



# ЛЕГКИЙ СПОСІБ КОНТРОЛЮВАТИ АЛКОГОЛЬ

Позбудьтеся згубної звички, яка руйнує життя! Новаторський метод Аллена Карра дозволяє не тільки неймовірно швидко подолати вже існуючу залежність від алкоголю, але й легко контролювати його вживання, якщо ви помітили, що стали частенько перебирати через край. Просто прочитайте цю книгу! Тут немає ніяких залякувань або надмірно важких умов. Якщо виконувати всі вказівки автора, результат гарантовано!

## Відчуйте на собі переваги методики Аллена Карра:

- ✓ Простота: не потребує заміників алкоголю або допоміжних засобів
- ✓ Зручність: не викликає дискомфорту та абстинентного синдрому
- ✓ Практичність: ніякого залякування та спеціального лікування
- ✓ Безпека: жодних побічних ефектів
- ✓ Універсальність: не вимагає надмірних зусиль та підходить кожному
- ✓ Ефективність: діє швидко і дає стійкий результат

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСІБ



КОНТРОЛЮВАТИ АЛКОГОЛЬ

Allen Carr's  
**Easyway**

НІЯКОГО ЗАЛЯКУВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОГО ЛІКУВАННЯ!

# АЛЛЕН КАРР

# ЛЕГКИЙ СПОСІБ КОНТРОЛЮВАТИ АЛКОГОЛЬ

ЦЯ КНИГА ДОПОМОГЛА  
МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ

Allen Carr's  
**Easyway**



www.trade.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-9089-4



9 789661 49089 4



КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ

Allen Carr's  
**Easyway**

ЛЕГКИЙ  
СПОСІБ



КОНТРОЛЮВАТИ  
АЛКОГОЛЬ



СВІТОВИЙ СУПЕРБЕСТСЕЛЕР!

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ  
СПОСІБ  
КОНТРОЛЮВАТИ  
АЛКОГОЛЬ

ХАРКІВ  КЛУБ  
2015 СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 613.81  
ББК 51.1(2)5  
К26

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:  
Carr A. Allen Carr's Easy Way to Control Alcohol / Allen Carr. — London :  
Arcturus Publishing Limited, 2013. — 248 p.

Переклад з англійської наданий правовласником

Дизайнер обкладинки *Сергій Місяк*

ISBN 978-966-14-9089-4 (Україна)  
ISBN 978-1-84837-465-2 (англ.)

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 1985, 1991, 1998, 2004, 2006, 2009, 2013  
© Nemirol Ltd, видання українською мовою, 2015  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2015

## Зміст

Про автора .....	6
Вступ .....	9
<b>Розділ 1. Легкий спосіб кинути пити .....</b>	<b>12</b>
<b>Розділ 2. Будьте об'єктивними та відкритими для нових ідей .....</b>	<b>25</b>
<b>Розділ 3. Ви — алкоголік? .....</b>	<b>31</b>
<b>Розділ 4. Плотолюбні рослини .....</b>	<b>43</b>
<b>Розділ 5. В'язниця .....</b>	<b>54</b>
<b>Розділ 6. Збудження .....</b>	<b>60</b>
<b>Розділ 7. Промивання мозку .....</b>	<b>71</b>
<b>Розділ 8. Неймовірний механізм .....</b>	<b>80</b>
<b>Розділ 9. Як ми потрапили до пастки? .....</b>	<b>97</b>
<b>Розділ 10. Вольовий метод .....</b>	<b>107</b>
<b>Розділ 11. Відмовки, а не причини .....</b>	<b>111</b>
<b>Розділ 12. Звичка до смаку .....</b>	<b>118</b>
<b>Розділ 13. Чи надає вам алкоголь мужності? .....</b>	<b>124</b>
<b>Розділ 14. Алкоголь усуває комплекси та заборони .....</b>	<b>136</b>
<b>Розділ 15. Алкоголь зміцнює нерви .....</b>	<b>142</b>
<b>Розділ 16. Наркотична залежність .....</b>	<b>147</b>
<b>Розділ 17. Схожість між алкоголем та їжею .....</b>	<b>162</b>
<b>Розділ 18. Міф про особистість, яка швидко звикає до наркотиків .....</b>	<b>165</b>
<b>Розділ 19. Чому сила волі — це ще один відтяжний маневр .....</b>	<b>178</b>
<b>Розділ 20. Я п'ю за компанію .....</b>	<b>187</b>
<b>Розділ 21. Вживання алкоголю робить мене щасливим .....</b>	<b>195</b>
<b>Розділ 22. Кинути пити повністю чи скоротити споживання? .....</b>	<b>202</b>
<b>Розділ 23. Ці щасливі помірно питущі люди .....</b>	<b>209</b>
<b>Розділ 24. Казка про голого короля .....</b>	<b>230</b>
<b>Розділ 25. Як легко покинути пити .....</b>	<b>235</b>
<b>Розділ 26. Інструкції, які допоможуть легко кинути пити .....</b>	<b>250</b>
<b>Розділ 27. Ваш останній алкогольний напій .....</b>	<b>259</b>
Додаток А. Вказівки .....	263
Додаток Б. Інструкції, які допоможуть легко кинути пити .....	264
Клініки Аллена Карра .....	265

