

# EL TABACO PASÓ DE MODA

(Ya no somos ignorantes)

FINALMENTE... ¡El te mata!



Este librito nos esclarece de los efectos negativos que produce, tanto física como espiritualmente, el consumo del cigarrillo. Tomemos conciencia, pues solo dos cosas son ciertas con este hábito: gasto económico y lo peor de todo, enfermedad segura.

"YA NO PUEDES DECIR YO NO SABÍA"

*(Distribuido y confeccionado por Alborada Espirita Cristiana. Apartado de correos 1220. Huelva.)*

Redactado por Sebastián de Arauco. Vigo Pontevedra.

(Distribución gratuita)

## TABAQUISMO



Aún cuando tengo la creencia de que muchos de los lectores de este mensaje no son esclavos del pernicioso hábito de fumar, ya que en grado mayor o menor son conscientes de sus responsabilidades en lo concerniente a su evolución, que está supeditada a la modalidad de Vida en la existencia o reencarnación actual, siento la necesidad de dar a conocer algunos de los peligros del tabaco en el hábito de fumar, por si alguno mantiene ese funesto hábito o vicio, que muchos creen inofensivo y ya no es por falta de información. Y aquellos que están libres de ese mal, pueda este análisis ayudarles a dar a conocer a muchos inocentes fumadores algunas de las consecuencias del tabaquismo, a fin de que tomen conciencia de lo pernicioso del hábito de fumar.

En este análisis o exposición, trataré de llevar a la conciencia del lector, el conocimiento del daño que el fumador está causándose a sí mismo, tanto en el aspecto de la salud como en el aspecto trascendente; así como el modo de liberarse fácilmente de ese hábito pernicioso.

El hábito de fumar, tan generalizado hoy día, por ignorancia de su acción tóxica, está causando estragos en grandísimo número de fumadores. Porque el tabaco, base de ese hábito, es un veneno. Un fuerte veneno que afecta a todo el organismo y acorta la Vida. ¿Exageración? No, pues ello está hartamente comprobado por investigadores en diversos países. Si bien es verdad que el organismo del fumador moviliza recursos para contrarrestar la acción tóxica de la nicotina y otros alcaloides que citaremos mediante la producción de antitoxinas defensivas; no es menos verdad que siempre queda en el organismo un residuo considerable, a más de la influencia dañina sobre los sistemas glandulares y nerviosos.

Para tener una idea de su toxicidad, basta con hacer la prueba en un adolescente que no haya fumado, haciendo que fume un cigarrillo entero. Y veréis que al terminar siente mareos, náuseas, malestar y posiblemente ganas de vomitar, seguido de un sudor frío. ¿Qué nos indica esto? Sencillamente que hay un principio de envenenamiento. Su organismo no está acostumbrado aún. Análisis de laboratorio que se han hecho de sudores obtenidos en esos experimentos, han revelado contener sustancias tóxicas y peligrosas, que el organismo en su defensa expulsó a través del sudor. Y haciendo esta prueba quizás podáis conseguir (otros lo han conseguido) que el adolescente tome aversión al tabaco.

La cantidad diaria que recibe cualquier fumador moderado, es suficiente para causar la muerte a una persona que no haya fumado nunca, si es ingerida de una sola vez. 50 gramos de nicotina, pueden matar a cualquier fumador moderado si le son inyectadas de una sola vez. Algunos investigadores sostienen que bastan 25 o 30 miligramos (un cigarrillo lleva en su humo un miligramo). Sin embargo, un fumador muy viciado soporta hasta 100 miligramos en el transcurso de un día, sin consecuencias mortales. Esto es debido al intenso trabajo que efectúa el organismo en permanente

proceso de desintoxicación, carga ésta onerosa que requiere energía que el organismo ha de tomar de su economía, de otras partes de sus recursos defensivos. De aquí que, el fumador empedernido tenga debilitadas las defensas y menores reservas para resistir cualquier invasión microbiana y atender a las necesidades orgánicas.

Según pruebas experimentales realizadas en animales, la nicotina es uno de los venenos más violentos que se conocen, sucumbiendo rápidamente los animales bajo su efecto, en medio de convulsiones dolorosas. Siete gotas de nicotina inyectadas a un caballo, lo fulminaron en el acto. Se han hecho ensayos diversos, entre los cuales el de colocar una sanguijuela en el brazo de un fumador inveterado y a los pocos instantes del succionamiento, la sanguijuela comienza a contorsionarse y se suelta, muriendo en el acto y en sus contorsiones deja salir una estela de baba.

