

Польза отказа от курения.



Среднестатистические курильщики даже не задумываются о глобальных изменениях, возможных при отказе от сигареты. Возможно, именно неведение о реальных способностях своего тела — истинная причина отсутствия желания бросать курить.

Почему-то в сознании курильщика существует твердая уверенность в том, что отказ от пагубной привычки связан со страшными страданиями. Люди не хотят бросать курить перед праздниками, выездом на отдых. И твердо уверены, что сигарета только усилит удовольствие от вкусной трапезы, хорошего секса, очередной зарплаты, чашечки кофе. А может, это удовольствие, наоборот, было-бы по-настоящему полным без зловонной «палочки» между пальцами? Но решение бросить курить всегда отодвигается на неизвестное количество дней, месяцев, лет...

Что происходит в организме.

Кровь

- Очищается от никотина;
- нормализуется биохимический состав;
- приходит в норму соотношение лейкоцитов и эритроцитов;
- повышается уровень насыщенности кислородом;
- снижается риск тромбоза

Сосуды

- Стенки становятся крепче;
- нормализуется тонус гладкой мускулатуры;
- устраняются воспалительные проявления;
- нормализуется проходимость вен и артерий;
- устраняется патологическое сужение сосудистых просветов;
- приходят в норму показатели давления

Сердце

- Оптимизируется снабжение кислородом;
- укрепляется миокард;
- снижается риск инфаркта;
- приходит в норму сердечный ритм

Мозг

- Лучше снабжается кислородом;
- устраняются области ишемии;
- возрастает способность к концентрации внимания;
- снижается риск инсульта;
- ускоряются мыслительные процессы;
- укрепляется память

Эндокринная система

- Нормализуется уровень всех гормонов;
- устраняется дефицит нейромедиаторов;
- оптимизируется обмен веществ;
- приходит в норму деятельность желез секреции;
- нормализуется скорость иммунных ответов

Дыхательная система

- Легкие очищаются от смолистых веществ;
- увеличивается объем вдоха;
- нормализуется работа реснитчатого эпителия;
- повышается местный иммунитет слизистой бронхов;
- устраняются хронические воспалительные процессы;
- снижается риск бронхиальной обструкции и развития аСТМЫ

По часам

Перемены в организме можно отследить даже по часам, они следующие.

Через 20 минут. Начинается переработка и выведение никотина. Уже через час его доза в крови снижается в половину. Как раз в этот период возникает очередное желание покурить.

Через 10 часов. Кровь очищается от никотина, возрастает уровень насыщенности ее кислородом.

Через 13 часов. Полностью нормализуется артериальное давление. Устраняется гипертонус стенок сосудов.

По дням

Если рассматривать, что происходит, когда бросаешь курить по дням, наблюдается следующее.

Через день. Нормализуется скорость и сила сокращений сердца.

Через два дня. Обостряется обоняние и чувствительность вкусовых рецепторов.

Через три дня. Повышается уровень потоотделения, что связано с активизацией детоксикационных процессов.

Через неделю. Заметно улучшается состояние кожи лица, ее цвет. Также наблюдается улучшение запаха кожи тела.

По месяцам

Восстановление организма после отказа от курения также можно охарактеризовать по месяцам.

- Через месяц. Улучшается внешний вид бывшего курильщика, устраняется мокрый кашель, нормализуется состояние иммунитета.
- Через два месяца. Происходит полное очищение крови и сосудов. Ткани организма очищаются от токсинов, нормализуется обмен веществ. Это приводит к стабилизации аппетита и процесса пищеварения. Человек возвращается к привычной массе тела.
- Через три месяца. Заметно улучшается функционирование мозга и мышц. Память становится лучше, а мыслительные процессы — быстрее. Мышцы становятся более эластичными, лучше восстанавливаются после физических нагрузок. В это время не рекомендованы интенсивные занятия спортом. Лучше уделить внимание длительным пешим прогулкам.
- Через четыре месяца. Заметно белеет зубная эмаль, возвращается нормальный цвет ногтевых пластин. Полностью нормализуется гормональный фон после никотинового сбоя.
- Через шесть месяцев. Наблюдается восстановление клеток печени, нормализация деятельности желчного пузыря.

Табак приносит вред телу, разрушает
разум, оглуляет целые нации».

О.Бальзак