**Табак и его история:  
*от ацтеков и майя до наших дней***

Считается, что табак выращивался ещё в VI веке до нашей эры. Табачный куст родом с Американского континента, он относится к тому же семейству, что картошка, перец и томат, а именно, к пасленовым. Семена табака крайне малы, в одной унции (28,35 гр) содержится около 300000 семян.   
С момента своего открытия он получил много различных способов использования. В I веке до нашей эры американские индейцы начали использовать табак в медицинских и религиозных целях. В медицине табачные листы накладывались на раны, как болеутоляющее, а жевательный табак использовался как средство от зубной боли.   
Капитан одного из судов Колумба Родриго де Херес стал первым в истории европейцем попробовавшим сигару. 15 октября 1492 табак был передан Христофору Колумбу американскими индейцами как подарок и, вскоре после этого, табак был завезен в Европу, и его начали выращивать повсеместно.   
Основной причиной быстро растущей популярности табака стали его мнимые целительные свойства. Табак считался панацеей от любых болезней от поноса до рака. В 1571 году некий испанский доктор Николас Мондарес написал книгу о целительных растениях Нового Света. В ней он указал, что табак может излечивать 36 болезней.   
16 лет спустя после выхода этой книги, житель Вирджинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. Пропагандируемый им метод не принес ему пользы. Вскоре он скончался от рака.   
В XVII-XVIII веках популярность табака возрасла настолько, что его иногда стали использовать взамен денег. В 1776 году, во время войны за независимость в США, американцы использовали табак как обеспечение кредитов, полученных ими во Франции. Но именно в тот период стали находить и отрицательные стороны табака. В 1610 году сэр Фрэнсис Бэкон отмечает, что избавится от привычки курить достаточно сложно. А в 1632 году в штате Массачусетс запрещают публичное курение. Правда, это делается по моральным причинам, а не из-за заботы о здоровье. В 1826 году химическим путем получают никотин в чистом виде. Вскоре ученые устанавливают, что никотин это яд.   
Одна из старейших табачных компаний была основана в 1760 году Пьером Лориллардом в Нью-Йорке. Компания занималась производством табака и сигар. На сегодняшний день "P. Lorillard" старейшая табачная компания в США. Именно она положила начало многим известным ныне табачным компаниям. Таким как "Philip Morris" (год основания 1847), "J.E. Liggett & Brother" (1849 г), компания по производству жевательного табака "R.J. Reynolds Tobacco Company" (1875 г).   
Если до ХХ века подавляющее преимущество получал табак для курительных трубок и сигары, то в XX веке постепенно выходят на первое место в общем объеме табачного производства сигареты. Так, в 1901 году было продано 3.5 миллиарда сигарет, а в тоже время сигар продается 6 миллиардов. Сложившаяся ситуация на табачном рынке подвигла британскую "Philip Morris" в 1902 году открыть американскую штаб-квартиру в Нью-Йорке для продвижения своих марок сигарет на рынок Америки.   
Спрос на сигареты растет и в 1913 году "R.J. Reynolds" запускает в продажу свою новую марку "Camel".   
Настоящий взрыв в производстве сигарет происходит во время Первой Мировой войны. Портативные, удобные в переноске и не требующие много времени для выкуривания они называют "солдатским куревом".   
В 1923 году марка "Camel" контролирует около 45% американского рынка. "Philip Morris" что бы хоть как-то изменить сложившуюся ситуацию в свою сторону начинает продвижение марки "Marlboro" как женских сигарет под девизом "Мягки как май" ("Mild as May"). Идея оказалась удачной. В свою очередь, "American Tobacco Company", производитель марки "Lucky Strike", начинает продвигать эту марку среди женщин и завоёвывает 38% рынка.   
Во время Второй Мировой войны сигареты наравне с едой входят в солдатский паек. Сигаретные компании посылают на фронт миллионы сигарет бесплатно. Когда солдаты возвращаются домой, компании получают сотни тысяч лояльных потребителей сигарет.   
В борьбе за потребителя, все время приходится придумывать новые ходы, порой смертельно вредные для здоровья. Табачный бизнес не исключение. В 1952 году "P. Lorillard" выпускает свою марку "Kent" с фильтром содержащим асбест. Как результат, увеличение больных раком легких и пневмонией. Производство сигарет с таким фильтром остановлено в 1956 году.   
"R.J. Reynolds" 1956 году запускает в производство марку "Salem", это первые ментоловые сигареты с фильтром.   
В 1965 году запрещается телевизионная реклама табачных изделий в Великобритании.   
В 1966 году на сигаретных пачках появляются предупреждения о вреде сигарет для здоровья.   
В 1968 году в США начинаются массовые антитабачные кампании, и сигаретные корпорации начинают диверсификацию своего производства. "Philip Morris" покупает пивоваренную компанию "Miller Brewing Company", производителя таких марок пива, как "Miller Beer", "Miller Lite" и "Red Dog Beer". "R.J. Reynolds Tobacco Company" меняет название на "R.J. Reynolds Industries" и начинает вкладывать деньги в производства не связанные с табаком, такие как алюминий. "American Tobacco Company" также меняет название на "American Brands, Inc".   
В 1971 году сигаретная реклама полностью убирается из телевизионного эфира в США. Но сигареты все равно остаются вторым самым рекламируемым продуктом после автомобилей.   
Продолжая диверсифицировать свой товарный пакет, корпорация "Philip Morris" покупает "General Foods Corporation" и "Kraft Inc". "R.J. Reynolds" также покупает известного производителя продуктов питания "Nabisco" и меняет название на "RJR/Nabisco".   
В 1987 году Конгресс США запрещает курение на внутренних авиалиниях с продолжительностью полета менее 2 часов. А в 1990 году запрещается курение на всех внутренних полетах, кроме полетов на Аляску и Гавайи.   
  
