Давайте все скажем**«НЕТ» курению,**ведь курение – это крайне опасная штука. Человек начинает вдыхать в себя тлеющие растительные (табак) продукты, которые быстро вызывают зависимость и чувство постоянной тяги к их употреблению.

Сигареты состоят из табака, бумаги, фильтровой части. При горении появляется дым, который для курильщика является эликсиром расслабления и возможно, другом. Табачный дым можно сравнить с ядом для организма, он содержит в себе множество токсичных веществ. Самые вредные токсичные вещества: оксид углерода, фенолы, эфиры, синильная кислота, альдегиды, бензопирен, никотин. Содержание никотина в табачном изделии колеблется от 0,5 до 2%. Никотин является сильнейшим ядом для [нервной системы](https://izlechimovse.ru/travy-dlya-mozga) человека, к которому и появляется тяга.

Негативное действие табака в основном оказывается на нервную систему, легкие, кровь, но также страдают и многие другие органы, если не сказать что все органы страдают. Продолжительность жизни у таких людей меньше, чем у тех, кто никогда не брал в руки сигарету. К сожалению, курят многие женщины, подростки. Массовое курение уменьшает среднюю продолжительность жизни населения. Табачный дым наносит вред не только курильщику, но и вреден для окружающих людей, которые вынуждены его вдыхать. Случается так, что в семье один человек курит, а все остальные вынуждены дышать исходящим дымом. Либо бывает так, что на балконе у соседей кто либо курит, а дым попадает в открытую форточку к вам и это крайне неприятно. В недавнее время появился закон о запрете курения в общественных местах и это большой плюс для людей, которые ведут здоровый образ жизни.

Если вы не в состоянии бросить курить самостоятельно, вам помогут гипноз, иглоукалывание и различные методы борьбы с курением (прочтение книги, электронная сигарета, лекарства). В любом случае ради своего собственного здоровья стоит обратиться за помощью к специалистам.

Ограничьте вредные последствия табака. Следите за свои питанием, больше налегайте на фрукты, овощи. В растительной пище содержится большое количество [витамина С](https://izlechimovse.ru/vitamin-s-askorbinovaya-kislota), антиоксиданты, которые [укрепляют иммунную систему](https://izlechimovse.ru/kak-usilit-immunitet)и способствуют разрушению раковых клеток, которые возможно могли образоваться от воздействия никотина. Курение уничтожает в организме весь витамин С, поэтому заядлым курильщикам его следует употреблять значительно выше нормы.

Иногда в борьбе с курением помогают отвлекающие методы: йога, общение с людьми, которые не курят, активный спорт, жаркие страны с хорошим климатом (отдых на море, курорты, санатории). В борьбе с данной зависимостью все методы хороши, главное получить результат.

Крайне опасно курение в период беременности. Никотин и табачный дым способствуют повышению плацентарного барьера и оказывают токсическое действие на плод. Необходимо как можно скорее прекратить курить уже на начальных сроках беременности. Бросить курить – это самое лучшее из всего, что можно сделать для своего здоровья и своей красоты.