

# Come Smettere Di Fumare Metodi Naturali

## 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`a piú 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 piú 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 piú ←

→ Guarda di piú ←

→ Guarda di piú ←



## **Come smettere di fumare con i rimedi naturali: 5 alimenti che ti faranno dimenticare le sigarette**

Se hai deciso di dare l'addio definitivo al fumo, ma non sei ancora riuscito a gettar via l'ultimo pacchetto, o anche se sei già passato alla...  
Se hai bisogno di una quantità maggiore, prova a sostituirla con altre piante dalle proprietà simili, come la **melissa** e la **passiflora**.



## Smettere di fumare, rimedi naturali: 10 piante ed erbe che aiutano

Volete smettere di fumare? Per aiutare a liberarsi dalle sigarette, possono venire in aiuto rimedi naturali e prodotti a base di erbe.

È una delle erbe più popolari al mondo **per stimolare l'energia e aiutare il corpo a gestire lo stress**. Il ginseng aiuta ad alleviare la fatica e l'ansia relative allo smettere di fumare. Si tratta di una pianta adattogena che può aiutare il corpo, ormai senza nicotina, a **ristabilire un nuovo equilibrio**.



## Come Smettere Di Fumare Metodi Naturali

Smettere di fumare con rimedi naturali Smettere di fumare : rimedi fai da te per combattere in modo efficace e definitivo questo brutto vizio che rovina la nostra salute.

Anno dopo

Oltre ai consigli elencati sopra, potete adottare alcuni di questi rimedi fatti in casa che vi aiuteranno a controllare la voglia di fumare.



## Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer

Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer Introduzione Smettere di fumare significa intraprendere un percorso sicuramente difficile in cui non deve mai mancare

La berberina è una molecola naturale - più precisamente, un alcaloide - presente all'interno di molte piante della famiglia delle Berberidaceae (come, ad esempio, il crespino), ma si trova anche in piante come l'idraste e il biancospino.

La berberina è conosciuta soprattutto per le sue proprietà ipocolesterolemizzanti. Uno studio ha, infatti, dimostrato come questa molecola sia capace di ridurre i livelli ematici di colesterolo e di trigliceridi.

Sono state, inoltre, condotte alcune ricerche che propongono l'utilizzo della berberina nella terapia del tabagismo.

In realtà, la berberina non è in grado di diminuire il desiderio di fumare o di ridurre i sintomi della crisi d'astinenza, ma svolge un'azione protettiva sui polmoni e sulle mucose del tratto respiratorio direttamente esposte al fumo di tabacco.

Da alcuni studi, infatti, è emerso che la berberina - grazie alle sue proprietà antinfiammatorie - è capace di ridurre l'infiammazione e i danni polmonari provocati dal fumo. Un altro studio ancora, invece, ha mostrato come la berberina sia in grado di aumentare l'attività delle perossidasi orali che solitamente vengono inibite dal fumo, favorendo così un'azione di tipo antiossidante.

Tuttavia, nonostante i risultati incoraggianti ottenuti, sono certamente necessari altri studi e approfondimenti.



## Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer

Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer Introduzione Smettere di fumare significa intraprendere un percorso sicuramente difficile in cui non deve mai mancare

La dipendenza dal fumo di tabacco (o tabagismo) è, infatti, considerata come una forma di tossicodipendenza vera e propria provocata dalla nicotina.

La nicotina è un alcaloide stimolante presente nelle foglie di tabacco. Una volta inalata con il fumo, questa molecola entra in circolo ed interagisce con i propri recettori (i recettori nicotinici) presenti a livello cerebrale, provocando così la classica sensazione di piacere e gratificazione che i fumatori provano.

Per aiutare i fumatori a diventare ex-fumatori **sono disponibili vari tipi di farmaci**, ma anche alcuni **rimedi naturali** possono risultare efficaci. I rimedi naturali possono aiutare soprattutto a contrastare - o perlomeno alleviare - i sintomi derivanti dalla sindrome d'astinenza.

