

С. Краснова, В. Тундалева

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

УДК 616-085
ББК 53.52
К76

Краснова, С., Тундалева, В.

К76 Как бросить курить / С. Краснова, В. Тундалева. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 256 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75547-9

Практически большая часть человечества курит: одни — по каким-то собственным убеждениям, другие следуют моде, третьи кому-то подражают...

Но далеко не каждый человек сможет ответить на вопрос: курение — это привычка или психологическая и физиологическая зависимость?

Данная книга поможет вам в решении навсегда отказаться от курения с помощью методов как традиционной, так и нетрадиционной медицины и решить для себя, что важнее: сигарета или здоровье.

Книга рекомендована для широкого круга читателей.

BIC VXH
BISAC MED011000

Введение

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом».

Л. Н. Толстой.

В качестве цитаты приведены слова классика. Читая эти слова, хотелось бы верить в то, что люди представят себе «то благотворное изменение» и отучат себя от курения.

«Курение — это яд!», о чем знают многие и с чем нельзя не согласиться. О вреде курения в настоящее время сказано немало. Задача книги — наиболее полно раскрыть для современного человека историю возникновения этой пагубной привычки, ее негативное влияние на организм, а также представить наиболее распространенные методы избавления от никотиновой зависимости.

Многие из нас не считают курение вредным для здоровья, поэтому беспокойство врачей и ученых растет. Как часто, проходя мимо компаний 10—12-летних подростков, мы замечаем, что почти каждый из них стоит с сигаретой в руках, держа ее неумело и стараясь быть незамеченным родителями и их знакомыми. Почему это происходит? Да потому, что родители учат своим примером. Согласно статистике в каждой второй семье есть по крайней мере один курящий родитель. А если их два? Дети хотят быть похожими на своих родителей. Курение считается если не модным, то престижным, а если еще и сигареты дорогие... Желание таким образом выделиться из толпы сверстников приводит к плачевным последствиям во взрослости.

В настоящее время предложено огромное количество методик и способов борьбы с курением, и в этом есть заслуга ученых. Вот только одна проблема: пока человек сам не захочет отказаться от сигареты, никакие лекарства, препараты и кодирования ему не помогут. Мож-

ники без ведома курящего при помощи знахарей и врачей пытались отучить своих близких от зависимости, но лишь немногие из этих попыток увенчались успехом.

Учеными подсчитано, что если бросить курить в 35—45 лет, то ущерб, нанесенный организму годами курения, во многом возместится! Но это не так легко — расстаться с пагубной привычкой. Народная мудрость гласит: кто бросил пить, тот совершил поступок, а кто избавился от никотиновой зависимости — подвиг. Действительно, с этим нельзя не согласиться. Путь «переделывания» своих привычек труден, но все возможно! Надо только найти в себе силы, чтобы преодолеть этот барьер.

Принято считать, что табак распространился благодаря Колумбу во время одного из его путешествий в тогда еще неизведанную Европой страну — Америку. Туземцы угощали путешественников табаком, причем отказ воспринимался как недоброжелательный к ним настрой. Разве мог тогда хоть кто-то предположить, что трубка мира окутает своим дымом все страны, что повлечет за собой глобальные изменения в мировоззрении людей! Курить стало престижно. В настоящее время появляется все больше курящих женщин, число курящих мужчин также возрастает. Каждый третий человек курит. Кому-то, правда, удастся пересилить себя, но для этого необходимо приложить огромные усилия.

Мы надеемся, что данная книга поможет многим людям понять истинную причину, толкающую их в объятия сигаретного дыма, и перебороть себя в стремлении продолжать «роман с сигаретой».

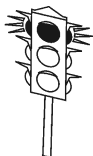
Каждый длительно курящий человек прекрасно осознает, что находится в зависимости от никотина. Также не является секретом и то, что курение оказывает влияние на психику и влечет за собой серьезные нарушения состояния здоровья.

Употребление никотина в настоящее время не ограничивается курением сигарет, люди курят трубки, папиросы, самокрутки... Если раньше курение пытались запрещать и за это серьезно наказывали, то сейчас

ращает внимание. Попытка остановить никотиновую эпидемию предпринята, но как отреагируют на нее сами курильщики, не известно никому.

Возможно, эта книга получит широкое распространение и будет интересна многим. В настоящее время о вреде курения написано довольно много литературы, так пусть наша книга будет хоть еще одним небольшим вкладом.

