

# Консультация для родителей «Курение, кожа, кислород».

Вспомните о ваших знакомых, которые курят, и вы сможете сами ответить на следующий вопрос.

Они выглядят старше своих лет? Скорее всего, да, и я объясню почему. Закурив, вы крадете у своего организма 50% кислорода, который ему предназначен.

Дело в том, что соединения в составе сигаретного табака поглощают кислород. Они уже не могут расти так, как обычно. Вы теряете гибкость и подтянутость, портится цвет кожи, потому что под нею циркулирует только треть всего объема крови. Кожа – самый большой орган человека, и если до нее добирается всего половина кислорода, у вас начинаются неприятности. И вы не можете не выглядеть плохо. А подумайте о том, какой вред причиняет содержимое сигарет легким и остальным органам!

Поль Брэгг говорит в книге «Сверхмощное дыхание – путь к энергии» так: «Курение вводит в организм два смертельных яда: мышьяк и монооксид углерода. Никотин – это тоже яд, который немедленно начинает влиять на работу легких и сжимает сосуды. Он разрушает витамин С, который жизненно важен для здоровья и иммунитета. Лишь после 12 часов после прекращения курения уровень никотина в крови падает, и легкие с сердцем начинают восстанавливаться».

У курящих гораздо выше вероятность заболевания раком легких, гортани, глотки, пищевода, ротовой полости, толстой и прямой кишки, молочной железы.

Потому, что вы курите, вашим клеткам не хватает кислорода за счет и без того неглубокого дыхания. Вы ощущаете усталость и утомление. И начинаете чаще курить, потому что вам чего-то не хватает, а вы думаете, что это еще сигареты. А не хватает именно кислорода. Но сигарета

только усугубляет уже имеющуюся проблему, и вы сами рубите сук, на котором сидите.

Кожа, испытывающая недостаток кислорода из-за курения, становится сухой и серой.

Курильщики испытывают более раннюю и более выраженную морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта, щеках и нижней челюсти в зависимости от количества выкуриваемых сигарет и длительности подверженности действию дыма.

Также у курящих людей серый цвет кожи, изможденность, жесткий, изнуренный, грубый вид, а также оранжевые, пурпурные или красные тона кожи. Дым может воздействовать на кожу, способствует хроническому косоглазию, сухости или раздражению кожи или же обуславливать повреждение соединительной ткани.

Курение наносит ущерб коллагену и эластину, то есть веществам, которые также важны для сохранения упругости кожи.

В течение нескольких недель прекращения курения цвет и строения кожи лица улучшится, потому что в организм поступает больше кислорода.