

## Método sencillo para dejar de FUMAR

¿Por qué cuesta tanto dejar de fumar?. La nicotina que se va instalando en los alvéolos pulmonares es atacada por los linfocitos B y T y como no es suficiente inyectarles inmunoglobulinas, nuestro sistema inmune prepara esta nicotina de difícil eliminación en un compuesto utilizable por nuestro organismo, altera su composición química para ser utilizado como ácido nicotínico o niacina. Este ácido lo usa nuestro sistema nervioso para realizar su función, lo mismo que la epinefrina, norepinefrina, serotonina, acetilcolina y otros más. Si a nuestro organismo le damos algo que él mismo sintetiza o almacena, deja de esforzarse en su creación ya que toda biología tiende al mínimo esfuerzo. En esta circunstancia, cuando se deja de fumar, nuestro sistema nervioso empieza a notar que no tiene suficiente ácido nicotínico para sus respuestas neurales y esto se traduce en un estado de carestía. La persona que deja de fumar empieza a sentir con RAZÓN que le falta algo, por eso, el método que se va a seguir a continuación, da tiempo a nuestro organismo para volver a fabricar y almacenar la cantidad de ácido nicotínico exacta, para nuestra buena salud.

Otra dificultad a la hora de dejar de fumar, es la rutina. Sí, el ser humano es muy reiterativo, todos los días adopta unas costumbres y cuando no puede llevarlas a cabo, se encuentra desenfocado.

### Método

Un cigarro menos por semana. La manera de llevarlo a cabo debe tener en cuenta el aspecto rutinario. Usted debe pensar cuáles son los tres cigarros que más le gusta fumar al día, éstos serán para usted los últimos y cuando haya llegado a ese punto, deberá prescindir de uno de ellos, luego del otro y al final, del último.

### Consejo

Si usted quiere, puede.

*Adolfo Cabañero*