## Про автора

1983 року, після незліченних невдалих спроб покинути курити, Аллен Карр відкрив те, на що так довго чекало людство — «ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ». Після цього він залишив успішну кар'єру бухгалтера для того, щоб допомогти курцям у всьому світі. У результаті він здобув світове визнання завдяки своєму феноменальному методу та мережі клінік по всьому світі. Книга Аллена Карра «Легкий спосіб кинути курити» стала світовим бестселером і була видана більш ніж двадцятьма різними мовами. Їй наслідували такі книжки, як «Єдиний спосіб кинути курити назавжди», «Як допомогти вашій дитині кинути курити», а також відео-, аудіо- та CD-версії методу ЛЕГКОГО СПОСОБУ.

1988 року Аллена Карра запросили взяти участь у 10-й Всесвітній Конференції з проблем тютюнокуріння та здоров'я, що проходила в Пекіні. Це була честь, якою міг би пишатися навіть найвидатніший лікар, і метод та слава Аллена Карра не могли отримати більш високої оцінки. Зараз він визнаний у всьому світі експерт з позбавлення людей від тютюнової залежності.

Успіх ЛЕГКОГО СПОСОБУ заохотив людей з іншими проблемами звернутися до Аллена по допомогу. У результаті були видані книги «ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ» та «ЛЕГКИЙ СПОСІБ НАСОЛОДЖУВАТИСЯ АВІАПЕРЕЛЬОТАМИ». Після тестів, проведених з допомогою деяких пацієнтів, стало очевидно, що проста логіка ЛЕГКОГО СПОСОБУ працює і для людей з алкогольними проблемами.

Повний перелік клінік Аллена Карра наведено в кінці цієї книги. Якщо вам знадобиться якась допомога, сміливо звертайтеся до найближчої клініки. Усі листи та питання стосовно книг, аудіо- та відеозаписів, компакт-дисків Аллена Карра надсилайте в найближчу до вас клініку.

## Вступ

15 липня 1983 року Аллен Карр, запеклий курець із 30-річним стажем, загасив свою останню цигарку й оголосив, що винайшов метод, який позбавить будь-якого курця від тютюнової залежності: миттєво та назавжди, без докладання вольових зусиль, без застосування якихось трюків чи заміників, без страждання через утримування від куріння, без набирання ваги, та, найважливіше з усього, без подальшого життя в муках боротьби зі спокусою закурити, але з подальшою вірою в те, що суспільні події можуть бути дуже приємними без цигарки та що без неї можна легко подолати стрес.

Тим часом мало хто міг повірити, що існує таке чарівно просте позбавлення від куріння. Зрештою, усі ми знаємо, що відмова від куріння вимагає неймовірних вольових зусиль і зазвичай супроводжується помітним зростанням ваги тіла та жакливими наслідками утримання від нікотину. Загалом кинути курити так само важко, як підкорити Еверест. Сумно, але мільйони курців у всьому світі продовжують страждати від подібної омани.

Зважаючи на тисячі годин та мільйонні суми, які медики витратили на пошуки ефективного методу позбавлення від тютюнової залежності, можна зрозуміти, чому їм так важко повірити в те, що колишній курець без будь-якої медичної освіти сам-один досяг успіху в проблемі, із якою не впоралися професіонали. У таку можливість легше повірити членам Товариства Анонімних Алкоголіків. Я, як колишній член Товариства Анонімних Алкоголіків, запевняю вас: мільйони алкоголіків визнають, що вони завдячують життям не медикам, а своїм товаришам по нещастю.



Зараз Аллен Карр широко відомий у світі як провідний спеціаліст із надання курцям допомоги по позбавленню від тютюнової залежності. Його перша книга «Легкий спосіб кинути курити» залишається бестселером з 1985 року, коли вона вперше була видана видавництвом «Пінгвін». Зараз вона перекладена більш ніж 20 мовами й посідає перше місце серед бестселерів у Німеччині, Австрії та Швейцарії. На основі методу Аллена Карра створена всесвітня мережа клінік.

Уперше я дізнався про Аллена Карра від друзів, які пройшли курс лікування в його клініці та були приголомшені результатами. Я поставився до їхнього захвату дуже скептично, адже на той момент більшість з них покинули курити лише декілька днів тому. Я не сумнівався, що вони витратили шалену купу грошей на чергові «магічні» ліки і спробують вмовити мене попастися на такий самий трюк. Зараз мені самому важко в це повірити, але тоді я дійсно хотів, щоб вони зазнали поразки. Мене дратувало те, що їх зовсім не турбує, коли я курю в їхній присутності, і поступово я почав розуміти, що вони стали цілком вільними й радіють цьому. Замість співчуття, що вони втратили насолоду від куріння, я почав їм заздрити. Довгі роки я відчував себе відчуженим через те, що все ще продовжував курити. Як нерішучий член Товариства Анонімних Алкоголіків, я розумів, що алкоголь руйнує моє життя. Але я виправдовував себе тим, що він важливий для життя в суспільстві. Тепер через свою пристрасть до алкоголю я знову відчув себе відчуженим. Так я опинився в клініці Аллена Карра. Усе ще впевнений, що на мене його метод не подіє, я навіть не розповідав нічого дружині, не кажучи вже про друзів. Чотири години по тому я вийшов з клініки й бажав розповісти про цей метод усьому світові!

