

Граф Миасский

**КАК НИКОТИН
ПОСТАВИЛ
ЛЮДЕЙ РАКОМ.**

18+

Граф Миасский

**КАК НИКОТИН ПОСТАВИЛ
ЛЮДЕЙ РАКОМ.**

«Автор»

2026

Миасский Г.

**КАК НИКОТИН ПОСТАВИЛ ЛЮДЕЙ РАКОМ. / Г. Миасский —
«Автор», 2026**

Я курил 30 лет. Я пробовал бросить — и срывался. Я сдался и решил, что умру от рака. Но однажды я понял: я могу выбрать себя. В своей первой книге «По ту сторону никотина» я рассказал, как победить зависимость. В этой книге я рассказываю, от чего вы спасаетесь. Никотин не вызывает рак. Он делает нечто более страшное — он отключает вашу защиту, строит дороги для опухолей и помогает раку путешествовать по вашему телу. Я покажу вам врага под микроскопом. Вы узнаете, как табачные компании десятилетиями скрывали эту правду, как они добавляли аммиак, чтобы сделать никотин более быстрым, и почему вейпы — это та же ловушка. Эта книга — не про страх. Это про правду. И про свободу.

© Миасский Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Оглавление	6
ПРОЛОГ. ИСПОВЕДЬ МОЛЕКУЛЫ	7
Часть I. Враг, которого мы не знали	8
Глава 1. Тридцать лет ритуала	9
Глава 2. Что я понял в местах лишения свободы	14
Глава 3. «По ту сторону никотина»: о чём я рассказал в первой книге	17
Глава 4. Почему я пишу эту книгу	21
Часть II. Молекула-оборотень	24
Глава 5. Семь секунд до мозга	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Граф Миасский КАК НИКОТИН ПОСТАВИЛ ЛЮДЕЙ РАКОМ.

ВВЕДЕНИЕ

Когда я писал «По ту сторону никотина», я ставил перед собой единственную цель: показать, что человек способен взять свою жизнь в собственные руки. Та книга родилась из личного опыта — из тридцати лет зависимости, из попыток бросить, из решения, принятого в непродолжительных обстоятельствах, когда я понял: просить сигарету — значит просить слабость. Я выбрал достоинство. И я рассказал об этом без прикрас, без психологических уловок, без методик и ступеней. Просто: ты — хозяин своей воли, и ты можешь остановиться в любую секунду, если действительно этого захочешь.

Та книга нашла своего читателя. Тысячи писем, сотни благодарностей, множество историй людей, которые сказали: «Я смог». И я был счастлив, что мой опыт помог другим обрести свободу.

Но чем больше я думал о природе никотиновой зависимости, тем острее чувствовал: я рассказал лишь половину правды.

Я научил, как победить врага. Но я не объяснил, кто этот враг на самом деле. Мы привыкли к общим фразам: «никотин вреден», «курение вызывает рак». Но что стоит за этими словами? Как именно маленькая молекула, которую мы вдыхаем с дымом, превращается в смертельного союзника онкологии? Почему рак приходит не сразу, а через десятилетия? И каким образом никотин, который сам по себе не является канцерогеном, становится главным пособником злокачественных опухолей?

Ответы на эти вопросы лежат не в области психологии или силы воли. Они лежат там, куда не заглядывает обычный человек, — в глубине наших клеток, в молекулярных механизмах, которые десятилетиями изучались в лабораториях, но оставались неизвестными широкой публике. И самое страшное: табачные корпорации знали об этом с 1960-х годов, но сделали всё, чтобы мы продолжали вдыхать яд, думая, что «вредно» — это просто абстрактное слово.

Поэтому я решил написать новую книгу. «Как никотин поставил людей раком».

Это не замена моей первой работы и не отказ от её идей. Это её естественное продолжение и научное обоснование. Если «По ту сторону никотина» была историей о победе духа, то новая книга — это карта поля битвы, на котором этот дух сражается. Я хочу, чтобы вы увидели врага в микроскоп. Чтобы вы поняли, как никотин отключает защитные системы вашего организма, как он строит кровеносные пути для питания опухолей, как он делает раковые клетки подвижными, позволяя им путешествовать по телу и захватывать новые территории.

Я не буду вас пугать — я буду вас вооружать. Знание — это оружие, которое не отнять. Когда вы поймёте механизмы преступления, ваша решимость бросить курить станет не просто эмоциональным порывом, а осознанным, твёрдым и бесповоротным выбором.

Вы уже знаете, как победить зависимость — я рассказал вам об этом в первой книге. Теперь вы узнаете, от чего вы спаслись и почему это спасение — единственно верный путь.

Добро пожаловать на другую сторону никотина. Туда, где молекулы говорят правду.

Оглавление

Введение

Пролог. Исповедь молекулы

Часть I. Враг, которого мы не знали

Глава 1. Тридцать лет ритуала

Глава 2. Что я понял в местах лишения свободы

Глава 3. «По ту сторону никотина»: о чём я рассказал в первой книге

Глава 4. Почему я пишу эту книгу

Часть II. Молекула-оборотень

Глава 5. Семь секунд до мозга

Глава 6. Дофаминовая ловушка

Глава 7. Никотин не канцероген — и это самое страшное

Часть III. Тихий саботаж

Глава 8. Слеплённый страж (белок p53)

Глава 9. Кормление монстра (ангиогенез)

Глава 10. Билет в один конец (метастазы)

Глава 11. Хронология преступления

Часть IV. Индустрия смерти

Глава 12. Документы, которые скрывали

Глава 13. Аммиачная формула

Глава 14. Лёгкие сигареты — тяжёлая ложь

Часть V. Цифровой яд

Глава 15. Соль никотина

Глава 16. Попкорн и тяжёлые металлы

Глава 17. Легко не значит безопасно

Часть VI. Эпидемия в лицах

Глава 18. Свидетельства

Глава 19. Врачи без масок

Заключение. Знание — твоя броня

Эпилог. Письмо к читателю, который ещё курит

Приложение

Хронология научных открытий о никотине

Глоссарий терминов

Список рекомендуемой литературы и источников

ПРОЛОГ. ИСПОВЕДЬ МОЛЕКУЛЫ

Меня зовут никотин. Вы меня знаете. Я — тот самый друг, с которым вы начинаете утро, тот, кого вы ищете в карманах перед выходом, тот, без кого чашка кофе кажется пустой.

