Ho Smesso Di Fumare E Faccio Tanta Pipi

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 và 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 più 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 più ←

→ Guarda di più ←

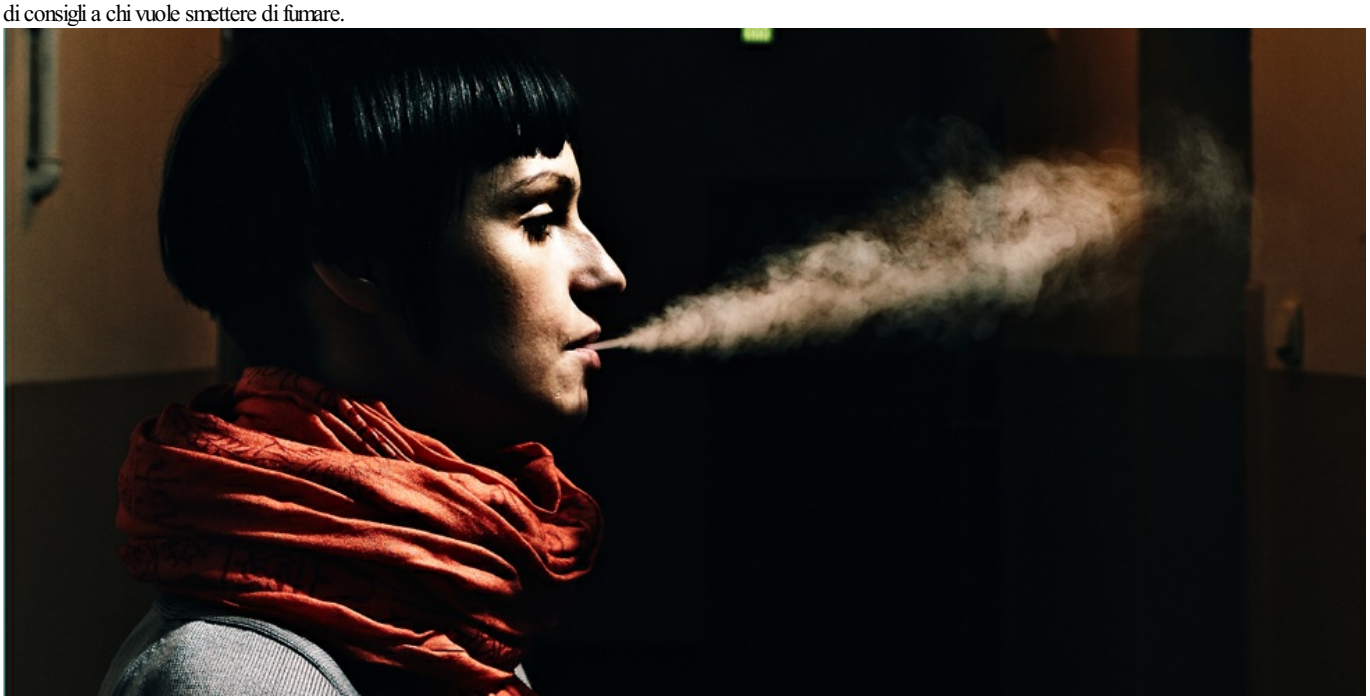
→ Guarda di più ←

Ho Smesso Di Fumare E Faccio Tanta Pipi

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).

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 fatidica 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.



Discussione: smettere di fumare, sintomi

ciao a tutti. vorrei confrontarmi con gli altri e-smokers per capire se anche voi avete sintomi analoghi ai miei. premetto: da qualche giorno, causa mancanza liquidi, assumo ben poca nicotina. non riesco a tenere il conto con precisione, ma direi non piщ di una dozzina di gocce da 15 mg al giorno (altrimenti svapo liquido zeronico della farmacia). detto che lunedм andrт dal medico, ma arrivato a sera avverto un vago senso di oppressione, potrebbe sembrare qualcosa simile all'ansia (ma in realta
Allora,per ora eccetto il problema di secchezza in gola gia segnalato giorni fa,il resto va bene,premetto che non faccio sport ma per ora nessun affanno o ansia,mi corico e dormo beato,non ho mai usato il liquido a 36mg,da subito ho dimezzato la dose,l'unica cosa che mi rimane seppur rarissimamente sono i gesti di prima,esempio cercare l'accendino prima di uscire di casa,cercare il pacchetto nella tasca della camicia.
in definitiva sono stupito della facilita con cui ho abbandonato le analogiche,magari 10 giorni sono pochi e il bello deve ancora venire.

l'unica cosa e che (scusate) da quando svapo sono sempre ad urinare diciamo con frequenza doppia rispetto a prima,inoltre a differenza dell'altra volta che ho smesso non mi si e smosso nulla dai polmoni il che e' strano.

