

## Di adiós al **tabaco**: 5 productos que te ayudarán a dejar de fumar rápido y fácil

- El verano es tiempo de excesos. Bebemos mucho más, comemos lo que nos da la gana, trasnochamos y también fumamos más o nos permitimos algún que otro cigarrillo. Por



Business, Finance, & Economics

Health & Medical

<https://www.lavanguardia.com/comprar/deporte-salud/20240607/8565743/productos-ayudan-dejar-fumar-mej...>

Neus Palou

Viernes, 07 junio 2024

El verano es tiempo de excesos para todo. Bebes más, comes lo que te da la gana, trasnochamos y también, por lo general, fumas más, tanto si eres fumador ocasional o habitual. Por eso, cuando llega otoño es el momento de volver a adquirir buenos hábitos o hacer un cambio radical para mejorar nuestro estado de salud. Sin embargo, al ser una época más tranquila, en la que te vas de vacaciones y no existe la rutina, quizás sea la época del año perfecta para darle un cambio a tu vida. Lidar con las ganas de fumar puede ser más sencillo en la playa con un helado que después de las vacaciones en plena depresión posvacacional. Desde El Comprador de La Vanguardia te animamos a dejar de fumar cuanto antes, un proceso que no es fácil, pero es posible. La **adicción** a la nicotina es muy intensa y puedes experimentar síntomas como ansiedad, irritabilidad, hambre o dificultades para dormir. Al ser un proceso tan complicado, cada día sin fumar es una pequeña victoria. Para conseguirlo se debe hacer con convicción y voluntad, por uno mismo. Para que el proceso se os haga más llevadero, hemos buscado 5 productos que te ayudarán a convencerte y a sobrellevar las ansias de fumar, lo que popularmente se conoce como 'el mono'. Para poder conseguir tu objetivo es importante estar concienciado de lo que supone. Una de las herramientas más populares para conseguirlo, y según muchos exfumadores efectiva, es leer el libro 'Es fácil dejar de fumar si sabes cómo'. Esta es una lectura de referencia de Allen Carr, especialista en autoayuda. Explica su sistema easyway, con el que no se necesita ningún sustitutivo, medicamento o truco, sino simplemente seguir las instrucciones del autor para dejar el vicio atrás. Aunque pueda parecer raro que un libro ayude a dejar de fumar, solo hace falta saber que se han vendido más de un millón y medio de

ejemplares, y que acumula valoraciones excelentes de exfumadores. La raíz de Kudzu ha sido utilizada durante siglos y se considera un popular remedio natural. Contiene isoflavonas como la daizeína y la daizcina, que ayudan a eliminar los síntomas de la abstinencia. Por eso, puede ser una ayuda para sobrellevar mejor el 'mono' por la falta de nicotina. En Amazon encontraréis estas cápsulas de la marca Vegavero que, además de esta poderosa raíz, contienen hierba de avena y vitamina C natural para obtener una combinación poderosa contra la ansiedad que provoca de fumar. Los vaper o vapeadores son una solución efectiva para sustituir los cigarrillos sin sufrir demasiada ansiedad en el proceso. Poco a poco, sustituyen este hábito hasta que el cuerpo no es dependiente de la nicotina. Nosotros os proponemos este pack de dos vaporizadores desechables con sabor. A diferencia de los cigarrillos electrónicos tradicionales, estos vaper se puede usar directamente sin necesidad de cargarlos, brindándonos una mejor experiencia de vapeo. La auriculoterapia para dejar de fumar resulta muy eficaz y ha sido utilizada durante décadas en la medicina tradicional china. Su objetivo es disminuir la ansiedad y favorecer el drenaje de los pulmones. Se puede realizar con un profesional que aplica agujas, pero también es efectiva con semillas que presionan puntos clave. En El Comprador hemos elegido este pack de cuentas de semillas que trae un libro de instrucciones para poder hacértelo tú mismo en casa. Estos parches te pueden ayudar a combatir los síntomas de abstinencia y a controlar los antojos de todo el día. Usados de forma regular, te ayudarán a reducir o dejar de fumar por completo. Se trata de un producto 100% elaborado a base de plantas naturales y con ingredientes que alivian los cinco síntomas de abstinencia: ansiedad, frustración, inquietud, irritabilidad y antojos. Se pegan fácilmente sobre una superficie de piel limpia y puede durar todo el día. Solo recuerda quitártelo una hora antes de irte a dormir.