

# Ho Smesso Di Fumare E La Mia Pelle

## 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 ←



## Cosa succede alla pelle se smetti di fumare

Se spegni, si vede. Quarantotto giorni senza fumo e il corpo riorrisce: occhiaie sparite, labbra rosee, pelle luminosa e più energia

«La pelle esprime ciò che succede nel corpo: le sostanze tossiche che assumiamo finiscono tutte lì», spiega **Roberto Boffi, pneumologo del Centro Antifumo dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano** e autore, insieme alla giornalista Donatella Barus, del libro *Spegnila!* (uscito nel 2008 per Rizzoli, pagg. 192, € 9,90) che è il metodo che ho seguito per smettere. «Quando il sangue che le arriva è meno ossigenato, la pelle si prosciuga letteralmente. Soprattutto quella femminile, che è più delicata». Per vedere i risultati sono necessari alcuni giorni, e nel frattempo, spiega Boffi, può spuntare qualche brufoletto. «Smettere di fumare attiva nel corpo un "effetto primavera", acne compresa, che però passa presto. Il consiglio è bere tanto, stempera la voglia di fumare».

## Discussione: L effetto più immediato

8022 Poichn ciascuno di voi lamenta sintomi diversi, qual'è l'effetto più immediato, in positivo e in negativo, appena smesso?

io ho notato dei grossi miglioramenti, anche se sono solo 16 gg ti assicuro che la mia pelle prima era grigia, ora ho un bel colorito roseo.  
per non parlare del dito indice della mano destra.



## Discussione: Benefici; quali e dopo quanto

49198 Carissimi, oggi sono a +15! :headbang: Sempre orgogliosa, sempre convinta, un po' scontrosa e pare, spesso in cerca di litigio :AR15firin, un poco ingrassata probabilmente, con mal di testa frequenti.. (n dovuto all'aver smesso?) Insomma, sto 'NI'.. Una cosa che mi scoraggia un pochino, devo essere sincera, n il fatto di non veder ancora alcun beneficio.

oggi sono a +15!

Sempre orgogliosa, sempre convinta, un po' scontrosa e pare, spesso in cerca di litigio , un poco ingrassata probabilmente, con mal di testa frequenti.. (n dovuto all'aver

smesso?)



## Discussione: fumo e rughe

9640 aiutatemì..ditemi di sì..così sono ancora più incentivata: Ma le rughe sulle guance spariranno?m Ho 37 anni e ne ho qualcuna..nn sono solchi ma ci iniziano a vedersi. Mi parlate di come siete diventati più belli nn fumando? oddio, e mrr che sono sti XANTELASMI.



## Discussione: Quali vantaggi state riscontrando

35409 Apro questo argomento per una mia curiosità personale. Per rafforzare la mia decisione ho girovagato su vari siti internet che descrivevano i meravigliosi vantaggi dello smettere di fumare. Cose del tipo, dopo 8 ore ti succedeva questo, dopo 1 giorno questo, dopo 72 ore quest'altro ancora, etc...etc.... Io ho sicuramente avvertito un miglioramento del fiato e la gola non mi brucia più nn ho dolori al petto. La mattina non mi sveglio più col catarro. Ma proprio questo fatto mi lascia fatto mi lascia perplessa.

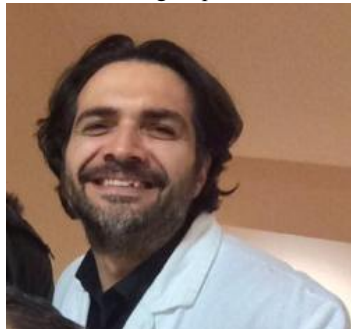
Ho letto che dovrei fare tanta tosse per cacciare tutto lo schifo accumulato dentro ed invece io non sto tossendo affatto e quindi non sto cacciando nulla!



## Smettere di fumare? Benefici in poche ore

Pelle più giovane e maggiori prestazioni fisiche, ma ancora capelli più forti, alito più pulito e miglioramento di gusto e olfatto. Sono soltanto alcuni dei benefici dei quali potrebbero usufruire i fumatori del globo se smettessero di fumare in questo momento (si contano oltre un miliardo di fumatori che fumano circa seimila miliardi di sigarette all'anno).

**Ci sono delle categorie di fumatori più difficili? "Sicuramente i ragazzi perché legano la propria identità al pacchetto di sigarette, i giovani vivono l'illusione di immortalità, i ragazzi pensano che i tumori vengano agli altri, chi vuole smettere ha in media 40-45 anni".**



## L - ultima sigaretta e poi

Hai appena smesso di fumare. Ora la tua pelle ha bisogno di un po' di tempo per rigenerarsi. Il minimo? Una settimana per perdere le tracce della nicotina sulle mani. Il massimo? Due mesi per cancellare il grigiore dal viso. E il conto alla rovescia è già scattato  
>>>Venti giorni per regolare la fame

## Smettere di fumare, per la pelle

Smettere di fumare fa bene alla pelle e alla salute in generale. Per chi decide di provarci le cattive notizie sono solo due. Ma sono seguite da 10 suggerimenti utili per smettere senza impazzire.

