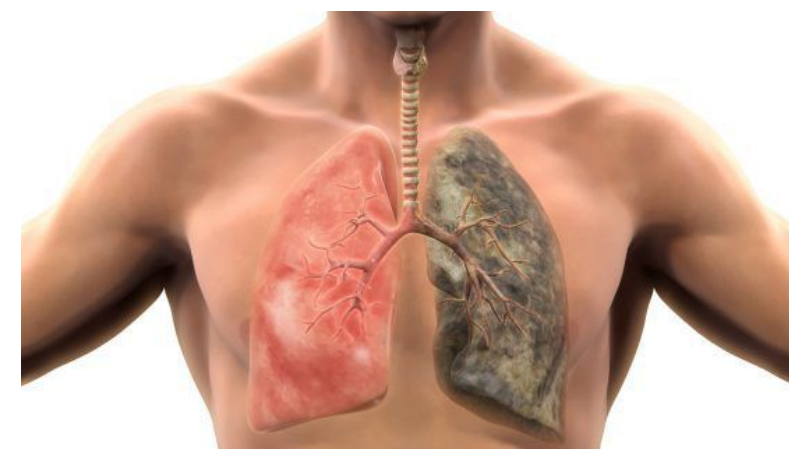


# PALENIE - SZKODLIWOŚĆ



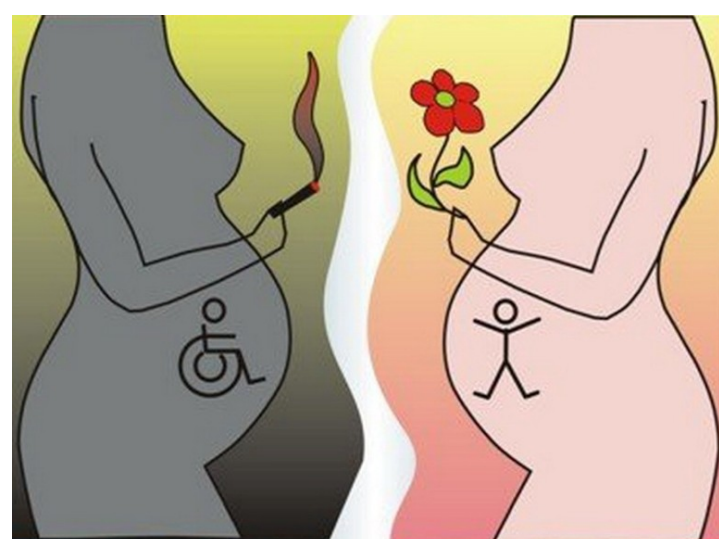
Nikotyna niszczy skórę i zęby, skóra palaczy przybiera niezdrowy odcień i często pojawia się na niej uporczywy trądzik. Również jest zwiększony porost włosów na twarzy.

Dym tytoniowy jest produktem substancji o działaniu rakotwórczym, na przykład tlenek węgla, substancje smoliste, fenole i cyjanowodór.



Wszyscy wiedzą, że palenie to cichy zabójca, jednak nawet w kontekście wydolności sportowej może wiele popsuć. Składniki dymu papierosowego nasilają proteolizę (rozpad białek) i niestety zmniejszają MPS (syntezę białek mięśniowych), utrudniając rozwój mięśni.

Skutki palenia papierosów w młodym wieku są dla organizmu oplakane na wielu płaszczyznach. Szczególnie negatywnie wpływa ono na funkcjonowanie układu hormonalnego i nerwowego młodego człowieka.



Palenie papierosów w trakcie trwania ciąży jest niebezpieczne dla płodu - konsekwencją są wady wrodzone u dziecka (m.in. wady serca). Dziecko palaczki charakteryzuje się niską odpornością, częściej jest mniejsze od rówieśników

Według WHO narażenie na dym nikotynowy może być tak samo niebezpieczne jak palenie czynne i może prowadzić do występowania objawów astmy, zapalenia ucha środkowego, podrażnienia dróg oddechowych, a nawet wystąpienia zespołu nagłej śmierci niemowląt.



**PALENIE TYTONIU NIESIE ZA SOBĄ POWAŻNE SKUTKI ZDROWOTNE. PALACZE SĄ SZCZEGÓLNI NARAŻENI NA CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO I UKŁADU KRAŻENIA. KAŻDY PAPIEROS KOSZTUJE 11 MINUT ŻYCIA! PALENIE NARAŻA NA UTRATĘ ZDROWIA!!!**

