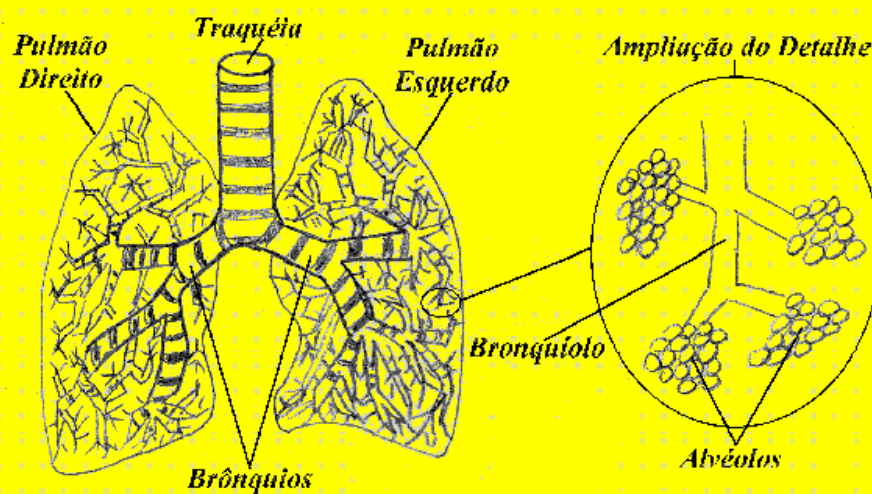


NILSON ANTONIO BRENA
Bacharel em Ciências Biológicas

**COMO
PARAR DE FUMAR:
DOIS MÉTODOS
PARA ABANDONAR
O CIGARRO**



**APÊNDICE:
CONHEÇA SEU
APARELHO RESPIRATÓRIO**

NILSON ANTONIO BRENA
Bacharel em Ciências Biológicas

COMO
PARAR DE FUMAR:
DOIS MÉTODOS
PARA ABANDONAR
O CIGARRO

APÊNDICE:
CONHEÇA SEU
APARELHO RESPIRATÓRIO

1ª Edição
São Paulo (SP), Brasil
2004

Copyright © 2004 Nilson Antonio Brena
São Paulo (SP), Brasil

Direitos Reservados em 2004
por Nilson Antonio Brena
São Paulo (SP), Brasil

É PROIBIDA A REPRODUÇÃO PARA COMERCIALIZAÇÃO

Nenhuma parte desta obra em formato PDF poderá ser reproduzida para fins comerciais sem a permissão por escrito do autor através de quaisquer meios: xerox, fotocópia, fotográfico, fotomecânico; tampouco poderá ser copiada ou transcrita, nem mesmo transmitida através de meios eletrônicos ou gravações. Os infratores serão punidos na forma da lei da Constituição da República Federativa do Brasil. É livre, entretanto, a cópia ou reprodução em formato PDF desta 1ª Edição, desde que SEM FINALIDADE LUCRATIVA OU COMERCIAL, estando autorizada, portanto, a sua DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.

**Este livro, em brochura,
é vendido na Livraria Cultura:**

www.livrariacultura.com.br

***E-mail:* livros@livrariacultura.com.br**

SÃO PAULO (SP)

LIVRARIA CULTURA - CONJUNTO NACIONAL
Av. Paulista, 2.073 - C.E.P. 01311-940 - Tel.: (11) 3170-4033
LIVRARIA CULTURA - SHOPPING VILLA LOBOS
Av. Nações Unidas, 4.777 - C.E.P. 05477-000 - Tel.: (11) 3024-3599

PORTO ALEGRE (RS)

LIVRARIA CULTURA - BOURBON SHOPPING COUNTRY
Av. Túlio de Rose, 80 - Loja 302 - C.E.P. 91340-110 - Tel.: (51) 3028-4033

RECIFE (PE)

LIVRARIA CULTURA - PAÇO ALFÂNDEGA
R. Madre de Deus, s/nº - C.E.P. 50030-110 - Tel.: (81) 2102-4033

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Brena, Nilson Antonio

Como parar de fumar : dois métodos para abandonar o cigarro / Nilson Antonio Brena. --

1. ed. -- São Paulo : Ed. do Autor, 2004.

“Apêndice: Conheça seu aparelho respiratório.”

1. Aparelho respiratório - Obras de divulgação
2. Fumar - Interrupção - Programas - Obras de divulgação
3. Tabaco - Hábito - Tratamento - Obras de divulgação I. Título.

04-4216

CDD-362.2966

Índices para catálogo sistemático:

1. Cigarro : Vício : Abandono : Problemas sociais
362.2966

Livro Registrado junto à Fundação Biblioteca Nacional
sob o n.º **ISBN 85-902458-3-7**

Depósito legal na Biblioteca Nacional, conforme
Decreto n.º 1.825 de 20 de dezembro de 1907
República Federativa do Brasil

**“O vício é sedutor e fácil,
seu caminho lhano e breve.
Antes da virtude, porém,
colocaram os deuses o suor,
e a vereda que leva ao cimo
é áspera, fragosa e árdua:
ganhando-se o alto, todavia,
aplaina-se o caminho.”**

**Hesíodo, poeta grego
do século VIII a.C.**

1. INTRODUÇÃO



Todos os fumantes já pensaram um dia em parar de fumar! Isto ocorre porque todo ser humano não deseja por em risco a sua saúde, uma vez que a vida é o bem mais precioso que nós possuímos!

Muitas vezes praticamos atos que não são exatamente os que gostaríamos, isto ocorrendo invariavelmente porque não damos ouvido à nossa razão ou juízo interior. Relativamente ao hábito de fumar, é inegável que

“Todos nós possuímos como que uma voz interior a nos orientar para o caminho do bem: para evitarmos o infotúnio basta ouvi-la e dar a máxima importância aos seus clamores e conselhos, executando-os.”

muitas pessoas iniciaram-se neste vício não por razões próprias, mas compelidos por motivos exteriores à sua verdadeira vontade: muitos fumam porque os companheiros na escola fumavam, e encontrou-se no fumo uma maneira de se inserir socialmente naquele grupo de amigos; grande número de fumantes adquiriram o vício na juventude porque o ato de fumar expressaria uma atitude de inserção no mundo dos adultos (“quem fuma não é mais criança”, ilude-se o jovem) e com isso passa-se a imagem aos companheiros de que já se é um adulto completo e corajoso; outros fumam porque um ou ambos seus pais fumavam e, apesar destes talvez pedirem para que eles, os filhos, não fumassem, o que tem resultado na educação de crianças é o exemplo e não as palavras, de modo que os filhos tornam-se viciados; outros tomam a iniciativa de fumar por conta própria a partir de um impulso interior motivado por uma satisfação do ego no sentido de manifestar que se é corajoso e arrojado, fazendo-se uma coisa não comum, que poucos teriam coragem; outros

“Mais vale uma hora de um sábio do que a vida inteira de um ignorante.”

fumam compelidos por propagandas comerciais maciças em televisão, rádio, jornais, revistas, etc., onde se passa a imagem de que o fumante é corajoso, arrojado, bem sucedido, livre, audacioso, etc.; outros fumam ainda porque dão pouco valor às conseqüências de seus atos, agindo de maneira irrefletida e inconseqüente, levando quase todos os aspectos de sua vida como se fossem uma verdadeira brincadeira, pagando posteriormente os preços, às vezes altos e irreversíveis, pelas conseqüências de seus atos frívolos e impensados: há um ditado que diz “aquele que brinca com a vida poderá chorar lágrimas de sangue”.

