**Беседа о вреде курения**

Сегодня мы будем вести **беседу о вреде курения**. А содержание этой беседы вы узнаете из отрывка книги Натальи Грэйс  "Кури пока не сдохнешь или Тысяча сквозняков". Мы поговорим о том, [*что такое курение*](http://www.nosmoking18.ru/chto-takoe-kurenie/), как связаны цели и курение,  и о [диете для курильщиков](http://www.nosmoking18.ru/category/dieta-dlya-kurilshhikov/).

В моих  прошлых статьях я уже знакомил вас с этой отрывками из книги этой замечательной писательницы, книга которой "Кури пока не сдохнешь или Тысяча сквозняков"является сегодня бестселлером.

Предыдущие статьи:

1. [Что такое курение — это смакование смерти маленькими глотками](http://www.nosmoking18.ru/chto-takoe-kurenie/)

2. [Женское курение или что думают об этом мужчины](http://www.nosmoking18.ru/zhenskoe-kurenie/)

3. [Причины курения или дурная привычка](http://www.nosmoking18.ru/prichinyi-kureniya-2/)

**Начнем нашу беседу**

Курение — это дешёвый понт. Детский, я бы сказала. Иллюзия крутизны, свободы и независимости.  Нечто вроде антиродительской  демонстрации. В детстве сигареты ассоциируются у подростка с духом бунтарства и взрослости. Сигарета, как нечто одушевлённое, становится соратником в борьбе с враждебным миром.  К тому же,  компании, в которых разговоры шли исключительно под бутылку, не находили чем себя занять, — вот и занимали куревом. Так к сигарете прилип миф, словно она облегчает общение.  Дашь прикурить — познакомиться можно!

Как-то летом мне отчётливо запомнился мужчина с укрепляющими металлическими конструкциями на ногах. По всей видимости, это были протезы для постоянного ношения. Человек вполне сносно передвигался, имел симпатичное лицо. На нём были короткие шорты, выставлявшие напоказ его хроническую болезнь. Некоторым людям хватает такта и деликатности скрывать изъяны своего тела, а не выставлять их, демонстрируя всему миру. Здесь я вспомнила о протезах потому, что видимая их часть дополнительно акцентирует внимание на физическом пороке. И сигарета не столько прикрывает комплексы, связанные с неумением общаться, сколько делает их более заметными.

Если у протеза заместительная роль (замена недостающей функции органа), то у сигареты она — вытеснительная. Дым вытесняет из человека такие ресурсы как память, координация движений, быстрота реакции. Специфический сигаретный «релакс» можно назвать гнилым  релаксом.  Не зря существует меткое слово «обкуренный» и близкое к нему «обдолбанный». Сигарета во рту у человека, находящегося в обществе — это демонстрация уродства. Выпускать [сигаретный дым](http://www.nosmoking18.ru/sigaretnyiy-dyim/) изо рта — намного уродливее, чем газ из штанов. Последний хотя бы не так вреден.

Врачи могут отсрочить смерть только 3% больных раком…

**Сила маленьких изменений**

Иллюзия безобидности сигареты заключается в том, что никто не умирает от одного крошечного удушья.  К тому же организм борется с любым ядом, вырабатывая противоядие.  Маленькие толчки к смерти или к онкологии совсем незаметны.  Лишь помноженные на время, эти  шажочки  вырастут в угрожающий диагноз, который всегда кажется внезапным и опускается на темя жертвы как кувалда. Вся «внезапность» в том, что мы замечаем крупное и не видим совокупности мелочей. Нам никогда не жаль капли моря, а вот море целиком... это уже другое дело! Крошечные шажочки к болезни, старости и бессилию, помноженные на количество и время, — вырастают в маршбросок, приближающий закат молодости.

Кем ты будешь через несколько лет и даже через год — зависит от совокупности мелких, каждодневных решений. Если генеральная линия ведёт к успеху и здоровью, то мелкие решения не могут вести в другую сторону. Крупное есть сумма мелочей.

**Курение и цели**

Я знаю женщину, которой помогла проститься с сигаретой очень простая идея: сигарета крадёт энергию, а значит, отдаляет меня от моих целей! У этой дамы были определённые цели! Уж какие — не наш интерес, но однажды она увидела сон, в котором закурила и услышала громкий возглас: — А как же твои цели?! Она проснулась, испытав облегчение от того, что курила не наяву, и в тот же день бросила.

