



Польза курения

О том, что никотин оказывает стимулирующее воздействие на головной мозг, улучшая память и качество обработки информации, ученые знали давно. Ученые из Университета Нью-Йорка выяснили, что никотин компенсирует дефекты мозговой деятельности при шизофрении. Не случайно 88% американцев, страдающих этим заболеванием, курят, причем очень много: в прямом смысле этого слова одну сигарету за другой.



Курение может положительно влиять на умственную деятельность у здоровых людей, что проявляется оживлением, лучшей обработкой информации, ускорением некоторых моторных реакций и, может быть, улучшением памяти. Влияние табака на некурящих изучено плохо, поскольку все исследования проводили с участием курящих, у которых имеет место повышенная толерантность к табачному дыму и изменены рецепторы. Результаты, полученные при наблюдении пациентов, не прекращавших курения, тоже могут быть искажены. Все же есть четкие данные о том, что никотин повышает умственную работоспособность и ускоряет обработку информации у некурящих.



Самое поразительное, что врачи обнаружили строгую обратную корреляцию: оказалось, что у умеренных курильщиков (полпачки в день) прыщи встречались вдвое реже, чем у некурящих; те, кто курил по целой пачке, лишь в единичных случаях страдали прыщами, а у тех, кто дымил, как паровоз (более 30 сигарет в день), прыщей не было вообще. Исследователи проверили, не связана ли эта удивительная закономерность с влиянием каких-то третьих факторов (таких, как вес тела). Оказалось, что ничто, кроме курения, с чистотой кожи не коррелирует. Врачи вынуждены были признать, что, по-видимому, никотин обладает каким-то неизвестным пока науке действием, подавляющим воспалительные заболевания кожи.



Курение является физиологически необходимым для человека процессом. Под действием никотина погибают в первую очередь старые ослабленные клетки организма, а новые клетки позволяют организму работать интенсивнее. Аналогичный эффект курения можно получить лишь при интенсивных занятиях спортом или сложным дыхательным упражнениям. Сам по себе процесс курения является необходимой дыхательной гимнастикой для человека.



По данным ООН по торговле и развитию, курильщики во всём мире расходуют ежегодно на покупку от 85 до 100 миллиардов долларов на четыре триллиона сигарет. В среднем на каждого жителя Земли приходится около 1000 сигарет в год. Табачный бизнес относится к категории быстрокупаемых продуктов, таким образом магазин табачных изделий позволит жить припеваючи своему хозяину. В 2012 году Российскую казну пополнят 3 миллиарда рублей.



Американские ученые из Transdisciplinary Tobacco Use Research Center подтверждают, что курение действительно влияет на настроение, и рекомендуют разрабатывать психологические методики для желающих бросить курить. Чем эмоциональнее курильщик, тем труднее ему избавиться от табачной зависимости. Привычка прибегать к курению в тяжелые моменты - не просто каприз. Сигарета действительно успокаивает взвинченные нервы, быстро, но не надолго - этот эффект отмечен у мужчин, закуривающих в минуту раздражения. Ученые считают, что таким образом никотин воздействует на процессы обмена веществ в тканях головного мозга.



Все мы помним сказки про «белую смерть» - соль, «сладкую смерть» - сахар и другие мифы, распространяемые современной медициной. К выше перечисленным пунктам можно отнести и вред курения. Начнем с давно знакомого всем факта: для большинства курильщиков сам процесс курения — великолепная возможность снять стресс. Сами по себе сигареты и их содержимое не имеют каких-то антистрессовых свойств. Успокаивает ритуал курения, связанная с ним возможность отвлечься от неприятных дел или мыслей. Таким образом, здесь отчетливо просматривается польза курения в психологическом плане. Курящие отвлекаются от производных проблем, шутят. А всем известно, что каждая улыбка продлевает человеческую жизнь на минуту, а каждая сигарета сокращает её на три минуты. Следовательно достаточно улыбнуться три раза за время перекура и мифический вред табака вовсе сойдёт на нет