Muchas personas mal informadas atribuyen a la nicotina todos los perjuicios que sufren los fumadores, por desconocimientos que muchos de esos perjuicios son consecuencias de otros alcaloides contenidos en el tabaco; por lo que necesario es que sepáis que, no están solo la nicotina y los alquitranes lo que contiene el humo del tabaco, son más de 4.000 productos químicos como el amoníaco (para limpiar cuartos de baño) y arsénico (veneno de ratas), de los cuales alrededor de 40 pueden causar cáncer; las otras sustancias dentro de la medicina y la química tienen diversas aplicaciones, pero que en el tabaco, al quemarse son sumamente tóxicas.

El tabaco contiene, además de la nicotina, otros alcaloides como la piridina que caracteriza el color del tabaco, el ácido prúsico, sulfurool, colidina, ácido mástico, oxálico, tánico y otros alcaloides en menor cuantía. Y para que tengáis una idea, referiré tan solo algo sobre el ácido prúsico, ese veneno que se emplea en los insecticidas para atacar las plagas de los árboles (no puede usarse en las hortalizas porque las quemar), su acción es tan energética que, en estado puro basta una pequeña gota en el ojo de un perro para matarle instantáneamente. La ingestión de cinco miligramos de este poderoso veneno, es suficiente para ocasionar la muerte a un hombre.

Además, el alquitrán residual del cigarrillo que va acumulándose en las paredes de los bronquios, bronquiolos y alveolos pulmonares, la saliva contaminada por la toxicidad del tabaco, ejerce influencia dañina sobre las glándulas del estómago secretoras de los jugos gástricos y afectan al hígado. Y esa saliva contaminada por el humo que penetra en la boca del fumador, pasa a los intestinos y es absorbido por la sangre. Y una buena parte de este humo que recibe los pulmones, pasa a la sangre absorbida por los vasos sanguíneos de que están rodeados los alvéolos. Y así podemos apreciar como los alcaloides arriba citados penetran en la sangre que se distribuyen por todo el organismo, afectando el funcionamiento de los diversos órganos: estómago, pulmones, hígado, corazón, arterias; a las glándulas de secreción reguladoras de la salud; a las células cerebrales; a las neuronas o células de los sistemas nerviosos, así como a las células de los tejidos que se van debilitando y envejeciendo prematuramente, con lo que la piel del fumador es más reseca. Contribuye o acelera la aparición de cataratas. Personalmente conozco a personas con cataratas prematuras que, al dejar de fumar, el mal no continuó avanzando.

La mayoría de los cardíacos no resisten el tabaco. Es lo primero que los médicos le prohíben, lo mismo que los aquejados de úlceras estomacales, etc. Los hepáticos, cuyo hígado funciona con dificultad hasta para filtrar sustancias inofensivas, son otras tantas víctimas de la acción insidiosa del tabaco.

La angina crónica o laringitis glandulosa, conocida también con el nombre de "Laringitis de los fumadores", produce la inflamación y enrojecimiento de la laringe e inflamación de los oídos, siendo muchas veces causante de sordera prematura. La amiotrofia o atrofia de los nervios de las personas muy viciadas, producen alteraciones en diversos modos. Y las mujeres son las más sensibles a las toxinas del tabaco que además, afecta a sus órganos de reproducción. Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de tener aborto espontáneo, bebés de bajo peso o prematuros.

Entre otros males, les congestiona la garganta enronqueciendo la voz, lo cual les resta feminidad. A fuerza de sufrir los efectos constrictivos del

tabaquismo sobre los vasos sanguíneos, la mujer que fuma pierde prematuramente el frescor del rostro y el brillo de los ojos (la conjuntiva se empaña). El cutis se marchita y arruga prematuramente, porque afecta a las células de los tejidos, lo que hace que las arrugas comiencen antes de tiempo.

Son muchos los casos de dispepsia por la ingestión de la saliva contaminada, afectando a la secreción de los jugos gástricos y la secreción de las enzimas, tan necesarias para una buena asimilación. Y a su vez, la dispepsia contribuye al excesivo nerviosismo, tan común en nuestra época. Y algo bien curioso, es el paladar atrofiado de los fumadores; algunos confiesan que no le encuentran gusto a la comida. Y ello se debe a que la nicotina atrofia la sensibilidad de las papilas gustativas del paladar.

