

## 6. Снижение умственной активности

**Средства:** нестабильность сосудов головного мозга как следствие регулярной атаки содержащимися в табаке веществами.

**Механизм:** микроинсульты — разрывы капилляров и мелких сосудов мозга, вследствие чего мозг функционирует хуже. Довольно часто микроинсульт незаметен, лишь с течением времени человек понимает, что голова работает уже не так, как раньше.

**Результат:** отменное подвисание и неспособность делать качественную и продолжительную умственную работу любого характера.

**Бонус:** обширный инсульт.

## 7. Добиться бесплодия

**Средства:** Полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), содержащиеся в табачном дыме.

**Механизм:** изменяются выработка спермы, строение и подвижность сперматозоидов, секреция андрогенов (мужские половые гормоны), акт ивируется ген, который программирует гибель яйцеклетки.

**Результат:** мужское и женское бесплодие.

**Бонусы:** возможность посвятить жизнь только себе!

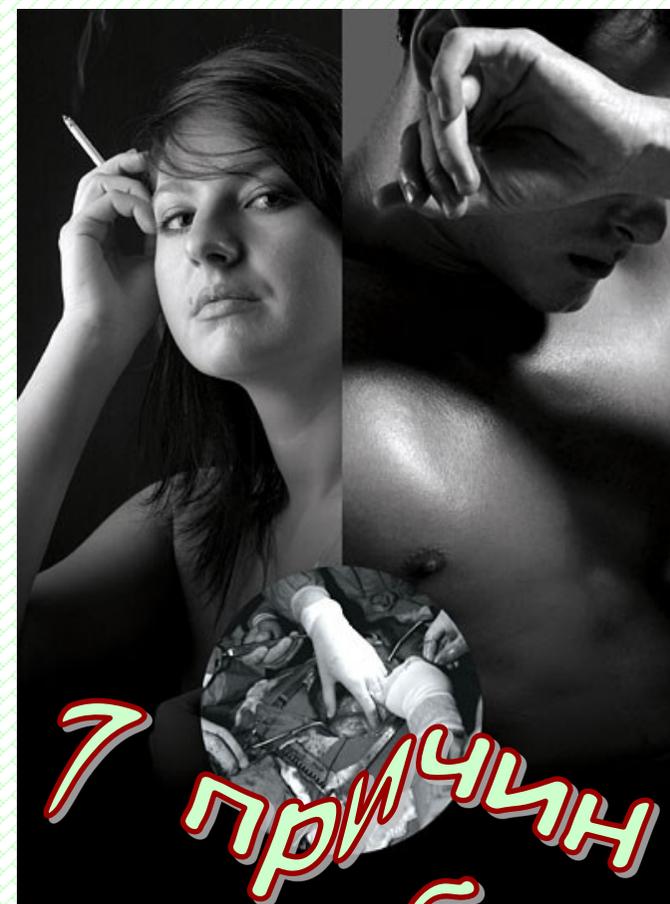
## А теперь добивайся этих результатов со всей активностью!

Курение – это яд,  
яд – это смерть,  
смерть – это вечный сон,  
а сон – это здоровье.

### Курите на ЗДОРОВЬЕ!



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики»  
министерства здравоохранения  
Краснодарского края  
[www.med-prof.ru](http://www.med-prof.ru)



7 причин  
полюбить  
сигарету

Опять эта вечная тема: курить вредно, легкие копятся, опухоли растут, изо рта пахнет? Зачем задумываться над всем этим, если выбор давно сделан.

Сигарета — это хорошо, вкусно и привычно, вы с ней отлично смотрите вместе, все вокруг к ней привыкли и принимают ее как вариант нормы. И вообще, какой же может быть брутальный парень и покоритель девичьих сердец без сигареты.



Лучше использовать весь ее потенциал до конца, чтобы ничто не пропало впустую. Вот семь задач, справившись с которыми, можно будет легко продолжить совершенствования организма и сознания в выбранном направлении.

### 1. Качественно нарушить эрекцию

**Средства:** Никотин и другие вещества, влияющие на состояние и тонус стенок сосудов.

**Механизм:** Сосуд — сужается. Раз он сузился, крови по нему проходит меньше. Чем меньше крови, тем хуже наполнение. Чем хуже наполнение, тем хуже эрекция.

**Результат:** эрекция вялая и недолгая, восстановления приходится долго ждать.

**Бонусы:** депрессия, проблемы в личной жизни, в перспективе — импотенция (риск импотенции у курящего в два раза больше).



### 2. Хронический бронхит

**Средства:** дым, который поступает в дыхательные пути (трахею, бронхи, легкие) вместе с затяжкой.

**Механизм:** В составе дыма — мелкие механические частицы. Нагретые, они замечательно осаждаются на стенках бронхов. Это ведет к тому, что бронхи не очищаются.



**Результат:** хроническое воспаление бронхов, регулярный кашель.

**Бонусы:** запах того, что воспалилось, в перспективе — эмфизема легких. Заболевание, при котором альвеолы легких не могут нормально сокращаться. В результате легкие теряют возможность снабжать кровь достаточным количеством кислорода. Курите и прорубите окно в своих ... легких!

### 3. Опухоль (на выбор)

**Средства:** Около 4000 разнообразных соединений, входящих в дым, среди которых особенно стоит выделить ацетон, синильную кислоту, сероводород, метиловый спирт, бензол. Все это поможет вырастить отменное злокачественное новообразование в организме.

**Механизм:** нарушение роста и дифференциации клеток организма, сбой на генетическом уровне.

**Результат:** рак легких, опухоль языка, нижней губы, гортани, пищевода, желудка и пр.

**Бонус:** вероятность появления опухоли будет в 20 раз выше, чем у тех, кто не курит.

### 4. Ишемическая болезнь сердца

**Средства:** Никотин и другие вещества, влияющие на состояние и тонус стенок сосудов, в данном случае коронарных — питающих сердце.

**Механизм:** Курение вызывает сужение коронарных сосудов, и сердце регулярно «недоедает». От этого оно «худеет», слабеет и, естественно, хуже работает.

**Результат:** ишемическая болезнь сердца.

**Бонус:** Раз плохо работает сердце, значит, кровь плохо распределяется по организму, что в свою очередь означает, что плохо работает весь организм, как в целом, так и по частям. Кроме того, в несколько раз увеличивается вероятность инфаркта миокарда и внезапной смерти.

### 5. Лицо курильщика

**Средства:** Никотин и другие вещества, влияющие на эластичность и питание кожи. Дым, частицы которого регулярно оседают на лице.

**Механизм:** Биохимическое нарушение процессов функционирования кожи лица, весьма чувствительной к воздействиям как снаружи, так и изнутри. Регулярные термические ожоги кожи лица и слизистой глаз.

**Результат:** глубокие морщины, серый цвет лица, отеки, красноватый оттенок, изможденный вид (все это вместе — лицо курильщика).

**Бонус:** слезящиеся глаза, опаленные ресницы, конъюнктивиты.