

# Come Si Smette Di Fumare Con La Sigaretta Elettronica

## STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v pi di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere pi soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di pi ←  
→ Guarda di pi ←  
→ Guarda di pi ←



## La sigaretta elettronica: un aiuto per smettere di fumare

E' possibile smettere di fumare con la sigaretta elettronica? In questo articolo faremo chiarezza su questo e altri dubbi.

Secondo quanto riporta l'Organizzazione Mondiale della Salute, già dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta il **battito cardiaco rallenta** tornando nella norma, così come la pressione arteriosa.

Dopo un giorno, si inizia a tossire, indicazione che i polmoni stanno iniziando a **ripulirsi dal muco e dalle tossine** legate al fumo presenti nelle vie respiratorie.

Dopo due giorni i livelli di nicotina nell'organismo sono ormai al minimo, le papille gustative riacquiscono sensibilità e si inizia a **sentire meglio odori e sapori**.

Dopo 72 ore, nonostante l'astinenza da nicotina si faccia sentire, **aumenta l'energia** e si inizia a respirare meglio.

Nelle settimane successive la circolazione sanguigna migliora, così come le capacità respiratorie. Da 3 a 9 mesi da quando si è smesso di fumare, **nei polmoni si riformano le "ciglia"** che hanno la funzione di eliminare impurità e detriti; è in questo lasso di tempo che la tosse diminuisce fino a scomparire.

Dopo un anno diminuisce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, mentre dopo 10 anni si dimezza quello di sviluppare tumori ai polmoni rispetto a chi fuma.



## **Sigaretta elettronica per smettere di fumare**

State pensando di smettere di fumare? Scoprite come fare con la sigaretta elettronica, nel nostro articolo. La sigaretta elettronica ha dalla sua parte moltissimi aspetti positivi.

## **Come Smettere di Fumare la Sigaretta Elettronica**

Come Smettere di Fumare la Sigaretta Elettronica. Le sigarette elettroniche sono un fenomeno ancora relativamente nuovo, ma molte persone le considerano un'alternativa più sicura rispetto a quelle tradizionali. Al momento non è possibile a...

Questo articolo è stato scritto in collaborazione con Klare Heston, LICSW. Klare Heston è un'Assistente Sociale Clinica Indipendente con Licenza in Ohio. Ha conseguito un Master in Assistenza Sociale alla Virginia Commonwealth University nel 1983.

## **Come Si Smette Di Fumare Con La Sigaretta Elettronica**

Un ampio e articolato studio inglese mostra che, nella lotta al tabagismo, si possono ottenere discreti risultati con le sigarette elettroniche. Secondo Peter Hajek, primo autore dello studio e direttore dell'Unità di ricerca su salute e stili di vita della Queen Mary University di Londra, da tempo sostenitore delle e-cig nella lotta al tabagismo, questi dispositivi dovrebbero essere consigliati ai fumatori che desiderano smettere e che trovano difficile farlo.



## Come Si Smette Di Fumare Con La Sigaretta Elettronica

Vaper Style

**Smettere di fumare con la sigaretta elettronica: 10 consigli pratici**



## Come Si Smette Di Fumare Con La Sigaretta Elettronica

Funzionano meglio dei sistemi tradizionali, come gomme da masticare e cerotti a base di nicotina, ma vanno comunque usate con qualche precauzione. È un modo per aiutare, è un modo per avere ancora di più dal Post. È un modo per esserci, quando ci si conta.



## La sigaretta elettronica aiuta a smettere di fumare

Molti fumatori utilizzano la sigaretta elettronica per smettere di fumare, ma non tutti ci riescono: perché? Vediamo insieme gli studi al riguardo.

Le sigarette elettroniche, o e-cigarette, sono dispositivi alimentati a batteria in grado di riscaldare un liquido, spesso contenente nicotina in varie concentrazioni (da 0 mg/L fino a più di 20 mg/L) o altri aromi, fino a vaporizzarlo. Il liquido, anche noto come "e-liquid" o "juice", contiene solitamente anche glicole propilenico e glicerolo ed è conservato in cartucce monouso o ricaricabili a seconda del tipo di sigaretta elettronica. Esistono, infatti, varie tipologie e generazioni di e-cigarette, caratterizzate da diversi design e meccanismi di funzionamento (solo alcune, ad esempio, permettono di modulare l'intensità dell'inalazione). Originariamente, questi dispositivi erano stati sviluppati proprio come strumento utile

ad aiutare le persone a smettere di fumare, in quanto si pensava che la presenza di nicotina nel liquido avrebbe potuto favorire un graduale allontanamento dalle sigarette tradizionali, come avviene per altri presidi utilizzati in questo senso, quali ad esempio i cerotti e le gomme da masticare alla nicotina [3].



## Le sigarette elettroniche funzionano per smettere di fumare

Raddoppiano il successo rispetto ad altri metodi sostitutivi con nicotina, dice uno studio sulle sigarette elettroniche. Ma possono anche creare dipendenza. *The New England Journal of Medicine* segna un punto a favore delle **sigarette elettroniche**, almeno per quanto riguarda le **strategie** scientificamente dimostrate che possano allontanare gli adulti dalla dipendenza dal fumo. Secondo quanto appena pubblicato sulla rivista in base a una ricerca condotta nel Regno Unito, l'utilizzo della **ecig** come strumento per abbandonare il vizio dà maggiori speranze rispetto agli altri **prodotti sostitutivi classici** come gomme da masticare e cerotti transdermici.



## La sigaretta elettronica fa smettere di fumare

Dati recenti dicono che molti inglesi hanno smesso con il fumo, ma in Italia ci sono ancora dubbi. Il parere di un esperto della Lega Italiana Antifumo: «In Italia abbiamo molti luoghi comuni da sfatare sull'argomento», continua il professor Polosa. Quali? «Per esempio, **si pensa che la sigaretta elettronica possa portare a fumare cose più pesanti**. Ma in pochissimi hanno le loro prime esperienze con le sigarette elettroniche. La quasi totalità dei fruitori di E-cig, infatti, sono **persone che sperano di diventare ex fumatori**». E, stando alle statistiche, spesso ci riescono. Com'è possibile? «La sigaretta elettronica è in grado di prendere il posto di quella tradizionale nelle sue peculiarità principali», risponde Polosa, che è anche membro del Comitato Internazionale a Sostegno della Sigaretta Elettronica nell'Ambito della Salute Pubblica.

## Come smettere di fumare senza la sigaretta elettronica con il metodo Buteyko

La sigaretta elettronica fa male e non aiuta a smettere di fumare. Scopri come il metodo Buteyko può aiutarti a smettere di fumare gratuitamente! Anche se non introduci più nicotina, sarà **l'ansia** a mantenersi viva e a prendere il suo posto, ripetendo lo stesso schema anche sul fumo della sigaretta elettronica. Fumerai per calmare l'ansia e questa cesserà prima per crescere poi, incastrandoti in una dipendenza fantasma dalla nicotina.

