

АЛЛЕН КАРР

**НИКОТИНОВЫЙ
ЗАГОВОР**

«ЛЕГКИЙ СПОСОБ» ПРОТИВ ТАБАЧНОГО БИЗНЕСА

**ЧТО СКРЫВАЮТ ОТ ВАС
ТАБАЧНЫЕ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ КОМПАНИИ,
ЗАРАБАТЫВАЯ ДЕНЬГИ НА КУРИЛЬЩИКАХ
И НА ТЕХ, КТО БРОСАЕТ КУРИТЬ**

 ДОБРАЯ КНИГА

Easyway

Аллен Карр
НИКОТИНОВЫЙ ЗАГОВОР
Серия «Allen Carr's Easyway»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8673697
Аллен Карр. *Никотиновый заговор*: *Добрая книга*; Москва; 2014
ISBN 978-5-98124-335-6
Оригинал: AllenCarr, "Scandal"
Перевод:
М. Шананина

Аннотация

Это последняя книга Аллена Карра, написанная им незадолго до смерти. Разработанная автором методика помогла десяткам миллионов курильщиков навсегда избавиться от пристрастия к табаку, а его книга «Легкий способ бросить курить» стала мировым бестселлером.

Аллен Карр рассказывает о том, как под давлением крупных табачных и фармацевтических компаний врачи, государственные организации и средства массовой информации поддерживают мифы о курении, чтобы заработать деньги и на самих курильщиках, и на тех, кто бросает курить. Навязчивая реклама сомнительных заменителей никотина и антитабачных препаратов, распространенные заблуждения относительно их воздействия на организм человека и откровенная ложь – большой бизнес использует любые средства в борьбе за умы и кошельки курильщиков. Узнайте всю правду о том, как вам «промывают мозги», заставляя тратить деньги сначала на сигареты, а затем на безуспешное лечение от табачной зависимости; разорвите этот порочный круг иллюзий и заблуждений и станьте свободными.

Содержание

Часть первая	5
Глава 1	5
Глава 2	8
Глава 3	10
Глава 4	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Аллен Карр

НИКОТИНОВЫЙ ЗАГОВОР

*Ни у одной книги нет столь подходящего посвящения, как у этой.
Робину Хейли, моему другу, коллеге и последователю.
И его всемирно известной группе врачей, которые преданы
своему делу и высокооплачиваемым должностям предпочли наше общее
дело.*

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2007

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. Издательство
«Добрая книга», 2008

Часть первая

Разрушение

Глава 1

Величайшие открытия остаются незамеченными

Вероятно, вы уже замечали, что почти каждую неделю средства массовой информации пестрят заголовками о возможном появлении в скором времени нового чудодейственного лекарства или изобретения, которое сможет излечить какое-либо заболевание. Частенько люди и о самой болезни не слышали, не то что о необходимости ее лечить. Кстати, недавно фармацевтической промышленности было открыто предъявлено обвинение в выдумывании болезней, для лечения которых якобы изобретаются лекарства. Эти рассказы о чудодейственных лекарствах помогают поддерживать веру в способность современной медицины творить чудеса.

Обычно информация о новом лекарстве подается очень осторожно, например:

«К настоящему времени уже проведены эксперименты на мышах, и их результаты оказались обнадеживающими: есть вероятность, что через пять лет появится лекарство, способное либо излечить болезнь, либо облегчить проявления ее симптомов у людей».

Множество людей страдают от артрита, головных болей, болей в спине и т. п. При подобном объявлении в их сердцах поселяется надежда, которая мгновенно улетучивается, как только выясняется, что они никогда не слышали об этих заболеваниях. Только представьте себе, насколько труднее было бы это пережить, если бы вы действительно страдали каким-либо недугом. Вот он – ваш счастливый лотерейный билет, но вам нужно ждать еще целых пять лет, и еще неизвестно, поможет ли вам это лекарство, улучшит ли оно ваше состояние, не окажет ли побочных действий. При этом возможность того, что за это время вы можете умереть от болезни, особо в расчет не принимается.

