

# Come Smettere di Fumare

*Liberarsi di un vizio letale con successo!*

*Owen Jones*



# **Come smettere di fumare**

*Liberarsi di un vizio letale con successo!*

di

**Owen Jones**

Traduttrice:

**Erika Incatasciato**

Copyright © 14 agosto 2023 di Owen Jones

**Come smettere di fumare**

di Owen Jones

pubblicato da Megan Publishing Services

<https://meganthemisconception.com>

Ciao e benvenuto nel nostro libro su come smettere di fumare! Se stai leggendo questo è perché probabilmente sei pronto a fare il primo passo verso una vita più sana e senza fumo. Smettere di fumare non è facile, ma è la cosa migliore che potessi fare per la tua salute e la salute di chi ti sta intorno. In questo e-book, ti daremo dei consigli pratici e delle strategie che possano aiutarti a smettere di fumare per sempre.

Potresti provare un misto di emozioni nell'intraprendere questo percorso. Potresti sentirti emozionato di liberarti finalmente del vizio che ti ha ostacolato, ma potresti anche provare ansia per le sfide che ti attendono. È importante ricordare che smettere di fumare è un processo e richiede tempo. Ci saranno alti e bassi, ma con determinazione e i giusti strumenti, potrai riuscire a smettere di fumare con successo e godere dei numerosi benefici che ne deriveranno.

Nelle pagine seguenti, copriremo i temi di cui hai bisogno per aiutarti, ad esempio, a fissare degli obiettivi, ricevere sostegno, individuare i fattori scatenanti, premiarti, fissare un termine e trovare delle alternative al fumo. Discuteremo, inoltre, dei diversi metodi nella terapia sostitutiva della nicotina. Ti daremo consigli su come rimanere motivato e premiarti al raggiungimento degli obiettivi fissati nel tuo percorso per diventare un non fumatore.

Quindi, iniziamo! Siamo qui per sostenerti in ogni fase del percorso in cui riprendi il controllo della tua salute e dici addio al fumo per sempre.

Spero che tu possa trovare questo libro utile e proficuo.

Le informazioni su come smettere di fumare sono organizzate in 18 capitoli di circa 500-600 parole ciascuno.

Come ulteriore bonus, ti concedo il permesso di usare quanto scritto per il tuo sito internet o per i tuoi blog e newsletter, anche se sarebbe meglio che prima li riformulassi a parole tue. In effetti, l'unico diritto che non hai è quello di rivendere o regalare il libro come ti è stato consegnato.

Qualsiasi commento è possibile lasciarlo dove hai acquistato il libro.

Grazie ancora per aver acquistato questo libro,

Saluti,

**Owen Jones**

# Indice

Come smettere di fumare

Ciao e benvenuto nel nostro libro su come smettere di fumare! Se stai leggendo questo è perché probabilmente sei pronto a fare il primo passo verso una vita più sana e senza fumo. Smettere di fumare n...

Come smettere di fumare

Come la meditazione può aiutarti a smettere di fumare

Purificatori d'aria per allergie

Farmaci per aiutarti a smettere di fumare

Il fumo e lo sbiancamento dentale

Ausili per smettere di fumare

Alleviare lo stress dello smettere di fumare

Il fumo e la tua salute

Le sigarette elettroniche possono aiutare a smettere di fumare?

Smettere di fumare definitivamente con l'agopuntura

Smettere di fumare per sempre

I benefici dello smettere di fumare

Perché dovrei provare a smettere di fumare?

Quindi vuoi smettere di fumare?

Cos'è lo svapo?

I rischi dello svapo all'estero

I pericoli per i bambini degli aromi svapo

I dieci consigli per smettere di fumare

Contatti

## Come smettere di fumare

Fumare sigarette era molto più comune di quanto non lo sia oggi. Ora la maggior parte dei fumatori è alla ricerca di metodi per smettere di fumare. Questo perché i fumatori e le persone in generale, al giorno d'oggi, sono molto più consapevoli dei rischi di fumare sigarette e del fumo passivo.

