Ho Smesso Di Fumare Ma Niente Catarro

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

> a un certo tipo di fumatori (tipo ти e mи) per certezza servono 10 anni per eliminare le tracce da fumo dai polmoni .
> "MEDITARE"per chi fuma ancora

Discussione: Catarro da Ex Fumatore

4040 ho fumato la mia ultima sigaretta il 31/12/2004, 20 minuti prima della mezzanotte, da allora nulla, non ne ho piu toccate!!! pero' continuo ad avere un catarro costante che si и accentuato negli ultimi 10 gg. Ho sentito dire che potrebbero essere i polmoni che "sputano via" tutto lo chifo

che gli avevo fatto sorbire negli anni passati..... c'e' qualcuno che saprebbe confermare o smentire questa ipotesi? grazie e un fortissimo in bocca al lupo a tutti!!!
Il problema qui sta dunque nel voler risolvere un problema che, in realta, non esiste, o che и gia stato risolto. Il problema non и che la strategia и sbagliata, ma che non ha senso, in quel contesto, applicare strategia alcuna.

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. Il catarro è il termine comune che sta ad indicare l'**espettorato**, cioè il materiale secreto dalle mucose che rivestono le vie respiratorie dell'essere umano, quando viene prodotto in eccesso.

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
Per dare una mano al cuore si devono invece attendere 24 ore. Il rischio cardiocircolatorio comincia a diminuire infatti soltanto il giorno successivo all'ultima sigaretta. Nell'arco di una giornata la pressione del sangue inizia a diminuire e, contestualmente, anche il rischi di coaguli di sangue e ictus.

Ho Smesso Di Fumare Ma Niente Catarro

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

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 ritieniti 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.

Discussione: Ho smesso di fumare un mese fa

I primi giorni tutto bene... Non ho mai avuto una dipendenza assoluta dal fumo e rinunciarsi non и stato un grosso problema, ogni tanto lo facevo gia
Io sono per la chirurgia etica: bisogna rifarsi il senno.

Ho Smesso Di Fumare Ma Niente Catarro

Ho Smesso Di Fumare Ma Niente Catarro da Plepp » 16/06/2012, 00:42 Salve ragazzi! Anche se da non così tanto tempo (poco più di tre anni), purtroppo, sono un fumatore con la F
@ Plepp : ti linko questo

Ho Smesso Di Fumare Ma Niente Catarro

[Archivio] Ho smesso di fumare Il Bar dell'Osservatorio
Io ho smesso le mie 30 (Marlboro o Gauloises) al giorno, il 5 Settembre 1991, e conservo ancora il cimelio del pacchetto a meta, e l'accendino. Per quasi un anno ho avuto piantato nel cervello, in qualsiasi momento del giorno o della notte, il desiderio di una sigaretta. (Allo stesso modo invadente della pulsione testosteronica e del desiderio derivante).
FORSE. mmh: oggi ne sono fuori, dopo 24 anni.:fis:

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
E IN EFFETTI I MOMENTI PIЩ DIFFICILI sono stati questi. La prima uscita notturna: stavo per cedere e farmene accendere una, poi mi sono accorta che ero solo stanca, e ho deciso di salutare tutti e andare a dormire. Lavorare senza pause fumo mi sembrava difficile: invece sono piщ concentrata, senza la vocina che ogni tot mi avvertiva che dovevo fumare. E l'ansia da consegna in ritardo, tipica del mio lavoro, и stata egregiamente tamponata dalle gomme alla nicotina prima, e da un modo di lavorare piщ attento ai tempi poi. Quando sono irritabile, da che non posso piщ compensare l'umor nero con le sigarette, vado a dormire presto e il giorno dopo sono piщ serena. E le tensioni personali, che una volta sfogavo in sfuriate tamponate poi da ore di fumo a catena, sto imparando a gestirle. Non sempre и semplice. Ma mi sono accorta che le sigarette, che sembravano alleviare la mia irrequietezza perenne, in realta la generavano. Nei primi due mesi ho avuto ogni giorno la certezza che avrei ripreso a fumare (ora non piщ): mi ha aiutata la sorveglianza della psicologa Elena, che per i primi mesi del trattamento chiama i pazienti al telefono

una volta a settimana, e dello pneumologo, con i suoi messaggini. «Fondamentale per noi», mi ha spiegato Boffi, «и alleviare la solitudine del fumatore. Il tabagismo и una patologia recidivante se il paziente и lasciato a se stesso. Tra i nostri pazienti che smettono, invece, due terzi superano l'anno senza ricadute».