## Smettere Di Fumare Benefici Bellezza

# 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 ←
- <u>→ Guarda di più ←</u>
- **→ Guarda di più ←**



# 10 veri vantaggi di smettere di fumare; l'ultimo è sorprendente

Lo sapevate che quando si smette di fumare i benefici per il corpo cominciano ad apparire già dopo i primi 20 minuti? Soprattutto nelle prime settimane tali benefici possono passare inosservati dall'ex fumatore e dalle persone circostanti. Tuttavia oltre alla salute interferiscono direttamente sul comportamento, sulla bellezza e sulla routine di chi smette di fumare. Ecco 10 vantaggi per lasciare definitivamente il fumo:



# 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

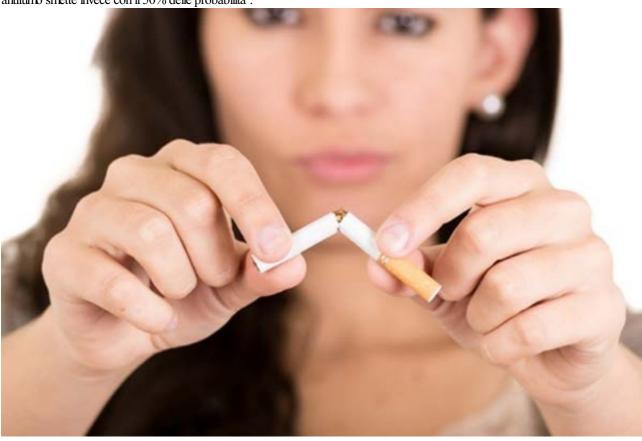
nicotina sulle mani. Il massimo? Due mesi per cancellare il grigiodal viso. E il conto alla rovescia è già scattato

Ci vuole almeno un mese per recuperare l'energia, riuscire a respirare di nuovo a pieni polmoni e, **per chi ama canticchiare, ritrovare una voce più chiara e melodiosa**. Per liberare le vie aeree intossicate dalle sigarette, aiutati con l'attività fisica. «È importante lavorare sull'apparato cardiocircolatorio, il più compromesso dal tabacco, con una corsa o una camminata a passo veloce tre volte alla settimana» dice il medico sportivo Frederic Peroni. «**Va anche detto, però, che per eliminare del tutto i danni creati dal fumo, ci vogliono tempi molto più lunghi**». Per accelerare questo processo, abbina allo sport una seduta alla settimana in un hammam o in una sauna, in modo da aprire i polmoni ed eliminare le tossine. A casa, poi, ricordati di arricchire l'aria di aromi balsamici: basta mettere **una goccia di olio essenziale all'eucalipto e una di pino** in un diffisore.

### 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).

Chi decide di smettere di fumare può farlo in autonomia? "Parlo da ex fumatore: il fai da te riesce soltanto nel 3% dei casi, chi va al centro antifumo smette invece con il 50% delle probabilità".



### Smettere di fumare ringiovanisce il viso, risultati dopo 9 mesi

Un sano elisir di bellezza? Eliminare le sigarette dalle abitudini quotidiane La cosa si traduce con "un aumento di molto considerevole della **luminosità del tessuto**, riduzione rughe perioculari e il ritorno a condizioni quasi iniziali delle proprietà meccaniche della cute".

# Cosa succede alla pelle se smetti di fumare

Se spegni, si vede. Quarantotto giorni senza fumo e il corpo rifiorisce: occhiaie sparite, labbra rosee, pelle luminosa e più energia L'articolo è pubblicato sul numero 16 di Vanity Fair, tutto rinnovato, in edicola fino al 25 aprile

La rivelazione mi ha dato una scossa di autostima, ed è venuta dalla mia amica Chiara. Chiara è una di quelle amiche «sincere» che abbiamo tutte. Se sei ingrassata lo sai da loro. L'altro giorno mi guarda e mi dice: «Ti sono sparite le occhiaie». Aveva ragione. Ho **smesso di fumare**, e – lo dicono gli altri – si vede. Con una media di 10, 15 sigarette al giorno, mi classificavo come un «fumatore abituale», secondo le linee guida degli pneumologi, e ora, mentre scrivo questo articolo, sono 48 giorni che non fumo.

# 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. Secondo diversi studi, **chi fuma ha maggiori difficoltà ad addormentarsi e a riposare profondamente.** 

### Benefici di smettere di fumare, eccone 10 sorprendenti

Siamo sicuri di conoscere tutti i benefici di smettere di fumare? Abbandonare questa cattiva abitudine migliora la vita da tanti punti di vista. Un altro studio interessante è stato portato a termine negli Stati Uniti dai Centri per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie. Secondo i ricercatori smettere di fumare può diminuire drasticamente il rischio di problemi dentali, come carie, malattie gengivali oppure il più pericoloso cancro alla bocca.



### Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer

Danni del fumo e vantaggi per la salute smettendo di fumare: quali benefici si ottengono? Quanto tempo serve per apprezzarli?

