

Последняя капля НИКОТИНА



СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТИ



Виталий Еропкин

Виталий Еропкин

Последняя капля никотина.

Свобода от зависимости.

<https://litres.ru/74047461>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Последняя капля никотина: свобода от зависимости» — книга для тех, кто хочет освободиться от сигарет, вейпов, айкоса, никотиновых паучей, снюса, кальяна и любых других форм никотина.

Автор показывает главный корень зависимости — иллюзию удовольствия. Никотин меняет упаковку, вкус, форму и ритуал, но суть остаётся прежней: краткий всплеск, спад, тяга и повтор.

В основе книги — личный путь освобождения через два ключа: постоянное изучение механизма никотиновой зависимости и осознанное разоблачение любимых моментов курения — после еды, кофе, сна, секса, алкоголя, стресса и отдыха.

Это не книга о запрете и силе воли. Это путь к ясности: человек не бросает удовольствие, он оставляет обман. Мы все были рождены некурящими, и вернуться в эту точку свободы может каждый.

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Виталий Еропкин

Последняя капля никотина. Свобода от зависимости.

Глава 1

Глава 1

Никотин изменил упаковку, но не изменил свою суть

Не всякая новая форма является новой свободой.

С чего всё началось

Когда человек сегодня берёт в руки сигарету, вейп, айкос, никотиновый пауч, снюс, кальянную трубку или сигару, ему может казаться, что он имеет дело с чем-то современным, личным и почти обычным.

«Это просто моя привычка».

«Это просто мой способ расслабиться».

«Это просто вкус».

«Это просто пар».

«Это просто пауч, я же не курю».

«Это просто кальян в компании».

«Это просто сигара по праздникам».

«Это просто одна после еды».

«Это просто с кофе».

Но если посмотреть глубже, перед нами не просто личная привычка одного человека.

Перед нами длинная история вещества, которое меняло форму, упаковку, язык, рекламу, ритуалы и внешний образ, но в самой сути продолжало делать одно и то же: **привязывать человека к повторению.**

Табак существовал задолго до современных сигарет. Его использовали в разных культурах, в разных формах и с разными смыслами. Где-то он был частью ритуала, где-то — частью быта, где-то — символом общения, обмена, привычки или статуса. Затем табак стал распространяться всё шире. Со временем он перестал быть просто растением и превратился в товар, привычку, культурный образ и огромную индустрию.

Сначала были листья, трубки, жевательные формы, нюхательный табак. Потом сигары. Потом сигареты. Потом массовое производство. Потом фильтры, красивые пачки, реклама, киношные образы. Потом предупреждения, ограничения и борьба с курением. А затем появились новые формы: электронные сигареты, вейпы, нагреваемый табак, айкос, никотиновые паучи, новые вкусы, новые устройства и новые обещания.

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.