

Dejar de Fumar

Dejar de fumar ya es posible en el Centro de Hipnosis Profesional de Gandia.

¿QUÉ CONTIENE UN CIGARRILLO?

Nadie está completamente seguro del contenido de un cigarrillo. A pesar de que en nuestra sociedad todo está regulado y sabemos qué contiene cada producto que comemos, y que todo esté etiquetado, incluso la ropa que compramos podemos conocer su composición, el tabaco no está sometido a ningún tipo de regulación.

Son las entidades gubernamentales y los laboratorios químicos los que nos "informan" de su contenido. Se han descubierto cerca de 4.000 sustancias tóxicas, y de éstas, al menos 40 son totalmente cancerígenas para los humanos.

El humo del tabaco es de las sustancias a las que estamos expuestas diariamente, una de las más peligrosa.

Entre sus componentes encontramos:

Amoniaco: Componente de los productos de limpieza.

Arsénico: Veneno que contiene los raticidas.

Butano: Combustible doméstico.

Cianuro: Empleado en las cámaras de gas.

Formaldehído: Conservante.

Metano: Combustible utilizado en cohetes espaciales.

Cadmio: Presente en las baterías de cocina.

Monóxido de carbono: Es el que encontra-

mos en lo que sale de los tubos de escape de los coches, o en una estufa defectuosa. En concentraciones altas es mortal, y en dosis más bajas dificulta la oxigenación de las células, ya que bloquea la hemoglobina, que ya no puede trasladar el oxígeno al cuerpo. El cuerpo humano elimina rápidamente este producto, por eso la mayoría de personas sienten más fuerza y energía a los pocos días de dejar de fumar.

Alquitrán: Es una sustancia oscura y pegajosa, es el vehículo que se encarga de llevar la nicotina y todos los tóxicos hasta nuestro torrente sanguíneo.

Benceno, Radón y demás basura: Son productos químicos que evitamos tener en casa, ya que causan cáncer. Está prohibida utilizarlos como componentes en artículos de uso doméstico, sin embargo los fumadores lo inhalan cada día.



LA NICOTINA

La nicotina es el principal causante de la adicción que produce el tabaco, según estudios científicos es más adictiva que la heroína y la cocaína. Se trata de una sustancia incolora que se vuelve marrón al quemarse, dando el olor característico al tabaco.

La nicotina es un potente veneno, una gota pura mata a una persona promedio. Un exceso de nicotina (entre 40 y 60 mg.) resulta letal para el ser humano. Un cigarrillo suele tener en torno a los 10 mg. de nicotina.

En el caso de los cigarrillos, la nicotina se absorbe en los pulmones pasando a la sangre y alcanzando el cerebro en torno a los 7 segundos después de su inhalación. Al llegar al cerebro, la nicotina por un lado eleva el flujo de adrenalina, lo que provoca el aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial, y por otro aumenta los niveles del neurotransmisor dopamina en los llamados circuitos de gratificación, de lo que se deriva su naturaleza adictiva.

Cuando se apaga el cigarrillo, en cuando el nivel de nicotina está más alto en nuestro cuerpo. En solo media hora el nivel desciende mucho y se empieza a tener los síntomas del “mono” de la adicción. Ese pequeño “síndrome de abstinencia” que las causan las bajadas y subidas del nivel de nicotina, hace que notemos las bajadas y subidas del nivel de ansiedad. Al sentir todos esos cambios los fumadores intentan neutralizarlos reduciendo el tiempo entre un cigarrillo y el siguiente, por esta razón es tan difícil encontrar fumadores que consuman menos de una cajetilla diaria.

La nicotina tensa nuestras arterias y nuestras venas de forma que se hacen más estrechas, esto hace que la sangre tenga más dificultad en circular por ellas y los fumadores padecen tensión arterial y al tener que trabajar más esforzadamente el corazón padece diferentes enfermedades cardiacas.

Endurece las paredes de las arterias, provocando que dejen de ser elásticas, cuando decidimos hacer un ejercicio, con estas venas poco elásticas puede provocar accidentes vasculares, en el cerebro y en el corazón.

Los estudios demuestran que los fumadores pierden siete minutos de vida cada vez que fuman un cigarrillo.



Los hijos de los padres que fuman tiene más catarros, alergias, infecciones de oído y asma.

Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de tener aborto espontáneo, bebés de bajo peso o prematuros.

El humo de segunda mano mata muchas personas no fumadoras por año. Según los datos del ministerio de Sanidad, mueren por esta causa unas 1200 personas cada año.

Hay más muertes por enfermedades causadas por el tabaco que las causadas por el SIDA, accidentes de coche, drogas ilegales, asesinato y suicidios juntos. De cada 1.000 muertes evitables 1 se debe a drogas ilegales, 2 al SIDA, 20 a accidentes de tráfico y 150 al tabaco. De todos los fumadores que existen en el mundo, la mayoría morirá de forma precoz a causa del tabaco. Cada año mueren en España 50.000 personas debido a enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

Las compañías de tabaco gastan 13 millones de dólares diarios en propagandas de cigarrillo. Ellas saben que si empiezas a



fumar en la adolescencia te convertirás en un adulto fumador. Por otro lado, si no empiezas en la adolescencia lo más probable es que no fumarás nunca.

Toma entre 5 y 10 años para igualarte al no fumador en el riesgo de sufrir cáncer y enfermedades del corazón.

¿QUÉ ES EL PILOTO AUTOMÁTICO?

Todo lo que hacemos de forma rutinaria, lo hacemos con programaciones en el inconsciente. Esto es muy beneficioso, ya que una vez aprendido "algo" podemos hacerlo sin pensar, por lo que lo hacemos más rápidamente.

Pero, cuando lo que aprendemos en perjudicial para nuestra salud, es donde reside el peligro.

El fumar se ha vuelto rutinario en nuestra vida. Todos los fumadores tienen conectado el PILOTO AUTOMÁTICO, de forma que a veces, encienden un cigarrillo sin haber acabado el que tienen en el cenicero.

En estos casos el PILOTO AUTOMÁTICO, es muy potente, ya que se "refuerza" cada vez que REPETIMOS un hábito. Los fumadores tienen fuertemente gravados esos conductos neuronales que les impiden dejar de fumar, de forma voluntaria. Con la Hipnosis Profesional Resolutiva, se le da un fuerte impulso motivador para

que dejen el tabaco de una forma total y absoluta.

¿POR QUÉ ES MEJOR LA HIPNOSIS PROFESIONAL PARA ELIMINAR EL TABACO DE SUS VIDAS?

Porque el "aprendizaje" inapropiado de esta conducta y las distorsiones de su cognición, se encuentran en la memoria cortical de largo plazo, es desde allí donde se debe proceder a su "re-aprendizaje". Todos nuestros aprendizajes se registran allí y la Hipnosis Profesional es el único método que al utilizar la atención focalizada o selectiva y con la ayuda de psico-imágenes, consigue un aprendizaje observacional, cuya eficacia esta totalmente reconocida.

¿ES USTED UN SUFRIDOR/A DEL TABACO?

Ahora puede eliminar el tabaco de su vida para siempre. Llame al Centro de Hipnosis Profesional y podrá disfrutar de una calidad de vida sin humos, para usted y para los suyos. ■

Centro de Hipnosis Profesional Gandia.
C/ Ctra de Barx, 34 - 2º - 12. 46702 Gandia
Teléfono: 96 070 93 93 / 690 11 81 81
www.hipnosisgandia.es