

Reporte GRATIS

DEJANDO EL CIGARRILLO NATURALMENTE



REPORTE

DEJAR DE FUMAR DE MANERA NATURAL

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Debe de tener presente que este libro con todo su contenido están destinados para uso personal únicamente. Cualquier parte de esta obra, no puede ser utilizada o reproducida sin previo permiso escrito de su autor. En ninguna forma intente copiar, distribuir o vender este libro.

TABLA DE CONTENIDOS

Dejar De Fumar: Un Hábito Desagradable Que Puede Desaparecer _____	5
Rumores Comunes Relacionados Con El Abandono Del Hábito De Fumar _____	7
¿Es Posible Dejar De Fumar? _____	9
¿Es Real El Síndrome De Abstinencia? _____	11
La Verdad Sobre Los Productos Para Dejar El Cigarrillo _____	13
Empieza A Dejar De Fumar _____	14
El Ejercicio Una Buena Forma Para Dejar Atrás El Tabaquismo _____	16
Remedios Naturales Para Dejar De Fumar De Manera Segura _____	18
Conclusión _____	19

DEJAR DE FUMAR: UN HÁBITO DESAGRADABLE QUE PUEDE DESAPARECER

Seguramente si eres una persona con gusto por el tabaco te has preguntado lo siguiente: ¿El cigarro podría traerme consecuencias a mi salud?, ciertamente existe mucha evidencia científica de esto en la actualidad, sin embargo, muchas personas que empiezan a dejar el hábito del cigarrillo pueden dejar de preocuparse por esta interrogante.



El tabaquismo es una costumbre con la que la humanidad ha vivido desde tiempos antiguos. Es muy conocido que después de la conquista de América en Toda Europa empezó a ser cada vez más famoso el consumo del tabaco, lo cual trajo el desarrollo de muchas industrias especializadas en este producto; además, al mismo tiempo que dicho negocio florecía en España y países vecinos, poco a poco se fue haciendo más evidente los efectos que el cigarrillo tenía sobre la salud, el comportamiento y la comunidad misma.

El hábito de fumar nos es enviado como un mensaje positivo en la sociedad actual. Desde que somos estudiantes, vemos como muchos de nuestros compañeros van tomando popularidad entre los demás debido a su consumo frecuente en el salón o canchas deportivas, incluso formando pequeños grupos. Por si fuera poco, la televisión y el cine, nos refuerzan esa imagen a cada momento, sin embargo, cuando una persona trata de dejar el hábito por cuestiones económicas o de salud, le resulta sumamente difícil, primeramente por la gran cantidad de rumores que escucha sobre lo complicado que resulta abandonar tal costumbre.

Una gran cantidad de gente ha logrado dejar el tabaquismo con mucho éxito gracias a que empezaron a buscar información positiva relacionada con el abandono del hábito en muchas fuentes de información como libros, folletos e incluso en el Internet. Tu puedes como ellas, empezar a construir un futuro en donde el cigarrillo no esté presente, siempre y cuando te lo propongas con mucha fuerza de voluntad y esperes con todo ánimo tener resultados duraderos.

COMO DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE

Anímate a dejar de fumar, concientízate que es un hábito desagradable que no solamente te afectará a ti, sino también a tus seres queridos, ya que en muchos estudios realizados en Estados Unidos ha sido comprobado que las personas cercanas a un fumador se convierten en fumadores pasivos, los cuales sufren los mismos daños a largo plazo que el mismo consumidor.

Se de antemano que no deseas esto para ti ni para tu familia, sino por el contrario, si estás leyendo este libro tienes todo el ánimo de abandonar el mal hábito del tabaquismo y procurar nunca volver a retomarlo.

Dejar de fumar es algo que puedes lograr de manera segura a través de muchas técnicas naturales y actividad física, que en conjunto, te permitirán olvidarte del cigarrillo de manera gradual, sin estar sometido a efectos de la abstinencia, logrando al mismo tiempo que tu carácter vaya siendo cada vez más agradable ante los demás, y tu apariencia física junto con tu salud vayan mejorando en gran manera.

RUMORES COMUNES RELACIONADOS CON EL HÁBITO DE FUMAR

Mucha gente cuando quiere empezar a dejar de fumar y que empieza a intentarlo, una de las cosas a las que tiene que enfrentarse inevitablemente, son los constantes rumores por parte de sus amigos fumadores relacionados a las constantes recaídas que suelen tener los que intentan dejar el hábito de fumar.