В 1990 году известная сеть кафе мороженных "Ben & Jerry's" объявляет бойкот всем товара группы "RJR/Nabisco".   
В восьмидесятых и девяностых годах американские табачные корпорации начинают активное продвижение своей продукции за пределами США, особенно в Азии. Россия - не исключение, скорее, цель номер один. Долгий "железный занавес" вызывает желание подражать западу у огромной массы населения. После долгой конкуренции с "Coca Cola" торговая марка "Marlboro" признается самой дорогой маркой среди товаров повседневного спроса. Она оценивается в 30 миллиардов долларов.   
Такова история табака от времен ацтеков и майя до наших дней.

***История табакокурения в России:***

Первые достоверные сведения о распространении табака в России относятся к середине XVII века, периоду правления Михаила Романова. В то время табак считался здесь "бесовским зельем", и многочисленные царские указы жестко карали тех, кто бывал замечен в его распространении или употреблении. Архивы западных стран сохранили свидетельства иностранных путешественников, побывавших в Москве в 40-е годы XVII века: "того, кто будет обвинен в нюхании табака, в независимости от пола, ждет вырывание ноздрей". Так же строг был к курильщикам и сын Михаила Романова, "тишайший" царь Алексей Михайлович, и потому может показаться вдвойне неожиданным, что легализовать табак на Руси было суждено его сыну ? Петру I.  
В конце столетия юный российский самодержец посетил в составе "Великого посольства" Голландию и Англию. Обладая острым практическим умом, он без устали примечал во время этой поездки все мало-мальски стоящее, что пошло бы на пользу и в родном отечестве. Попутно занимала Петра бытовая сторона жизни европейцев: как одеваются, как проводят досуг, что и как едят и пьют.   
При этом его, как человека, отнюдь не чуждого земных радостей, весьма впечатлило чрезвычайное распространение табака ? курительного, жевательного, нюхательного, ? товара, способного приносить немалый доход казне. Не откладывая дела в долгий ящик, Петр договорился в Лондоне с известным коммерсантом, лордом Ф. Кармартеном, о поставке в Россию крупной партии табачного сырья (1698 г.). Кроме того, Петр I всерьез вознамерился развивать в стране собственное табачное производство.  
В апреле 1705 года был обнародован Указ о казенной продаже табака "через бурмистров и целовальников, а также через выборных, рассылаемых в села, деревни и ярмарки". Одновременно учреждались две табачные фабрики: в Петербурге и Ахтырке (Украина).  
К середине XVIII века табак получил в Петербурге повсеместное распространение. Без обильного его употребления не обходилась ни одна ассамблея, ни одно празднество.  
Время правления Екатерины, отмеченное бурным ростом российского предпринимательства, оказалось весьма благоприятным и для табачной торговли. Одним из первых своих Указов от 31 июля 1762 года императрица восстановила свободную продажу табака.  
Первые табачные мастерские в Петербурге открыли иностранцы. Они производили на дому в незначительных количествах крошеный курительный табак. К 1812 году число таких производств возросло до шести. Все они работали на привозном сырье.  
Наряду с курительным табаком широкое хождение имел и табак нюхательный. В екатерининскую эпоху, да и много позднее, многие петербуржцы отдавали предпочтение привозному нюхательному табаку: "гишпанскому", французскому или немецкому. Но уже тогда, во второй половине XVIII века, с ним начал успешно конкурировать и местный табак. Здесь главным и незаменимым компонентом был аммерсфортский табак ? его в России назвали махоркой. До Октябрьской революции Нюхательный табак достаточно регулярно поставлялся в столичные магазины.  
Вплоть до 1810-х годов курительный табак уступал по степени популярности табаку нюхательному. В годы царствования Александра I трубка и сигара начали энергично вытеснять табакерку из бытового обихода городских жителей. Появление же папирос произвело настоящую революцию в отечественном табачном производстве. Первое упоминание о них встречается в циркуляре Министерства финансов России от 29 апреля 1844 года. Изготовлением папирос занимались десятки фабрик, не говоря уже о бессчетном количестве мелких кустарных мастерских.  
К 1860 году количество предприятий достигло 551. Говоря научным языком, к концу XIX века усилилась концентрация производства: число предприятий сократилось в два раза, а выпуск табачных изделий вырос в десятки раз. В 1914 возникла первая крупная российская табачная монополия, "Санкт-Петербургское Торгово-Экспортное Акционерное Общество" охватившее 13 табачных фабрик в Петербурге, Москве, Ростове-на-Дону и Феодосии. Предприятия общества вырабатывали 56% табачных изделий, производимых в России.  
К началу ХХ века табачная торговля стала одним из самых выгодных коммерческих предприятий, в Москве действовали несколько крупных фабрик. Первая Мировая война привела в России, как и во многих европейских странах к "папиросному буму", табак становится неотъемлемой частью солдатского пайка.  
После революции 1917 года табачные фабрики были национализированы. В период Гражданской войны 1918-20 годов выпуск временно сократился. Дореволюционный уровень производства табачных изделий был достигнут только в 1928 году, когда была внедрена новая техника, например, машины для упаковки папирос и махорки и организована промышленная ферментация табака. В 1927 году построен первый в мире табачный ферментационный завод в Краснодаре.  
В годы Великой Отечественной Войны производственные мощности были эвакуированы на восток страны, на их базе были созданы фабрики в Поволжье, на Урале, в Сибири, расширены предприятия Средней Азии. К началу 50-х разрушенные в период войны предприятия отрасли были восстановлены на новой технической основе. За последовавшие два десятилетия средняя годовая мощность табачных фабрик выросла с 2,9 до 7,9 миллиардов штук.  
В "перестроечный" период табачная отрасль повторила судьбу всей отечественной промышленности. В жестких условиях конкуренции, при отсутствии государственного заказа, некоторые предприятия разорились, остальные ? акционировались и приватизировались. "Выжить" удалось не всем. Крупнейшие российские фабрики, в том числе фабрики, входящие в состав международных компаний, делят рынок в настоящий момент со многими мелкими и кустарными производствами, количество которых неуклонно сокращается, поскольку потребитель делает свой выбор в пользу качественного продукта, произведенного на современных производственных мощностях.