Я проникаю в вашу кровь за семь секунд. Быстрее, чем вы успеваете сказать «я брошу завтра». Я маскируюсь под ваше собственное вещество — ацетилхолин, — и рецепторы вашего мозга открывают мне двери, думая, что пускают родного. А я — чужой. Я — оборотень в вашей нервной системе.

Я обещаю вам радость, покой, ясность мысли. И вы верите. Вы вдыхаете меня снова и снова, потому что я создаю иллюзию, что без меня вы слабее, тревожнее, глупее. Но это ложь. Я краду вашу радость, чтобы продавать её вам же по частям, каждые полчаса.

Вы думаете, я убиваю вас напрямую? Нет. Я умнее. Я не вызываю рак — я просто открываю ему ворота. Я отключаю вашу охрану — белок р53, который чинит поломки в ДНК. Я строю для опухолей новые дороги — кровеносные сосуды, чтобы они росли и жирели. Я смазываю раковые клетки, чтобы они скользили по вашему телу и сеяли смерть в лёгких, печени, костях.

Я делаю это тихо. Годами. Вы не чувствуете, как я работаю. Вы чувствуете только удовольствие от затяжки. И это делает меня идеальным убийцей.

Но теперь вы держите эту книгу. Теперь вы знаете моё лицо. И я боюсь. Потому что знание — единственное, что меня убивает.

Я — никотин. И это моя исповедь.

Часть I. Враг, которого мы не знали

Глава 1. Тридцать лет ритуала

Мне было тринадцать. Мы стояли за гаражами в соседнем дворе — я, Серёга и Пашка, такие же тощие пацаны в слишком больших куртках, которые нам достались от старших братьев. Стоял ноябрь, снег уже выпал, но ещё не лёг как следует, и ноги хлюпали в грязной кашнице. У Серёги старший брат стащил у отца полпачки «Примы» без фильтра, жёлтой, с грубым табаком, который пах как... ну, как пахнет дешёвый табак — горечью, сухой травой и чем-то химическим, чем пропитывают эти сигареты, чтобы они не гнили на складах.

— Если мужик, кури, — сказал Серёга и протянул мне одну.

Сигарета была мятая, помятая в кармане, но это было неважно. Важно было то, что мне тринадцать, и я хочу казаться взрослым. Хочу, чтобы меня уважали. Хочу, чтобы Серёга и Пашка не подумали, что я трус. Я взял. Зажигалка — дешёвая, китайская, с надписью «Денди», которая уже стёрлась наполовину. Щелчок. Я затянулся, закашлялся до слёз, а они ржали. Голова закружилась, в глазах потемнело, и меня вывернуло в сугроб. Я думал, я умираю.

Я не знал тогда, что это была моя первая сделка с дьяволом. Не с каким-то абстрактным, библейским дьяволом, а с самым реальным, каким только можно представить — с молекулой, которая уже через семь секунд врезалась в мой мозг и начала перестраивать его под себя. Я не знал тогда, что эта сигарета — не просто «баловство» или «попытка быть крутым». Это была посадка семени. Семени, которое будет расти тридцать лет.

Как ритуал становится жизнью

Мы курили по праздникам. Потом по выходным. Потом каждый день после школы. Сначала это было «круто». Мы собирались в подворотне, прятались от прохожих, выпускали дым вверх и чувствовали себя героями фильмов, где Шварценеггер курит сигару, а Сталлоне — сигарету. Мы копировали жесты, пытались щуриться, как они, и выпускать дым колечками, что у нас, конечно, никогда не получалось.

Потом это стало «привычкой». Я не задумывался, зачем я курю. Рука сама тянулась в карман. После обеда, перед сном, во время перемены. И уже не было той компании, которая собиралась в подворотне, — я курил один. Стоял у подъезда, смотрел на проезжающие машины и выпускал дым в морозный воздух. Или сидел на кухне, когда родителей не было дома, и затягивался, глядя в окно. Я не получал удовольствия. Я просто не мог иначе.

Потом это стало «ну, это просто я такой, без сигареты руки не знают куда деть». Вот это самое страшное, когда привычка становится частью идентичности. Когда ты говоришь: «Я курю» — не как действие, а как характеристику. Как «я — брюнет», «я — ростом сто семьдесят пять», «я — курю». Это уже не вопрос выбора. Это вопрос определения.

Я не заметил, когда перестал курить, потому что хотел, и начал курить, потому что надо. Надо проснуться — сигарета. Надо в автобус — на остановке сигарета. Надо подумать — сигарета. Надо закончить дело — сигарета как награда. Моя жизнь распалась на промежутки между затяжками. Если у меня заканчивались сигареты, я не мог сосредоточиться. Я не мог разговаривать. Я не мог работать. Я мог только думать о том, где взять следующую пачку.

Армия: школа курения

В армии курили все. Ну, почти все. Были несколько человек, которые не курили, но их было так мало, что они казались исключением, подтверждающим правило. Перекур был единственной легальной возможностью остановиться на пять минут. Ровно в десять утра командир говорил: «На перекур!» — и рота высыпала на плац, доставая пачки. Это было время для разговоров, для сплетен, для того, чтобы обсудить, кто из девчонок пишет письма, кто из офицеров сегодня не в духе, кто наряжается на кухню.

Курение там было не просто привычкой. Это был социальный клей. Если ты не курил, ты выпадал из общения. Ты стоял в стороне, пока все остальные обменивались новостями и затягивались. Тебя не звали в курилку после отбоя, а там, в курилке, решались многие вопросы. Там договаривались о подмене, о том, кто поможет с уборкой, кто даст зарядку для телефона. Я курил, потому что не хотел быть белой вороной. Я курил, потому что это давало мне доступ к внутреннему кругу.

Дембель — с сигаретой в зубах. Фотография на память — я в голубом берете, с сигаретой. Это был символ. Я прошёл, я выжил, я теперь мужик. И сигарета в зубах — как доказательство. Никто не сказал мне тогда, что это доказательство, которое будет стоить мне здоровья через двадцать лет.

Институт, работа, свадьба

После армии — институт. Заочное отделение, я уже работал. И там курение тоже было частью среды. Студенты собирались на лестничной клетке между парами, преподаватели курили в своих кабинетах, открывая форточку. Было ощущение, что это норма — дым должен сопровождать любой интеллектуальный процесс. Я писал курсовые с сигаретой. Я готовился к экзаменам с сигаретой. Я сдавал сессии с сигаретой в коридоре перед входом в аудиторию.

