

КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
Русскоязычная электронная версия

КУРЕНИЕ

Морщины, круги под глазами, выпадение зубов, облысение, ожирение и даже рак. Врачи уже все уши прожужжали о том, что курение вредно для здоровья, а именно для легких, сердца, мозга и даже сексуальной жизни. Чтобы склонить людей к отказу от сигарет, медики назвали 15 путей, как курение разрушает Вашу внешность. Они надеются на то, что эти аргументы станут сильными в эпоху одержимости людей своим внешним видом.

1 Мешки и круги под глазами - наличие никотина в крови мешает заснуть, что и заставляет человека ворочаться с бока набок. А дефицит сна не добавляет красоты.

2 Псориаз – если Вы выкуривает пачку сигарет в день, то риск получить неприятное аутоиммунное заболевание кожи возрастает на 20%

3 Пожелтевшие зубы

4 Появление преждевременных морщин - по исследованию ученых курящий человек выглядит на 1,5 года старше, чем тот, кто не имеет этой вредной привычки

5 Желтые пальцы

6 Истонченные волосы - из-за курения повреждаются волосяные фолликулы, что приводит к выпадению волос, а также быстрому поседению

7 Образование шрамов - у курящих людей раны затягиваются дольше, при этом шрамы остаются более явственными

8 Выпадение зубов - у курящих в 6 раз чаще диагностируют заболевания десен, что может спровоцировать потерю зубов

9 Природное сияние кожи - никотин делает кожу сухой и тусклой из-за того, что ухудшается циркуляция кислорода в крови

10 Плохое затягивание ран - особенно бросить курить нужно тем, кто решил обратиться к пластической хирургии для улучшения внешнего вида. Вам даже могут отказать в проведении операции из-за курения

11 Бородавки - у курящих женщин в 4 раза выше риск заразиться генитальными бородавками, чем у некурящих (причина – в худшем иммунитете)

12 Рак кожи - курение также является фактором, который вдвое увеличивает риск получить онкологическое заболевание

13 Растяжки - никотин разрушает волокна и соединительную ткань в коже, что и способствует появлению растяжек

14 Отвисший живот - из-за курения подкожный жир может локализоваться на средней части живота. Кстати, такое расположение жировых клеток очень опасно – это может спровоцировать развитие таких болезней, как диабет

15 Катаракта

Почему мы рано стареем. 4 причины

К сожалению, остановить ход времени никому не под силу. В определенном возрасте морщины все равно появятся, но порой мы сами приближаем появление признаков старения...

Чтобы сохранить молодость как можно дольше, нужно избегать всего нескольких вещей.

Курение. Сигаретный дым содержит около 4000 различных токсинов, которые плохо влияют на структуру кожи, делая ее дряблой. Кроме того, у курильщиков, как правило, нарушено кровообращение, поэтому их кожа получает недостаточно кислорода. Плюс никотин - главный враг витамина С, который защищает наш организм не только от вирусов и инфекций, но и от раннего старения.

Токсины. Эти вредные вещества особенно сильно влияют на соединительные ткани. В результате кожа теряет упругость и эластичность. Токсины содержатся в загрязненном воздухе, продуктах, «нашпигованных» пестицидами и нитратами, лекарствах. Конечно, не дышать, отказаться от пищи и от лекарств - не самая лучшая затея. Поэтому жителям мегаполисов и всем тем, кто не хочет раньше времени обзавестись морщинами, нужно побольше есть продуктов, содержащих витамины А, С, Е и такие микроэлементы, как цинк, железо и медь. Они помогут нейтрализовать вредное воздействие токсинов.

Недосыпание. Полноценный сон необходим для хорошего цвета лица и обновления кожи. Старайтесь спать не менее 8 часов в сутки.

Прямые солнечные лучи и солярии. У тех, кто любит подолгу лежать на солнце или привык загорать в солярии чаще 1 раза в неделю, процесс старения кожи идет быстрее, чем у их «бледнолицых» собратьев.

Диагноз по морщинам

Оказывается, внимательно посмотрев на себя в зеркало, можно узнать о состоянии своего здоровья. Первыми об этом догадались китайские целители. Они уверены, что морщинка, появившаяся в определенном месте, говорит о неполадках в работе какого-либо органа.

Горизонтальные морщины на лбу, по мнению китайских врачей, говорят о нервных перегрузках и, как следствие, о повышенном риске сердечного приступа.

Мелкие морщинки в углу глаз свидетельствуют о плохой работе желудка.

Вертикальная складка между бровями сигнализирует об опасности возникновения гайморитов и синуситов.

Вертикальные морщины у внешних уголков губ говорят о том, что у их обладателя уязвима печень.