***Курение и статистика.***

**Наиболее часто встречающиеся причины насильственной смерти:**Курение: 1 из 25   
Мотоциклетные аварии: 1 из 60   
Автокатастрофы: 1 из 600   
Авиакатастрофы: 1 из 10.000.000.

**Рак легких**  
Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний., опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.

**Хронический бронхит**При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена. Только в прошлом году от хронического бронхита в нашей стране умерло более 30000 человек. Ты можешь быть следующим.

**Болезни сердца и сосудов**  
Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС).В нашей стране в цветущем возрасте основной причиной смерти является ИБС. Курящие люди в два раза чаще умирают , чем не курящие.

**Влияние курения на половую функцию**В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с не курящими. Фригидные женщины среди курящих в 2,5 раза чаще встречаются по сравнению с некурящими Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

**Влияние курения на здоровье женщины**Курящие женщины чаще бывают бесплодными, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют чем некурящие.

**Влияние курения на развитие плода**  
Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще риск смерти в раннем возрасте. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода из-за токсинов входящих в состав сигарет.

**Кожа, зубы, дыхание**Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка- целовать курильщика, все равно что вылизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет. Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

**Пассивное курение**  
Отравлению никотином подвергается не только человек страдающий от курения, но все окружающие находящиеся с ним в непосредственной близости.

***Лечение табакокурения***

Традиционно **средства для отказа от табакокурения** принято подразделять на группы:

1. симптоматические препараты (в первую очередь седативные и стимулируюшие);
2. средства, имитирующие действие никотина - анабазин, гамибазин, табекс, табагум (жевательные резинки);
3. никотинсодержащие препараты - "Никорет" (жевательная резинка), "Никотинелл" (трансдермальная система - пластырь),"Габитрол" (препарат для внутриносового распыления).
4. средства дополнительной нелекарственной терапии: рефлексотерапия (в том числе иглорефлексотерапия, электронейростимуляция, лазерная терапия), фитотерапия.
5. психотерапия, в том числе гипнотерапия, самовнушение и аутогенная тренировка, поведенческая терапия.

В некоторых странах в качестве средств отказа от курения используются сигареты, не содержащие табак.

Необходимо отметить, что основой для любого вида лечения является твердое решение бросить курить. Лекарственная и нелекарственная терапия являются дополнительными методами, позволяющими уменьшить проявления "физической" зависимости от табака (такие как общее плохое самочувствие, нарушенный эмоциональный фон, снижение работоспособности и концентрации внимания). Мы надеемся, что эти материалы помогут Вам и Вашим друзьям освободиться от пагубной привязанности, приводящей к потере здоровья.

