

TURINYS

Pratarmė.....	9
1. Niagaros krioklys.....	11
2. Svetimame kailyje.....	15
3. Nesijauskite apgaulingai saugus.....	23
4. Neįtikėtinas nikotino spąstų išmoningumas.....	30
5. Nikotino spąstų mechanizmas.....	33
6. Kokios spąstų gudrybės rūkaliui neleidžia išsilaisvinti? . . .	46
7. Verčiau jau man nupjaus kojas negu aš mesiu rūkyti!	55
8. Kaip rūkymas veikia sveikatą?.....	63
9. Smegenų plovimas.....	70
10. Tikime, jog esame silpni ir trapūs.....	75
11. Mūsų nervų sistemoms kažko trūksta.....	77
12. Mokykliniai metai - patys geriausi gyvenime.....	83
13. Kaip tiek daug vaikų išvengia spąstų?.....	86
14. Neįtikėtinas mechanizmas.....	90
15. Rūkančių moterų ir merginų daugėjimas.....	103
16. Ryšys tarp rūkymo, alkoholio ir kitų narkotikų.....	112
17. Įprasta taktika.....	121
18. Mano metodas veikia.....	128
19. Pabaiga.....	141
PRIEDAS: Klaidingos pažiūros apie narkotinę priklausomybę.....	144
Allen Carro klinikos.....	156