

FUMO: *COME GUARIRE LA DIPENDENZA CON SEMPLICITÀ*

Nicotina dà una veloce dipendenza, l'effetto scende a metà in mezz'ora dopo aver fumato. L'astinenza ti fa cercare la sigaretta fino a venti al giorno. Tu pensi che ti aiuti perché sei nervoso, irrequieto, irritabile, insicuro, invece si tratta di tossico-dipendenza!

Il corpo produce naturalmente nicotina e non la produce più quando viene dall'esterno inquinando la chimica del corpo.

L'ossigeno che tu inspiri corre a unirsi con l'ossido di carbonio del fumo che esce cento volte più volentieri che con l'emoglobina del sangue = carriola che porta ossigeno fino all'ultima cellula del corpo. L'ossigeno brucia gli zuccheri e produce energia.

Il fumo sottrae molta energia, deposita catrame sugli alveoli dei polmoni, affatica lo scambio gassoso tra l'ossigeno che entra e l'ossido di carbonio che esce, diminuisce la quantità di ossigeno che è il primo cibo dell'organismo, prepara tumori ai polmoni ed altri organi e affatica il cuore.

Proposta: **il cambiamento può iniziare con un gruppo che si impegna a fare cultura su questa dipendenza:** hai cominciato a fumare per imitare i grandi? Per farti accogliere dal gruppo? Per vincere lo stress? Per mascherare il tremito delle mani? Per la nostalgia del succhiare?... Raccontati!

Per pulire il corpo costruisci la dieta con verdure fresche e frutta fresca; soprattutto tanta acqua, mele, noci e noccioline così si evita anche l'aumento di peso in chi smette di fumare.

Prendi una bottiglia d'acqua da quarto di litro, portala sempre con te come simbolo del cambiamento. Ad ogni stimolo prendi un sorso d'acqua. Puoi rafforzare questo gesto dicendo: *"Acqua pulisce, acqua spegne il fumo, acqua salva, acqua dà il grande successo, finalmente sono libero!"*.

Leggi il libro di **Carr Allen**: *"È facile smettere di fumare se sai come farlo"*, 2004 EWI editore.