Аллен стверджує, що його метод однаково ефективний для будь-яких видів залежності. Я дуже радий засвідчити, що цей метод не тільки позбавив мене від куріння, але й допоміг позбутися від страхіття, що контролювало й руйнувало все моє життя — від алкоголізму. Колись я вважав, що від нього немає

спасіння. Аллен довів, що я помилявся. Єдине, про що я зараз шкодую, — це те, що я не дізнався про Аллена Карра раніше. Не хвилюйтеся, якщо спочатку ви будете налаштовані скептично. Аллен саме цього від вас і очікує. Я не збираюся розповідати, як діє його метод і в чому його ефективність. Скажу тільки одне, що, коли ви закінчите читати цю книгу, найбільшою таємницею у вашому житті буде питання: чому раніше ви не бачили вихід так ясно? Насолоджуйтеся цією книгою!

*Емануель Джонсон*





## Розділ 1

---

# ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ ПИТИ

Понад двадцять років тому я зміг довести, що будь-який курець може з легкістю покинути курити. Відкривши свій метод, я був цілком впевнений, що за кілька років куріння залишиться далеко в минулому. Дійсно, з того часу, за найскромнішими підрахунками, завдяки моєму методу вилікувалось понад п'ять мільйонів курців. Для більшості з них відмова від нікотину виявилась простою і приємною. Проте у всьому світі існують мільйони курців, які ніколи навіть і не чули про Аллена Карра та його метод. Причиною цього я вважаю тільки те, що для відмови від загальноприйнятої догми потрібен певний час. Врешті-решт, кожен знає, наскільки важко кинути курити.

Протягом практично всієї історії людства всі знали, що Земля пласка та лежить у центрі Всесвіту. Загальновідомо, що для подолання алкогольної залежності людині потрібне феноменальне зусилля, яке зазвичай супроводжується декількома невдалими спробами покинути пити. В суспільстві існує поширена думка, що контролювати свої алкогольні звички найважче тим, хто цього найбільше потребує. Якщо мені було важко переконати людей у тому, що є легкий і приємний спосіб кинути курити, то скільки зусиль потрібно, щоб переконати вас в тому, що будь-яка людина може легко, відразу й назавжди вирішити для себе проблему вживання алкоголю? Якщо ви підозрюєте, що у вас сформувалась алкогольна залежність, або ви вважаєте себе алкоголіком, Товариство Анонімних

Алкоголіків (АА), відоме своїм авторитетом у галузі боротьби з алкоголізмом, навряд чи надасть мені добру послугу своєю категоричною заявою:

*Алкоголізм — це хронічна хвороба, від якої не існує відомих способів лікування.*

На жаль, цю думку широко підтримують багато видатних медиків, ЗМІ та суспільство загалом. Переконавання в невиліковності алкоголізму вкоренилося настільки глибоко, що я не ображусь, якщо ви викинете цю книжку на смітник, навіть не намагаючись її прочитати. Але я прошу вас цього не робити. Є багато лікарів, які не підтримують погляди АА та решти подібних організацій, але вони не прагнуть висловлювати свої сумніви на національному телебаченні.

Якщо вам довелося бути членом АА або подібної організації, то на двадцятому році процесу вашого «виліковування» вас, напевно, здивує, як я можу писати цю книгу, з одного боку, заперечуючи основу системи АА, а з іншого — присвячуючи її саме цьому товариству. Уся річ у тім, що я глибоко поважаю цю організацію, яка врятувала глузд і життя мільйонів алкоголіків — людей, які знаходилися на межі відчаю, втратили роботу, друзів, дім і родину, які існували без найменших натяків на надію або самоповагу. АА люб'язно приймає таких людей, незважаючи на їхню расову та класову приналежність, колір шкіри, релігію та переконання. Ба більше: АА ніколи не осуджує чи не обвинувачує своїх членів. Багато людей відвідують збори після особливо важких днів. Атмосфера перед початком зустрічі така, що у порівнянні з нею черга в коридорі перед кабінетом стоматолога здалася б вам схожою на вечірку. Коли вони починають розповідати свої сумні історії, настрої поступово змінюються: дедалі частіше лунає сміх і тепер вже в цій кімнаті зустріч більше скидається на вечірку — навіть без алкоголю!