Я уже не помню, когда именно стали регулярно появляться подобные заявления, но мне кажется, это произошло, когда ученые начали выявлять функции различных генов после того, как Джеймс Уотсон и Френсис Крик¹ в 1953 году открыли структуру ДНК. До тех пор врачи пытались убедить нас в том, что проблемы со здоровьем – результат неправильного образа жизни: якобы мы слишком много употребляем алкоголя и курим, мало двигаемся и много едим, в особенности вредную пищу. Я не противоречил этим доводам: они были настолько очевидны, что я не мог понять, почему не придавал им значения все эти годы. Но когда я наконец прозрел и начал следить за своим образом жизни, уже никто не смог бы переубедить меня, что существенные улучшения в моем здоровье произошли благодаря этим простым изменениям. И я до сих пор в этом убежден.

Но сейчас выясняется, что это мало связано с нашим образом жизни. Можно, конечно, не придавать значения тому факту, что половина населения планеты умирает от ожирения, глядя на то, как другая половина умирает от голода или от загрязненной воды, при этом не понимая, почему же многие ступают на путь терроризма, не желая видеть, как их дети гибнут. Но теперь нам говорят, что на самом деле корни всех наших проблем – в высшем разуме, который нас создал. Абсолютно неважно, считаете ли вы этот высший разум богом,

¹ Джеймс Уотсон и Френсис Крик – лауреаты Нобелевской премии (1962) – создали модель структуры ДНК (двойную спираль). – *Примеч. ред.*

которому поклоняетесь, процессом случайного отбора, естественного отбора или же комбинацией всего этого, но, по всей видимости, этот разум дал явный сбой.

Не забывайте о том, что это разум создал нас, а не наоборот, и что человеческий организм устроен в миллион раз сложнее, чем самый совершенный космический корабль или компьютер, который удалось изобрести человечеству. А также не забывайте о том, что, хотя дикие звери иногда испытывают голод или недоедают, они никогда не страдают от лишнего веса. Конечно, по сравнению с насекомым вроде палочника слон может показаться слишком толстым, но это лишь различия конкретных видов. И частенько мать-природа меняет им определенные физические характеристики в целях выживания вида в периоды зимовки, нехватки еды или других неблагоприятных условий. Но вы увидите, что независимо от вида все его представители имеют примерно одни и те же формы и размеры. Однако среди людей вы каждый день можете наблюдать человека-палочника, сидящего рядом с человеком-гиппопотамом. В дикой природе подобное никогда не встречается, а все потому, что нашими привычками в еде управляет недавно появившийся и постоянно изменяющийся так называемый человеческий разум, тогда как в дикой природе они основаны на опыте в результате проб и ошибок, которому уже три миллиарда лет.

Мне кажется смешным то, что так много врачей в попытках объяснить свою неспособность найти решение проблемы говорят:

«Нам нужно проводить больше исследований!»

И в то же время

НЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЯ НА ОПЫТ ТРЕХ МИЛЛИАРДОВ ЛЕТ!

Кстати, единственным, кто когда-либо оспаривал мое утверждение насчет диких животных, была женщина, написавшая мне о том, насколько здоровы ее домашние кролики. Правда, затем она пустилась в длинный рассказ об их проблемах со здоровьем, прося у меня совета. Это была довольно умная женщина, и я привожу этот пример только для того, чтобы подчеркнуть сложность и одновременно важность умения воспринимать различную информацию. У прирученных домашних животных привычки в еде определяются уже не природой, а так называемым человеческим разумом.

Основная информация в области медицины, которой можно хоть сколько-либо доверять, стала появляться лишь в последние лет двести.

Талидомид² и ему подобные ужасы все еще свежи в моей памяти. Не так давно даже были случаи, когда медики намеренно искажали информацию, на которой основывались их исследования.

А теперь задумайтесь вот над каким вопросом: *сколько вы сможете вспомнить подобных сообщений, которые в результате оказались бы чем-то действительно полезным для человечества?* Если вы помните то же, что и я, то, за исключением неэффективных препаратов, которые лишь наносят серьезный вред организму, ответ будет:

НИСКОЛЬКО!