Por outras razões ainda, não descritas acima, você pode talvez ter se iniciado no fumo; entretanto, seja qual for o motivo pelo qual você adquiriu o hábito de fumar, tenha em mente que você abriga dentro de si a compreensão de que precisa parar de fumar, pois você sabe que poderá, mais cedo ou mais tarde, manifestar qualquer uma das terríveis conseqüências do

“O homem inferior acredita que os males das pequenas coisas não o afetarão, e por isso não os evita, chegando assim inexoravelmente seu infortúnio.”

fumo. Não falarei neste livro, para sua surpresa, sobre os malefícios do fumo! Você provavelmente já deve estar CANSADO DE SABER QUE O CIGARRO FAZ MAL, “TIM TIM POR TIM TIM”, não é mesmo? Ainda se, por acaso, você não souber detalhes das terríveis doenças acarretadas pelo fumo, quer por nunca ter lido um artigo sobre saúde, quer por nunca ter ouvido algum bom profissional da saúde explicitar tais problemas, cada propaganda de cigarro atualmente declara explicitamente CADA CONSEQÜÊNCIA DO FUMO, de modo que não é através deste livro que vou malhar num ferro já tão martelado (muito embora fosse extremamente didático)! Vamos nos concentrar, sim, em como você pode deixar o fumo!!!

2. OS BENEFÍCIOS DE DEIXAR O FUMO

É muito bom que você conheça as vantagens de deixar o cigarro! Veja no quadro a seguir quais são elas, comprovadas

*“O fraco jamais perdoa: o perdão é característica do forte.”
Mahatma Gandhi (1869-1948)*

cientificamente pela medicina:

TEMPO APÓS ABANDONAR OS CIGARROS	BENEFÍCIOS
---	-------------------

2 HORAS	TODA A NICOTINA QUE CIRCULAVA EM SEU SANGUE JÁ FOI ELIMINADA PELO SEU ORGANISMO
----------------	--

6 HORAS	DIMINUIÇÃO DA VELOCIDADE DOS BATIMENTOS CARDÍACOS; QUEDA DA PRESSÃO ARTERIAL
----------------	---

12 A 24 HORAS	PULMÕES VOLTAM A FUNCIONAR COM EFICIÊNCIA, RESTAURANDO-SE A SUA CAPACIDADE DE
--------------------------	--

*“A natureza está sempre pronta a nos ajudar, desde que façamos a nossa parte.”
Max Freedom Long*

ELIMINAÇÃO DO
MONÓXIDO DE CARBONO
EXCESSIVO NO
ORGANISMO

2 DIAS

O SEU PALADAR VOLTA
A SENTIR MAIS APURADA
E DELICADAMENTE O
GOSTO DAS COMIDAS;
SEU OLFATO VOLTA A
DISTINGÜIR MELHOR OS
DIFERENTES AROMAS;
SENSAÇÃO CORPÓREA
GERAL AGRADÁVEL,
DIFÍCIL DE DESCREVER
COM PALAVRAS, ONDE
VOCÊ SE SENTE
SAUDÁVEL E LIMPO

3 DIAS

CÍLIOS CELULARES DO
EPITÉLIO RESPIRATÓRIO,
PRESENTES EM TODOS OS
DUTOS RESPIRATÓRIOS,

“Cada segundo que passa é um milagre que não se repete.”

COMO NARINAS,
FARINGE, LARINGE,
TRAQUÉIA, BRÔNQUIOS
E BRONQUÍOLOS,
VOLTAM A FUNCIONAR:
O BATIMENTO CILIAR,
COM AUXÍLIO DE MUCO
NATURAL DO SISTEMA
RESPIRATÓRIO, COMEÇA
A EXPULSAR DE SEU
ORGANISMO OS
RESÍDUOS SÓLIDOS E
VENENOSOS PRESENTES
EM TODAS AS VIAS
RESPIRATÓRIAS CITADAS;
SURGE TOSSE QUE
COLABORA NA
EXPULSÃO DESSES
RESÍDUOS

3 SEMANAS CAPACIDADE
RESPIRATÓRIA E
CARDÍACA AUMENTADA:

“O poder de restauração da natureza provém do rigor com que ela repete seus atos harmônicos ininterruptamente: o homem superior imita a natureza cumprindo diariamente todos os deveres que lhe cabem, obtendo assim a boa fortuna.”

VOCÊ SENTE MAIS
DISPOSIÇÃO E
FACILIDADE EM
EXECUTAR EXERCÍCIOS
FÍSICOS

1 MÊS

NORMALIZAÇÃO FINAL
DE SUA PRESSÃO
ARTERIAL

2 MESES

GRANDE RECUPERAÇÃO
DO APARELHO
RESPIRATÓRIO E
CIRCULATÓRIO:
MELHOR IRRIGAÇÃO
SANGÜÍNEA PARA TODAS
AS CÉLULAS DO SEU
CORPO, TRAZENDO-LHES
ALIMENTO E OXIGÊNIO,
E LEVANDO-LHES
EMBORA SEUS
EXCRETAS; GRANDE
MELHORA DE SUA

*“O coração cumpre sua obrigação de bater e com isso
nos garante a vida: cumpramos nossas obrigações com alegria
e ganharemos como resultado a felicidade!”*

CAPACIDADE FÍSICA EM GERAL, MOSTRANDO VOCÊ GRANDE DISPOSIÇÃO, ÂNIMO E ENERGIA; NOS HOMENS, RESGATE DA POTÊNCIA SEXUAL QUE ESTAVA PERDIDA OU DIMINUÍDA POR CAUSA DO FUMO

3 MESES RECUPERAÇÃO TOTAL DOS CÍLIOS DO SISTEMA RESPIRATÓRIO; PULMÕES JÁ APRESENTAM EFICIÊNCIA ELEVADA EM TODAS AS SUAS FUNÇÕES; NOS HOMENS, O ESPERMA SE NORMALIZA, AUMENTANDO EM QUANTIDADE E QUALIDADE

“O tolo não se importa de pôr em risco sua saúde ou sua vida; o homem sábio acautela-se e toma todos os cuidados necessários para evitar o infortúnio.”

1 ANO QUEDA DE 50 % DO
RISCO DE MORTE POR
ATAQUE CARDÍACO
RELATIVAMENTE A UM
FUMANTE

5 ANOS RISCO DE MORTE POR
ATAQUE CARDÍACO
É O MESMO DE
QUEM NUNCA FUMOU

Talvez você não saiba, mas muitos de seus amigos não gostam ou não lhe valorizam totalmente por causa de seu hábito de fumar! Deixando o fumo, eles passarão a ver você com outros olhos e, até no seu ambiente profissional, você será melhor visto, granjeando a simpatia de seus superiores (o que pode lhe possibilitar inclusive uma promoção!); caso você seja o dono de seu próprio negócio, seus empregados terão você como um exemplo, e talvez muitos parem de fumar ao saber que você o fez; diretores que você comanda aumentarão seu respeito por você,

“A solidão é boa apenas para meditarmos, porque na verdade fomos feitos para vivermos uns com os outros.”

Francisco Cândido Xavier

e prestarão muito mais atenção quando você lhes transmitir as ordens rotineiras diárias!

Não sei se você ignora, mas, como seus amigos, seus familiares não se sentem bem vendo você fumando. Neste caso, devido aos estreitos laços que os unem, a tristeza sentida pelos familiares muitas vezes é guardada interiormente por cada um deles, freqüentemente sem ser revelada. Seus pais, mesmo que eles fumem, sabem que não está certo seu hábito de fumar, e podem se sentir culpados pelo vício de seu filho. Seus parentes, lá no fundo, entristecem-se por saber que você prejudica sua saúde e pode deixá-los mais cedo de verdade. Sua esposa (ou marido, se você for mulher) certamente sente-se frustrada em relação à você abrigar um vício do qual ainda não conseguiu se livrar; como ela (ou ele) é a pessoa com quem você mantém relacionamento íntimo, também sinta-se talvez desconfortável com o cheiro e manchas deixados pelo fumo em seus dentes, mãos e roupas, e provavelmente apreciaria muito mais o seu beijo, para citar

*“A perfeita virtude compõe-se de cinco atributos:
dignidade, magnanimidade, seriedade, sinceridade e bondade.”
Confúcio, filósofo chinês (551 — 479 a.C.)*

apenas um exemplo, caso o seu hálito fosse natural. Seus filhos sentem-se tristes e inconformados pelo inacreditável vício que seus pais possam ter: para eles, pai e mãe são seus heróis, e deveriam estar o mais próximo possível da perfeição; contrariamente até à sua própria razão, os filhos chegam interiormente à absurda conclusão de que “provavelmente o fumo não deve ser tão ruim assim” e, pelo péssimo exemplo dos pais, passam também a fumar! Assim, que tal resolver todos estes problemas, obtendo a alegria de todos os entes queridos, simplesmente tomando a decisão de parar de fumar?

