VIVINAT
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 ayudarle 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 qie sienta deseo de fumar o cuando se sienta "nervioso"
3. Báñese cpm 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 alimentaciòn 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 higiénixcas (hidroterapia, plantas medicinales, etc.) adapadas a sus necesidades y conb el objeto de promover la desintoxicación, la regeneración y competencia inmunológica.