

**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ? –  
ЛЕГКО!**

УДК 615.85

ББК 53.5

Б88

Б88        Бросить курить? – Легко! – М. : T8RUGRAM / Научная книга. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-61613-3

Курение – совсем не безобидное занятие, оно наносит огромный вред здоровью, а значит сокращает продолжительность жизни, но бросить эту вредную привычку под силу далеко не каждому.

В нашей книге собраны самые разнообразные методики избавления человека от никотиновой зависимости, которые существуют в современном мире и являются действительно результативными.

Бросить курить – это просто!

УДК 615.85

ББК 53.5

BIC VFL

BISAC HEA000000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-519-61613-3

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## *ВВЕДЕНИЕ*

*Дорогой читатель!*

*У вас много проблем только из-за того, что вы курите? Не расстраивайтесь, эта книга поможет вам разобраться в себе и в том, чего же хотят от вас окружающие, которые неустанно требуют, чтобы вы бросили курить.*

*Всем известно, что курение — вовсе не безобидное занятие, оно наносит огромный вред здоровью, а значит, сокращает и продолжительность жизни.*

*И если вы твердо решили бросить курить, то данная книга вам просто необходима, потому что именно в ней собраны самые надежные и эффективные способы и методы борьбы с никотиновой зависимостью — как медицинские, так и народные. Причем среди них не только традиционные способы, но много и оригинальных, необычных предложений.*

*Итак, эта книга состоит из двух разделов: в первом вы узнаете, как могут помочь психологи*

## Бросить курить? – Легко!

---

и насколько их помощь эффективна, узнаете, как сигареты можно заменить смехом, трудотерапией и другими способами и как родственники могут облегчить тот опасный для курящего человека период, когда он наконец-то решил бросить курить и прилагает для этого все возможные усилия со своей стороны.



Во втором же разделе вы сможете узнать, какими средствами располагает медицина традиционная и нетрадиционная, о различных препаратах, уменьшающих зависимость от никотина, и о препаратах, помогающих «завязать» с сигаретами.

Вы также сможете подробнее узнать, как влияет гипноз, рефлексотерапия, аутотренинг и другие методы на человека, стремящегося бросить курить.

Кстати, если же вы доверяете только растительным препаратам, в которых заключена сила

*природы, то вам подойдут народные рецепты, так называемые «бабушкины советы» из одноименной главы книги.*

*Ну а если вы решили лечиться именно с помощью этих средств, тогда вам небезынтересно будет узнать, в какой период необходимо собирать нужные травы, как их сушить и применять.*

*Вам наверняка удастся выбрать для себя наиболее приемлемый способ из всего представленного многообразия. Главное, чтобы он принес ощущимые результаты.*

*Читайте на здоровье и пополняйте свои знания, которые пригодятся не только вам, но и вашим знакомым.*



# *РАЗДЕЛ I*

## *ПСИХОЛОГИ ПОМОГУТ*

### *ГЛАВА 1*

#### *ВСЕМ ВРАГАМ НАЗЛО?*

*Больше всего на свете люди любят давать советы. Причем они это делают в больших количествах и совершенно бесплатно. Советы касаются всех сфер жизни, здоровья, внешнего вида, работы, обустройства дома или квартиры и многого другого.*

*Конечно, если вам посоветуют покрасить потолок в ядовито-оранжевый цвет, вы пропустите подобное мимо ушей. Но, когда окружающие со знанием дела дают советы относительно здоровья, понемногу начинаешь к этому прислушиваться. Относительно курения мнения друзей и знакомых сходятся. Они все во всесть голос твердят:*

---

***ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ***

---



Негативное влияние курения на здоровье человека не оставляет никаких сомнений. По данным ученых, из 700 больных, страдающих от язвы желудка, у 69 % развитие

и обострение этого заболевания было связано с курением. Статистические подсчеты ученых показывают, что среди больных язвенной болезнью 98 % — заядлые курильщики.

## Бросить курить? – Легко!

---

дят, что бросить курить просто необходимо. И тут же приводят неопровергимые доводы относительно такого решения. Вам подробно объясняют, что, как только вы бросите курить, у вас улучшится цвет лица, вас перестанет мучить кашель, зубы побелеют. Ну и в довершение всего вы не умрете от рака легких.



Вам приходится выслушивать подобные утверждения постоянно. Более того, они осложняются тем, что вас начинают упрекать в эгоизме. Стоит вам украдкой взяться за сигарету, как тут же оказывается рядом разъяренная толпа сторонников здорового образа жизни. Они немедленно начинают упрекать вас: мало того что вы не думаете о своем здоровье, так и здоровье окружающих вам безразлично. Дальше следуют пространные речи в зависимости от настроения окружающих и от их отношения к вам.

Такие активные нападки на бедных курильщиков, надо сказать, приводят к обратному эффекту. Вообще, дело совсем не в их упрямстве, а в более сложных вещах, например в особенностях человеческой психики. Когда человеку твердят по триста двадцать пять раз в день, чтобы он сделал что-то или же, напротив, чтобы он чего-то не делал, то реакция будет обратной. Если человеку постоянно давать задания таким образом, можно быть уверенным, что они останутся невыполненными.

Внутренняя сущность человека вступает в противоречие с тем, что он слышит от окружающих. Поэтому он и не выполняет то, что другие хотят больше всего на свете. То же самое относится и к курению. Когда кому-то говорят, чтобы он

### ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ОБСТРЕЛ

*В том случае, если вы бросите курить, у вас будет возможность сэкономить немалое количество денег, которые можно потратить на более полезные вещи, это заодно поможет вам наладить отношения с теми близкими, которым не нравится то, что вы курите.*

не курил, он обязательно найдет способ, чтобы ни за какие блага мира не расстаться с сигаретой.

Даже если окружающий мир будет настроен к курильщикам особенно враждебно, они все равно найдут маленькие лазейки в законе, чтобы продолжать свое грязное дело. Например, если будет издан закон, строго запрещающий курить в общественных местах, курильщики отвоюют себе специально отведенные места, чтобы спокойно предаваться любимому занятию.

Наверное, все некурящие неоднократно замечали: если курильщику запретить дымить, ставить при этом жесткие ограничения, то почему-то курящий защищает свое право на курение особенно рьяно. На самом деле курящий начинает воспринимать свою тягу к курению как нечто, достойное особого внимания. А если все окружающие настроены резко против курения, значит, и они признают значительность этой привычки. То есть они обращают внимание и на драгоценную особу курильщика, и на его занятие.

А ведь каждому нормальному человеку хочется быть в центре внимания. Иногда бывает не важно, по какому поводу обращают внимание, главное — не остаться незамеченным. И в этой связи человек с сигаретой не может пожаловаться на то, что ему уделяют мало внимания. Рассмотрим ситуацию немного подробнее: например, в гостиной среди множества некурящих находится один курящий гость. Он самозабвенно затягивается сигаретой, самокруткой, сигарой, папиросой или спокойно дымит трубкой.

Сначала на него начинают смотреть с неодобрением. Потом ему начинают намекать, что все вокруг не в восторге от табачного дыма. Ну и в довершение ко всем несчастьям ему обязательно прочитают лекцию о вреде курения и порекомендуют массу способов, как бороться с этой пагубной привычкой. Если курящих будет несколько, то реакция окружающих будет точно такой же. Правда, из гостиной их могут выгнать дымить на балкон или на улицу. Но и от соответствующих речей отделаться им не удастся.

Некоторые скромные курильщики, конечно, могут смутиться, когда внимание стольких людей