Deixando o fumo definitivamente, você voltará a ser uma pessoa saudável, com respiração fácil, sem tosse ou problemas respiratórios, cheio de energia, ânimo e disposição! Seu raciocínio voltará a ser mais rápido e claro, encontrando você soluções simples para problemas que considerava difíceis! Você passará a ter um hálito fresco e natural! Nada mais de preocupação com dentes que se

“A decisão pelo caminho do bem traz alegria ao coração e gerará uma rica recompensa futura!”

escurecem pelos cigarros! Nada mais de mãos e roupas manchadas pelo fumo! Limpeza e saúde: que gostoso!!!

Após certo tempo que você abandonar os cigarros, chega finalmente um momento em que você percebe que se livrou definitivamente da vontade de fumar e que se livrou deste maléfico vício para sempre!

Talvez você não saiba, mas pequenas economias podem garantir um futuro estável para você! Vou explicar isto com um exemplo. Tem casa própria? Se não possui, pode ficar totalmente tranqüilo, pois agora você já tem: se economizar apenas R\$ 2,00 por dia, você chegará a possuir o impressionante valor de R\$ 60.270,90, após 30 anos, aplicando o dinheiro em caderneta de poupança ou qualquer outro investimento que renda apenas 0,5 % de juros reais ao mês!!! Não acredita?!? Faça a conta você mesmo, ou peça para alguém que conheça juros compostos calcular para você!!! E quanto você

“O sábio compreende que existem limites para que a vida possa existir e por isso evita o desperdício, constituindo, assim, provisões úteis; o estulto vive sem limites e de maneira desregrada, obtendo como consequência a miséria.”

gasta com cigarros diariamente???. Não é a sua fortuna, para “enricar” mesmo, que está sendo literalmente QUEIMADA???. E olha que existem aplicações no mercado que rendem com razoável segurança o dobro das cadernetas de poupança!!!

3. MÉTODOS PARA DEIXAR O FUMO

Existem muitas maneiras de parar de fumar. Os meios de comunicação divulgam com frequência métodos, sistemas e até mesmo medicamentos que podem colaborar para que você atinja a sua meta de deixar o fumo; muitos são verdadeiros, mas também há muita coisa falsa e até mesmo perigosa, resultado de pura comercialização e ânsia de lucro por pessoas inescrupulosas: caso simpatize com algum desses métodos, pergunte ao seu médico em primeiro lugar se ele tem valor e se não lhe prejudicará a saúde.

Existem ainda outros meios que podem ser utilizados para deixar o fumo, tais como:

“Há muitas estradas que levam ao destino final chamado felicidade: escolha a que lhe for mais adequada, e dê nela seu primeiro passo!”

clínicas especializadas no combate ao fumo, grupos de tabagistas anônimos, religiões que orientam e ensinam a deixar o fumo e como fazê-lo através de grupos internos, trabalhos com psiquiatra ou psicólogo, terapia de grupo, hipnose, acupuntura, etc. Porém, lembre-se que há muita desqualificação profissional, charlatanismo e ânsia de lucro envolvendo essas atividades e métodos; algumas dessas práticas também não gozam de pleno reconhecimento da totalidade da comunidade científica; consulte um médico ou psiquiatra diplomado e reconhecido pelo seu órgão de classe para aconselhar-se sobre esses e quaisquer outros métodos.

Este livro lhe ensinará dois métodos simples, já muito populares, e de excelentes resultados tradicionalmente! Milhões de pessoas já os utilizaram com êxito, mesmo sem conhecimentos importantes que envolvem esses métodos e que você poderá obter com este livro! E se essas pessoas conseguiram deixar o vício do fumo, imagine você que praticará os mesmos

*“Trabalho iniciado a esmo dificilmente frutificará:
análise prévia e planejamento são caminhos obrigatórios
para aumentar as chances de sucesso.”*

métodos, porém com um plano e conhecimentos sistematizados!!!

E quais são estes dois métodos vitoriosos? Eles serão explicados nos capítulos a seguir...antes, porém, você tem de se preparar adequadamente para que qualquer um dos métodos escolhidos seja bem sucedido: veja como no próximo capítulo!

4. A PREPARAÇÃO PARA DEIXAR O FUMO

4.1 PRIMEIRO PASSO: TOMAR A DECISÃO DE PARAR DE FUMAR

Você já sabe certamente os motivos pelos quais pensa em deixar o fumo. Caso eles não estejam muito claros para você, escreva-os num papel; não é preciso escrever muitos motivos, pelo menos três. Leia os motivos descritos e reflita sobre cada um deles; caso não os tenha escrito, lembre os principais motivos e execute

“Cada decisão correta que você toma em sua vida corresponde a um passo a mais na direção de sua felicidade!”

uma reflexão. É importante que você saiba claramente porque está chegando a essa decisão de deixar o fumo, para evitar inclusive futuras voltas ao vício: assim, seria mesmo bom anotar num papel, ou então gravar bem em sua mente, quais os motivos principais que o estão levando a tomar esta decisão derradeira.

Caso não tenha conseguido isolar por si mesmo as razões para deixar o fumo, releia o começo deste livro, se achar necessário, onde são listados os benefícios de abandonar o vício: por si só, já são razão suficiente para que você tome sua excelente decisão de parar de fumar!

Estabelecidas as razões para deixar o fumo, reconheça definitivamente que você compreende que precisa abandonar o cigarro, e que você abriga dentro de si a necessidade de parar de fumar. Sem mais dúvidas, atrasos ou postergações, **DECIDA NESTE MOMENTO QUE VOCÊ É UMA PESSOA QUE DEIXARÁ DE FUMAR!**

“A chegada ao destino da bem-aventurança somente será possível para quem decidir agora seguir pela maravilhosa estrada do juízo e do bem!”

4.2 SEGUNDO PASSO: MODIFICAÇÃO DE HÁBITOS ANTES DE DEIXAR O FUMO

Para que você obtenha uma condição psicológica vigorosa, a fim de evitar principalmente os pequenos problemas relativos à abstinência que acontecerão nos 15 dias que sucederão ao dia definitivo do abandono do vício (não são mais que 15 dias, cientificamente comprovado: passado esse período, essas pequenas crises cessam, e poderá eventualmente surgir apenas desejo de fumar, mas não mais a necessidade interior), é preciso que você adquira hábitos de vida saudáveis, que serão descritos a seguir. São hábitos excelentes que lhe darão por si só uma excelente condição psicológica e física: na verdade, mesmo que você não fume, você poderia ler este capítulo do livro para ter valiosa qualidade de vida!

Talvez você não possa fazer exatamente igual cada bom hábito que descreverei, como por

*“A saúde é o seu bem de maior valor:
reconheça esta verdade enquanto é tempo.”*

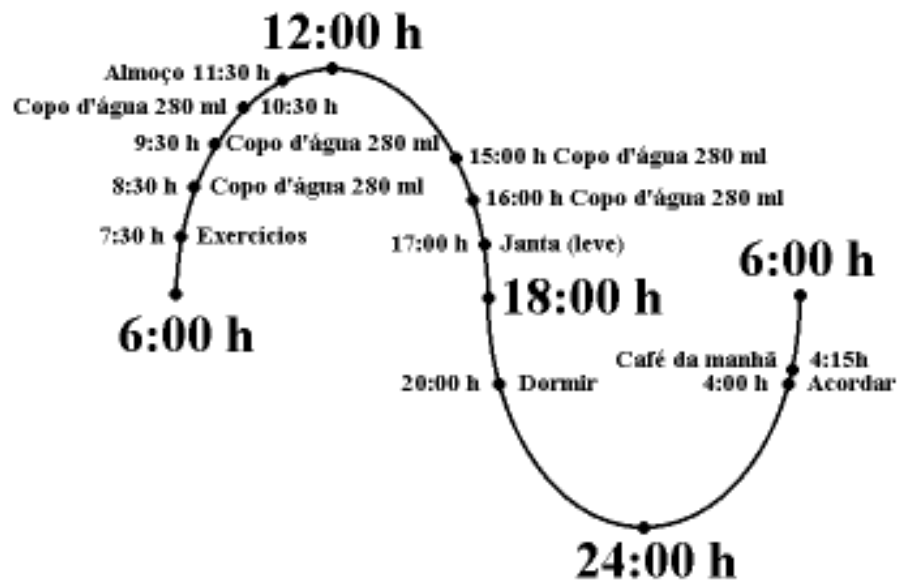
exemplo por motivos pessoais diversos como horário do trabalho, horário dos estudos, etc.; entretanto, executá-los se aproximando o máximo possível deles já será suficiente!

