**КАК УМЕНЬШИТЬ ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ?**

Все больше людей, зависимых от курения, начинают интересоваться вопросом о том, как уменьшить вред от этой дурной привычки на свой организм. Бытует распространенное мнение: чем больше стаж курения, тем сложнее бросить. Но можно ли хоть что-то сделать для того, чтобы снизить влияние табачного дыма на здоровье?

**Основные правила курильщика**



* не курить на ходу и второпях (поскольку от сигареты, выкуриваемой на бегу, в организм попадает больше вредных веществ);
* не курить на голодный желудок;
* не курить на улице при очень низкой температуре;
* не докуривать сигарету до конца (возле фильтра содержится повышенное количество вредных веществ);
* не курить рано утром и перед отходом ко сну (это может вызвать бессонницу и стресс);
* не курить во время употребления жидкости (табачные смолы в ней растворяются и попадают непосредственно в пищевод и желудок).

**Правила гигиены для курильщиков**

* по утрам следует принимать негорячий душ, растирая тело мочалкой, — это поможет улучшить кровоснабжение, которое ухудшается из-за курения;
* принимать ванны с добавлением настоя корня дягиля, который выводит из организма токсины;
* ухаживать за лицом с помощью масок, кремов и пилинга, поскольку курение крайне негативно влияет на кожу;
* раз в полгода делать у стоматолога чистку, избавляющую зубы от желтого налета.

Помимо вышеизложенных правил, также необходимо соблюдать правильный режим питания, чтобы организм восполнял запас необходимых полезных веществ и витаминов. Но главный ответ на вопрос о том, как **уменьшить вред от курения**, очевиден — как можно быстрее избавиться от этой привычки.