

Smettere Di Fumare Naso Chiuso



„Fumavo tanto. 2 pacchi al giorno. Sono un uomo nervoso e ho un lavoro stressante. Per questo ho smesso di controllare la quantità di pacchi che compro. Naturalmente ho notato un deterioramento della salute. Mi piaceva molto fare jogging. Era il mio modo per eliminare lo stress e mantenere una buona forma. Ma con il tempo, quando correvo, perdevo il fiato. Non ero in grado di percorrere un tratto più lungo. È comparsa la tosse. Naturalmente, l'aspetto finanziario era anche importante. 10 EURO al giorno per le sigarette? Non guadagno così tanto. Questi motivi mi hanno costretto.. dovevo smettere di fumare. Ma sapete com'è, il cervello diceva no e l'abitudine al contrario. Mi ha aiutato mio fratello. Mi ha consigliato di provare un prodotto senza il contenuto di nicotina. Fornire all'organismo la nicotina per eliminarla è inutile. Mi ha fatto vedere un sito e le opinioni di Nicorix. Ho comprato due confezioni. Dai primi giorni è iniziato a cambiare qualcosa. La voglia di fumare non era più così forte come prima. Fumavo molto meno. E così a poco a poco ho smesso di fumare. Dopo il primo giorno, quando non ho acceso la sigaretta neanche una volta, mi sono comprato un champagne. Me lo meritavo, no?“

Conrado, 42 anni

→ [Guarda di più](#) ←



Domande frequenti: Sintomi della mancanza di tabacco e gestione - dell'astinenza

Stop-tabac.ch: Suggestimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilità di successo

Smettere Di Fumare Naso Chiuso

I primi benefici arrivano già dopo 20 minuti; quelli avvertibili, dopo 48 ore. Dalla capacità polmonare ai ritrovati sapori, passando per tosse, sintomi da astinenza e benefici a lungo termine: le conseguenze della migliore decisione che possiate prendere.



Smettere Di Fumare Naso Chiuso

Smettere Di Fumare Naso Chiuso Londra, 24 feb. (Adnkronos Salute) - EMBARGO ALLE 24.00 DI OGGI - In alcuni casi, smettere di fumare può provocare, nei primi 14 giorni di



Catarro ex fumatore: come sciogliere il catarro da fumo

Catarro ex fumatore. Catarro dopo aver smesso di fumare. Come sciogliere il catarro da fumatore. Catarro da fumatore: cosa fare per eliminarlo.



Muco e tosse: perché compaiono dopo aver smesso di fumare

Molto spesso, dopo aver smesso di fumare, si manifesta la comparsa di muco in eccesso accompagnato da una tosse persistente. Questi sintomi sono così comuni



I miei primi 100 giorni senza fumo

Smettere di fumare, una redattrice di 7 ha detto addio alle sigarette. Con fatica (non troppa), soddisfazione (molta) e diversi vantaggi

FORUM smettere di fumare

FORUM smettere di fumare Il forum per smettere di fumare Indice < SMETTERE DI FUMARE < Ho smesso già da un po' . ma ho bisogno di voi! Modifica la dimensione del carattere

Sigarette addio: 10 cose che ti succedono quando smetti di fumare

In un solo anno in Italia sono aumentate di oltre un milione le donne con la dipendenza del fumo. Le pneumologo Roberto Boffi dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano ci spiega i vantaggi immediati e quelli più a lungo termine



Spegnila!

Fumare nuoce gravemente alla salute:
trova il TUO metodo per smettere

Rizzoli

Da quando abbiamo smesso di fumare

Da quando abbiamo smesso di fumare ... Apparato respiratorio



Discussione: ho smesso da 9 mesi e str sempre male

1717 Allora:ho catarro che da bianco e diventato gialloverde,dolori alla schiena,debolezza alle gambe,dolorini all'addome (a volte sembra il fegato,a volte sono diffusi).Ho fatto 8 mesi fa rx torace e visita pneumo con spirometria e tutto era ottimo (mi hanno detto che non avevo danni da fumo).Ho fumato + di 1 pacco per circa 10 anni.I sintomi mi erano quasi spariti 20 giorni fa e ho ripreso ad andare a correre e tutto e tornato come prima.Mi sono proprio rotto i c**i! Qualcuno mi pur dire se e