Según las estadísticas inglesas, el 85% de los casos de cáncer pulmonar, son de fumadores. Reflejan también esas estadísticas que, una de cada 18 muertes entre los hombres son de cáncer de pulmón; mientras que en las mujeres es menor de momento.

Los doctores Higgins y Fletcher, de Inglaterra, estudiando amplios grupos de población de su país, han llegado a comprobar que el fumar aumenta los casos de bronquitis y disminuye la ventilación pulmonar.

Uno de los efectos del tabaquismo que mucho ha llamado la atención del cuerpo médico europeo, y que debe tenerse en consideración, consiste en la insensibilidad de los fumadores para distinguir los colores. Aquellos países donde el vicio de fumar está muy arraigado, esa insensibilidad a los colores se atribuye a la amaurosis tabaquista, modalidad de la parálisis progresiva del nervio óptico, determinada por el abuso del cigarrillo, opinión ésta compartida por oculistas de renombre.

Según opinión de notables cirujanos, corroborada no hace mucho en el Hospital de cancerosos de Londres, el cáncer en la lengua, en labios y en el estómago, conocidos por el nombre de "cáncer de los fumadores", es producido, como su nombre indica, por el uso del tabaco.

**NOTA:** *La ciencia espiritual nos enseña que el cáncer, en sus diversas manifestaciones, no es producido por el tabaco ni otro agente externo, ya que*

*el cáncer es de origen kármico o expiatorio, como enfermedad del alma humana que drena hacia afuera el magnetismo mórbido de que está impregnada por sus acciones de maldad en el pasado; peor, si contribuye a su eclosión antes de la edad marcada por la Ley, o sea que, si en el destino de una persona está fijada la edad de 60, 70 o más años para la aparición del cáncer, con el uso del tabaco puede presentarse a los 30, 40 años o antes.*

Uno de los mayores ingresos fiscales en casi todos los países, es el impuesto sobre el tabaco; sin embargo, en los últimos años se está haciendo una fuerte campaña contra el hábito de fumar, porque han comprobado que el costo de atención en los hospitales por los efectos dañinos del uso del tabaco, es mucho mayor que el producto obtenido por el impuesto sobre este.

Igualmente los países adelantados están prohibiendo cualquier tipo de publicidad sobre el uso del tabaco. ¿Qué nos indica esto? Que el tabaquismo es altamente dañino para la salud, consecuencia del hábito vicioso que mantiene subyugado a una gran mayoría de la humanidad, y ya no podemos alegar ignorancia, pues hasta en las cajetillas reflejan el perjuicio que causa el tabaco.

El fumador y fumadora, no son personas libres, sino esclavos del "señor cigarro". Obedecen sumisos a sus exigencias. Los más, por desconocimiento de esa condición humillante y por ignorancia de la gran toxicidad del tabaco. Muchos argumentan que hay fumadores que llegan a avanzada edad. Estas son personas de una vitalidad excepcional; ¡pero, no ven cuántos y cuántos caen víctimas de ese hábito vicioso en apariencia inofensivo!

Si analizamos el comienzo de este hábito, nos causará risa y hasta cierto punto compasión. El hombre lo adquiere en su adolescencia, y en su mentalidad de niño fuma para sentirse hombre. Y la mujer lo adquiere de jovencita para que no le digan "anticuada". Y después de adquirido ese hábito vicioso, son dominados por él, como el gañán domina al toro por el narigón.

Y a las jovencitas que presumen de elegancia fumando un cigarrillo, les invito a observar que, cualquier rufián, cualquier individuo ordinario y mal oliente, también fuma. Entonces, ¿dónde está la elegancia?, en su cabecita vacía. Sólo aquellas jóvenes de mayor entereza se mantienen firmes,

desafiando los prejuicios de las jovencitas y jovencitos tontos que se sienten personalidades echando humo por boca y nariz ¡y nos consideramos civilizados tomando hábitos de quienes, como los indios de las tribus en el descubrimiento de América, de donde ese hábito vino, los consideramos salvajes! Está demostrada la influencia dañina de los alcaloides del tabaco que, quemados al fumar son absorbidos por la sangre a través de los pulmones y saliva contaminada afectan a los diversos órganos en su normal funcionamiento. A los jóvenes fumadores les diré que, según investigaciones realizadas, el tabaquismo afecta a las células cerebrales, produciendo un cierto grado de insensibilidad y carencia de retención o pérdida de memoria. Según estudios efectuados en Francia con dos grupos de estudiantes comprendidos entre los 10 y 17 años, fumadores y abstemios, el resultado en los exámenes dio un alto porcentaje de suspensos ente los que fumaban.