Я не католик і знаю, що багато хто вважає сповідальню місцем жахливого лицемірства. В усіх подібних ситуаціях завжди

існує дві сторони медалі, і я не хочу поглиблюватися в цю тему. Скажу тільки, що, знявши тягар з душі, відчуваєш полегшення. Якщо біда, розділена з товаришем, — це вже півбіди, то наскільки легшим стане ваш тягар, якщо розділити його з повною залогою, особливо якщо кожен із присутніх зможе співпереживати, не осуджувати й не зажадає відплати.

Хоча всіх цих людей об'єднав їхній спільний ворог — алкоголь, вони часто обговорюють питання, які взагалі не мають відношення до алкоголю та стосуються щоденних стресів і несправедливості життя, з якими змушений стикатися кожен із нас, незважаючи на наявність або відсутність алкогольної залежності. Я дійсно настільки вражений тією підтримкою і реальною допомогою, яку ТАА надає алкоголікам, що, на мій погляд, час організувати товариство АБП (Аноніми, що мають Будь-яку Проблема), яке буде діяти на основі принципів АА. Я цілковито впевнений, що, якби таке товариство існувало, багато жертв змогли б узагалі уникнути алкогольної пастки.

Одним із найсумніших наслідків алкоголізму є те, що його жертва залишається без копійки. Досить заможні люди, у яких ситуація з алкоголем вийшла з-під контролю, можуть відправитися в реабілітаційний центр, але для переважної кількості алкоголіків єдину можливість отримати ефективну допомогу може надати тільки АА. Тоді чому ж я піддаю сумніву основну ідею філософії АА: думку про те, що алкоголізм — це невиліковна хвороба?

### **ТОМУ ЩО ЦЯ ДУМКА ХИБНА!**

Понад усе в зборах АА мені подобається те, що кожний учасник, якому надають можливість висловитися, може робити будь-які скандальні заяви, не соромлячись плакати або виражати свій гнів, і все це без переривань та протестів з боку аудиторії. Політикам варто було б повчитися в Анонімних Алкоголіків щодо проведення дебатів.

Я усвідомлюю, що деякі з моїх тверджень можуть викликати у вас різні почуття — від полегшення до роздратування, страху

## Клініки Аллена Карра

У наведеному нижче переліку зазначено контактну інформацію всіх клінік Аллена Карра в різних країнах. Кількість випадків вдалого позбавлення від куріння в цих клініках складає 90 %, у протилежному разі вам будуть повернені кошти протягом трьох місяців, якщо позитивного результату не було досягнуто. Деякі клініки також проводять сеанси з позбавлення від алкогольної залежності та зі зниження ваги. Для отримання детальної інформації звертайтеся до найближчої клініки. Allen Carr's Easyway гарантує, що в клініках ви легко позбудетесь ніотинової залежності, або ми повернемо вам кошти.

### **Allen Carr's Easyway — Центральний офіс**

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH  
Тел.: +44 (0) 208 944 7761  
E-mail: mail@allencarr.com  
Сайт: www.allencarr.com  
Міжнародний прес-центр  
Тел.: +44 (0) 7970 88 44 52  
E-mail: jd@statacom.net

### **ВЕЛИКОБРИТАНІЯ**

Інформація і центральна лінія бронювання: 0800 389 2115 (безкоштовно)

### **БЕЛФАСТ**

Тел.: 0845 094 3244  
Терапевт: Tara Evers-Cheung  
E-mail: tara@easywayni.com  
Сайт: www.allencarr.com

### **БІРМІНГЕМ**

Тел./факс: +44 (0) 121 423 1227  
Терапевти: John Dacey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Rob Fielding  
E-mail: easywayadmin@btconnect.com  
Сайт: www.allencarr.com

### **БОРНМУТ**

Тел.: 0800 028 7257 /  
+44 (0) 1425 272 757  
Терапевти: John Dacey, Colleen Dwyer, Emma Sole, James Pyper  
E-mail: easywayadmi@btconnect.com  
Сайт: www.allencarr.com

### **БРАЙТОН**

Тел.: 0800 028 7257  
Терапевти: John Dacey, Colleen Dwyer, Emma Sole, James Pyper  
E-mail: easywayadmin@btconnect.com  
Сайт: www.allencarr.com

### **БРИСТОЛЬ**

Тел.: +44 (0) 117 950 1441  
Терапевт: Charles Holdsworth Hunt  
E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

### **ГЕРНСІ**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen  
Сайт: www.allencarr.com

**ДЕРБІ**

Тел.: 0800 0197 017  
 Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
 E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ДЖЕРСІ**

Тел.: 0800 077 6187  
 Терапевт: Mark Keen  
 Сайт: www.allencarr.com

**ПІСВІЧ**

Сайт: www.allencarr.com

**КАМБРІЯ**

Тел.: 0800 077 6187  
 Терапевт: Mark Keen  
 E-mail: mark@easywaycumbria.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**КАРДИФФ**

Тел.: +44 (0)117 950 1441  
 Терапевт: Charles Holdsworth Hunt  
 E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**КЕМБРИДЖ**

Тел.: 0800 0197 017  
 Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
 E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**КЕНТ**