Le ricadute sono frequenti. E tanti fumatori ci provano molte volte prima di riuscire a smettere per sempre di fumare. Se dovesse accadere analizzate le motivazioni che vi hanno portato ad accendere di nuovo la sigaretta, vi aiuterà a non farvi tentare la prossima volta. Quando sarete pronti a riprovarci stabilite una data, che deve essere entro il mese successivo.



## I miei primi 100 giorni senza fumo

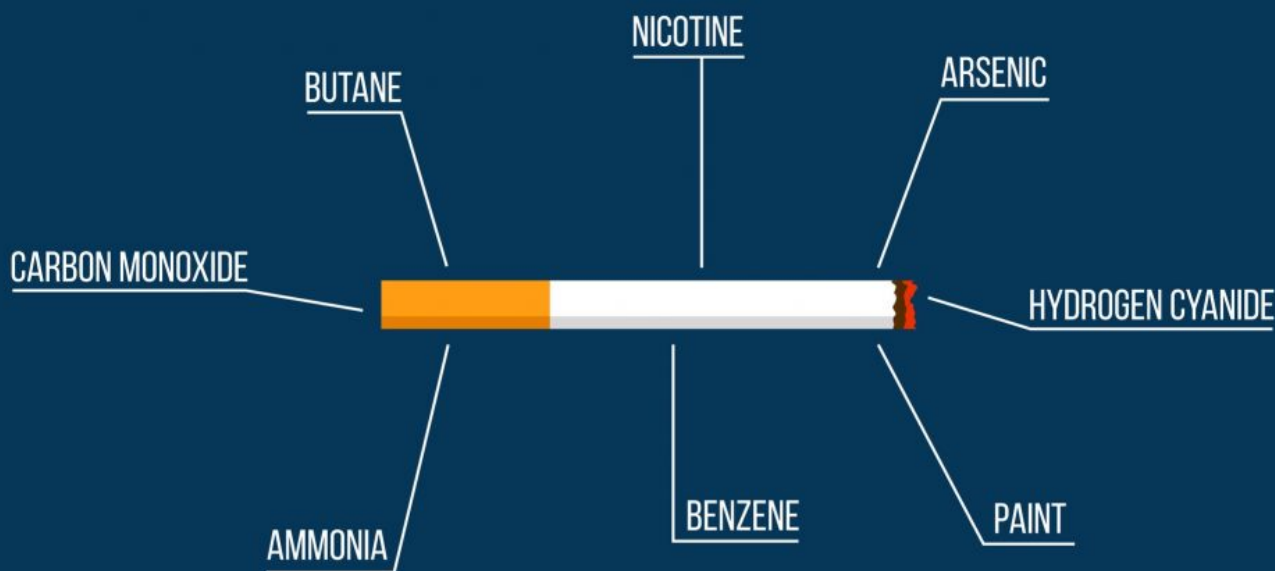
Smettere di fumare, una redattrice di 7 ha detto addio alle sigarette. Con fatica (non troppa), soddisfazione (molta) e diversi vantaggi

E IN EFFETTI I MOMENTI PIÙ DIFFICILI sono stati questi. La prima uscita notturna: stavo per cedere e farmene accendere una, poi mi sono accorta che ero solo stanca, e ho deciso di salutare tutti e andare a dormire. Lavorare senza pause fumo mi sembrava difficile: invece sono più concentrata, senza la vocina che ogni tot mi avvertiva che dovevo fumare. E l'ansia da consegna in ritardo, tipica del mio lavoro, si è stata egregiamente tamponata dalle gomme alla nicotina prima, e da un modo di lavorare più attento ai tempi poi. Quando sono irritabile, da che non posso più compensare l'umor nero con le sigarette, vado a dormire presto e il giorno dopo sono

più serena. E le tensioni personali, che una volta sfogavo in sfuriate tamponate poi da ore di fumo a catena, sto imparando a gestirle. Non sempre è semplice. Ma mi sono accorta che le sigarette, che sembravano alleviare la mia irrequietezza perenne, in realtà la generavano. Nei primi due mesi ho avuto ogni giorno la certezza che avrei ripreso a fumare (ora non più): mi ha aiutata la sorveglianza della psicologa Elena, che per i primi mesi del trattamento chiama i pazienti al telefono una volta a settimana, e dello pneumologo, con i suoi messaggi. «Fondamentale per noi», mi ha spiegato Boffi, «è alleviare la solitudine del fumatore. Il tabagismo è una patologia recidivante se il paziente è lasciato a se stesso. Tra i nostri pazienti che smettono, invece, due terzi superano l'anno senza ricadute».

## 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... L'attaccamento alla sigaretta, la paura di cambiare e la paura di poter stare male mentre si smette rappresentano l'aspetto psicocomportamentale più difficile per chi vuole iniziare un percorso di uscita dal tabagismo. Per un fumatore, la bionda (così comunemente definita) è un **elemento affettivo** al quale è legato amorevolmente. Staccarsi da qualcosa o da qualcuno a cui tieni così profondamente o che fa parte della tua vita è sempre faticoso.



# STOP SMOKING