

ВСЕ СПОСОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

от «лесенки» до Карра

**выбирайте
СВОЙ!**

Составитель Нестерова Д. В.



РИПОД
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 613.8
ББК 51.1(2)5
В84

Составитель Д. В. Нестерова

В84 Все способы бросить курить: от «лесенки» до Карра. Выбирайте свой / [сост. Д. В. Нестерова]. – М. : РИПОЛ классик, 2010. – 256 с.

ISBN 978-5-386-02439-0

Сегодня проблема курения касается каждого из нас. Давно подсчитан вред от каждой затяжки, а то, что капля никотина убивает лошадь, знают все курильщики. Многие из них хотят расстаться с этой вредной привычкой, но боятся, что у них не получится. Причина неудач кроется в неправильном выборе способа отказа от никотина.

Вы хотите бросить курить, но пока не решаетесь? Вы пытались бросить много раз, но вам что-то мешало? Это издание поможет вам наконец избавиться от табачного ига.

УДК 613.8
ББК 51.1(2)5

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

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Введение

Не имеет значения, почему и когда человек закурил впервые — из любопытства в 9 лет или во время стресса в 40–50 лет. Люди закуривают, и волнующая их проблема отодвигается в сторону на несколько минут — пока тлеет сигарета.

Часть курящих, казалось бы, осознает вред, который курение наносит организму, но фактически бросить курить не готова. Свое пристрастие эти люди оправдывают приятными ощущениями, возможностью лучше сосредоточиться или расслабиться в зависимости от ситуации. В эту же категорию попадают и те, кто думает, что сможет бросить курить в любой момент.

Большинство курильщиков хочет, но не может отказаться от табака в силу разных причин. Для того чтобы найти правильный способ бросить курить, нужно прежде всего разобраться в причинах, которые побуждают закурить в тех или иных ситуациях, и постепенно устранять их, вытесняя табак из своей жизни. Избавившись от психологической зависимости, вы с легкостью доведете дело до конца. На страницах этой книги вы найдете множество испытанных способов, которые поглотят навсегда избавиться от вредной привычки. Важной ступенью является обретение внутренней веры в то, что бросить курить легко. После этого вы легко станете некурящим человеком. Помните, что бросить курить может каждый.

История употребления табака: от древности до наших дней

Еще знаменитый античный историк Геродот упоминал в своих трудах скифов, которые на празднествах вдыхали дым горящих листьев различных растений и приходили в себя лишь через некоторое время. Подобные действия нельзя назвать курением в традиционном смысле данного слова (табак был скифам неизвестен), но это уже был принцип ритуального употребления одурманивающего дыма.

В древнеегипетских гробницах были найдены изображения людей с курительными трубками. Подобные изображения характерны и для священных пирамид древней цивилизации индейцев майя.

Родиной привычного нам табака считается Америка, до открытия которой Христофором Колумбом европейцы не знали о существовании подобного способа «с удовольствием провести время». В честь прибытия испанских кораблей к берегам острова Сан-Сальвадор местные жители преподнесли гостям ценный подарок: свернутые в трубочки листья местного растения петум.

Через две недели корабли Колумба достигли берегов Кубы, где все местные жители держали в руках свернутые из травы трубочки под названием «сигарро». Индейцы втягивали из них дым, делая по три-четыре затяжки, а затем выпускали его в воздух через ноздри. Религиозные испанцы долго отказывались от предло-

жений кубинцев присоединиться к местному развлечению, поскольку в их представлении пускать дым из ноздрей могла только нечистая сила. Постепенно страх отступил и команда мореплавателей вместе с адмиралом полностью втянулась в это занятие.

Уже после второго путешествия в Америку (в 1496 году) Колумб привез семена табака в Испанию. Оттуда табак достаточно быстро распространился практически по всему миру.

Экзотическому растению приписывали поистине волшебные свойства, например способность отгонять моровые болезни и злых духов. Применялся табак в основном для лечения в качестве стимулирующего и успокаивающего средства, причем использовались как свежие листья табака, так и настои и отвары из них.

Французская королева Екатерина Медичи страдала частыми мигренями. Посол Франции при португальском дворе Жан Нико в 1560 году преподнес ей сухие листья табака и посоветовал нюхать их для облегчения страданий, позаимствовав рецепт у испанского медика и биолога Н. Менардеса. И действительно, аромат

Никотин — это алкалоид, содержащийся в листьях многих растений: картофеля, баклажанов, табака, коки и пр. В малых дозах он оказывает возбуждающее и стимулирующее действие на нервную систему человека и животных, способствует выработке адреналина, может повышать уровень глюкозы в крови. Никотин вызывает как физическое, так и психологическое привыкание. Кроме того, он является сильнейшим нейротоксином, высокие дозы которого вызывают паралич нервной системы.

табачных листьев существенно помог королеве, и она посоветовала «чудо-лекарство» своему сыну, Франциску I.

В честь Нико индейское растение впоследствии получило латинское название *Nicotiana*, а выделенный из него в начале XIX века алкалоид стал именоваться никотином.

Со второй половины XVI века табак стал быстро набирать популярность и в качестве успокаивающе-развлекательного средства. Медики искренне считали его чуть ли не панацеей от всех болезней (от насморка и малярии до бубонной чумы). Его нюхали, курили через трубки, жевали, смешивали с различными ве-

ществами и употребляли для лечения простуды, головной и зубной боли, кожных и инфекционных заболеваний представители практически всех слоев населения.

Франциск I страдал мучительными спазмами сосудов головного мозга. Во время его царствования применение нюхательного

табака придворные возвели в культ и сделали модной составляющей светского этикета.

