

# Da Quando Ho Smesso Di Fumare Non Dormo

## 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 ←



## **Disturbi del sonno: accadono dopo aver smesso di - fumare**

I disturbi del sonno sono normali se una persona ha smesso da pochi giorni di fumare. Esistono comunque diversi rimedi per risolvere il problema. Di contro, quando smettiamo di prenderla si scatena uno stato di malessere generale che porta anche a non fare addormentare. I disturbi del sonno rientrano dunque nei numerosi sintomi di astinenza legati al fumo. Come attenuare il problema relativo all'**insonnia**? Si può cercare di ridurre giorno dopo giorno le sigarette. Oppure alcuni specialisti suggeriscono di utilizzare dei **sostituti nicotinici** che si trovano direttamente in farmacia. Questi hanno lo scopo di riuscire a facilitare l'eliminazione della nicotina. Ma un'altra cosa che si può fare è riuscire a smettere di fumare con il sorriso.

## **5 modi per battere l - insonnia dopo aver smesso di fumare**

L'insonnia dopo aver smesso di fumare è un problema frequente. Scopri 5 consigli utili per sconfiggere l'insonnia post fumo e dormire come un bambino. Comunque nel nostro caso il consiglio da seguire è di **non bere caffè dopo le 3 del pomeriggio**. Ciò per permettere alla caffeina di lasciare il nostro organismo entro l'orario in cui andiamo a dormire.



## Dopo 1 - addio alle sigarette non dormo più

L'insonnia è uno dei sintomi più frequenti e fastidiosi per chi smette di fumare. Ecco alcuni consigli utili. Risponde Roberto Boffi, responsabile del Centro antifumo dell'Istituto dei Tumori di Milano.

### 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. Risposta: Quando si smette di fumare, uno dei sintomi dell'astinenza sono proprio i disturbi del sonno. Questo sintomo può essere attenuato ricorrendo a dei sostituti nicotinici. Questi faciliteranno inoltre la sua disintossicazione dalla nicotina. Chieda un consiglio al suo medico o farmacista. Complimenti per questa iniziativa di smettere insieme a suo figlio di 16 anni! È fondamentale trovare la propria motivazione per smettere di fumare.

### Astinenza da nicotina: crisi, sintomi e consigli

Quali sono le principali difficoltà quando si smette di fumare? Quali sono i sintomi dell'astinenza? Come gestirli? Come resistere alla tentazione? Ecco alcuni consigli per i brevi tragitti in macchina:



### Disturbi dopo aver smesso di fumare

Vuoi conoscere i disturbi dopo aver smesso di fumare? Insonnia, crisi d'astinenza e dispnea, ecco i sintomi dopo aver smesso di fumare più comuni. Hai detto da poco addio alle sigarette? Allora sappi che possono presentarsi dei **disturbi dopo aver smesso di fumare**. Ciò è normalissimo: quando si fuma, ci si abitua ad assumere una certa quantità di nicotina al giorno e nel momento in cui si dice stop, il nostro organismo, oltre che la mente, continua a desiderare

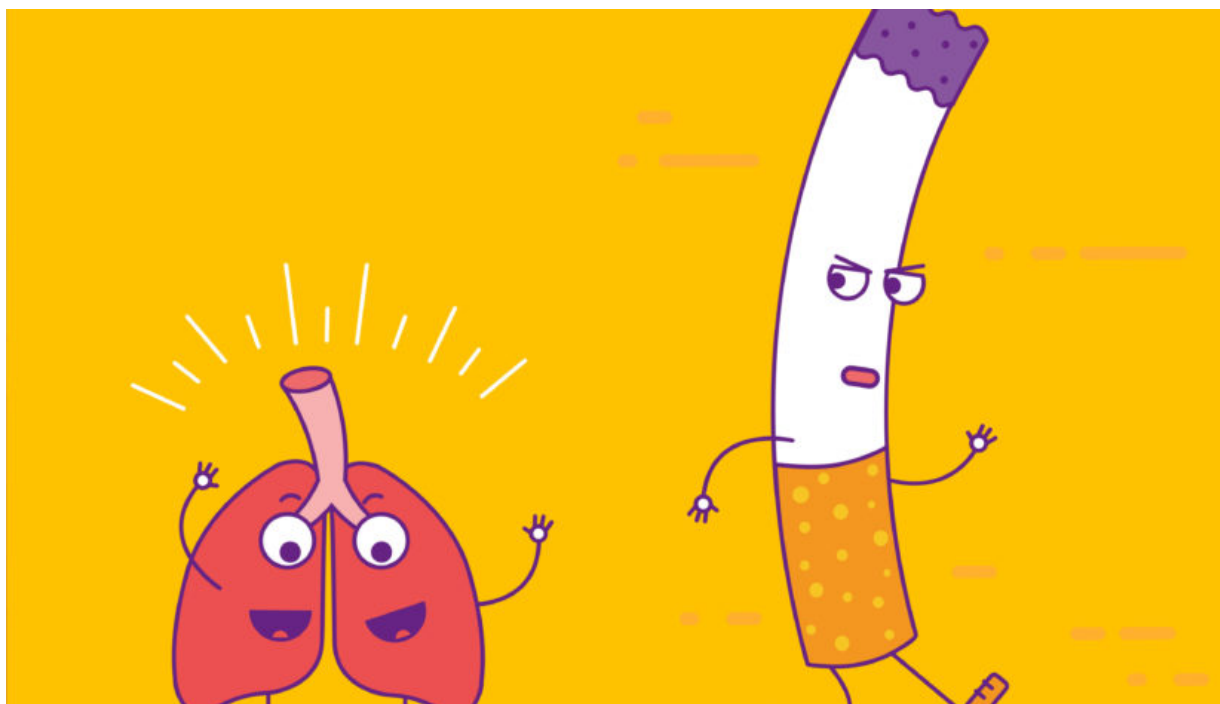
in modo irrefrenabile questa sostanza.



## Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

- **dopo 20 minuti:** la pressione sanguigna e il battito cardiaco riprendono i valori normali.
- **dopo 2 ore:** la quantità di nicotina presente nel nostro organismo si dimezza, il desiderio di fumare è altissimo, bisogna resistere.
- **dopo 8 ore:** il monossido di carbonio in circolo viene eliminato si dimezza mentre i livelli di ossigeno ritornano a livelli normali. Ecco perché ci si sente meglio appena svegliati.
- **dopo 24 ore:** i polmoni iniziano a riprendere la loro normale attività, l'alito migliora e il rischio di infezioni delle vie respiratorie si riduce di molto.
- **dopo 48 ore:** la nicotina non è più presente nell'organismo, questo è l'apice dell'astinenza da nicotina e uno dei momenti più duri per un fumatore che ha appena smesso di fumare.
- **dopo 1 settimana:** la fase acuta sta finendo, il cervello si sta riabituando all'assenza di nicotina e anche gusto e olfatto migliorano.
- **dopo 2 settimane:** la circolazione sanguigna migliora insieme alla forma fisica in generale, fare sport sarà sempre meno faticoso.
- **dopo 3-6 mesi:** la capacità polmonare migliora del 5-10%, il peso si stabilisce e i problemi respiratori acuti e cronici diminuiscono.
- **dopo 1 anno:** il rischio di infarto si è ridotto del 50%.
- **dopo 2 anni:** il rischio di ictus è paragonabile a quello di un non fumatore, il rischio di emorragia cerebrale scende del 41%.
- **dopo 5 anni:** si dimezza il rischio di contrarre un tumore ai polmoni, all'esofago e alla gola rispetto ad un fumatore attivo e il rischio di attacco cerebrale è ridotto del 50%.
- **dopo 10 anni:** si dimezza del 70% il rischio di contrarre tutti i tumori dell'apparato respiratorio, la probabilità di contrarre diabete è paragonabile a quella di un non fumatore e il rischio di incidente vascolare cerebrale (ad esempio l'ictus) è allo stesso livello dei non fumatori.
- **dopo 20 anni:** ci si può considerare come un non fumatore, i rischi di contrarre malattie è paragonabile alle statistiche standard.



**Da Quando Ho Smesso Di Fumare Non Dormo**

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 24 ore: Si inizia a tossire. È una reazione fisiologica dell'organismo che tenta di liberarsi dalle tossine ancora presenti nelle vie respiratorie. Inoltre, anche se è passato solo un giorno dall'ultima sigaretta, a questo punto inizia a calare anche il rischio di sviluppare malattie coronariche, cioè a carico delle arterie coronarie che trasportano il sangue verso il cuore.

Il modo più saggio di smettere di fumare



## Da Quando Ho Smesso Di Fumare Non Dormo

Da Quando Ho Smesso Di Fumare Non Dormo 15 anni di stupidità per capire come liberarmi dal fumo e tanti tira-e-molla senza i benefici di cui parlavano tutti. Ecco come è andata: Che si

L'astinenza è un dolore al quale possiamo porre rimedio accendendo un'altra sigaretta, è per questo motivo che si chiama dipendenza.

● successo!

----- astinenza -----



## Come smettere di fumare gratis: l'unica soluzione efficace

Ti spiego come smettere di fumare, gratis, spiegandoti perché è difficile, dove sta il vero problema e come eliminarlo per sempre, senza ricadute! Ottimo, abbiamo tantissimo da vedere e fare, per cui si parte!

