**Вред курения: какова цена капли никотина?**

Задумывался ли хоть один курильщик, какой вред он наносит своему организму. Каждая сигарета, каждая затяжка – это, по сути, небольшой шажок в могилу, причём идти туда в одиночку не получится, ведь рядом с курящим всегда находятся его близкие: семья, друзья, коллеги. Вдыхая табачный дым, они гробят своё здоровье, разрушают иммунную и дыхательную систему, вредят сердцу и сосудам. Больше всех страдают дети: их организм ещё не научился защищаться от табачного дыма, поэтому все реакции происходят вдвойне активнее. Имея курящих родителей, они с младенчества знакомятся с одышкой, затяжным кашлем и охриплостью, и с каждым годом будет только хуже - такова цена пагубной привычки.

О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако на курильщиков этот факт не производит особого впечатления: успокаивая себя тем, что столько сигарет одновременно всё равно не выкуришь, они продолжают медленно себя убивать, делая затяжку за затяжкой. Вместе с тем, вред табачного дыма обусловлен не только никотином – он лишь вызывает привязанность, а всё остальное разрушает организм.

Вместе с сигаретным дымом курильщик вдыхает:

1. **Мышьяк.**Этот яд вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма.
2. **Формальдегид.** Это токсичное химическое соединение влияет в первую очередь на дыхательную систему. Примечательно, что на основе формальдегида готовится формалин – вещество, которое используется патологоанатомами для бальзамирования мёртвых тел. Действительно, зачем ждать – можно ведь начать и при жизни!
3. **Полоний.**Радиационный фон стал бичом современности. Загрязнение радиоактивными веществами пугает людей чуть ли не до дрожи, однако 40% населения, относящиеся к курильщикам «со стажем», регулярно вдыхают частички полония, который «подсвечивает» их изнутри.
4. **Бензол**. Это органическое вещество – первая причина лейкозов и других форм онкологии.
5. **Смолы.**Тягучий сигаретный дым, которым дышит курильщик – не просто взвесь частиц, которые поступают в лёгкие и так же легко оттуда выводятся. Большинство смол, которые входят в состав сигарет, включают твёрдые частички, которые оседают на лёгких черным налётом. Раз за разом эта «пыль» забивает бронхи, уменьшает объём лёгких и, как следствие, обедняет весь организм кислородом.

Ни один из этих компонентов не является безопасным – каждый из них так или иначе разрушает организм, разъедает иммунитет и гробит лёгкие, попадает в кровь и угнетает сердце, мозг и другие органы, вызывает мутации клеток и приводит к развитию онкологии.

**«Единственная причина**, по которой любой курильщик зажигает сигарету, - попытка положить конец ощущению пустоты и неуверенности, созданному предыдущей сигаретой».

**«Единственное,** что приводит нас к курению — это люди, которые уже курят. Мы чувствуем, что упускаем что-то. Мы готовы усердно трудиться, чтобы стать зависимыми от курения, однако ещё никто и никогда не попытался понять, что же именно он упускал».

«Это **единственная ловушка** в природе, в которой нет никакой приманки, даже малюсенького кусочка сыра. Ловушка захлопывается не от того, что вкус сигарет восхитителен, а от того, что он отвратителен».

Если сигареты всё ещё являются частью вашей жизни, попробуйте задуматься – возможно, это поможет вам сделать шаг в сторону здорового образа жизни. Впрочем, для этого достаточно банальной силы воли – всё остальное лишь самовнушение и самообман.