Uno de los que más aquejan a las mujeres es el relacionado con el aumento de peso en los primeros meses de intento. No se ha demostrado científicamente que los fumadores que inician el intento de abandono del tabaco aumenten de peso de manera súbita en muy pocos meses, a tal grado de alcanzar niveles impresionantes de obesidad.

Los rumores de este tipo son solamente mentiras muy mal intencionadas que tienen que ver más con el fracaso de personas que no decidieron disciplinarse para dejar el hábito, además de que muchas veces las compañías dedicadas a la venta de cigarrillos suelen crear estas mentiras para no perder a sus clientes.

Por otro lado, existe otro rumor muy conocido sobre que las personas que empiezan a dejar de fumar pueden llegar a quedarse calvas. Muchas personas piensan que esto es una verdad absoluta, más sin embargo, no es verdad. La abstinencia del cigarrillo no provoca la calvicie, ya es sabido que tal problema está directamente relacionado con la presencia de las hormonas masculinas en los hombres, asimismo, sería más factible que el cabello se cayera cuando el cuerpo está expuesto constantemente a las miles de toxinas del cigarrillo y no cuando ya está libre de ellas.

Dejar el cigarrillo puede ser difícil durante las primeras semanas, pero no imposible. Sé que con perseverancia y paciencia podrás desaparecer tal hábito de tu rutina.

COMO DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE

Es hasta cierto punto normal que existan una gran cantidad de chismes y rumores que tengan que ver con lo difícil que resulta poder dejar el tabaquismo, pero sin duda el que más despiadado es el que dice que las personas que dejan de fumar sufren disfunción eréctil. Aunque existen muchas personas que puedan padecer tal condición, la disfunción eréctil se ha relacionado más con el consumo de cigarrillos y no con su abandono.

Por el contrario, el dejar de fumar puede ser beneficioso en tu vida sexual, son numerosas las historias de muchos hombres que afirman que después de fumar pudieron mejorar su vida sexual, ya que el tabaco les causaba disminución de su apetito y libido.

¿ES POSIBLE DEJAR DE FUMAR?

En la actualidad existe una gran cantidad de personas que suelen tener miedo a la idea de dejar el cigarrillo, esto porque conocen muchos casos de amigos y familiares que han intentado realizar esto y no han podido.

Dejar de fumar es un proceso que requiere tiempo, fuerza de voluntad y cierta sutileza por parte tuya, es decir, tienes que tenerte mucha paciencia a ti mismo, aprender de tus recaídas de la misma forma que aprendes cuando cometes un error, asimismo, no juzgarte duro, estas en un proceso que requiere tiempo y sobre todo, deseas tener un estilo de vida diferente.

Es posible dejar de fumar, muchas personas alrededor del mundo ya han logrado esta meta, tuvieron recaídas en una gran cantidad de ocasiones, incluso, en la situación que menos se imaginaron, por ejemplo, la fiesta infantil de alguno de los amigos de sus hijos o en unas vacaciones en el campo; pero aprendieron poco a poco a no asustarse por esas veces en que empezaban a fumar, si no que más bien decidieron volver a empezar una y otra vez hasta que lo lograron.

La gran mayoría de las personas que han dejado de fumar, generalmente no decidieron consultar a un especialista en adicciones, mucho menos han tenido el dinero para comprar los famosos parches o pastillas para controlar el hábito, simplemente empezaron a desear dejar el vicio, una gran cantidad, por alguna experiencia poco grata con algún conocido, por ejemplo: un vecino que empezó con enfisema pulmonar o alguna enfermedad incurable ocasionada por el cigarrillo.

No es malo que el miedo a contraer enfermedades sea una de las causas por las cuales quieras dejar de fumar, de hecho, ha sido el motivo más común en muchos casos alrededor del mundo, sin embargo, siempre ten en cuenta que lo lograrás, aún si en los primeros días empiezas a tener cambios de ánimo debido a la respuesta del cerebro ante la falta de consumo del cigarrillo.

Realiza ejercicio, eso te ayudará en gran manera, trata de entablar amistades con personas que lograron superar el vicio y evitar aquellas que todavía son fumadoras activas. Elimina todas las cajas de cigarrillo de tu casa, automóvil, mochila, cocina, portafolios, cajón de la ropa, almohada y todos los lugares donde solías tenerlos escondidos.