Неужели дело в том, что **ВЕЛИЧАЙШИЕ ОТКРЫТИЯ ОСТАЮТСЯ НЕЗАМЕЧЕННЫМИ?** Как раз наоборот. Я даже не уверен, что ответ именно таков. Но давайте предположим, что врачи нашли быстродействующее и недорогое лекарство от рака или СПИДа. Как вы думаете, с учетом современных возможностей средств коммуникации, сколько времени потребовалось бы для того, чтобы эта новость разнеслась по всему свету? Годы? Месяцы? Недели? Да нет же. Скорее всего, несколько дней.

² Талидомид – транквилизатор, оказывающий на организм вредное побочное действие. – *Примеч. пер.*

А теперь предположим, что это лечение проходит без каких-либо химических средств, хирургического вмешательства, экспериментов над животными, для него не нужно проводить специальные научные исследования и испытания на людях. Предположим, что оно совершенно безопасно и не имеет никаких побочных эффектов. Как вам кажется, сколько времени тогда понадобилось бы на то, чтобы избавить весь мир от этой болезни? Наверняка это был бы вопрос нескольких недель.

Если бы ведущие мировые эксперты в области медицины знали о подобном достижении, но по каким-то причинам не потрудились проверить его за все двадцать лет после открытия, продолжая использовать методы лечения, только усугубляющие болезнь, неужели это не стало бы причиной огромнейшего скандала?

Более того, предположим, что средства массовой информации и политики также были бы в курсе изобретения этих врачей и не только проигнорировали его, но продолжали поддерживать использование медициной традиционных неэффективных методов. Разве это не вылилось бы в величайший скандал всех времен и народов?

Вероятно, вы думаете, что подобное развитие событий в современном мире просто невозможно. Если это так, то вы ошибаетесь. Более двадцати лет назад я изобрел быстродействующую, простую и недорогую методику лечения болезни номер один в западном обществе. Но, как ни странно, эту хорошую новость не передали ни по одному каналу телевидения или радио и не напечатали ни в одной газете.

Я УБЕЖДЕН, ЧТО ЭТО ВЕЛИЧАЙШЕЕ ОТКРЫТИЕ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, И СЕГОДНЯ ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ О НЕМ.

Глава 2

Цели этой книги

У этой книги есть три основные цели:

- 1) доказать вам эффективность моей методики;
- 2) показать, как правительство, медицинское сообщество и средства массовой информации игнорировали ее более двадцати лет;
- 3) исправить эту ситуацию как можно скорее.

Наверное, вам уже кажется, что эта тема слишком пессимистичная, не в вашем вкусе, да и вообще не заслуживает внимания. Если так, то вы очень далеки от истины. Эта тема касается всех людей на нашей планете, и у меня для вас есть только хорошие новости. А если вы будете готовы воспринимать информацию, эта книга, возможно, покажется вам даже интереснее, чем рассказы о Шерлоке Холмсе, детективы Агаты Кристи или «Код да Винчи».³ Более того, вы будете читать о достоверных фактах, а не выдумках.

Однако необходимо быть готовым к восприятию. Если у вас нет никаких сомнений в том, что вам это удастся, то предупреждаю: скорее всего, вы изначально будете обречены на провал. Вам часто приходилось сталкиваться с нетерпимыми и ограниченными людьми? Что ж, давайте признаем – они постоянно окружают нас. Но готов биться об заклад, что вы не встречали ни одного человека, который бы это признал!

Так кто же все эти ограниченные люди? Это я, вы и все, кто живет на Земле. С самого рождения мы ежедневно подвергаемся «промыванию мозгов», разрушающему нашу способность адекватно воспринимать окружающий мир.

В качестве примера приведу Галилея, так как и ему, и мне пришлось столкнуться с одной и той же проблемой. У него хватило мужества на то, чтобы противоречить мнению церкви – главного авторитета того времени – и заявить, что Земля вращается вокруг Солнца, а не наоборот. За подобное вольнодумство он был заключен под стражу, а церкви понадобилось четыреста лет для того, чтобы признать его правоту. И только в 1979 году папа римский Иоанн Павел II признал ошибку церкви и воздал должное Галилею-ученому.

