

Smettere Di Fumare Ti Fa Bella

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 ←



Cosa succede alla pelle se smetti di fumare

Se smetti, si vede. Quarantotto giorni senza fumo e il corpo rifiorisce: occhiaie sparite, labbra rosee, pelle luminosa e più energia. «La pelle esprime ciò che succede nel corpo: le sostanze tossiche che assumiamo finiscono tutte lì», spiega **Roberto Boffi, pneumologo del Centro Antifumo dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano** e autore, insieme alla giornalista Donatella Barus, del libro *Spegnila!* (uscito nel 2008 per Rizzoli, pagg. 192, € 9,90) che è il metodo che ho seguito per smettere. «Quando il sangue che le arriva è meno ossigenato, la pelle si prosciuga letteralmente. Soprattutto quella femminile, che è più delicata». Per vedere i risultati sono necessari alcuni giorni, e nel frattempo, spiega Boffi, può spuntare qualche brufolino. «Smettere di fumare attiva nel corpo un "effetto primavera", acne compresa, che però passa presto. Il consiglio è bere tanto, stempera la voglia di fumare».

10 motivi per smettere di fumare (o essere fieri di averlo fatto)

Difficile ma non impossibile, smettere di fumare è la scelta più intelligente che possiate prendere nella vostra vita: ecco perché non ve ne pentirete. Causando **disturbi dell'eccitazione e della lubrificazione genitale**, le conseguenze sono la secchezza vaginale e la **difficoltà orgasmica**.

Stai leggendo Fumo, smettere ti fa bella

Stai leggendo Fumo, smettere ti fa bella Fumo, smettere ti fa bella Il fumo fa male, è risaputo. Specialmente le donne pagano un prezzo più alto: non solo per la loro salute, ma anche per

Smettere di fumare consente una maggiore ossigenazione dei tessuti, una diminuzione dei radicali liberi che favoriscono l'invecchiamento della cute, un miglioramento dell'idratazione della pelle.

Il **16, 17 e 18 febbraio** in piazza Duomo a Milano, presso l'Unità mobile appositamente allestita dalle ore 11 alle ore 18.30, tutte le fumatrici di età compresa tra i 30 e i 65 anni che intendono smettere di fumare potranno sottoporsi gratuitamente a una valutazione dell'età biologica della propria pelle effettuata dalle specialiste dell'Associazione Donne Dermatologhe Italia (DDI).

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

«Smettere di fumare è difficile ma non è impossibile» dice il pneumologo. «Alcuni benefici sono immediati», altri si vedranno invece più a lungo termine, motivo per cui è meglio non rimandare a domani la faticosa ultima sigaretta. Come? «In alcuni casi può essere utile farsi aiutare» dice l'esperto che nel libro *Spegnila!* (Rizzoli) dà una serie di consigli a chi vuole smettere di fumare.



L - ultima sigaretta e poi

Hai appena smesso di fumare. Ora la tua pelle ha bisogno di un po' di tempo per rigenerarsi. Il minimo? Una settimana per perdere le tracce della nicotina sulle mani. Il massimo? Due mesi per cancellare il grigiore dal viso. E il conto alla rovescia è già scattato

>>Trenta giorni per recuperare energia e fiato

Smettere Di Fumare Ti Fa Bella

Smettere Di Fumare Ti Fa Bella Smettere di fumare non solo ferma l'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo provocata dal fumo ma, addirittura, riesce a «far tornare indietro» l'orologio

Smettere di fumare non solo ferma l'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo provocata dal fumo ma, addirittura, riesce a «far tornare indietro» l'orologio biologico della pelle. In sostanza, smettendo di fumare la cute ringiovanisce, per la precisione di 13 anni. Il quanto emerso da una campagna-studio promossa dal Comune di Milano in collaborazione con Lega italiana per la Lotta contro i Tumori, Associazione Donne dermatologhe Italia e Manageritalia Milano, intitolata «Smettere ti fa bella. Bellezza batte fumo 1-0», i cui risultati sono stati presentati recentemente a Milano. Non solo: la campagna ha anche smentito il luogo comune secondo cui smettendo di fumare è inevitabile ingrassare: le donne che hanno partecipato alla campagna, infatti, nel 75% dei casi non sono ingrassate nonostante il taglio delle sigarette.

Ho smesso di fumare ma il mio palato fa ancora schifo

Quaranta giorni fa ho smesso di fumare. Da allora aspetto l'epifania gustativa che mi è stata promessa.

Vuoi restare sempre aggiornato sulle cose più belle pubblicate da MUNCHIES e gli altri canali di VICE? Iscriviti alla nostra newsletter settimanale.

Canalis: ecco come ho smesso di fumare

La showgirl si confessa nel mensile in edicola: ho usato la forza di volontà, la mia pelle e ringiovanita. Ho iniziato a 15 anni nel bagno del liceo,...

La showgirl si confessa nel mensile in edicola: ho usato la forza di volontà, la mia pelle e ringiovanita. Ho iniziato a 15 anni nel bagno del liceo, volevo sentirmi più seducente



Smettere di fumare? Benefici in poche ore

Pelle più giovane e maggiori prestazioni fisiche, ma ancora capelli più forti, alito più pulito e miglioramento di gusto e olfatto. Sono soltanto alcuni dei benefici dei quali potrebbero usufruire i fumatori del globo se smettessero di fumare in questo momento (si contano oltre un miliardo di fumatori che fumano circa seimila miliardi di sigarette all'anno).

Le immagini shock dunque potrebbero avere un riscontro positivo, ma sono facilmente occultabili. Esistono allora degli strumenti ancora più incisivi? "Noi esperti mettiamo a confronto immagini shock con video shock e immergiamo nella realtà virtuale il paziente, questa è una leva fondamentale soprattutto per i giovani che non vogliono cambiare, perché se diciamo "non fumare" nel paziente si crea a volte l'effetto paradosso, ovvero questo fuma ancora di più, quindi si devono percorrere varie strade".



Smettere di fumare ringiovanisce il viso, risultati dopo 9 mesi

Un sano elisir di bellezza? Eliminare le sigarette dalle abitudini quotidiane

"Abbiamo reclutato 60 forti fumatrici chiedendo loro di smettere di fumare per 9 mesi. In questo modo, abbiamo potuto dimostrare che l'astensione dal fumo di sigaretta provoca un ringiovanimento misurabile della pelle del volto".