

# 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 вполовину. 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, оглушает целые нации».

О.Бальзак