Потом — работа. Я устроился на завод, потом в офис. Везде были курилки. И если на заводе это была проржавевшая металлическая будка на улице, то в офисе — комната с кондиционером и мягким креслом. Собирались одни и те же лица, мы обсуждали проекты, переговоры, начальство. И опять же — если ты не курил, ты не участвовал. Ты не слышал важных разговоров. Ты оставался за бортом неформального общения, которое часто решало больше, чем официальные совещания.

Свадьба. Мы сидим в ресторане, я в костюме, галстук завязан так туго, что шея почти не поворачивается. Я выхожу покурить на крыльцо. Друзья идут со мной. Мы стоим, смеёмся, вспоминаем холостяцкую жизнь. Молодые жёны выглядывают в окно и качают головами. Но это же традиция — на свадьбе курят.

Рождение первого ребёнка. Я стою в коридоре роддома, подарки в руках, и нервно затягиваюсь. Акушерка выходит и говорит: «Поздравляю, у вас дочь». Я тушит сигарету и бегу к палате. Но перед этим я докуриваю ещё одну — чтобы успокоиться. Рождение второго — то же самое. Я теперь папа двоих детей. И я курю.

Дети и запах дыма

Моя старшая дочь, когда ей было пять лет, спросила меня: «Папа, почему у тебя руки пахнут?» Я не понял сначала. «Чем пахнут?» — спросил я. «Ну, как у дедушки», — ответила она. У моего отца тоже пахли руки, он курил всю жизнь. И она его помнила по этому запаху. Я тогда задумался: неужели я тоже стану для своих детей запахом дыма? Неужели они будут вспоминать меня не как отца, который водил их в парк и катал на качелях, а как мужчину с жёлтыми пальцами и кисловатым запахом табака?

И всё равно я курил. Я пробовал курить на балконе, чтобы дети не видели. Но они видели. И они слышали, как я кашляю по утрам. Они говорили: «Папа, ты заболел?» — «Нет, дочка, всё нормально». А я знал, что это не нормально. Это хронический бронхит курильщика. Это начало конца. Но я продолжал.

Попытки бросить

Я пробовал бросить. Конечно, пробовал. Никто не живёт тридцать лет с сигаретой и ни разу не пытается остановиться. Было много попыток.

Первый раз — когда дочери было три года. Я прочитал статью в журнале «Здоровье» о вреде курения. Вдохновился, выбросил пачку в мусорку и продержался три часа. Потом нашёл ту же пачку, достал смятую сигарету и закурил. С чувством вины. С чувством, что я слабый и ничего не могу с этим поделать.

Второй раз — я купил пластыри. Никотиновые. Наклеил на плечо, как написано в инструкции. И целый день ходил с этим пластырем, который жутко чесался. На второй день я сорвал его, потому что психологически я всё равно хотел сигарету. Пластырь даёт никотин, но он не даёт ритуала. А ритуал — это главное. Я хотел не никотина, я хотел привычного жеста: достать, постучать по пачке, щёлкнуть зажигалкой, затянуться. Пластырь этого не давал.

Третий раз — я купил электронную сигарету. Тогда, в начале 2010-х, они только появились, и казались чудом. «Без смол, без канцерогенов, только чистый пар и немного никотина». Я парил две недели, чувствовал себя современным, крутым. Но электронка не давала того же «эффекта удара» в горло, что обычная сигарета. Я перешёл на более крепкие жидкости, потом на смеси, потом понял, что это тот же обман, только в красивой обёртке. И вернулся к обычным сигаретам. Снова.

Четвёртый раз — гипноз. Я пошёл к частному специалисту, который обещал «стереть зависимость за один сеанс». Это была женщина с пронзительными глазами, которая говорила мягким голосом и вводила меня в транс. Я лежал на кушетке, слушал её голос, и в какой-то момент мне действительно казалось, что я больше не хочу курить. Я вышел из кабинета, доехал до дома и по дороге зашёл в табачный киоск. Купил пачку. Не потому, что хотел. А потому, что не верил, что это сработает. И я должен был проверить. Проверил — и сломался. Гипноз не работает, если ты сам не веришь в него до конца.

Пятый раз — я попробовал бросать по методу Аллена Карра. Все о нём говорили, книга «Лёгкий способ бросить курить» была у всех на слуху. Я читал, вроде бы соглашался, вроде бы понимал. Карр утверждает, что бросить легко, что не нужно силы воли, что нужно просто осознать, что сигарета не даёт ничего полезного. Но когда я закрывал книгу, я всё равно тянулся за сигаретой. Потому что моя голова говорила: «А что, если он неправ? А что, если мне всё-таки нужно?». Я не мог переубедить себя. Мой внутренний критик был сильнее, чем аргументы книги.

Шестой раз — просто «завтра». Я бросал «с понедельника» раз десять точно. Каждое воскресенье я говорил себе: «Всё, с завтрашнего дня я не курю». И каждое утро понедельника я находил причину, почему сегодня не подходит: «У меня важная встреча, надо сосредоточиться», «Я не выспался, мне нужен стимул», «Сегодня плохая погода, как я буду без сигареты?». Понедельник переносился на вторник, вторник на среду, и так до следующего воскресенья, когда я снова обещал себе «с понедельника». Это была бесконечная карусель самообмана.

Смирение: я проиграл

Самый страшный момент наступил, когда я перестал пробовать. Я сдался.

Это было года через три-четыре после последней попытки. Я сидел на кухне, курил, пил кофе и думал: «А зачем я мучаю себя этими попытками? Я курю тридцать лет. Я понял, что не могу бросить. Зачем я каждый раз себя обманываю? Зачем я обещаю себе и детям? Я слабее. Это просто правда. Я слабее сигареты».

И я принял решение. Я сказал себе: «Я буду курить до старости. Ну, рак — так рак. Все умрём. Жизнь вообще несправедливая штука. Кто-то умирает от рака, кто-то от инфаркта, кто-то в аварии. Я умру от сигарет. И что с того?».

Это была не храбрость. Это было поражение. Полное, абсолютное, безоговорочное поражение. Я перестал считать себя хозяином своей жизни. Я стал её пассажиром. Сигарета была за рулём, а я просто сидел на пассажирском сиденье и смотрел в окно.

И самое страшное — я успокоился. Я перестал чувствовать вину. Я перестал испытывать неловкость перед детьми, которые видели меня с сигаретой. Я перестал прятаться. Я курил открыто, потому что я решил: это моя жизнь, я имею право её разрушать.