К счастью, меня пока никто в тюрьму не сажал. Увы, научные труды Галилея не получили распространения. Его теория шла вразрез не только с мнением других ученых, но и всех тех, кто может видеть, что каждый день Солнце встает на востоке и заходит на западе.

Но на самом деле это не так!

Так только кажется из той точки, откуда мы смотрим.

Впрочем, кроме Галилея в те времена это мало кого волновало.

Я пытаюсь указать на ошибочные идеи, разрушающие нашу жизнь, но для этого очень важно научиться отличать мифы, заблуждения и банальное «промывание мозгов» от реальности. Этого можно добиться, только если начать мыслить с чистого листа. Забудьте обо всем, что вам до этого говорили касательно данного вопроса, независимо от того, насколько часто вы слышали это от людей, чьим мнениям вы доверяете и которых считаете экспертами в данной области.

Я буду предлагать вам различные взгляды на один и тот же вопрос, и вы будете сами решать для себя, какой же из них правильный. Возможно, некоторые из фактов, о которых я буду говорить, покажутся такими странными, что вам начнет казаться, что эта книга – научная фантастика или что автор только что сбежал из психиатрической лечебницы. Но это

³ «Код да Винчи» – книга Дэна Брауна, ставшая мировым бестселлером. – *Примеч. ред.*

не так. На самом деле во всем мире я признан ведущим экспертом по проблемам терапии зависимостей – даже медиками, средствами массовой информации и политиками. Все же, полагаю, вы настроены в отношении меня довольно скептически. Если я могу изложить какую-то идею только как факт, то я так и сделаю, а вы уже сами будете решать, верить вам в это или нет. В каких-то случаях я постараюсь давать необходимые пояснения. Единственное, о чем я вас прошу: если вдруг у вас возникнет желание отправить эту книгу в мусорную корзину, пожалуйста, **НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО!** К сожалению, даже самые простые вещи стали излишне сложными из-за «промывания мозгов», мифов и заблуждений, от которых не так-то легко сразу избавиться.

Также необходимо читать книгу именно в той последовательности, в которой она написана. Вы всегда можете снова просмотреть уже прочитанное, чтобы что-то вспомнить, но если вы будете заглядывать вперед, то только собьетесь с мысли. Главная задача на этой стадии – подготовиться воспринимать информацию независимо от того, насколько невероятной она может вам показаться. Я вовсе не жду, что вы сразу в нее поверите, – со временем я вам все это докажу.

И последнее, о чем я хотел бы предупредить, перед тем как продолжить. Наверное, у вас уже сложилось обо мне мнение как о самом высокомерном и хвастливом человеке, с которым вам когда-либо приходилось сталкиваться. Если это так, прошу у вас прощения. Тем не менее я хочу открыть вам нечто действительно важное и не могу себе позволить быть излишне скромным. Так что прошу вас, поверьте: я честно стараюсь представить вам все необходимые факты, и пусть моя манера изложения не отвлекает вас от этой важной информации.

Обычно я прошу пациентов научиться переключать внимание на какое-то определенное действие. Порой я забываю, что в этой книге я обращаюсь не только к курильщикам, но и к бывшим курильщикам и даже тем, кто в жизни не пробовал сигарет. И тут-то мне и бросаются в глаза собственные советы вроде «**Сделайте шесть глубоких затяжек подряд!**» Если вы не курите, то, пожалуйста, не обращайте внимания на подобные советы. Будет просто ужасно, если в своем стремлении освободить мир от никотиновой зависимости я невольно увеличу число курильщиков.

Ну а теперь поговорим о самом недуге. Вы когда-нибудь слышали о

РАЗРУШЕНИИ?

Глава 3 Разрушение

РАЗРУШЕНИЕ – это экстракт растения из Южной Америки, относящегося к тому же виду, что и белладонна. Это самый распространенный наркотик, известный человечеству. На него подсади более 60 % взрослого населения. Это сильный яд, и его используют как средство для уничтожения насекомых. Постепенно он разрушает иммунную систему, вызывает одышку и вялость и, согласно последним медицинским данным, убивает каждого второго, кто имел несчастье к нему пристраститься. У него отвратительный вкус, и он методично разрушает нервную систему, вызывая чувство беспокойства. В среднем англичане тратят на это пристрастие около 100 тысяч фунтов в год. И что же они получают взамен?

АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!

Мог бы я уговорить вас попробовать его? Конечно же, нет. Вы же не идиоты! Если бы вы были от него зависимы и знали простой, быстрый и недорогой способ избавиться от этой зависимости навсегда, неужели вы не воспользовались бы этой возможностью, не раздумывая? Если это так, то тогда у вас не должно быть сомнений в моей адекватности. Наоборот, вы начнете сомневаться в собственной. Вы можете поверить в то, что 99 % людей в западном обществе пробовали тот наркотик и более 90 % взрослого мужского населения в свое время были от него зависимы?

Проницательный читатель уже наверняка догадался, что РАЗРУШЕНИЕ – это наркотик, известный всем под названием «никотин», или же просто: курение. Но будем объективны: какой курильщик, бывший курильщик или тот, кто никогда не попадал в никотиновую ловушку, смотрит на *привычку курить* именно в этом свете? Я специально выделяю такие фразы, как «*привычка курить*», «*бросить курить*», «*счастливый курильщик*» и т. п., курсивом, потому что это распространенные заблуждения. Как я вскоре вам покажу, курение – это не *привычка*, а не что иное, как никотиновая зависимость.

Если вам трудно осознать это, то задумайтесь над следующим вопросом:

Наркоманы нюхают кокаин просто потому, что им нравится его нюхать, или потому, что у них кокаиновая зависимость?

Если бы я писал эту книгу лет сто пятьдесят назад, я бы спросил вас:

«Люди нюхают табак потому, что им нравится его нюхать или потому, что у них никотиновая зависимость?»

Нюханье табака было предшествующей формой никотиновой зависимости до появления сигарет. И это тоже была мерзкая отвратительная *привычка*. В свое время серебряные и золотые портсигары и зажигалки были в моде – все эти приманки использовались для того, чтобы сделать эту привычку распространенной и приемлемой в обществе. Но если вам вдруг придет в голову перейти на трубки или сигары, то забудьте об этом. То, что я говорю о сигаретах, в равной степени относится ко всему, содержащему никотин. Еще раз уверяю вас: это хорошая новость!

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – САМАЯ ИСКУСНАЯ ЛОВУШКА ДЛЯ ДОВЕРЧИВЫХ, КОТОРУЮ МАТЬ-ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕЧЕСТВО РАССТАВИЛИ ВМЕСТЕ!

Обман доверия – это незаконное действие с целью обмануть честного человека. Приведу вам пример: семейная пара всю жизнь копит деньги, чтобы, выйдя на пенсию, купить себе уютный домик. После долгих поисков они наконец находят именно то, что им нужно. Им нравится и место, и дом, и сад – все даже лучше, чем они себе представляли. Прода-

вещ соглашается снизить для них цену. И они выкладывают крупную сумму в счет первого взноса.

Вначале ничто не предвещает беды, но затем начинаются различные проволочки. В конце концов у пары возникают подозрения, и они решают отказаться от покупки этого дома. Но теперь они не могут получить свои деньги назад. Выясняется, что агент брал первые взносы еще с десятков других покупателей. Но разве подобные взносы не возвращают? Возвращают, если агент – честный человек, но этот оказался мошенником и скрылся с деньгами клиентов.

Возможно, эту пару можно было назвать *счастливыми покупателями*, но только до тех пор, пока они не обнаружили, что попали в ловушку для доверчивых. Если бы они знали обо всем с самого начала, то никогда бы не стали покупателями, не говоря уже о *счастливых покупателях!*

А теперь перечитайте, пожалуйста, мое определение РАЗРУШЕНИЯ в начале этой главы, которое я для удобства повторю здесь еще раз:

РАЗРУШЕНИЕ – это экстракт растения из Южной Америки, относящегося к тому же виду, что и белладонна. Это самый распространенный наркотик, известный человечеству. На него подсели более 60 % взрослого населения. Это – сильный яд, и его используют как средство для уничтожения насекомых. Постепенно он разрушает иммунную систему, вызывает одышку и вялость и, согласно последним медицинским данным, убивает каждого второго, кто имел несчастье к нему пристраститься. У него отвратительный вкус, и он методично разрушает нервную систему, вызывая чувство беспокойства. В среднем англичане тратят на это пристрастие около 100 тысяч фунтов в год.

