Автор: admin
20.09.2011 21:31 -

Курение – вред! Как его уменьшить?

Как известно, полностью нейтрализовать воздействие табака на организм невозможно. Единственно правильное решение – полностью отказаться от курения. Но многие не могут бросить пагубную привычку. Кроме того, пассивные курильщики зачастую не имеют возможности оградить себя от действия табака.

Какие же продукты способны возместить организму потерю ценных веществ, затраченных на борьбу с негативным воздействием, и, по возможности, минимизировать вред от курения, как пассивного, так и активного?

Капуста. Исследования, проведенные Национальным институтом экологии США, свидетельствуют, что капуста – отличное средство профилактики раковых заболеваний. Причина в наличии в овоще изотиоцианатов, антираковых веществ, сдерживающих рост раковых клеток и препятствующих их размножению.

Замечательными способностями обладает как обычная белокочанная капуста, так и китайская, и особенно брокколи (спаржевая). Регулярное потребление чудесного овоща снижает вероятность заболевания раком легких на 36%.

Томатный сок. По мнению японцев сок – эффективное средство против эмфиземы легких, причина которой в регулярном вдыхании табачного дыма. Ученые токийского университета Юнтендо экспериментировали на мышах. Предполагается, что защитное действие томатного сока вызвано наличием в его составе антиоксиданта ликопена, подавляющего образование кислородных радикалов – молекул, наносящих вред клеткам.

Морковный сок. Бета-каротин преобразуется организмом человека в витамин А, необходимый для укрепления слизистых оболочек. Доза, необходимая курильщику – два стакана морковного сока в сутки.

Проростки. В проросших семенах пшеницы целая гамма полезных и активных веществ, среди которых витамины Е и В12, фолиевая кислота и селен, защищающие ткани легких.

Витамин С. Он содержится во многих фруктах и овощах. Особенность витамина в том, что он не синтезируется в организме и может поступать только извне. Но, с другой стороны, каждая выкуренная сигарета нейтрализует 35 миллиграммов дефицитного витамина. Вооружившись калькулятором, можно подсчитать минимально необходимую дневную дозу с учетом количества выкуриваемых сигарет.

Полезные вещества могут поступать в организм не только с пищей, но и через кожу, например, с **косметикой**. У курильщиков омертвевший слой эпидермиса утолщен, что снижает эффективность кремов, масок и тоников. Курящей женщине полезно чаще, чем остальным делать пилинг. Крем для ежедневного ухода за кожей лица обязательно должен содержать антиоксиданты – витамины А и Е, кофермент Q10.

Еще одна болезнь, характерная для курильщиков – купероз. Он проявляется в виде заметной сеточки мелких сосудов на носу и щеках. Чтобы сдержать его развитие, придется **отказаться от всего горячего**. Противопоказаны теплые маски, бани, слишком горячие блюда и напитки, солнечные ванны и загар, даже в соляриях.

Приведенные советы позволят снизить негативное воздействие вредной привычки – курения – на организм. Но даже если съедать тонны капусты и выпивать бочки полезных соков, отрицательное воздействие табака не устранится, всего лишь станет менее заметным. Самый правильный способ от него избавиться – полностью бросить курить.

Доброго здоровья.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник