



VILLA DE VIDA NATURAL  
Compañía Anónima  
DR. CARLOS BRANDT



GERMÁN S. ALBERTI V.

Doctor en Naturopatía (Medicina Naturista)

*Brantridge Forest School, Inglaterra*

Psicólogo Clínico

Universidad Central de Venezuela

Fed.Psi.Ven. No 717 C.I. 1905578

## CÓMO DEJAR DE FUMAR EN TRES DÍAS desde el primer día

El hábito de fumar está causando estragos, no sólo en adultos, sino en la población joven. Las estadísticas de morbilidad y mortalidad en Venezuela tienen como principales causas:

INFARTOS  
CÁNCER y  
DERRAMES CEREBRALES

Igualmente son millones los “días-hombre” de trabajo que se pierden al año por enfermedad. La economía hogareña también sufre, pues cada vez hay que destinar un presupuesto mayor a gastos por hospitalización, medicinas, etc.

En este caos de la salud, juegan un papel importante la alimentación refinada y adulterada (harinas, aceites, margarinas, azúcar blanco, carnes enlatadas, sustitutos químicos de las frutas, etc.) y los vicios, (especialmente alcohol y cigarrillos).

Usted ha llegado a nuestra consulta naturista en busca de orientación y ayuda para liberarse de estos hábitos errados que conducen a la enfermedad. Las siguientes líneas las hemos preparado para ayudarlo a liberarse del cigarrillo desde YA.

La mayoría de los fumadores aducen que el cigarrillo les calma los nervios. Nada más falso. Por el contrario, la nicotina produce vaso-constricción de las arterias. La combustión del cigarrillo impide la normal oxigenación de las células y especialmente las neuronas. En todo caso sólo es una “somatización de la angustia”, que se paga a un precio muy elevado: **la pérdida de la salud y la vida.**

En este método para dejar de fumar nos proponemos sustituir temporalmente este mecanismo de “somatización” por otros que sean inócuos y le permitan liberarse de la ansiedad que le produce el hábito (adicción) en tres días. Puede continuar este método más tiempo, si usted lo considera necesario.

LOS PASOS A SEGUIR SON:

1. No cargue cigarrillos consigo. Sustitúyalos por clavos de especie (llamados también clavos dulces o de olor)
2. Mastique los clavitos de olor cada vez que sienta deseo de fumar o cuando se sienta “nervioso”
3. Báñese con agua fría tres veces al día durante tres días
4. Camine un poco en la mañana y la tarde, haciendo respiraciones profundas. El oxígeno es EL MEJOR ALIMENTO para el cerebro
5. Siga la alimentación naturista recomendada. Hacemos especial énfasis en los alimentos siguientes: levadura de cerveza, germen de trigo crudo y lecitina, los cuales favorecen el buen funcionamiento del Sistema Nervioso.
6. En el régimen de vida sana que le hemos proporcionado figuran, además, otras prácticas higiénicas (hidroterapia, plantas medicinales, etc.) adaptadas a sus necesidades y con el objeto de promover la desintoxicación, la regeneración y competencia inmunológica.