Тел.: 0800 028 7257  
 Терапевти: John Dicey, Colleen Dwyer,  
 Emma Sole, James Puper  
 Сайт: www.allencarr.com

**КОВЕНТРИ**

Тел.: 0800 321 3007  
 Терапевт: Rob Fielding  
 E-mail: info@easywaycoventry.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**КРУ**

Тел.: +44 (0) 1270 501 487  
 Терапевт: Debbie Brewer-West  
 E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ЛАНКАШИР**

Тел.: 0800 077 6187  
 Терапевт: Mark Keen

E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ЛЕЙСТЕР**

Тел.: 0800 321 3007  
 Терапевт: Rob Fielding  
 E-mail: info@easywayleicester.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ЛІВЕРПУЛЬ**

Тел.: 0800 077 6187  
 Терапевт: Mark Keen  
 E-mail: mark@easywayliverpool.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ЛІДС**

Безкоштовний телефон: 0800 804 6796  
 Терапевт: Rob Groves  
 E-mail:  
 stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ЛІНКЛЬОН**

Тел.: 0800 321 3007  
 Терапевт: Rob Fielding  
 Сайт: www.allencarr.com

**ЛОНДОН**

Park House, 14 Pepys Road, Raynes  
 Park, London SW20 8NH  
 Тел.: +44 (0) 20 8944 7761  
 Факс: +44 (0) 20 8944 8619  
 Терапевти: John Dicey,  
 Colleen Dwyer, Crispin Hay,  
 Emma Sole, Rob Fielding, James Puper  
 E-mail: mail@allencarr.com  
 Сайт: www.allencarr.com

**МАНЧЕСТЕР**

Безкоштовний телефон: 0800 804 6796  
 Терапевт: Rob Groves  
 E-mail: stopsmoking@  
 easywaymanchester.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**МІЛТОН-КІНС**

Тел.: 0800 0197 017  
 Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
 E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**НОРИДЖ**

Сайт: www.allencarr.com

**НОРТГЕМПТОН**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**НОТТИНГЕМ**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**НЬЮКАСЛ, ПІВНІЧНИЙ СХІД**

Тел./факс: +44 (0) 191 581 0449  
Терапевт: Tony Attrill  
E-mail: info@stopsmoking-uk.net  
Сайт: www.allencarr.com

**ОКСФОРД**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**О. МЕН**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen  
Сайт: www.allencarr.com

**ПТЕРБОРО**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**РИДИНГ**

Тел.: 0800 028 7257  
Терапевти: John Dacey,  
Colleen Dwyer, Emma Sole,  
James Puper  
Сайт: www.allencarr.com

**ХАЙ-ВІКОМБ**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЕЙЛСБЕРІ**

Тел.: 0800 0197 017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЕКСЕТЕР**

Тел.: +44 (0) 117 950 1441  
Терапевт: Charles Holdsworth Hunt  
E-mail:  
stopsmoking@easywayexeter.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**ЕССЕКС**

Тел.: 0800 389 2115  
Сайт: www.allencarr.com

**ШОТЛАНДІЯ****ВУСТЕР**

Тел.: 0800 321 3007  
Терапевт: Rob Fielding  
Сайт: www.allencarr.com

**ГЛАЗГО, ЕДИНБУРГ**

Тел.: +44 (0) 131 449 7858  
Терапевти: Paul Melvin & Jim  
McCreadie  
E-mail:  
info@easywayscotland.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**САУТГЕМПТОН**

Тел.: 0800 028 7257 / +44  
(0)1425 272 757  
Терапевти: John Dacey, Colleen  
Dwyer, Emma Sole, James Puper  
E-mail: easywayadmin@tiscali.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**САУТПОРТ**

Тел.: 0800 077 6187  
Терапевт: Mark Keen  
E-mail:  
mark@easywaylancashire.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com

**СТЕЙНС, ХІТРОУ**

Тел.: 0800 028 7257  
Терапевти: John Dacey,  
Colleen Dwyer,  
Emma Sole, James Puper  
Сайт: www.allencarr.com

**СТИВЕНЕЙДЖ**

Тел.: 0800 019 7017  
Терапевти: Kim Bennett, Emma Sole  
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk  
Сайт: www.allencarr.com



**СТОК**

Тел.: +44 (0) 1270 501 487  
 Терапевт: Debbie Brewer-West  
 E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**СВІНДОН**

Тел.: +44 (0) 117 950 1441  
 Терапевт: Charles Holdsworth Hunt  
 E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**СУРРЕЙ**

Park House, 14 Pepys Road, Raynes  
 Park, London SW20 8NH  
 Тел.: +44 (0) 20 8944 7761  
 Факс: +44 (0) 20 8944 8619  
 Терапевти: John Dicey, Colleen Dwyer,  
 Crispin Hay, Emma Sole, Rob Fielding,  
 James Puper  
 E-mail: mail@allencarr.com  
 Сайт: www.allencarr.com

**ТЕЛФОРД**

Тел.: +44 (0) 1270 501487  
 Терапевт: Debbie Brewer-West  
 E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ШЕФФІЛД**

Безкоштовний телефон: 0800 804 6796  
 Терапевт: Rob Groves  
 E-mail: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

**ШРУСБЕРІ**

Тел.: +44 (0) 1270 501 487  
 Терапевт: Debbie Brewer-West  
 E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk  
 Сайт: www.allencarr.com

### АДРЕСИ КЛІНІК В ІНШИХ КРАЇНАХ

**АВСТРАЛІЯ**

**ПІВНІЧНИЙ КВІНСЛЕНД**  
 Тел.: 1300 85 11 75  
 Терапевт: Tara Pickard-Clark  
 E-mail: nqld@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**СІДНЕЙ,**

**НОВИЙ ПІВДЕННИЙ УЕЛЬС**  
 Тел./факс: 1300 78 51 80  
 Терапевт: Natalie Clays  
 E-mail: nsw@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**ПІВДЕННА АВСТРАЛІЯ**

Безкоштовна телефонна лінія:  
 1300 55 78 01  
 Терапевт: Dianne Fisher  
 E-mail: wa@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**ПІВДЕННИЙ КВІНСЛЕНД**

Тел.: 1300 85 58 06  
 Терапевт: Jonathan Wills  
 E-mail: sqld@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**ВІКТОРІЯ, ТАСМАНІЯ**

Тел.: +61 (0)3 9894 8866 або  
 1300 790 565 (Безкоштовна телефонна  
 лінія)  
 Терапевт: Gail Morris  
 E-mail: info@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**ЗАХІДНА АВСТРАЛІЯ**

Тел.: 1300 55 78 01  
 Терапевт: Dianne Fisher  
 E-mail: wa@allencarr.com.au  
 Сайт: www.allencarr.com

**АВСТРІЯ**

Семінари проводяться по всій країні  
 Безкоштовна телефонна лінія та  
 лінія бронювання: 0800RAUCHEN  
 (0800 7282436)  
 Тел.: +43 (0) 3512 44755  
 Терапевти: Erich Kellermann  
 and Team  
 E-mail: info@allen-carr.at  
 Сайт: www.allencarr.com

**БЕЛЬГІЯ****АНТВЕРПЕН**

Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel  
 Тел.: +32 (0) 3 281 6255  
 Факс: +32 (0) 3 744 0608  
 Терапевт: Dirk Nielandt  
 E-mail: easyway@dirknielandt.be  
 Сайт: www.allencarr.com

**БОЛГАРІЯ**

Тел.: 0800 14104 / +359 899 88 99 07  
Терапевт: Romyana Kostadinova  
E-mail: rk@nepushaveche.com  
Сайт: www.allencarr.com

**НІМЕЧЧИНА**

Семинари проводяться по всій країні  
Безкоштовна телефонна лінія та  
лінія бронювання: 08000RAUCHEN  
(0800 07282436)  
Терапевти: Erich Kellermann and Team  
Тел.: +49 (0) 8031 90190 0  
E-mail: info@allen-carr.de  
Сайт: www.allencarr.com

**ГОНКОНГ**

Тел.: +852 2911 7988  
Терапевт: Rob Groves  
E-mail:  
stopsmoking@eventclicks.com  
Сайт: www.allencarr.com

**ГРЕЦІЯ**

Семинари проводяться по всій країні  
Тел.: +30 210 5224087  
Терапевт: Panos Tzouras  
E-mail: panos@allencarr.gr  
Сайт: www.allencarr.com

**ДАНІЯ**

Семинари проводяться по всій країні  
Тел.: +45 70267711  
Терапевт: Mette Fonss  
E-mail: mette@easyway.dk  
Сайт: www.allencarr.com

**ІЗРАЇЛЬ**

Семинари проводяться по всій країні  
Тел.: +972 (0) 3 6212525  
Терапевти, інструктори: Ramy  
Romanovsky, Orit Rozen, Shahaf  
Ashkenazi, Kinneret Triffon  
E-mail: info@allencarr.co.il  
Сайт: www.allencarr.com

**ІНДІЯ**

**БАНГАЛОР і ЧЕННАЙ**  
Тел.: +91 (0) 80 41540624  
Терапевт: Suresh Shottam  
E-mail:  
info@easywaytostopsmoking.co.in  
Сайт: www.allencarr.com

**ІСЛАНДІЯ**

**РЕЙК'ЯВІК**  
Тел.: +354 553 9590  
Терапевт: Petur Einarsson  
E-mail: easyway@easyway.is  
Сайт: www.allencarr.com

**ІСПАНІЯ**

Семинари англійською мовою

**МАРБЕЛЬЯ**

Тел.: +44 8456 187306  
Терапевт: Charles Holdsworth Hunt  
E-mail:  
stopsmoking@easywaymarbella.com  
Сайт: www.allencarr.com

**ІТАЛІЯ**

Семинари проводяться по всій країні  
Тел./факс: +39 (0) 2 7060 2438  
Терапевти: Francesca Cesati and Team  
E-mail: info@easywayitalia.com  
Сайт: www.allencarr.com

