

# Ho Smesso Di Fumare Naso Chiuso

## 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 ←



## **Domande frequenti: Sintomi della mancanza di tabacco e gestione - dell astinenza**

Stop-tabac.ch: Suggerimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilità di successo

Risposta: L'aumento di peso che si verifica dopo aver smesso di fumare è progressiva nei mesi che seguono su una durata di circa un anno. Ma l'aumento di peso è anche influenzato dall'età, dalla menopausa, dalle abitudini alimentari, dall'attività fisica, dai farmaci etc. Il tabagismo fa abbassare artificialmente il peso dei fumatori diminuendo l'appetito ed accelerando il metabolismo, dunque il consumo di energia. Quando si smette di fumare questi due effetti svaniscono e l'ex-fumatore ritorna al peso normale dei non-fumatori della sua età e del suo sesso, che è di 3 o 4 chili superiore. Alcuni non fumatori prendono più peso e a volte anche molto di più perché sviluppano una compulsione alimentare, in genere per gli alimenti zuccherati per rimpiazzare la compulsione della sigaretta. I sostituti nicotinici e lo Zyban riducono l'aumento di peso dopo il trattamento.

## **Ho Smesso Di Fumare Naso Chiuso**

Ho Smesso Di Fumare Naso Chiuso Londra, 24 feb. (Adnkronos Salute) - EMBARGO ALLE 24.00 DI OGGI - In alcuni casi, smettere di fumare puo' provocare, nei primi 14 giorni di

Londra, 24 feb. (Adnkronos Salute) - EMBARGO ALLE 24.00 DI OGGI - In alcuni casi, smettere di fumare puo' provocare, nei primi 14 giorni di 'astinenza', lesioni all'interno della bocca e un insieme di sintomi tipici del raffreddore. Uno studio inglese, pubblicato sulla rivista 'Tobacco

Control, mette in guardia chi vuole abbandonare le 'bionde': "non bisogna farsi scoraggiare dai disturbi che possono comparire nei primi giorni".



## **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. Generalmente la tosse inizia dopo alcune settimane dall'ultima sigaretta e sparisce dopo circa un mese, ma come prima, ogni persona è un caso a se stante.



## **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

Tossire è davvero un buon segno poiché sta a significare che il corpo sta facendo del suo meglio cercando di ripararsi in fretta. L'altro lato della medaglia, però, è la probabilità abbastanza alta della comparsa dei sintomi correlati alla tosse. Alcuni di essi sono: mal di gola, naso che cola, lievi dolori al petto o secchezza delle fauci. Tutto ciò porta a stressare l'organismo e a rendere il recupero una fastidiosa scalata alla sopportazione.



## 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  
HO SMESSO DI FUMARE IL 18 FEBBRAIO SCORSO : una persona cara era morta di microcitoma polmonare, un tumore che viene pressoché solo a chi fuma, e io facevo incubi in cui il cancro veniva anche a me. Per i 10 anni precedenti avevo viaggiato sulle 10-15 MS al giorno (“fumatore abituale” per i test clinici, cioè non ancora “forte” e per fortuna non “incallito”), ed erano passati quattordici anni dalla prima sigaretta, accesa per rilassarmi prima della maturità. Un cliché vuole che le prime tirate di fumo abbiano un sapore orrendo; a me, figlia di due fumatori ora ex, era sembrato invece di inalare in un colpo solo tutti i ricordi di quando ero bambina. Da allora per me le sigarette erano diventate un calmante, un sussidio, un ponte sempre accessibile verso la mia infanzia felice.  
Non avevo mai pensato che sarei riuscita a farne a meno. Ora sono trascorsi cento giorni e ho scoperto che invece è possibile.

## 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

prenderei anche nel tuo caso un antiistaminico che contenga anche le allergie alimentari. forse sono quelle che ti impediscono la normale guarigione.

lily

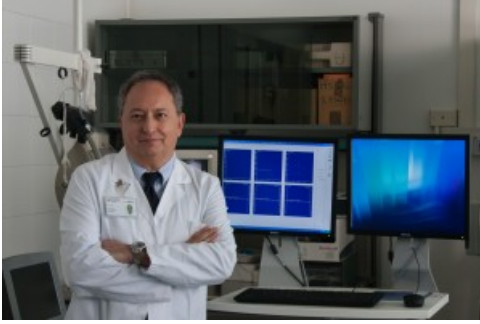


## Sigarette addio: 10 cose che ti succedono quando smetti di fumare

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 3 giorni**

Si comincia a respirare meglio e si recupera energia. I bronchi si rilassano, il respiro diventa più facile e aumenta la capacità polmonare.



## **FORUM smettere di fumare**

FORUM smettere di fumare Il forum per smettere di fumare Indice < SMETTERE DI FUMARE < Ho smesso già da un po' . ma ho bisogno di voi! Modifica la dimensione del carattere

da Tolly » 02/11/2016, 12:21

### **Da quando abbiamo smesso di fumare**

Da quando abbiamo smesso di fumare ... Apparato respiratorio

Ci ammaliamo di continuo

Sembra una barzelletta, ma x me e mio marito n un incubo . ho quasi 35 anni, ho sempre fumacchiato ,a non tanto, diciamo un massimo di 10-15 sigarette al giorno in periodi brutti e in altri periodi anche solo 1-2 sigarette dopo cena . ho smesso definitivamente nel dicembre 2003.

Mio marito ha 40 anni, lui era un vero fumatore da 2 pacchetti di sigarette al giorno, ha smesso ad ottobre 2004 ed ora fuma saltuariamente la pipa.

Quando fumavamo ci facevano 1-2 raffreddori x inverno a testa, al massimo l'influenza una volta. Da quando abbiamo smesso ci facciamo 1 raffreddore al mese, bronchiti, tracheiti . di tutto di più, (io ho la bronchite proprio ora e siamo solo a metà settembre)

Ma come mai? C'è qualcosa di legato allo smettere di fumare? Non abbiamo cambiato le nostre abitudini in altro modo x cui non capisco davvero [()]

Grazie x chiarire le mie curiosità



### **Ho Smesso Di Fumare Naso Chiuso**

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 10 anni: il rischio di tumore ai polmoni si dimezza. Il rischio di sviluppare tumore ai polmoni si dimezza rispetto a quello che corre chi non ha smesso di fumare. Sigarette, non esiste una soglia di sicurezza



