КАК
ЛЕГКО И БЫСТРО
БРОСИТЬ КУРИТЬ

КАРЛ ЛАНЦ

Карл Ланц
Как легко и быстро бросить курить

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9011675
Как легко и быстро бросить курить / К.Ланц.: AB Publishing; Москва; 2013

Аннотация

О том, как избавиться от пагубной привычки, которой на сегодняшний день подвержено более одного миллиарда людей во всём мире, написано уже так много, что желающему отказаться от сигарет становится действительно сложно выбрать нужную методику. Многим помогла знаменитая книга Аллана Карра, кто-то нашёл помощь и поддержку в других источниках. Мы предлагаем вам свой рецепт – книгу «Как легко и быстро бросить курить», которая содержит в себе несколько самых эффективных способов для избавления от табачной зависимости. Помимо этого, мы расскажем вам, как снова не поддаться желанию закурить и как помочь избавится от подобной проблемы своим близким!

Содержание

Глава 1. Факты о курении 5
1.1. История возникновения сигарет 5
1.2. Что стоит знать о курении: факты и цифры 9
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Карл Ланц
Как легко и быстро бросить курить

© Ланц, К., 2013
© Издательство AB Publishing, 2013
ООО «Креатив Джоб», 2013

Глава 1. Факты о курении

1.1. История возникновения сигарет

Прежде чем мы начнем говорить о том, как же все-таки с легкостью бросить курить раз и навсегда, хотелось бы задать вопрос: а знаете ли вы, как собственно возникли сигареты и табакокурение? Думаю, что немногие смогут ответить на него. А ведь сейчас более миллиарда людей во всем мире находятся в зависимости от этой пагубной привычки. Поэтому для начала поделимся информацией о том, как же все-таки развилось табакокурение и почему оно начало подкашивать наши ряды.

К концу 15 века табак вряд ли был известен кому-то в мире, кроме коренных американцев. Это доказывают археологические раскопки, которые показали, что четыре столетия назад индейцы из Северной Америки уже использовали это растение. Тогда табачный дым считался магическим и целебным, а вдохнув его, можно было даже пообщаться с богами.

Само слово «табак», по некоторым сведениям, происходит от островов Тобаго. У жителей Центральной Америки слово «tobaco» обозначало предназначенные для ритуального курения скрученные листья. Чуть позже это растение было привезено в Европу испанцами и португальцами, несмот-

ря на запреты Инквизиции. Первыми, кто начал не только курить, но и культивировать табакокурение, были матросы, торговцы, монахи и политики.

Так, при португальском дворе был посол Франции Жан Нико, который в 1560 году отправил табак королеве Екатерине Медичи, отметив, что он поможет избавиться от головной боли. После этого нюхательный табак распространился по всей стране. Впоследствии в честь Нико растение получило название Nicotiana, а алкалоид, выделенный из него в 19 веке, – «никотин».

Уже со второй половины 16 столетия табак стал популярен именно как лекарство, целебные качества которого были признаны уже не только индейцами, но жителями Европы. Использовали растение по-разному: нюхали, курили с помощью трубок, жевали, делали смеси с его добавлением для лечения самых разных заболеваний.

Как и сейчас, в то время были и сторонники курения табака, и его противники. Те, кто распространял растение и его использование, уже с 17-го века начали создавать целые плантации по всему миру. Кроме того, король Пруссии Фредерик I устраивал курительные торжества, а Фредерик-Вильям I, его сын, даже основал «Табак-коллегию». На ее встречах сочетались светская беседа, рассуждения о государственных делах и непринужденное застолье, сопровождающееся курением трубок.

Те же, кто был против табакокурения, тоже не сидели,

сложа руки. Король Англии Джеймс I, считая эту пагубную привычку вредной для здоровья и вводящей людей в такое умиротворенное состояние, которое даже ослабляет военную мощь страны, примерно в это же время решил ввести налог на ввоз в страну табака. После этого другие государства, правители которых не поддерживали культивацию табака, также начали совершать подобные шаги.

Конечно, это не помогло в полном истреблении пагубного растения, а только раззадорило контрабандистов. Правда, были и места, где борьба была более серьезной. Так, на Востоке, где из-за достаточно жаркого климата курение могло стать причиной пожаров, за эту привычку полагались более суровые меры наказания. Например, в Турции курильщики подвергались позорным церемониям, телесным наказаниям, а в некоторых случаях и смертной казни. В Японии можно было из-за табака попасть в тюрьму, а в России – подвергнуться самым разным пыткам и даже увечьям.

Но все же табак смог крепко пустить свои корни не только в земли по всему миру, но и в наше сознание, когда, зная и понимая, что такая пагубная привычка приносит вред здоровью, мы продолжаем строить мифы о пользе курения и его психологической помощи.

Чтобы развеять подобные мифы, мы и решили подготовить для вас этукнигу. При этом наша задача – попробовать доказать вам, что сигареты не приносят ничего хорошего, а забыть о них не так уж сложно, как мы привыкли думать.

Итак, продолжим.

1.2. Что стоит знать о курении: факты и цифры

Пожалуй, каждому стоит знать некоторые факты, которые помогут понять, чем может быть чревато курение.

Всемирная организация здравоохранения, которая переживает за постоянно растущее количество курильщиков, решило собрать статистические данные и проанализировать их.

Удивительно то, что за последние десятки лет в этих данных есть некоторые значительные изменения. Например, раньше всякого рода злоупотреблениям чаще были подвержены обеспеченные люди, у которых были средства на табак, алкоголь или наркотики. В последнее же время в более развитых государствах курить стали меньше. Причем люди, у которых достаточно высокий уровень образования и доходов, часто лишены такой зависимости.

Также стоит отметить, что большинство тех, кто сталкивается с курением, попадают под его влияние в раннем возрасте. В основном, это школьные и студенческие годы, то есть до 25 лет. Конечно, не всегда человек продолжает курить на протяжении всей жизни, но все же часть малолетних курильщиков превращается в зависимых на десятки лет.

Самыми курящими считаются жители стран Восточной Европы, где курят 59 % мужского населения. В тройке лиде-

ров Россия, Беларусь и Украина. По количеству же курящих дам в Европе первое место занимает Австрия с 40 %. Среди подростков пальма первенства у Украины, где сейчас курит почти 47 процентов 15-летних мальчиков.

Кроме того, более миллиарда человек во всем мире, а это каждый третий, достигнувший совершеннолетия, живут в табачном дыму, при этом 80 % из них – граждане средне– и слаборазвитых государств.

Помимо приведенных цифр, есть и некоторые далеко не всем известные факты, над которыми тоже стоит задуматься, прежде чем чиркнуть зажигалкой.

Связь между курением и болезнями сердечнососудистой и дыхательной систем доказана научно;

В табачном дыме находятся канцерогены, которые связывают с появлением и развитием таких заболеваний, как рак легких, трахей, гортани, бронхов и пищевода;

У курильщиков в несколько раз повышается риск развития рака почек, рака поджелудочной железы, шейки матки и мочевого пузыря;

Если женщина курит во время беременности, то эта пагубная привычка приводит в 5–6 % к гибели плода внутри утробы, в 17–26 % дети рождаются с недостаточной массой, а в 7-10 % – раньше срока. Кроме того, увеличен риск выкидышей и задержки развития плода;

Пожары в домах часто происходят из-за непотушенных окурков. А умирают от этого каждый год тысячи людей;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.