



The World Foundation for Natural Science The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎ Tel: +1(703)681-1408 ✉ E-mail: WFNSHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org
Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎ Tel: +41(41)798-0398 ✉ E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org



Lunes, 27. mayo 2024

Dejar de Fumar – El cuerpo reacciona inmediatamente

¡Fumar es estúpido! Todo fumador sabe esto muy bien, porque ¿quién voluntariamente gasta miles de euros o dolares cada año sólo para enfermarse y morir prematuramente? A la inmensa mayoría de los adictos a la nicotina, 80 a 90 por ciento, por lo tanto le gustaría deshacerse de su nocivo hábito, pero sólo una tercera parte pone realmente este plan en la práctica.

La forma de dejar de fumar exitosamente, ya sea dejando de fumar inmediatamente, o adoptando un enfoque lento o gradual, es muy individual. Sin embargo, con motivo del Día Mundial sin Tabaco de este año, nos gustaría recordarles, que definitivamente vale la pena intentarlo – y volver a intentarlo una y otra vez si fuera necesario. Esto se debe a que el afligido cuerpo reacciona inmediatamente cuando se deja de fumar y directamente activa su poderes de auto-curación.

Compruebe por sí mismo cómo dejar de fumar beneficia a su cuerpo:

Después de 20 minutos	Mejora la circulación sanguínea de las manos y de los pies, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea disminuyen
Después de 8 horas	Se normaliza el contenido de oxígeno en la sangre
Después de 24 horas	Disminuye el riesgo de infarto cardíaco
Después de 48 horas	Mejoran los sentidos del gusto y del olfato
Después de 2-12 semanas	La circulación y los pulmones se estabilizan, la función pulmonar se incrementa en un 30%
Después de 1-9 meses	La vías respiratorias se despejan, mejora la resistencia, la piel se vuelve más firme, hay menos ataques de tos
Después de 6 meses	El riesgo de infarto cardíaco se reduce a la mitad
Después de 1 año	El riesgo de la obstrucción coronaria disminuye
Después de 5 años	El riesgo de infarto cardíaco equivale al de un no fumador
Después de 10 años	El riesgo de cáncer pulmonar equivale al de un no fumador

Sin embargo, no nos engañemos: cuanto más tiempo haya durado la adicción a la nicotina, probablemente más tiempo tardará en recuperar su salud.

A propósito, los cigarrillos electrónicos no son una alternativa “saludable” a los cigarrillos de tabaco y generalmente no ayudan a escapar del hábito de la nicotina. De hecho, la mayoría de los fumadores simplemente se convierten en consumidores duales cuando empiezan a fumar cigarrillos electrónicos. Ahora se sabe que los cigarrillos electrónicos dañan gravemente los pulmones y la sangre del cuerpo con una variedad de contaminantes químicos, que por ejemplo causan inflamación, y que los consumidores tienen un riesgo incrementado de insuficiencia cardíaca, infarto cardíaco y otras enfermedades del corazón, similar a los fumadores

El hecho persiste: Dejar de fumar sólo funciona si realmente *quieren* dejarlo. Todo lo que necesitan hacer es abstenerse del siguiente cigarrillo o cigarrillo electrónico. Y luego el siguiente. Busquen otra manera de hacer que su cuerpo libere las hormonas de la felicidad – la dopamina. Esto incluye el ejercicio, la música, la meditación, la luz solar, pasar el tiempo con amigos y familiares, y una dieta rica en vitaminas.



Todo lo que necesitan es un plan y la voluntad, o más bien prometerse a sí mismos, para estrictamente seguir adelante con este plan.

Publicado el Lunes, 27. mayo 2024 en las categorías Salud, Fumar
<https://www.naturalscience.org/es/news/2024/05/dejar-de-fumar-el-cuerpo-reacciona-inmediatamente/>