**Медикаментозно - аверсионное лечение ( терапия отвращением)**

Попытки отвращать от употребления табака параллельным назначением средств, вызывающих тошнотворные, неприятные вкусовые ощущения, восходят ко времени начала борьбы человечества с этим недугом.

Одним из таких средств, применявшихся еще в народной медицине являются чернильные орешки (Gallae tureical) - бородавчатые наросты на молодых побегах малоазиатского дуба, молодые побеги черемухи (Prumus Radix racemosae L) и др. В свою очередь во врачебной практике для выработки отвращения к курению и жеванию табака используются различные вяжущие средства. Такими средствами являются:

1. 20%-ная спиртовая настойка чернильных орешков (Tincturae gallarum). Применяется для смазывания десен 4-5 раз в день непосредственно перед курением.
2. галлодубильная кислота. Танин. (Acidum tannicum, Tanin). Назначается в форме 1% или 2% водного раствора для 4-5 разового полоскания в день непосредственно перед курением .
3. корневище змеевика (Rhiromae Bistortae). Назначается в форме 5%-ного свежеприготовленного отвара (10г на 200мл воды) для полоскания 4-5 раз в день перед курением табака.
4. молодые побеги-ветки черемухи обыкновенной (Prumus Radix racemosae L). Применяются для систематического жевания.

Неприятные тошнотворные вкусовые ощущения, возникающие в результате вдыхания табачного дыма на фоне обработки ротовой полости вышеперечисленными средствами способствуют образованию отвращения к табаку и табачным изделиям.

В литературе имеются указания на выработку отвращения к курению табака путем применения рвотных средств, например, апоморфина.

e) Апоморфин (Apomorphinum hydrochloricum) применяется в форме 1%-ного водного раствора для подкожных иньекций по 0,2мл - 1,0мл.

Возникающая тошнотворно-рвотная реакция должна наслаиваться на вдыхание табачного дыма. Совпадение условно-рефлекторного раздражителя с безусловным способствует постепенной условно-рефлекторной выработке отрицательного рефлекса на курение табака.

**Заместительная терапия**

В 40-х годах ХХ века появилось сообщение об успешном лечении никотиномании пилокарпином ( А.М.Раппопорт и Д.М.Лахман, 1934). В 70-х годах стало известно и о других препаратах, сходных по фармакологическому действию с никотином (М.Г.Махмудов, 1963, В.Н.Кудряшова, 1964, Н.А.Пономарева,1965). Последующей врачебной практикой было доказано (по данным М.Д.Машковского, 1967), что механизм их действия связан с возникновением в организме "конкурентных отношений" между никотином и этими вешествами.

При приеме этих средств повышается парасимпатический тонус, устраняется чувство никотинового "голодания" и во многом снижается интенсивность болезненных проявлений никотиновой абстиненции, что способствует более спокойному, постепенному, "безболезненному" прекращению употребления табака,

К таким средствам относятся алкалоиды: Cytisinum, содержащийся в семенах растений из семейства бобовых: ракитника (Cytisus laburnum L) и термопсиса (Termopsis lanceolata R., Br); Pilocarpinum, добываемый из растения пилокарпус пиннатифолиус (Pilocarpus pinnatifolius laborandi), произрастающего в Бразилии; Lobelinum, содержащийся в растении из семейства колокольчиковых, индийском табаке (Lobelia infata). Рацемат лобелина получают синтетическим путем.

*А) Пилокарпин. Pilocarpini hydrochloridum.*

Оказывает возбуждающее влияние на переферические м-холинореактивные системы, повышает тонус гладкой мускулатуры бронхов, кишечника, желчного и мочевого пузыря, матки. При заместительной терапии пилокарпин применяется в форме 5-6% водного раствора по 10-15 капель 5-6 раз в сутки, можно на кусочек сахара. Из-за трудности хранения водных растворов препарата, разрушающегося от действия на него света, широкое распространение в медицинской практике в последние годы он не получил.

*Б) Цитизин . Cytisinum.*

Цитизин выпускается в форме 15% -ного водного раствора под названием цититон (Cytitonum) в ампулах по 1,0 и в форме таблеток, содержащих 0,0015 (1,5мг) цитизина под названием "Табекс" (Tabex).

При лечении курильщиков цититоном назначают 12-14 -дневный курс внутримышечных иньекций по 0,5мл 2-3 раза в день. На фоне систематического насыщения организма цититоном от больного требуется постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет приблизительно на 1/3 предыдущего количества. После полного прекращения курения иньекции производят еще в течение 2-3-х дней. В случаях, когда в промежутках между иньекциями появляется сильное ощущение никотинового "голодания", рекомендуется содержимым одной ампулы цититона (1,0 мл), предварительно профильтровав, смочить кусочек сахара и держать его во рту, не проглатывая, до полного рассасывания.

