

SMETTERE DI FUMARE

I BENEFICI IMMEDIATI DELLA SOSPENSIONE

Dopo 20 minuti

La pressione arteriosa ed il polso iniziano a scendere.

Dopo 8 ore

I livelli di ossigenazione del fisico sono già in aumento

Dopo un giorno

I polmoni lavorano meglio

Dopo due giorni

L'olfatto ed il gusto migliorano: i cibi sembrano molto più saporiti e si sentiranno molti odori che prima neanche si percepivano. In questi primi giorni potranno insorgere bocca secca, tosse e catarro, ma sono i segnali che i polmoni si stanno disintossicando e stanno reagendo bene al cambiamento. In tempi diversi per ciascun individuo, ma mai molto lunghi, passeranno e man mano si sentiranno tutti i benefici dello smettere di fumare.

Giorno dopo giorno

I denti diventano più bianchi, la pelle più fresca e l'odore sgradevole dei capelli e dei vestiti scompare.

Dopo pochi giorni

La circolazione arteriosa nei polmoni ritorna alla normalità.

Dopo alcune settimane

Il respiro migliora sensibilmente.

Dopo un anno

I polmoni sono nuovamente efficienti ed il rischio di attacco cardiaco si dimezza.

Dopo 5-10 anni

Il rischio di tumore polmonare e di tumore della bocca si dimezza

Fonte: http://www.asmaeallergia.it/benefici_sospensione.php