

Влияние алкоголя на организм:

Мозг:

- ✓ Разрушение нервных клеток
- ✓ Инсульт

Печень:

- ✓ Токсический гепатит
- ✓ Цирроз
- ✓ Печеночная кома и смерть

Репродуктивная система:

- ✓ Снижение половой функции
- ✓ Неполноценное потомство
- ✓ Бесплодие

Сердце:

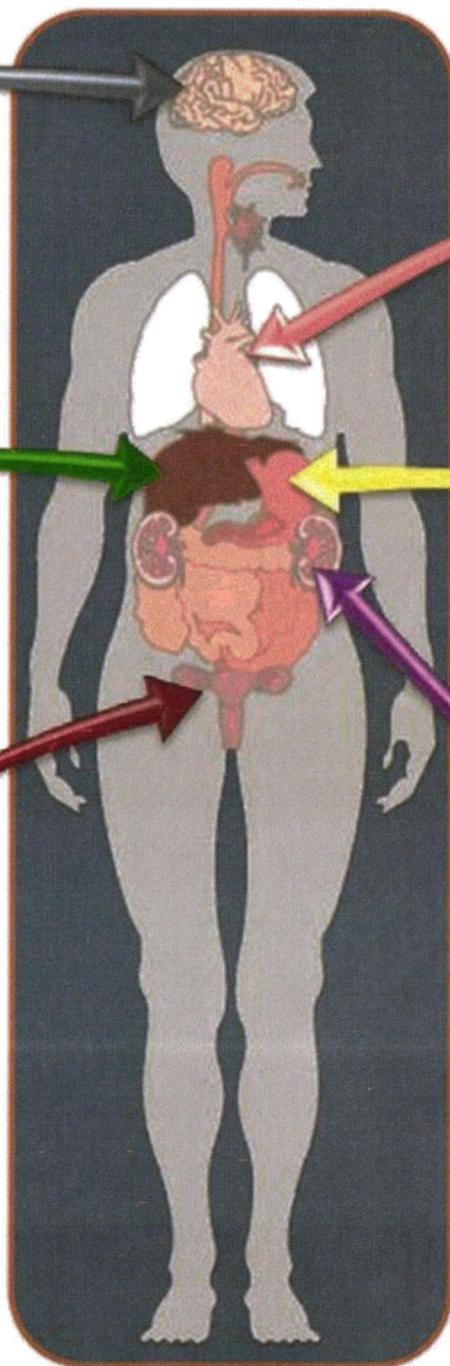
- ✓ Аритмия
- ✓ Сердечная недостаточность
- ✓ Жировое перерождение

Желудок:

- ✓ Гастрит
- ✓ Язва
- ✓ Рак

Почки:

- ✓ Гибель почечных клубочков
- ✓ Отравление продуктами обмена



СКАЖИ «НЕТ» табакокурению!

О вреде курения доказано и известно давно. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, радиоактивных и многих других вредных веществ.

К сожалению, многие впервые пробующие и начинающие курить, совершенно не задумываются о том, что же происходит с их организмом.

Курение табака приводит к никотиновой зависимости

Как известно, навыки, привычки, усвоенные в юном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам.

Чем раньше дети, подростки начинают курить, тем быстрее формируется зависимость от табака, и в дальнейшем отказаться от курения бывает очень трудно.

Курение табака может привести к заболеваниям:

- дыхательных путей и лёгких (хронический бронхит, рак лёгких, губы, горла и др.)
- сердечно - сосудистой системы (инсульт, инфаркт)
- органов пищеварения (язва желудка и ДПК, рак поджелудочной железы)
- мочеполовых органов (рак почек и мочевого пузыря)
- сосудов нижних конечностей (под действием никотина возникает нарушение кровоснабжения сосудов нижних конечностей)
- к нарушению функций репродуктивной системы у юношей и девушек

***Здоровье – основное условие и залог полноценной, счастливой жизни.
Здоровье помогает преодолевать трудности, успешно решать основные
жизненные задачи и добиваться намеченных целей.***

***Задумайтесь о своём здоровье, подарите своему организму привычки
здорового образа жизни. И будьте уверены - организм оплатит вам
хорошим самочувствием и отсутствием болезней.***

Опасная энергия.

ЭНЕРГЕТИК – средне- или сильногазированный напиток, содержащий:

Кофеин – сильно нагружает сердце;

Глюкоза – мгновенно всасывается в кровь; может привести к развитию сахарного диабета;

Гуарана, женьшень – в больших количествах опасны для сердца;

Таурин – при передозировке разрушает клетки мозга;

Витамин В – избыток вызывает учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях.

Одна порция большинства энергетических напитков содержит дозу кофеина, равную трем чашкам кофе и **14 чайных ложек сахара**.

Производители утверждают, что эти напитки повышают работоспособность, придают сил и энергии. А на самом деле, вы используете собственные энергетические ресурсы, берёте у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде нарушения обмена веществ, истощения, усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии.

Через 10 минут после того, как вы выпьете энергетический напиток, кофеин попадает в кровоток примерно. Частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают увеличиваться.

Через 15-45 минут – время максимальной концентрации кофеина в вашем кровотоке. Вы будете чувствовать себя более бодрым.

Через 30-50 минут – весь кофеин полностью поглощен организмом.

Через 1 час – ваш организм начинает испытывать резкое падение уровня сахара в крови, а также эффекты снижения уровня кофеина. Вы начинаете испытывать усталость, энергетические уровни начинают снижаться.

Через 5-6 часов – это период полувыведения кофеина, то есть уменьшается содержание кофеина в вашем кровотоке на 50%.

Через 12 часов – это время, за которое у большинства людей кофеин полностью выводится из крови. Скорость, с которой это происходит, зависит от многих факторов, от возраста до физической подготовки и уровня здоровья.

Через 12-24 часа – люди, которые регулярно пьют напитки с кофеином, могут ощущать синдром отмены через 12-24 часа после последнего употребления. Эти симптомы часто включают головную боль, раздражительность, запор.

Стоит помнить:

- Запрещено употреблять энергетики после занятий спортом – и то, и другое повышает давление. Кто знает, каков запас прочности вашей системы кровообращения?

- Запрещено смешивать энергетики с алкоголем, потому что кофеин повышает кровяное давление и активизирует ресурсы организма, а алкоголь наоборот угнетает деятельность центральной нервной системы. В результате эта смесь очень плохо действует на сердце, а также возникает реальная опасность сердечного приступа.

Кстати, Во Франции, Норвегии и Дании энергетики запрещены из-за возможности передозировки и ее последствий, продаются только в аптеках, и отпускаются исключительно по назначению врача.