Di seguito, alcuni di questi rimedi saranno brevemente illustrati. Tuttavia, è bene ricordare che, prima di assumere un qualsiasi tipo di rimedio o di integratore naturale a scopo curativo, è sempre necessario il consulto preventivo del proprio medico per essere sicuri che non vi siano controindicazioni e che non vi sia il rischio di interazioni potenzialmente pericolose con eventuali altre terapie farmacologiche già in atto.



## Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer

Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer Introduzione Smettere di fumare significa intraprendere un percorso sicuramente difficile in cui non deve mai mancare

Alcune piante medicinali possono essere molto utili al fumatore che intende dire basta alla nicotina aiutandolo a contrastare i sintomi indotti dalla sua astinenza. Preparazioni a base di **ginseng**, **rodiola**, **echinacea** ed **eleuterococco**, possono essere impiegate come aiuto contro la situazione di stress che si viene a creare quando un individuo smette di fumare. Queste piante, infatti, sono definite "**adattogene**", termine con il quale si indica qualsiasi rimedio o farmaco in grado di aumentare le resistenze aspecifiche dell'organismo in risposta a situazioni di stress di natura sia fisica, sia psichica.

L'**Iperico** - conosciuto anche come erba di S. Giovanni - è una pianta dotata di proprietà antidepressive e sedative e può essere utilizzato in associazione alle convenzionali terapie anti-fumo per contrastare i sintomi indotti dall'astinenza da nicotina.

Analogamente, anche l'utilizzo di preparazioni a base di piante dotate di proprietà tranquillanti e sedative può costituire un valido aiuto nel tenere sotto controllo i sintomi dell'astinenza dal fumo come agitazione, irrequietezza, ansia e irritabilità. Fra le piante ad azione sedativa maggiormente conosciute, ricordiamo la **valeriana**, l'**escolzia**, il **biancospino**, il **kava kava**, la **melissa** e la **passiflora**.



## Come smettere di fumare: metodi e rimedi naturali

Quali sono i migliori rimedi naturali e le strategie per riuscire a smettere di fumare una volta per tutte? Scoprirlo nella nostra guida completa. Può sembrare un rimedio banale, in realtà l'**acqua** è il migliore alleato di chi vuole spegnere per sempre la sigaretta. Bere molta acqua, infatti, facilita l'eliminazione dal corpo della nicotina attraverso l'urina, di conseguenza aiuta la disintossicazione. In generale si consiglia di bere non meno di 2 litri di acqua al giorno e di portare sempre con sé una bottiglietta: quando sale la voglia di fumare, si beva un ricco sorso e si permetta al liquido di stazionare qualche minuto in bocca.

## Smettere di fumare in poco tempo: 10 rimedi naturali molto efficaci e non faticosi

Come smettere di fumare - I consigli e i rimedi utili per smettere di fumare, un enorme rischio per la salute che ogni anno causa ben 83mila vittime.

1) **Individuare il momento giusto**. Una fase di pausa, per esempio le vacanze estive quando non c'è lo stress del lavoro, scuola, degli esami universitari. Consiglio per chi vive con la persona che sta cercando di smettere di fumare: essere tolleranti nei primi giorni quando i "quasi ex" fumatori diventano irritabili e hanno difficoltà a dormire.



## Come smettere di fumare, la mia esperienza

Come smettere di fumare in modo facile e in poche settimane

Dal momento in cui inizierete a **compilare il diario**, tenetelo sempre con voi, meglio se insieme al pacchetto di sigarette.



## 7 Metodi naturali per smettere di fumare

Scopri 7 metodi naturali per smettere di fumare: tecniche per smettere di fumare da subito e senza usare medicine o farmaci.

Se stai cercando dei **metodi naturali per smettere di fumare** sei nel posto giusto! Sì perché, oltre ad una grande forza di volontà e determinazione, un ottimo modo per dire addio al tabagismo è senza dubbio quello di servirsi di tecniche 100% naturali e generalmente senza fare uso di medicinali.

