

# Ho Smesso Di Fumare E Ho Sempre Il Raffreddore

## 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 ←



## Ho Smesso Di Fumare E Ho Sempre Il Raffreddore

Ho Smesso Di Fumare E Ho Sempre Il Raffreddore Londra, 24 feb. (Adnkronos Salute) - EMBARGO ALLE 24.00 DI OGGI - In alcuni casi, smettere di fumare puo' provocare, nei primi 14

Londra, 24 feb. (Adnkronos Salute) - EMBARGO ALLE 24.00 DI OGGI - In alcuni casi, smettere di fumare puo' provocare, nei primi 14 giorni di 'astinenza', lesioni all'interno della bocca e un insieme di sintomi tipici del raffreddore. Uno studio inglese, pubblicato sulla rivista 'Tobacco Control', mette in guardia chi vuole abbandonare le 'bionde': "non bisogna farsi scoraggiare dai disturbi che possono comparire nei primi giorni".



## Discussione: ho smesso da 9 mesi e str sempre male

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

se ti vuoi fidare di questa mia idea, segui alla lettera quel che ti consiglio: elimina dalla dieta, per un mese, pomodori, melanzane, patate e peperoni, latte, formaggi, dolci, vino e caffè'. contemporaneamente farai un trattamento floreale con CRAB APPLE e PINE, per la prostatite e la eliminazione delle tossine. poi ne riparlamo.

il cocktail te lo fai preparare in farmacia o erboristeria, chiedendo dimettere 3 gocce di ogni essenza. posologia: 4 gocce sublinguali 4 volte al di per tutta la boccetta.

non correre dopo aver mangiato. corri solo a stomaco vuoto.

vedrai.

lily



## Discussione: ho smesso, ma il catarro aumenta

27464 Ciao a tutti, anche io, come molti di questo forum ho finalmente deciso di dare questa svolta alla mia vita! Ho deciso di provare a scrivere qui per vedere se anche altri hanno avuto i miei stessi "problemini"...come si intuisce dal titolo, la cosa che più mi da fastidio è la presenza ancora di catarro (ma non si doveva stare meglio?!?) Fumavo da circa 16anni, 10/15 al giorno. Di recente avevo uno strano mal di gola (tipo la sensazione di qualcosina in gola che non riuscivo a mandare

Sono felicissimo di aver smesso e della decisione che ho preso, mi capita solo spesso di pensare se a distanza di 12giorni sia normale quello che mi sta succedendo.



## Discussione: La tosse dell ex fumatore

33077 Circa 3 settimana fa (avevo smesso da un mese) mi sono pigliata un gran mal di gola seguito da un forte raffreddore e da un po' di febbre. Fin qui tutto normale, dato che i miei raffreddori sono sempre stati apocalittici. La cosa strana è che, quando fumavo, al raffreddore seguiva una tosse catarrosa che in un paio di settimane se ne andava. Questa volta invece mi è iniziata una tosse secca da subito e non mi è ancora passata. Tre/quattro volte al giorno ho delle fortissime crisi di tosse che

Beh, quanto a sapori nemmeno io ho avuto queste rivelazioni pazzesche. E nemmeno quanto ad odori.

In compenso sento molto di più le puzze e, cons />

Emma, ma quanto volte hai smesso di fumare? Cosm per sapere eh, mica che io sia preoccupata di ricominciare.



## Smettere Di Fumare Tosse E Raffreddore

Smettere Di Fumare Tosse E Raffreddore Londra, 24 feb. (Adnkronos Salute) — EMBARGO ALLE 24.00 DI OGGI — In alcuni casi, smettere di fumare può provocare, nei primi 14 giorni di Londra, 24 feb...

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 può dire se è



## Muco e tosse: perché compaiono dopo aver smesso di fumare

Molto spesso, dopo aver smesso di fumare, si manifesta la comparsa di muco in eccesso accompagnato da un tosse persistente. Questi sintomi sono così comuni

Dal momento in cui l'assunzione del fumo viene interrotta, l'organismo procede ad espellere il muco dai polmoni. Questa iniziale e continua produzione di muco fa parte del processo di recupero del corpo. Fortunatamente il tessuto sano, che permette l'espulsione del detto muco dal corpo, è rinnovabile nel sistema respiratorio.



## **RAFFREDDORE DA SIGARETTA**

La Riabilitazione - servizi infermieristici, riabilitativi, corsi

In pratica

Per vivere meglio e più a lungo occorre smettere di fumare. I più recenti dati ISTAT indicano che smettere di fumare da soli è possibile: il 90% degli ex fumatori smette senza bisogno di aiuto.

Se però non si riesce a smettere da soli, la cosa migliore da fare è sentire il proprio medico di famiglia e decidere insieme un percorso. Maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo. Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono:

- sostegno psicologico di operatori specializzati, sia vis à vis sia telefonico, facilita la decisione al cambiamento, aiuta a rafforzare le motivazioni; le terapie di gruppo aggiungono alle strategie cognitive e comportamentali la condivisione dei problemi e delle motivazioni con altri fumatori.
- terapia con farmaci che aiutano i fumatori ad alleviare i sintomi di astinenza.

## **Da quando abbiamo smesso di fumare**

Da quando abbiamo smesso di fumare ... Apparato respiratorio

parolona. la spirometria non è altro che un esame che consiste nel soffiare in una macchinetta che misura la capacità dei tuoi polmoni :P

Dan



## **Catarro ex fumatore: come sciogliere il catarro da fumo**

Catarro ex fumatore. Catarro dopo aver smesso di fumare. Come sciogliere il catarro da fumatore. Catarro da fumatore: cosa fare per eliminarlo. Sì, se hai tosse con catarro dopo aver smesso di fumare, non preoccuparti, è normale.



## **Ho Smesso Di Fumare E Ho Sempre Il Raffreddore**

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 un anno: il rischio di malattie cardiache è già dimezzato. Il rischio di sviluppare malattie cardiache a causa di ateromi, le placche di grasso, proteine e tessuto che ostruiscono le pareti delle arterie, diminuisce della metà.