Лечение таблетками "Табекс" проводят курсом в 25 дней по нижеследующей схеме:

1-5 день 1 таблетка через каждые 2 часа (всего 6-7 таблеток за день);  
6-12 день 1 таблетка через каждые 2,5 часа (всего 5-6 таблеток за день);  
13-16 день день 1 таблетка через каждые 3 часа (всего 4-5 таблеток за день);  
17-20 день по 1таблетки 3 раза вдень;  
21-25 день 1 таблетку два раза в день.

При возникновении чувства насыщения или неприятных ощущений необходимо бросать недокуренную папиросу (сигарету) и постепенно, день за днем уменьшать количество выкуриваемых сигарет, как правило на 1/3 предыдущего количества. Часто для полного прекращения курения необходимо сделать определенное психологическое усилие ( обычно на 11-12 день) и продолжать прием таблеток согласно курса по вышеприведенной схеме до конца.

Из наиболее частых побочных явлений при лечении цитизином необходимо отметитть головные боли, повышение кровянного давления, головокружения, чувство подташнивания, неприятные ощущения в области сердца, тахикардию. Их появление потребует повторного тщательного врачебного исследования и индивидуального подхода к решению вопроса о продолжении лечения.

Противопоказаниями к применению препаратов цитизина для лечения курильщиков является выраженный атеросклероз, гопертоническая болезнь II-III степени, открытые формы туберкулеза, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в состоянии обострения, склонность к геморроидальным кровотечениям.

*В) Лобелин . Lobelinum.*

Выпускается в форме 1% водного раствора. Гидрохлорид лобелина (Lobelinum hydrochloridum) по 1мл в ампулах и в форме таблеток "Лобесил" ("Lobesilum") , содержащих по 0,002 (2мг) лобелина. Терапия лобелином проводится по схеме, аналогичной схеме лечения цититоном.

**Медикаментозно - вспомогательная терапия**

У лиц, привыкших к употреблению табака, прекращение систематического поступления никотина в организм приводит к изменению сложившегося патологического баланса биогенных аминов ( адреналина, норадреналина, серотонина, ацетилхолина и др.), расстройству окислительно-обменных процессов в организме, нарушению тонуса периферических и глубоких сосудов, колебаниям в аффективной сфере. Даже проведение заместительной терапии препаратами, сходными по фармакологическому действию с никотином, не избавляет полностью от неприятных сомато-вегетативных проявлений и нарушений в аффективной сфере, укладывающихся в рамки никотиновой абститенции.

Колебания настроения, чувство внутреннего напряжения, безотчетной тревоги, нехватки чего-то, повышенная раздражительность, слезливость, расстройство сна и аппетита, появление подавленного состояния и вялости, утомляемости, снижение работоспособности, интеллектуальной активности, неприятные, болезненные ощущения в области головы, сердца - вот те болезненные проявления,на которые чаще всего указывают пациенты. Их появление во время терапии, даже несмотря на наличие добровольного желания полностью отказаться от употребления табака, может сорвать лечение. Отсюда вытекает задача - не допустить появления подобных болезненных ощущений.

Для этой цели и служит вспомогательная медикаментозная терапия, которая назначается параллельно специфической. В вспомогательной терапии можно выделить три основных вида поддержки: седативные средства, психостимуляторы-адаптогены и витамины. Кроме этого необходима симптоматическая терапия, направленная на нормализацию деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной и других систем организма. Здесь определенное преимущество имеет фитотерапия, многокомпонентные составы (сборы).

В этом отношении неплохо зарекомендовали себя, на наш взгяд, следующие:

-1-  
Мята перечная - 2   
душица обыкновенная - 2  
смородина черная - 1  
MDS: 1 ст. ложка сбора + 250мл кипятка.  
Настаивать 30 мин. Процедить.  
Полоскать рот при появлении желания закурить.

-2-  
Аир обыкновенный (корневище) - 2  
Мята перечная - 1  
MDS: 1 ст. ложка сбора + 250мл кипятка.  
Настаивать 30 мин. Процедить.  
Полоскать рот при появлении желания закурить.

-3-  
Полынь горькая -2  
солодка голая (корень) - 1  
тысячелистник - 1  
MDS: 1 ст. ложка сбора + 250мл кипятка.  
Настаивать 30 мин. Процедить.  
Полоскать рот при появлении желания закурить.

