

Как и всякое повальное увлечение, курение, прижившееся у нас несколько сотен лет назад, со временем обросло множеством мифов. Попробуем развенчать хотя бы некоторые из них.

Миф 1. Самое вредное - это никотин

То, что капля никотина убивает лошадь, известно каждому. Но, выкуривая сигарету, человек заглатывает от 0,1 до 1,8 мг никотина и по «конной» схеме должен был бы отправляться на кладбище уже после первой пачки. На самом деле, никотин канцерогеном не является. Это, прежде всего, наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить.

Но вместе с дымом в твой организм попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в смолах. Их ингредиенты, с дымом и кровью попадая на какой-либо из органов (от полости рта до мочевого пузыря), инициируют развитие рака.

Миф 2. Сигары и трубки курить безопасно - ими не затягиваются

Они, действительно, редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок может привести к раку гортани и губы. А те же сигары - лидеры по содержанию смол.

Миф 3. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин и дым) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабиться, фактически, не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения.

Миф 4. Курильщики дольше сохраняют стройную фигуру

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, ты провоцируешь развитие гастрита и язвы желудка. В-третьих, худеть с помощью курения - это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от нее.

Миф 5. Сигареты Light не так вредны, как обычные

И это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что в последствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной «периферии» - альвеол и малых бронхов.

Миф 6. Курение способствует концентрации внимания

ТОП-7 мифов о курении

Источник: Олеся Батог

20.07.2010 17:10 - Обновлено 20.07.2010 17:13

Нет. Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой, только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

Миф 7. Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно

Сложно, но можно. Тем не менее, вместо того, чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию. Она заключается в том, что в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены. Выпускаются содержащие никотин жевательные резинки, пластыри, леденцы и аэрозоли.

[Источник](#)