Não coma antes de dormir: sua última refeição deve ser leve, como uma boa sopa, não muito quente, ou um suco de frutas bem liquidificado. Caso você coma muito antes de dormir, todos os seus órgãos do aparelho digestivo (estômago, fígado, rins, etc.) serão obrigados a continuar trabalhando, e, ao acordar, você se sentirá muito cansado por conta disso, tendo talvez até a desagradável sensação de “não ter dormido”; assim, coma pouco. O ideal seria que sua última refeição fosse às 17:00 h, e você deveria já estar deitado para dormir às 20:00 h. Por que tão cedo? Está provado cientificamente que, em termos de repouso e benefício ao organismo, cada hora dormida antes da meia-noite vale por duas das dormidas após!!! O gráfico do ciclo biológico do corpo humano que você verá mais adiante explicará este e outros

“Habitualmente cuida-se muito melhor e gasta-se muito mais dinheiro com certos bens e objetos pessoais do que com a própria saúde: desperte neste momento e dê mais atenção a seu corpo e às necessidades de sua saúde.”

hábitos deste capítulo. Se quiser, beba um pouco de chá de camomila, não muito quente, ou um pouco de leite antes de deitar.

A hora ideal para se despertar é às 4:00 h, pois é neste momento que todos os hormônios próprios para essa finalidade bem como as atividades de seus órgãos estão no seu horário ideal para lhe possibilitar o acordar e lhe permitir um excelente começo de dia! Tome então um bom café da manhã, adequado para a quantidade e tipo de atividades que você pretende realizar naquele dia!



“Quem se harmoniza com as leis da vida encontra a todo instante motivos para viver contente.”

CICLO BIOLÓGICO DO CORPO HUMANO. As curvas ascendentes mostram os períodos do dia em que a atividade metabólica e o funcionamento de órgãos e glândulas estão aumentando ou acelerando, sendo o pico às 12:00 h; já as curvas descendentes assinalam a desaceleração do trabalho de órgãos e glândulas, sendo o ponto de mais baixa atividade às 24:00 h. Para preservar a sua saúde, acompanhando harmonicamente o ciclo biológico de seu organismo, você deve realizar suas atividades preferencialmente nos horários dentro das curvas ascendentes, reservando-se os períodos descendentes das curvas para o repouso e relaxamento. Assim, você aproveitará os horários de maior energia dos seus órgãos e glândulas para realizar tarefas, e não os forçará fora de hora, mas sim lhes fornecerá repouso no momento em que devem recuperar suas forças!

Após 3 horas do seu café da manhã,

“Ao usarmos o tempo com sabedoria, este se mostrará como um agradável e risonho amigo e nos fornecerá o caminho para a concretização de nossos ideais.”

apresenta-se um excelente horário para se fazer exercícios. Consulte um médico para que ele avalie a sua saúde e lhe diga qual o tipo e quantidade de exercícios físicos mais adequados a você. Se aprovado no exame médico geral e minucioso, opte por fazer algo leve. Caso não possa correr por um belo parque ou praia, ou nem pelas ruas, uma bicicleta ergométrica é uma excelente “pedida”! Só que, no começo, não faça mais do que 3 minutos por dia; mesmo após bom condicionamento de meses de treinamento, não ultrapasse 5 minutos diários, a não ser que o médico o avalie e lhe recomende mais tempo na bicicleta, pois é um exercício que força bastante o coração caso seja feito em demasia. Entretanto, fazendo dentro destes valores que citei, o seu coração aumentará de tamanho e ganhará grande vigor, possibilitando a você mais disposição para as atividades diárias, o que manifesta-se psicologicamente como grande ânimo para qualquer coisa! Findos os exercícios, espere cerca de 5 a 10 minutos descansando, e em seguida coma uma maçã, que é excelente para o coração,

“Os melhores cavalos, sem disciplina, tornam-se os mais respingões: discipline a si mesmo, cumpra horários, faça exercícios físicos, alimente-se adequadamente, e tudo isto servirá também para fortalecer-lhe o caráter.”

ou beba água em abundância (no mínimo 280 ml).

A seguir, de hora em hora, beba um copo de 280 ml de água, até no máximo uma hora antes do almoço.

O melhor horário para você almoçar é entre 11 e 12:00 h. Após o meio-dia todos os seus ciclos biológicos, que atingiram o pico nesse horário, começam a colocar o “pé no breque”, caindo de produção gradativamente até as 24:00 h, quando então voltam novamente a subir. Assim, se você deixar para almoçar mais tarde que 12:00 h (suponha que você postergou seu almoço para as 15:00 h!), os seus órgãos já não estarão mais em plena atividade (estão se preparando para o repouso do fim do dia), e executar a tarefa da digestão fora de hora lhes será mais custoso. No almoço, coma fartamente, sem exageros é claro, procurando fazer cada dia um cardápio diferente, sempre incluindo obrigatoriamente nele verduras, legumes e frutas

“Podemos chamar de bom senso trilhar o caminho do meio: equidistante dos extremos, gozaremos de harmonia e estabilidade.”

variadas todos os dias. Quando comer massas, faça-o sem exagerar, pois elas são as maiores responsáveis por você engordar; também não abuse de gorduras, açúcar e doces. Um pequeno segredo para você aproveitar ao máximo o prazer que os alimentos podem nos oferecer e não engordar: mastigue inúmeras vezes o alimento antes de engolir...sinta demoradamente o sabor do alimento...aproveite todo o prazer que ele pode lhe oferecer, demoradamente...para isso, mastigue-o com calma, devagar e inúmeras vezes! Ao final, você verá que não comeu tão grande quantidade e sentiu um prazer muito maior!!! Que bom saber comer!!! Após o almoço, tome um cafezinho: ele ajuda o fígado a liberar suas secreções!

Supondo-se que você terminou seu almoço às 12:00 h, tome um bom copo de água (no mínimo 280 ml) por volta das 15:00 h! Nesse horário, se você não comeu muito no almoço, a digestão do seu almoço já está praticamente acabada, e um bom copo de água ajudará a limpar

“Certas palavras e assuntos agitam nosso coração e tiram a nossa paz: na hora de comer, talvez o melhor, muitas vezes, seja ficar em silêncio.”

os seus rins! Se o seu almoço foi muito farto ou você sentir que tem digestão lenta, adie sua generosa ingestão de água para as 16:00 h, uma vez que a água dificulta o processo de digestão enquanto este ainda não terminou.

Os horários citados acima são os ideais recomendados para que você tenha uma excelente saúde! Como já disse, devido às tarefas atuais de nossa sociedade a que estamos invariavelmente presos, você talvez não consiga cumpri-los à risca: isto não é motivo para se aborrecer. Se não conseguir deitar às 20:00 h, deite-se no mínimo às 22:00 h; se suas obrigações não lhe permitirem nem isso, paciência...procure dormir ao menos 7 horas no total (o ideal são 8 horas), e tente cumprir os outros bom hábitos descritos!

Os exercícios físicos são muito importantes. Caso não possa fazê-los pela manhã, deixe para fazê-los cerca de uma hora antes de jantar; porém nesse horário os exercícios

“Siga o seu caminho: não esmoreça, esforce-se, trabalhe e cumpra todas as suas obrigações. A vida tem uma finalidade: nada em sua vida é em vão!”

devem ser essencialmente leves; três minutos de bicicleta ergométrica fará você suar um pouco e estará de “bom tamanho”! Caso não disponha de horário algum durante o dia para se exercitar, desça do ônibus alguns pontos antes do seu serviço e ande à pé o máximo que puder. Esqueça os elevadores e sempre suba à pé pelas escadas! Antes de deixar o banheiro em seu serviço ou escola, agache e levante de dez a quinze vezes! Use a sua imaginação e sempre faça algum exercício em horas variadas durante seu expediente! Talvez você obtenha até melhor resultado do que quem disponha de horário livre para se exercitar!!! Exercícios físicos aumentam o tamanho do seu coração e ampliam a sua capacidade respiratória, entre inúmeros outros benefícios, aumentando a sua disposição dia após dia!!!

Outro hábito importantíssimo que você deve adquirir antes de deixar o fumo é ocupar-se nas horas vagas, especialmente com coisas úteis para você mesmo ou para seu próximo!

“A oportunidade só tem cabelos na parte da frente, e deve ser pega rapidamente pelo topete: quem deixá-la passar, não conseguirá mais segurá-la, porque ela é careca na nuca!”

Quando você deixar de fumar, poderão surgir inicialmente ocasiões em que você ficará muito tentado a acender um cigarro: para essas horas, é muito importante que você tenha um hábito para preencher esses momentos. Mas que hábitos poderiam ser esses? Vou dar algumas sugestões. Adquira alguns bons livros, emprestando na biblioteca ou comprando na livraria; obtenha livros alegres e estimulantes, que sejam capazes de prender a sua atenção; aproveite para ler sobre aqueles assuntos que você sempre teve curiosidade! Caso não tenha idéia do que adquirir, aqui vão umas dicas: livros de astronomia são sempre muito interessantes e despertam nossa curiosidade e imaginação, e certamente vão prender a sua atenção; você vai se surpreender em ver como livros de geologia são extremamente interessantes e agradáveis (você vai conhecer o seu planeta terra em aspectos que jamais imaginou!); livros de filosofia abrirão um novo mundo para você... não há quem não deseje ler toda a obra de Platão; leia livros que fortaleçam sobretudo o seu

*“Os grandes prazeres da vida estão nas pequenas coisas:
tenha amor pelo que está diante de você agora!”*

caráter...talvez não haja assunto mais interessante! Outra idéia para você ocupar o seu tempo é realizar algo de útil verdadeiramente...você já pensou em pesquisar a cura de uma doença? “Mas eu não sou médico!” você talvez diga...mas quem disse que só os profissionais da saúde podem fazê-lo? Você sabia que várias pessoas que não eram da área médica já descobriram curas de várias doenças? Lembre-se que os grandes médicos e sanitaristas do século passado talvez dispusessem de menos conhecimento do que você adquiriu no seu curso ginásial atual!!! Escolha uma doença que lhe interesse, e dedique-se de corpo e alma à procura de sua cura! Comece do zero mesmo...leia inicialmente os livros mais simples, do colégio...passe posteriormente para o aprofundamento da pesquisa...você vai encontrar com certeza muita satisfação e alegria de viver, sabendo que está se esforçando para realizar algo realmente útil...e na hora que você descobrir a cura da referida doença, sua felicidade será do tamanho do universo!!! Quer mais dicas para

*“A verdadeira sabedoria consiste em saber aumentar o bem-estar do mundo.”
Benjamin Franklin*

decidir o que fazer nas horas vagas? Aí vai...conhece aquele ditado chinês que diz “antes de tentar consertar o mundo, dê uma volta pela sua casa”? Então...mãos à obra! Quanta coisa fora do lugar...alguns objetos e locais precisam ser mais perfeitamente limpos...quantas coisinhas prá consertar...aquela parede não ficaria mais bonita sem nenhum azulejo quebrado...e aquela outra parede, não precisa de uma pinturinha que você mesmo pode fazer? E o seu carro...você sempre leva no mecânico para consertar pequenos defeitos? Será que você não poderia ler um bom livro de mecânica e fazer muitas coisas por você mesmo? Quanto dinheiro você economizará...!!! E é importante também que você saiba o que fazer na hora em que “pintar” vontade de fumar mas você esteja num local onde não poderá executar as atividades acima...nessas horas você vai se habituar a beber um copo de água gelada, ou chupar gelo, ou mascar um chiclete sem açúcar e que limpe os seus dentes (tipo “Trident”), ou comer uma fruta (fácil, como maçã ou banana-maçã), ou então

*“A preguiça anda tão devagar que a miséria facilmente a alcança.”
Benjamin Franklin*

chupar uma bala qualquer.

4.2.1 ALGUNS CONSELHOS PREPARATÓRIOS PARA O ABANDONO DO FUMO

Neste período de tempo preparatório para você deixar o fumo, você já pode também tomar algumas medidas para o abandono dos cigarros: nunca fume enquanto executa uma outra atividade, como assistir televisão ou mesmo trabalhar, por exemplo, e sempre que fumar se dirija para um local onde fique sozinho e execute apenas o ato de fumar; não fume enquanto estiver aguardando alguém ou alguma coisa ou estiver dentro da condução ou do seu carro, lembre-se de se isolar para fumar, executando apenas o ato do fumo; não compre muitos maços de cigarro de uma só vez, compre cada maço somente pouco antes do ato de fumar; ao invés de jogar no lixo as “bitucas” fumadas, guarde-as num vidro transparente e veja o aspecto desagradável e fedido da quantidade da sujeira total acumulada

*“O que torna irrealizável um sonho não é o sonho em si,
é a inércia de quem sonha.” Alba*

ao longo de uma semana; compre cigarros de marcas que você não gosta; se algum colega lhe oferecer cigarro, não pegue, e não fume enquanto conversa com algum amigo, lembre-se sempre de se isolar para fumar; o café é bom e combate o câncer: tome café e não fume logo após; sempre que puder, escove os dentes, para que sua boca fique ausente do cheiro do cigarro e não induza você a fumar; às vezes, corte um pedaço do cigarro que você está fumando, para fumar menos; no período que se aproximar do dia que você iniciará um dos métodos para deixar o fumo, fume cigarros com baixo teor de nicotina e alcatrão, pois assim você já estará se preparando para abandonar o vício do fumo; faça a conta de quanto dinheiro você gasta por ano comprando cigarros, para que você tenha uma idéia de quanto economizará quando deixar o fumo!

É importante também que você evite pessoas que fumem demais...infelizmente, para você que já se conscientizou da necessidade de abandonar os cigarros, conviver com essas

*“O caráter vale mais do que todo o ouro do mundo:
apare suas arestas, lapide-se a si mesmo e
manifeste o nobre caráter que reside no interior de cada ser humano.”*

peessoas muito estreitamente durante longos períodos do dia lhe prejudicará com toda a certeza antes e após você deixar de fumar, lhe dificultando sobremaneira o abandono do vício! Nenhum de nós deve subestimar os efeitos de uma má influência sobre nossa vontade: lembre-se daquela frase de Jesus: “Diga-Me com quem andas e te direi quem és.”.

4.3 TERCEIRO PASSO: ESCOLHA UM DOS MÉTODOS A SEGUIR PARA DEIXAR O FUMO

Nos próximos capítulos, serão descritos dois métodos para deixar o fumo, e você deverá optar por um deles: 1º) Deixar de fumar de uma só vez, ou; 2º) Deixar de fumar aos poucos. O primeiro método é recomendável caso você não fume muitos cigarros por dia: até no máximo 10; caso você fume mais do que 10 cigarros por dia, escolha o segundo método para deixar o cigarro aos poucos, a fim de evitar efeitos abruptos de uma abstinência química da nicotina e de outras

“O mal não tem existência própria: deixado sozinho, acaba por extinguir-se a si mesmo; a única coisa que existe por si só é o bem.”

substâncias do cigarro. Na verdade, os sintomas que surgem após se deixar o fumo, que serão descritos no capítulo 7, não são grandes e, caso sinta que tem força de vontade suficiente, nada impede que você use o primeiro método (deixar de fumar de uma só vez) mesmo que você fume muitos cigarros por dia; entretanto, nada de heroísmos: se você fuma mais de 10 cigarros por dia, escolha por sensatez o segundo método!

