

ЗАЧЕМ ПРЕКРАЩАТЬ КУРЕНИЕ

Зачем прекращать курение, каждый решает сам. Конечно, в первую очередь это ваше здоровье и сбережение семейного бюджета. Мы предлагаем вам самим выбрать из этого списка, определиться и решить - Когда я хочу прекратить курить!

1. Экономия денег.

Вам не придётся платить за сигареты и лечение из-за этой вредной привычки. Представьте, сколько денег вы можете тратить на более нужные вещи.

2. Курение ухудшает вашу интимную жизнь.

Курение имеет пагубное влияние на мужскую потенцию. Чем дольше вы курите, тем больше вы будете жалеть об этом.

3. Испытания на животных.

В исследованиях рака от курения ученые давно используют животных, как испытуемых. Не будьте причастны к причинам этих исследований.

4. Вы будете спать лучше.

Курильщики в четыре раза чаще жалуются на бессонницу. Исследования Джонса Хопкинса доказали, что курение способствует нарушению сна.

5. Некурящие имеют более прочные кости, чем курильщики.

У курильщиков была обнаружена потеря от двух и больше процентов плотности костной ткани по причине употребления табака.

6. Вам не придется смотреть на сообщения на пачках сигарет.

На каждой пачке сигарет пишется о вреде курения сигарет и к чему это может привести. Уже многие знают, как сила мысли может влиять на жизнь человека. Представьте, как часто вы читаете о том, что вы пострадаете, и как это на вас может повлиять.

7. Проблемы со слухом.

Курильщики имеют почти на 70% больше вероятность развития проблем со слухом, чем некурящие.

8. Комфортность в общественных местах.

Сейчас всё больше ресторанов, магазинов и других общественных мест, где запрещено курить. Всё больше мест, где вам не придётся думать о сигаретах, если конечно вы бросите курить.

9. Меньше шансов получить псориаз.

Исследования показали, что ежедневное курение связано с риском развития псориаза. Чем большее количество сигарет вы выкуриваете, тем больше вы рискуете.

10. Лекарства становятся безопаснее в использовании.

Если вы курите и принимаете таблетки, то это может нести риск образования сгустков крови и других проблем с органами.

11. Уменьшите дозы некоторых лекарственных препаратов.

Курение влияет на ферменты печени, поэтому курящим иногда необходимо принимать

более высокие дозы, чтобы получить тот же эффект.

12. Вы можете спасти свой дом от пожара.

Исследование показало, что риск пожара в 6,6 раз более вероятней у курящих семей. Согласно другому исследованию, сигареты являются причиной более 40% всех пожаров в доме.

13. Снижение риска болезни сердца и сердечных приступов.

Курильщики имеют в 3,5 раз больше риска развития болезней сердца в сравнении с некурящими.

14. Вы будете иметь меньше шансов умереть от опухоли мозга.

Не редко причиной опухоли мозга является курение.

15. У вас будет меньше морщин.

Курение ускоряет процесс старения вашей кожи, уменьшает её прочность и эластичность.

16. Наслаждайтесь больше вкусом еды.

Курение уменьшает вкус пищи и удовольствие от еды.

17. Сохраните своё обоняние.

По статистике у курильщиков в среднем в два раза понижается обоняние по сравнению с некурящими.

18. У вас не будет жёлтых пальцев.

Курение может привести к желтым пятнам на пальцах.

19. Сокращение шансов преждевременного лечения волос.

Курильщики в три-шесть раз чаще имеют преждевременное поседение волос.

20. Меньшая вероятность преждевременного облысения.

Мужчины, которые курят, в два раза чаще преждевременно становятся лысыми, чем мужчины, которые не курят.

21. Вы станете более спокойными.

Избавившись от курения, вы также уменьшите риск развития депрессии.

22. Вы защитите своих домашних животных.

В ряде исследований доказывается, что пассивное курение дома может быть связано с раком полости рта и лимфом у кошек, проблем с легкими и рака носовой полости у собак, и раком легких у птиц.

23. Сохраните деревья.

Ежедневно происходит вырубка леса, чтобы освободить место для выращивания табака, что негативно влияет на окружающую экологию и людей.

24. Тратьте меньше времени в кресле стоматолога.

В соответствии с американской ассоциацией стоматологов, курение приводит к увеличению риска для всех видов стоматологических проблем, в том числе рака полости

рта и заболеваний десен.

25. Улучшается запах из полости рта.

Подумайте, что о вас думают окружающие люди, когда при разговоре с вами чувствуют неприятный запах, исходящий из вашего рта.

26. Экономьте деньги на освежители дыхания.

Если вы бросите курить, то сможете сэкономить деньги на жевательных резинках и других освежителях дыхания.

