

**Smettere di fumare è prima di tutto prendere coscienza** dei motivi e delle situazioni che ci legano a filo doppio alla sigaretta, motivi che si riassumono in cinque punti:

1. **la dipendenza fisica:** la nicotina contenuta nel tabacco rende dipendenti quanto l'alcool e gli oppiacei
2. **il legame emotivo:** fumare ci aiuta a sopportare meglio le cose spiacevoli e ad apprezzare meglio le cose belle
3. **una componente della personalità:** fumare é parte integrante del proprio stile di vita in cui ci riconosciamo
4. **i rituali del fumatore:** fumare mette in gioco una sequenza di atteggiamenti che diventano talmente spontanei da non essere più percepiti in maniera cosciente
5. **il potere dell'abitudine:** fumare bevendo un caffè, aspettando l'autobus, durante le pause di lavoro, in compagnia degli amici, sono abitudini che legano la sigaretta a situazioni ben distinte.



**Smettere di fumare è anche domandarsi quanto la sigaretta danneggi la mia salute** e i vantaggi in termini di qualità di vita che comporta questo passo.

Per informare i fumatori e sostenerli in questa importante decisione, **esiste un programma nazionale per smettere di fumare** che raggruppa diverse associazioni legate al tema salute e in particolare alla lotta contro il fumo.

• **Consigli individuali prodotti dal Sistema Esperto Stop-tabacco:**  
[Entra nel portale stop-tabacco.ch](http://stop-tabacco.ch)

• **Web svizzeri della prevenzione:**  
[Entra nel portale nonfumatori.ch](http://nonfumatori.ch)

• **Lega ticinese contro il cancro**  
Sede principale per il Sopraceneri  
Piozzo Nosetto 3 - CH 6500 Bellinzona  
Tel. 091 - 820 6420/ Fax 091 - 820 64 60

Sede per il Sottoceneri  
Via 0110 Compagno 9 - CH 6900 Lugano  
Tel. 091 - 820 64 40 / Fax 091 - 820 64 60

[www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch) E-mail: [info@legacancro.ch](mailto:info@legacancro.ch)

• **Lega polmonare svizzera**  
CP - CH 3000 Berna I 4  
Tel. 031 - 378 20 50 / Fax 031 - 378 20 51  
[www.legapolmonare.ch](http://www.legapolmonare.ch) E-mail: [info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)

L'associazione svizzera non-fumatori propone una serie di **opuscoli disponibili in farmacia** che vi guida attraverso 5 stadi per diventare ex-fumatori.



**La Farmacia Solari propone agli interessati una consulenza personalizzata su come affrontare il problema.**

Smettere di fumare significa anche far fronte ai sintomi legati alla dipendenza da nicotina; un aiuto in questo senso lo danno i sostituti di nicotina sotto forma di cerotto, cicche o spray buccale.

**Finalmente senza fumo?**  
nicorette® può aiutarvi.

Chiedete consulenza ora!

Realizzare i buoni propositi con tanta motivazione.

www.nicorette.ch

È un medicamento omologato. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo. Janssen-Cilag AG, 6300 Zug

**Nicorette** é una gamma di prodotti sostitutivi a base di nicotina che si adattano perfettamente alle necessità del singolo fumatore alle prese con i sintomi di astinenza.

**Un test disponibile in farmacia** per la determinazione della dipendenza da nicotina, vi permetterà di scegliere il prodotto più adatto in ogni situazione.

Per sopperire alla mancanza della gestualità tipica di fumatore, **la sigaretta elettronica senza nicotina** rappresenta un valido compromesso, a condizione che rappresenti una fase transitoria per arrivare a slegarsi dall'atto meccanico e incosciente di fumare.

**L'omeopatia** vi viene in aiuto con cinque rimedi che attenuano il malessere psicologico e fisiologico, oltre al desiderio di fumare.

- **Staphysagria 9CH** contro la frustrazione
- **Ignatia 9CH** per l'agitazione e il nervosismo
- **Argentum nitricum 9CH** contro lo stress psico-fisico
- **Lobelia 9CH** contro il desiderio di fumare.

**Che vogliate smetter di fumare o anche solo saperne di più, vi aspettiamo volentieri in farmacia. A presto !**