

Михаил Леомер

**Хотите бросить курить, но  
не получается!? Попробуйте  
простой и надёжный способ,  
который годится для каждого!**



**ЛитРес: Самиздат**  
Москва

УДК 615.01  
ББК 53  
Л147

**Леомер М.**

Хотите бросить курить, но не получается!? Попробуйте  
простой и надёжный способ, который годится для каждого! /  
М. Леомер — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019. — 86 с.

ISBN 978-5-5320-8730-9

Книга описывает простой и надёжный способ бросить курить. Прежде, чем автор нашёл этот способ, он перепробовал всё, что рекомендовали наркологи, популярные книги, советовали друзья и знакомые. Предприняв более сотни попыток прекратить курение, он, наконец, разобрался в истинных механизмах никотиновой зависимости и на основании этого знания разработал свой оригинальный метод избавления от этой зависимости, пригодный для любого человека. Книга вызовет немалое раздражение у производителей антиникотиновых препаратов, так как предлагает копеечными средствами добиться надёжных результатов.

## От автора

Все что вы здесь прочитаете, обобщение многолетнего личного опыта автора, общий стаж которого, как курильщика, около двадцати пяти лет.

Первое знакомство с табаком у него произошло очень рано, в возрасте, примерно, десяти лет. Но этот первый опыт оставил только отрицательные впечатления и не привел к появлению никотиновой зависимости. По-настоящему автор начал курить уже значительно позже – в стенах университета и не расставался с сигаретой почти до самой перестройки. В конце этого срока он выкуривал ежедневно полторы-две пачки сигарет и не мог обходиться без них ни дня. Чувствуя, что курение плохо действует на память и физические возможности организма и под воздействием сильного нажима родственников, требовавших прекратить курить в квартире, автор много раз пытался бросить курить. Рекорд в этом отношении был им поставлен после девяностой или сотой попытки – удалось продержаться полгода. Но в какой-то момент, под влиянием своеобразной стрессовой ситуации, он снова "сорвался" и продолжал курить, несмотря ни на какие уговоры и требования. Методики, применяемые им при попытках бросить курить, были весьма различны. Автор перепробовал все, что только можно было придумать. И семечки, и конфеты и разные никотиновые препараты, и гипноз и иглоукалывание. Все было тщетно и все помогало продержаться только несколько дней. Ситуация казалась безнадежной. А здоровье, между тем, продолжало ухудшаться. В не очень далеком будущем уже явственно проглядывала хроническая пневмония плюс эмфизема и, как окончательное завершение всей курительной эпопеи, – рак лёгких. И именно в этот момент автор нашел, наконец, способ, который позволил ему вырваться из заколдованного круга никотиновой зависимости, вырваться, практически, в последний момент. С тех пор прошло уже более двадцати лет, никаких срывов не было ни разу. За это время автор не выкурил ни одной сигареты, хотя были такие моменты, когда во время праздничных гуляний он долго находился

в курящей компании и был сильный соблазн нарушить запрет на курение. Были ситуации и потяжелее, но об этом потом. Результат разработанного метода налицо: несмотря на очень большой стаж “настоящего” курения, рецидивов не было. Через год-полтора после последней выкуренной сигареты произошло полное восстановление памяти. Исчезли одышка и кашель, улучшились физические возможности в самом широком смысле. Про солидную экономию автор уж и не говорит. Если бы перед этим не было более сотни попыток бросить курить, то можно было бы приписать полученный успех случайности. Но, поверьте на слово, к этому успеху автор шел несколько (около десятка) лет и все чего он добился на поприще борьбы с курением – результат вполне осознанных, тщательно проверенных усилий. Лишь делая попытку за попыткой, автору удалось разработать методику, годящуюся практически для любого курильщика, который действительно хочет покончить с употреблением табака и не возобновлять его более никогда.