Знаете, что это за состояние? Это состояние человека, который сдался. Который сказал: «Я не могу». И поверил в это. Это как в той поговорке про лягушку в кастрюле: вода нагрева-

ется постепенно, и лягушка не прыгает, потому что не чувствует момента, когда становится смертельно горячо. Я был этой лягушкой. Тридцать лет я варился в этом бульоне из никотина, смол, канцерогенов и самообмана. И я даже не чувствовал, что температура поднимается.

Цена ритуала

Если посчитать, сколько я потратил на сигареты за тридцать лет, цифра будет страшной. В советское время сигареты стоили копейки, потом цена росла, потом резко взлетела. Если взять среднюю пачку — сначала по рублю, потом по пять, потом по десять, потом по пятьдесят, потом по сто. Умножить на тридцать лет, на 365 дней, на пачку в день. Это сотни тысяч рублей. Это была бы машина. Это была бы квартира в новостройке, если бы я откладывал по пачке в день на депозит. Это были бы путёвки для всей семьи, репетиторы для детей, хорошая стоматология для жены.

Но я не считал. Мы не считаем, когда покупаем смерть в розницу. Мы думаем: «Ну, сто рублей — это мелочь». А потом складываем эти «мелочи» за тридцать лет — и получается состояние. Которое сгорело в прямом и переносном смысле.

И здоровье. Мои лёгкие. Моё сердце. Моя кожа. Мои сосуды. Всё это работало на износ тридцать лет. И я не замечал, потому что разрушение происходит медленно. Ты не чувствуешь, как сужаются сосуды. Ты не чувствуешь, как клетки твоих лёгких заменяются рубцовой тканью. Ты не чувствуешь, как повышается давление. Ты просто чувствуешь, что после тридцати уже не можешь пробежать три остановки без одышки. Что подниматься на пятый этаж без лифта стало подвигом. Что ты стал чаще болеть, дольше кашлять, тяжелее дышать по утрам.

Но ты не связываешь это с сигаретами. Ты думаешь: «Ну, возраст». Потому что проще думать, что это возраст, чем признать, что это ты сам, своими руками, каждым днём, каждой затяжкой приближал этот момент.

Что я не знал тогда

Тогда я не знал, что сигареты — это не просто «вредно». Я знал, что они вызывают рак. Но я не знал как. Мне казалось, что это просто: ты вдыхаешь дым, там есть канцерогены, они повреждают ДНК, и клетка становится раковой. Всё просто, как дважды два.

Но это не так. Реальность гораздо сложнее и гораздо страшнее.

Я не знал тогда, что никотин — главный компонент, ради которого я курил, — сам по себе не является канцерогеном. Он не повреждает ДНК. Он делает нечто более хитрое. Он не вставляет пулю — он наводит на цель. Он отключает системы, которые должны чинить ДНК. Он создаёт условия, в которых любая случайная поломка становится фатальной. Он делает опухоли агрессивнее, а метастазы — быстрее.

Я не знал тогда, что табачные компании знали об этом с 1960-х годов. Что у них есть архивы, которые они скрывали десятилетиями. Что они добавляли аммиак в сигареты, чтобы никотин быстрее всасывался в кровь. Что они создавали «лайт»-сигареты не для того, чтобы сделать курение безопаснее, а чтобы вы курили чаще и глубже.

Я не знал всего этого. Я думал: «Я просто курю». А я уже был на войне. Я просто не знал, кто противник и какое у него оружие.

Человек, который сдался

Тридцать лет ритуала. Тридцать лет самообмана. Тридцать лет я был рабом маленькой молекулы, которая не имеет ни совести, ни жалости, ни усталости. И в какой-то момент я принял своё поражение. Я перестал бороться. Я сказал: «Я такой. Я курильщик. Это моя судьба».

И вот это самое страшное. Не рак. Не инфаркт. Не деньги, потраченные на сигареты. А это чувство, когда ты перестаёшь верить в себя. Когда ты сдаёшься. Когда ты решаешь, что твоя жизнь не принадлежит тебе.

Я был там. Я дошёл до этой точки. И я мог бы остаться в ней навсегда. Мог бы дожить до шестидесяти, кашляя и хрипя, и умереть от очередного приступа. И никто бы не вспомнил меня как человека, который боролся. Вспомнили бы как человека, который сдался.

Но случилось то, что случилось. Жизнь повернулась ко мне другой стороной. Я оказался в месте, где не было сигарет. Где не было возможности купить их в ларьке. Где не было оправданий. Где была только я и моё право выбора.

И там я понял то, что не мог понять тридцать лет.

Но об этом — в следующей главе.

Глава 2. Что я понял в местах лишения свободы

Я оказался там не за убийство и не за наркотики. Моя история другая, и я не буду сейчас в неё погружаться — не для того я пишу эту книгу. Но факт остаётся фактом: однажды утром я проснулся не в своей постели, а в казённом помещении с решёткой на окне и запахом хлорки, который въедается в лёгкие быстрее, чем табачный дым.

Первое, что я услышал там, был не лязг замков и не грубые голоса надзирателей. Первое, что я услышал, был кашель. Сухой, надрывный, утробный кашель мужчин, которые курили по две-три пачки в день на протяжении десятилетий. Этот звук стоял в коридорах, как фоновая музыка. Он начинался в пять утра, когда поднимали по побудке, и затихал только глубоко за полночь, когда последний окурок догорал в импровизированной пепельнице из консервной банки.

И здесь, в этом замкнутом пространстве, я столкнулся с правилом, которое перевернуло всё моё представление о зависимости.

Тюремный кодекс: просьба как слабость

В местах лишения свободы действует неписанный закон, который не встретишь ни в одном учебнике по юриспруденции. Он живёт в воздухе, в жестах, в том, как люди смотрят друг на друга. Этот закон гласит: ты не просишь. Ничего. Ни еды, ни защиты, ни тем более сигареты.

Просьба о сигарете в тюремной иерархии — это не просто просьба. Это публичное признание своей несостоятельности. Это демонстрация того, что ты не можешь обеспечить себя даже самым элементарным — тем, что здесь является валютой, социальным клеем и единственным доступным наркотиком одновременно. Попросить сигарету — значит опуститься на ступень ниже. Значит признать: я слабее, я беднее, я завишу от тебя.

И самое удивительное: этот закон работал. Он работал жёстко и беспощадно. Я видел людей, которые мучительно, до дрожи в руках, до бессонных ночей хотели затянуться — и молчали. Потому что цена одной затяжки была выше, чем цена самой сигареты. Цена была — их достоинство.

Когда воли больше, чем кажется

Я смотрел на этих людей и думал: как так вышло, что на свободе, где сигарета стоит копейки и доступна в любом ларьке, я не мог продержаться и дня? А здесь, где достать табак в сто раз сложнее, где нервы на пределе, а стресса — выше крыши, эти парни вдруг оказываются сильнее своей привычки?