Algún lector puede que diga: - siendo la planta del tabaco tan dañino, ¿por qué Dios la ha creado? Mi querido lector y lectora, has de saber que todo lo creado tiene un fin útil. Que nosotros en nuestra ignorancia desconozcamos su utilidad o hagamos un uso indebido para el cual no ha sido creado, es otra cosa. Y la planta del tabaco (*nicotiana tabacum*) tiene que tener un fin útil porque la Sabiduría Cósmica no crea cosas inútiles o dañinas en sí mismas. Y a medida que van conociéndose las leyes de la naturaleza, irán descubriéndose las propiedades útiles para las cuales han sido creadas... y ya la medicina homeopática ha descubierto aplicaciones medicinales que la planta del tabaco contiene en estado natural. Según datos extraídos de una Guía Homeopática, sometida la hoja al procedimiento de dinamización, contiene las siguientes propiedades curativas:

"Vómitos y mareos, náuseas enormes con vómitos, vómitos durante el embarazo, estados de suma postración, extremidades frías, cabeza caliente, sudores fríos, dolores de nervios y músculos, calambres, temblores y hormigueo en los miembros, dolor de cabeza depresivo, dolores neurálgico en la cara y muelas, palpitaciones y debilidad del corazón, pulso irregular, fotofobia y dificultad en la vista, moscas volantes en la vista, anginas de pecho, cólicos nefríticos y otros accesos agudos de dolores, disentería".



O sea, que la planta del tabaco contiene en sí propiedades benéficas. Sometida al procedimiento de dinamización homeopática, cura aquellos mismos males que el tabaco produce cuando se quema y absorbe. Aclaremos que la medicina homeopática está basada en la ley de similitudes: "Simila, similibus curantur".

Y por último, analizaremos el contenido de dos mensajes de entidades espirituales que desencarnaron afectadas de los pulmones y otras dolencias por culpa del mal sano vicio del tabaco, y ahora en su estado de erraticidad y arrepentimiento, quieren colaborar al adelanto de la humanidad para que su sufrimiento sirva de lección y nos concienciamos que no con la muerte física termina todo; borremos de nuestro vocabulario esa frase típica que dice: "de algo hay que morir". Las comunicaciones son las siguientes:

*"Mirad como se disgregan en la nada las volutas gris azuladas de vuestro cigarrillo. Así también ese vicio, inofensivo como algunos creen, está minando vuestro organismo con un sutil veneno, y en un mañana no muy lejano, en el placer de sentirse chimenea, veréis disgregarse vuestro cuerpo físico en la nada, igual que las volutas del cigarrillo. Y ese insidioso hábito adueñándose de vuestra voluntad, debilitará el sistema respiratorio de vuestro organismo, lentamente, hasta venceros".*

*"Cuando invisible a vuestros ojos miro a tanta juventud, damas y varones, sosteniendo entre sus dedos un cigarrillo, como un inocente pasatiempo, imposibilitado por mi condición de Espíritu, siento una tristeza profunda, impotente por no poder advertirles a cada uno el peligro que es para ellos ese vicio que se considera inocente. Engañados, creen que es un sedativo a sus agotados nervios; pero que, poco a poco, casi imperceptiblemente, va exigiendo más y más hasta hacerlos sus esclavos, de cuya tiranía les será casi imposible liberarse. Anulará su voluntad lentamente y dañará al propio sistema nervioso, a las vías respiratorias y aún al estómago; pues los venenos que lo componen irán intoxicando su organismo en general y más aún a la mujer que es más sensible y delicada, y pasa a ser víctima, por la moda y sus caprichos, de ese vicio tan nefasto".*

*"Por eso os doy este grito de alerta, de aviso. No os dejéis dominar por él los que recién comenzáis a ser juguetes de ese vicio tiránico y dominador. Y a los que estáis libres de él, ¡cuánto os felicito!; porque, no solo daña vuestro organismo físico, sino que también embota todo despertar espiritual".*

