jordi pérez **la SAlut**

Estimat tabac, et deixo....

El tabaquisme és la causa de malaltia i mort evitable més freqüent del món mundial, per la seva relació amb les patologies més greus que coneixem (infarts, càncer de pulmó, de mama, embòlies, amputacions de dits i cames, impotència ! …) d'altra banda però, genera plaer, molt, per això és dificilíssim deixar de fumar.

Però avui anem a ser positius, qui et diu a tu, fumador que m'estàs llegint, que no pots deixar de fumar? que un dia no molt llunyà si realment t'ho proposes seràs un excel·lent exfumador? d'aquells que odiarà comprensiblement la gent que fuma al seu costat, o a la vora dels nens, o que li aconsellarà al seu familiar ó amic que deixi de fer-ho perquè si jo he pogut tu també pots..?

Us donaré unes quantes raons per deixar de fumar :

1. Millora la qualitat de vida, a qualsevol edat i faci el temps que faci que estàs fumant.
2. Redueix molt ràpidament el risc de càncer i d'infart, malgrat que les lesions ja existents a bronquis i artèries del cor poden trigar uns anys en resoldre's, depenent del temps d'evolució.
3. Es curen més aviat els refredats i les bronquitis, perquè es regeneren les mucoses respiratòries i es neteja millor i més ràpid l'arbre bronquial.
4. Augmenta el teu rendiment físic i sexual, la boca, no et fa mala olor ni mal gust, les dents brutes també passarien a la història després d'una bona neteja.
5. La roba no et fa pudor a tabac, i estalvies moooooits diners, compteu uns 2 euros per paquet x 365 dies que té l'any, fan 730 euros , si estalvies això en un any pots comprar- te un ordinador dels bonets, ó una tele de plasma, aquell vestit tan bufó que no miro el preu perquè em fa por, una bona escapada a París, Roma, etc. Seria un bon regal no..?
6. No ens enganyem amb què el tabac ens redueix l'estrès, la majoria d'exhumadors tenen menys estrès que quan fumaven (i com a molt, el mateix, però es troben millor..)
7. Si fumes i tens nens petits o menys petits, els perjudiques fumant a prop seu i els dones mal exemple, perquè tu seràs el primer que no voldràs que fumin quan siguin grans (o no? I per què ? perquè és dolentíssim fill meu….)

Bé doncs, alguns us haureu decidit a deixar de fumar, però….com ho faig ? Abans de res felicitats!! aquesta decisió és molt important , cal un gran esforç personal, i també ser imaginatius.

Cal que triem una data per fer-ho, no ho fem a poc a poc, és més fàcil i porta més vegades a l'èxit deixar de fumar de cop (fora i ja està..).Ens apuntem el dia, i ens fem un llistat de les raons per les quals deixarem de fumar i què farem si tenim ganes de fumar, explicarem a la família, amics i companys de treball què pensem fer, que potser ens vegin estranys, però que ens ajudin i comprenguin, si vols pots demanar ajuda al teu metge. Molta gent ho fa tot sol, a pèl.

Arribà el dia D i tenim ganes de fumar, què faig? m'estic posant dels nervis…!! Alternatives a un cigarret se m'acudeixen un grapat, però vosaltres podeu escollir

(continua)

GRUPO
MMC 2004 S.L.
Promoció d'Edificacions
Serveis Inmobiliaris
www.grupommc2004.com
Tel. 93.762.09.68
Fax. 93.765.22.01
C/ Can Crosas, nº26
08389 Palafolls (Barcelona)