COMO DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE

Cuando vayas al trabajo, no lleses mucho dinero, solamente lo necesario para tu transporte o el combustible, eso evitará que compres cigarrillos en la tienda más cercana.

Dejar de fumar, es posible y tú puedes llegar a lograrlo en menos de un año si realizas todas estas acciones con constancia y empeño. Veras que hay un mundo de posibilidades cuando el tabaco ha salido de tu vida definitivamente.

¿ES REAL EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

En ocasiones habrás escuchado a mucha gente decir que las personas que empiezan a dejar de fumar se vuelven cada vez más y más irritables, nerviosas e incluso hasta paranoicas. Tales reacciones constituyen algo que muchos llaman síndrome de abstinencia.



Tal comportamiento suele darse en personas que intentaron dejar de fumar de una manera súbita, motivo por el cual su cuerpo no logra adaptarse a las nuevas condiciones de no vivir con el humo y las sustancias que el tabaco le proporcionaba. Sí, aunque no lo creas el cuerpo se acostumbra a trabajar de cierta forma cuando se le suministra cigarrillo en grandes cantidades y en el momento en que súbitamente se le quita tal carga empieza a desesperarse por no saber cómo manejarse ahora.

Es como si tuvieses un empleo en el cual has trabajado cerca de diez años y súbitamente te despiden sin darte una compensación, es natural que te sientas desesperado y sin saber qué hacer, bueno algo similar pasa con el cuerpo cuando el tabaco deja de ser suministrado. La mente, acostumbrada a las sustancias estimulantes del humo del cigarrillo, empieza a desesperarse por no estar recibéndolas.

Por fortuna para muchos, se puede dejar el hábito de fumar sin tener que pasar por esta terrible situación, abandonar el cigarrillo debe hacerse poco a poco, es decir, de manera gradual ir dejando de fumar uno o dos cigarrillos menos e invertir el tiempo en algo que no sea estresante.

Algunos especialistas en este tema han recomendado comprar una pelota de trapo, de esas que se ocupan para apretar, ya que constituye una herramienta muy buena para ir superando los momentos de ansiedad en las pequeñas horas diarias en las que se deje de fumar el cigarrillo faltante en el día.

El síndrome de abstinencia es más común en personas que han fumado por años que en aquellas que solamente llevan algunos meses, sin embargo, no es necesario pasar por él si buscas técnicas adecuadas para ello.

COMO DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE

Debes reconocer primeramente que el cigarrillo es un problema para tu vida, eso te ayudará a manejar mejor la situación si llegas a tener periodos cortos de desesperación. El tener esperanza en una vida mejor, fuera de la esclavitud del tabaco será en muchas ocasiones el estímulo más grande para ti.

No desesperes, puedes dejar de fumar poco a poco e incluso sin que tus amigos fumadores se den cuenta de ello, simplemente trata de dejar medio cigarrillo por las mañanas, medio cigarrillo cuando estés fumando socialmente hasta que vayas tolerando ir dejando uno completo y así sucesivamente. Verás que poco a poco y que sin que tus amigos fumadores se den cuenta, iras tolerando cada vez más el no consumir tantos cigarrillos como antes.

LA VERDAD SOBRE LOS PRODUCTOS DEL MERCADO PARA DEJAR EL CIGARRILLO



Es común escuchar en la radio o ver que se recomiendan muchos productos que prometen que dejarás de fumar de manera definitiva.

La verdad sobre los productos como pastillas, goma de mascar, parches y otro tipo de remedios comerciales, es que contienen cantidades de nicotina un poco menores que las del cigarro, por lo tanto no es totalmente seguro que dejes de fumar, puesto que solamente cambias la fuente de la sustancia del cigarrillo.

No son pocos los casos en los que dichos productos solamente han hecho más intensa la ansiedad, esto debido a que son verdaderamente costosos y en muchas ocasiones muy difíciles de encontrar. Asimismo, algunos requieren de receta médica para poder ser comprados.

Por si fuera poco, existen también fármacos muy costosos como el Bupropión el cual es usado solamente por especialistas en psiquiatría para combatir la adicción al trabajo, sin embargo, si el interesado en dejar del tabaco no dispone del dinero y tiempo suficiente para pagar la terapia completa, recaerá inevitablemente.

La verdad es que los fumadores que desean dejar el hábito se vuelven muy fácilmente víctimas de los productos charlatanes que suelen anunciarse en medios de comunicación. Por si fuera poco, existen campañas de promoción en muchos supermercados que promueven desmesuradamente estos productos de manera que los vuelven cada vez más y más famosos entre las personas que pretenden dejar atrás tal vicio.