**Неумение держать паузу**

Курильщик, как правило, не умеет держать паузу раздумья. Без сигареты ему неловко от собственного молчания. Нужно уметь молчать достойно. По крайней мере, учиться этому! Одним из показателей комфортности собеседника является то, что с ним можно помолчать без напряжения. Не получается и учиться не хочешь? Что ж! Кури, пока не…

Есть один тренинг, хорошо известный в Индии. Попробуйте молчать с потенциальным собеседником часиков эдак пять-шесть! Договоритесь с ним об этом заранее. Скажите что-то вроде: — Ты не возражаешь, если мы погуляем в парке рука об руку (или под руку, или за руку) и помолчим? Мы просто не будем ничего говорить, станем пребывать в состоянии комфорта и покоя… Получится ли у вас? Не уверена. Но вы можете попробовать. Обычно люди плохо выносят даже минутную паузу в разговоре. Это происходит от комплексов и внутренней  ненаполненности.  Чем заполнять внутреннюю пустоту пустозвоном (пустыми словами), не лучше ли прислушаться к мыслям внутри самих себя и обрести хоть какое-то подобие гармонии?

**Курение и диеты**

Я всегда смеялась над тем, как [курильщики](http://www.nosmoking18.ru/kurilshhiki/) с умным видом рассуждают о пользе грецких орехов — в них же много йода — или хвалят себя за то, что правильно питаются: не злоупотребляют жирным, например.  Жирное, мол,  ведёт к склерозу сосудов.  Им ли разглагольствовать о вреде холестерина, когда они тоннами вливают в свои [лёгкие](http://www.nosmoking18.ru/kak-ochistit-legkie-kurilshhika/)угарный газ, углекислоту, сажу и тяжёлые металлы?  Странно вообще, зачем они ходят на водные процедуры (повторяя, как это полезно) и бывают на свежем воздухе.  Зачем им свежий воздух?!  Надо быть последовательными и уж если вдыхать копоть, то нечего соки  свежевыжатые  пить, соответствуя истине: одно лечим, другое калечим.

Одна моя знакомая выдумала: если курить и думать, что это не вредно, то это не вредно! Ну  да, если думать больше не о чем, давайте вредить себе руками, а голову заставим тратить энергию на мысли, как это хорошо. Вымыться, погулять, сделать гимнастику, сходить на массаж и выпить свежевыжатый  сок, а потом закурить — это всё равно что надраить дом до блеска, поправить занавесочки, полить цветы, вымыть окна до скрипа, проветрить… только затем, чтобы нагадить на персидском ковре прямо посреди гостиной!

**Пейте, дети, молоко!..**

Молоко ухудшает удовольствие от курения. Сигарета теряет свою специфическую остроту, «вкус». В каком-то смысле слова, молоко — ваш союзник, если вы решили  [бросить курить](http://www.nosmoking18.ru/kak-brosit-kurit-sovetyi/). Только вот натурального молока на наших прилавках почти не осталось. В Петербурге я знаю только пару мест, где можно купить настоящее, цельное молоко от самой настоящей коровы — какой-нибудь Зорьки или Бурёнки.  Более или менее похожа по вкусу на молоко жидкость из упаковок «Валио», но и оно — не настоящее, а нормализованное, разбавленное, сепарированное и т. п. Всё, что мы видим в упаковках на полках универсамов - заводская смесь сухого молока(в лучшем случае) и воды (не родниковой, естественно) плюс пастеризация, после которой белая жидкость не всегда способна даже прокиснуть.  Не верите? Поставьте в тёплое помещение молоко «Петмол» или «Клевер» и подождите. Я пробовала — это «молоко» не прокисло, а сгнило, давая горечь на вкус и запах болота. Можно в рекламе писать что угодно про качество и экологическую чистоту, но язык, нос и здравый смысл ничем не обмануть. Так что курильщикам, живущим в провинции и имеющим доступ к молоку, не прошедшему заводской обработки, будет легче [*бросить курить*](http://www.nosmoking18.ru/sovetyi-kak-brosit-kurit/). Что сделалось с нашей аграрной страной, которая всегда славилась  чернозёмами?  Молока натурального не сыскать, зато какое многообразие [торговых марок сигарет](http://www.nosmoking18.ru/reklama-sigaret/), по большей части импортных!

Ну вот, на сегодня **беседа о курении** закончена.  Есть о чем подумать, над чем поразмышлять. Но очень хочется, чтоб именно курильщики подумали еще раз «[*курить или не курить*](http://www.nosmoking18.ru/kurit-ili-ne-kurit/)», чтобы они отмели из своего сознания все [**мифы о курении**](http://www.nosmoking18.ru/mifyi-o-kurenii/)  и задумались наконец-то о своем здоровье и здоровье близких людей.

Здоровья и удачи Вам!  До скорых встреч на страницах блога «Мир без никотина»[Nosmoking18.ru.](http://www.nosmoking18.ru/)