Basta semplicemente guardare ai film realizzati fino agli anni Sessanta e Settanta; tutti fumano. Questo dimostra quanto il fumo fosse di rigore rispetto ad oggi. Ciò non sarebbe più consentito ora poiché non potresti più fumare nei luoghi pubblici, sui mezzi pubblici, nei ristoranti o nei pub nella maggior parte dei paesi occidentali e anche altrove.

Il problema con il fumo è che non soffre soltanto il fumatore, ma anche tutti coloro che si trovano nelle sue vicinanze. Questo fenomeno è noto come fumo passivo e ha un impatto su coloro che lavorano o vivono con i fumatori - ad esempio, un barista o un coniuge. Tutte queste persone stanno, o stavano, rischiando per la loro salute in modo che le aziende produttrici di tabacco potessero arricchirsi sempre di più.

Non importa da quanto tempo qualcuno fuma, è possibile perdere questo vizio. Chiunque abbia smesso ti dirà che smettere di fumare sigarette abbia a che fare con la mente. Devi voler smettere di fumare davvero o non avrai successo nel farlo.

Diverse persone hanno diversi metodi per smettere di fumare sigarette. Alcuni dicono che i cerotti alla nicotina o le gomme alla nicotina aiutano, perché puoi svezzarti gradualmente dalla nicotina senza dover inalare il fumo velenoso delle sigarette.

La nicotina crea molta dipendenza e la maggior parte delle crisi di astinenza hanno a che fare con la carenza di nicotina nell'organismo.

La maggior parte delle persone ritiene che il modo più efficace per smettere di fumare sigarette sia quello di smettere di botto - in un colpo solo. È molto difficile ridurre o passare ad un marchio più debole. Stai ancora inalando il fumo tossico e continua a non far bene né a te né a chi ti sta intorno.

Ridurre o cambiare marchio non funziona, perché staresti ancora fumando le sigarette di altri fumatori e saresti ancora nell'ambiente dei fumatori. Potresti anche trovarti a fumare le cinque sigarette di domani oggi, giurando di non fumarne nessuna il giorno dopo. Ma questo non funziona mai. Devi smettere di fumare in un giorno.

Sono diverse le situazioni che incentivano a smettere di fumare sigarette. La malattia è di solito in cima alla lista. Qualche anno fa due miei amici che fumavano molto hanno smesso di fumare sigarette a poche settimane di distanza l'uno dall'altro.

Uno era sulla sessantina e ha fumato per quasi sessant'anni: gli fu detto che i suoi polmoni stavano iniziando a cedere, ma che, se avesse smesso di fumare, lo shock avrebbe potuto ucciderlo. Una mattina smise di fumare e sopravvisse, ma che dilemma!

L'altro era sulla cinquantina e guidava molto in quanto venditore ambulante. Il medico gli disse che probabilmente avrebbe dovuto farsi amputare una gamba l'anno successivo, se non avesse smesso di fumare, e che l'altra avrebbe resistito per ancora un anno, o giù di lì. Smise di fumare all'istante e ha ancora entrambe le gambe.

Quindi sembra che il trucco per smettere di fumare sigarette con successo sia quello di trovare la tua motivazione (speri di vivere abbastanza a lungo per vedere i tuoi nipotini sposarsi?) e tenere quell'immagine viva in ogni momento. Assumi i sostituti della nicotina, se necessario, e stai lontano da ambienti in cui le persone fumano di più, come i pub. Unisciti piuttosto a un club sportivo, qualcosa come il golf, il ping-pong, il nuoto o persino gli scacchi.

Come la meditazione può aiutarti a smettere di fumare

Se vuoi smettere di fumare, dovrai usare tutte le armi dell'arsenale, ma tra tutte dovrai decidere la tecnica principale che credi possa aiutarti.

Può avvenire da un momento all'altro o attraverso l'agopuntura, l'ipnosi, la riduzione costante o la meditazione. È piuttosto insensato tentare ogni metodo se non credi possa aiutarti.

Le ragioni che rendono difficile smettere di fumare sono due: la dipendenza psicologica e la dipendenza fisica e le devi fronteggiare entrambe contemporaneamente se vuoi avere successo.