Qualquer que seja o método que você escolheu, leia ambos na íntegra, pois os dois tem informações extremamente úteis e complementares para você abandonar o fumo definitivamente!!!

Ainda, pratique durante trinta dias todos os hábitos preparatórios descritos no item 4.2 antes de executar qualquer um dos dois métodos, pois a sua prática será essencial para o sucesso no abandono do fumo; caso não queira esperar tanto para parar de fumar, coloque em prática os bons hábitos descritos quinze dias ou no

“Enfrentando o mal diretamente, este ganhará força e se tornará imbatível: a melhor maneira de lutar contra o mal é não dar-lhe vida com a sua atenção e, colocando-o de lado, progredir energeticamente na direção do bem.”

máximo uma semana antes de iniciar-se em um dos métodos para deixar o fumo.

5. PRIMEIRO MÉTODO: PARAR DE FUMAR DE UMA SÓ VEZ

Em primeiro lugar, marque o dia a partir do qual você deixará de fumar. Se você fuma muito durante o expediente de trabalho, marque um dia durante as férias; se as férias estiverem muito longe, não adie sua decisão, e marque imediatamente a data que julgar mais conveniente. Se possível, marque um dia que significa muito para você, como por exemplo a data do seu aniversário, ou a data do seu casamento, ou a data do nascimento de um de seus filhos.

Faça um relatório descritivo dos horários que você costuma fumar, indicando inclusive a quantidade de cigarros usados. Como há certa regularidade nos horários do fumo, de posse deste relatório você poderá se preparar adequadamente

“O mal não tem existência por si mesmo: assim como chamamos de frio à ausência de calor, e de trevas à ausência de luz, chamamos de mal à ausência do bem.”

para saber como agir nos momentos mais difíceis em que surgir o desejo de fumar: as dicas de como proceder já foram listadas no item 4.2 .

Chegado o dia escolhido, jogue imediatamente no lixo os cigarros e maços que você ainda por ventura possuir, bem como os cinzeiros, fósforos ou isqueiros, e tudo que se relaciona direta ou indiretamente com o hábito de fumar; caso o horário de coleta de lixo de sua cidade o permita, leve o lixo imediatamente para fora da sua residência, deixando-o já à disposição do lixeiro. E... PARABÉNS!!! Neste dia que você escolheu como início de sua nova vida, você não fumará, abandonando para sempre o vício do fumo! Você havia decidido parar de fumar, e agora coloca em prática a sua ação! PARABÉNS!!!

Conte a todos a sua decisão, a fim de que possa haver “vigilância” e “cobrança externa” de seus amigos e de sua família, ainda que silenciosa, o que certamente o ajudará, e

*“O sorriso é o idioma do amor universal:
até as crianças compreendem!” Dinamar*

muito, a manter a sua excelente decisão tomada!!! Além do mais, todos passarão imediatamente a orgulhar-se muito de você, e provavelmente algum deles que seja fumante acabe decidindo fazer o mesmo!!! Convide abertamente seus familiares e amigos a deixarem o fumo, como você acabou de fazer!!!

6. SEGUNDO MÉTODO: PARAR DE FUMAR AOS POCOS

Este é um excelente método para deixar os cigarros! É um método balanceado, onde seu organismo vai se adaptar lentamente à ausência de cigarros, sem grandes variações repentinas!

Se você fuma poucos cigarros por dia, com este método você parará de fumar em apenas algumas semanas. Caso você fume muitos cigarros por dia, seu prazo para deixar o fumo em definitivo levará algumas semanas a mais do que no caso da pessoa anterior, matematicamente. A grande vantagem deste

“O caminho do insensato aos seus próprios olhos parece reto, mas o sábio dá ouvido aos conselhos.” Provérbios 12.15, Bíblia Sagrada

método é que os sintomas que surgem após se deixar de fumar são muito mínimos se comparados com o método de quem pára de uma só vez, visto passar a haver uma natural adaptação do corpo à ausência dos cigarros à medida que se vai os abandonando lentamente, de forma que praticamente inexitem ou são muito fracos os sintomas finais após se deixar o fumo!

Este método é muito simples. Determine quantos cigarros você fuma por dia e divida pelo número de horas que você fica acordado: com isto você saberá quantos cigarros fuma por hora. Um exemplo: uma pessoa que fuma 64 cigarros por dia e fica acordada durante 16 horas por dia (porque dorme 8 horas num dia) fuma 4 cigarros por hora em média ($64 \div 16 = 4$). O que você fará é simplesmente diminuir um cigarro por hora e manter esta diminuição por sete dias. Seguindo com o exemplo: uma pessoa que fuma 4 cigarros por hora passará a fumar apenas 3 cigarros por hora, e fumará assim durante 7 dias. Passada a

“O homem faz a sua felicidade como a abelha faz o seu mel.” Deschanel

primeira semana, esta pessoa diminuirá em mais um cigarro por hora: passará então a fumar apenas 2 cigarros por hora, e manterá esta nova cota por mais 7 dias. Na terceira semana, a pessoa do exemplo citado estará fumando apenas 1 cigarro por hora; na quarta semana, ela passará então a fumar 1 cigarro a cada duas horas apenas, mantendo esta cota de fumo durante 7 dias. Na quinta semana, ela fumará durante 7 dias um cigarro a cada duas horas. E assim, sucessivamente. Chegará um momento que você estará fumando apenas 2 cigarros por dia (um a cada 8 horas): **PARABÉNS!!! VOCÊ PRATICAMENTE JÁ PAROU DE FUMAR!!!** Você sabia que nosso corpo consegue eliminar muitos dos malefícios causados por até 2 cigarros por dia? Mas, por favor, não vamos parar de nadar quando já chegamos na praia: passe a fumar na semana seguinte apenas 1 cigarro por dia e....no último dia dessa semana **VOCÊ FUMARÁ O SEU ÚLTIMO CIGARRO DEFINITIVAMENTE!!! PARABÉNS!!!** Você cumpriu sua decisão de parar de fumar e se inicia

“O sucesso de um trabalho bem planejado somente ocorrerá caso haja a execução precisa e completa das tarefas que haviam sido traçadas.”

agora numa nova vida, de SAÚDE E FELICIDADE!!! PARABÉNS!!! VOCÊ É UM CAMPEÃO!!!

7. SINTOMAS QUE SURGEM APÓS SE DEIXAR DE FUMAR

Logo após abandonar definitivamente o cigarro, especialmente se você escolheu o método de deixar o fumo de uma só vez, ou durante a diminuição de sua cota de cigarros, caso tenha escolhido o método para deixar o fumo aos poucos, podem surgir manifestações do seu organismo pela abstinência da nicotina e outros venenos presentes nos cigarros, a que seu corpo estava acostumado. Após, muitas vezes, anos de fumo, os órgãos e glândulas de seu corpo precisam de um pequeno tempo para se ajustarem ao funcionamento sem a presença dos venenos do cigarros, aos quais seu corpo criou uma pequena dependência química.

Quando esses sintomas surgem, a pessoa

“O desespero empobrece o homem, e a esperança nada custa.”

que não está preparada como você está sendo agora, fica tentada a fumar pelo menos um cigarro ou mesmo voltar a fumar. Você, que está aprendendo agora sobre os sintomas que surgirão, tomará neste momento a decisão de não voltar a fumar, visto os sintomas que serão relatados serem **PASSAGEIROS, SUBSISTIREM POR APENAS ALGUMAS SEMANAS** e serem **MUITO LEVES**, tendo **CAUSAS QUÍMICAS**.