EMPIEZA A DEJAR DE FUMAR

Si deseas empezar a dejar de fumar debes de saber que necesitas ocupar tu tiempo en muchas actividades que distraigan tu mente y que a la vez por el tiempo que requieren no te permitan tomar el hábito de nuevo.



Para empezar compra una agenda en la que puedas programar tus actividades, muchos fumadores se sienten atraídos por un cigarrillo por las mañanas, después de haber tenido actividad sexual, antes de dormir e incluso mientras van manejando hacia su trabajo.

Organiza tu tiempo, de manera que honestamente puedas identificar aquellos momentos del día en los cuales puedes tener tentación de fumar. Una vez que hayas localizado muy bien estos momentos, debes asegurarte de evitar de cualquier forma el contacto con el tabaco, si por ejemplo: solías disfrutar de un cigarrillo al amanecer, saca todas las cajetillas que tengas en casa de manera que solamente tengas las de la oficina, puedes hacer lo mismo con las de tu auto.

Empezar a fumar solamente en la oficina puede ser un buen inicio, posteriormente podrás ir disminuyendo los cigarrillos que fumas en este lugar de uno en uno. También trata de evitar en lo posible pararte en cualquier lugar donde puedas fumar, por ejemplo, si de camino a casa pasas por una estación de gasolina donde tengan una tienda que venda cigarros, ya no la visites, ve a donde no tengan tiendas de esta manera evitarás la tentación de fumar en el auto.

Puedes empezar también a llevar gomas de mascar de muchos sabores, está comprobado que esta técnica ha ayudado a muchos a calmar la ansiedad de los primeros meses a los fumadores que están intentando dejar el cigarrillo.

Existen también otras medidas para combatir la ansiedad de dejar el cigarrillo como el consumo de café durante las noches o las mañanas, contrariamente a los que podría pensarse, el café causa tranquilidad y sueño a las personas que usualmente solían consumir muchos cigarrillos al día cuando tratan de dejarlos.

COMO DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE

No te desesperes, dejar de fumar es algo que puedes lograr y que no parece tan imposible como lo pensabas antes, ten la seguridad de que puedes dejar de fumar de manera definitiva si así lo deseas.

Se perseverante, el proceso de abandonar el tabaquismo, ya ha sido logrado por muchas personas exitosamente y tú puedes volverte uno de ellos si trabajas con esfuerzo.

Otras de las cosas que puedes empezar a realizar para lograr cumplir tu meta, es ejercicio, sí ejercicio, cuando estés en un momento de alta ansiedad durante el día, ponte a correr, realiza abdominales, practica algún deporte, tener al cuerpo ocupado en todas estas actividades ha sido muchas veces la llave del éxito para los ex fumadores que ahora viven felices sin recordar esos días de humo en sus vidas.

EL EJERCICIOS UNA BUENA FORMA PARA DEJAR ATRÁS EL TABAQUISMO

El dejar el hábito del cigarrillo, muchas veces suele producir en las personas que habitualmente tenían esta costumbre, alteraciones de su capacidad de respuesta ante los problemas, así como falta de concentración. No obstante, muchos otros suelen presentar problemas como: depresión, insomnio y frustración.

Se ha demostrado que el ejercicio es la mejor solución para afrontar gran parte de las alteraciones del estado de ánimo que presentan la mayoría de las personas.

Durante los periodos de ejercicio se producen sustancias que promueven las sensaciones placenteras durante el día como: endorfinas, serotonina, entre muchas otras más. Dichas sustancias ayudan a los fumadores que están dejando el hábito a mantenerse emocionalmente estables durante las primeras semanas de abstinencia. Por lo cual, el ejercicio puede constituir una de las mejores técnicas para poder abandonar definitivamente este vicio.

Es grande el número de personas que han recurrido al deporte como una herramienta más para poder dejar atrás los oscuros días del cigarrillo con gran éxito, lo cual les ha dado grandes resultados a corto y a mediano plazo.

Si tu estas en las mismas condiciones, no dudes más en ponerte a hacer ejercicio, es más, puedes organizar partidos de futbol o deportes similares con tus compañeros del trabajo o ir a un gimnasio durante la semana. Todas estas acciones te ayudarán a mantenerte ocupado y lejos de pensar en el cigarrillo, sin mencionar que irás tomando cada vez más una condición física que agradará a tu pareja cada día.