-4-  
Валериана (корень) - 2  
Мята перечная - 1  
Вахта трехлистная - 1  
MDS: 1 ст. ложка сбора + 250мл кипятка.  
Настаивать 30 мин. Процедить.  
(При повышенной раздражительности)

-5-  
Валериана (корень) - 1  
Пустырник - 1  
мята полевая - 1  
боярышник кроваво-красный (цветы) - 2  
MDS: 1 ст. ложка сбора + 250мл кипятка.  
Настаивать 30 мин. Процедить.  
(При неприятных ощущениях в области сердца)

-6-  
Алтей лекарственный (корень) - 2  
Мать-и-мачеха (лист) - 2  
Душица -1  
MDS: 1 ст. ложка сбора + 250 мл кипятка.  
Кипятить на водяной бане 15 мин. Процедить.  
Принимать по 1/3 стакана х 3 раза в день.  
(При бронхите курильщика).

-7-  
Алтей лекарственный (корень) - 2  
Солодка голая (корень) -1  
Анис (плоды) - 1  
Шалфей - 1  
Почки сосновые -1  
MDS: 1 ст. ложка сбора + 250 мл кипятка.  
Кипятить на водяной бане 20 мин. Процедить.  
Принимать по 1/3 стакана х 3 раза в день.  
(При бронхите курильщика).

-8-  
Валериана (корень) - 2  
Ромашка аптечная (цветы) - 1  
Тмин обыкновенный (плоды) - 1  
Хмель обыкновенный (шишки) - 1  
MDS: 1 ст. ложка сбора + 250 мл кипятка.  
Кипятить на водяной бане 15 мин. Процедить.  
Принимать по 1 стакану на ночь.  
(При раздражительности, бессоннице).

-9-  
Ромашка аптечная (цветы) - 1  
Мята перечная - 1  
Фенхель обыкновенный (плоды) -1  
Валериана (корень) - 2  
Тмин обыкновенный (плоды) - 1  
MDS: 1 ст. ложка сбора + 250 мл кипятка.  
Кипятить на водяной бане 15 мин. Процедить.  
Принимать по 1-2стакана на ночь.  
(При раздражительности, бессоннице).

-10-  
Аир обыкновенный (корень)   
DS: Жевать при желании закурить.  
(Появляется рвотный рефлекс).

Фармацевтическая фирма "Эвалар" выпускает таблетки от курения "Коррида+", в состав которых входят корень аира, лист мяты и МКЦ. Их можно рекомендовать не только для снижения тяги к курению, но и для нормализации обменных процессов в и выведения из организма продуктов табачного дыма.

**Рефлексотерапия**  
Курение табака - это приобретенный рефлекс. Он как бы `записан` у человека в определенной структуре головного мозга - `центре курильщика`.   
Единственным радикальным, т.е. уничтожающим `рефлекс курильщика`, а в связи с этим и самым эффективным методом лечения табакокурения, является метод рефлексотерапии.   
  
Проводится он обязательно с применением золотых и серебряных игл для того, чтобы можно было получить в разных акупунктурных точках ушной раковины разность электрических потенциалов, т.к. на введенных в тело золотых иглах потенциал в 6,5 раз выше, чем на серебряных.   
  
B отличие от всех остальных методов, он, за счет создания на теле человека разности электрических потенциалов, позволяет как бы `стирать` в памяти `рефлекс курильщика` и появляется полное безразличие к курению, такое безразличие, как у человека, который никогда в жизни не курил. Это и понятно, что если нет `рефлекса курильщика`, то абсолютно нет и желания курить сколь угодно долгое время. Если разности потенциалов на точках ушной раковины не воссоздать, то и эффекта достигнуть или вообще не удается, или он будет носить только психотерапевтический характер. Так как у каждого человека своя величина общего потенциала тела, то и для `стирания` в коре головного мозга `рефлекса курильщика`, каждому необходим только ему приемлемый электрический потенциал в точках ушной раковины. Потенциалы другой величины не физиологичны для данного человека и поэтому воздействия не оказывают. По этой причине не всегда имеет успех лечение от табакокурения иглами сделанных только из нержавеющей стали или методом электропунктуры, т.к. в первом случае нет разницы потенциалов, а во втором случае потенциал, создаваемый прибором, одинаковый для всех пациентов. Применение золотых и серебряных игл позволяет естественным путем создавать в аурикулярных акупунктурных точках оптимальную величину электрического потенциала, свойственную каждому индивидуально и в связи с этим эффективность лечения резко возрастает.   
У 20% людей `рефлекс курильщика` `стирается` за одну процедуру, у остальных - к третьей процедуре. Четвертая и пятая процедуры являются закрепительными. Полный курс лечения состоит из пяти процедур и общий эффект лечения приближается к 90%.

**Психотерапия**

Являясь, на наш взгляд, одним из главных компонентов избавления от табачной зависимости, психотерапия предполагает использование различные методов и техник, начиная с традиционного директивного гипноза и самовнушения и заканчивая НЛП и транзактным анализом. В качестве примера несколько подробнее остановимся на варианте аутогенной тренировки.

