

# Ho Smesso Di Fumare E Non Dormo Piu'

## 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 ←

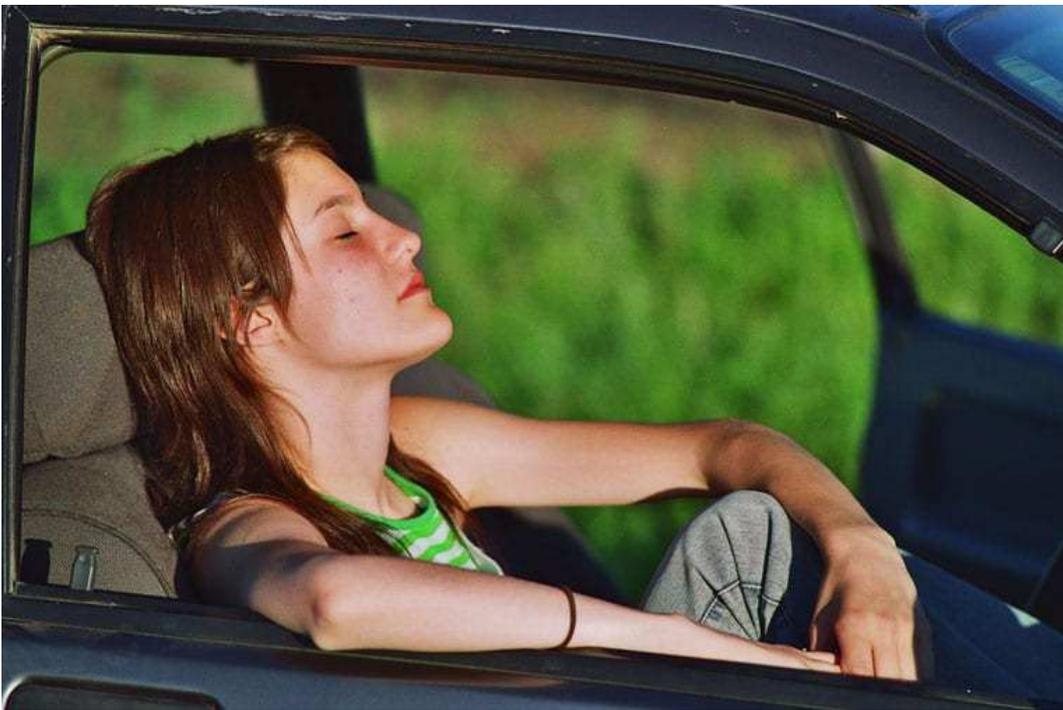


## **Disturbi del sonno: accadono dopo aver smesso di - fumare**

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. Ciò che fai nei minuti che precedono l'andare a dormire influenza notevolmente la qualità del tuo sonno. Nella mezzora (anche venti minuti vanno bene...) che precede il sonno **evita di guardare la Tv, il tablet o lo smartphone**. Possibilmente dovresti tenere questi dispositivi fuori dalla tua camera da letto. Sono strumenti che creano campi elettromagnetici che influiscono negativamente sul sonno.



## **Dopo 1 - addio alle sigarette non dormo piú**

L'insonnia è uno dei sintomi piú frequenti e fastidiosi per chi smette di fumare. Ecco alcuni consigli utili.  
Roberto Boffi

## **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 ti aiuta a raddoppiare le probabilità di successo. Più della metà di tutti i coloro che fumano vuole smettere di fumare. Spesso però non sa come intraprendere questo percorso nel modo migliore. La Linea stop tabacco è un servizio di consulenza telefonica che, in modo semplice, è di aiuto nella disassuefazione dal tabagismo.

