

Ho Smesso Di Fumare Da Due Giorni

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 ←



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

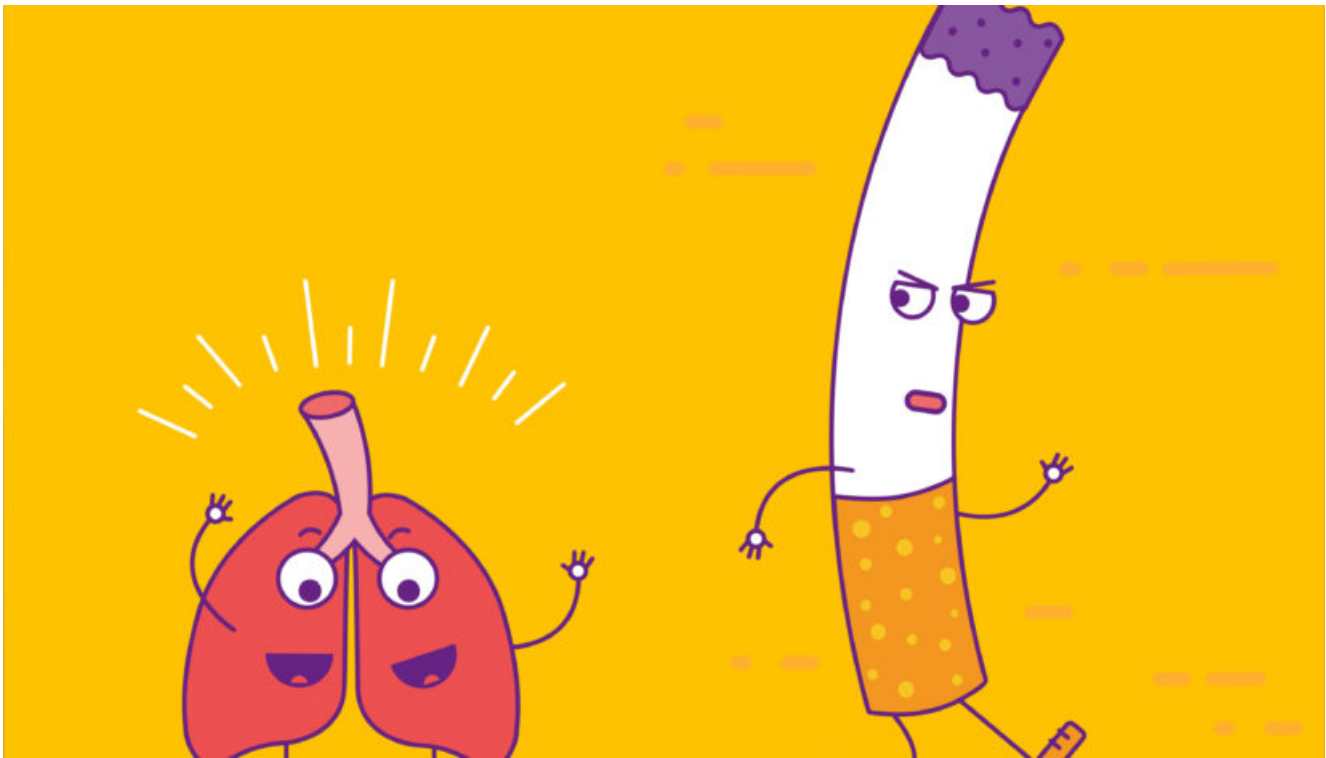
Nell'attesa, essendo la situazione sgradevole, Le propongo un rimedio semplice che consiste nell'assumere la mattina del gel di Tamarine o delle prugne secche che deve far gonfiare nell'acqua durante la notte. Deve inoltre fare attenzione ad avere un apporto sufficiente di liquidi con almeno un litro e mezzo al giorno, o anche di più se fa sport. Se questo non fosse sufficiente bisognerà considerare l'assunzione di un lassativo, di preferenza a base di fibre.

Buona fortuna ! I suoi sforzi saranno compensati se riuscirà a fare a meno delle sigarette per andare in bagno. Se conserva a lungo quest'abitudine c'è un grosso rischio che Lei aumenti a poco a poco il suo consumo di sigarette e che finisca a fumare di nuovo come prima..