**КАНАДА**

Семинари проводяться в Торонто  
в Ванкувері Корпоративні програми  
проводяться по всій країні  
Безкоштовна телефонна лінія:  
1 866 666 4299 / +1 905 8497736  
Терапевт: Damian O'Hara  
E-mail:  
info@theeasywaytostopsmoking.com  
Сайт: www.allencarr.com

**КІПР**

Тел.: +357 77 77 78 30  
Терапевт: Kyriacos Michaelides  
E-mail: info@allencarr.com.cy  
Сайт: www.allencarr.com

**КОЛУМБІЯ**

**БОГОТА,**  
**ПІВДЕННА АМЕРИКА**  
Тел.: +57 1 245 6910  
Терапевт: Jose Manuel Duran  
E-mail:  
easywaycolombia@cable.net.co  
Сайт: www.allencarr.com

**ЛАТВІЯ**

Відкриття клініки очікується 2009 р.  
Сайт: www.allencarr.com

**ЛИТВА**

Тел.: +370 694 29591  
 Терапевт: Evaldas Zvirblis  
 E-mail: info@mestirukyti.eu  
 Сайт: www.allencarr.com

**МАВРИКІЙ**

Тел.: +230 727 5103  
 Терапевт: Heidi Hoareau  
 E-mail: allencarrmauritius@yahoo.com  
 Сайт: www.allencarr.com

**МЕКСИКА**

Семінари проводяться по всій країні  
 Тел.: +52 55 2623 0631  
 Терапевти: Jorge Davo and Mario  
 Sampuzano Otero  
 E-mail: info@allencarr-mexico.com  
 Сайт: www.allencarr.com

**НІДЕРЛАНДИ**

Семінари проводяться по всій країні  
 Allen Carr's Easyway "stoppen met roken"  
 A.C.E. Nederland BV  
 Buurserstraat 214-216, 7544 RG  
 ENSCHEDE  
 The Netherlands  
 (+31) 53 478 43 62  
 (+31) 900 786 77 37  
 E-mail: info@allencarr.nl  
 Сайт: www.allencarr.nl

**НОВА ЗЕЛАНДІЯ  
ПІВНІЧНИЙ ОСТРІВ, ОКЛЕНД**

Тел.: +64 (0) 9 817 5396  
 Терапевт: Vickie Macrae  
 E-mail: vickie@easywaynz.co.nz  
 Сайт: www.allencarr.com

**ПІВДЕННИЙ ОСТРІВ,  
КРАЙСТЧЕРЧ**

Тел.: +64 (0) 3 326 5464  
 Терапевт: Laurence Cooke  
 E-mail: laurence@easywaysouthisland.co.nz  
 Сайт: www.allencarr.com

**НОРВЕГІЯ  
ОСЛО**

Тел.: +47 93 20 09 11  
 Терапевт: Rene' Adde  
 E-mail: post@easyway-norge.no  
 Сайт: www.allencarr.com

**ПОЛЬЩА**

Семінари проводяться по всій країні  
 Тел.: +48 (0) 22 621 36 11  
 Терапевт: Anna Kabat  
 E-mail: info@allen-carr.pl  
 Сайт: www.allencarr.com

**ПОРТУГАЛІЯ****ОПОРТО**

Тел.: +351 22 9958698  
 Терапевт: Ria Slof  
 E-mail: info@comodeixardefumar.com  
 Сайт: www.allencarr.com

**РЕСПУБЛІКА ІРЛАНДІЯ****ДУБЛІН, КОРК**

Спеціальний низький тариф (для Ірландії) 1 890 — EASYWAY (37 99 29)  
 Тел.: +353 (0) 1 499 9010 (4 лінії)  
 Терапевти: Brenda Sweeney and Team  
 E-mail: info@allencarr.ie  
 Сайт: www.allencarr.com

**РОСІЯ****МОСКВА**

Тел.: +7 (495) 644 64 26  
 Терапевт: Fomin Alexander  
 E-mail: info@allencarrmoscow.ru  
 Сайт: www.allencarr.com

**СЕРБІЯ****БЕЛГРАД**

Тел.: +381 (0) 11 308 8686  
 E-mail: office@allencarr.co.yu  
 E-mail: milos.rakovic@allencarrserbia.com  
 Сайт: www.allencarr.com

**СИНГАПУР**

Тел.: +65 6329 9660  
 Терапевт: Pam Oei  
 E-mail: pam@allencarr.com.sg  
 Сайт: www.allencarr.com

**СЛОВАКІЯ**

Тел.: +421 55 678 26 55  
 Терапевт: Adriana Gašparová  
 E-mail: office@allencarr.sk  
 Сайт: www.allencarr.com

**СЛОВЕНІЯ**

Відкриття клініки очікується 2009 р.  
Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**США**