Вы можете сами проверить эти факты, но на самом деле они вам уже известны. Но разве мы представляем себе курение как опасное, дорогое и омерзительное времяпрепровождение? Давайте разберемся. Оптимист видит стакан наполовину полным, пессимист – наполовину пустым. Необходимо сделать так, чтобы наши дети видели реальность:

СТАКАН С ТАБАКОМ ПОЛНЫЙ, НО ОН НАПОЛНЕН ЯДОМ!

Пожалуй, единственное заявление, с которым вы можете не согласиться, – это то, что курение абсолютно ничего не дает курильщику.

Пока у людей остается искаженное представление о том, что курение – это удовольствие и дополнительная поддержка, люди будут продолжать курить, и ряды курильщиков будут постоянно пополняться.

Я лишь пытаюсь доказать вам, что курение не приносит ровным счетом ничего, кроме вреда, и независимо от того, отдадут ли курильщики себе в этом отчет, все они хотят бросить курить. Моя методика, которую я называю «Легкий способ» по причинам, которые скоро станут вам очевидны, поможет любому курильщику избавиться от зависимости легко, быстро и навсегда. Мы уже убедились в том, что никто, обладая полной информацией, не будет ни продолжать, ни начинать курить.

Продолжайте оставаться людьми, открытыми к восприятию новой информации. Если вы согласны с моими утверждениями, то вы уже начинаете понимать, что курильщики подсади на **РАЗРУШЕНИЕ**.

Если вам трудно поверить в саму идею того, что бросить курить может быть легко, то поспрашивайте знакомых. Вы выясните, что десяткам курильщиков это удалось. Только проблема в том, что они сами не до конца понимают, почему это оказалось так легко, и могут дать вам совет, который приведет к совершенно противоположному результату. В «Легком

способе» вы получите четкие указания, которые помогут каждому курильщику без труда избавиться от этой зависимости.

Фраза *«Это всего лишь привычка!»* – пожалуй, самое распространенное и вредное заблуждение. Фраза *«Я пытаюсь бросить курить»* практически настолько же распространена и приносит почти такой же вред. Она подразумевает, что бывший курильщик приносит огромную жертву. На самом же деле ему абсолютно нечего *терять*.

Давайте бегло взглянем на то, как общество относится к курению в последние годы.

До 1954 года, когда профессор Ричард Долл обнаружил ошеломляющие факты о том, что рак легких связан с курением, оно считалось приятным времяпрепровождением. Более того, к некурящим в обществе относились даже с некоторым снисхождением. Уверен, что открытие Долла многим показалось смертельным ударом по этой *привычке*. В то время мне было двадцать два года, я уже дымил, как паровоз, и у меня появился постоянный кашель, но это ни на йоту не изменило моего отношения к курению.

Помимо риска рака легких периодически сообщалось о новых угрозах здоровью, о пассивном курении, о вреде никотина для плода и т. п. Отношение общественности к курению постепенно менялось: из приятного времяпрепровождения оно превратилось в очевидную социальную проблему. Затем начались запреты на рекламу табачных изделий, курение в общественном транспорте и учреждениях, в кинозалах и театрах, офисах, на заводах, в барах и ресторанах. Педагоги учили своих учеников использовать эмоциональный шантаж, чтобы заставить родителей учащихся *бросить курить*.

Мне казалось, что табачная индустрия находилась в том же положении, что и Гитлер в период окончания Второй мировой войны: отступая по всем фронтам, он оказался окружен тремя мощными армиями – американской, русской и британской, которые поддерживало Соединенное Королевство и множество других стран. У него уже не оставалось никакой надежды.

