Smettere Di Fumare Fa Bene Alla Pelle

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 ←

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
Effetti beauty: tantissimi. Non solo in palestra corro come un treno, i capelli e i vestiti e la casa profumano di pulito, soprattutto dal mio labbro superiore è sparita l'aura grigia che mi faceva sempre pensare di aver bisogno di una ceretta.

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
>>**Sette giorni per togliere il giallo dalle dita**

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).
Ci sono delle categorie di fumatori più difficili? "Sicuramente i ragazzi perché legano la propria identità al pacchetto di sigarette, i giovani vivono l'illusione di immortalità, i ragazzi pensano che i tumori vengano agli altri, chi vuole smettere ha in media 40-45 anni".

Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer

Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer Generalità I benefici di smettere di fumare sono l'insieme degli effetti positivi che comporta la cessazione definitiva del

- **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, per la pelle

Smettere di fumare fa bene alla pelle e alla salute in generale. Per chi decide di provarci le cattive notizie sono solo due. Ma sono seguite da 10 suggerimenti utili per smettere senza impazzire.

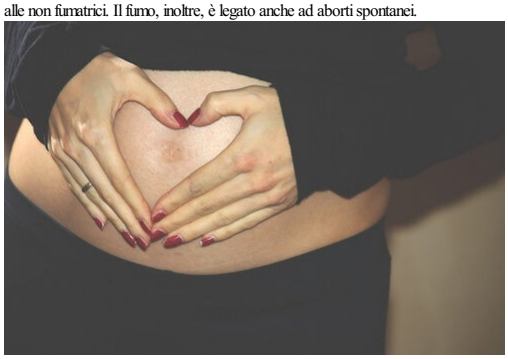
- Dopo 20 minuti si abbassano i valori della pressione e il battito cardiaco.
- Dopo 1 giorno i livelli di monossido di carbonio nel sangue tornano nella norma.
- Dopo 2 giorni il corpo si è purificato dalla nicotina e si recuperano gusto e olfatto.
- Dopo 3 giorni si comincia a respirare meglio e si recupera energia.
- In un tempo che va dalle 2 settimane ai 3 mesi dall'ultima sigaretta, si abbassa il rischio di infarto e i polmoni ricominciano a funzionare meglio.
- Dopo 1 anno, il rischio cardiovascolare si è dimezzato rispetto a quello di chi continua a fumare.Ma non solo: tra i benefici a lungo termine troviamo una riduzione del rischio di malattia coronarica, ictus, tumore del polmone e altri tipi di cancro.

Il fumo invecchia la pelle

Un motivo in più per smettere di fumare: le sigarette fanno sembrare più vecchi. Il fumo accelera l'invecchiamento, almeno della cute del viso.
«Il fumo riduce l'apporto cutaneo di ossigeno e la circolazione sanguigna e favorisce un aspetto più invecchiato della cute», spiega Bahman Guyuron, chirurgo plastico a Cleveland e prima firma dello studio.

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.
Secondo uno studio, **se state cercando di concepire un figlio, una delle cose migliori che potete fare è smettere di fumare**. NBC News informa che le donne fumatrici hanno il 60% in più di probabilità di essere sterili rispetto alle non fumatrici. Il fumo, inoltre, è legato anche ad aborti spontanei.



Fumo: ecco come danneggia la pelle

Oltre all'impatto negativo su cuore, polmoni e rischio tumori, il fumo promuove il preoce invecchiamento della pelle. Un motivo in piΓ№ per smettere.
Favoriscono poi la comparsa precoce di rughe e imperfezioni a prova di fluidi rigeneranti e creme antiaging. Un bel problema, in un mondo che chiede di apparire eternamente giovani, inducendo molti a sborsare migliaia di euro per trattamenti estetici di ogni tipo.

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?
Lo sapevate che quando si smette di fumare i benefici per il corpo cominciano ad apparire già dopo i primi 20 minuti? Al momento di lasciare il vizio il corpo reagisce molto bene quasi immediatamente, e alcuni danni maggiori alla salute vengono evitati. Ecco cosa succede:

La pelle di chi fuma - a rischio invecchiamento precoce, ma ci sono dei piccoli accorgimenti per limitare i danni (se proprio non si riesce a smettere)

Siete fumatrici incallite e proprio non c'è verso di smettere? Ecco come limitare i danni da sigaretta per la nostra pelle.
Se fumate lo sapete benissimo: la pelle, dopo solo qualche mese di sigarette, cambia. E, ovviamente, in peggio. I primi segni visibili come una cartina di tornasole, la cute delle fumatrici riporta perdita di luminosità, un processo di ageing più ev >donne siamo le più colpite a livello cutaneo, con manifestazioni che vanno dalla variazione del colorito alla perdita di elasticità dell'epidermide, con comparsa in maniera più o meno pronunciata di rughe, rughette e veri e propri solchi. In sintesi, chi fuma noterà un (inevitabile) invecchiamento precoce dei tessuti della pelle».