

Если Вы перестанете курить прямо сейчас ?

Многие считают, что если человек курит продолжительное время, то здоровье уже безвозвратно испорчено. Это не так. В считанные минуты после того, как Вы перестаете курить, в организме начинают происходить благотворные перемены. Приведу в порядке возникновения положительные эффекты от такого решительного шага. Через 20 минут кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.

Через 8 часов уровень никотина и угарного газа в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.

Через 24 часа угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.

Через 48 часов в организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

Через 72 часа дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.

Через 2-12 недель уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.

Через 3-9 месяцев полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрип), объем и эффективность легких возрастают на 10%.

Через 1 год риск сердечного приступа уменьшается вдвое.



*Дать шанс здоровью! Можешь только ты!

*Курить - здоровью вредить.

*Сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя.

*Вдыхая - убиваешь себя, выдыхая - других.



Вы с нами ?!

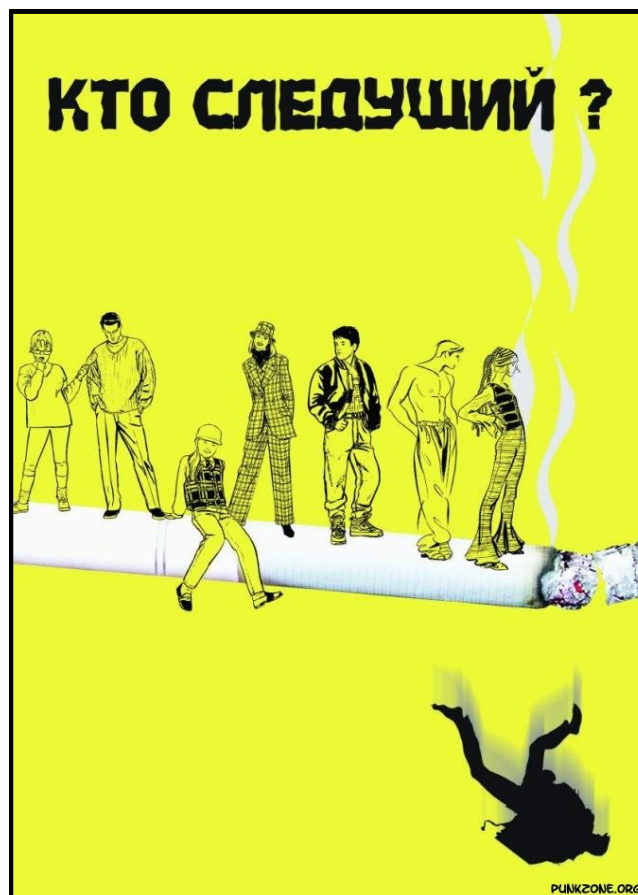
**Мы выбираем
здоровый
образ жизни!**



Тема: **Здоровье**

**Курильщик! Сам себе ты враг,
Себе ты покупаешь рак,
Иль что другое в том же роде.
Ставь крест на этой глупой моде!**

Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. И Вас это не волнует?!



Если Вы курите, читайте внимательно следующие строки:
НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВАС НЕ КОСНУТСЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ КУРЕНИЯ! ВЫ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ И ЖИВЕТЕ, КАК И ВСЕ ОРГАНИЗМЫ, ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ. ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, ВЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ УМРЕТЕ РАНЬШЕ!!! КАЖДАЯ СИГАРЕТА ОТГРЫЗАЕТ КУСОК ОТ ОТМЕРЕННОГО ВАМ ОТРЕЗКА ЖИЗНИ. СТОИТ ЛИ ПРОДОЛЖАТЬ? ЧЕМ ВРЕДНО КУРЕНИЕ?

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса.

Хочешь жить - бросай курить!!!