Каковы же были шансы табачной индустрии? Ей, помимо всего вышеперечисленного, противостояли три мощнейших института, которые, как предполагалось, стремились победить никотиновую зависимость:

- 1) ПРАВИТЕЛЬСТВА СТРАН;
- 2) МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ;
- 3) СМИ.

Мы будем называть их **«Большой тройкой»**.

Не забывайте, что профессор Долл нанес свой удар около полувека назад, и несмотря на запреты на рекламу, проведение национальных и всемирных Дней отказа от курения и множество других крупномасштабных акций **«Большой тройки»**, табачная индустрия продолжает процветать.

Возможно, вы подумали, что я специально подчеркиваю неудачи **«Большой тройки»**. Наверняка вы слышали выражение: *«Есть ложь, наглая ложь и есть статистика»*. Я дипломированный бухгалтер. Статистика – одна из составляющих моей работы и одна из причин, почему я ненавижу бухгалтерию. Вы замечали, что после каждого предложения правительства приводится статистика, чтобы оправдать его принятие?

А теперь задумайтесь над следующим ФАКТОМ: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выявила, что в настоящее время во всем мире от курения ежегодно умирают более пяти миллионов человек, а к 2020 году, по их прогнозам, эта цифра вырастет до 10 миллионов. Более того, ВОЗ заявляет, что курение – это вторая по степени распространенности причина смертности во всем мире: из-за него умирает каждый десятый взрослый человек, и половина тех людей, которые курят сейчас, – а их около 650 миллионов, – в результате погибнут именно из-за курения.

Ну как, похоже на то, что «Большая тройка» держит ситуацию под контролем?

ПРАВДА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО НАМ ДАЖЕ НЕ УДАЛОСЬ УБЕРЕЧЬ НАШИХ ДЕТЕЙ И ВНУКОВ ОТ ПОПАДАНИЯ В ЭТУ ЛОВУШКУ. ТЕ САМЫЕ ДЕТИ, КОТОРЫЕ КОГДА-ТО НАСТОЙЧИВО УБЕЖДАЛИ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ БРОСИТЬ КУРИТЬ, СЕЙЧАС САМИ ДЫМЯТ СИГАРЕТАМИ ТАК, КАК БУДТО ТАБАК НИКОГДА И НЕ ВЫХОДИЛ ИЗ МОДЫ!

С тех пор как я открыл «Легкий способ», не менее 50 миллионов человек умерли мучительной и бессмысленной смертью и еще 50 миллионов подростков пришли им на смену, чтобы повторить их судьбу. Из-за курения уже погибло больше людей на планете, чем из-за всех войн, вместе взятых!

ПРОШУ ВАС, ПОМОГИТЕ МНЕ ПОБОРОТЬ ЭТО ЗЛО!

Курение убило моего отца, когда ему было чуть за пятьдесят, и мою сестру, когда ей было слегка за сорок. Если избавиться от результатов «промывания мозгов», заблуждений и ловушек, то, думаю, слово «РАЗРУШЕНИЕ» – самое подходящее определение для наркотика под названием «никотин». Однако у этого слова есть еще одно значение. Позвольте мне вкратце рассказать вам, как курение разрушило мою жизнь.

Глава 4

Как курение разрушило мою жизнь

Представьте себе веселого, спортивного пятнадцатилетнего парня. А теперь перенесемся на треть века вперед и вообразите жалкого, несчастного, раздраженного, заторможенного, страдающего ожирением старика с потухшим взглядом, выкуривающего от шестидесяти до ста сигарет в день. Каждое утро я с огромным трудом вставал с кровати. Но я не успевал еще накинуть на себя хоть что-нибудь из одежды, а изо рта у меня уже торчала сигарета.

У меня были постоянный кашель, типичный для курильщиков, регулярные приступы астмы и бронхита, и иногда от сильного кашля у меня шла кровь из носа. Большинство курильщиков успокаивают себя тем, что рак им не грозит, так как они успеют бросить курить до того, как болезнь начнется. Я же давно перешел эту стадию. Я был уверен, что просто не проживу столько, чтобы успеть заболеть раком легких. У некоторых людей достаточно сильно выступает вена в центре лба, и я чувствовал, как мой кашель отдавался болью в этой вене, повышая в ней давление. Говорят, что оперные певцы подвержены кровоизлияниям в мозг из-за повышения давления, когда они берут высокие ноты. Более того, мне кажется, что именно это стало причиной смерти великого Карузо.