Семінари проводяться по всій країні  
Безкоштовна телефонна лінія та лінія  
бронювання: 1 866 666 4299  
E-mail: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)  
Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Семінари регулярно проводяться  
у Нью-Йорку, Лос-Анджелесі, Денвері  
і Г'юстоні

Корпоративні програми проводяться  
по всій країні

Поштова адреса: 1133 Broadway, Suite  
706, New York, NY 10010

Терапевти: Damian O'Hara, Collene  
Curran

**ТУРЦІЯ**

Семінари проводяться по всій країні  
Тел.: +90 212 358 5307

Терапевт: Emre Ustunucur

E-mail: [info@allencarrturkiye.com](mailto:info@allencarrturkiye.com)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**ФРАНЦІЯ**

Семінари проводяться по всій країні  
Безкоштовна лінія бронювання:

0800 FUMEUR

Терапевти: Erick Serre and Team

Тел.: +33 4 91 33 54 55

E-mail: [info@allencarr.fr](mailto:info@allencarr.fr)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**ЧЕХІЯ**

Тел.: +42 (0) 257 325 117

Терапевт: Adriana Gašparová

E-mail: [office@allencarr.cz](mailto:office@allencarr.cz)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**ЧИЛІ**

Тел.: +56 2 4744587

Терапевт: Claudia Sarmiento

E-mail: [contacto@allencarr.cl](mailto:contacto@allencarr.cl)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**ШВЕЙЦАРІЯ**

Семінари проводяться по всій країні  
Безкоштовна телефонна лінія та лінія  
бронювання: 0800RAUCHEN (0800 /  
728 2436)

Тел.: +41 (0) 52 383 3773

Факс: +41 (0) 52 3833774

Терапевти: Cyrill Argast and Team  
Seanis Suisse Romand and Svizzera  
Italia

Тел.: 0800 386 387

E-mail: [info@allen-carr.ch](mailto:info@allen-carr.ch)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**ШВЕЦІЯ****ГЕТЕБОРГ і МАЛЬМЕ**

Тел.: +46 (0) 31 24 01 00

E-mail: [info@allencarr.nu](mailto:info@allencarr.nu)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**СТОКГОЛЬМ**

Тел.: +46 (0) 8 743 09 50

Терапевт: Christofer Elde

E-mail: [info@allencarr.se](mailto:info@allencarr.se)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**ЕКВАДОР**

Тел./факс: +593 (0) 2 2820 920

Терапевт: Ingrid Wittich

E-mail: [toisan@pi.pro.ec](mailto:toisan@pi.pro.ec)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**ЕСТОНІЯ**

Відкриття клініки очікується 2009 р.

E-mail: [info@allencarr.ee](mailto:info@allencarr.ee)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**ПІВДЕННА АФРИКА**

Семінари проводяться по всій країні  
Державна лінія бронювання (в Пів-  
денній Африці): 0861 100 200

Головний офіс: 15 Draper Square,  
Draper St, Claremont 7708

CAPE TOWN, Dr. Charles Nel

Тел.: +27 (0)21 851 5883 Mobile:

083 600 5555

E-mail: [easyway@allencarr.co.za](mailto:easyway@allencarr.co.za)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Терапевти: Dr. Charles Nel, Dudley

Garner, Malcolm Robinson and Team

**ЯПОНІЯ**

Семінари проводяться по всій країні

Тел.: +81 3 5288 5177

Терапевт: Miho Shimada

E-mail: [info@allen-carr.jp](mailto:info@allen-carr.jp)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**Видавництво Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»**  
***www.trade.bookclub.ua***

---

**ГУРТОВИЙ ПРОДАЖ КНИГ ВИДАВНИЦТВА**

**ХАРКІВ**

**ДП з іноземними інвестиціями**  
**«Книжковий Клуб**  
**«Клуб Сімейного Дозвілля»»**

61140, м. Харків-140,  
просп. Гагаріна, 20-А  
тел/факс +38 (057) 703-44-57  
e-mail: [trade@bookclub.ua](mailto:trade@bookclub.ua)  
[www.trade.bookclub.ua](http://www.trade.bookclub.ua)

**Київська філія**

04073, м. Київ, просп. Московський, 6, кімн. 35,  
тел. +38 (067) 575-27-55  
e-mail: [kyiv@bookclub.ua](mailto:kyiv@bookclub.ua)

**Одеська філія**

65017, м. Одеса, вул. Малиновського, 16-А, кімн. 109  
тел. +38 (067) 572-44-28  
e-mail: [odessa@bookclub.ua](mailto:odessa@bookclub.ua)

---

**Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»**

**служба роботи з клієнтами:**

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: [support@bookclub.ua](mailto:support@bookclub.ua)

Інтернет-магазин: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

«Книжковий клуб», а/с 84, Харків, 61001

---

Популярне видання

*КАРР Аллен*

**Легкий спосіб контролювати алкоголь**

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*  
Редактор *Т. М. Куксова*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 05.05.2015.

Формат 84x108/32. Друк офсетний.

Гарнітура «Mіnіon Pro». Ум. друк. арк. 14,28.

Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а

E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»

Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.

[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)

61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б