

Programa de deshabituación al tabaco

31/03/2006 - Autor: Centro de Salud Integral - Fuente: Webislam

Desde la perspectiva de la medicina natural hay un método sumamente efectivo de eliminar el hábito de fumar. Este método es el ayuno a base de zumos de frutas y jugos vegetales.

El tabaco produce una dependencia fisiológica de la nicotina que contiene. Cuando baja el nivel de esta sustancia en la sangre, se produce un deseo de fumar otro cigarrillo, con objeto de elevar de nuevo su nivel en sangre. El único modo para romper esta dependencia fisiológica es por medio de la eliminación del cuerpo, lo más completa posible, de la sustancia tóxica acumulada.

Durante el ayuno con zumos, todas las toxinas son eliminadas de la sangre y los tejidos en los que se acumulan, con lo que también desaparece el deseo por ingerir de nuevo estas sustancias. Mucha gente ha conseguido de esta forma vencer la dependencia del tabaco, la bebida u otras drogas.

Normalmente, después de tres o cuatro días de ayuno con zumos, y muchas veces incluso desde el primero, la ansiedad o el deseo de fumar desaparecen, lo que significa que el cuerpo se ha limpiado en gran parte de las toxinas responsables de la adicción.

Es probable que psicológicamente persistan ciertos "sustitutos" del fumar, como deseo de comer más, llevarse objetos a la boca, morderse las uñas, etc. pero, gradualmente, esto también desaparecerá.

Naturalmente, después del ayuno con zumos, se debe continuar varias semanas con una dieta lacto-vegetariana rica en vitaminas y minerales que ayude a la restauración del equilibrio bioquímico y fisiológico del organismo.

PROGRAMA DE DETOXIFICACION Y LIMPIEZA

El programa de detoxificación y limpieza va encaminado a purificar la sangre y estimular los órganos internos para inducir la eliminación de mucosidades y toxinas patológicas que se producen o acumulan en su interior.

Este programa depurativo intenta conseguir los siguientes propósitos:

- 1) Limpiar el cuerpo de mucosidades y toxinas que lo obstruyen internamente, siendo origen del desarrollo de pólipos, tumores, quistes, alergias y otras muchas enfermedades.
- 2) Proporcionar alimentos de la mas elevada calidad vibratoria (alimentos sanos, vivos y nutritivos), que pueden reconstruir las partes vitales del cuerpo.
- 3) Aportar preparados naturales, hierbas y suplementos nutritivos para facilitar la curación y regeneración del organismo.

4) Eliminar electricidad estática del cuerpo, causa de diversas patologías orgánicas y estados internos de frustración y confusión.

DETOXIFICACION Y PURIFICACION DEL ORGANISMO

La limpieza en profundidad es el primer paso hacia un cuerpo sano. La acumulación o retención de nicotina en la sangre, además de ser causa del deseo de fumar, puede ser origen de múltiples enfermedades.

Los medios naturales de eliminación de productos tóxicos y de desecho son los pulmones, los poros de la piel, los riñones y los intestinos. Por medio del sudor, las glándulas sudoríparas eliminan toxinas que resultarían dañinas si se retuvieran en el interior del cuerpo. Los riñones excretan los productos finales de los alimentos y del metabolismo del hígado. Los intestinos eliminan, no solamente los productos residuales de la comida, sino también otros productos de desecho formados por células y tejidos gastados y muertos, resultado de la actividad física y mental, que, sino fueran eliminados, producirían una putrefacción proteica, dando lugar a toxemia y acidosis.

La retención de tales materiales de desecho en el cuerpo, tiene un efecto sobre la salud mucho más insidioso de lo que generalmente se piensa y su eliminación es uno de los primeros pasos hacia un progreso perceptible en la salud.

METODO A SEGUIR

Un método eficiente para lograr con rapidez tal eliminación, particularmente en el caso de los adultos, es el programa que se describe a continuación. Su duración media es de tres, aunque se puede prolongar varios más, al cabo de los cuales se habrá conseguido eliminar una gran cantidad de linfa tóxica, que habrá sido reemplazada por el nuevo líquido aportado en los zumos, caldos vegetales o infusiones de hierbas. Esto dará como resultado una aceleración de todo el proceso de alcalinización y depuración del cuerpo.