*"Y cuando dejéis la Tierra, será como una cortina que impedirá a vuestra alma percibir por un tiempo las vibraciones del camino de vuestra elevación y superación; pues a mi alma le costó mucho percibir la Luz Espiritual por la espesa nube que me envolvía en la oscuridad, por haber dado cabida a las pasiones que me dominaron en mi peregrinaje terrenal. Una de éstas fue este vicio que lo creía tan inocente e inofensivo y que fue la causa de mi desencarnación a destiempo, por la consumición que produjo en mi organismo físico y también el embotamiento de mis facultades psíquicas y espirituales".*

*"Como fácilmente podéis apreciar, mis queridos hermanos, el tabaquismo no tan solo perjudica la salud y acorta la Vida, sino que afecta, además, la condición del vicioso al pasar al lado de allá. Más aún, la persona que mantenga el vicio de fumar, al igual que otros vicios, al desencarnar le será imposible ascender a los Planos Superiores, a esos ambientes maravillosos de felicidad, aún cuando haya sido un Santo; porque la parte etérica del tabaco queda adherida al alma y no le permite ascender. A más de que, libre el alma o cuerpo astral del cuerpo físico, que es un atenuativo de las sensaciones, siente más intensamente todas las tendencias que como humano mantenía. Y como en el plano astral (esa otra dimensión de la Vida) el fumador no puede satisfacer ese deseo, queda apegado al plano físico y busca a los fumadores, tratando de succionar de ellos el humo, absorbiendo la parte etérica del mismo. Y esto significa una esclavitud y sufrimiento mucho mayor que como humano. Dicho de otro modo: el hábito de fumar o vicio de fumar, no tan solo perjudica la salud física y acorta la Vida humana; sino que crea condiciones dolorosas al pasar el umbral del Más Allá. !!!MEDITA!!!*

**Un espíritu amigo.**

\*\*\*\*\*O\*\*\*\*\*

*"Mucha Paz y mucho Amor".*

*"Amados hermanos, en el día de hoy, mis buenos hermanos tutelares, me conceden licencia para poder comunicarme desde esta dimensión pues grande es mi pesar, al ver como un ser que yo tanto adoro, se encuentra dominada por el malsano vicio, de la nicotina y los alquitranes".*

*"Sufro cuando veo como la vampirizan entidades malévolas que desean verla claudicar. ¡Hay hermanitos, sirva la historia que relato a continuación, para que de alguna forma, ésta hermana mía, se concencie de su responsabilidad ante el Altísimo!"*

*"La existencia anterior, fue una de las más tristes, desde que el Ser Supremo me dio la Vida; me casé con una mujer hermosa, inteligente y activa; me costó cinco años de intenso asedio para conseguir que se casara conmigo, para conseguir que me eligiera entre sus muchos pretendientes; ella tenía 35 años cuando nos casamos; mi mujer fumaba, yo le pedía que lo dejara, mirando por su salud y porque la quería con pasión; ella siempre trataba de eludirme y fingía que no era para tanto. Al fin un día me confesó que no podía dominarse, pues era muy fuerte el placer que sentía de llenar sus pulmones de humo. Bueno hermanos, para acortar la historia os diré que se le declaró un cáncer de pulmón. A los 45 años de edad, se quedó sin pelos en la cabeza, su cabellera que era uno de sus orgullos; perdió las cejas y pestañas como resultado de la quimioterapia, uno de cuyos efectos es la alopecia o caída de cabellos; los ojos de mi mujer eran negros, brillantes y vivos, siguieron siendo negros, por supuesto, pero se le hundieron, con una mirada triste que me partía el alma cada vez que me miraba; su piel que era suave y saludable, tomó un color amarillento y toda arrugada, parecía una mujer de 80 años. Tenía los brazos y las piernas tan flaquitos como los niños desnutridos que vemos en los países africanos; tenía una hermosa silueta y vestía muy bien, se quedó muy delgada y el vientre se le abultó enormemente por culpa de un medicamento que tomó para paliar los efectos de los rayos de cobalto; su respiración se tornó lenta y fatigosa, hasta el punto que necesitaba ayuda mecánica. Mi mujer hacía deportes, ahora llegó a no poder caminar ni dos pasos, pues cada vez que lo intentaba, tenía que recostarse*

