

ЖЕНЩИНЫ, КРАСОТА, КУРЕНИЕ!

памятка для населения



Странные мы все-таки существа – люди, особенно женщины! Мы готовы, чтобы выглядеть привлекательнее, покупать дорогие косметические средства, делать болезненные процедуры, ложиться под нож хирурга, глотать сомнительные таблетки, а вот расстаться с некоторыми привычками, губительно влияющими на состояние кожи, волос, зачастую не хотим. Заявляем – красота требует жертв, и жертвуем буквально всем, но не этими привычками.

Из всех вредных привычек, к которым можно отнести – многочасовое сидение за компьютером, заедание стрессов сладостями, злоупотребление кофе и крепким чаем (больше 5 чашек в день), самая роковая для здоровья и внешнего вида – курение.

Красота – вот самая большая жертва, которую женщина может отдать на благо пагубной привычки.

Никотин опасен уже тем, что уменьшает количество витамина А в организме. А ведь именно этот «витамин красоты» участвует в процессе восстановления и обновления клеток организма. Таким образом, никотин напрямую влияет на способность кожи лица к регенерации, разрушает коллаген и эластичный слой кожи, вызывает появление преждевременных морщин, хуже заживают ранки и шрамы на коже. Сюда можно добавить снижение доставки кислорода, нарушение обменных процессов. Ядовитый табачный дым не только отравляет организм изнутри – копоть, смолы, красящие вещества оседают на поверхности кожи. Токсические вещества, содержащиеся в сигаретах, вызывают на коже лица

целый ряд изменений, видимых даже невооруженным глазом, меняется структура и цвет кожи. Давайте посмотрим, как курение влияет на Вашу красоту и почему.

<i>ПРОЯВЛЕНИЯ</i>	ПРИЧИНЫ
Сероватый цвет кожи	Никотин и другие вещества, содержащиеся в сигаретах, вызывают сужение сосудов, а, следовательно, ухудшение кровообращения, т.е. возникает кислородное голодание.
Желтоватый цвет кожи	Возникает по двум причинам: 1. Кислородное голодание 2. Нарушение работы печени из-за постоянной перегрузки: вывода вредных веществ и канцерогенов, оседающих в организме при курении.
Морщины и дряблость кожи	Содержащиеся в сигаретах вещества разрушают волокна коллагена и эластина кожи, поэтому кожа становится дряблой и появляются морщины
Огрубевшая кожа	Это защитная реакция кожи, чтобы сократить поступление вредных веществ через кожу, т.е. снижение ее проницаемости.
Сосудистая сеточка на коже	Из-за постоянного сужения сосудов (воздействие никотина) нарушается кровообращение, снижается доставка питательных веществ сосудам, в результате сами сосуды тоже страдают
Красные воспаленные слезящиеся глаза	Табачный дым оседает и раздражает слизистую оболочку глаза, в результате получаем постоянно красные воспаленные глаза. Повышенное слезоотделение - защитная реакция организма и стремление избавиться от внешнего раздражителя – табачного дыма.
Темные круги под глазами	Возникают в результате нарушения деятельности сердечнососудистой системы, т.к. сердце вынуждено постоянно работать с повышенной нагрузкой из-за сужения сосудов и повышения артериального давления в стенках сосудов.
Повышенная чувствительность кожи к солнечным лучам	В коже курящих происходят усиленные окислительные процессы, вызывающие старение клеток кожи уже после 5 минут пребывания под прямыми солнечными лучами. Кожа покрывается ранними морщинами и пигментными пятнами.
Аллергические реакции кожи	Смолы, образующиеся при сгорании табака, оседают и накапливаются в легких, в

	результате их постоянного раздражения возникает кашель и повышенная чувствительность к инфекционным и аллергическим заболеваниям всего организма, в том числе и кожи.
Ломкие, тусклые и неприятно пахнущие волосы	Из-за постоянного сужения сосудов нарушается доставка витаминов в клетки кожи головы и волосяные луковицы, табачный дым пропитывает волосяные луковицы, табачный дым пропитывает волосы так, что смыть этот запах невозможно.
Слоящиеся и ломающиеся ногти	Из-за постоянного сужения сосудов нарушается доставка витаминов и минералов в ткани ногтей, нередко ногти имеют нездоровый желтоватый оттенок.
Желтые зубы	Составляющие табачного дыма оседают на зубах и придают им желтоватый налет, который прочно въедается в ткани зуба, его невозможно отчистить зубной пастой.
Частый кариес	Из-за усиленного образования налета на зубах создается благоприятная среда для развития патогенных микроорганизмов, которые разрушают зубную эмаль.
Неприятный запах изо рта	Возникает из-за разрушения зубов, воспалительных процессов в тканях горла, нарушения работы желудочно-кишечного тракта и бронхолегочной системы – это все результаты постоянного курения.
Нарушение менструального цикла, преждевременная старость	Снижается образование гормонов эстрогенов

Картина, удручающая... Каков же выход? Выход один – избавляться от этой вредной и опасной привычки!

По статистике, больше всего курят в мире россияне. И что еще печальней с каждым годом все больше и больше становится курящих женщин.

Не следует заниматься самообманом и полагать, что если вы курите «легкие» (со сниженным количеством никотина) сигареты, то вред организму существенно уменьшается. Научные исследования перехода на легкие сигареты не выявили никаких преимуществ такого перехода для здоровья. Производство «легких» сигарет – это удачный маркетинговый ход табачных компаний. Особенно опасными считают ученые ментоловые сигареты. Оказывается, при их курении всасывание в кровь никотина и табачных смол происходит быстрее, чем при курении обычных сигарет. Причиной этому служит то, что сигареты с ментолом раздражают рецепторы слизистой оболочки рта, вследствие этого расширяются коронарные сосуды и бронхи.

И не бойтесь, что, бросив курить, вы наберете лишний вес. Исследователи провели масштабный девятимесячный эксперимент, в котором приняли участие женщины разных возрастов. Если **не** заменять сигареты пирожными и конфетами, то вес после отказа от курения даже снижается. Также, по словам специалистов, кожа женщин, отказавшихся от курения, помолодела в среднем на 13 лет



Дорогие женщины!

Избавьтесь от этой вредной привычки и станьте красивыми!