

ЖЕНЩИНЫ, КРАСОТА, КУРЕНИЕ!

«Мысли о красоте спасают не только мир, но и женщину от курения.»
«Курение тушит в женщине священный огонь материнства, и зажигает в ней адское пламя медленного самоубийства».

«Сигарета в руках женщины - то же самое, что и мертвый ребенок».

Константин Мадей

Странные мы все-таки существа – люди, особенно женщины! Мы готовы, чтобы выглядеть привлекательнее, покупать дорогие косметические средства, делать болезненные процедуры, ложиться под нож хирурга, глотать сомнительные таблетки, а вот расстаться с некоторыми привычками, губительно влияющими на состояние кожи, волос, зачастую не хотим.

Из всех вредных привычек, к которым можно отнести – многочасовое сидение за компьютером, заедание стрессов сладостями, злоупотребление кофе и крепким чаем (больше 5 чашек в день), самая роковая для здоровья и внешнего вида – курение.

Никотин опасен уже тем, что уменьшает количество витамина А в организме. А ведь именно этот «витамин красоты» участвует в процессе восстановления и обновления клеток организма. Таким образом, никотин напрямую влияет на способность кожи лица к регенерации, разрушает коллаген и эластичный слой кожи, вызывает появление преждевременных морщин, хуже заживают ранки и шрамы на коже. Сюда можно добавить снижение доставки кислорода, нарушение обменных процессов. Ядовитый табачный дым не только отравляет организм изнутри – копоть, смолы, красящие вещества оседают на поверхности кожи. Токсические вещества, содержащиеся в сигаретах, вызывают на коже лица целый ряд изменений, видимых даже невооруженным глазом, меняется структура и цвет кожи. Давайте посмотрим, как курение влияет на Вашу красоту и почему.

Сероватый или желтоватый цвет кожи: Никотин и другие вещества, вызывают сужение сосудов, а, следовательно, ухудшение кровообращения, т.е. возникает кислородное голодание. И нарушение работы печени из-за постоянной перегрузки: вывода вредных веществ и канцерогенов, оседающих в организме при курении.

Морщины и дряблость кожи: Содержащиеся в сигаретах вещества разрушают волокна коллагена и эластина кожи, поэтому кожа становится дряблой и появляются морщины

Сосудистая сеточка на коже: Из-за постоянного сужения сосудов (воздействие никотина) нарушается кровообращение, снижается доставка питательных веществ сосудам, в результате сами сосуды тоже страдают

Красные воспаленные слезящиеся глаза: Табачный дым оседает и раздражает слизистую оболочку глаза, в результате получаем постоянно красные воспаленные глаза.

Повышенное слезоотделение - защитная реакция организма и стремление избавиться от внешнего раздражителя – табачного дыма.

Темные круги под глазами: Возникают в результате нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, т.к. сердце вынуждено

постоянно работать с повышенной нагрузкой из-за сужения сосудов и повышения артериального давления в стенках сосудов.

Ломкие, тусклые и неприятно пахнущие волосы: Из-за постоянного сужения сосудов нарушается доставка витаминов в клетки кожи головы и волосяные луковицы, табачный дым пропитывает волосяные луковицы, табачный дым пропитывает волосы так, что смыть этот запах невозможно

Слоящиеся и ломающиеся ногти: Из-за постоянного сужения сосудов нарушается доставка витаминов и минералов в ткани ногтей, нередко ногти имеют нездоровый желтоватый оттенок.

Желтые зубы: Составляющие табачного дыма оседают на зубах и придают им желтоватый налет, который прочно въедается в ткани зуба, его невозможно отчистить зубной пастой.

Неприятный запах изо рта: Возникает из-за разрушения зубов, воспалительных процессов в тканях горла, нарушения работы желудочно-кишечного тракта и бронхолегочной системы

Нарушение менструального цикла, преждевременная старость: Снижается образование гормонов эстрогенов

Не следует заниматься самообманом и полагать, что если вы курите «легкие» (со сниженным количеством никотина) сигареты, то вред организму существенно уменьшается. Научные исследования перехода на легкие сигареты не выявили никаких преимуществ такого перехода для здоровья. Производство «легких» сигарет – это удачный маркетинговый ход табачных компаний. Особенно опасными считают ученые ментоловые сигареты. Оказывается, при их курении всасывание в кровь никотина и табачных смол происходит быстрее, чем при курении обычных сигарет. Причиной этому служит то, что сигареты с ментолом раздражают рецепторы слизистой оболочки рта, вследствие этого расширяются коронарные сосуды и бронхи.

И не бойтесь, что, бросив курить, вы наберете лишний вес. Если не заменять сигареты пирожными и конфетами, то вес после отказа от курения даже снижается. Также, по словам специалистов, кожа женщин, отказавшихся от курения, помолодела в среднем на 13 лет

Дорогие женщины!

Избавьтесь от этой вредной привычки и станьте красивыми!