В предлагаемом вниманию читателя издании будет приподнята завеса истории: как открыли табак, как он распространялся по всему миру. Кроме того, будет рассказано о вреде, наносимом табачным дымом здоровью курящего и его некурящих родственников, невольно вовлекаемых в процесс пассивного курения. Вы сможете прочесть о наиболее популярных методиках лечения никотиновой зависимости, об их достоинствах и недостатках, что может оказать помощь в выборе наиболее оптимального и безболезненного для каждого курильщика способа отказа от сигареты.



Глава 1.

Как возникает и развивается никотиновая зависимость

История табакокурения

История табакокурения уходит корнями глубоко в древность. Курят люди, по различным источникам, с самых давних времен. Отмечено упоминание табакокурения еще у Геродота, который описывал в своих трудах скифов и древних жителей Африки. Известно, что они сжигали какие-то растения для получения дыма, который затем вдыхали. В свою очередь имеются китайские картины, относящиеся к древнему времени, на которых изображены такие же трубки, какие теперь употребляют для курения. Первые данные, указывающие на курение табака, относятся к концу XV столетия. Первоисточники описывают, что Колумб вместе со своими спутниками после прибытия на землю Америки обратил внимание на то, что туземцы скатывали в трубочку лист какого-то растения, высушивали его, а затем поджигали и курили. Именовали листья «петум» и курили сигары из этого растения индейцы только по праздникам. Также в источниках отмечено, что накуривались индейцы до такой степени, что могли впадать в сон и беспамятство. В последующем растение привезли в Европу европейские поселенцы, пристрастившиеся в Америке к его курению. Свое же теперешнее название табак получил скорее всего в честь похожего по произношению названия провинции Табаго в Доминго, из которой испанский монах Роман Пано впервые вывез в 1496 г. табачные семена в Испанию, а здесь уже табак стали культивировать в качестве декоративного растения. Он же в дальнейшем написал сочинение «О нравах и обычаях жителей Америки», в котором подробно описывает под названием когоба табак как растение с определенными свойствами. В свою очередь во Францию табак проник намного позже —

в 1556 г., его привез из Бразилии францисканский монах Андре Тивэ. Этот монах написал о табаке целые трактаты, в которых восхвалял чудодейственные свойства этого растения, называя его «оздоравливающим» и способным «очищать мозговые соки». В трактатах отмечались свойства табака уменьшать голод и жажду, а в случае усиленного употребления дыма от сжигания этого растения он «пьянит, как вино, а потом вызывает активное потоотделение и общую слабость вплоть до обморока». Далее из Испании семена и растения табака попали и в Португалию. Так, в 1560 г. Жан Нико — французский посол — преподнес французской королеве первые табачные растения. По его словам, листья этого растения обладали свойством «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга». Именно от фамилии Нико и берет свое название никотин, или никотиана, как называли тогда это растение французские ботаники. В связи с тем, что Екатерина Медичи и ее сын Франциск II длительное время страдали от выраженных мигреней, такой подарок посла они приняли очень охотно. Сам посол рекомендовал листья чудодейственного растения размельчать в порошок, который затем следовало нюхать, в дальнейшем же листья табака стали скручивать в трубочку и курить. Впоследствии употреблять «порошок травы королевы» быстро стало модно, причем не только при дворе, но и во всем Париже. Новое увлечение приобрело широкие масштабы, а табак стали считать лекарством от всех болезней. Жители Франции носили с собой сверток драгоценного растения вместе с теркой, которая превращала его в порошок. Порошок нюхали или заворачивали в бумагу и курили.

Екатерина Медичи была достаточно практичной женщиной, поэтому, выдавая семена табака торговцам, которые наживали на этом большие состояния, она создала монополию на обработку и продажу табака. Медичи ставила перед торговцами обязательное условие — большие отчисления в пользу казны. Однако вскоре восторг от табака сменился разочарованием, так

как длительное и неумеренное употребление его оказалось не только не всегда полезным, но и опасным. В связи с чем в 1680 г. французский король Людовик XIII запретил свободное распространение табака и издал декрет, по которому только аптекарям разрешалась продажа этого «лекарства».

В свою очередь в такой стране как Англия, где табак появился в 1585 г., курение также запрещалось законом под страхом тяжелых наказаний. Уличенных в курении не один раз водили по улицам с петлей на шее, иногда производили казнь заядлых курильщиков, а отрубленную голову вместе с трубкой во рту выставляли на площадях на всеобщее обозрение. В Германии табак появился приблизительно в это же время и привезен был врачом Окко, считавшим табак лекарственным растением. Несколько позже табак появился в Турции, его стали применять в 1605 г., и курение его, несмотря на жестокие репрессии и запреты, вскоре достигло очень больших масштабов, как ни в одной другой стране. В Италии также имели место запреты и гонения за курение табака — папа Урбан VII за курение и нюхание табака даже отлучал от церкви.

