

## Hoe je na tientallen faalpogingen alsnog een vrije, gelukkige niet-roker kunt worden...

Roken is een van de ergste kwellingen die de mens zichzelf heeft aangedaan. Dr. Gro Harlem Brundtland, de eerste vrouwelijke minister president van Noorwegen, zei eens "een sigaret is het enige gebruiksproduct dat, wanneer het wordt gebruikt zoals voorgeschreven, de gebruiker doodt".

Vroeger wist men niet eens dat er een verband was tussen roken en aan een ziekte lijden, niet alleen aan kanker maar ook aan een hele serie andere ziekten. De vier grote moordenaars die een gevolg zijn van roken, zijn longkanker, hartaanvallen, beroertes en chronische aandoeningen van het ademhalingssysteem of longemfyseem. Longkanker is niet eens de enige vorm van kanker die rokers willen en wetens kunnen oplopen.

Rokers vertegenwoordigen 90% van alle gevallen van longkanker bij mannen. Bij vrouwen is dat 80%. Daarvan sterft 90% binnen vijf jaar van het moment van vaststelling van de ziekte. Roken vergroot ook het risico op andere soorten kankers. Onder de overvloed aan andere ziekten die door roken worden veroorzaakt zitten kankers van mond, keel, lip, nieren, pancreas, leverkanker en leukemie.

Natuurlijk worden rokers bewust gemaakt van de risico op ziekten die zij zich op de hals halen met ze slechte gewoonte. De waarschuwingen worden overal rondgebazuind. Overheden en gezondheidsorganisaties over de hele wereld overstelpen rokers met waarschuwingen en beel van de ziekten die zijn riskeren als gevolg van het roken.

Ze gaan ervan uit dat rokers intelligente mensen zijn en keuzes kunnen maken wanneer ze met het juiste bewijs worden geconfronteerd. Maar als een (opgeruimde) ex-roker ben ik het niet eens met die opstelling. Gezondheidsorganisaties en overheden denken dat rokers roken uit vrije keus. Maar dat is volstrekt onjuist. Om het onjuiste in deze gedachte te begrijpen doen we een klein mentaal experiment.

Stel, we nemen een roker en een niet-roker als ons proefkonijn. We hongeren ze 24 uur lang uit, maar geven ze wel water, zodat ze niet overlijden. Daarna krijgen ze een beetje eten naar eigen keus: dat kan soep zijn, een stoofschotel, kerrie of cake. Daarna vergiftigen we in het zicht van onze proefkonijnen hun voedsel en vertellen ze dat ook. Blijf met je hoofd erbij ..... allebei proefkonijnen zijn uitgehongerd en weten dat in hun favoriete voedsel, dat voor hen staat, vergif zit en dat ze eronder door gaan als ze het eten.

Wie denkt u zal het giftige voedsel eten? De roker of de niet-roker?

Geen van beide natuurlijk, maar stel jezelf nu de vraag;

"Wie van hen heeft geen honger meer, omdat het voedsel vergiftigd is?"

Zie je het probleem? Omdat iets misschien slecht voor je is en je dat weet, is het nog niet gezegd dat je het ook niet wilt. Roken is geen kwestie van kiezen, en eten is dat ook niet.

Roken is voor een roker een middel om de nicotine binnen te krijgen en die behoefte wordt niet minder als je hem of haar vertelt dat die nicotine wordt geleverd door een gezondheidsbedreigende, kankerverwekkende, beroerte veroorzakende, emfyseem opwekkende, hartaanval ontwikkelende sigaret.

De levering van nicotine is het meest effectief als het uit tabaksrook komt, van sigaretten of sigaren. Het gaat razendsnel via de bloedstroom naar de hersenen waar het nodig is. Nicotinevervangers, zoals kauwgom, inhalers, pleisters doen dat ook, maar het neemt verschillende minuten in beslag alvorens de nicotine zijn doel bereikt.

Bij roken is de nicotine binnen 10 seconden in de hersenen en dat is belangrijk omdat de hunkering ernaar weliswaar van korte duur, maar heel intens is. Daarom rookt een roker en neemt hij geen vervanger die hem maar een deel verstrekt van waaraan hij verslaafd is. Op het moment dat je begrijpt dat nicotineverslaving het probleem is en begrijpt dat je die verslaving moet overwinnen, vergroot je je kans om een opgeruimde niet-roker te worden.

Het probleem in gevallen waar de overheid samen met de farmaceutische industrie oplossingen aanreikt tegen het roken is deels, dat ze het geloof versterken dat stoppen met roken heel moeilijk is. Volgens hen is sigarettenrook het probleem en zij proberen het op te lossen door de volwassene de drug in een andere vorm te geven, zoals bij RVMs.

Die middelen worden al jaren aangeprezen als de redding voor alle rokers op de wereld, zoals methadon wordt aangeprezen als de oplossing voor heroïneverslaving. Geen van beide zijn erg effectief als ze tot doel hebben mensen weer normaal te laten functioneren: namelijk vrij van nicotine en heroïne.

Overheden en gezondheidsorganisaties moeten gaan inzien dat rokers verslaafd zijn aan sigaretten vanwege de nicotine en hen niet blijven achtervolgen met slecht nieuws over de gevolgen voor de gezondheid. Je zou kunnen strijden over het gegeven dat 80% van de rokers gemotiveerd is om te stoppen, maar motivatie verschaft niet noodzakelijkerwijs doelen en mogelijkheden.

Als roken moet worden overwonnen, moet een roker niet alleen “niet willen roken” maar moet er heilig in geloven dat hij/zij geen trek heeft in roken. Alleen wanneer een roker zijn verlangen naar een sigaret los kan laten, kan hij een opgeruimde niet-roker worden. Inzicht hebben in hoe ze het punt kunnen bereiken niet meer naar een sigaret te verlangen, is de sleutel tot het verwijderen van het eeuwige probleem dat ex-rokers toch weer gaan roken.

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd? Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!