

Típní to s INSTINKTEM!

Šest kuřáků v odvykací kúře se sešlo v pátek 13. února večer. Den předtím típli svou poslední cigaretu v životě. Poslední? Jak kdo. S někým to přímo cloumalo.

Seděli v restauraci, pili minerálku a chrtili zážitky. "Lidi, já to nevydržel! V poledne jsem si dal dvě," sedl na židli Jiří Krejčí. Na stůl položil žvýkačky a bonbony. "Máš výčitky?" ptala se Eva Mazánková. "Jo. Ale bylo to šílený. V noci jsem dětem snědl několik krabiček lentilek." Byl jediný, který selhal.

Plný popelník jako varování

"Drží mě zyban, je mi fajn," říkala právě Eva. Má k odvykání pomocníci, dohlíží na ni dcera. Jirka neodkládá inhalátor. Jeden už překousnul. Nervy na chvíli praskly i recepční Lence Soukupové. Utrhla se na paní v telefonu a pak se dlouze omlouvala a "...dala jsem si radši nikotinovou žvýkačku". Kostymérku Gabrielu Solomčíkovou nic nezlomilo. Dává si dokonce dvě deci bílého. "Mám štěstí skočila na mě chřipka, takže na cigarety nemám chuť. A chci začít sportovat. Jirka se chlubil fotkami svých rybářských úlovků a přitom bědoval: "Můžu já chytat bez cigaret? Copak to jde, čekat na břehu a nekouřit?" Ondřej Mrázek se na den D těšil! "Se zybanem jsem zatím v celkem dobré náladě." To, že nekouří, přivítaly jeho děti i manželka, která ovšem kouřit nepřestala. "Ptala se, jestli může kouřit, a já jsem řekl: jasně. Nebylo to z velkorysosti, ale ze zjištěných důvodů: natahoval jsem kouř z jejího cigára." Cigaretový kouř mu možná začne páchnout později jako Gábině nebo Evě. Ta si nechala v autě plný popelník nedopalků, to aby jí prý připomínaly tu hrůzu! Do večerního posezení zvoní mobil. Poslední ze šestky Martin Tománek hlásí: "První den bez cigarety a na horách, to jen doporučuju!" Nezní zlomeně. V okolí "odvykačského" stolu se objevilo pár hostů s cigaretou, ale odolali všichni. I hříšník Jirka se dušoval, že příště už nezhřeší. S sebou si pro jistotu odnesl krabičku nikotinových náplastí. První společná večeře bez cigarety. Pět dobrovolníků vydrželo, jeden selhal, ale zkouší to dál. To není špatné.

Lidi, já už nekouřím!

Pokusů přestat s těžkým návykem jsou tuny. Má ho za sebou i technik Středočeské plynárenské Václav Žďárek. "Sám jsem přestat nechtěl, ale přišla kamarádka, jež kouřila čtyřicet denně, a vyprávěla, že navštívila ukrajinského šamana a ten jí od kouření pomohl." K Ukrajinci se vydal loni v říjnu. Předem zjistil: nepůjde o hypnózu, injekce, nic podobného. V ordinaci šamana si zapálil. Cigaretu vzal předtím Ukrajinec do ruky a různě ji mnul. Když si pan Žďárek zapálil, šaman mu do toho mluvil: kouření je odporné, nechutná vám, je to něco hnusného. "Když jsem típnul, ptal se, jestli mám pocit, že jsem kdy kouřil. Nejsem blázen, pochopitelně jsem řekl, že ano. Reagoval tím, že si za trest musím vykouřit další," popisuje proceduru. "Druhá cigareta mi vážně nechutnala! Škrabala mě v krku, byla hnusná." Sezení skončilo. Zaplatil dva a půl tisíce korun a dostal záruční list s tím, že pokud se do roka k cigaretě vrátí, může ho uplatnit. "Nejhorší byla první noc. I pak se chuť objevila - ale nedal jsem si," vzpomíná na nekuřácký začátek. Bez cigaret přibral sedm kilo, ale už je shazuje. Příběh jiný vyprávěl Jiří Pešula. Všechno začalo bolestí nohy. Zúžila se v ní tepna, dostával křeče. Sportovec a dlouholetý lyžařský instruktor trpěl. Před rokem dostal od lékaře ultimátum: budete dál kouřit a dočkáte se amputace nohy. První dny bez cigarety popisuje jako očistec: "Byl jsem nervózní, nedůtklivý, bez nálady. A zdály se mi děsivé sny, že mám někde v posteli zapálenou cigaretu." Začal hodně jíst, za šest týdnů přibral 20 kilo. Ale i on už hubne. "Sugestivní pocity, že mám oharek v posteli, přešly, ale chuť na cigaretu se vrací i třikrát denně," říká po roce bez nikotinu. Zatím se drží, i když žije v kuřáckém prostředí - kouří jeho žena i jedna z dcer. "Kuřáci mi páchnou - hlavně ti, kteří kouří venku a pak jdou dovnitř." Nejtěžší to je prý na chatě, kde byl zvyklý si v klidu vychutnat cigaretu u kávy.