Conheça agora os sintomas da abstinência pela nicotina e outras substâncias químicas do cigarro e como resolvê-los: *insônia*, beba chá de camomila, não muito quente para não lhe machucar o estômago, ou um copo de leite morno antes de deitar-se; *irritação desmotivada*, lembre-se que você parou de fumar e isto é uma consequência que pode surgir, controle-se e procure agir com racionalidade e, para prevenir, tome produtos à base de maracujá; *troca de palavras faladas ou escritas e dificuldade de concentração*, procure comer

“Ao exercermos controle interior diante dos pequenos problemas do dia-a-dia estamos nos preparando para realizar grandes obras!”

alimentos especiais para o sistema nervoso, como nozes; ***diarréia ou prisão de ventre***, que podem ser corrigidas pela alimentação adequada a cada caso; ***tosse***, devida ao restabelecimento do batimento ciliar de seu sistema respiratório, que começa a expelir para fora de si materiais prejudiciais que se encontram ali estagnados, não evite tossir para que os seus pulmões possam se limpar, pois a tosse é passageira, e você pode amenizá-la tomando uma colher de chá de mel às refeições, entretanto, caso persista por muito tempo ou seja muito forte, procure seu médico, pois tosse exagerada pode trazer problemas cardíacos. Se algum dos sintomas de abstinência descritos for muito forte ou persistir por muito tempo, eles podem ter outras causas que não exatamente o abandono dos cigarros, e neste caso é melhor você procurar um médico urgente para tirar a dúvida: com saúde não se brinca!

8. ENGORDAR NÃO É DIRETAMENTE CONSEQÜÊNCIA DO ABANDONO DO FUMO

“Jesus te ama muito mais do que podes imaginar.”

A causa principal de uma pessoa que deixa o fumo e passa a engordar é que, após parar de fumar, você volta a sentir apetite e, com a limpeza de seus órgãos sensoriais e do seu organismo no conjunto, você volta a sentir mais apuradamente o delicioso sabor dos alimentos! A consequência natural é que você sinta desejo de comer muito mais! Se você já vinha praticando o descrito no item 4.2, fazendo uma dieta balanceada e equilibrada, você não terá problemas: com o aumento do apetite, tome cuidado apenas para não comer além do que você estava acostumado antes de parar de fumar. Novamente aquele segredinho para não engordar: quando comer, faça-o devagar: sinta o sabor dos alimentos, aproveite lentamente o prazer que eles de fato podem nos oferecer, demorando bastante para comer pequena quantidade...mastigue várias vezes cada bocado, sem pressa, com calma...desfrute do delicioso sabor único de cada alimento, mastigando-o inúmeras vezes...ao final da refeição, você terá a sensação de saciedade, após intenso prazer, tendo ingerido pouca

“Deus mora nos detalhes.”

quantidade de comida! Você estará assim se alimentando de maneira correta e com bom senso! Coma apenas nos horários das refeições: café da manhã, almoço, café da tarde, janta singela. **COMA NADA ENTRE ESSES HORÁRIOS!!! AGUARDE A HORA CERTA DAS REFEIÇÕES!!!** Se sentir fome entre as refeições, beba água, pois assim você estará eliminando todas as toxinas do seu organismo, dando um excelente alívio para os seus rins, seu fígado, seu pâncreas, etc.!!!

9. ALGUNS CUIDADOS A SEREM TOMADOS LOGO APÓS O ABANDONO DO CIGARRO

Existem algumas maneiras de combater a tensão que pode surgir assim que se deixa de fumar: caso esteja no ambiente de seu trabalho, respire profundamente, várias vezes, até se acalmar, isto dá excelente resultado!!! Outra alternativa, se puder, é fazer caminhadas ao ar livre nesses momentos; tomar um banho

“O homem sábio dá ouvidos aos bons conselhos; o estulto não acredita que poderá lhe sobrevir mal algum, e por isso chega-lhe o infortúnio.”

demorado também pode ser muito útil num momento de maior estresse (mas faça isso só se precisar, pois precisamos economizar água!). Uma outra alternativa é relaxar através de exercícios ou meditação: você já pensou em aprender Tai-Chi-Chuan ou Yoga? Além de colaborar com o abandono dos seus cigarros, você levará, de quebra, saúde prá dar e vender e, quem sabe, se encontrar um bom mestre ou uma boa escola, muita sabedoria... Uma outra excelente idéia para os momentos de desejo de fumar é orar: reze um ou vários Pai-Nossos...você sabia que os efeitos benéficos da oração são confirmados pela ciência e por eminentes médicos? Durante o dia, beba sucos naturais de maracujá; caso não consiga preparar o suco com facilidade, compre sucos prontos, ou vá até a farmácia e adquira produtos naturais à base de maracujá ou camomila, muito comuns atualmente no comércio. Antes de dormir, diariamente, faça um chá de camomila, espere esfriar um pouco para não lhe machucar o estômago, e tome com uma pitada de açúcar

“Desejos desenfreados e vontades exageradas podem ser facilmente resolvidos: basta que realizemos qualquer atividade, colocando nossa atenção em outro objeto.”

pouco antes de deitar; caso venha a enfrentar muita ansiedade pela falta do cigarro durante o dia, uma idéia interessante é fazer o chá de camomila, colocar na geladeira e tomar uma xícara a cada 6 horas durante o dia; se preciso, coloque numa garrafa térmica o chá gelado e leve para beber no seu serviço ao longo do expediente.

 Passe a guardar todo o dinheiro que você não gasta mais com cigarros! Ao final de pouco tempo, conte quanto dinheiro você economizou!!!

 Tome consciência da alegria e saúde que você passa a desfrutar dia após dia longe do cigarro...após algum tempo, compare com a época que você fumava no passado! Perceba a diferença de sua disposição...note como está a alegria de seus familiares e amigos relativamente à sua pessoa...faça um balanço consciente dos fatos positivos que você acumula diariamente em sua vida relativamente à sua estagnação do passado...!!!

“O grande homem realiza um grande feito: isto é fruto de seu amor, de sua dedicação, de sua perseverança e de seu trabalho, sendo tudo isto uma prova viva da manifestação de Deus que existe em seu interior!”

PARABÉNS!!!

VOCÊ DEIXOU O FUMO!!!

VOCÊ VALE OURO!!!

**VOCÊ É DOTADO
DE
POTENCIALIDADES
INFINITAS!!!**

**VOCÊ É MESMO
UM SER MARAVILHOSO!!!**

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dois métodos descritos para deixar o fumo, de uma só vez ou de maneira gradual, são métodos vitoriosos usados popularmente. Normalmente, quando as pessoas os utilizam, elas o fazem sozinhas sem a leitura que você acabou de fazer, e por isso elas ignoram grande parte das dicas que lhe fornecemos: se milhões

“Quem posterga para o futuro as obrigações que tem diante de si no presente momento, engana-se e ilude-se a si mesmo e nada realizará em época alguma.”

de pessoas já abandonaram o cigarro sem todos os conhecimentos que lhe ensinamos, não estará você agora em melhores condições ainda do que elas para deixar de fumar? Escolha o seu método e mãos à obra!!!

Porém, se por qualquer motivo, lançando mão destes métodos descritos você não conseguir abandonar o fumo, lembre-se que há muitas outras formas de se deixar o vício. Grupos de Tabagistas Anônimos tem excelentes resultados para pessoas que não conseguem deixar o fumo sozinhas! Ainda, existem clínicas especializadas para essa finalidade! Também há tratamentos com psiquiatra ou psicólogo e terapia de grupo. Muitas organizações religiosas também oferecem procedimentos e grupos de trabalho para se deixar de fumar; acupuntura e hipnose muitas vezes mostram bons resultados; lembre-se, porém, que há muita ânsia de lucros, charlatanismo, desqualificação profissional e falta de reconhecimento da plenitude da comunidade científica para métodos alternativos como os citados: antes de adotar qualquer

*“O sábio acautela-se e reveste-se de todos os cuidados possíveis;
o tolo não toma precaução alguma e precipita-se no mal,
obtendo com isso o infortúnio.”*

método ou procedimento, consulte seu médico ou psiquiatra devidamente diplomado e reconhecido pelo seu órgão de classe.