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Smettere di fumare non è una rinuncia, bensì un guadagno sotto diversi punti di vista:



Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo

Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo Smettere di fumare, si sa, porta diversi vantaggi ed è evidente già dopo due sole settimane dalla sospensione dalle sigarette.

Smetti di fumare subito in maniera naturale!



Smetti di fumare: ecco i benefici (già dopo 3 giorni)

Ecco che cosa succede al tuo corpo dopo tre giorni, un mese, sei mesi, un anno da quando smetti di fumare. Leggi qui, ne vale davvero la pena **Dopo 36 ore** dal momento in cui si è spenta l'ultima sigaretta, i livelli di monossido di carbonio e di nicotina del sangue diminuiscono in maniera significativa, cioè **migliora l'ossigenazione e i muscoli si affaticano meno**: migliora la resistenza nell'attività fisica e in quella lavorativa. E ne beneficia anche la reattività del cervello. **L'alito, poi, non è più sgradevole.**



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? Durante la gravidanza tutto ciò che si mangia, si beve o si inala (per esempio fumando) può avere conseguenze sulla mamma e sul bambino che

porta in grembo. L'alcol e il tabacco...



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
HO SMESSO DI FUMARE IL 18 FEBBRAIO SCORSO : una persona cara era morta di microcitoma polmonare, un tumore che viene pressoché solo a chi fuma, e io facevo incubi in cui il cancro veniva anche a me. Per i 10 anni precedenti avevo viaggiato sulle 10-15 MS al giorno ("fumatore abituale" per i test clinici, cioè non ancora "forte" e per fortuna non "incallito"), ed erano passati quattordici anni dalla prima sigaretta, accesa per rilassarmi prima della maturità. Un cliché vuole che le prime tirate di fumo abbiano un sapore orrendo; a me, figlia di due fumatori ora ex, era sembrato invece di inalare in un colpo solo tutti i ricordi di quando ero bambina. Da allora per me le sigarette erano diventate un calmante, un sussidio, un ponte sempre accessibile verso la mia infanzia felice.

Non avevo mai pensato che sarei riuscita a farne a meno. Ora sono trascorsi cento giorni e ho scoperto che invece è possibile.

One more step

One more step Please complete the security check to access www.teamworld.it Why do I have to complete a CAPTCHA? Completing the CAPTCHA proves you are a human and gives you temporary access

If you are on a personal connection, like at home, you can run an anti-virus scan on your device to make sure it is not infected with malware.

Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer

Danni del fumo e vantaggi per la salute smettendo di fumare: quali benefici si ottengono? Quanto tempo serve per apprezzarli?

- **L'apparato cardiocircolatorio.** Le sostanze tossiche del fumo hanno svariate conseguenze sui vasi sanguigni e sul cuore: inducono un restringimento dei vasi sanguigni (vasocostrizione), un innalzamento della pressione arteriosa (è lo step successivo alla vasocostrizione), una spiccata tendenza del sangue a formare coaguli sanguigni (addensamento del sangue), un incremento persistente del battito cardiaco, una predisposizione alla formazione di placche aterosclerotiche (aterosclerosi), una riduzione dei livelli di ossigeno trasportati dall'emoglobina sanguigna e, infine, una sofferenza coronarica (cioè delle arterie coronarie che "nutrono" il cuore).
Insieme, tutte queste conseguenze favoriscono la comparsa di ictus e attacco di cuore.
- **I polmoni e le vie aeree respiratorie.** Le vie aeree respiratorie di un individuo sano producono muco e sono ricoperte di ciglia vibratile. Muco e ciglia vibratile collaborano per eliminare i detriti e le sostanze pericolose, che penetrano nei polmoni con la respirazione. Le sostanze tossiche e i cancerogeni del fumo distruggono progressivamente le sopraccitate ciglia e questo comporta la mancata espulsione del muco, che nel frattempo continua a caricarsi di detriti e sostanze pericolose (compresi i "veleni" del fumo stesso). Il muco ripieno di detriti è nocivo per le vie aeree respiratorie e per i polmoni. Infatti, è responsabile di numerose affezioni, alcuni delle quali anche gravi come la polmonite, l'enfisema polmonare, il tumore al polmone e la broncopneumopatia cronico ostruttiva.
- **Il tratto digestivoesofago-stomaco.** Il fumo indebolisce, progressivamente, la mucosa interna dello stomaco, rendendola così più suscettibile alle sostanze acide che risiedono di norma a livello gastrico. Tutto ciò fa sì che il fumatore tenda a soffrire di ulcere peptiche e

abbia una spiccata predisposizione al tumore allo stomaco.

