



της Ιατρού

Κατερίνας Απόδιακου

Νικοτίνη ονομάζεται το αλκαλοειδές, το οποίο απαντάται σε σχετικά μεγάλες ποσότητες στα φύλλα του καπνού (*Nicotiana tabacum*) και σε πολύ μικρότερες ποσότητες στα φυτά της οικογένειας των σολανοειδών (*Solanaceae*), όπως η τομάτα, η πατάτα και η μελιτζάνα.

Είναι υγρό άχρωμο, λιπαρό και ισχυρά δηλητηριώδες, με έντονη οσμή και ιδιαίτερα πικρή γεύση.

Διαλύεται στο νερό, στην αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) και στον αέρα.

Με θέρμανση αναδίδει ατμούς ισχυρά δηλητηριώδεις και αναφλέξιμους, ενώ σε θερμοκρασίες άνω των 550C μπορεί να σχηματίσει με τον αέρα εκρηκτικά μίγματα. Το γεγονός ότι η νικοτίνη καίγεται στον αέρα είναι αυτό που κάνει δυνατό το κάπνισμα, καθώς από τα 20 mg περίπου που περιέχει ένα τσιγάρο μόνο το 1 mg περίπου εισπνέεται.

Η νικοτίνη, όταν εισέλθει στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω του κυκλοφορικού συστήματος, απορροφάται ταχέως και υπερβαίνει τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό. Η ημιπερίοδος ζωής της νικοτίνης στον οργανισμό είναι περίπου δύο ώρες. Από φυσιολογικής απόψεως είναι ένα από τα ισχυρότερα δηλητήρια και προσβάλλει τόσο το κεντρικό όσο και το περιφερειακό νευρικό σύστημα. Είναι, επίσης, ουσία η οποία προκαλεί ισχυρότατο εθισμό. Σε πολύ μικρές ποσότητες αποτελεί ισχυρό διεγερτικό και συνεπώς προκαλεί αύξηση των καρδιακών παλμών και της αρτηριακής πίεσης. Προκαλεί, επίσης, ζάλη και ναυτία καθώς και ανορεξία. Ο εθισμός που προκαλεί στους καπνιστές είναι ιδιαίτερα ισχυρός, καθώς μόνο το 20% των συστηματικά καπνιστών καταφέρνουν να κόψουν το κάπνισμα με την πρώτη προσπάθεια. Η αποχή από το κάπνισμα συνήθως προκαλεί, εκτός των συμπτωμάτων στέρησης, ισχυρή αύξηση της όρεξης, με συνέπεια οι καπνιστές να εμφανίζουν έντονη αύξηση σωματικού βάρους ιδιαίτερα κατά τους πρώτους μήνες της διακοπής.

Η νικοτίνη προκαλεί επίσης ταχεία αύξηση της πίεσης του αίματος και σοβαρές βλάβες στους πνεύμονες. Επιπλέον, ακόμη και αν κάποιος σταματήσει το κάπνισμα, η επίδραση της νικοτίνης μπορεί να διαρκέσει για χρόνια.

Η υγιεινή διατροφή και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορεί να σας βοηθήσουν να εξαλείψετε τη νικοτίνη από τον οργανισμό σας. Ορισμένες τροφές περιέχουν συστατικά τα οποία βοηθούν τον οργανισμό να καταπολεμήσει και να απομακρύνει με φυσικό τρόπο τα κατάλοιπα της νικοτίνης.

Οι 6 καλύτερες τροφές που θα σας βοηθήσουν να αποβάλλετε τη νικοτίνη από το σώμα σας:

1. **Μπρόκολο:** Είναι πλούσιο σε βιταμίνες C και B5. Το κάπνισμα μειώνει τα επίπεδα της βιταμίνης C στον οργανισμό. Προσπαθήστε να καταναλώσετε περισσότερο μπρόκολο για την εξάλειψη της νικοτίνης από τον οργανισμό σας. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι περιέχει μια ουσία που προστατεύει τους πνεύμονες, από προβλήματα που σχετίζονται με τις τοξίνες.
2. **Πορτοκάλι:** Ο χυμός πορτοκαλιού είναι πλούσιος σε βιταμίνη C. Η τακτική κατανάλωση πορτοκαλιών θα ενισχύσει το μεταβολισμό σας και θα μειώσει το στρες. Έρευνες απέδειξαν ότι η τακτική κατανάλωση πορτοκαλιών μπορεί να βοηθήσει τους καπνιστές να σταματήσουν σταδιακά το κάπνισμα. Τα εσπεριδοειδή περιέχουν βιταμίνη C, γνωστή για τις ευεργετικές επιδράσεις στον αγγειακό κατά

του καπνίσματος.

3. Καρότο: Εάν καπνίζετε, τότε θα πρέπει να γνωρίζετε ότι κάθε φορά που ανάβετε ένα τσιγάρο η νικοτίνη παραμένει στο σώμα σας για τρεις ημέρες. Η νικοτίνη προκαλεί, επίσης, βλάβες στο δέρμα σας. Ο χυμός καρότων είναι καλός για το δέρμα και είναι πλούσιος σε βιταμίνες Α, C, Κ και Β, που έχουν αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματικές στην απομάκρυνση της νικοτίνης από τον οργανισμό.

4. Ακτινίδιο: Αυτό το "θαυματουργό" φρούτο θα σας βοηθήσει να εξαλείψετε τη νικοτίνη από το σώμα σας. Τα ακτινίδια είναι πλούσια πηγή βιταμινών Α, C και Ε. Όταν καπνίζετε, τα επίπεδα αυτών των βιταμινών μειώνονται. Το ακτινίδιο είναι μια πολύ καλή πηγή φυτικών ινών. Οι συγκεκριμένες ίνες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία της πέψης, καθώς λειτουργούν ρυθμιστικά και απομακρύνουν τις περιττές για τον οργανισμό τοξίνες, ιδίως από το έντερο.

5. Σπανάκι: Το σπανάκι είναι ένα από τα καλύτερα λαχανικά για την υγεία, διότι δεν είναι μόνο πλούσιο σε βιταμίνες, αλλά περιέχει επίσης μεγάλες ποσότητες φυλικού οξέος. επίσης κάνει το τσιγάρο να έχει πολύ άσχημη γεύση, οπότε σε βοηθάει και να το κόψεις.

6. Νερό: Το νερό είναι ίσως ότι πιο βασικό και χρήσιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η νικοτίνη αφυδατώνει το ανθρώπινο σώμα, οπότε με το να πίνεις αρκετό νερό θα καταφέρεις να το ενυδατώσεις και πάλι. 8-12 ποτήρια ημερησίως είναι το ιδανικό. Επίσης, το νερό αποβάλλει τις τοξίνες που έχει το σώμα σου, μέσω του δέρματος σου. Οπότε πίνοντας την ποσότητα που αναφέραμε και πριν, θα βοηθήσει το σώμα και τον μεταβολισμό σου.

Φυσικά μπορεί οι τροφές αυτές να εξουδετερώνουν κι απομακρύνουν τη νικοτίνη από το σώμα μας αλλά πάντα για την εξυγίανση του σώματος μας θα παραμένει βασικός παράγοντας η διακοπή του καπνίσματος.

της
Κατερίνας Απόδιακου
Ειδικού Πνευμονολόγου –Φυματιολόγου
Σιδηροδρόμου 8 – Καλαμπάκα