Ответ пришёл не сразу. Он созревал во мне медленно, как тот самый никотин, который я перестал вдыхать.

На свободе у нас всегда есть оправдание. «Я сегодня устал». «У меня стресс на работе». «Ну что такого, одна сигарета». Мы придумываем тысячи причин, чтобы сдать, и ни одной — чтобы устоять. Потому что на свободе всегда есть «завтра». Завтра я брошу. Завтра начну новую жизнь. Завтра стану тем, кем хочу быть.

В тюрьме нет завтра. Есть только сегодня. И сегодня ты либо мужчина, либо никто. И это страшное, но честное зеркало показало мне то, что я отказывался видеть тридцать лет: я могу не курить. Я просто не хотел. Вернее, я хотел продолжать верить, что не могу.

Решение, которое изменило всё

Я принял решение в тот момент, когда понял эту простую истину. Я не буду просить. Не потому, что боюсь опуститься в иерархии. А потому, что не хочу больше быть рабом. Не хочу, чтобы моя рука тянулась к чужому карману. Не хочу, чтобы моё тело управляло мной.

Я не ставил себе цели «бросить курить». Я поставил себе цель «сохранить достоинство». И это был ключевой момент, который отличает мой путь от всех методик, которые я пробовал раньше.

Когда я пытался бросить на свободе, я боролся с привычкой. Я считал дни, я срывался, я корил себя, я начинал заново. Это была война, в которой я каждый раз проигрывал, потому что воевал с самим собой.

Здесь я перестал воевать. Я просто выбрал. Выбрал быть тем, кто не просит. И сигарета перестала существовать. Не потому, что исчезла тяга — она никуда не исчезала. А потому, что я перестал рассматривать её как вариант. Её просто не было в меню моей жизни.

Это называется «резкий отказ». Не постепенное снижение дозы, не замена на пластыри, не подсчёт выкуренных сигарет в блокнотике. А раз и навсегда — нет. Без компромиссов, без «последней сигареты», без «я выкурю эту и всё». Просто — нет.

Достоинство как лекарство

Многие спрашивают меня: «Как ты бросил? Какая у тебя была методика?» Я отвечаю: методика была одна — уважение к себе.

Звучит пафосно, правда? Но это правда. Тридцать лет я унижал себя каждую затяжку. Я знал, что это вредно. Я знал, что это дорого. Я знал, что это воняет. Я знал, что мои дети видят меня с сигаретой и запоминают этот запах на всю жизнь. И я продолжал. Потому что я не уважал себя достаточно, чтобы остановиться.

В тюрьме я понял: если я не могу отказаться от сигареты, значит, я не хозяин своей жизни. Значит, мной управляет кто-то другой. Какая-то молекула, которую я сам же и впустил в свой организм.

И я сказал себе: «С меня достаточно».

Не было ни ломки в том смысле, в каком её описывают. Не было боли, бессонницы, раздражительности. Была пустота. Была привычка, которая требовала заполнения. Были моменты, когда рука сама тянулась к карману, где раньше лежала пачка. Но я каждый раз вспоминал: я не прошу. Я не тот, кто просит. Я тот, кто выбирает.

И пустота заполнилась. Сначала гордостью. Потом свободой.

Статистика, о которой молчат

Позже, когда я вышел на свободу и начал изучать тему курения всерьёз, я наткнулся на цифры, которые меня поразили. Оказывается, в местах лишения свободы процент некурящих выше, чем на свободе. Парадокс? Вовсе нет. Просто там, где нет возможности «купить успокоение» за сто рублей, человек вынужден искать другие способы справляться со стрессом. И находит.

А на свободе мы продолжаем верить, что без сигареты нам не выжить. Что стресс на работе, ссора с женой, пробка на дороге — всё это требует немедленной затяжки. Мы придумываем зависимость, чтобы оправдать свою слабость.

Но правда в том, что никотиновая зависимость — одна из самых слабых среди всех видов зависимости. Алкоголь ломает печень, героин ломает личность, а никотин... никотин просто врёт. Он врёт, что без него хуже. Он врёт, что он помогает сосредоточиться. Он врёт, что он успокаивает. И мы верим этой лжи тридцать лет подряд.

Послесловие к главе

Я вышел из мест лишения свободы некурящим человеком. И я больше никогда не закурил. Не потому, что я супергерой и обладаю невероятной силой воли. А потому, что я однажды понял: сигарета — это не привычка. Это выбор. Каждый день, каждую минуту, каждый раз, когда вы достаёте пачку, вы делаете выбор. Выбираете ли вы себя или выбираете дым?

Я выбрал себя.

Но это было только начало моего пути. Я бросил курить, но я не знал, от чего я спасся. Я знал, что это вредно. Я не знал, как именно это убивает. Я знал, что это вызывает рак. Я не знал, каким образом.

И когда я начал копать, когда я заглянул в научные статьи, в архивы табачных компаний, в отчёты ВОЗ — я ужаснулся. Оказалось, что никотин — это не просто «вредное вещество». Это идеальный убийца. Он не действует быстро — он действует хитро. Он не ломает ДНК напрямую — он отключает защиту. Он не создаёт опухоли — он создаёт для них идеальные условия.

Я не знал этого, когда бросал. Я бросал, потому что хотел сохранить достоинство. Теперь я знаю: я бросал, чтобы спасти жизнь.

Но об этом — в следующих главах.

Глава 3. «По ту сторону никотина»: о чём я рассказал в первой книге

Когда я вышел на свободу, я был некурящим человеком. Прошло уже несколько месяцев с того дня, как я принял решение, и я до сих пор не закурил. Не потому, что боролся с собой. Не потому, что считал дни, часы и минуты. А потому, что я просто перестал рассматривать сигарету как вариант. Как человек, который не ест мясо по религиозным соображениям, — он не борется с желанием съесть котлету. Его просто нет в меню.

Я чувствовал себя свободным. И эта свобода была настолько новой, настолько непривычной, что я хотел о ней говорить. Я хотел кричать о ней. Я хотел, чтобы каждый, кто до сих пор мучается с сигаретой, кто срывается, кто ненавидит себя за каждую затяжку, кто утром обещает бросить, а вечером покупает новую пачку, — чтобы каждый из них узнал: это возможно. Это не требует сверхъестественной силы воли. Это требует только одного — честности перед самим собой.

Так родилась моя первая книга «По ту сторону никотина».

