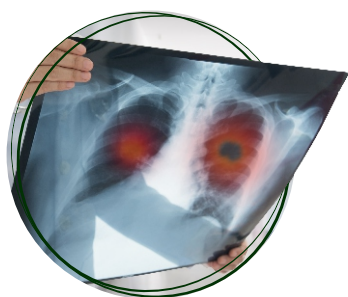


Chegou a hora de dar adeus ao CIGARRO!



Você sabia?



Segundo o Ministério da Saúde, são mais de **50 doenças** relacionadas ao consumo de cigarro. Estatísticas revelam que os **fumantes**, comparados aos não fumantes, apresentam um risco **10 vezes maior** de adoecer de **câncer de pulmão**, **5 vezes maior** de sofrer **infarto**, **5 vezes maior** de sofrer de **bronquite crônica** e **enfisema pulmonar** e **2 vezes maior** de sofrer **derrame cerebral**.

Por dentro do corpo humano



A fumaça é inalada; Passa pela boca e garganta;



Chega aos pulmões; A nicotina é distribuída pelo sistema circulatório;



Chega ao cérebro, causando alteração no humor e relaxamento

Então, se o objetivo do fumante é encontrar RELAXAMENTO, será que ele não poderia procurar opções mais saudáveis?

4 dicas NATURAIS para parar de fumar

Fitoterapia: plantas ajudam a controlar as crises de ansiedade e dependência. Além disso, o contato com a natureza auxilia na oxigenação do cérebro, diminuição do ritmo acelerado das grandes cidades e melhor funcionamento dos pulmões.



Acupuntura: alivia sintomas de ansiedade e nervosismo extremos. As agulhas da acupuntura promovem estímulos no sistema nervoso, que reage produzindo substâncias químicas, as quais podem ser analgésicas para as dores, estimulantes, ou relacionadas a emoções como a felicidade e bem-estar.

Ingestão de água: auxilia na desintoxicação mais rápida do corpo, eliminando a nicotina. O consumo de água evita que substâncias tóxicas e prejudiciais sejam retidas pelo corpo, causando doenças. Quando ingerimos água o suficiente, os rins filtram e removem substâncias tóxicas do sangue por meio da urina, fezes e suor.



Atividades físicas: ajudam na capacidade cardíaca e pulmonar. Caminhar, correr ou praticar esportes auxilia na luta contra o cigarro, pois, durante o exercício, é liberado endorfina que causa bem-estar nas pessoas, fazendo com que a dependência da nicotina diminua.

Confie no processo

Você pode chegar lá e para isso, talvez precise de uma ajudinha! Nesse momento, hábitos saudáveis, rede de apoio e terapia profissional, também são ótimas portas para você se autoconhecer e trocar o vício por mais autocuidado.

Que tal tentar mais uma vez? Conte com a gente nesse processo!



#INSPIRESEUMUNDO

www.phitoss.com.br

@[phitoss.xarope](https://www.instagram.com/phitoss.xarope)