Что касается России, то табак появился впервые в начале XVII столетия и был привезен к нам англичанами. В России курение первое время жестоко преследовалось правительством и церковью. Причем враждебное отношение духовенства к курению достигало таких масштабов, что эту пагубную привычку считали тяжким грехом. В частности, отношение царя Михаила Романова было суровым: в 1634 г. после очередного пожара, возникшего вследствие неосторожного курения, им был издан указ, в котором курильщиков предполагалось наказывать на первый раз шестьюдесятью палочными ударами по подошвам, а пойманных во второй раз наказывали обрезанием носа. Плюс к этому наказание за употребление табака было введено в Положение от 1649 г. сыном Михаила — Алексеем Романовым. В нем

царь приказывает подвергать пыткам тех, у кого будет найден табак, и избивать их кнутом на козле до выяснения места приобретения столь вредного растения. В свою очередь пойманным торговцам табаком велено было «пороть ноздри, резать носы» и ссылать в дальние города. Несмотря на довольно суровые меры, наказания и запрет царя Алексея на ввоз табака в пределы Московского государства, количество курильщиков и самого табака неумолимо росло. Англичане контрабандой ввозили табак через Архангельск. А следующий русский царь Петр I, который и сам был курильщиком, снял запреты на курение и продажу табака, введя пошлину и акциз за табакокурение в пользу казны. Петр I договорился в Лондоне с известным коммерсантом лордом Ф. Кармартеном насчет поставки в Россию крупной партии табачного сырья (1698 г.) с целью производства в дальнейшем сигарет и нюхательного табака. Петр I всерьез вознамерился создать и развивать в стране собственное табачное производство, что и было им осуществлено. Указ о казенной продаже табака был обнародован в апреле 1705 г. и рекомендовал продажу табака «через бурмистров и целовальников, а также через выборных, рассылаемых в села, деревни и ярмарки». Одновременно с этим были учреждены две табачные фабрики: в Петербурге и Ахтырке (Украина). В результате к середине XVIII в. табак получил в Петербурге повсеместное распространение, и без обильного употребления табака не обходилась ни одна ассамблея, ни одно празднество. Наиболее бурным ростом российского предпринимательства в табачной области отмечено время правления Екатерины, что оказалось весьма благоприятным для табачной торговли. Одним из первых своих указов от 31 июля 1762 г. она восстановила свободную реализацию табака. Первые табачные мастерские в Петербурге открыли иностранцы, которые производили первоначально крошеный курительный табак на дому в незначительных количествах. И лишь к 1812 г. число таких производств нес-

колько возросло. Следует, правда, отметить, что в обществе наряду с курительным табаком широкое хождение имел и нюхательный табак. Хотя в Екатерининскую эпоху, да и много позднее, знатоками отдавалось предпочтение привозному нюхательному табаку — «гишпанскому», французскому или немецкому. Конкуренция с ними возникла во второй половине XVIII века, когда местный табак стал более качественным. При этом в его производстве главным и незаменимым компонентом был аммерсфортский табак, который в России именовался махоркой. Вплоть до 1810-х годов курительный табак уступал по степени популярности табаку нюхательному. А во время Александра I посредством трубки и сигары произошло вытеснение табакерки из бытового обихода городских жителей. Дальнейшее же развитие табачной промышленности и появление папирос на рынке произвело настоящую революцию в отечественном табачном производстве. Изготовлением папирос в это время начали заниматься десятки фабрик, не говоря уже о бесчисленном количестве мелких кустарных мастерских, в связи с чем и употребление табака возросло в несколько раз. Некоторое усиление концентрации производства намечилось к концу XIX в.: произошли двукратное сокращение предприятий и одновременный рост выпуска табачных изделий в десятки раз. При этом в 1914 г. возникла первая монополия табачного производства — «Санкт-Петербургское торгово-экспортное акционерное общество», охватившее 13 табачных фабрик в Петербурге, Москве, Ростове-на-Дону и Феодосии. К началу XX в. табачная торговля стала одним из самых выгодных коммерческих предприятий, только в Москве действовали несколько крупных фабрик. Разыгравшаяся Первая мировая война привела к папиросному буму, в результате табак стал неотъемлемой частью солдатского пайка. По окончании Второй мировой войны, т. е. к началу 50-х гг., разрушенные в период войны предприятия были достаточно быстро восстановлены, причем значительно обновилась технологическая и техническая основа