

¡NO FUMAR EN 4 SEMANAS!

Heiko Boos

NO SMOKING

PRIMA:

¡CÓMO
DESINTOXICAR TU
CUERPO MÁS
RÁPIDO!

- **¡Cómo hacerlo sin engordar!**
- **¡Los conocimientos necesarios para prepararte!**
- **¡Los mejores consejos para perseverar!**

*¡Conviértase en un no
fumador en 4 semanas!*

*¡Mejor salud, mucho
más dinero!*

Inhaltsverzeichnis

[Impressum](#)

¡NO FUMAR EN 4 SEMANAS!

Heiko Boos

NO SMOKING



PRIMA:

¡CÓMO
DESINTOXICAR TU
CUERPO MÁS
RÁPIDO!

- **¡Cómo hacerlo sin engordar!**
- **¡Los conocimientos necesarios para prepararte!**
- **¡Los mejores consejos para perseverar!**

¡Conviértase en un no
fumador en 4 semanas!

¡Mejor salud, mucho
más dinero!



Contenido

¿Así que fumas? 3

¿Por qué dejarías parar? 10

Romper con el hábito 19

Herramientas estándar para dejar de fumar 26

Por qué son importantes una buena nutrición y el ejercicio
32

Otras soluciones para dejar de fumar 42

Dar y tomar - ayuda 49

Conclusión: todo el esfuerzo vale la pena 57

PREFACIO

¡Hola y buen día!

Lo felicito por su decisión de dejar de fumar. Deseo sinceramente poder ayudarlo y apoyarlo con este libro electrónico. Empecé a fumar a la edad de 13 años y finalmente logré dejar de fumar a la edad de 32.

Los dos primeros intentos fueron con el método de la Fuerza de Voluntad, y fracasaron miserablemente...

¡Le deseo la mejor de las suertes y cruzo los dedos para que usted también logre dejar de fumar!



ASI QUE FUMAS?

Entonces fumas...

¿Tus padres fumaban? ¿Qué hay de tus abuelos?

¿Lo empezaste cuando eras adolescente, o desarrollaste este vicio mucho después?

Muchas personas que fuman siguen los pasos de sus padres y/o abuelos. Algunos otros siguieron su propio camino, durante la adolescencia, cuando todavía podrías pensar que fumar era genial, moderno o moderno. Los adolescentes del tipo rebelde lo tomaron porque lo tomaron como una señal de su propia independencia de sus padres.

Cualquiera que sea su historial de tabaquismo, y sin importar el tiempo que haya estado fumando, puede estar seguro de que no es el único que experimenta este vicio. Y

sin importar lo que piense, fumar ciertamente no es un fenómeno completamente nuevo. No fue inventado por los americanos, ni por los europeos. Es cierto que la llegada del cine y la televisión popularizó mucho esta práctica, pero en realidad el consumo de tabaco existe desde hace siglos. Esto incluye no solo enrollar el tabaco y otros productos en papel, sino, por supuesto, usar pipas para inhalar el humo.

Con toda la información que tenemos en estos días sobre los peligros de fumar, uno pensaría que las personas se volverían más inteligentes y no comenzarían a fumar en primer lugar. Pero aún así muchas personas lo comienzan cada año. Sí, todo es un riesgo en estos días: puedes resbalar en el baño o tener un accidente automovilístico grave, pero son actividades necesarias con un riesgo calculado. No es necesario fumar y los riesgos son numerosos y graves, así que ¿por qué empezar?

Si conoce la historia del tabaquismo, puede comprender por qué es algo tan común, a pesar de que las personas son conscientes de los riesgos para la salud y también de los altos costos. Algunos hábitos y costumbres se vuelven parte de una persona, de su cultura y estilo de vida y, por lo tanto, son difíciles de abandonar. Simplemente pregúntese con qué facilidad renunciaría a la Navidad o la Pascua (o cualquier otra festividad). Estas cosas son, sin duda, parte del espíritu de la vida, y cuando creces con ellas, es natural que tú mismo celebres estas fiestas. Es lo mismo con fumar. Otros lo hicieron y lo hacen, se muestra en las películas, piensan que es genial, etc.

Cuando comprenda por qué esta práctica de fumar se ha arraigado tanto en nuestra cultura, podrá comprender por qué es tan difícil dejar de fumar.

LA HISTORIA DE FUMAR

El tabaco es solo realmente nativo del continente norteamericano. Sin embargo, esto no significa que América del Norte sea la única zona donde hay antecedentes de tabaquismo. Ya 4000 aC se fumaba en la India y partes de Asia de una forma u otra. Fumar no solo se consideraba un pasatiempo, sino que a menudo también tenía un significado religioso o medicinal; solo piense en quemar incienso como parte de un ritual religioso. Así que no sorprende que muchos dieran un paso más y comenzaran a inhalar el humo. Sin duda evolucionó de un ritual religioso a algo hecho para relajarse y disfrutar. Debido a que muchas plantas y hojas tienen efectos alucinógenos cuando se fuman, cada vez más personas han querido probarlo para lograr estos efectos.

El fuego también tuvo una gran importancia en la antigüedad, sobre todo porque se sabía lo importante que era para la supervivencia. En estos días simplemente enciendes la estufa o el calentador cuando tienes frío. Y si quieres cocinar, pones algo en el horno o en el microondas. En el pasado, sin embargo, el fuego era necesario para ambos: tanto para preparar la comida como para mantener el calor. Esta importancia y sacralidad del fuego contribuyó al uso del fuego para encender plantas y hojas y para inhalar el humo.

Y como había tanta alegría en el acto de fumar, no pasó mucho tiempo para que se convirtiera en un ritual social o algo que hacías solo por diversión.

Desde finales del siglo XV, no era raro que muchas culturas diferentes quemaran hojas o plantas como señal de hospitalidad o para celebrar varios festivales. Los registros aztecas dicen que las hojas a menudo se fumaban durante los banquetes y se repartían para que todos las disfrutaran después de la comida. En Oriente Medio, los clientes solían

fumar cannabis y marihuana en los restaurantes, en una especie de pipa comunal o pipa de agua. Esto todavía se practica hasta cierto punto hoy en día.

A medida que se abrieron nuevas rutas comerciales entre naciones, también se trajo tabaco a Europa, junto con café e incluso opio. En el siglo XVII, fumar se había extendido a casi todos los países del mundo.

Desafortunadamente, también se consideraba que fumar tenía usos medicinales, ya que traía placer al fumador, aquellos con poco conocimiento médico pensaban que tenía habilidades curativas. La marihuana en particular trajo estos sentimientos de felicidad y calma, por lo que incluso los médicos en ese momento asumieron que estos sentimientos positivos surgían porque la droga estaba trabajando para curar el cuerpo. Pero, por desgracia, lo contrario era cierto, como ahora hemos podido comprobar con nuestro avanzado conocimiento de la anatomía. Ahora entendemos lo que sucede cuando una persona fuma.

Por supuesto, nos tomó un tiempo entender esto porque hasta mediados del siglo XX se descartaba como un pasatiempo inofensivo y era perfectamente normal que la gente fumara. Muchas películas de entonces mostraban a personas fumando sin pensar en las consecuencias. Fumar era simplemente 'genial', como lo demostraron íconos del cine de la época como James Dean, Marlene Dietrich y Marlon Brando, todos los cuales rara vez fueron fotografiados sin un cigarrillo en la boca o en los dedos. Pasaron décadas antes de que se supiera el verdadero alcance del daño causado por el tabaco y luego se dio cuenta de cuán mortal era fumar.

EL FUMAR HOY