

Как уменьшить вред от курения?

Курить плохо. Опасно; от курения болеют и умирают раньше положенного срока. Чем дольше человек курит, тем больше его проблемы со здоровьем, независимо от остальных действий. Это мы все знаем. Некоторые бросают вредную привычку, а некоторые продолжают. Я, например, продолжаю. Курю я уже 13 лет, и, надеюсь, здоровье позволит мне делать это дальше. В первый год моего курения я стала искать способы снизить вред, искала советы в книжках. И сформулировала для себя правила курения с минимизацией вреда:

- 1.** Не курить натощак. В идеале, лучше курить после плотного завтрака. Если вы привыкли курить сразу после пробуждения, вечером поставьте около кровати стакан с подкисленной водой и пару сухих печений. В редкие периоды, когда я нарушала это правило, через несколько дней у меня начинал болеть желудок.
- 2.** Улучшать периферийное кровоснабжение. Утром в душе обливаться холодной или прохладной водой. Еще лучше обзавестись мочалкой средней жесткости и растирать ей руки и ноги. В идеале, эти процедуры должны делаться каждое утро до первого курения.
- 3.** Дышать свежим воздухом. Ложиться спать в проветренной комнате, вообще стараться не курить там, где вы спите. Стараться избегать накуренных помещений.
- 4.** Много гулять. Это поддерживает работу легких. Желательно ходить быстрым темпом по чистому воздуху.
- 5.** Стараться не курить на ходу. Не курить во время бега или быстрой ходьбы. Не курить на улице в мороз. Такое курение приносит вред больше обычного, а удовольствия меньше.
- 6.** После последнего курения перед сном чистить зубы.

7. Курить одну марку сигарет.

8. Восполнять недостаток витамина С. Для этого можно есть цитрусовые, цветную капусту, помидоры или принимать витамины. У курильщика потребность в витамине С в несколько раз больше, чем у некурящего. Особенно важно соблюдать это правило во время эпидемий гриппа и в межсезонье: лечить простуду и кашель курильщикам сложнее.

Место для курения

Выбор места влияет на количество выкуренных сигарет и удовольствие от курения. В квартире лучше иметь одно место, отведенное для курения. Некоторые люди выходят на лестницу, но мне так не комфортно. Мы оборудовали кухню вытяжкой и курим там. За городом курю только на свежем воздухе.

Сокращение курения

Сейчас популярны идеи о переходе на более легкие сигареты. Я не верю. Более того, читала, что некоторым людям такой подход приносит вред, потому что, успокоенные, они начинают курить больше. Я знаю один способ сократиться; пользуясь им, снижаю дневную норму с одной пачки до 7-8 сигарет. Способ формулируется очень просто, но реализуется сложнее, чем кажется. В этом его проблема. Но он хорошо работает для тяжелых курильщиков.

Перед каждой сигаретой надо подумать, действительно ли вы хотите курить или тянетесь за сигаретой машинально. Предвкушаете ли вы удовольствие от процесса или ваш организм на самом деле не очень-то "за". Если вы чувствуете настоящее желание курить, то сделайте это с максимальным комфортом и концентрацией: сядьте поудобнее, отложите другие дела. Если желание иллюзорно, то подождите. Этот способ позволяет не только уменьшить количество сигарет, но и возвращает потерянное удовольствие.

Альтернативные способы курения

Для желающих резко сократиться сейчас выпускаются травяные сигареты "Таволга". Они ужасны на вкус и от них болит горло, но они совершенно безвредны. Их можно

Как уменьшить вред от курения

Автор: admin
30.11.2012 11:17 -

курить за компанию или машинально.

Считается, что трубка или самодельные сигареты менее вредны. Их курят реже, они содержат меньше смол. Сейчас можно купить трубку, табак, машинку для сворачивания сигарет.

Есть отдельный рынок мундштуков, фильтрующих примеси, но, на мой вкус, они убивают крепость сигареты.

Недавно появились новые сигареты, состоящие из пластиковой трубочки с разогревающимся корпусом и фильтра с никотином; они не производят дыма и пепла. В них также меньше смол, но они менее приятны. Их, например, курит мой родственник, ветврач, во время операций.

Читать

На эти размышления меня натолкнула прекрасная книга американского журналиста Джима Мак-Кормика "Энциклопедия безопасного курения", выпущенная в 1996 году. Я потеряла ее в своих бесконечных переездах; теперь же ее можно заказать в букинистических разделах книжных онлайн-магазинов.

Удачи вам! И все же, однажды надо будет бросить курить!

Автор - **Елена Любецкая**

[Источник](#)