GÁBINA SOLOMČÍKOVÁ (25)

Kostymérka, svobodná, žije v Klecanech

Kuřačka: silně závislá, kouří od 18 let. Naposledy kouřila 20 cigaret LM denně.

Pocity: "Nekouříme s přítelem a nenecháme se zviklat. Vyhlásili jsme doma zákaz kouření i pro návštěvy, ty teď musejí trpět venku, ale nepřemluví nás. Co je nepříjemné, že začínám pěkně jíst! Musím se dát víc do sportování, jinak budu jak kulička. Sem tam mám na cigaretu chuť, ale inhalátor zatím stačí. Víc piju minerálky a taky jsem skoncovala s turkem, ke kterému patřila cigareta, teď už si dávám jen rozpustné kafe! Líp se mi dýchá a cítím se i vnitřně čistší."

Kúra: denně 6krát nikotinový inhalátor Nicorette

MARTIN TOMÁNEK (35)

Ředitel podnikatel, rozvedený, má syna a žije ve Velkých Přílepech

Kuřák: velmi silně závislý na nikotinu, začal kouřit v osmnácti letech. Naposledy kouřil denně 20 cigaret Petra.

Pocity: "Začátek šel, možná i proto, že jsem přestával s kouřením na dovolené. Tedy v klidu, bez stresu. Na horách mi cigareta ani nechyběla. No, i když u kávy se chuť na ni objevila, to ano. Uvidíme, až se zase vrátím do práce. Mám ale pocit, že zyban je tak trochu kouzelník."

Kúra: denně 2 tablety zybanu a nikotinová náplast Nicorette na 16 hodin

EVA MAZÁNKOVÁ (36)

Lékařka gynekoložka, vdaná, má dceru, žije a pracuje v Praze

Kuřačka: středně silná závislost, kouřila od 18 let, naposledy 20 LM light denně.

Pocity: "Jednoduše jsem si řekla, že cigarety nejsou. Neexistují! Tak mě nemá ani co svádět! Snad mi to vydrží, zatím to jakžtakž jde, i když občas na stole sáhnu po krabičce, která tam není. Zatím jsem se obešla bez inhalátoru. Přidávám sport, víc piju a možná chodím i trochu dřív spát."

Kúra: denně dvě tablety zybanu a 6krát inhalátor Nicorette

JIŘÍ KREJČÍ (40)

Podnikatel, rozvedený, žije v Hlásné Třebani

Kuřák: silně závislý na nikotinu, začal kouřit v 19 letech, naposledy kouřil 20-40 červených marlborek

Pocity: "Hrůza! Už jsem vynadal celé rodině, ta to odnáší nejvíc. Přiznávám, že druhý den jsem si dal dvě cigarety, už to nešlo vydržet. Nedovedu si představit zbavovat se závislosti na drogách, to musí být šílené. Teď trávím víc času v dílně a hodně manuálně pracuju, jsem vlastně docela výkonná síla. Škoda že neumím plést, mohl bych štrikovat svetry na vedlejšák."

Kúra: denně 2krát až 3krát inhalátor a 10 až 15 nikotinových pilulek Nicorette

LENKA SOUKUPOVÁ (22)

Recepční INSTINKTU, svobodná, z Milevska

Kuřačka: není závislá na nikotinu a kouřila 7 až 10 cigaret Lucky Strike denně

Pocity: "Vzala jsem si ještě nikotinový inhalátor, protože nikotinová žvýkačka mi nestačila. Je sice obsahem dost nechutný, ale zase nejvíc připomíná cigaretu, takže doma jsem si ho položila k popelníčku a „kouřím“ takhle. Jinak je mi docela fajn, jen víc jím a první den jsem byla mírně nervózní."

Kúra: denně 5-8 žvýkaček Nicorette

ONDŘEJ MRÁZEK (37)

Editor INSTINKTU, ženatý, má tři děti a žije v Praze

Kuřák: silná závislost na nikotinu, kouřil 25 cigaret Marlboro light denně. Začal v 17 letech.

Pocity: "Čichám vonné tyčinky, to mi pomáhá. A taky nasávám kouř z manželčiných cigaret, ale sám jsem si nezapálil. Chuť občas je, ale zaháním ji sladkými tyčinkami. Co mě ale překvapilo, je podpora štamgastů z restaurace, kam chodím! Drží mi palce a někteří se možná přidají. Mimochodem, i když mi voní cigaretový kouř, začali mi smrdět kuřáci, kteří se po cigaretě vracejí do místnosti. Zvláštní."