**Программа аутогенной тренировки для тех, кто решил бросить курить**

Аутогенная тренировка дает возможность добровольно, по собственному убеждению включиться в борьбу с курением при полном сохранении инициативы и уверенности в избавлении от этой вредной привычки.

Приступая к занятиям по рекомендуемой методике, необходимо соблюдать следующее:  
1. Занятия проводятся 2 раза в день (утром и вечером) в спокойном месте с приглушенным освещением и чистым воздухом .  
2. Старайтесь запомнить основные формулы антиникотинового самовнушения. Мысленно обращайтесь к ним в течение дня.  
3. Можете бросить курить одномоментно или же постепенно снижая дозу, но в любом случае продолжайте курс занятий АТ как минимум в течение недели после последней сигареты.  
4. В дни лечения из меню исключаются яйца, мясо, сахар. Коровье масло нужно заменить растительным, спиртные напитки не употреблять.  
5. С целью облегчения отвыкания от курения и ускорения выведения из организма продуктов табачного дыма можно рекомендовать прием таблеток от курения "Коррида" (АО "Эвалар") одновременно с занятиями аутогенной тренировкой.  
6. После курса лечения в течение 1 года периодически проводите профилактические занятия АТ сначала 2 раза в неделю, затем 1 раз в неделю, затем 1 раз в две недели, 1 раз в месяц.  
7. Соблюдайте режим труда и отдыха, режим питания. Занимайтесь физкультурой, спортом, закаливанием. Больше положительных эмоций.

**Секреты самовнушения и самонастроя для отказа от курения**

***Секрет Диксин Хардести, которая курила шесть лет, но вот бросила.***

Помните: *читать эти рекомендации нужно дважды в день до и после того, как вы бросите курить.*

Курение - это привычка, от которой всем тяжело избавиться, независимо от того, выкуриваете ли вы 5 или 100 сигарет в день. Вы должны быть готовы к неизбежным неприятным ощущениям, которые могут длиться от 48 до 72 часов с момента, когда вы отказались от курения. Это может быть слабый озноб или жар, возможен кашель. Все это происходит потому, что организм возвращается к норме, и значит, отказ от курения проходит успешно. Не бойтесь неприятных ощущений, их просто нужно пережить.

Выберите день и час, когда вы бросите курить, скажем, через неделю после того, как вы впервые прочитали эти строки. Не очень важно, какой именно это будет час и день, выберите на свой вкус. Но сделайте это сейчас: день \_\_\_\_ время \_\_\_\_ . Не нужно курить меньше обычного до выбранного времени.

Помните, что курение само по себе не решает абсолютно никаких проблем. А отказ от курения не прибавит вам новых и не ухудшит старые, если таковые имеются. Всегда имейте это в виду, и, если случаются какие-нибудь неприятности или возникают проблемы, они не должны служить извинением того, что вы опять закурили.

Думайте об этих рекомендациях как можно чаще всю неделю до Вашего отказа от курения и некоторое время после него. Ведь лучший способ преодолеть любую трудность - полностью осознать ее. Не пытайтесь никогда от нее отмахнуться: она все равно найдет лазейку в сознании и может даже свести вас с ума.

Никому не говорите о том, что бросаете курить. Не ждите ни от кого ни похвалы, ни поддержки. То, что решили, - личный подарок самому себе, и никто по достоинству не сможет оценить ваши намерения. А если кто-нибудь заподозрит неладное и спросит: " Вы бросили курить?" , скажите что-то вроде: " Может, когда-нибудь и брошу" . Если сами не будете слишком афишировать свой подвиг, никто ничего и не заметит. А именно это как раз и нужно, потому что (помните!) это ваш личный подарок самому себе. И кто знает, возможно, лучшего для себя вы никогда раньше не делали.

Не придумывайте того, во что сами не верите: ум слышит все, что вы ему говорите. Поэтому не нужно менять эту программу, даже если вам кажется, что меняете ее к лучшему. Поступайте в точном соответствии с рекомендациями, и вы обязательно добьетесь успеха. Вы бросите курить достойно, ибо сможете полностью владеть собой, что позволит вам, помимо всего прочего, быть просто приятным человеком в этот период.