*contra la pared para poder tomar resuello. Además estaba muy triste, por ella y por mí, llegando a sentirse tan culpable, que lloraba por cualquier cosa y se sentía morir; cada vez que tenía que tomar alimentos, le temblaban las manos y a veces no tenía fuerzas ni para quejarse".*

*"Por favor criaturas, os ruego que meditéis esta historia y preguntaros si vale la pena llenar los pulmones de humo y luego pasar por estos terribles momentos. Ahorro contaros por ser extremadamente doloroso, por los innumerables reconocimientos y exámenes que debió sufrir y las operaciones a que tuvo que someterse antes de desencarnar. Por ese motivo os pido que no creáis como pensaba mi pobre esposa, que a ti no te hace daño ese vicio, pues puedo decir con toda seguridad, que lo que introduces en tu delicado sistema de purificación sanguínea, es un tóxico venenoso que terminará por arruinar tu salud, llevándote a la fría tumba. Por este motivo, porque me siento responsable de ti ante el Altísimo, deja de fumar ya, hoy, ahora mismo, pues eso es un placer fugaz a coste de tu propia Vida y luego tendrás irremediabilmente que rescatarlo, así que por el Amor que te tengo, no hagas de tu cuerpo la tumba de tu alma".*

*"Un ser que vela por ti y que mucho te ama".*

(Mensaje recibido la noche del 12- 02- 98 por el hermano Bras.

Alborada, en ayuda de una hermana del grupo)

\*\*\*\*\*O\*\*\*\*\*

Mi querido hermano lector, ¿has comprendido bien esos pocos argumentos pobremente expuestos? Mucho, pero mucho más podría decirse; no obstante, lo expuesto te dará una idea. No estoy tratando de convencerte para venderte algo, sino de llevar a tu conocimiento, algunos aspectos que posiblemente desconoces.

Si eres libre del funesto hábito o vicio de fumar ¡te felicito!, porque demuestras sensatez; si eres esclavo o esclava del "señor cigarro", por tu propio bien te digo, más aún, te pido.... ¡Independízate!, ¡libérate!...

Ten bien presente, que todo aquel que pase a esa otra dimensión, a esa "otra Vida" de las almas, siendo esclavo de algún vicio, las pasa mal, pero muy mal. Utiliza tu cuerpo como instrumento de progreso del Espíritu, que es el objeto para el cual la Divina Providencia te lo ha concedido. Determinate a liberarte de ese enemigo.

Dos modos hay para liberarse del hábito de fumar:

-Uno drástico pero eficaz: no fumar ni un cigarrillo más, lo cual produce unos pocos días molestos y para lo que se requiere una gran fuerza de voluntad.

-Otro, sin molestias, entretenido; y al cabo de unos cinco o seis días a lo más, podrás quedar libre. Tan sólo requiere un poco de atención.

Comenzaré por explicar qué es lo que produce esa sensación de deseo de fumar.

Cuando el individuo comienza a fumar, el organismo lo rechaza, porque no está preparado para recibir las toxinas que ingiere en el humo del cigarrillo. Pero, al repetir la acción de fumar, el organismo toma la acción defensiva y comienza a producir unas sustancias para contrarrestar la acción tóxica del tabaco. Si el individuo continúa fumando, el organismo establece un ritmo de producción de esas sustancias o antitoxinas para evitar el envenenamiento que causaría la muerte. Y esas antitoxinas son las que producen esa sensación de ganas o deseos de fumar. Y ese ritmo estará en relación a la cantidad de cigarrillos que el viciado fume. Si aumenta el número de cigarrillos, el organismo, en su defensa, acelera el ritmo de producción de antitoxinas, que toma de su propia economía. Si disminuye el fumar, el organismo automáticamente comienza a desacelerar el ritmo de producción de antitoxinas, y con ella comienza a sentir menos deseos de fumar. Dicho de otro modo: a más cigarrillos, mayor deseo de fumar, a menos cigarrillos, menor deseo de fumar.

Basado en este medicamento fisiológico, presento a mi querido hermano lector, esta técnica tan sencilla:

En el próximo cigarrillo que uses, obsérvate en cuál de las primeras caladas encuentras que ya has satisfecho esa sensación o deseo de fumar. Si en la cuarta por ser un fumador inveterado, en la tercera o segunda por ser moderado; y en ese momento deja de fumar, deshazte del cigarrillo. Con el siguiente cigarrillo haz lo mismo. De este modo, has satisfecho el ansia o "necesidad" que sentías. Si durante ese primer día perseveras en esa práctica, que puede servirte para desviar el pensamiento de alguna preocupación, habrás ingerido menos veneno, con lo que el organismo comienza a desacelerar la producción de antitoxinas y con ello comienza a ser menor el deseo de fumar.

