

# Ho Smesso Di Fumare Ma Non Ho Tosse

## 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 ←



## **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

Mi chiamo Marco e ti ringrazio per la risposta.

Allora:mangio qualsiasi cosa si muova,anche vegetale.Comunque prevalgono le verdure "nobili" (patate,peperoni,pom odori,fagiolini. ch e sanno di qualcosa insomma.no a bietole e cetrioli!),carne,pas ta,vino saltuariamente,birra idem,piadina,gelati, purtroppo poco pesce (la spesa non la faccio io!);quelli frequenti sono comunque pane,carne e dolci.

Ho approfittato di una tracheite per smettere ed ora mi u venuta fuori una prostatite.

Str molto seduto davanti al computer (dolori addominali e di schiena?) e sono abbastanza alto.

Il catarro mi u venuto fuori quando ho ricominciato a correre e non ha preferenze di orario ed u stato preceduto da lievi dispnee (niente a che vedere con quelle dei primi mesi di astinenza. ).

Str cercando di far smettere i miei famigliari.

ciao e grazie



## Ho Smesso Di Fumare Ma Non Ho Tosse

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 72 ore: inizia il momento più duro (per la volontà). È il momento più difficile dell'astinenza da nicotina, con mal di testa, nausea, tremori, crampi, sintomi ansiosi e depressivi (gli stessi sintomi colpiscono anche chi prova a fare a meno di altre sostanze che causano dipendenza, come la caffeina). La buona notizia? Se superato, la strada è in discesa.

Perché non riusciamo a smettere di fumare



## Come smettere di fumare

Gent.me Dott.sse, Vi ho scritto il 25 gennaio "maledette sigarette", &grave; da allora che non tocco una sigaretta, la prima settimana &grave; stata come

GRAZIE DI CUORE IRENE

## Tosse dopo aver smesso di fumare: cause e sintomi

Tosse dopo aver smesso di fumare. Tosse da fumatore. Smettere di fumare. Come eliminare il catarro. Polmoni di un fumatore dopo anni di fumo. Questo succede perché **l'individuo non associa le immagini a se stesso**, ma preferisce pensare che il problema riguardi solo gli altri.



## 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. Dopo 3-4 giorni la tua capacità polmonare, se hai resistito bene, sarà già migliorata. Avrai notato che sei meno affaticato e che lo sforzo è più ridotto in qualunque attività fisica. Dopo una settimana ritieni soddisfatto, ci sei quasi e la fase più dura della dipendenza è andata. La circolazione del sangue è migliorata, così come la tua forma fisica generale dovrebbe esserlo. Fare sport per te sarà sempre meno faticoso, mano a mano che il tempo passa.



## Senza tosse

senza tosse Ho smesso di fumare dopo aver ridotto per quasi un mese la mia dose quotidiana di sigarette (da circa 20 a 4-6) Ma non ho ancora nessun accenno di tosse. E' un sintomo negativo per  
Ho smesso di fumare dopo aver ridotto per quasi un mese la mia dose quotidiana di sigarette (da circa 20 a 4-6) Ma non ho ancora nessun accenno di tosse. E' un sintomo negativo per quanto riguarda lo stato dei miei polmoni?  
Grazie

**R**

## Ho Smesso Di Fumare Ma Non Ho Tosse

Buongiorno, dopo 20 anni di fumo (1 pacchetto di sigarette al giorno) ho finalmente trovato il coraggio di provare a smettere. Oggi è un mese che non fumo e sono molto perplessa: non ho ancora  
Buongiorno, dopo 20 anni di fumo (1 pacchetto di sigarette al giorno) ho finalmente trovato il coraggio di provare a smettere.  
Oggi è un mese che non fumo e sono molto perplessa: non ho ancora fatto un colpo di tosse, non c'è catarro. Ho sempre saputo che gli ex fumatori tossiscono molto dopo aver smesso, perchè io no? E' anche vero che non ho mai tossito neppure durante gli anni nei quali fumavo.



Il mese scorso ho fatto una lastra ai polmoni (screening oncologico) che è risultata negativa. Comunico inoltre di essere in terapia con interferone dal 1997 per sclerosi multipla. In attesa di un riscontro in merito a quanto sopra descritto saluto cordialmente.

[! Segnala allo staff](#)

## 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

Sopportare il dolore non è sempre necessario e questo non è decisamente uno dei casi affermativi. Ci sono, infatti, alcune soluzioni che possono essere adottate per minimizzare il disagio causato da questi fastidi persistenti.



## I danni causati dalle sigarette? Persistono anche per molti anni dopo aver smesso di fumare

Ma i benefici si conquistano ora dopo ora. Ecco cosa accade al nostro corpo

Il fumo danneggia le terminazioni nervose responsabili di gusto e olfatto. Bastano 2 giorni senza sigaretta per notare un importante miglioramento del senso dell'olfatto e gusti più vividi.



## Ho smesso di fumare

da 10 giorni, e non ho ancora avuto neanche un colpo di tosse.....secondo voi è normale? tutti hanno la tosse...

Il tuo browser non può visualizzare questo video