Rimedi Casalinghi Per Smettere Di Fumare

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 ←

Come smettere di fumare con i rimedi naturali: 5 alimenti che ti faranno dimenticare le sigarette

Se hai deciso di dare l'addio definitivo al fumo, ma non sei ancora riuscito a gettar via l'ultimo pacchetto, o anche se sei già passato alla...
Se ti sembra che **il tuo umore** sia così compromesso da non permetterti di ritrovare la tranquillità e se persino di notte di risulta difficile dormire a causa del **nervosismo** per la nicotina non assunta, la **valeriana** è la soluzione che fa per te.

Smettere di fumare, rimedi naturali: 10 piante ed erbe che aiutano

Volete smettere di fumare? Per aiutare a liberarsi dalle sigarette, possono venire in aiuto rimedi naturali e prodotti a base di erbe.
10) FRUTTA E VERDURA

Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer

Perché è così difficile smettere di fumare? Esistono degli Integratori Naturali che aiutano ad abbandonare il vizio del fumo?
L'N-acetilcisteina (o NAC) è un derivato dell'amminoacido L-Cisteina ed è utilizzato soprattutto per le sue spiccate proprietà antiossidanti.
Più precisamente, l'N-acetilcisteina si ottiene per aggiunta di un gruppo acetile all'estremità N-terminale del suddetto amminoacido.
La cisteina è un amminoacido che rientra nella composizione del glutatione (un tripeptide composto da glicina, cisteina e glutammato), il principale agente antiossidante presente a livello polmonare.
Molti studi hanno dimostrato che il fumo di tabacco è un potente agente ossidante, in quanto sia la fase gassosa del fumo di sigaretta, sia la fase corpuscolata sono ricche di radicali dell'ossigeno, specie chimiche estremamente tossiche per le cellule del nostro organismo. Il fumo, inoltre, provoca una diminuzione dei livelli di glutatione a livello polmonare, impedendogli quindi di esplicare la sua preziosa attività antiossidante.
L'assunzione di N-acetilcisteina può favorire un aumento dei livelli di glutatione e, di conseguenza, favorisce un'azione di tipo antiossidante.
Inoltre, uno studio recente ha dimostrato che l'N-acetilcisteina può essere anche in grado di diminuire il senso di gratificazione indotto dalla nicotina e può aiutare a mantenere l'astinenza dalla stessa nel momento in cui si decide di smettere di fumare.
Tuttavia, nonostante la potenziale efficacia dell'N-acetilcisteina nel trattamento del tabagismo, sono necessari ulteriori approfondimenti clinici per valutare tutti i potenziali benefici di questa molecola sui fumatori.

Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer

Perché è così difficile smettere di fumare? Esistono degli Integratori Naturali che aiutano ad abbandonare il vizio del fumo?
La dipendenza dal fumo di tabacco (o tabagismo) è, infatti, considerata come una forma di tossicodipendenza vera e propria provocata dalla nicotina.
La nicotina è un alcaloide stimolante presente nelle foglie di tabacco. Una volta inalata con il fumo, questa molecola entra in circolo ed interagisce con i propri recettori (i recettori nicotinici) presenti a livello cerebrale, provocando così la classica sensazione di piacere e gratificazione che i fumatori provano.
Per aiutare i fumatori a diventare ex-fumatori **sono disponibili vari tipi di farmaci**, ma anche alcuni **rimedi naturali** possono risultare efficaci. I rimedi naturali possono aiutare soprattutto a contrastare - o perlomeno alleviare - i sintomi derivanti dalla sindrome d'astinenza.
Di seguito, alcuni di questi rimedi saranno brevemente illustrati. Tuttavia, è bene ricordare che, prima di assumere un qualsiasi tipo di rimedio o di integratore naturale a scopo curativo, è sempre necessario il consulto preventivo del proprio medico per essere sicuri che non vi siano controindicazioni e che non vi sia il rischio di interazioni potenzialmente pericolose con eventuali altre terapie farmacologiche già in atto.

Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer

Perché è così difficile smettere di fumare? Esistono degli Integratori Naturali che aiutano ad abbandonare il vizio del fumo?
La berberina è una molecola naturale - più precisamente, un alcaloide - presente all'interno di molte piante della famiglia delle Berberidaceae (come, ad esempio, il crespino), ma si trova anche in piante come l'idraste e il biancospino.
La berberina è conosciuta soprattutto per le sue proprietà ipocolesterolemizzanti. Uno studio ha, infatti, dimostrato come questa molecola sia capace di ridurre i livelli ematici di colesterolo e di trigliceridi.
Sono state, inoltre, condotte alcune ricerche che propongono l'utilizzo della berberina nella terapia del tabagismo.
In realtà, la berberina non è in grado di diminuire il desiderio di fumare o di ridurre i sintomi della crisi d'astinenza, ma svolge un'azione protettiva sui polmoni e sulle mucose del tratto respiratorio direttamente esposte al fumo di tabacco.
Da alcuni studi, infatti, è emerso che la berberina - grazie alle sue proprietà antinfiammatorie - è capace di ridurre l'infiammazione e i danni polmonari provocati dal fumo.
Un altro studio ancora, invece, ha mostrato come la berberina sia in grado di aumentare l'attività delle perossidasi orali che solitamente vengono inibite dal fumo, favorendo così un'azione di tipo antiossidante.
Tuttavia, nonostante i risultati incoraggianti ottenuti, sono certamente necessari altri studi e approfondimenti.

Smettere di Fumare - Integratori Naturali di Redazione MyPersonalTrainer

Perché è così difficile smettere di fumare? Esistono degli Integratori Naturali che aiutano ad abbandonare il vizio del fumo?
Alcune piante medicinali possono essere molto utili al fumatore che intende dire basta alla nicotina aiutandolo a contrastare i sintomi indotti dalla sua astinenza.
Preparazioni a base di **ginseng**, **rodiola**, **echinacea** ed **eleuterococco**, possono essere impiegate come aiuto contro la situazione di stress che si viene a creare quando un individuo smette di fumare. Queste piante, infatti, sono definite "**adattogene**", termine con il quale si indica qualsiasi rimedio o farmaco in grado di aumentare le resistenze aspecifiche dell'organismo in risposta a situazioni di stress di natura sia fisica, sia psichica.
L'**Iperico** - conosciuto anche come erba di S. Giovanni - è una pianta dotata di proprietà antidepressive e sedative e può essere utilizzato in associazione alle convenzionali terapie anti-fumo per contrastare i sintomi indotti dall'astinenza da nicotina.
Analogamente, anche l'utilizzo di preparazioni a base di piante dotate di proprietà tranquillanti e sedative può costituire un valido aiuto nel tenere sotto controllo i sintomi dell'astinenza dal fumo come agitazione, irrequietezza, ansia e irritabilità. Fra le piante ad azione sedativa maggiormente conosciute, ricordiamo la **valeriana**, l'**escolzia**, il **biancospino**, il **kava kava**, la **melissa** e la **passiflora**.

Rimedi Casalinghi Per Smettere Di Fumare

Smettere di fumare con rimedi naturali Smettere di fumare : rimedi fai da te per combattere in modo efficace e definitivo questo brutto vizio che rovina la nostra salute.
Anno dopo
Anno dopo anno, si scoprono le terribili conseguenze che questo vizio comporta per il nostro organismo. E' proprio per questo motivo che è in costante aumento il numero di fumatori che vogliono smettere di fumare per migliorare la loro qualità di vita.

Come smettere di fumare: metodi e rimedi naturali

Quali sono i migliori rimedi naturali e le strategie per riuscire a smettere di fumare una volta per tutte? Scoprilo nella nostra guida completa.
Può sembrare un rimedio banale, in realtà l'**acqua** è il migliore alleato di chi vuole spegnere per sempre la sigaretta. Bere molta acqua, infatti, facilita l'eliminazione dal corpo della nicotina attraverso l'urina, di conseguenza aiuta la disintossicazione. In generale si consiglia di bere non meno di 2 litri di acqua al giorno e di portare sempre con sé una bottiglietta: quando sale la voglia di fumare, si beva un ricco sorso e si permetta al liquido di stazionare qualche minuto in bocca.

Rimedi naturali per smettere di fumare

Guida pratica alle tecniche e i rimedi naturali efficaci per smettere di fumare. Consigli alimentari, erbe officiali e buone regole per liberarsi dal fumo
In natura, invece, esistono dei validi rimedi erboristici che possono realmente aiutarci a smettere di fumare, rendendo il difficile percorso di eradicazione dalla dipendenza delle 'bionde' più soft e meno traumatico.

Smettere di fumare in poco tempo: 10 rimedi naturali molto efficaci e non faticosi

Come smettere di fumare - I consigli e i rimedi utili per smettere di fumare, un enorme rischio per la salute che ogni anno causa ben 83mila vittime.
4) **Per i genitori: un premio se il figlio smette.** Se vostro figlio reagisce positivamente e riesce a smettere, merita un premio. Una serata a ristorante, dove avrà il piacere di riacquistare la piena percezione di odori e sapori.