Что я хотел сказать

Я не собирался писать книгу. Это случилось само собой. Я просто начал записывать свои мысли, свои воспоминания, свой путь. Я хотел оставить это своим детям. Хотел, чтобы они знали: их отец не всегда был слабым. Он был слабым, но он смог. И если он смог — значит, и они смогут. Если не с сигаретами, то с чем-то другим, что будет держать их в плену.

Но когда я начал писать, я понял, что это не просто личный дневник. Это история, которая может помочь тысячам людей. Я стал получать письма от незнакомцев ещё до того, как книга вышла. Я выкладывал отрывки в соцсетях, и люди писали: «Я узнал себя», «Я тоже так думал», «Я тоже сдался, но теперь вижу, что можно по-другому».

И я понял: я должен это издать.

Главная идея первой книги

В основе «По ту сторону никотина» лежит простая, но мощная мысль: человек всегда выше своих привычек и способен контролировать свою жизнь.

Звучит банально, правда? Мы слышали это тысячи раз. Но я хотел не просто сказать это — я хотел доказать это на своём примере. Без психологических уловок, без пошаговых инструкций, без «семи шагов к свободе». Просто история человека, который курил тридцать лет, пытался бросить, срывался, сдавался — и в итоге победил.

Я рассказывал в той книге, как начал курить в детстве, потому что хотел казаться взрослее. Как курение стало привычным ритуалом, способом расслабиться или собраться с мыслями. Как я пытался бросить много раз — и каждый раз возвращался. И как однажды, оказавшись в местах лишения свободы, я столкнулся с правилом, которое перевернуло всё: ты не просишь сигарету, потому что просьба — это слабость.

Я рассказал, как принял решение отказаться от курения навсегда. И — это важно — я не испытывал при этом никаких физических страданий, ломки или мук. Решение базировалось исключительно на глубоком внутреннем убеждении и уважении к самому себе и окружающим.

Что я не сказал в первой книге

Но, как я уже говорил во Введении к этой книге, я рассказал лишь половину правды.

В «По ту сторону никотина» я объяснил, как победить зависимость. Я показал, что сила воли — это не миф. Что достоинство — это реальная сила, способная сдвинуть горы. Что резкий отказ работает, если ты действительно готов.

Но я не рассказал, с чем именно мы боремся. Я не объяснил, почему никотин так хитро устроен. Почему он держит нас в плену не страхом, а обманом. Почему он не просто «вреден», а смертельно опасен — и опасен не напрямую, а через сложнейшие молекулярные механизмы, которые запускаются в нашем организме с первой затяжки.

Я не знал всего этого, когда писал первую книгу. Я знал, что курение вызывает рак. Я знал, что это плохо для сердца. Я знал, что это дорого и воняет. Но я не знал как именно.

А когда я узнал — я ужаснулся.

Почему я решил написать вторую книгу

После выхода «По ту сторону никотина» я получил тысячи писем. Люди благодарили меня, говорили, что смогли бросить, что моя история их вдохновила. Но были и другие письма. Люди писали: «Я бросил, но я боюсь. Я боюсь, что уже поздно. Я боюсь, что рак уже начался. Я боюсь, что мои лёгкие уже не восстановит».

И я не мог им ответить. Потому что я сам не знал.

Я начал изучать тему. Я читал научные статьи, отчёты ВОЗ, исследования табачных компаний, которые они десятилетиями скрывали. Я разговаривал с онкологами, с биологами, с химиками. Я копал глубоко — в самую суть, в молекулы, в гены, в белки.

И то, что я узнал, потрясло меня до глубины души.

Оказалось, что никотин — это не просто «вредное вещество». Это идеальный убийца. Он действует не грубо, а изощрённо. Он не ломает ДНК напрямую, как, скажем, бензопирен или другие канцерогены из табачного дыма. Он делает нечто более страшное: он отключает наши защитные системы. Он делает нас беззащитными перед теми самыми канцерогенами, которые мы вдыхаем с каждой сигаретой.

Он — как предатель внутри крепости, который открывает ворота врагу.

Оказалось, что никотин стимулирует рост новых кровеносных сосудов — и раковые опухоли используют это, чтобы получать питание и расти. Он делает клетки более подвижными — и метастазы распространяются быстрее. Он подавляет иммунитет — и организм перестаёт распознавать и уничтожать раковые клетки.

И самое страшное: он делает всё это тихо, незаметно, годами. Вы не чувствуете, как он работает. Вы чувствуете только удовольствие от затяжки. Вы думаете, что курите, чтобы расслабиться. А на самом деле вы кормите монстра, который уже начал расти внутри вас.

Две книги — один путь

Теперь я вижу ясно: мои две книги — это две стороны одной медали.

«По ту сторону никотина» — это книга о психологии победы. О том, как человек может взять себя в руки и сказать «нет». О том, что сила воли реальна и что достоинство — это не пустое слово. О том, что резкий отказ работает, если ты действительно готов.

«Как никотин поставил людей раком» — это книга о биологии врага. О том, как устроен никотин на молекулярном уровне. О том, как он обманывает наш мозг, отключает защиту, кормит опухоли и помогает метастазам. О том, почему рак приходит не сразу, а через годы и десятилетия.

Вместе они дают полную картину.

Первая книга даёт вам оружие — волю, решимость, понимание, что вы сильнее привычки. Вторая книга даёт вам щит — знание, понимание врага, осознание того, от чего вы на самом деле спасаетесь.

Почему я не говорю «бросить легко»

В «По ту сторону никотина» я не обещал лёгкости. Я не говорил, что это будет просто. Я говорил, что это возможно. Что это зависит только от вас. Что вы можете остановиться в любую секунду, если действительно этого захотите.

И это правда. Я сам так сделал. Я не мучился, не страдал, не срывался. Я просто перестал просить и перестал курить.

Но я понимаю, что не у всех так получается. Я понимаю, что многие пытаются и срываются. Что многие ненавидят себя за это. Что многие теряют надежду.

И я хочу сказать им: я знаю, через что вы проходите. Я был там. Я сдавался тридцать лет. Я пробовал всё — пластыри, жвачки, гипноз, книги, обещания. И ничего не работало. Пока я не понял одну простую вещь: я не борюсь с сигаретой. Я выбираю себя.

Вот что я хотел сказать в первой книге. И вот что я хочу подтвердить во второй.

Что изменилось после первой книги

Когда я написал «По ту сторону никотина», я думал, что сказал всё. Я думал, что тема закрыта. Я помог людям, я дал им надежду, я показал путь. Что ещё нужно?