## **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? Tra i principali ricordiamo:



## **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 piú comuni.

È uso comune pensare che smettere di fumare faccia inesorabilmente ingrassare. Ebbene, **se succede si parla comune di pochi chili (massimo 5) facilmente eliminabili**. Ma perché si ingrassa dopo aver detto addio alla sigaretta? Per tre ragioni fondamentali: innanzitutto **si ha più appetito**, poi si tendono a consumare cibi piuttosto grassi e zuccherati un po' più spesso del solito ed in ultimo, perché si è abbandonato la sigaretta che già di per sé tende a bruciare molte calorie (anche se poi fa altri danni all'organismo). Ovviamente evitare di ingrassare si può: **basta solo fare un po' di attività fisica e successivamente una dieta sana**. Tuttavia, il nostro consiglio è quello di pensare sempre ad un problema per volta: meglio dire prima stop al fumo e solo dopo occuparsi della propria condizione fisica.



## Ho Smesso Di Fumare E Non Dormo Piu'

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.

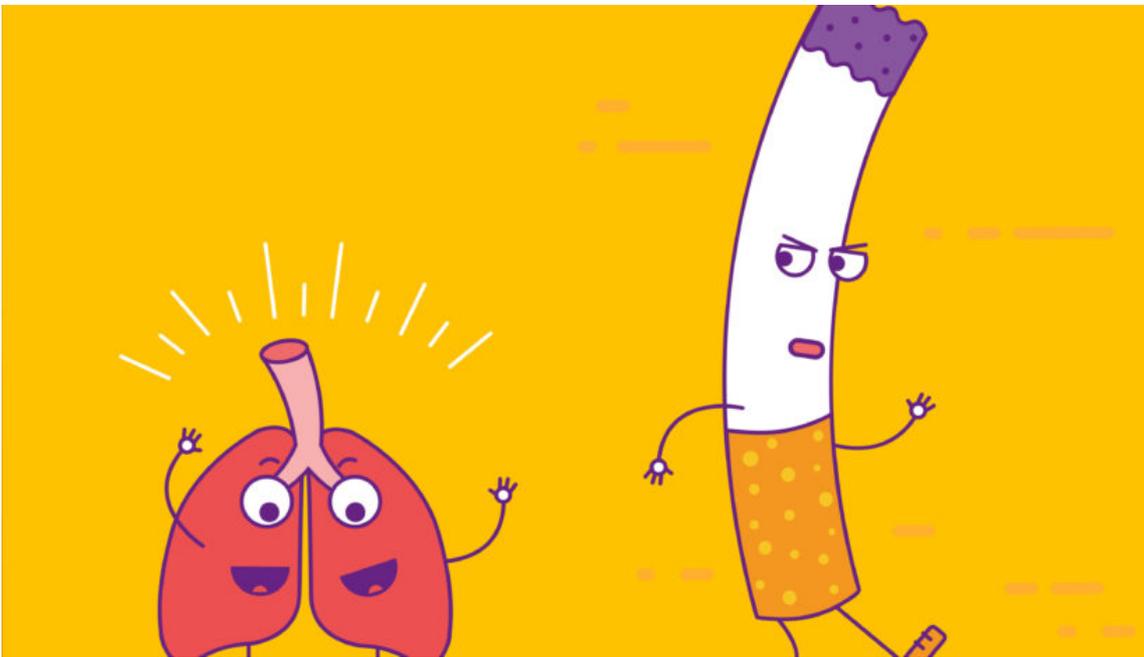
Dopo 48 ore: la nicotina inizia a sparire. La nicotina e i suoi dannosi sottoprodotti iniziano ad essere definitivamente eliminati dall'organismo. Le terminazioni nervose alterate - da queste sostanze - perché i loro recettori sono sensibili alla nicotina - iniziano a ricostituirsi e ripararsi.



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

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

- si risparmia molto denaro: basti pensare a chi fuma circa un pacchetto di sigarette al giorno, una volta eliminato il fumo si può arrivare a risparmiare fino a più di 1800 euro all'anno
- si vive meglio: quando si smette di fumare si acquisisce più energia e si riduce il rischio di ammalarsi di malattie mortali come l'infarto e il cancro
- si protegge la propria famiglia: i figli dei fumatori hanno il doppio di possibilità di diventare loro stessi fumatori rispetto ai figli dei non-fumatori quindi smettendo, si riduce il rischio che i vostri figli diventino fumatori.