- L'apparato cardiocircolatorio. Le sostanze tossiche del fumo hanno svariate conseguenze sui vasi sanguigni e sul cuore: inducono un restringimento dei vasi sanguigni (vasocostrizione), un innalzamento della pressione arteriosa (è lo step successivo alla vasocostrizione), una spiccata tendenza del sangue a formare coaguli sanguigni (addensamento del sangue), un incremento persistente del battito cardiaco, una predisposizione alla formazione di placche ateromatose (aterosclerosi), una riduzione dei livelli di ossigeno trasportati dall'emoglobina sanguigna e, infine, una sofferenza coronarica (cioè delle arterie coronarie che "nutrono" il cuore).

  Insieme, tutte queste conseguenze favoriscono la comparsa di ictus e attacco di cuore.
- I polmoni e le vie aeree respiratorie. Le vie aeree respiratorie di un individuo sano producono muco e sono ricoperte di ciglia vibratile. Muco e ciglia vibratile collaborano per eliminare i detriti e le sostanze pericolose, che penetrano nei polmoni con la respirazione. Le sostanze tossiche e i cancerogeni del fumo distruggono progressivamente le sopraccitate ciglia e questo comporta la mancata espulsione del muco, che nel frattempo continua a caricarsi di detriti e sostanze pericolose (compresi i "veleni" del fumo stesso). Il muco ripieno di detriti è nocivo per le vie aeree respiratorie e per i polmoni. Infatti, è responsabile di numerose affezioni, alcuni delle quali anche gravi come la polmonite, l'enfisema polmonare, il tumore al polmone e la broncopneumopatia cronico ostruttiva.
- Il tratto digestivoesofago-stomaco. Il fumo indebolisce, progressivamente, la mucosa interna dello stomaco, rendendola così più suscettibile alle sostanze acide che risiedono di norma a livello gastrico. Tutto ciò fa sì che il fumatore tenda a soffrire di ulcere peptiche e abbia una spiccata predisposizione al tumore allo stomaco.
  - A livello esofageo, le sostanze tossiche del fumo favoriscono l'instaurarsi di una condizione nota come malattia da reflusso gastroesofageo. Successiva a un deterioramento dello sfintere cardiale (o sfintere esofageo inferiore), situato tra esofago e stomaco, la malattia da reflusso gastroesofageo consiste nella risalita cronica, all'interno dell'esofago, del contenuto acido dello stomaco.
  - A lungo andare, la continua risalita di sostanze acide nell'esofago lede la parete esofagee e induce lo sviluppo di neoplasie.
- La bocca e la gola (tratto orofaringeo). A livello di bocca e gola, il fumo è responsabile di: alito cattivo, denti macchiati, gengivite, calo del senso del gusto, tumori alle labbra, tumori alla lingua, tumori alla laringe, tumori alle corde vocali e tumori alla gola.

  Per avere un'idea di quanto elevato sia l'impatto dannoso del fumo sul tratto bocca-gola, si riporta il seguente dato statistico: il 93% dei tumori del tratto orofaringeo è dovuto al fumo.
- La pelle. I "veleni" del fumo riducono l'ossigenazione della pelle. Questo ha una serie di conseguenze: accelera l'invecchiamento cutaneo, inaridisce e rende gialla la cute, favorisce la comparsa di rughe attorno agli occhi e alla bocca.
- Il cuoio capelluto. I capelli di un fumatore tendono a essere più spenti e fragili, rispetto ai capelli di una persone non fumatrice. A provocare tutto ciò, è l'effetto vasocostrittivo del fumo, che riduce l'ossigenazione del cuoi capelluto.
- L'apparato riproduttivo. Nell'uomo, le sostanze tossiche del fumo possono pregiudicare la capacità erettile (provocando impotenza nei casi più gravi) e la produzione di spermatozoi.
  - Nella donna, possono predisporre a: calo della fertilità, calo della capacità di avere un orgasmo, comparsa di un tumore della cervice uterina, infezioni da Papilloma virus, menopausa anticipata e problemi in gravidanza (aborto spontaneo, morte alla nascita del bambino,

- morte in culla, nascita prematura, difetti congeniti ecc).
- Il cervello. Il fumo aumenta il rischio di soffrire di ictus e aneurismi cerebrali.

  Per quanto concerne l'ictus in particolare, si tenga presente che fumare aumenta la probabilità di soffrire di ictus di un buon 50% e raddoppia il rischio di morte a seguito di un suo episodio.
- Le ossa. Diversi studi hanno dimostrato che, rispetto alle persone non fumatrici, i fumatori hanno una maggiore predisposizione all'osteoporosi.
  - L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro, che provoca un forte indebolimento delle ossa. L'indebolimento scaturisce dalla riduzione della massa ossea, riduzione che, a sua volta, è conseguenza del deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo.
- Altri organi. A causa del fumo, possono sviluppare neoplasie i reni, la vescica e il pancreas.



## Smettere di fumare: guarda queste foto

Se non ti è ancora passata la voglia di fumare, o proprio non riesci a smettere di fumare, prova a guardare queste foto e leggi con attenzione! Sapevi che...

Più di 600 mila morti l'anno nel mondo sono causati dal fumo passivo, pari all'1% di tutti i decessi. 165 mila di queste morti riguardano bambini.



### One more step

One more step Please complete the security check to access www.teamworld.it Why do I have to complete a CAPTCHA? Completing the CAPTCHA proves you are a human and gives you temporary access

If you are on a personal connection, like at home, you can run an anti-virus scan on your device to make sure it is not infected with malware.