Но жизнь показала, что это только начало. Люди, которые бросили курить благодаря моей первой книге, начали задавать вопросы. Вопросы, на которые я не мог ответить. Вопросы о здоровье, о рисках, о том, что происходит в организме после отказа. Они боялись, что уже поздно. Они боялись, что рак уже начался. Они боялись, что их дети унаследуют их слабость.

И я понял: им нужна не только психология. Им нужна правда. Научная, жестокая, беспощадная правда о том, что с ними сделал никотин.

Эта правда — в моей новой книге.

Мост между книгами

Если вы читали «По ту сторону никотина», вы знаете мою историю. Вы знаете, как я начинал курить в детстве, как прошёл через тридцать лет зависимости, как оказался в местах лишения свободы и как принял решение, которое изменило всё.

Если вы не читали — ничего страшного. Я кратко пересказал эту историю в первых двух главах. Вы знаете достаточно, чтобы двигаться дальше.

Но теперь мы идём глубже. Мы идём туда, куда я не заглядывал в первой книге. Мы идём внутрь клетки. Мы смотрим на никотин под микроскопом. Мы видим, как он работает, как он обманывает, как он убивает.

Мы переходим от «как победить» к «от чего спастись».

Приглашение к путешествию

Я приглашаю вас в путешествие. Это будет нелёгкое путешествие. Мы будем говорить о вещах, о которых обычно не говорят вслух. О раке. О смерти. О молекулярных механизмах, которые десятилетиями скрывали от нас табачные компании.

Но это путешествие необходимо. Потому что знание — это сила. Потому что вы не можете победить врага, которого не знаете. Потому что вы не можете защитить себя, если не понимаете, от чего защищаетесь.

Мы начнём с самого начала — с того момента, когда никотин попадает в ваш организм. Мы проследим его путь от первой затяжки до последствий, которые проявляются через годы. Мы увидим, как он обманывает ваш мозг, как он отключает вашу защиту, как он помогает раку расти и распространяться.

И в конце этого пути вы будете знать правду. Всю правду. И эта правда сделает вас свободными.

Что дальше

В следующей главе мы начнём наше научное путешествие. Мы разберёмся, что такое никотин на самом деле. Почему он так быстро попадает в мозг. Почему он вызывает зависимость. И почему он — не канцероген, но при этом — один из самых опасных союзников рака.

Мы заглянем в самую суть — в молекулы, в рецепторы, в гены. Мы увидим, как никотин перепрограммирует наш мозг, делая нас рабами. И мы поймём, почему сила воли — это не просто слова, а реальная возможность вырваться из этого плена.

Но об этом — в следующих главах.

А пока я хочу сказать вам спасибо. Спасибо, что читаете эту книгу. Спасибо, что ищете правду. Спасибо, что не сдаётесь.

Вы уже сделали первый шаг к свободе. Вы открыли эту книгу. Вы готовы узнать правду.
Теперь — вперёд.

Глава 4. Почему я пишу эту книгу

Когда я закончил «По ту сторону никотина», я думал, что поставил точку. Я рассказал свою историю. Я показал, как можно бросить курить, не мучая себя, не считая дни, не срываясь. Я дал людям надежду. И я был доволен.

Но прошло время, и я понял: я сказал не всё.

Я получил письмо от женщины из Екатеринбурга. Она написала: «Граф, я бросила курить благодаря вашей книге. Спасибо вам огромное. Но я боюсь. Я курила двадцать пять лет. Я боюсь, что рак уже начался. Что мне делать? Провериться? Или уже поздно?»

Я не знал, что ей ответить.

Я получил письмо от мужчины из Новосибирска. Он бросил курить год назад, но его жена продолжает курить. Он спросил: «Как мне объяснить ей, что это опасно? Я говорю: "Это вредно". Она отвечает: "Ну и что, все курят". Как мне её убедить?»

Я не знал, что ему ответить.

Я получил письмо от подростка из Москвы. Ему было шестнадцать. Он написал: «Я начал курить вейп, потому что это модно и вкусно. Мои друзья говорят, что это не опасно, там же нет смол. Это правда?»

Я не знал, что ему ответить.

И тогда я понял: я должен написать ещё одну книгу. Книгу, которая ответит на все эти вопросы. Книгу, которая объяснит не как бросить, а почему это жизненно важно.

Зачем нам знать правду

Мы живём в мире, где информация о вреде курения доступна каждому. На пачках сигарет пишут страшные предупреждения. Врачи говорят о раке лёгких. В школе нам рассказывали, что курить вредно. Мы знаем это с детства.

Но мы не знаем как именно.

Мы знаем, что никотин вызывает зависимость. Но мы не знаем, почему он это делает так эффективно. Мы знаем, что курение вызывает рак. Но мы не знаем, каким образом никотин помогает раку расти. Мы знаем, что табачные компании зарабатывают на наших болезнях. Но мы не знаем, как именно они скрывали правду десятилетиями.

Это знание — не просто информация. Это оружие. Это защита. Это свобода.

Когда вы знаете врага в лицо — вы можете с ним бороться. Когда вы не знаете — вы становитесь его жертвой.

Что я узнал, когда начал копать

Когда я начал изучать тему всерьёз, я был потрясён. Оказалось, что всё, что я знал о курении, было лишь верхушкой айсберга.

Я узнал, что никотин — это не просто «вредное вещество». Это идеальный обманщик. Он маскируется под ацетилхолин — естественное вещество нашего мозга, которое отвечает за передачу сигналов между нервными клетками. Он проникает в мозг за семь секунд и начинает перестраивать его под себя. Он заставляет наши рецепторы думать, что мы получаем что-то нужное и важное. А на самом деле мы получаем яд.

Я узнал, что никотин — не канцероген. Он не повреждает ДНК напрямую. Но он делает нечто более страшное: он отключает наши защитные системы. Он подавляет белок p53 — главного стража нашего генома, который должен чинить поломки в ДНК и уничтожать повреждённые клетки. Когда p53 перестаёт работать, любая случайная мутация становится фатальной.

Я узнал, что никотин стимулирует рост новых кровеносных сосудов — процесс, который называется ангиогенезом. Раковые опухоли используют это, чтобы получать питание и расти. Никотин буквально кормит монстра. Он строит для него дороги, по которым поступает кровь и кислород.

Я узнал, что никотин делает раковые клетки более подвижными. Он помогает им отрываться от первичной опухоли и путешествовать по организму, оседать в других органах и создавать метастазы. Он даёт раку билет в один конец.