27. У вас не будет появляться кашель по причине курения.

Если вы имеете большой стаж курения, то это может быть причиной проблем с горлом и лёгкими, что приводит к регулярному кашлю.

28. Вы можете найти другое применение прикуривателю в автомобиле.

Вместо прикуривателя вы сможете подключить переносные устройства – зарядку для телефона или dvd-плеер.

29. Избегайте окиси углерода.

Сигареты производят окись углерода, что при вдыхании лишает вас чистого воздуха.

30. Вам не придётся вдыхать в себя сотни вредных веществ.

По причине курения в ваши лёгкие попадает сотни вредных веществ, часть которых впитывается в ваш организм.

31. Ваши раны заживут лучше.

Некоторые исследования показали, что у курильщиков медленнее заживают раны.

32. Вашему ребёнку будет безопаснее.

Пассивное курение связано с повышенным риском заболеваний большого количества болезней у детей.

33. Повысите шанс завести нового партнёра.

Часто некурящие люди не хотят близких отношений с курящими.

34. Получите больше удовольствия от жизни.

Независимо от того, что в рекламе сигарет показывается – радость, свобода, дружба – в жизни всё по-другому. Ученые из Медицинской школы Великобритании оценили благополучие почти 10 000 людей и обнаружили, что курильщики менее удовлетворены своей жизнью, чем некурящие.

35. Уменьшите риск аварии.

В исследовании, опубликованном в Канадском журнале общественного здравоохранения, курильщики в 1,5 раза чаще являлись виновниками аварий, чем некурящие.

36. С вами будет приятней целоваться.

Вашему партнёру намного приятней будет целоваться с вами, если вы всё же бросите курить.

37. Перестаньте пагубно влиять на детей.

По статистике дети курящих в два раза чаще курят. Если вас заботит будет ли ваш ребёнок курить, то вам стоит бросить эту пагубную привычку.

38. Ваши зубы будут чище.

Слюна имеет важное значение для очистки поверхностей зубов и полости рта, а также для защиты зубов от разрушения. Не стоит дымом от сигарет ухудшать качество слюны.

39. Поберегите зрение.

Воздействие сигаретного дыма увеличивает риск проблем со зрением и в некоторых случаях приводит к слепоте.

40. Вы сможете бросить курить вашим близким.

Некоторые исследования показали, что труднее бросить курить, когда живешь с человеком, который курит.

41. Ваше тело будет более сильным.

Если вы бросите курить, то вы улучшите свои физические данные, а ваши мышцы будут более сильными и выносливыми.

42. Вы лишитесь проблем с запахом одежды.

Часто одежда впитывает в себя неприятный запах по причине сигаретного дыма от курения.

43. Не давайте зарабатывать на вас вредным компаниям.

Чем меньше людей курит, тем меньше будет прибыль у сигаретных компаний, которые наносят огромный вред человечеству.

44. Повысить ваши шансы забеременеть (часть 1).

По сравнению с некурящими, у курящих женщин высокая частота бесплодия и больше возникает проблем, чтобы зачать ребенка.

45. Повысить ваши шансы забеременеть (часть 2).

Курение сигарет вредит яичникам женщины, и степень ущерба возрастает с увеличением числа сигарет и длительностью курения.

46. Повысить ваши шансы забеременеть (часть 3).

Курение может ускорить гибель репродуктивной функции у женщин.

47. Повысить ваши шансы родить здорового ребёнка.

Химические вещества в сигаретном дыме, как было доказано в разных исследованиях, негативно влияют на жизнедеятельность клеток яичника, что пагубно влияет на развитие ребёнка в утробе матери.

48. У вас будет более красивая улыбка.

Чем больше вы курите, тем больше у вас будут возникать проблемы с зубами, которые будут видны при вашей улыбке.

49. Вы дольше проживёте.

Доказано, что некурящие обычно дольше живут, чем курящие.

50. Освободиться от зависимости.

Вы не будете морально и физически зависеть от никотина – вещества, оказывающего сильное воздействие на человеческий организм. Перестаньте быть зависимыми.

51. Улучшится запах в машине и квартире.

Ваша машина и квартира приобретут приятную атмосферу и хороший запах.

52. Более легко вам будет в поездках.

Вы будете легче переносить долгие переезды на поездах и автобусах, а также при перелёте на самолётах.

53. Повысится продуктивность.

Вы сможете меньше отвлекаться от рабочего процесса дома и на работе из-за 5-минутных перерывов на курение.

54. Меньше от окружающих разговоров про вред курения.

Никто из близких и друзей больше не будет надоедать наставлениями о вреде курения и здоровом образе жизни.

55. Больше не будет попыток бросить курить.

Если вы больше не будете курить, то вам больше не нужно будет стараться бросить курить.