Otra de las cosas que tienes que realizar, es asegurarte de ir a lugares donde no es permitido fumar, si vas a un gimnasio, asegúrate que sea de los que están libres del humo del tabaco, por otro lado, si vas a organizar un partido de futbol invita sólo amigos que sepas que no fuman y trata de avisarles que estás queriendo dejar el cigarrillo.

No te expongas a situaciones en las cuales no puedas manejar una situación comprometedor. Si bien los lugares deportivos son excelentes, muchas veces

COMO DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE

también están repletos de fumadores deportistas que promueven el cigarrillo hasta en sus uniformes de juego.

Tú puedes realizar tus sueños de dejar de fumar de manera rápida y efectiva, siempre y cuando te disciplines en tu proyecto. Realizar ejercicio no es difícil, simplemente tienes que programar tu tiempo para realizarlo.

REMEDIOS NATURALES PARA DEJAR DE FUMAR

Existen remedios naturales para poder dejar de fumar de manera efectiva, en los últimos años se han estudiado muchas plantas que se han usado como remedios perfectos para disminuir la ansiedad, así como para ayudar a dormir en los individuos en los cuales la abstinencia les genera insomnio.

La fitoterapia, nombre con el cual es llamado el tratamiento del tabaquismo con plantas naturales, es utilizada con mucha frecuencia para poder ayudar a los interesados en dejar el tabaquismo de manera efectiva.

Una de las plantas que más se ha utilizado en el proceso es la raíz de la planta acoro, la cual puede ser masticada por algunas horas, su agradable sabor ayuda a los fumadores a poder suplir de manera natural su necesidad de cigarrillos durante muchas horas.

La zanahoria cruda, es también una de las alternativas que pueden tener las personas que han decidido dejar el tabaco. La zanahoria cruda puede utilizarse para masticar cuando el cuerpo necesita tener algo en la boca, reacción que usualmente suelen tener los fumadores.

Otro remedio muy conocido y efectivo es el consumo de semillas de girasol cuando las personas se sienten desesperadas, las semillas de girasol contienen sustancias que ayudan a mejorar la ansiedad ocasionada por la abstinencia súbita del consumo de cigarrillos, de forma que son en sí mismas una de las soluciones que más recomiendan muchas personas ex fumadoras.

Con todo lo mencionado anteriormente puedes sentirte seguro de que podrás dejar el hábito de fumar de manera natural y segura, no te dejes guiar por los fumadores que no han logrado dejar el cigarrillo. Sé que puedes realizar todo lo necesario para que puedas realizar todo este proceso de manera rápida y efectiva.

Dejar de fumar con remedios naturales es posible, siempre y cuando tú te lo propongas, no permitas que nadie te diga lo contrario, dejar de fumar requiere de mucho empeño y confianza en ti mismo. Por otro lado, si te apoyas en tu familia, también puedes realizar todo este proceso más tranquilamente.

CONCLUSIÓN

Me da gusto que hayas podido llegar hasta este punto. Tú eres una persona muy segura y vales mucho, abandonar el hábito del cigarrillo será una cuestión muy fácil para ti, debido a que ya has tomado la decisión de hacerlo. Ahora que ya sabes la verdad sobre los famosos productos para dejar el cigarrillo que no funcionan, tienes un panorama mucho mejor y más claro para que no recaigas en tu proceso de rehabilitación.

Por otra parte, es importante que también recuerdes que el ejercicio constituye una opción muy importante con el cual puedes ayudar a tu cuerpo a eliminar todas las toxinas que has ido adquiriendo a lo largo de tu tiempo como fumador.

¿Quieres conocer más información o tienes dudas al respecto?

Puedes encontrar mucha información complementaria ingresando a la siguiente dirección: <http://ComoDejarElCigarrillo.com> dentro de este sitio te sorprenderás al hallar una gran cantidad de material informativo con el que seguro podrás sentirte contento al consultarlo y que sin duda no solamente te ayudará a ti, si no a cualquier persona cercana a ti que también es fumadora.

Sinceramente deseo que puedas superar el hábito del cigarrillo y poder sentirte libre de esas cadenas de las que has querido escapar. Miles de personas ya lo han logrado y como tú pasaron por muchas experiencias y recaídas, sin embargo pudieron dejar este horrible hábito para siempre.