Автор не будет вам обещать, как пишут в некоторых пособиях – “легкий способ бросить курить”. Враг силен и беспочвенные обещания могут убить в вас последнюю надежду на избавление. Но такая надежда есть. Она вполне реальна, если подойти к делу серьезно и тщательно. Поэтому, если вы настолько заинтересованы в положительном исходе вашей борьбы, что держите в руках эту книгу, автор просит вас прочитать все, что здесь написано вдумчиво и не торопясь. И самому сделать вывод, как и когда применять предложенный вам способ. Самое главное, что ничего сверхъестественного для осуществления вашего намерения не нужно, все будет происходить в обычной каждодневной бытовой обстановке. Вам не придется специально применять никаких лекарств или препаратов, не нужно будет тратить время на различные медитативные техники или дыхательные упражнения. Главным вашим лекарством будет четкое понимание процессов, происходящих в организме и соответствующее ему правильное и последовательное поведение. Пресловутая “сила воли”, без которой не обходится ни один совет по методике отвыкания от табака, конечно, понадобится, но можете поверить, что

ее не придется применять в состоянии “ни шагу назад”, все будет вполне терпимо.

Итак, дело за вами. Автор гарантирует только то, что если вы ничего не пропуская и “не растягивая удовольствия” пройдете весь путь до конца, то все у вас получится с первого раза. А если вы чего-то не доделаете, и задуманное у вас не получится, что ж, вы можете повторить попытку. Поэтому вперед, и пусть вам улыбнется удача!

## **Глава первая. 100 и один способ бросить курить**

Признаюсь честно, я не собирался писать эту книгу. Да и в самом деле. Двадцать с лишком лет прошло, я уже даже позабыл, что когда-то дымил не переставая, когда-то мучился, пытаясь бросить это пагубное занятие. И радость от того, что всякие отношения с табаком у меня прекратились, тоже давно потускнела. И потом, мой личный опыт всего лишь мое частное дело, и я рассказывал о нем только близким друзьям и хорошим знакомым, когда у них возникала такая потребность. Кто-то моей методикой пользовался, кто-то нет, это меня, впрочем, мало волновало. Жизнь наша сложна и в ней часто бывало не до прошлых побед. Однако одно в ней оставалось неизменным. Как я был книголюбом, так и остался. Первую свою книгу я прочитал в 6 лет и с тех пор никогда не прекращал этого занятия. И всякий раз, попадая в торговые ряды, не пропускал ни одного книжного магазина. Только если раньше я много книг покупал, то теперь ограничивался тем, что обязательно просматривал новинки. И вот, начиная с некоторого времени, мне на глаза стали одно за другим попадаться солидные пособия известных зарубежных специалистов, в которых на двух-трех сотнях страниц они учили нас, как правильно и без лишних раздумий нужно бросать курить. Это по всему миру началась кампания по борьбе с курением. Конечно, я внимательно пролистывал книгу и знакомился с содержанием. Так продолжалось до тех пор, пока дело не дошло до книги Аллена Карра “Легкий способ бросить курить”. Пришлось книгу купить и внимательно, как и советовал автор, прочесть. А как же? Мировой бестселлер, что ни говори. Реклама совершенно “убойная” и в Интернете большой шум по поводу ее появления. Вот тут я и понял, что нужно писать свою книгу, постольку то, что я узнал из всей этой литературы, меня совершенно не удовлетворило. А кое-что просто рассмешило.

Сейчас, чтобы было с чем сравнивать, поведаю, как сам пытался бросить курить. Впервые это случилось лет через пять после того,