Se você voltou a fumar após ter tido sucesso em deixar o cigarro por algum tempo, fique alegre porque você é um **VENCEDOR** e **RECOMEÇARÁ NOVAMENTE** com o mesmo ou outro método para abandonar o cigarro: não importa quantas vezes você tenha de recomeçar, a **ÚNICA CERTEZA É QUE VOCÊ INFALIVELMENTE PARARÁ DE FUMAR BREVEMENTE!!! PARABÉNS!!!**



“Por mais inquietante que se revele a estrada da vida aos teus olhos, não olvides que o trabalho será o verdadeiro instrumento de tua libertação.” Napoleon Hill

APÊNDICE

CONHEÇA SEU APARELHO RESPIRATÓRIO

Aprenda agora um pouco sobre o seu aparelho respiratório, este nobre e lindo sistema que mantém a sua vida!

O sistema respiratório é composto pelos seguintes órgãos: nariz, com suas fossas nasais, seios paranasais, a faringe, a laringe, a traquéia, os brônquios, os bronquíolos e os alvéolos pulmonares.

NARIZ COM SUAS FOSSAS (OU CAVIDADES) NASAIS

O ar inspirado pelo nariz entra pelas fossas nasais. Nestas cavidades, encontramos pêlos e glândulas cutâneas que constituem a primeira barreira à entrada de pó nas vias respiratórias que se seguirão.

Encontramos já, nas fossas nasais,

células ciliadas (não visíveis a olho nu, mas somente por microscópios com aumento mínimo de 750 vezes). Cada uma destas células possui mais de 300 cílios. Trabalhando em conjunto com células caliciformes e glândulas secretoras de muco, quaisquer microrganismos e micropartículas de poeira são carregadas junto com o muco em direção à faringe, pelo batimento ciliar sincronizado dos cílios celulares que provocam o movimento desse muco.

Ainda, quando o ar entra pelo nariz ele é aquecido pelas fossas nasais, filtrado e umedecido, ficando portanto em condições propícias ao organismo.

É nas fossas nasais que encontramos ainda a área olfatória, através da qual você distingue os diferentes aromas.

SEIOS PARANASAIS

Os seios paranasais são outras cavidades localizadas por detrás do nariz e que produzem muco, sendo estas secreções direcionadas às

fossas nasais para colaborar com a sua limpeza.

FARINGE E LARINGE

Faringe é um duto que se inicia após a parte posterior do nariz, e que dá seguimento ao percurso do ar inspirado pelas fossas nasais. Nasofaringe é o nome que damos à porção superior da faringe, situada logo atrás do nariz. Sua continuação, já próxima à boca, recebe o nome de orofaringe.

Após a faringe, encontramos na continuação a laringe: este duto, além de servir de condução do ar para a respiração, abriga a tireóide e as cordas vocais. É através da contração de músculos da laringe que você modifica a abertura das cordas vocais para produzir os sons com diferentes tonalidades!

Encontramos também na laringe cílios que têm movimento rítmico em direção à faringe, para expulsão das micropartículas e microrganismos indesejáveis.

A TRAQUÉIA

É o canal que recebe o ar vindo da laringe. Também apresenta as células ciliares, os quais cílios batem continuamente em direção à faringe, a fim de empurrar para fora do sistema respiratório, com o auxílio do muco, as micropartículas de poluentes inspirados, impedindo portanto que eles atinjam os pulmões.

Também encontramos na traquéia células de defesa do organismo, os linfócitos, que nos protegem contra ataques microbianos presentes no ar inspirado.

OS BRÔNQUIOS E OS BRONQUÍOLOS

A traquéia subdivide-se em dois outros dutos, chamados de brônquios. Dentro dos pulmões, encontramos três brônquios no pulmão direito e dois no esquerdo. Como os canais precedentes, também os brônquios possuem células ciliadas de batimento rítmico contínuo!

Os brônquios vão se afunilando dentro

dos pulmões, em ramificações cada vez menores, originando os então chamados bronquíolos. Os bronquíolos possuem células ciliadas e não-ciliadas.

OS ALVÉOLOS

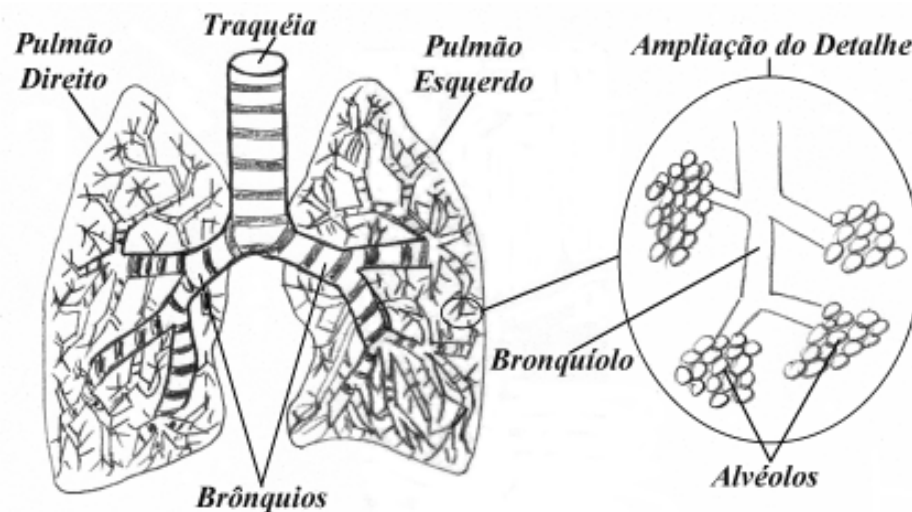
Os alvéolos são pequenos sacos localizados nas paredes dos bronquíolos. No conjunto, os alvéolos constituem a parte esponjosa estrutural dos pulmões.

Os alvéolos apresentam paredes muito finas e, justamente através delas é que o oxigênio passa para dentro da corrente sanguínea, uma vez que junto a essas paredes alveolares encontramos um abundante conjunto de vasos capilares sanguíneos. Da mesma forma, é através das paredes dos sacos dos alvéolos que o gás carbônico deixa o sangue e ganha o interior dos pulmões, para ser expulso quando você expira o ar!

Saiba que os seus pulmões contém cerca de 300.000.000 de alvéolos: se cada um desses

saquinhos alveolares fosse aberto, estirado em plano e colocado lado a lado com outros alvéolos igualmente estirados, obteria-se uma área de mais de 70 m² (ou seja, o tamanho aproximado de uma quadra de tênis)!!! Tudo isto para que o seu corpo possa receber oxigênio em abundância e expulsar os gases indesejáveis.

Veja a seguir os órgãos dos sistema respiratório e, na ampliação do detalhe, o desenho de alvéolos pulmonares.



PROVÉRBIO ÁRABE

**Não digas tudo o que sabes,
Não faças tudo o que podes,
Não acredites em tudo o que ouves,
Não gastes tudo o que tens,**

Porque

**Quem diz tudo o que sabe,
Quem faz tudo o que pode,
Quem acredita em tudo o que ouve,
Quem gasta tudo o que tem,**

Muitas vezes

**Diz o que não convém,
Faz o que não deve,
Julga o que não vê,
Gasta o que não pode.**

Para livros em formato PDF,
novas edições e
informações sobre o livro,
visite na Internet:

[http://www.fortunecity.com/marina/anchor/128/
livros/parardefumar/parardefumar.html](http://www.fortunecity.com/marina/anchor/128/livros/parardefumar/parardefumar.html)

Outro livro do autor: *A Chuva Ácida e os seus Efeitos
sobre as Florestas — Apêndice: Conseqüências da
Chuva Ácida à Saúde Humana*

[http://www.fortunecity.com/marina/
anchor/128/chuvaacida.html](http://www.fortunecity.com/marina/anchor/128/chuvaacida.html)