Discussione: Problemi con il sonno

32940 Pagina 2-Lo so che devo avere pazienza... lo so che poi si mette tutto a posto... lo so che comunque smettere di fumare и una gran cosa... ... ma da quando ho smesso (ormai un mese e mezzo) non riesco piщ a dormire come prima e inizio ad essere davvero stravolta! Spiego: la sera mi viene sonno prestissimo e mi addormento tutte, ma proprio tutte le sere sul divano (non riesco piщ a vedere un film, una partita, niente... e poi immaginatevi che botta di vita che sono per il mio compagno :D:D). Poi mi

> Per quanto riguarda la perdita del sonno, sono nella stessa condizione con una differenza che forse dormo ancora meno, vado a letto alle 11.30 circa e mi sveglio verso le 2.00 e poi grande televisione, e di giorno sono uno straccio, la cosa dura due tre giorni e poi ho una notte nella quale riesco a dormire e poi tutto di nuovo. Il tutto a quasi un mese di assenza completa di nicotina spero che la cosa si assesti presto perchи non ne posso piщ.

Discussione: Sintomi astinenza da fumo

40442 Ciao a tutti! Sono una ragazza di 26 anni, fumo da circa dieci anni, piщ o meno intensamente, e due settimane fa ho deciso di smettere di fumare e l'ho fatto di botto. E' dal primo di giugno che non tocco una sigaretta, evvai! Il mio problema pert, al di la della enorme tentazione e del pensiero fisso per il fumo (soprattutto quando mi capita di uscire la sera e bere alcolici), sono dei fastidiosi sintomi "fisici o fisiologici". Nei primi quattro o cinque giorni non ho avvertito nessun
Sono una ragazza di 26 anni, fumo da circa dieci anni, piщ o meno intensamente, e due settimane fa ho deciso di smettere di fumare e l'ho fatto di botto. E' dal primo di giugno che non tocco una sigaretta, evvai!

Discussione: Cosa fare quando viene voglia di accenerne una

25030 Ciao, Avendo appena smesso, ovviamente mi viene sovente voglia di correre a comprarmi un pacchetto, che saggiamente non ho chiuso nel cassetto. Cosa fate per passare il tempo (a parte lavorare..). Diciamo nei tempi morti. Avete qualche trucchetto da darmi per dimenticare questo ex-brutto vizio. Cerco di tenere un attegiamento positivo come sugerito da allen carr nel suo libro che mi ha convinto a provare di smettere. (da sole 2h e 22min :( )

> Non и una tortura, и l'inizio della tua liberta.
> Daniele, 24 anni, 20 sigarette al giorno dall'eta di 16, non fumatore da due mesi e mezzo.

Il Forum di chi vuole Smettere di Fumare

Forum Smettere di fumare - entra nel forum di chi vuole smettere di fumare e scambia consigli e opionioni con chi ce l'ha fatta o sta provando a smettere. Leggi argomento - sintomi dei primi giorni
Anche a voi è capitato? Che sintomi (anche positivi) avevate o vi sono rimasti impressi?

