



# Мифы об электронных сигаретах

## Миф №1

### Курение электронных сигарет безвредно для здоровья



Электронные сигареты, точнее жидкость для их заправки, содержит никотин и еще ряд других веществ: пропиленгликоль, различные ароматизаторы и глицерин, влияние которых на организм в сочетании с никотином еще достаточно не изучено, однако в последнее время появляются противоречивые данные. В составе катриджей электронных сигарет были обнаружены канцерогены и тяжелые металлы, вред которых научно доказан, но отсутствие обязательной сертификации для электронных сигарет не позволяет контролировать содержание в них вредных веществ. Различные ароматизаторы могут вызвать аллергию. Переносимость запаха электронной сигареты у всех индивидуальная, что может доставлять дискомфорт для тех, кто подвергается пассивному курению.

## Миф №2

### Электронные сигареты помогают отказаться от курения

Продающие электронные сигареты компании утверждают, что они помогают постепенно отказаться от курения, но далеко не всем это удается. Электронную сигарету, в отличие от обычной (которая в течение 2-3 минут сгорает), можно курить неограниченное количество времени и раз, и человек не замечает, сколько он выкуривает. И вместо того, чтобы отказаться, человек меняет один вид зависимости на другой.



## Миф №3

### Электронные сигареты не вызывают зависимость

Курение электронных сигарет формирует как психологическую, так и физическую (из-за входящего в их состав никотина) зависимость. Никотин также был обнаружен и в так называемых «безникотиновых» фильтрах.

**Поэтому не поддавайтесь рекламе и помните, что намного легче начать, чем потом бросить!!!!**