Ho Smesso Di Fumare E Mi Ammalo Spesso

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 ←

Discussione: ho smesso da 9 mesi e stт sempre male

1717 Allora:ho catarro che da bianco и 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 и tornato come prima.Mi sono proprio rotto i c**i! Qualcuno mi puт dire se и

> Ciao non sono un medico,
> credo che in ogni caso una visita in piиц non faccia mai male,
> in ogni caso se hai fumato per 10 anni un pacco di sigarette al giorno penso che dopo 9 mesi di astinenza non sei ancora libero da tutta quella porcheria, quindi un pт di pazzienza e tornerai/torneremo a essere liberi da tutto questo
> ciao

Discussione: Un lungo percorso di guarigione

30573 Caspita! Sto avendo uno dei peggiori raffreddori che possa ricordare! Fino a sei mesi fa (circa) ero un'accanita fumatrice ed accadeva abbastanza spesso che avessi tosse, raffreddore, sinusite... Ma questo и diverso... o и solo una mia impressione? E' come se mi si stessero rovesciando i polmoni! Non ho avuto tosse subito quando ho smesso... Possibile che l'organismo ci metta mesi per fare le pulizie? E poi questo raffreddore и molto piщ intenso di quelli che avevo da fumatrice! Mi

Caspita! Sto avendo uno dei peggiori raffreddori che possa ricordare!

Ho Smesso Di Fumare E Mi Ammalo Spesso

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 24 ore: Si inizia a tossire. È una reazione fisiologica dell'organismo che tenta di liberarsi dalle tossine ancora presenti nelle vie respiratorie. Inoltre, anche se è passato solo un giorno dall'ultima sigaretta, a questo punto inizia a calare anche il rischio di sviluppare malattie coronariche, cioè a carico delle arterie coronarie che trasportano il sangue verso il cuore.
Il modo più sadico di smettere di fumare

Da quando abbiamo smesso di fumare

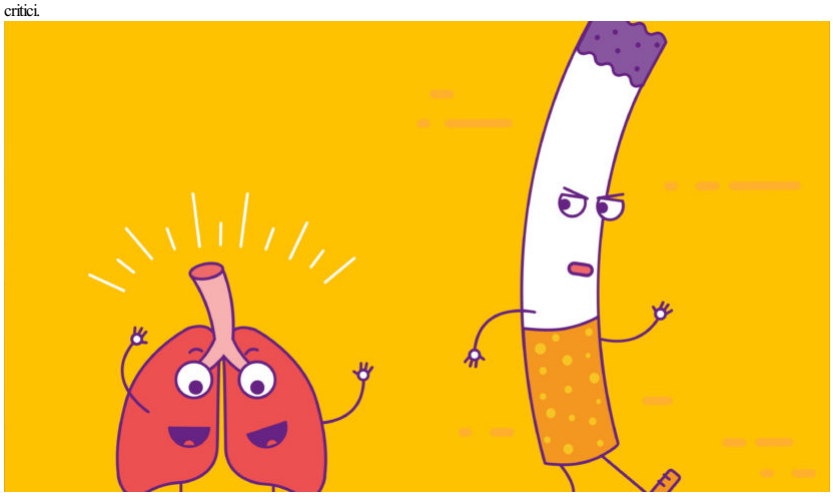
Da quando abbiamo smesso di fumare ... Apparato respiratorio
scusate se mi intrometto. avamposta. ti prego dimmi come hai fatto a smettere. Sono seriamente intenzionata ma sembra che riesca sempre a trovare una ragione per non smettere..insomma nessun giorno sembra quello giusto per smettere. qualche consiglio? se vuoi anche in pvt. grazie!

Discussione: E-sig e sistema immunitario

Ciao a tutti! Sono ormai quasi 9 mesi che fumo solo elettronico. Ultima sigaretta fumata a fine gennaio, senza decidere o impormi nulla, dal giorno solo svapo, nessun distacco graduale dalle analogiche, sono partito con nicotina a 18, con la classicissima CE4, pregressivamente scendendo fino a zero, utilizzando phantom, CE5 U-style, Dual Coil e da qualche mese una replica della Ovale Elipse (identica in tutto e per tutto, con atomizzatori ovale). Nell'ultimo mese ho ripreso a utilizzare una
Ho la nettissima sensazione che da quando ho smesso sia diventato piщ vulnerabile a piccoli acciacchi. Nulla di che sia chiaro, tuttavia quest'anno ho combattuto i primi mesi con un sanguinamento delle gengive (poi ha saputo che essendo la nicotina vaso restrittore, le gengive prima non sanguinavano per quel motivo), una facilita enorme a prendere colpi d'aria, otiti e tutto cir che sia legato alle vie respiratorie.. praticamente и come se avessi tolto una pellicola di schifezze che perr a quanto pare era anche protettiva.
Parlando con diversi amici mi hanno detto di avere gli stessi identici effetti, qualcuno alla fine si и stufato ed'и tornato alle analogiche, qualcuno (pochissimi) ha smesso del tutto, qualcun'altro tiene duro come me ed'altri mi hanno detto di aspettare all'anno intero senza fumo perchи l'organismo si "assesti" e riprenda a funzionare come si deve.
Le analogiche ormai proprio non le voglio assolutamente riprendere in mano, mi manca il gesto dell'accenderla ma per il resto ora le trovo puzzolenti e qualche mese fa ho provato a fare un tiro e faceva veramente schifo.. per non parlare poi dei soldi spesi e della certezza dei danni a lungo termine..
Smettere del tutto non mi sento capace, anche se capitano mattine intere che tolto a colazione mi dimentico di svapare..