**Еще 10 советов на тему "Как отказаться от курения"**

1. Откажитесь от курения именно в тот день и час, который вы для себя выбрали. Не раньше, но и не позже.
2. Если вы обычно курили, скажем, 40 сигарет в день, приготовьтесь к 40 ежедневным желаниям закурить. Если же они не возникают, значит, вы подавляете свои настоящие желания. Не делайте этого! Вам обязательно должно захотеться курить 40 раз в день. Так что если почему-то не хочется, придется захотеть. Вернее, признаться себе в этом. Но если вы будете продолжать подавлять свои истинные желания, они все равно будут вас преследовать и в конце концов сведут с ума. Либо прорвутся наружу в минуту слабости. Поэтому ни в коем случае не скрывайте от себя правду, наоборот, помните и думайте о ней постоянно. Так будет легче решить проблему.
3. Помните, что у вас всегда есть возможность выбора. Каждый раз, когда вам захочется выкурить сигарету, признайтесь себе: " Я хочу курить" . Не пытайтесь обмануть себя, лучше пойдите в лес и прокричите это во весь голос, если есть такая потребность. А потом скажите себе: "Но сейчас я выбираю НЕ курить" . Вы всегда можете выбрать: закурить или нет, и в каждый конкретный момент выбирайте НЕ курить. Главное - делать правильный выбор все 40 раз в день. Со временем желание закурить будет возникать реже и вскоре совсем пропадет.
4. Как и прежде, всегда носите с собой сигареты и спички: вы всегда будете уверены в том, что у вас действительно есть выбор. Помните, что никто не собирается отнять у вас сигареты и спички и лишить возможности выбора. Когда у человека нет того, что ему очень хотелось бы иметь, или когда у него отнимают что-то желанное, он неизбежно испытывает чувство лишения, которое ведет к озлобленности и раздраженности. Вы тоже, бросив курить, испытаете такое чувство. И когда это случится, остановитесь и скажите себе: " Никто не отнял у меня ни сигарет, ни спичек, так что возможность выбрать у меня есть. Я могу курить. Я хочу курить. Но сейчас я выбираю НЕ курить" .
5. Живите только настоящим моментом и не пытайтесь предсказать, что случится через 5 минут. Отказывайтесь от курения только именно сейчас, а не навсегда. Всякий раз, когда вы решили именно сейчас НЕ курить, подумайте о преимуществах отказа от этой вредной привычки. Вспомните, какой ущерб здоровью вы могли бы нанести!
6. Никогда ничем не заменяйте курения. В противном случае это тоже подавление желаний, а этого делать нельзя! Чтобы бросить курить, совсем не нужно есть больше или чаще обычного, жевать резинку или сосать леденцы, не надо дольше спать или употреблять алкогольные напитки сверх обычной нормы. Не стоит грызть ногти или семечки, придумывать себе лишнюю работу или занятие, отвлекающее от курения. Все это ни к чему. И, если заметите, что делаете что-либо, не свойственное вам, честно признайтесь себе: " Мне вовсе не нужна никакая замена курению. Все, что я хочу, это курить" . И пусть появится желание курить - вы знаете, как поступить в таком случае.
7. Не меняйте привычного образа жизни в связи с отказом от курения. Не нужно сразу становиться спортсменом или фанатом здоровья. Вы всего-навсего бросаете курить, не более. Так что не перегибайте палку, откажитесь только от курения, а все остальное отложите на потом.
8. Не старайтесь избегать знакомых, которые курят, или ситуаций, которые могли бы подстегнуть ваше желание закурить. Если, например, чашечка крепкого кофе всегда напоминает вам о сигарете, это замечательно! Пейте кофе, и пусть вам до смерти хочется курить. Вы умеете выбирать и сделаете правильный выбор.
9. Помните главное: одна затяжка - и все пропало! Ведь курение - это привычка, и одна-единственная сигарета даже через 5 лет может ее возродить. Об этом нужно помнить всегда. Как и о том, что у вас всегда есть выбор.

И теперь, если кому-то вздумается угостить меня пусть самыми распрекрасными сигаретами, каких и не видывал, я похлопаю себя по карману с пачкой " Дымка" и скажу: " Спасибо, я бросил курить" .

**Духовное врачество по Амвросию Оптинному**

Если вы хотите бросить курить, но, как водится, уже "сто раз бросали", внемлите совету Амвросия Оптинного.

"Советую вам употребить против этой страсти духовное врачевство: подробно исповедуйтесь во всех грехах с семи лет и за всю жизнь, и причаститесь Святых Тайн, и читайте ежедневно стоя Евангелие по главе или более; а когда нападет тоска, тогда читайте опять, пока не пройдет тоска, опять нападет и опять читайте Евангелие, или вместо этого кладите наедине по 33 больших поклонов в память земной жизни Спасителя."

**Рекомендации Международного противоракового союза** для тех, кто хочет бросить курить:

1. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет. Вести им подсчет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.
2. Затягиваться реже и как можно менее глубоко.
3. Не курить на голодный желудок и во время еды.
4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту.
5. Не докуривать сигарету до конца на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина. Еще лучше выбрасывать сигарету сразу после двух-трех затяжек.
6. Не курить на ходу.
7. Как можно дольше не курить после физической нагрузки, а тем более во время нее.
8. Предпочитать сигареты с фильтром.
9. Регулярно устраивать перерывы в курении ("не курю до понедельника", "до конца недели", "до конца месяца", "до Нового года", "не курю никогда").
10. Не курить, когда курить не хочется.