Al día siguiente continúa con la misma práctica, observándote. Y si el primer día necesitabas tres caladas, posiblemente te satisfarás ya con dos, con lo que el organismo sigue desacelerando la producción de antitoxinas. Siguiendo esta técnica sencilla, notarás que cada día va siendo menor el deseo de fumar. Y al 4º o 5º día ya te bastará con una sola. Al llegar aquí o antes, ya puedes espaciar el intervalo entre uno y otro cigarrillo que, al día siguiente o el otro puedes dejar ya de fumar sin molestias demasiado graves. Eso sí, tienes que seguir esa técnica durante esos pocos días.

Este método está comprobado, no falla, a menos que tú falles.

No te pares a pensar que tiras el cigarrillo casi entero. Creo que esos cigarrillos que desechas, te harán menos daño que fumándolos; no uses el dinero en tu propio perjuicio.

Que la Luz Divina ilumine tu mente, a fin de que puedas realizar tu destino.

Con Amor fraterno.

*Sebastián de Arauco.*

## FALSAS CREENCIAS

Todo el mundo sabe lo malo que es fumar.

Muchas personas saben que el tabaco no es sano pero todavía quedan ciertos grupos desinformados.

Según los expertos, relativamente pocas mujeres son conscientes de los peligros relacionados con su sexo, entre los que se encuentra el riesgo de padecer cáncer cervical, osteoporosis, menopausia temprana, abortos, embarazo ectópico (fuera del útero) e infertilidad.

### **Unos pocos cigarrillos al día no hacen daño.**

El cáncer de pulmón sí guarda relación con la dosis; a más cigarrillos fumados, mayor riesgo de padecer este tipo de tumor. Aunque otras enfermedades, como las cardiovasculares, cuya probabilidad de sufrirlas aumenta aún consumiendo bajas cantidades (a partir de tres pitillos al día).

### **Los cigarrillos "light" son menos dañinos.**

Aunque las máquinas sí detectan niveles menores de nicotina y alquitrán, de forma inconsciente, y para compensar los menores niveles, los consumidores fuman más cigarrillos, inhalan el humo más fuerte y profundamente, bloquean los orificios de ventilación.

### **Los medicamentos específicos no funcionan.**

Las terapias sustitutivas de la nicotina: parches, chicles, comprimidos y el bupropión, un antidepresivo, sí son eficaces a la hora de propiciar el cese del consumo. La combinación de estos tratamientos con un apoyo psicológico suele resultar determinante.

### **Un fumador siempre será un fumador.**

El documento combate esta falsa creencia de manera rotunda: "Más de la mitad de los americanos que han fumado alguna vez ya lo han dejado".

### **Los fumadores solo pierden un par de años de vida.**

Las personas que fallecen a causa del tabaco pierden una media de 14 años de vida, incluidos los años libres de discapacidad, y comprime esta invalidez a un menor periodo de tiempo. Nunca es demasiado tarde para dejarlo, incluso las personas que lo abandonan tras décadas de consumo mejoran su salud y sus expectativas de vida.

### **El tabaco ambiental no mata.**

Treinta minutos de exposición pasiva al humo del tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del no fumador se comporte de manera similar al de un consumidor. Esta circunstancia aumenta el riesgo de sufrir, entre otras patologías, un trastorno cardíaco.

### **El tabaco es bueno para la economía.**

Los costes sociales del tabaco a largo plazo superan los beneficios. Si este producto desapareciese de la economía, el dinero "se invertiría en otros bienes y servicios que generarían el suficiente empleo y actividad económica para reemplazar lo que podría haberse perdido de la industria tabaquera".

### **La industria ya no se dirige a los jóvenes.**

La mayor parte de los consumos se inician entre los 12 y los 17 años. Los fabricantes de cigarrillos son conscientes de ello y, por eso, continúan dirigiéndose a los más jóvenes. La presencia del tabaco en el cine o los



materiales promocionales (camisetas, gorras) son dos de las vías empleadas para llegar a los más jóvenes, plantean los especialistas.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.