**Kas nutinka organizme, kai metama rūkyti?**

**Po 1 valandos**

**Praėjus vos 20 minučių po paskutinės cigaretės surūkymo, širdies ritmas sulėtėja, normalizuojasi. Ima kristi kraujospūdis, pagerėja kraujotaka.**

**Po 12 valandų**

**Organizmas apsivalo nuo anglies monoksido pertekliaus.**

**Po 1 dienos**

**Sumažėja širdies priepuolio rizika. Kraujospūdis ima kristi, todėl sumažėja aukšto kraujospūdžio sukeliamų širdies ligų rizika. Padidėja deguonies lygis kraujyje, todėl pasidaro lengviau sportuoti.**

**Po 2 dienų**

**Pagerėja uoslė ir sustiprėja skonio jutimas, nes šios nervų galūnės ima gyti.**

**Po 3 dienų**

**Organizme sumažėja nikotino kiekis. Dauguma žmonių patiria nuotaikų kaitą ir dirglumą, stiprų galvos skausmą ir nenumaldomą norą rūkyti.**

**Po 1 mėnesio**

**Gerėja plaučių funkcija. Mažiau kosėja, nebetrūksta oro. Didėja sportinė ištvermė, tampa kur kas lengviau atlikti širdies ir kraujagyslių veiklą reguliuojančius fizinius pratimus, bėgioti ir šokinėti.**