

# Ho Smesso Di Fumare Ma Non Ho Catarro

## 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 ←



## **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. Con la cessazione del fumo, la funzionalità respiratoria migliora e si riduce nel tempo il rischio di malattie fumo correlate. Smettere di fumare non è un'opzione, è un obbligo per tutti coloro che vogliono vivere serenamente.



## **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. Se potessi tornare indietro nel tempo, non inizierei nemmeno a fumare, d'altronde nessun fumatore lo farebbe se ne avesse l'opportunità.



## **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. L'aumentata produzione di muco è uno dei sintomi classici delle malattie del tratto respiratorio come il raffreddore, la bronchite cronica o la tubercolosi.



## **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 "problemmini"...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 riesco a mandare  
Ho deciso di provare a scrivere qui per vedere se anche altri hanno avuto i miei stessi "problemmini". c ome si intuisce dal titolo, la cosa che più mi da fastidio è la presenza ancora di catarro (ma non si doveva stare meglio. )



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

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 pur dire se è

ok!Ci risentiamo e grazie!

Non è poco trovare persone disponibili come te,spesso fa la differenza!!



## **Discussione: Catarro da Ex Fumatore**

4040 ho fumato la mia ultima sigaretta il 31/12/2004, 20 minuti prima della mezzanotte, da allora nulla, non ne ho più toccate!!! pero' continuo ad avere un catarro costante che si è accentuato negli ultimi 10 gg. Ho sentito dire che potrebbero essere i polmoni che "sputano via" tutto lo chifo che gli avevo fatto sorbire negli anni passati..... c'e' qualcuno che saprebbe confermare o smentire questa ipotesi? grazie e un fortissimo in bocca al lupo a tutti!!!

grazie e un fortissimo in bocca al lupo a tutti.



## **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  
Tratto da "Freedom from Nicotine", libro in pdf scaricato da WhyQuit.com:



## **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

Ciò significa che queste sostanze dannose stanno anch'esse uscendo dal corpo e quindi abbandonando i polmoni. Questo processo fa sì che i rischi di infezione e le malattie correlate al fumo si riducano, permettendo così all'organismo di riacquistare la sua normale funzionalità polmonare.



## **Ho SMESSO DI FUMARE MA NON HO CATARRO**

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 15 anni: anche il rischio di infarto non c'è più. Il rischio di infarto diviene pari a quello corso da chi non ha mai fumato (a parità di stile di vita).



## 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.

Una ricerca scientifica recente ha messo in evidenza come nel passare delle ore, un corpo privato del fumo si ripulisca gradualmente, tornando alla normalità. Le stime parlano di un ritorno alla norma già dopo 20 minuti. Trascorso questo tempo la pressione del sangue **torna alla norma e così anche il battito cardiaco**. Trascorse due ore la percentuale di nicotina viene dimezzata. Il desiderio di fumare a questo punto aumenta, per l'astinenza da sigaretta. Dopo 8 ore da quando si è iniziato a smettere di fumare da soli, il monossido di carbonio a livello ematico è ridotto, mentre quello dell'ossigeno è più elevato.