как курение стало для меня прочной частью повседневной жизни. До этого я ни о чем таком вообще не задумывался. Ритуал был, как у всех. Утром, на голодный желудок, обязательная сигарета. После обеда тоже обязательно. Вечером, перед сном тоже. В промежутках по сигарете через час. Всего за день набиралась пачка и это не вызывало ни малейшего беспокойства. Но месяц проходил за месяцем, количество выкуренных сигарет увеличивалось, и через пять лет такой практики одной пачки было уже мало. Набиралось тридцать сигарет, полторы пачки. Но и это меня мало тревожило, если бы не одно обстоятельство. Замучил кашель по утрам. Днем случалось прокашляться несколько раз и все. Но утром две-три минуты приходилось буквально “выворачиваться наизнанку”. Плюс к тому вкус во рту по меткому выражению одного из писателей – “словно кони ночевали”. Тут я в первый раз сказал себе – “хватит!” И приступил. До этого я никогда не боролся с никотиновой зависимостью и весьма снисходительно относился к мучениям коллег, которые бросали курить, начинали снова, снова бросали и так далее. Я думал, что уж я-то, при моей силе воли, покончу с курением раз и навсегда. Оказалось все, мягко говоря, не так. Я боролся неделю. А когда дошел до состояния, при котором рот был забит слюной и ни о чем, кроме как о том, что хочется курить, невозможно было думать, я сдался. Закурил и некоторое время “отдыхал” от мучений. Следующий шаг, который я предпринял, было ограничение количества сигарет. Вначале стал в день покупать только одну пачку, потом стал делить ее напополам. Половину откладывал в пачку пустую. И на работу брал с собой только “обработанную” пачку. Оказалось, что волевых усилий по переходу на уменьшенную суточную дозу никотина тоже хватило ровно на неделю. Постепенно, а как, я и сам не заметил, недостающие сигареты стал выпрашивать у коллег. Потом, когда обратил на это внимание, пришлось вернуться к старому способу и опять выкуривать свою норму – тридцать сигарет в день. Через месяц я сделал еще одну попытку, стал сокращать не количество сигарет, а количество затяжек, докуривая каждую сигарету лишь до половины. ( А прежде докуривал их до самого фильтра.) Через неделю я разыскивал по всему дому недокуренные сигареты,

вытаскивал из разных закутков крошечные окурки и пускал их в ход. Очередная попытка провалилась. Видя, как я мучаюсь, мои друзья стали наперебой давать мне советы. Самый простой был самым употребительным. Я должен был набить карманы семечками (от подсолнечника) и употреблять их вместо сигарет. Этого совета хватило на три дня. Сначала я с удовольствием грыз семечки, потом стал отвлекаться, чтобы закурить, и через три дня от семечек отказался. Потом в ход пошли конфеты, которых хватило примерно на то же время. Как я не бился, ничего не получалось. Сделав двадцать – тридцать попыток, комбинируя вышеназванные варианты, я сдался. Сдался окончательно, сказав себе: “Зачем мне такие мучения!?”, принял и кашель, и вкус во рту как новые обстоятельства моей жизни и стал ждать, пока затянутся “психологические раны”, полученные мной на поприще борьбы с курением. Былая снисходительность у меня полностью выветрилась и я, наконец, понял, что “противник” мне достался нешуточный. Я перед ним капитулировал и тем спас свое спокойствие.

Прошло еще года два. Я выкуривал каждый день те же тридцать сигарет и даже не помышлял о том, чтобы бросить. Но, к сожалению, мой противник не дремал. Теперь у меня пошли пневмонии. Настоящие воспаления легких. Сначала односторонние, потом двухсторонние. Два-три раза в год. Слава Богу, к тому времени уже существовали мощные антибиотики. И лечился я сам, так как терапию знал прилично. Словом, никаких трагедий, месяц лечения и с легкими опять все в порядке. Но я уже встревожился. Кашель ведь тоже никуда не делся. И на горизонте “замаячила” эмфизема легких. А это штука неприятная. С одной стороны, вроде бы все функционирует, то есть ты не инвалид, а, с другой стороны, любое физическое усилие сопровождается сильной одышкой, изнеможением и усталостью. И за автобусом не пробежать, и мешок картошки не поднять. Да и интимная жизнь тоже становится сплошным мучением. Легкие не работают, кислорода организму не хватает. А без кислорода, какие там физические усилия! Людей с эмфиземой легких я видел и о состоянии их догадывался. Поэтому перспектива попол-

нить их ряды мне не понравилась. И я начал следующий тур борьбы за чистый воздух.

