



### **1. Сигареты прибавляют годы**

Источника вечной молодости не существует, а вот способ состарить свой организм есть. Курение ускоряет процесс старения, особенно явно это отражается на внешности.

### **2. Портится цвет лица**

Токсины, содержащиеся в табаке, лишают кожу кислорода и питательных веществ. Поэтому цвет лица курильщика неровный, часто бледный или даже с желтым оттенком.

### **3. Ранние морщины**

В табачном дыме более 4000 химических веществ. Многие из них разрушают коллаген и эластин, которые придают коже упругость и эластичность. Это способствует появлению глубоких морщин и обвисанию кожи. И речь не только о лице: прежде упругая кожа груди и рук тоже становится дряблой и тонкой.

## **Женщина и курение.**

### **4. Морщины вокруг губ**

Во-первых, вокруг губ образуются морщины курильщика. Куря сигарету, человек задействует группы мышц, которые в обычной жизни работают не так интенсивно. Во-вторых, кожа

теряет эластичность и морщины вокруг губ становятся еще сильнее, становятся более глубокими носогубные складки

### **5. Гусиные лапки**

Морщины на внешней стороне глаза есть у всех. Но у курильщиков они глубже, потому что в процессе курения человек щурится от едкого дыма. Кроме того, повторимся: курение повреждает кожу, делая ее более дряблой.



## 6. Пигментные пятна



Возраст часто выдает «старческая гречка» – пигментные пятна. С возрастом они появляются почти у всех, но у курящих - раньше.

## 7. Поврежденные зубы и десны



Желтые зубы и неприятный запах изо рта – самые

известные последствия длительного курения. Кроме того, из-за нарушения микроциркуляции крови у курильщиков часто развиваются заболевания десен (гингивит и периодонтит), и зубы они теряют в два раза чаще, чем некурящие.

## 8. Желтые пальцы

Думаете, что ваша рука с сигаретой между пальцами выглядит сексуально? Нет. Желтые пятна от табака на пальцах и желтые ногти прелести не прибавляют. Но если вы бросите курить, они исчезнут.

## 9. Сосуды

Курение сужает сосуды, в результате ухудшается кровообращение. Кроме того, у курильщиков снижается разница между артериальным и венозным давлением.

## 10. Облысение

И мужчины, и женщины с возрастом теряют волосы. Недавно ученые доказали, что курение ускоряет этот процесс – вещества, поступающие в кровь из сигареты, повреждают волосяные фолликулы. Выпадению волос способствует и нарушение кровоснабжения кожи головы.

### И ещё:

Курящих женщин чаще, чем других, мучает депрессия. Каждая попытка бросить курить приводит к депрессии, и они начинают курить еще больше.

### Литература:

[images.yandex.ru](http://images.yandex.ru)»женщина и курение фото  
<http://www.liveinternet.ru>