Я ждал, что в любой момент моя голова взорвется и изо рта, глаз и из ушей у меня польется кровь. Если вы курите, то вы, наверное, думаете, что тоже бросили бы курить, если бы дошли до такой стадии. Но именно поэтому я и не бросал. Наоборот, в таком состоянии я уже был готов умереть.

Независимо от того, курите вы или нет, вы, наверное, думаете, что я просто полнейший идиот, если не бросил курить, когда все зашло настолько далеко. Если это так, то вспомните, что по утверждению врачей курение убивает каждого второго курильщика. Именно от курения умерли Эйнштейн и Фрейд. Более того, если вам приходилось видеть, как ваш близкий друг или родственник умирает от рака, эмфиземы, астмы или бронхита, особенно если при этом им удалили органы, пораженные никотином, то вы знаете, что они не просто умерли тихо во сне. Большинству из них пришлось пройти через месяцы и даже годы страданий. Так неужели вы думаете, что курильщики предпочитают верить, что все они были настолько глупы, что выбрали смерть, или что им не хватило силы воли, чтобы *бросить курить*?

Еще одно распространенное заблуждение относительно курения: заядлые курильщики якобы наслаждаются этим процессом. Казалось бы, вполне логично: с чего бы еще они стали так много курить? Я ненавидел сигареты и до того, как попался в эту ловушку, и после. Подобно большинству подростков, я помню, как противно было курить первые сигареты, когда я только их попробовал, и как заставлял себя тренироваться, чтобы научиться по-настоящему затягиваться, чтобы не чувствовать приступа тошноты и кашля.

Я несколько раз серьезно пытался освободиться от зависимости. И после каждой неудачи я еще сильнее ненавидел сигареты. Предпоследняя попытка состоялась за два года до открытия «Легкого способа». Я совершенно четко понимал, что если у меня не получится и в этот раз, то я скоро умру.

Бывшие курильщики, которым удалось бросить курить с помощью волевого метода, рассказывали мне, что труднее всего было в самом начале, но с течением времени постепенно им становилось все легче и легче, подобно скорби по близкому родственнику или другу. Таким образом, со временем тяга к сигарете возникала все реже и реже, и это перестало быть для них проблемой. Но мне не только не становилось легче – наоборот, мне было все хуже и хуже, и после шести месяцев пытки я сдался.

Возможно, полгода кажется не таким уж большим сроком, если от этого зависит ваша жизнь. Но точно так же, как хронические алкоголики, которые абсолютно уверены в том, что они отличаются от обыкновенных людей, я тоже верил, что стал хроническим курильщиком и уже никогда не смогу освободиться от этой привычки. Я пытался решить простейшую задачу, которая для любого десятилетнего ребенка показалась бы пустяком. Но мой мозг отказывался работать. Я закурил сигарету, и вот – задача решена. Еще одно подтверждение тому, что курение помогает сконцентрироваться. Передо мной стоял выбор: либо провести оставшуюся жизнь идиотом, либо снова начать курить. При тех искаженных представлениях о курении, которые у меня были в то время, ответ мог быть только один.

Потом я часто думал, смог бы я продержаться еще неделю, месяц или сколько-то времени и могло ли у меня получиться? Однако сейчас я абсолютно убежден, что до тех пор, пока у меня сохранялось извращенное представление о курении, я держался бы только за счет волевого метода, пока сила воли не кончилась бы.

Чего только мне не пришлось пережить, но в конце концов я все же сдался и закурил. Первым чувством было облегчение – мне больше не нужно было удерживаться от искушения. Я перестал чувствовать себя разбитым и снова мог сконцентрировать внимание. Но одновременно с этим у меня по щекам текли слезы, потому что я понимал, что снова разочарую свою жену Джойс и что теперь, когда самая моя успешная попытка провалилась, я был обречен остаться курильщиком до конца жизни, не надеясь даже дожить хотя бы до пятидесяти.

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.