

Электронные сигареты: больше вреда, чем пользы?

Электронные сигареты позиционируются производителями как безвредная альтернатива табачным изделиям. Так ли это?

Плюсы в отсутствии...

- аммиака, бензола, цианида, мышьяка, вредных смол, окиси углерода, канцерогенов и др.;
- запаха табачного дыма;
- желтого налета на зубах и пальцах;
- утреннего кашля и головной боли.

Увы, минусов тоже предостаточно.

Не всегда должный контроль за производством электронных сигарет влечет появление в продаже не столь безопасного продукта, как декларируется. Проведенные исследования выявили наличие в сменных картриджах канцерогенных веществ, вызывающих онкологические заболевания. Также в безникотиновых картриджах был обнаружен никотин либо его доза была выше заявленной.

В паре от такой сигареты выявили больше солей токсичных металлов, чем в дыме обычной, что доказывает вред пассивного курения.

В состав смесей входит очищенный жидкий никотин, который в виде пара моментально усваивается и способствует быстрому возникновению зависимости.

Обычная сигарета дает больше насыщения никотином, и многие после перехода на электронную начинают курить чаще либо увеличивать крепость заправляемой жидкости, что ведет к передозировке никотина и пропиленгликоля. Это сопровождается головокружением, ночной потливостью, сухостью в горле, болями в мышцах, икотой, диареей, учащенным пульсом.

Иллюзия безвредности провоцирует желание курить везде и в любой момент.

ВОЗ предупреждает, что безопасность электронных сигарет не доказана, тесты, которые проводились, говорят о серьезных расхождениях в качестве состава и наличии вредных примесей.

Можно ли с ее помощью бросить курить?

Наркологи уверены, что тяга к никотину никуда не пропадает и не снижается, а его дозирование не имеет значения. Психиатры также подтверждают данный факт, так как одна психологическая зависимость сменяется другой, якобы более «безопасной».

Топ-пять продуктов ноября

Серое небо, дождь за окном... Межсезонье, конечно же, накладывает отпечатки на наше самочувствие: организм готовится к зиме, меняет внутренние настройки. Это ощущается нехваткой энергии, усталостью, апатией. Но есть продукты, которыми можно (и нужно!) вовремя себя поддержать. Тем самым вы дадите организму необходимые питательные вещества, которых ему не хватает именно осенью.

1.Форель, семга, лосось, сельдь, тунец, скумбрия — любая дикая рыба из холодных морей богата жирными кислотами Омега-3. Они участвуют в выработке гормона счастья — серотонина и подавляют излишнее образование гормонов стресса — кортизола и адреналина. Одним словом, со всех сторон польза для нервной системы.

Норма: по 100-150 г два-три раза в неделю. Если вы не едите рыбу, после совета с врачом о дозировке стоит дополнить рацион добавкой Омега-3.

2.Бананы.

Кроме витамина В₆, который положительно влияет на нервную систему, они содержат алкалоид под названием харман. Он вызывает эмоциональный подъем, помогает испытывать более яркие эмоции и восторг.

Норма: не более двух бананов в день.

3.Какао-бобы содержат фенилэтиламин. А он отвечает за выработку эндорфина, который также называют гормоном счастья. К тому же какао богато магнием, укрепляющим нервную систему. Так что тут тоже двойная польза.

Норма: 25-30 г в день.

4.Овсянка.

Банальная овсяная каша на самом деле незаменима в период хандры. Ведь она богата тиамин и магнием, которые помогают избежать перепадов настроения и депрессии, поддерживают нервную систему и участвуют в выработке энергии. Чтобы почувствовать эффект, нужно выбирать цельный овес или овсяные хлопья длительного приготовления.

Норма: 150 г в день.

5.Орехи.

Фавориты осени — миндаль и фисташки. Содержат целый букет антистрессовых микроэлементов — витамины Е, рибофлавин (В₂), цинк, магний. Что помогает бороться с усталостью и раздражительностью. А рибофлавин еще и стимулирует выработку серотонина: счастья много не бывает!

Норма: 20-30 г в день.

Абразивные помощницы – губки и мочалки

Все объёмные приспособления для уборки и мытья, способные быстро впитать много воды, называются губками. Натуральную губку собирают на дне моря. Потом идет специальная обработка. Такие мочалки очень осторожно отшелушивают омертвевшие чешуйки кожных покровов и дают обильную пену. Используют для очищения кожи лица. Их для уборки не применяют, используя синтетические аналоги.

Сейчас губки делают из специальных марок поролона, который не содержит аллергенов, при взаимодействии с водой не крошится, не выгорает и создает устойчивую пену. Их используют для мытья фаянсовой, керамической, металлической и посуды с тефлоновым покрытием.

Самые полезные из губок для бани — натуральные, морские губки, но они дорогие и недолговечные. Большинство банных губок из специальных «гигиенических» сортов поролона.

Также для изготовления служит мягкая синтетическая сетка, вспененная вискоза.

Что кухонные, что банные губки сейчас долговечны и практичны, но не пытайтесь продлить срок их службы. Как стали липкими на ощупь, отправляйте в мусорное ведро. Такие губки похожи на маленький зоопарк, где обитают микроскопические живые существа, причем многие болезнетворны. Лыковые мочалки есть и сейчас. Они недолговечны, но экологичны, как и мочалка из льна. Легко моются, быстро сохнут, хорошо впитывают воду, не аллергичны.

Есть мочалки из люфры – природное волокно из зрелых продолговатых тыкв специальных сортов. Славится гипоаллергенностью, долгим сроком применения и интенсивностью воздействия на проблемные зоны.

Самые популярные — синтетические мочалки. Пышные шарики из сетчатой нейлоновой материи имеют преимущества: экономия геля, при намыливании дают обильнейшую пену. Пользоваться ими можно каждый день, быстро сохнут. Живут дольше натуральных, ведь искусственные материалы долговечнее, в них не скапливаются микробы.

Любой мочалкой надо не драить кожу, а массировать тело осторожными круговыми движениями. Не следует ежедневно растираться до красноты.

Мочалка, как и зубная щётка, — предметы сугубо индивидуального пользования. Менять её надо не менее раза в полугодие, а то и чаще. Мочалка нуждается в тщательном уходе, иначе превратится в слизкий комок, кишаций микробами. После каждого применения тщательно промывайте банные принадлежности мылом, хорошо отжимайте, но ни в коем случае не выкручивайте.