La dipendenza psicologica è spesso legata allo stress, o così sostengono molti fumatori, mentre la dipendenza fisica può essere di lieve entità, come il non sapere cosa fare con le mani.

Uno dei metodi più naturali per gestire lo stress è la meditazione. Non necessita di compresse, oli o altro; ma solo di una coperta. La meditazione può essere praticata insieme agli esercizi fisici, come lo Yoga, o da sola. La meditazione è uno dei migliori antistress e, secondo le scritture indù, può effettivamente curare alcune malattie con la sola forza di volontà.

Nessun medico ha mai denigrato lo Yoga o la meditazione, come hanno fatto con l'agopuntura o l'aromaterapia e alcune delle altre "terapie alternative". È logico che, se la meditazione può alleviare lo stress e lo stress è un motivo per fumare, allora la meditazione può aiutarti anche a smettere di fumare.

In occidente si tende a pensare ai guru che meditano in qualche posizione contorta in mezzo al campo, su una spiaggia o in cima ad una montagna. Sebbene alcune persone effettivamente meditino così, è un pochino sciocco pensare che devi farlo. La maggior parte delle persone, sia in Occidente sia in Oriente, medita tranquillamente seduta su un tappeto in casa o in giardino.

Dovrai comprare un libro o un corso sulle tecniche di meditazione yoga e sugli esercizi di respirazione. Magari dovresti fare prima qualche ricerca su Google per vedere se sei interessato allo yoga, ma devi imparare qualche esercizio di respirazione dato che possono rilassarti in pochi secondi.

Prima di meditare, è consuetudine farsi una doccia, lavarsi i denti, eccetera. Poi siediti sulla coperta in uno spazio arioso dove non sarai disturbato. Il tuo libro probabilmente ti dirà di eseguire prima gli esercizi di respirazione.

Gli effetti della seduta di meditazione dovrebbero durare quasi per tutta la giornata, quindi è consigliabile fare due sessioni: una al mattino e una la sera. Dai quindici ai trenta minuti a sessione dovrebbero essere sufficienti, ma potrebbe piacerti prolungare. Mentre sei al lavoro, potrai "ricaricare" la tua serenità con un minuto degli esercizi di respirazione di cui hai bisogno.

La meditazione è la maniera più economica e salutare per smettere di fumare e imparerai le tecniche che ti aiuteranno per il resto della tua vita. Se devi usare i cerotti o le gomme alla nicotina, non c'è alcun motivo per cui non dovresti farla.

## Purificatori d'aria per allergie

Fai parte del numero crescente di persone che deve sopportare un'allergia? Se sì, allora hai probabilmente provato diversi metodi per gestire la tua allergia, ma hai mai considerato di usare un purificatore d'aria per allergie? Non sono così cari, ma la vera domanda è se i purificatori d'aria per allergie funzionano o meno.

Tuttavia, la risposta alla domanda non è così semplice. Breve e conciso, sì, i purificatori d'aria per allergie fanno quello che devono, ma ci sono un paio di inconvenienti. Non tutte le particelle che causano allergie sono facili da catturare e non tutti i purificatori d'aria per allergie sono altrettanto validi.

Inoltre, sono necessari purificatori d'aria di vario tipo per eliminare diversi allergeni. Non riuscirai a trovare un singolo purificatore d'aria per allergie portatile in grado di catturare tutti gli allergeni.

In breve, i purificatori d'aria per allergie aspirano l'aria dall'ambiente circostante e la risoffiano filtrata. Due elementi sono fondamentali: il volume dell'aria che la pompa può gestire in un'ora e le proprietà del filtro.

È quindi importante comprare un modello con un'elevata portata e un filtro di alta qualità, quest'ultimo deve essere mantenuto in buone condizioni lavandolo o rinnovandolo regolarmente.

Tuttavia, non tutti i purificatori d'aria per allergie sono progettati per lo stesso motivo. La maggior parte dei purificatori d'aria elimineranno la polvere, i detriti della pelle, gli acari della polvere e lo sporco. D'altra parte, il fumo passivo del tabacco viene catturato dai purificatori d'aria liquidi e i batteri vengono uccisi solo con un sistema che soffia l'aria attraverso la luce ultravioletta. La luce ultravioletta, però, dovrebbe essere di almeno 24,000 watt UVGI, altrimenti è praticamente inutile.

