



## I consigli del Farmacista

# NON FARTI RIDURRE IN CENERE.

**TUTTI SANNO CHE FUMARE FA MALISSIMO, CONCENTRATI SU PICCOLI TRUCCHI PER AIUTARTI A SMETTERE.**

### Cosa può accadere quando si smette di fumare.

**Desiderio** e necessità impellente di fumare. Il fumatore ha la sensazione di non poter superare questi momenti

- Devi sapere che il desiderio impellente dura solo pochi minuti, poi si attenua.
- Per spegnere il desiderio bevi a piccoli sorsi un bicchiere d'acqua.
- Distratti, fai una cosa che ti piace. Se sei seduto alzati, mastica una gomma o una caramella senza zucchero. Tieni le mani occupate (giocherella con una matita).
- Evita di bere il caffè, soprattutto dopo i pasti e alzati subito da tavola.
- Lavati i denti, si riduce il desiderio di fumare.
- Cerca di cambiare le azioni abituali che ti portano ad accendere la sigaretta.

### Nervosismo

- Cerca di contrastarlo facendo respiri profondi.

### Insonnia

- Riduci il caffè, bevi un bicchiere di latte caldo prima di coricarti ed aumenta l'attività fisica.

### Aumento del peso

- Mangia lentamente, evita i dolci e i cibi ricchi di grassi, meglio frutta, verdura, cibi alla griglia e bolliti. Mangia caramelle o gomme senza zucchero e blocca la voglia di dolci con piccoli sorsi d'acqua. Pratica attività fisica (anche minima).

### Stitichezza

- Mangia cibi ricchi di fibre, frutta e verdura.