A livello esofageo, le sostanze tossiche del fumo favoriscono l'instaurarsi di una condizione nota come malattia da reflusso gastroesofageo. Successiva a un deterioramento dello sfintere cardiale (o sfintere esofageo inferiore), situato tra esofago e stomaco, la malattia da reflusso gastroesofageo consiste nella risalita cronica, all'interno dell'esofago, del contenuto acido dello stomaco.

A lungo andare, la continua risalita di sostanze acide nell'esofago lede la parete esofagea e induce lo sviluppo di neoplasie.

- **La bocca e la gola (tratto orofaringeo).** A livello di bocca e gola, il fumo è responsabile di: alito cattivo, denti macchiati, gengivite, calo del senso del gusto, tumori alle labbra, tumori alla lingua, tumori alla laringe, tumori alle corde vocali e tumori alla gola. Per avere un'idea di quanto elevato sia l'impatto dannoso del fumo sul tratto bocca-gola, si riporta il seguente dato statistico: il 93% dei tumori del tratto orofaringeo è dovuto al fumo.
- **La pelle.** I "veleni" del fumo riducono l'ossigenazione della pelle. Questo ha una serie di conseguenze: accelera l'invecchiamento cutaneo, inaridisce e rende gialla la cute, favorisce la comparsa di rughe attorno agli occhi e alla bocca.
- **Il cuoio capelluto.** I capelli di un fumatore tendono a essere più spenti e fragili, rispetto ai capelli di una persona non fumatrice. A provocare tutto ciò, è l'effetto vasocostrittivo del fumo, che riduce l'ossigenazione del cuoio capelluto.
- **L'apparato riproduttivo.** Nell'uomo, le sostanze tossiche del fumo possono pregiudicare la capacità erettile (provocando impotenza nei casi più gravi) e la produzione di spermatozoi. Nella donna, possono predisporre a: calo della fertilità, calo della capacità di avere un orgasmo, comparsa di un tumore della cervice uterina, infezioni da Papilloma virus, menopausa anticipata e problemi in gravidanza (aborto spontaneo, morte alla nascita del bambino, morte in culla, nascita prematura, difetti congeniti ecc).
- **Il cervello.** Il fumo aumenta il rischio di soffrire di ictus e aneurismi cerebrali. Per quanto concerne l'ictus in particolare, si tenga presente che fumare aumenta la probabilità di soffrire di ictus di un buon 50% e raddoppia il rischio di morte a seguito di un suo episodio.
- **Le ossa.** Diversi studi hanno dimostrato che, rispetto alle persone non fumatrici, i fumatori hanno una maggiore predisposizione all'osteoporosi. L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro, che provoca un forte indebolimento delle ossa. L'indebolimento scaturisce dalla riduzione della massa ossea, riduzione che, a sua volta, è conseguenza del deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo.
- **Altri organi.** A causa del fumo, possono sviluppare neoplasie i reni, la vescica e il pancreas.



Che cosa succede quando si smette di fumare

Che cosa succede quando si smette di fumare? Nel corso degli ultimi 10-12 anni, diversi gruppi di ricerca hanno studiato come reagisce l'organismo dei fumatori quando questi smettono di fumare.

Dopo 5-10 anni, il rischio di sviluppare un tumore alla gola, alla vescica, alla bocca e all'esofago si è ridotto di un 50%; lo stesso dicasi per il tumore ai polmoni.

Smettere di fumare, cosa accade al corpo da 20 minuti a 20 anni

Smettere di fumare è una tortura. Crisi d'astinenza, ansia, nervosismo, depressione sono i primi effetti collaterali. Chi ha abbandonato le bionde lo sa ...

Dopo 8 ore - E' il momento in cui vorresti accenderti subito una sigaretta ma proprio dopo 8 ore i livelli di monossido di carbonio nel sangue scendono, quelli di ossigeno tornano alla normalità e la nicotina diminuisce fino a oltre il 90%.