Nå også uten røyk

Stinkende, stikkende og for all del stumpende. Vi snakker om et røykesluttopplegg som efter programmet skal få selve sigaretten til å fortone seg meningsløs. Illeluktende urter, spisse nåler samt oppbyggelige klapp på skulderen er dr. Kimos resept.

Du får to dager med «anti-hvetebrødsdager» før helvetet er løs. Reisen mot en røykfri tilværelse er begynt. Og til tross for all verdens safety on board, er vi livredde. Vi skal tross alt skilles fra en følgesvenn som har stått oss bi i 25 år. Den har alltid vært der når vi trenger den, roet oss ned når vi var stresset, kvikket oss opp når vi var slitne. En perfekt livsledsager. Hadde det bare ikke vært for hodepine, heshet, hoste, røyklukt, røykeloven og mobbing fra omgivelsene. Tiden er inne for å avslutte et lidenskapelig, men destruktivt kjærlighetsforhold.

Vi har forberedt oss god tid i forveien ved å legge på oss fem kilo i ren nervøsitet. Det kan være godt å skylde på hvis vi føler en sterk trang til å begynne igjen. Vi har jo prøvd å slutte før, og vet hvordan dette kan arte seg.

FØRSTE DAG

Vi har tilbragt en helg med nåler i ørene og diverse motivasjonsøvelser. Røyk hvis du må, kos deg og ta farvel med en gammel venn, har vært doktorens råd. Og vi har allerede gått ned fra 20 til 10 sigaretter daglig. Røyken smaker mildere enn vanlig efter dagens urte-sniff, og hver gang vi tillater oss en blås, murrer det skikkelig i ørene, der 3x2 nåler nå er plastret fast. Idag skal vi bare røyke det vi har behov for, samt fordoble kaffeinntaket, som ikke må nydes sammen med røyken. Problemet er bare det at røyken hjelper ikke. Behovet er der fortsatt og vi kan selvfølgelig pøse på med en to-tre røyk i slengen, men det blir jo for dumt, når vi likevel skal slutte helt om noen dager. Det er ikke lett.

Røykfri med urter og nåler

Endelig er den kommet. Avvenningskuren som tar røykeproblemet på alvor, som tilbyr nerveberoligende behandling, individuell oppfølging hver eneste dag, og ikke minst en mikstur som fratar deg lysten på røyk. Dette er vesentlige ingredienser når den mest innbarkede røyker vil bli ikke-røyker. Men motivert må du være. Det er nemlig hardt å slå opp med en livslang «kjæreste». Selv om dere ikke passer sammen lenger.

BODIL FUHR
JON HAUGE (foto)

Det er ingen sak å vise at Stump Røykenkurset ved den nystartede TCM-klinikken på Frogner ikke virker. Det er bare å ta seg en røyk. Men behovet for sigaretten minker efterhvert som man sniffer i seg illeluktende urter.

Vår test viser at problemet snarere blir hvor vi skal gjøre av all den ekstra ener-