



# МИФЫ И реальность о курении

**КУРЯТ ВСЕ** - Это не так. Большая часть человечества не курит, мода на курение постепенно проходит. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, спортивную фигуру, регулярные занятия физическими упражнениями, ежедневную гимнастику. Табакокурение может помешать карьере. Все больше предпринимателей отказывается брать на работу курящих.

**БРОСИТЬ КУРИТЬ ЛЕГКО!** - Это не так. Большинство курильщиков пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, и это у них не получалось. По данным Всемирной организации здравоохранения, с первой попытки это удастся только каждому 100 курильщику со стажем. Самостоятельно это сделать в состоянии не более 3 человек из 100. При помощи врачей - человек 50 - 70.



**КУРЕНИЕ помогает оставаться СТРОЙНЫМ** - Это не так. Есть много полных, которые много курят. Правда, у бросивших курить, восстанавливается вкусовая чувствительность и в первое время многие бывшие курильщики очень много едят - сказывается вернувшееся здоровье и аппетит. Вот тут в самый раз вспомнить о ежедневной зарядке, а также есть больше овощей и фруктов.



**СИГАРЕТЫ СНИМАЮТ стресс** - Нет, усиливают. Никотин, содержащийся в табачных изделиях, вызывает выброс адреналина, в результате чего у человека повышается давление, ускоряется сердцебиение, повышается уровень сахара в крови, из-за чего табак повышает чувствительность к стрессу. Но вместе с этим никотин еще и ядовит, т.к. токсически действует на мозг. Кроме него, с табачным дымом в организм попадает множество других вредных веществ, которые постепенно приводят к ухудшению здоровья. И чем оно становится слабее, тем больше подверженным стрессам становится человек.



**БРОСАТЬ КУРИТЬ бесполезно — здоровье всё равно уже не ВОССТАНОВИШЬ»** - Это не так. Как только курильщик бросает курить, организм начинает активно самоочищаться. Уже через три месяца, и максимум — три года организм курильщика может полностью избавиться от всего того, что в нём накопилось. А значит, риск развития заболеваний, связанных с табачной интоксикацией, будет приравниваться к тому, как если бы он не курил. Надо только иметь в виду, что даже 1-2 сигареты в день блокируют включение процесса очищения организма. Если хотите оздоровиться, надо отказаться от табака полностью.

