

## Хочешь жить – бросай курить!

*«Вред курения очевиден. От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой». В. Гете*

### Курение —

вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

### Влияние курения на кожу:

- ✓ Курение снижает количество кислорода в крови, что способствует гибели клеток кожи.
- ✓ Также дефицит кислорода ведет к тому, что кожа недополучает питательных веществ, поэтому бледнеет, тускнеет, а со временем еще и желтеет.
- ✓ Замедляется регенерация клеток, что приводит к преждевременному старению.
- ✓ Свободные радикалы из сигаретного дыма вызывают разрушение клеток, распад коллагена и эластина.
- ✓ Ухудшается текстура кожи.



### Вред пассивного курения: никотин без сигареты

Вдыхание табачного дыма окружающими ничуть не менее безопасно, чем классическое курение. Пассивные курильщики подвергаются воздействию вредных смол, ядов и канцерогенов из сигарет точно так же, с одним лишь отличием – они не выбрали этот путь. За них уже всё решили те, кто подкурил сигарету: родители, друзья, коллеги, просто попутчики на автобусной остановке – словом, все, кто находится рядом. Никотиновое облако – это не просто неприятный запах, который можно проветрить. Курение в квартире навсегда отразится на всех, кто там живёт. Поэтому не стоит обманываться, выходя в туалет или на балкон – табачный дым всё равно проникает в квартиру и разрушает жизнь ваших близких!



