



Положительные стороны отказа от курения

Существует множество плюсов жизни без курения
Например:



Меньше стресса



Больше энергии



Увеличивается продолжительность жизни



Улучшается самочувствие



Кожа выглядит более здоровой



Больше денег



Улучшается дыхание



Зубы становятся белее



Вкусы и запахи становятся ярче



Одежда не пахнет табаком

«Самый лучший способ бросить курить — не начинать курить с детства».

Владимир Борисов

Одна затяжка – и это в легких!

ПОДУМАЙ

Кадмий

Снижает минеральную плотность костей

Никотин

Провоцирует бессонницу, повышение кровяного давления, кислородное голодание

Мышьяк

Смертельный яд, негативно воздействует на нервную систему, провоцирует рак

Смолы

Снижают иммунитет, провоцируют онкологические и другие болезни легких

Ацетон

Раздражает слизистые носоглотки, глаз, разрушает печень и почки

Угарный газ

Приводит к отравлению

Фенол

Поражает головной мозг и нервную систему

Бутан

Провоцирует удушье, сердечную аритмию

Свинец

Вызывает задержку роста, умственного развития, болезни крови, ухудшение слуха, снижение внимания и работоспособности

Толуол

Вызывает усталость, слабость, ухудшение памяти

Клей

Краска

И еще более 4000 химических соединений, вызывающих различные заболевания

«Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты»

Ф. Г. Углов