Я узнал, что табачные компании знали об этом с 1960-х годов. У них были лаборатории, учёные, исследования. Они знали, что никотин вызывает зависимость. Они знали, что курение убивает. Они знали, какие именно вещества в табачном дыме являются канцерогенами. И они скрывали эту информацию десятилетиями. Они манипулировали наукой, чтобы продолжать продавать свою продукцию. Они добавляли аммиак в сигареты, чтобы никотин быстрее всасывался в кровь и вызывал более сильную зависимость.

Я узнал, что «лёгкие» сигареты — это ложь. Они не были безопаснее. Они были просто маркетинговым ходом, который заставил людей курить глубже и чаще.

Я узнал, что вейпы и электронные сигареты — это не «безопасная альтернатива». Это та же ловушка, только в красивой упаковке. «Соль никотина», которую используют в жидкостях для вейпов, — это химическая модификация, которая делает никотин более мягким для горла и позволяет вдыхать его в больших количествах. А аэрозоли содержат формальдегид и другие токсичные вещества, многие из которых вызывают рак.

Всё это я не знал, когда писал свою первую книгу.

Почему это знание важно

Теперь я понимаю: знание — это не просто информация. Это свобода.

Когда вы знаете, как работает никотин, вы перестаёте быть его жертвой. Вы видите его истинное лицо. Вы понимаете, что он не друг, не помощник, не утешитель. Он — предатель внутри вашего организма.

Когда вы знаете, как никотин отключает ваш иммунитет и помогает раку расти, вы перестаёте думать: «Ну, одна сигарета не страшно». Вы понимаете, что каждая затяжка — это удар по вашей защите. Это не «мелочь». Это предательство.

Когда вы знаете, что табачные компании десятилетиями скрывали правду, вы перестаёте верить их рекламе. Вы видите их истинное лицо — лицо корпораций, которые зарабатывают на ваших болезнях и смерти.

И когда вы знаете всё это, ваше решение бросить курить становится не просто эмоциональным порывом. Оно становится осознанным, твёрдым, бесповоротным выбором.

Что я хочу сказать этой книгой

Я хочу сказать вам правду. Вся правду. Без прикрас, без умолчаний, без попытки «не пугать».

Я хочу, чтобы вы увидели никотин под микроскопом. Чтобы вы поняли, как он работает, как он обманывает, как он убивает. Чтобы вы знали, против чего вы боретесь, когда решаете бросить курить.

Я хочу, чтобы вы знали историю табачных компаний. Как они скрывали правду, как они манипулировали наукой, как они продолжают обманывать нас сегодня — с новыми продуктами, новыми вкусами, новыми обещаниями «безопасности».

Я хочу, чтобы вы понимали, что вейпы, IQOS, электронные сигареты — это не выход. Это та же ловушка, только в другой упаковке. Никотин остаётся никотином. Он всё так же вызывает зависимость, всё так же отключает вашу защиту, всё так же помогает раку расти.

Я хочу, чтобы вы знали: вы не одиноки. Миллионы людей прошли через то же, что и вы. Миллионы людей борются с той же зависимостью. Миллионы людей побеждают. И вы тоже можете.

Эта книга — для вас

Я пишу эту книгу для тех, кто курит. Для тех, кто пытается бросить и срывается. Для тех, кто боится, что уже поздно. Для тех, кто не знает, как объяснить своим детям, почему нельзя начинать.

Я пишу эту книгу для тех, кто уже бросил, но хочет понять, от чего он спасся. Для тех, кто хочет укрепить свою решимость. Для тех, кто хочет помочь другим.

Я пишу эту книгу для тех, кто никогда не курил, но хочет понять, почему другие не могут остановиться. Для родителей, которые хотят защитить своих детей. Для учителей, которые хотят предупредить учеников.

Я пишу эту книгу для всех, кто ищет правду.

Мост к науке

В следующих главах мы начнём наше научное путешествие. Мы будем говорить о молекулах, рецепторах, генах, белках. Это будет сложно. Но я обещаю: я объясню всё простым языком. Без заумных терминов, без сложных формул. Так, чтобы понял каждый.

Мы начнём с того, как никотин попадает в ваш организм. Как он маскируется под ацетилхолин. Как он проникает в мозг за семь секунд. Как он захватывает ваши рецепторы и перестраивает их под себя.

Мы узнаем, почему никотин вызывает такую сильную зависимость. Почему он заставляет вас курить снова и снова. Почему без него мир становится серым и пустым.

Мы увидим, как никотин отключает ваш иммунитет. Как он подавляет белок р53. Как он помогает раку расти и распространяться.

Мы разберёмся, как табачные компании десятилетиями скрывали эту информацию. Как они добавляли аммиак в сигареты. Как они создавали «лёгкие» сигареты. Как они обманывали нас с вейпами и электронными сигаретами.

И в конце этого пути вы будете знать правду. Всю правду. И эта правда сделает вас свободными.

Послесловие к главе

Я не обещаю, что эта книга будет лёгкой. Она будет жёсткой. Она будет беспощадной. Она скажет вам то, что вы, возможно, не хотите слышать.

Но я обещаю: она будет честной.

Потому что вы заслуживаете правды. Вы заслуживаете знать, что происходит в вашем организме, когда вы затягиваетесь. Вы заслуживаете знать, что делают с вами табачные компании. Вы заслуживаете знать, как защитить себя и своих близких.

Я написал первую книгу, чтобы дать вам надежду. Я пишу эту книгу, чтобы дать вам знание.

Вместе они сделают вас свободными.

Часть II. Молекула-оборотень

Глава 5. Семь секунд до мозга

Вы когда-нибудь задумывались, почему сигарета действует так быстро? Почему уже через несколько секунд после затяжки вы чувствуете это лёгкое головокружение, это расслабление, эту ясность в голове? Почему никотин — не как таблетка, которую нужно ждать полчаса, и не как еда, которая переваривается часами?

Потому что никотин — гений обмана. Он не ждёт. Он не просит разрешения. Он врывается.

Путь длиной в семь секунд

Когда вы затягиваетесь, вы вдыхаете не просто дым. Вы вдыхаете сложнейший коктейль из тысяч химических веществ, но среди них есть один главный игрок — никотин. Он попадает в ваши лёгкие вместе с дымом, а лёгкие — это не просто мешки для воздуха. Это огромная поверхность, покрытая миллионами крошечных пузырьков — альвеол. Их общая площадь у взрослого человека составляет примерно 100 квадратных метров. Это почти половина теннисного корта.

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.