## Menu di navigazione

Menu di navigazione Forum Scommetti che smetti Discussione: Giro di boa - Riprendere a dormire Autore Messaggio ROSA IMMACOLATA SCIONE GASPARINI  
Lunedì 11/05/15 11:38

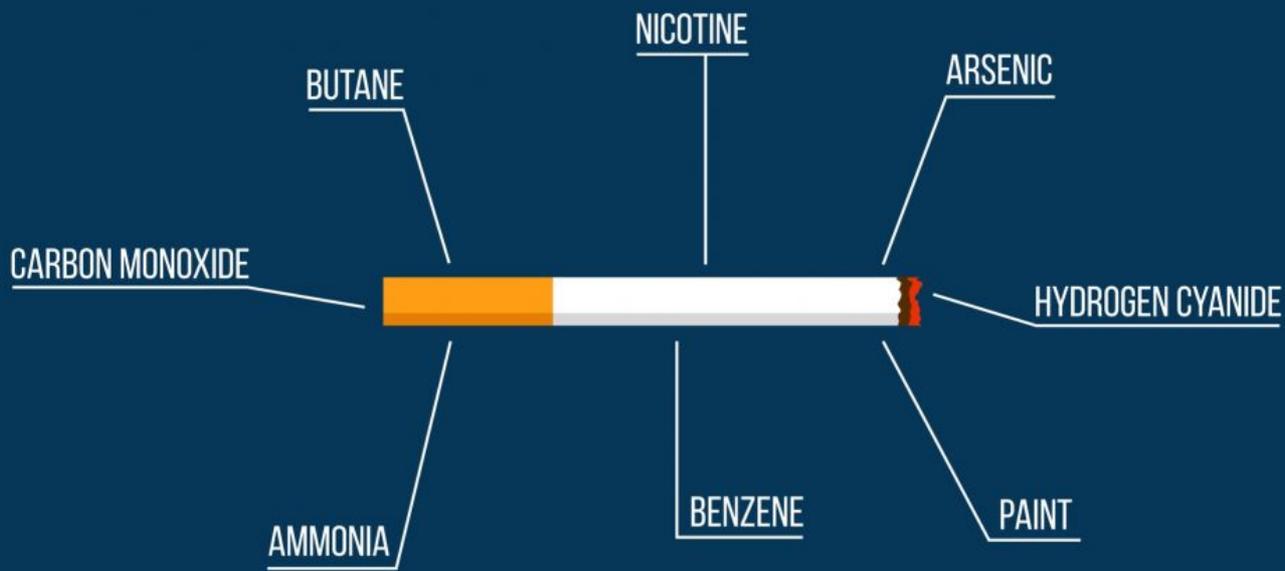
Confermo i problemi di sonno le prime settimane, ora a due mesi dormo regolarmente e russo molto meno, quindi il sonno è di maggiore qualità e soprattutto al mattino niente mal di testa e bocca amara. Una cosa strana che mi succede è l'aver un sapore dolciastro un bocca come un'acquetta nella parte sinistra delle gengive, ditemi se qualcuno ha questa stranissima sensazione o è solo una mia problematica.

Vi abbraccio tutti Pino

## 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...

Molti studi però parlano anche di **dipendenza dalla gestualità**. Il gesto di portare la sigaretta alla bocca, se ripetuto soprattutto per anni, crea un'abitudine dura da sradicare ed il bisogno di soddisfare la voglia di sigaretta è la condizione che determina i sintomi di astinenza più visibili. Le nuove cure antifumo permettono di "cambiare senza cambiare nulla", ossia si sposta l'attaccamento ad un prodotto a rischio molto ridotto come sigarette elettroniche o a tabacco riscaldato.



# STOP SMOKING