Табачная эпидемия

Наступает тепло, все чаще на улице можно увидеть курящих людей разных возрастов. О вреде табакокурения известно давно. «Табачная эпидемия является одной из самых значительных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире».  
Пассивное **курение** вредит **здоровью человека** значительно больше, чем считают некоторые. Доказано, что нахождение **человека** в помещении загрязненном табачным дымом на протяжении 8 часов равносильно 5 выкуренным сигаретам. **Вред от**пассивного **курения** может проявляться немедленно - раздражение дыхательной системы, носоглотки, глаз, может появиться головокружение, тошнота, головная боль, или спустя какое-то время в виде заболеваний сердчечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы. Внимательное отношение к собственному здоровью позволит легко преодолевать трудности, и вредные привычки навсегда останутся в прошлом. В период избавления от табачной зависимости бывшие курильщики обнаруживают заметное улучшение самочувствия и внешнего вида. Это связанно с такими процессами: улучшенным кровоснабжением во всем организме;

* нормализация кислородного насыщения в крови;
* очищением тканей от канцерогенов, токсических накоплений (риск заболеваний значительно снижается);
* увеличением рабочего объема легких, из-за выведения мокроты;
* нормализация работы гормональных желез;
* улучшение настроения в целом. То, что происходит с организмом, когда бросаешь курить, ведет только к положительному результату. Все органолептические системы активизируются для своего восстановления и успешного начала новой жизни без наркотических веществ. Физиологический дискомфорт в первые дни после отказа, не сравним с психологическим. Вместо приобретения специальных восстанавливающих лекарств, лучше заняться подготовкой почвы для стабильного эмоционального состояния и поиском мотивации для решительного отказа от сигарет.