Si la cantidad de materia que se elimina no fuera sustituida en el cuerpo por un volumen de líquido similar, se daría lugar a una cierta deshidratación. Por tanto, se sustituye el material tóxico eliminado, bebiendo una cantidad proporcional de zumos y agua pura.

-Se comienza el programa por la mañana, después de levantarse, bebiendo un vaso de zumo de ciruelas pasas. Para prepararlo se deben dejar 8-10 ciruelas pasas en remojo durante la noche. Por la mañana se les quita el hueso y se pasan por la batidora con el agua de haberlas puesto en remojo. Con la ingestión de éste zumo se persigue limpiar los intestinos y atraer hacia éstos, de todas las partes del cuerpo, materias tóxicas y productos de desecho.

- Media hora después de terminar el zumo de ciruelas, se beberá un vaso del zumo que se haya elegido para hacer el programa. Después, cada veinte minutos, aproximadamente, se continuará tomando un vaso hasta completar toda la cantidad prescrita (un total de dos a tres litros). Es importante que cada sorbo se paladee y ensalive cuidadosamente antes de tragarlo.

Los zumos deben estar recién preparados y podrán ser de:

- Manzana
- Pera
- Uva
- Sandía
- Zanahoria
- Fresa
- Combinación de cítricos (una parte de limón, y cinco de naranja).

La cantidad total de zumo puro será de un litro a litro y medio, al que se debe añadir de medio a un litro de agua.

Durante el resto del día, si se siente hambre se puede comer del mismo tipo de fruta con que se ha preprado el zumo. También se puede tomar algún caldo caliente de verduras o infusión de hierbas depurativas.

- Los enemas aceleran el proceso de eliminación, por lo que se recomiendan una o dos aplicaciones, a primera y última hora del día, preferentemente preparados con una infusión de manzanilla y a temperatura templada. El de la mañana también puede prepararse con café, que tiene un gran poder limpiador de los intestinos.

- Durante los días que dura el programa deben tomarse una cucharada de aceite de oliva, dos o tres veces al día, para ayudar a lubricar los conductos biliares y hepáticos.

SINTOMAS DEL PROGRAMA DE LIMPIEZA

A medida que avanza el proceso de limpieza y detoxificación, es probable que aparezcan molestias en las zonas donde la acción de limpieza es mas aguda y los productos de desecho obstruyen la eliminación del sistema. Hay momentos en los que uno puede sentirse mal, con dolor de cabeza, en la espalda y otras partes del cuerpo, erupciones en la piel, debilidad, cansancio, mal aliento y olor corporal, diarrea, etc. Ante ésto no hay que asustarse, el proceso de limpieza puede producir todos los síntomas y efectos de una enfermedad pero subyacente se está produciendo el proceso de curación y las molestias son signo de quee las toxinas están siendo eliminadas. Cuanto antes se haga, mas rápida será la curación. No debe esperarse una eliminación y limpieza instantanea, sobre todo después de haber pasado muchos años de la vida cargando el cuerpo de todo tipo de sustancias nocivas (tabaco, alcohol, productos químicos y una alimentación incorrecta).

El proceso de limpieza tiene lugar de forma progresiva y adaptado a las normales funciones cíclicas del organismo. Se tendrán algunos días altos y otros bajos.

La salida a la sangre de las toxinas encerradas en las células, para poder ser eliminadas del cuerpo, coincidirá con los momentos de aparición de las molestias. De nuevo insistimos en que no hay que asustarse. Se debe pensar que éstas crisis son el resultado de la acción de toxinas que obstruyen los canales excretores y, ahora, están saliendo lo más rapidamente posible, causando algo de dolor y molestias en el proceso de eliminación. Pero los malos días irán disminuyendo

progresivamente y los buenos aumentando

Webislam