Вред, наносимый организму посредством курения, неискореним. Компоненты табачного дыма ускоряют распад ряда таких витаминов в организме как С, Е, В, цинка, фолиевой кислоты, бета-каротина. Тем не менее, те, кто пока не может отказаться от вредной привычки, могут постараться уменьшить негативные последствия для здоровья путем соблюдения некоторых правил питания, физической культуры, гигиены и непосредственно самого процесса курения.

Правила курильщика:

1. Не курить второпях (дым от сигареты, выкуриваемой быстро, содержит намного больше никотина, смол и окиси углерода).
2. Не курить на ходу.
3. Не курить на морозе.
4. Не докуривать сигарету до конца (чем ближе к фильтру, тем выше концентрация вредных веществ).
5. Не курить за чашкой кофе или чая (табачные смолы растворяются в жидкости и попадают в пищевод и желудок).
6. Не курить натощак.
7. Не курить утром и перед сном (может вызвать бессонницу и стрессовое состояние).

Гигиена:

1. По утрам принимать прохладный душ, растирая руки и ноги мочалкой средней жесткости – процедура улучшает периферийное кровоснабжение и в идеале должна проводиться каждое утро до первой сигареты.
2. Баня с березовым веником, ингаляции с маслом герани, эвкалипта, календулы – очищение бронх и насыщение легких кислородом.
3. Дягилевая ванна — в теплую воду нужно влить полтора литра настоя корня дягиля и принимать ванну 10—15 минут – выводит из организма вредные вещества.

4. Уход за лицом. Содержащиеся в сигаретном дыме вещества разрушают коллагеновые волокна, кожа теряет упругость, появляются преждевременные морщинки. Сосуды становятся хрупкими, в результате нарушается микроциркуляция крови, появляются сосудистые "звездочки". Лицо приобретает землистый оттенок, под глазами появляются круги и отеки. Курящим людям нужно тщательно очищать ороговевшую кожу лица. Начинать с мягкого моющего геля. Заканчивать пилингом на лбу, подбородке и боковых участках щек. Для этого можно использовать морскую соль, или средство купленное в магазине. Пилинг удалит грубые частицы, жир. Не реже 1-2 раз в неделю делать очищающие маски из зеленой и голубой глины.
5. Раз в пол года ходить к стоматологу на чистку.

Питание:

За счет особого рациона питания курильщик может обеспечить необходимое содержание витаминов, потерянных из-за вредной привычки.

- Известно, что необходимость в витамине С у курящих людей в 2,5 раза больше, чем у остальных. Для восполнения недостатка данного витамина подходят следующие продукты: киви, цитрусовые, зеленые яблоки, клубника, черная смородина, клюква, брусника, шиповник, сладкий перец (зеленые сорта), цветная капуста, баклажаны, петрушка, укроп, хрен, крапива.
- Молоко, говядина, треска, подсолнечное и кукурузное масло – защита кожи, пополнение нехватки витамина Е.
- Курильщикам полезны продукты с высоким содержанием магния, благодаря им можно снизить риск инсульта (цельные злаки, черные бобы, арахис, брокколи, шпинат, палтус и устрицы).
- Топинамбур (земляная груша) – сильное детоксикационное средство, особенным эффектом обладают клубни растения. Есть их лучше всего сырыми.
- Зеленая масса морской капусты на 10% состоит из солей альгиновой кислоты, которая связывается с тяжелыми металлами.
- В капусте, шпинате и абрикосах наличествуют изотиоцианатовые вещества, способные сдерживать рост раковых клеток.
- Морковь и хурма обогащены антиоксидантами и бета-каротином, последний предупреждает появление рака легких и поддерживает тонус и эластичность кожи.

- Грецкие орехи – успокоение нервов и смягчение кашля.
- Клетчатка и пектиновые вещества, содержащиеся в мякоти свежевыжатого сока, обезвреживают токсины сигаретного дыма. Курильщикам больше всего подходят морковный, апельсиновый, грейпфрутовый, манговый, вишневый, гранатовый и яблочный.

Кроме того, существуют поливитаминные комплексы, разработанные специально для курящих людей. При приеме поливитаминов следует учитывать, что существуют жирорастворимые витамины A, E, D, K, которые принимаются во время еды, и витамин C, относящийся к водорастворимым витаминам, как и витамины группы B, которые принимаются после еды.

ФНЦМПТ