Kúra: denně 2 tablety zybanu a 2 až 10 nikotinových tabletek Nicorette

CIGARETY A VRÁSKY

Cigaretová vášeň se odráží i na kráse. "Ženám kuřačkám se objeví brzy vrásky, protože ženská kůže je jemnější než mužská. Nejzřetelnější jsou ty kolem úst - tzv. kuřácké vrásky prohlubované stálým sáním cigarety, jejím přidržováním, žmouláním a tak dále," vysvětluje MUDr. Marta Moidlová, primářka Kliniky laserové a estetické dermatologie a plastické chirurgie v Praze. "Mužům prohloubí kouření vrásky spíše na čele, ty způsobuje ona mimika při kouření." Větším problémem bývá to, že nikotin z cigaret zabraňuje regeneraci buněk kůže, ta časem přestává být hebká, vláčná a ztrácí přirozeně zdravou barvu. "Prokrvení kapilár stagnuje, stagnuje hydratační proces a kuřácká pokožka - hlavně v obličeji - slábne, získává šedavě žlutou barvu a zároveň i hrubne. Odumřelé buňky na ní později vytvářejí jakoby boláčky," vysvětluje lékařka další negativa. Typické pro obličej kuřáků jsou i zprvu drobné kontrastní červené skvrnky v okolí nosu, na tvářích, později i větší pigmentové skvrny. "Pleť kuřáků se na obličeji, na krku, ale u žen i v oblasti dekoltu, stává jakoby nečistou. Vzhledem k tomu, že se zvětší póry a zvýší se tvorba mazu, působí pokožka nepěstěným dojmem. Jednoduše řečeno ženu kuřačku podle pokožky poznám," doplňuje MUDr. Moidlová. Špatným přenosem kyslíku v krvi, jemuž je na vině zmíněný nikotin, trpí ovšem také vlasové cibulky a nehty. "Vlasy kuřáků ztrácejí lesk, pevnost a hlavně mužům, kteří mají sklony k vypadávání vlasů, k plešatění, a zvyšuje se riziko, že o vlasový porost přijdou rychleji a i ve větší míře," varuje lékařka s tím, že u žen se zase zvyšuje riziko lámavosti nehtů a i jejich "varhánkovatění." Samozřejmě, mnohé dermatologické dispozice jedinců jsou dány geneticky, ale onen negativní předpoklad kouření jen zhorší. Ve chvíli, kdy se kuřák vzdá cigarety, jeho tělo - tedy i kůže - může regenerovat. Postupně se zbaví oděru, a pokud má štěstí, tak i nažloutlého nádechu. Regenerace kůže po pětatřicátém roce věku je všeobecně pomalejší a u kuřáka se ještě prodlužuje, s tím nutno počítat. Nicméně život bez cigaret, i po letech kouření, se na pleti odrazí příznivě.

SVĚT A KOUŘENÍ

Rámcovou úmluvu o kontrole tabáku Světové zdravotnické organizace podepsalo dvacet osm zemí. Mezi signatáři je i Česká republika. Úmluva poskytuje prostor pro přijetí národních opatření, která by vedla ke snížení škodlivých vlivů tabákových výrobků. K tomu patří daňové a cenové úpravy, odpovídající balení a označení, zakáz reklamy na tabákové výrobky, omezení vlivů nepřímého kouření, omezení nezákonného obchodu s tabákovými výrobky, právní opatření, výměna informací i výzkum. Úmluva vstoupí v platnost, až ji ratifikuje nejméně čtyřicet zemí či mezinárodních ekonomických seskupení.

Přidejte se!

Jestli máte dost odvahy, přidejte se k šesti dobrovolníkům a přestaňte kouřit s nimi. Požádejte nejbližší protikuřáckou poradnu o konzultaci nebo to zkuste sami! Napište nám na korespondenční lístek s heslem Típní to s INSTINKTEM jméno, bydliště a datum, odkdy s námi přestáváte kouřit. Na tomto místě vaše předsevzetí zveřejníme a Vaši blízcí a známí budou ti, kteří zkontrolují, zda nepodvádíte. A co za to? Dvě dobré věci: nebudete kouřit a můžete vyhrát horské kolo Author. Všechny, kteří vydrží nekouřit půl roku, zařadíme do slosování a vítěz odjede na novém kole a s čistým dechem. Zatím se připojili: Pavlína Otrubová, Psáry; Eva Kubátová, Praha 8; Martin Franěk, Chomutov; Beatrice Becková, Praha 5

Foto - Zkouška ohněm: První večer v restauraci bez cigarety