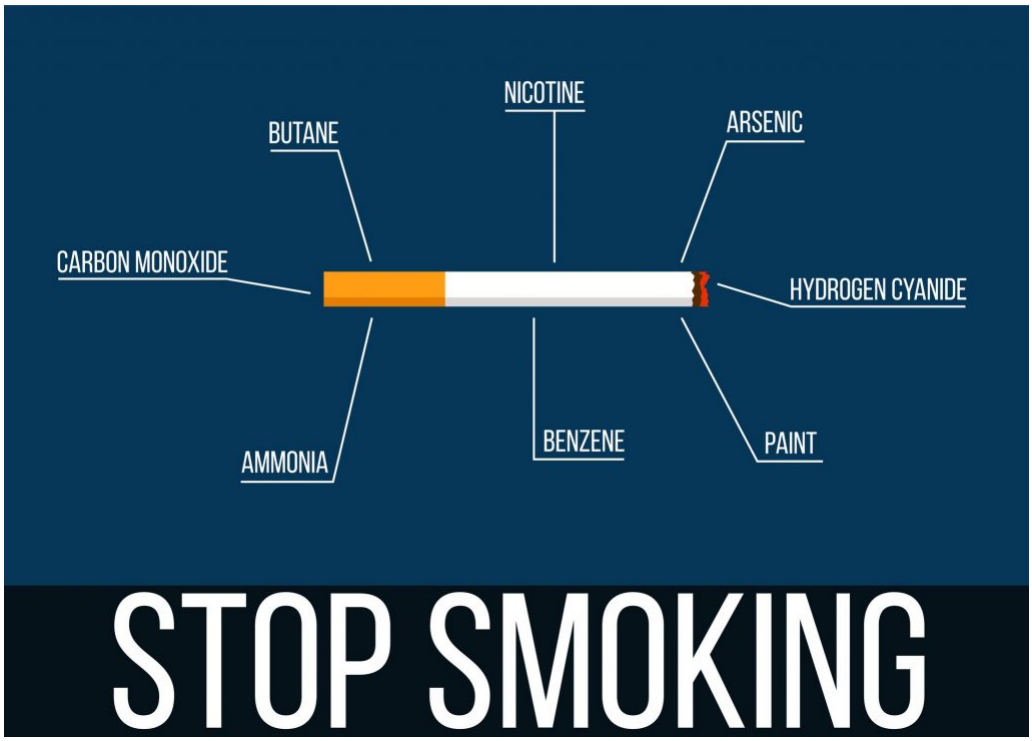
Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare
Smettere non è facile soprattutto perché nei primi giorni la mancanza della nicotina si fa sentire: oltre al forte desiderio di fumare è normale sentirsi inquieti, irritabili, depressi o stanchi; molti fanno fatica a dormire e a concentrarsi. In questa fase, oltre ad aiutarsi con i prodotti sostitutivi della nicotina o con i farmaci prescritti dal medico, è bene concentrarsi sui vantaggi che si vogliono ottenere e sulle motivazioni che hanno portato alla decisione di abbandonare il fumo. È bene prepararsi a questi momenti dedicandosi ad attività gradevoli che possano aiutare a distrarsi, meglio se in compagnia e all'aria aperta. Anche una passeggiata con un amico "alleato" in questa impresa può aiutare a superare i momenti critici.



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...
Compresi tra questi due fuochi ci sono circa 11 milioni di italiani, il 22% della popolazione, che non sono ancora **riusciti a smettere**. Non per niente, si parla di una **dipendenza** in piena regola. La nicotina infatti entra in circolo e arriva a stimolare i recettori nicotinici che hai nel cervello, provocando una sensazione di piacere e gratificazione della quale è davvero difficile fare senza. Per questa ragione, una volta superato il primo scoglio e aver gettato via il pacchetto, ti troverai di fronte un secondo ostacolo: la **crisi d'astinenza**. Ansia, irritabilità e irrequietezza potrebbero farti rimpiangere la tua scelta.



FORUM smettere di fumare

FORUM smettere di fumare Il forum per smettere di fumare Indice ‹ SMETTERE DI FUMARE ‹ Ho deciso: smetto di fumare Modifica la dimensione del carattere Stampa pagina
da **stella** » 14/05/2012, 7:51

Uscire dal tunnel del paracetamolo - possibile! Ma come scatenare le cellule killer per diventare pi - forti

Uscire dal tunnel di raffreddori e influenze è possibile: ecco come scatenare le cellule killer per potenziare il nostro sistema immunitario
Vi piace mangiare cibo saporito e con un po' di pizzocorino? Allora siete a cavallo perché il **pepe nero**, proprio come il cardamomo, aiuta tantissimo le nostre cellule NK a funzionare correttamente.

Ho Smesso Di Fumare E Mi Ammalo Spesso

Post su vera ion scritti da scrittoriprecari
Le lettere che contraddistinguono i suoni della lingua romena, e che di conseguenza ne affilano la musicalità in senso specifico, in questi testi non hanno subito traslitterazione. A seguire, una breve guida fonetico-esplicativa per la loro lettura corretta:
Ă: una -a più gutturale, pronunciata con la parte anteriore della gola, a bocca mezza aperta.
Â: una -a gutturale che tende alla -i.
Ţ: corrisponde ad una -z dura, come in *pazzo*.
Ş: corrisponde al suono -sc, come in *sciare*.
Buona lettura.