

Da Quando Ho Smesso Di Fumare Mi Ammalo

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'è 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 ←



Da Quando Ho Smesso Di Fumare Mi Ammalo

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.

Dopo 48 ore: la nicotina inizia a sparire. La nicotina e i suoi dannosi sottoprodotti iniziano ad essere definitivamente eliminati dall'organismo. Le terminazioni nervose alterate - da queste sostanze - perché i loro recettori sono sensibili alla nicotina - iniziano a ricostituirsi e ripararsi.



Discussione: ho smesso da 9 mesi e str sempre male

1717 Allora:ho catarro che da bianco è 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 è tornato come prima.Mi sono proprio rotto i c**i! Qualcuno mi pur dire se

Ciao, più o meno ho anche io i tuoi stessi sintomi: catarro bianco, dolori addominali, dolori scheletrici diffusi, tremolii muscolari nella zona lombare, bruciori alla lingua e qualche linea di febbre.

Tutto è cominciato con l'aria condizionata in ufficio, che mi ha causato un virus parainfluenzale difficile da eliminare.



Discussione: 28 giorni senza

35876 Ciao a tutti! Ho 22 anni e sono dipendente almeno da quando ne avevo 16.. Ho smesso svariate volte, e solo una con convinzione 2 anni fa.. Durr sei mesi ma poi ricominciai a causa di debolezza e crisi personale. Ora sono 28 giorni che non fumo, ma solo 8 senza nicotina.. Ho usato Nicorette 4mg per le prime 3 settimane... Ora zero nicotina ma solo tante gomme alla menta... Nonostante sia straconvinto e sappia inoltre che la dipendenza dovrebbe essere cessata dopo una settimana (...così?)

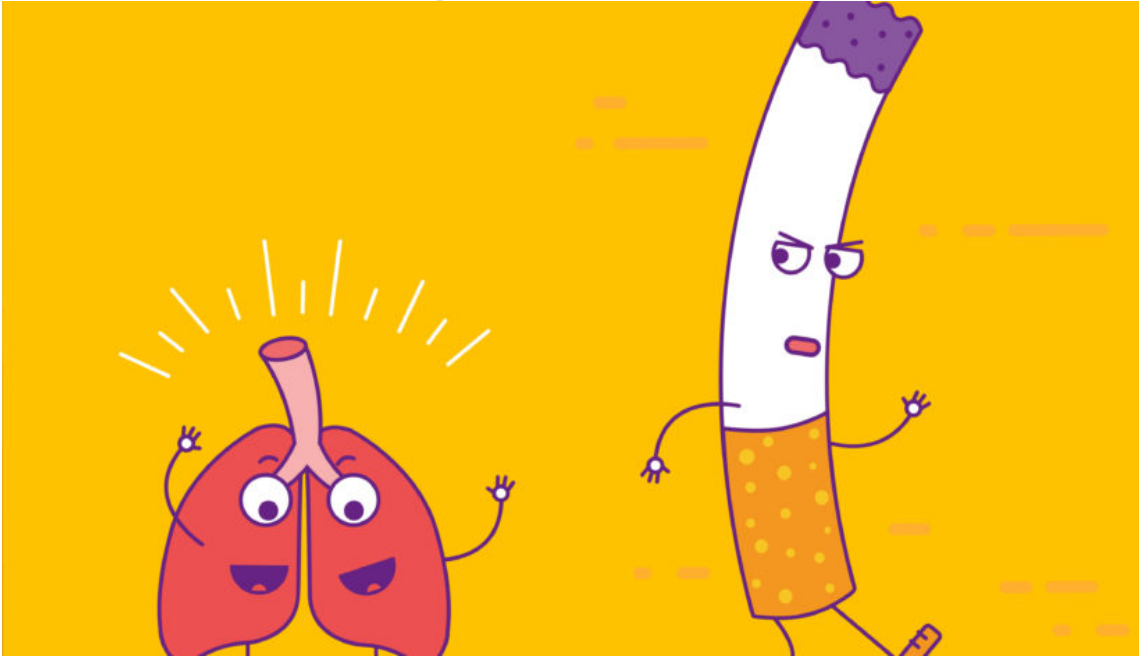
Ho una paura incredibile di farmi fregare ancora una volta. Consigli? Supporto morale ?



Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Vediamo ora cosa accade esattamente al nostro corpo una volta smesso di fumare:



Da quando abbiamo smesso di fumare

Da quando abbiamo smesso di fumare ... Apparato respiratorio

Grazie mille, mi segno la parolona e chiederò al medico di base la procedura x effettuare l'esame al più presto!



Smettere di fumare: cosa significa davvero? Te lo spiegano un medico e un ex fumatore

Non è semplicemente una cattiva abitudine. La sensazione di immediata rilassatezza e appagamento che dà la nicotina è difficile da abbandonare, così..

Stress e ansia non sono di certo un aiuto per non iniziare a fumare. Ma è certo che **i soggetti più a rischio sono gli adolescenti** ed i figli di genitori fumatori. Purtroppo, i dati dimostrano che si inizia a fumare anche a 13 anni e spesso si tratta di una comportamento patologico che comincia a scuola per emulare un compagno di classe o per soddisfare il bisogno di appartenenza ad un gruppo. La **prevenzione primaria** superprecoce e la promozione massiccia di stili di vita più sani, fin dalla scuola dell'infanzia, rappresentano l'unica strada possibile.



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

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

Risposta : Come Lei ha constatato, la nicotina ha un effetto stimolante sul transito intestinale ed aiuta ad andare in bagno, e per questo ha sviluppato un automatismo in questa situazione. La costipazione fa parte dei sintomi che sopraggiungono durante l'astinenza da nicotina. Questo sintomo diminuirà poco a poco durante i primi uno o due mesi durante la fase di disintossicazione dalla nicotina.

Discussione: E-sig e sistema immunitario

Ciao a tutti! Sono ormai quasi 9 mesi che fumo solo elettronico. Ultima sigaretta fumata a fine gennaio, senza decidere o impormi nulla, dal giorno solo svapo, nessun distacco graduale dalle analogiche, sono partito con nicotina a 18, con la classicissima CE4, progressivamente scendendo fino a zero, utilizzando phantom, CE5 U-style, Dual Coil e da qualche mese una replica della Ovale Eclipse (identica in tutto e per tutto, con atomizzatori ovale). Nell'ultimo mese ho ripreso a utilizzare una Ma quello per cui scrivo n un'altra cosa.

Ex fumatori come stavate quando avete smesso

:) Mentre spero in qualche piacevole novità da parte di @Zenzero sintetizzo quello che è capitato a me.

Smettere (30 anni fa) è stato durissimo; mia moglie, in gravidanza, mi ha aiutato moltissimo perché aveva già smesso. Mi sono sentito molto rassicurato quando, assaggiando una sigaretta dopo 6 mesi, ho capito che fumare non mi piaceva più.

FORUM smettere di fumare

FORUM smettere di fumare Il forum per smettere di fumare [Indice](#) < [SMETTERE DI FUMARE](#) < [Ho deciso: smetto di fumare](#) [Modifica la dimensione del carattere](#)

[Stampa pagina](#)

da [Pescatore](#) » 14/05/2012, 7:31