Теперь в ход пошли заменители никотина. Табекс, какие-то пастилки, какие-то таблетки, какие-то инъекции. За давностью лет я уже забыл, что употреблял, но на этот раз не было никакой самодеятельности. Все делалось по рецепту и под контролем врача-нарколога. Изыскивались разные способы, предлагались разные препараты. Времени и усилий вся эта борьба потребовала массу. Собственно, больше года я опять думал только о том, как бросить курить, и какое новое по тем временам средство применить.

Результат был следующий. Все препараты – заменители никотина сильно затягивали процесс. Порой один цикл борьбы растягивался на месяц. Но результат неизменно оказывался одним и тем же. Зависимость от никотина побеждала. Теперь не сразу. Иногда на короткое время была иллюзия отвыкания, курить хотелось слабо. Но чем дальше длилось лечение, тем меньше становился эффект, тем сильнее хотелось курить. В конце концов, лечение я прекращал, курить начинал, как раньше. Хорошо еще, что доза не увеличивалась и оставалась одной и той же – тридцать сигарет в день. Но вот затяжной кашель посещал меня уже и среди дня. Сколько попыток я сделал в этот раз, точно я не помню. Но что их были десятки – это точно. Я испробовал все что можно, все, что приготовила наркология к тому времени. И опять потерпел сокрушительное поражение. Намаившись таким образом, я опять сделал длинный перерыв, примирившись с неизбежными недомоганиями. Три или четыре года я не предпринимал никаких серьезных попыток, ограничившись тем, что, бывало, не курил дня два-три или три-четыре и потом снова курил, как обычно. Это позволяло хотя бы “перевести дух”. Но все мои проблемы оставались со мной. И вкус во рту, и кашель и воспаления легких. Кроме того, я стал замечать, что у меня сильно ухудшилась память. Очень многое, что необходимо было по работе и раньше всегда было “в голове”, приходилось записывать на бумагу. Я даже специальный журнал завел по этому поводу.

К тому времени появилась мода на разные восточные методы лечения. В частности на иглоукалывание. И я решил сделать новую

попытку. На счастье, у меня был знакомый врач – иглотерапевт. Вообще-то он был просто терапевт, но где-то посреди своей карьеры добился, чтобы его послали в Китай на обучение иглоукалыванию. Вернувшись оттуда, он некоторых своих пациентов лечил по-восточному. А поскольку я горел желанием попробовать новую многообещающую методику, то он пошел мне навстречу и взял меня под свою опеку. Я это рассказываю для того, чтобы вы знали, что я лечился у специалиста, которому сами китайцы выдали соответствующий диплом. Иглоукалывание дало положительный эффект по всему фронту. Прежде всего, исчезли пневмонии, сильно уменьшился кашель. Тяга к никотину тоже сильно поуменилась, но насовсем не исчезла. Пока я принимал сеансы, чувствовал себя прекрасно, курить почти не хотелось и мне, после первого курса казалось, что я справился с никотиновой зависимостью. Но, к сожалению, делать иглоукалывание вечно, восточная наука не велит. Поэтому после десяти-пятнадцати сеансов, постепенно, хотя и медленно, все возвратилось к изначальному состоянию. Через месяц я снова дымил, как паровоз и снова меня мучили кашель и одышка. Тогда я снова проводил курс иглоукалывания и снова, через месяц все начиналось сначала. Правда, состояние мое после этих курсов улучшилось, но проблема все равно не была решена. И опять я сделал долгий перерыв в моих усилиях, чтобы “зализать” душевные раны.

К тому времени все, что связано с курением, превратилось в настоящую манию. Я только и думал, что еще предпринять, как видоизменить применяемые методики, читал все, что публиковалось по этому поводу, и с немалыми опасениями наблюдал изменения в самочувствии. А изменения были. Теперь, в конце дня, у меня было ощущение, что я не вдыхаю дым, а ем его кусками, таким плотным и материальным мне он казался. То, что раньше мне казалось “литературными красотами”, употребляемыми писателями, например, зеленые и желтые круги перед глазами, теперь я видел воочию. И перед сном было отвратительное ощущение, что я наелся до пресыщения чего-то очень мерзкого и несвежего. Последние сигареты шли без всякого желания, автоматически, как будто