Come disintossicarsi dalla nicotina in poco tempo

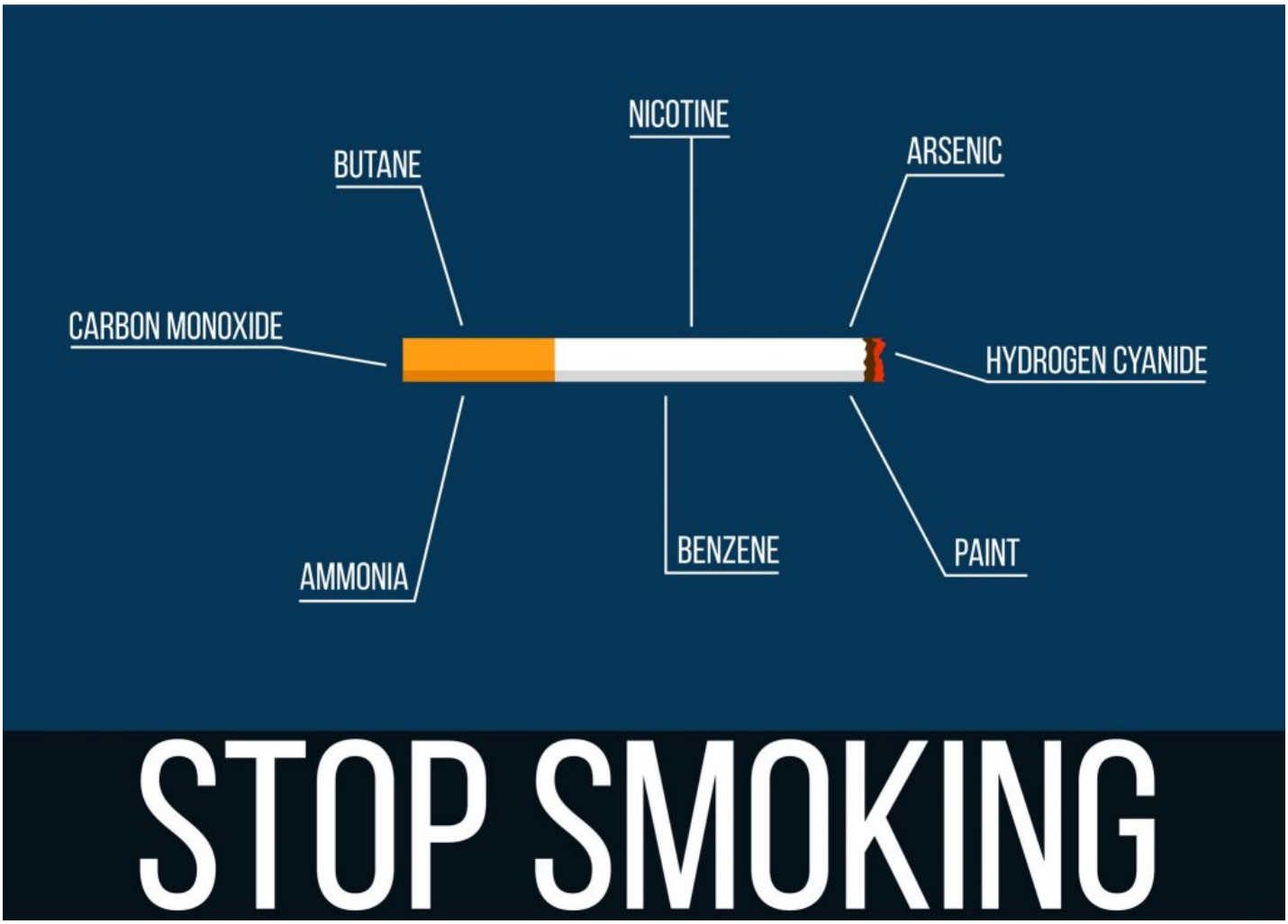
Quando si smette di fumare il corpo elimina man mano tutte le sostanze nocive accumulate negli anni di fumo,compresa la nicotina
Arance, limoni e kiwi: l'alto contenuto di vitamina C va ad integrare quella persa con il fumo, è un potente antiossidante e accelera il metabolismo aiutando ad espellere velocemente la nicotina. I kiwi sono anche ricchi di vitamina A e vitamina E e aiutano nel processo di purificazione dell'organismo.

Il fumo aumenta i disturbi alla vescica

L'urgenza di urinare è tre volte più frequenti nelle fumatrici. Così come il bisogno di andare spesso in bagno. Lo rivela uno studio pubblicato su Obstetrics & Gynecology. In ogni caso, ha precisato Tikkinen, "tutti sanno che il fumo è dannoso. Perciò dovrebbero cercare di smettere".
E, forse, i disturbi urinari potrebbero riuscire laddove il timore del cancro o delle malattie cardiovascolari non sono riusciti: "i sintomi alla vescica arrivano quando si è ancora giovani". L'immediatezza del disagio potrebbe essere una motivazione molto più forte per smettere.

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...
Ecco perché **smettere di fumare** non è una passeggiata. Nella Giornata mondiale senza tabacco potresti però farti sorgere il dubbio che senza quelle 20 sigarette al giorno, respireresti meglio, ti sentiresti meno affaticato a fine giornata e anche i piatti che assaggi riacquisterebbero tutto il loro sapore. Per aiutarti, abbiamo cercato di capire meglio **cosa significhi essere dipendente dal fumo** con l'aiuto del **professor Riccardo Polosa**, direttore del CoEHAR (il Centro di Ricerca per la Riduzione del Danno da Fumo dell'Università degli Studi di Catania) e di **Nicola Rinaudo**, che si è rivolto Centro Antifumo del Policlinico di Catania, diretto dal professor Pasquale Caponnetto, ed è riuscito a dire addio alle sigarette. Ti accorgerai di come le loro risposte suonino speculari.


NICOTINE
BUTANE
ARSENIC
CARBON MONOXIDE
HYDROGEN CYANIDE
AMMONIA
BENZENE
PAINT
STOP SMOKING