La muffa atmosferica e le muffe possono essere eliminate con purificatori d'aria per allergie che producono ozono, anche se sarebbe necessario rivolgersi a un tecnico per scoprire e risolvere la causa delle muffe.

Dopo aver scoperto a cosa si è allergici e scoperto quale tipo di purificatore d'aria per allergie cattura quegli allergeni, dovrai scegliere tra un sistema portatile o un sistema completo di purificazione d'aria per uso domestico.

Il sistema portatile va bene per una stanza, una roulotte, un rimorchio o anche una tenda, ma non appena qualcuno apre la porta, perderai gran parte dell'aria che è stata depurata.

Se abiti in una casa o un condominio con diverse stanze, allora l'opzione migliore è scegliere uno dei numerosi purificatori d'aria per uso domestico. Il metodo più economico per avere quello stesso risultato consiste nell'inserire un'unità di purificazione dell'aria per allergie nell'attuale sistema di riscaldamento o di raffreddamento centralizzato.

In questo modo vengono ridotti i costi utilizzando i condotti e l'aspiratore esistenti. Ciò permette di spendere di più per il sistema di filtraggio e, con una



spesa compresa tra i 300 e i 1,000 euro, libereresti completamente la tua casa da quasi tutti gli allergeni conosciuti.

I purificatori d'aria per allergie di ultima generazione funzionano davvero e sono la difesa contro le allergie più efficace sul mercato. Riescono anche a pulire l'aria dal fumo passivo.

Farmaci per aiutarti a smettere di fumare

Molti fumatori che desiderano smettere di fumare hanno poca fiducia nell'efficacia e nella sicurezza dei farmaci presi per tale scopo. La dipendenza comporta un cambiamento che si ripercuote sulla persona a livello psicologico e fisico.

Dunque, i farmaci per smettere di fumare possono porre fine a tutto questo? Può toccare entrambi i livelli psicologico e fisico della dipendenza? Queste sono alcune delle domande che i fumatori si pongono più frequentemente al giorno d'oggi.

Smettere di fumare non è un percorso facile. Richiede molto tempo e pazienza. Smettere di fumare non significa soltanto gettare via le sigarette. Significa porre fine alla dipendenza fisica da nicotina e all'ostinazione nel fumo.

Quello che il farmaco antifumo sotto forma di iniezione fa è ostruire i recettori di nicotina nel cervello e impedire alla persona di diventare dipendente dalla nicotina. L'iniezione di un farmaco antifumo ti permette di alleviare i sintomi dell'astinenza da nicotina.

Queste iniezioni vengono normalmente fatte nell'anca o nei glutei. In passato, i farmaci tradizionali usati per smettere di fumare sotto forma di iniezione venivano somministrati dietro l'orecchio o nei glutei. Qualunque sia la procedura scelta è importante che venga eseguita da un medico di base qualificato.

Un'iniezione per smettere di fumare può essere tranquillamente acquistata al centro commerciale. Alcuni dei marchi più comuni di iniezioni per smettere di fumare sono Welpex, SMART shot, e Quit 1-2-3.

Le iniezioni per smettere di fumare di Welpex sono normalmente somministrate in tre dosi sulla persona che desidera smettere di fumare. Comprende due sostanze: la scopolamina e l'atropina. La scopolamina è normalmente prescritta come farmaco per la chinetosi. L'atropina viene utilizzata durante le visite oculistiche.

L'iniezione SMART (Trattamento Medico per Recettori Anticolinergici con Scopolamina) può essere considerata una versione migliorata di Welpex. Invece di contenere l'atropina, la dose SMART contiene Atarax, un antistaminico simile al Benadryl. Inoltre, a differenza di Welpex che necessita di tre dosi, l'iniezione SMART viene somministrata una sola volta.

