

Ho Smesso Di Fumare E Mi Puzza L Alito

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 sentirti liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v pi 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 pi 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 pi](#) ←
→ [Guarda di pi](#) ←
→ [Guarda di pi](#) ←



Alitosi, fumo e salute della bocca

L'alitosi (detta anche bromopnea) è l'odore sgradevole dell'alito a partenza dalle vie aeree provocato dal fumo e da una cattiva salute della bocca. Le **caramelle** e le **gomme da masticare** che contengono zucchero sono "pericolose" perché lo zucchero alimenta i batteri.



Sigarette addio: 10 cose che ti succedono quando smetti di fumare

In un solo anno in Italia sono aumentate di oltre un milione le donne con la dipendenza del fumo. Le pneumologo Roberto Boffi dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano ci spiega i vantaggi immediati e quelli più a lungo termine

Dopo 1 anno

Si dimezza il rischio di malattie coronariche rispetto a chi continua a fumare.



Spegnila!

Fumare nuoce gravemente alla salute:
trova il TUO metodo per smettere

Rizzoli

Alito cattivo dopo aver smesso di fumare

Alito cattivo dopo aver smesso di fumare Salve. Ho venti anni e da circa due-tre settimane ho un alito cattivo praticamente fisso nonostante curi particolarmente la mia igiene orale. Questo Grazie in anticipo a chiunque vorrà rispondere.

[! Segnala allo staff](#)

Alitosi: un campanello d'allarme da non trascurare

L'alitosi è un fenomeno da indagare con attenzione, perché oltre al disagio che può provocare nelle relazioni personali può essere la spia di problemi di salute.

L'igiene orale poco accurata spiana la strada alla placca batterica. L'accumulo di placca sui denti e negli spazi interstiziali ha come immediata conseguenza lo sprigionarsi dell'alito cattivo e può essere causa scatenante di gengiviti con gonfiore e sanguinamento, altro motivo di alitosi. Si innesca dunque un circolo vizioso che si può interrompere solo cambiando le proprie abitudini.



Alito fresco: i singles dicono no al fumo

Secondo un sondaggio oggi la sigaretta, rispetto a un tempo, è abolita dai singles come mezzo utilizzato per far colpo sulla persona da cui sono attratti

Secondo un sondaggio condotto da un noto sito di incontri, il 24,8% degli intervistati ha infatti confessato di evitare di fumare durante il **primo appuntamento** per non risultare sgradevole agli occhi, e soprattutto al naso, della persona che si vuole conquistare: del resto ci si può imbattere in qualcuno al cui olfatto l'odore del tabacco impregnato nei vestiti potrebbe risultare di **cattivo gusto**.

Ho smesso di fumare

ciao a tutte ho smesso di fumare da 27 giorni, sono molto contenta ma in alcuni momenti la voglia è tanta...

Bisogna resistere al desiderio di riprendere. Non è facile. Io i primi tempi masticavo radice di liquirizia, frequentavo posti dove è vietato fumare. Ma la voglia di sigaretta è durata a lungo. Ora sono passati quasi 10 anni. Per fortuna ho smesso prima che fosse troppo tardi. La mia TAC polmone ha rivelato un enfisema e BPCO diffusa per aver fumato tanto e a lungo. Se avessi continuato forse dovrei essere sempre attaccata alla bombola di ossigeno, se non con qualcosa di peggio. Resisti, con forza di volontà e consapevolezza che ci guadagni in tutti i sensi, non solo in salute e sotto il profilo economico. Non avere più la schiavitù della sigaretta, l'odore di fumo nell'alito e sugli abiti, l'ingiallimento di denti e unghie, la pelle del volto grigia e con formazione di rughetta, poter sentire odori e gusti non alterati. Tanti vantaggi smettendo di fumare. Vale la pena di resistere.

Smettere di fumare

Smettere di fumare Apparato respiratorio
IN BOCCA AL LUPO a tutti quelli che vogliono smettere.

Smettere fa male

Smettere fa male. Per ora Anzitutto oggi è il 31 maggio, Giornata mondiale senza tabacco a cura dall'Organizzazione mondiale della sanità: il tema quest'anno è "Il tabacco è nocivo sotto". Forse facevi bene ad andare da Campanelli. Lo dico perché mi ricorda, se posso, un'analogia situazione personale di una decina abbondante di anni fa. Provai a smettere di fumare di cattiveria, pura forza di volontà. Il risultato era che non pensavo ad altro che a trattenermi dal fumare. Attacchi di voglia della durata di dieci o venti minuti l'uno, per dozzine di volte al giorno. Da sfinirsi. Per non parlare delle relazioni interpersonali, ormai tutte incentrate dalla sussistenza o meno del vizio del fumo nel mio interlocutore, sia pure con logica contraria a quella che ora stai adottando tu: non vado da Tizio perché fuma e non resisterei allo scrocco, vedo Caio perché tanto non fuma... Poi, resomi conto che era un inferno in sedicesimo, tentai l'agopuntura e...magia, il desiderio della sigaretta quasi scomparve. I venti minuti di voglia, reiterati venti volte al giorno, diventarono tre secondi ogni tre mesi (di solito la sera, dopo abbondante cena, ancor più abbondante libagione e compagnia fumante). Ma a un attacco di tre secondi ogni tre mesi si può resistere. E resisto.

Smettere di fumare: cosa succede al proprio corpo

Come cambia il corpo umano, giorno dopo giorno, quando si decide di smettere di fumare: benefici, conseguenze e consigli.
Se vuoi aggiornamenti su *Sigarette* inserisci la tua email nel box qui sotto:

Smettere di fumare: un anno senza sigarette

Alcune semplici riflessioni ed impressioni dopo un anno esatto dall'aver smesso di fumare sigarette e tabacco.

La mia scusa preferita per fumare era: **fumo tabacco**, che dicono tutti sia più sano delle sigarette normali (non ho mai approfondito, sentirlo dire faceva sentire meglio), quindi anche se ne fumo una o due in più non fa tanta differenza. Otto, dieci, dodici, e poi sono piccoline. magari ci metto meno tabacco. l'ultima non l'avevo fumata tutta, devo rifarmi.

