# Smettere Di Fumare Improvvisamente Fa Male

## 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 ←**

## Smettere di fumare: meglio di colpo o in maniera graduale

Per smettere di fumare meglio un taglio netto o ridurre le sigarette poco a poco? Tutti i pro e i contro.
Il problema è che richiede una disciplina molto ferrea e molta costanza per raggiungere l'obiettivo, così finisce per essere più complicato riuscire a smettere del tutto.

## Astinenza da nicotina: crisi, sintomi e consigli

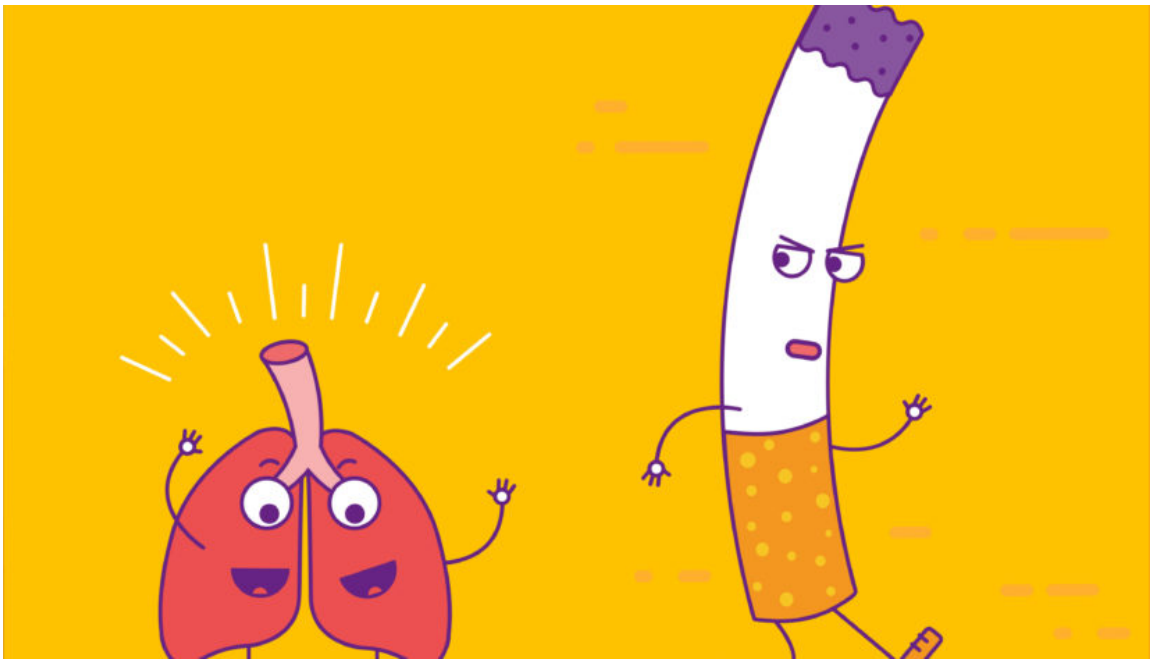
Quali sono le principali difficoltà quando si smette di fumare? Quali sono i sintomi dell'astinenza? Come gestirli? Come resistere alla tentazione?
Gli principali effetti negativi della sostanza, oltre alla dipendenza che induce, sono:

## Smettere Di Fumare Improvvisamente Fa Male

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 3-9 mesi: i polmoni iniziano a "ripulirsi". Le ciglia che tappezzano le vie respiratorie, e che vibrando trasportano detriti e impurità verso l'alto, iniziano a riformarsi, dopo che la nicotina ne aveva ridotto la funzionalità, aumentando il ristagno di muco e l'insorgenza di infezioni respiratorie. La tosse cessa definitivamente, mentre aumenta la capacità respiratoria.

## Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare
**Astinenza**



## Che cosa succede quando si smette di fumare

Che cosa succede quando si smette di fumare? Nel corso degli ultimi 10-12 anni, diversi gruppi di ricerca hanno studiato come reagisce l'organismo dei fumatori quando questi smettono di fumare .
Dopo 5-10 anni, il rischio di sviluppare un tumore alla gola, alla vescica, alla bocca e all'esofago si è ridotto di un 50%; lo stesso dicasi per il tumore ai polmoni.

## Astinenza da Nicotina di Redazione MyPersonalTrainer

Cos'è l'astinenza da nicotina? Quando insorge e come evolve? Quali sintomi produce? Esistono dei rimedi?
A un ex-fumatore che voglia soffrire di meno per colpa dell'astinenza da nicotina, gli esperti consigliano di:

## Smettere fa male

Smettere fa male. Per ora Anzitutto oggi è il 31 maggio, Giornata mondiale senza tabacco a cura dall'Organizzazione mondiale della sanità: il tema quest'anno è "Il tabacco è nocivo sotto
Detto e riletto questo, smettere di fumare per un vero tabagista è tra i peggiori inferni possibili: un rimpianto eterno che non sparisce mai, perché la voglia di fumare è per sempre, non c'è sincero ex fumatore che non l'ammetta, senza contare il dissesto fisiologico che ne consegue, dunque l'aumento di peso che non sempre si riassorbe, l'ansia, l'insonnia, il rincitrullimento, la difficoltà di concentrazione, irritabilità, la bramosia irrefrenabile, le spaventose depressioni, tutte cose che non spariscono in una settimana nè in due. Ci sono cose difficili da spiegare, ed è per questo che il libro di Allen Carr sta avendo tutto questo successo.

## 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...
Stress e ansia non sono di certo un aiuto per non iniziare a fumare. Ma è certo che **i soggetti più a rischio sono gli adolescenti** ed i figli di genitori fumatori. Purtroppo, i dati dimostrano che si inizia a fumare anche a 13 anni e spesso si tratta di una comportamento patologico che comincia a scuola per emulare un compagno di classe o per soddisfare il bisogno di appartenenza ad un gruppo. La **prevenzione primaria** superprecoce e la promozione massiccia di stili di vita più sani, fin dalla scuola dell'infanzia, rappresentano l'unica strada possibile.

## Smettere di fumare: benefici

Smettere di fumare comporta tantissimi benefici fin da subito. Non solo soldi o tumori, ma anche pelle, gusto e olfatto.
**4. Gusto e olfatto rinascono**
**I sensi del gusto e dell'olfatto si riattivano** e improvvisamente ci si accorge di quanto puzzino i propri vestiti, gli armadi e tutti i luoghi dove si era soliti fumare, come ad esempio l'automobile.

## Domande frequenti: Sintomi della mancanza di tabacco e gestione - dell astinenza

Stop-tabac.ch: Suggerimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilitÃ di successo
Nell'attesa, essendo la situazione sgradevole, Le propongo un rimedio semplice che consiste nell'assumere la mattina del gel di Tamarine o delle prugne secche che deve far gonfiare nell'acqua durante la notte. Deve inoltre fare attenzione ad avere un apporto sufficiente di liquidi con almeno un litro e mezzo al giorno, o anche di più se fa sport. Se questo non fosse sufficiente bisognerà considerare l'assunzione di un lassativo, di preferenza a base di fibre.
Buona fortuna ! I suoi sforzi saranno compensati se riuscirà a fare a meno delle sigarette per andare in bagno. Se conserva a lungo quest'abitudine c'é un grosso rischio che Lei aumenti a poco a poco il suo consumo di sigarette e che finisca a fumare di nuovo come prima..