L'ultima aggiunta alla lista delle iniezioni per smettere di fumare è Quit 1-2-3. Ciò che è rilevante su questa iniezione è che non interessa solamente l'aspetto fisico della dipendenza da nicotina, ma anche l'aspetto psicologico, su cui i farmaci precedenti non avevano effetto. Durante la cura, il fumatore riceverà un ulteriore sostegno e un coaching comportamentale per aiutarlo a vincere sul suo vizio.

Sondaggi compiuti su migliaia di persone hanno dimostrato che sono numerosi i consumatori soddisfatti che si sono sottoposti almeno una volta alle iniezioni

per smettere di fumare. Gli stessi istituti medici confermano che è uno dei metodi più efficaci ad aiutare i fumatori a smettere di fumare.

Ciò significa che non devi più affidarti ai farmaci sostituitivi della nicotina, come i cerotti o le gomme alla nicotina. Questi mezzi potrebbero darti solo un appagamento temporaneo. Ma se sei tra le persone che le ha provate tutte e ancora fumi, allora provare le iniezioni per smettere di fumare potrebbe essere la cosa migliore da fare.

## Il fumo e lo sbiancamento dentale

La maggior parte delle persone reputa importante prendersi cura dei propri denti in modo da evitare le dentiere. Inoltre, sanno che i denti sani danno una buona prima impressione.

Le persone ricordano più facilmente e più a lungo l'incontro con una persona dal bel sorriso. Tuttavia, ci sono anche persone che fanno affidamento su un bel sorriso per svolgere il proprio lavoro.

I sistemi per lo sbiancamento dentale sono stati prodotti per le persone che desiderano avere un sorriso splendido.

Di fatto, sono quattro i differenti sistemi per lo sbiancamento dentale: uno eseguito dai dentisti, uno da usare a casa, un kit da viaggio e un kit di mantenimento. Il metodo di sbiancamento dentale più diffuso è il kit fai da te.

Molte persone non hanno tempo o voglia di passare un'ora dal dentista. Per non parlare del costo. Solitamente lo sbiancamento dentale si aggira sui 500 e i 2000 euro a seduta nello studio dell'igienista orale.

Il kit di sbiancamento dentale fai da te è una buona alternativa alla visita dal dentista per il trattamento, dato che costa meno di 50 euro e può essere fatto in qualsiasi momento si desideri, a casa e senza supervisione, nonostante si tratti di sistemi di sbiancamento dentale di tipo altamente professionale.

La maggior parte dei prodotti professionali per lo sbiancamento dentale "necessitano" l'uso del laser per attivare il gel, ma Opalescence è stato il primo a dichiarare che il laser non era obbligatorio. Studi recenti dimostrarono che lo stimolatore laser non era comunque necessario.

Sembra che chiamarlo laser abbia a che fare più con una questione di marketing che con la verità. La maggior parte dei cosiddetti laser non erano migliori delle luci forti.

Questo rende il kit di sbiancamento dentale fai da te un modo economico per ottenere gli stessi risultati, dal momento in cui la maggior parte del costo di uno sbiancamento dentale professionale è dato dalla parcella oraria del dentista. Di fatto, supera il costo del gel per lo sbiancamento di centinaia e centinaia di euro.

Dunque, se fai uso dei sistemi di sbiancamento dentale, hai due opzioni: professionale o fai da te, ma ne esiste anche una terza: ibrida. Alcuni sistemi di sbiancamento dentale funzionano con delle mascherine e puoi usare quelle da banco o puoi farcele fare su misura dal dentista in modo che si adattino perfettamente ai tuoi denti. Poi li puoi portare in casa e usarle in seguito.

Lo sbiancamento dentale è un processo continuo. Non dovresti andare semplicemente dal dentista, farti fare lo sbiancamento ai denti e dimenticartene. E lo stesso se usi il kit di sbiancamento dentale fai da te, soprattutto se stai continuando a fumare. Dovrai sbiancarli ogni mese, o anche più frequentemente, e dovrai spazzolare i denti almeno due volte al giorno.

È inoltre opportuno fare dei gargarismi con un collutorio antisettico in grado di trattare la placca. Infine, fare gargarismi con acqua dopo aver bevuto vino rosso, tè nero o caffè nero aiuterà il tuo sistema di sbiancamento dentale ad essere efficace nel lungo termine.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**