

Александр
Балабанов

Жить или курить

Одно из двух, другого не дано

Курение вредит вашему здоровью

18+

18+

Александр Балабанов

**Жить или курить. Одно
из двух, другого не дано**

«Автор»

2025

Балабанов А.

Жить или курить. Одно из двух, другого не дано / А. Балабанов —
«Автор», 2025

Книга "Жить или курить. Одно из двух, другого не дано" написана автором, который сам прошёл долгий путь к избавлению от табачной зависимости. Автор выражает личное мнение на основе своего опыта. Никаких длинных описаний состава табака, никаких страшилок и выдумок. В книге дается только реальный и очень эффективный метод избавления от курения.

© Балабанов А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Вступление	5
Часть первая	6
Часть вторая	8
Часть третья	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Александр Балабанов

Жить или курить. Одно из двух, другого не дано

Вступление

Познакомимся? Меня зовут Александр. Мне 49 лет.

Я бросил курить в 27 лет, и вот уже не курю более 20 лет.
Что же побудило меня написать данную книгу?

А именно:



Много людей хотят бросить курить и им это не удаётся.



Я прошел этот путь, курил 12 лет, и хочу помочь всем желающим побороть эту вредную привычку.

На страницах данной книги я помогу вам в первую очередь психологически, а затем физиологически справиться с курением.

Применив мой метод, Вам более не удастся вернуться обратно к курению. Этот метод закрепляется навсегда. И даже , если вы случайно умудрились угоститься сигареткой, рецидива не случится.

Часть первая

Я начал курить в 15 лет, когда сигарета казалась символом взрослости и независимости. В то время сигареты продавали свободно и не проверяли паспорта, поэтому без проблем можно было купить свои любимые марки сигарет по дешевым тогда ценникам любому подростку.

Мои друзья тоже курили. И мне тогда ничего не оставалось как присоединиться к их табачной привычке. В молодом возрасте не ощущаешь еще тех последствий от курения и на многое наплевать.

С годами курение стало частью повседневной рутины: утром после чашки чая, после обеда, перед сном.

Для многих людей курение как причина поговорить с кем-нибудь на перекурах. Это вообще стиль жизни. Кто-то уже четко определил для себя, что курить никогда не бросит. Это им нравится, это срослось навсегда с ними. И что от курения страдают легкие, и возникают разные болезни.

Хотите ли Вы жить с сигаретами всю жизнь, облегчают ли они вам Ваше состояние? Можно ли заменить курение на что-нибудь полезное?

Представьте, что Вы оказались в детстве и Вы еще некурящий.
Давайте.. представляйте... я от Вас так просто не отстану..

Никотин еще не имел власть над твоим мозгом. Он не имел право распоряжаться вашим временем и зомбировать тебя.

Ты легко обходился без сигарет и никакие мысли тебя не посещали о курении..

А может помнишь, когда ты выкурил первую сигарету? Что чувствовал? Слабые ватные ноги, головокружение..Так я чувствовал себя от каждой выкуренной сигареты неделю.

Организм яростно боролся с этим ядом, но я издевался над ним и таким образом разрушил рецепторы вкуса и мой организм постепенно сдался (или точнее “сдулся”) перед таким напором.

Сейчас же ты, выкурив сигарету, через непродолжительное время чувствуешь щелчок в твоём мозгу: чик – надо покурить!

После 8 – летнего перерыва в курении я решил поставить над собой эксперимент.

Он заключался в том, как я смогу определить момент привыкания к табаку.

Я начал курить по 1 – 2 сигареты в день и делал так на протяжении 5 дней.

в течении этих дней я не испытывал тяги к курению, как мне казалось.

Но на шестой день моего эксперимента я внезапно услышал щелчок в в мозгу, как будто никотин начал приказывать своему сознанию подчиниться .

“Надо покурить” – эта мысль неожиданно, как лазутчик, проникла мне в голову, и тут я осознал, что эксперимент окончен. Никотин начал входить в свои права.

Но я не стал ему подчиняться и благополучно избежал этой манипуляции.

Часть вторая

Я мог бы сразу начать уговаривать тебя бросить курить прямо сейчас.

И я буду это делать, но немного позже, потому что хочу предупредить тебя о последствиях отказа от курения. Да, эти последствия существуют...

Вот что ждет тебя:



Лишишься привычного общения на перекурах с коллегами по работе.



В течении полугода гарантированно наберешь вес! (от 1 до 10 кг, проверено не только на себе).



Впоследствии набора веса будешь думать как сбросить этот вес.



Часто будут сниться сны, как ты затягиваешься сигаретой.



Сердечно-сосудистая система и легкие активно начнут очищаться от вредных веществ, что способствует улучшению здоровья, цвета кожи.



Также зубки и дёсны скажут тебе спасибо.

Я не стал разделять эти пункты на плюсы и минусы, так как первые четыре пункта либо минус либо плюс...

Давай сравним качество сигарет 90-годов 20 века и 20-х годов 21 века.

Насколько за промежуток времени в 30 лет прогрессировала химическая промышленность.. Не говоря о сигаретах, химия уже во всей еде. Мы поглощаем химию каждый день, вдыхаем ее, она повсюду...

В продаже давно я не видел папирос и сигарет без фильтра. Повсюду сигареты с фильтром. А применение фильтра в сигаретах во много раз вреднее, и с большим риском действует на мозг.

Так что сигареты с фильтром или без них – это путь к онкологии мозга или легких.

То что сейчас называется “сигарета” уже трудно назвать таким словом. Это продукт на основе никотина и смол. Настоящего табака там уже точно нет.

Для производства искусственного табака режут тонкую бумагу и пропитывают её красителем с никотиновым составом.

Получается никотиновая палочка для курения. На пачках сигарет теперь не указывают количество смол в сигарете. При этом содержание вредных веществ ничуть не меньше, чем в сигаретах 90-х годов.

Часть третья

Меня всегда вдохновляли истории людей решивших бросить курить.

Елена, 38 лет, курила более 15 лет

Елена начала курить в университете, когда студенческая жизнь была полна вечеринок и стрессов. Сигареты стали неотъемлемой частью её дня: перерывы на работе, вечерний отдых, общение с коллегами. Но со временем она заметила, что курение влияет на её здоровье: появился хронический кашель, ухудшилась выносливость, а зубы и ногти потеряли былую привлекательность.

Шаг 1: Решение бросить курить

Елена давно задумывалась о том, чтобы бросить курить, но каждый раз откладывала это на потом. Однажды она увидела, как её маленькая дочь копирует её поведение, играя с игрушечной сигаретой. Это стало поворотным моментом. Елена поняла, что не хочет, чтобы её ребёнок вырос с такой же вредной привычкой. Она решила, что пора действовать.

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.