

TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEET VAIKUTTAVAT KOKONAISVALTAISESTI

Vaikeuttaa nukahtamista

- Nikotiini aktivoi keskushermostoa, nostaa sydämen sykettä ja lisää ylivirittyneisyyttä vaikeuttaen rentoutumista ja nukahtamista.

Heikentää unen laatua

- Nikotiini estää syvään uneen pääsemisen. Se lisää unen kevyen unen määrä, mikä tekee nukkumisesta pinnallista ja heikentää sen palauttavaa vaikutusta.

Heräily kesken unien

- Nikotiiniriippuvuus aiheuttaa vieroitusoireita yön aikana, mikä johtaa heräilyyn ja katkonaisiin uniin.



Uni

Altistaa ahdistus- ja masennusoireille

- Nikotiini pahentaa mielialaoireita kuten ahdistuneisuutta ja alakuloa.

Heikentää keskittymiskykyä

- Nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta ja tuo mukanaan vieroitusoireita, kuten levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja ärtyneisyyttä.

Hankaloittaa oppimista

- Nikotiini muuttaa aivojen rakennetta ja toimintaa pysyvästi. Sillä on muistia, tiedonkäsittelyä ja tarkkaavaisuutta heikentävä vaikutus.



Mieli

Heikentää hapenottokykyä ja verenkiertoa

- Nikotiini supistaa verisuonia, nostaa sykettä ja verenpainetta, mikä heikentää lihasten hapensaantia ja rasituksen sietokykyä. Keho on jatkuvassa rasitustilassa.

Hidastaa liikunnasta palautumista

- Nikotiini heikentää kehon kykyä palautua liikunnasta, sillä se hidastaa lihasten verenkiertoa ja ravintoaineiden saanti heikentyy.



Liikunta

TUPAKKA –JA NIKOTIINITUOTTEET VAIKUTTAVAT KOKONAISVALTAISESTI

Heikentää ravintoaineiden imeytymistä

- Nikotiini supistaa verisuonia ja häiritsee aineenvaihduntaa. Nikotiinin käyttö voi johtaa tärkeiden ravintoaineiden puutoksille.

Heikentää haju- ja makuaistia

- Aistien heikentyminen voi vähentää ruokailusta nauttimista. Ruokahalun heikentyessä ruokavalio voi epäsäännöllistyä ja yksipuolistua.

Ruokailu

Heikentää vastustuskykyä

- Nikotiinin käyttäjillä elimistön kyky puolustautua bakteereja ja viruksia vastaan huononee, jolloin flunssat tarttuvat herkemmin.

Hidastaa vammoista paranemista

- Nikotiini vaikeuttaa kehon kykyä toipua liikuntavammoista ja murtumista sekä hidastaa haavojen paranemista. Keho on jatkuvassa tulehdustilassa.

Altistaa monille sairauksille

- Nikotiini vaikuttaa verenkierron kautta koko kehoon. Se kuormittaa sydäntä, aivoja ja keuhkojen toimintaa sekä lisää diabeteksen riskiä. Myös suun ja ikenien terveys vaarantuu.

Terveys