Именно в этот период, как считают, была изобретена табакерка. Мода требовала обставления ритуала употребления нюхательного табака со всей возможной роскошью, поэтому

В настоящее время в Европе распространяется мнение, что курильщики могут снова сменить сигареты на нюхательный или жевательный табак, чтобы не отравлять окружающих ядовитым смогом. Возможно, табакерки опять станут модным аксессуаром.

перед ювелирами открылся простор для творчества и огромный рынок сбыта в лице дворян. Некоторые табакерки являлись настоящими произведениями искусства, они были украшены эмалью, драгоценными камнями, серебряной и золотой чеканкой.

В конце XVI века, наряду с Испанией, табак «оценили» Португалия, Англия, Франция и Голландия, а после Тридцатилетней войны — Германия и Швеция.

В 1580 году английский аристократ сэр Уолтер Рейли, государственный деятель, пират, поэт и страстный курильщик, обрисовал английской королеве перспективы развития табачной промышленности и на личном примере продемонстрировал, что курение табака — отличное времяпрепровождение для сливок общества. Он получил августейшее согласие на свой проект и создал первую табачную плантацию в Ирландии и еще несколько на колониальных американских территориях. Одну из них он назвал «Вирджиния» («девственность») в честь английской королевы-девственницы Елизаветы, а впоследствии так был назван самый популярный сорт табака.

В начале XVII века на территории современной Америки, в основном в английских колониях, возникли и другие табачные плантации. В 1611 году такую плантацию создал в штате Вирджиния (вар. — Виргиния) англичанин Джон Рольф, по некоторым источникам, благодаря совету индейского вождя, отца знаме-

нитой Покахонтас. Благодарный Джон Рольф женился на его дочери и занялся разведением табака. Семена он ввозил с Тринидада и из Венесуэлы, а технологию выращивания заимствовал у Уолтера Рейли, значительно усовершенствовав ее. Уже в 1619 году начался экспорт табака из Вирджинии в Старый Свет.

Табак победоносно шествовал по Европе, приобретая все большую популярность среди всех слоев населения.

Например, король Пруссии Фридрих I устраивал при германском дворе «курительные торжества», а его сын, Фредерик-Вильям I, даже основал «Табак-коллегию», на заседаниях которой сочетались серьезные рассуждения о государственных делах и веселые застолья, сопровождавшиеся неумеренным курением трубочного табака.

В 30-е годы XVIII столетия изучение табака как растения было благополучно поставлено на научную основу. Всемирно известный благодаря созданию классификации растительного и животного мира шведский ученый-естествоиспытатель Карл Линней включил в свою классификацию и табак.

Тем не менее у табака всегда были суровые противники. В первую очередь, конечно, инквизиция.

В Италии употребление табака как по медицинским, так и по гедонистическим соображениям было названо «дьявольской забавой», а некоторые римские папы даже поднимали

вопрос об отлучении курильщиков и употребляющих нюхательный табак от церкви.

В средневековых хрониках упоминался случай, когда пятерых монахов, уличенных в курении, просто заживо замуровали в монастырской стене.

Правда, римский папа Бенедикт XII, сам любитель курения, отменил наиболее суровые санкции.

Политика двойных стандартов привела к тому, что в 1585 году английская королева Елизавета I издала указ, согласно которому курящие табак приравнивались к грабителям и должны были в наказание пройти по улицам города с веревкой на шее, терпеливо перенося оскорбления толпы.

Во многом эти действия были спровоцированы выступлениями ученых медиков, протестовавших против бесконтрольного употребления табака простыми людьми, а также женщинами и детьми. Подобная практика часто приводила к тяжелым отравлениям.

После смерти Елизаветы I на трон вступил Яков I Стюарт, и вскоре Уолтер Рейли был арестован и обезглавлен, официально — по обвинению в государственной измене, неофициальной причиной послужило курение.

Яков I не курил сам и начал активную борьбу с курением на государственном уровне. В 1604 году был издан знаменитый труд «О вреде табака» его собственного сочинения. Этот трактат явился первой в мире популярной кни-

гой на тему борьбы с курением и профилактики этой вредной привычки.

Курение объявили занятием вредным и недостойным благочестивого христианина. Эту привычку считали не только вредной для здоровья, но и играющей на руку испанской торговле, что практически приравнялось к государственной измене. Кроме того, по мнению государственных деятелей, находящиеся в умиротворенном состоянии курильщики не способствовали росту военной мощи страны.

Были введены высокие таможенные пошлины на ввоз табака в Англию.

На Востоке курение называли «подушкой на софе удовольствий» (наряду с употреблением кофе, вина и опия). Курение табака в принципе не поощрялось, но в лечебных целях допускалось вдыхание запаха или жевание его листьев, а чтобы избежать неблагочестивого удовольствия, их необходимо было смешивать с неприятными или вызывающими отвращение добавками вроде птичьего навоза. Из этих компромиссных смесей, согласно одной из версий, возникли некоторые виды среднеазиатского насвая, в которых табак смешивался в разных пропорциях с опием, сухим куриным навозом, известью и т. п.

Примерно то же самое в соседней Франции уже принял к тому времени кардинал Ришелье, известный своим прагматизмом в экономических вопросах. Это не только не остановило распространение табака, но и способствовало процветанию контрабанды.

Из-за жаркого климата курение часто становилось причиной пожаров, поэтому в Турции курильщиков приговаривали к наказани-ям и даже смертной казни, а в Японии подвергали тюремному заключению.