

NÅLER OG URTER TAR KNEKKEN PÅ

RØYKSUGGET

●●● **Du krøller røykpakken besluttomt sammen. Kaster den med forakt i søppelosen. Fra vinduet ser du at Renholdsverket kjører av sted med elendigheten. En time, 16 minutter og 10 pinefulle sekunder senere står du i kiosken på hjørnet. Nervenene er i helspenn: - 20 med filter, takk. Var det noen som sa at det er lett å slutte å røyke?**

TEKST: WENCHE LIE GIÆVER
FOTO: STEINAR TORVBRÅTEN
OG JOHN PETTER REINERTSEN/
SAMFOTO

- Er du motivert, klarer vi resten, sier Kimo Karkash. På TCM-klinikken i Oslo «kurerer» han selv harde røykere med akupunktur og kinesiske urter. Og klarer å få 90 prosent av dem røykfrie. Karkash er palestiner, bosatt i Norge. Han er utdannet lege, med 10 års studier fra Universitetet i Shanghai.

Han jobber med små grupper. Og kurset begynner med at alle får ørsmå akupunktur nåler i ørene. Deretter må deltakerne sniffe inn de spesielle kinesiske urtene.

Nålene i øret gjør at du blir rolig og i godt humør, urtene gjør at du reagerer mot røyk. Før den første timen er gått, lukter og smaker sigaretter plutselig akkurat som første gang du prøvde et trekk – bitert og vondt! Du hoster, griner på nesen, og prøver å unngå røyken.

I løpet av tre dager på kurs er du røykfri. Da er nikotinsuget borte. Men du må følge opp kurset i seks måneder. For det tar tid å etablere seg som ikke-røyker.

Mange av dem som kommer til TCM-klinikken i Oslo er sendt hit av arbeidsgiveren, og motivasjonen er ofte dårlig. Mange har ikke noe tro på at de klarer å slutte.

- Alle kan komme hit som om de kom med en vanlig sykdom, som om de hadde vondt i magen, sier Kimo Karkash. - Dette er noe som kan kureres. Viktig er det også at man ikke skal forandre livet fordi man slutter å røyke, man skal fortsette å være sammen med venner, gå ut, være i selskaper med røykere.

Å røyke er en vane. Sigaretter både lukter og smaker vondt. Etter tre dager på kurs vil ikke folk ha røyk, de stumper den. Etter den første kursuken, kommer du til behandling hver uke. De neste to månedene går du hit hver 14 dag. De siste tre månedene er det solidaritetsmøter en gang i måneden. Da treffer du igjen kurskamera-



◀ - Røyker du 20 sigaretter om dagen? spør Kimo Karkash. - Da bruker du hver dag 3 timer og 20 minutter på å suge i deg nikotin.

BERIT GRINDHEIM (35) - BEDRIFTSLEGEN SENDETE MEG PÅ KURS

- Jeg er ikke-røyker, erklærer Berit Grindheim den fjerde kursdagen. Berit har røyket i 16 år, hun var bare 18 da hun begynte. 20 sigaretter og ofte mer ble det hver dag før hun begynte på kurset.

- Jeg føler meg så rolig. Og har sterk motvilje mot røyk, jeg synes det lukter motbydelig. Jeg var i skikkelig dårlig humør første dagen jeg kom, uten å ha tatt en røyk om morgenen. Men nytelsen ved røyken forsvant etter et par dager, jeg hadde ikke behov. Jeg tror at det er nålene i øret som gjør at jeg er i så godt humør.

Berit er sendt hit av bedriftslegen. Men de to døtrene på ni og 11 hadde også mast lenge.

- Før jeg begynte på kurset, sa jeg til jentene mine: Skal dere ha en sur mor som ikke røyker, eller



▲ - Etter tre dager føler jeg meg rolig, jeg har sterk motvilje mot røyk, sier Berit Grindheim, som har røyket 20 sigaretter om dagen i 16 år.

en blid som røyker? Jeg vegret meg i deg lengste for å slutte. Det var mange grunner til å kutte røyken. Partneren røyker ikke, ungene likte det ikke, det var dyrt, og det ble dårlig lukt i klærne og i huset.

tene. De forteller hverandre hvordan de har hatt det, og lover hverandre å fortsette.

Etter seks måneder har over 90 prosent av de tidligere røykerne fått aversjon mot røyk. De er fri – for alltid! Ellers hadde det jo ikke vært noe vits i kurset, sier Karkash.

De verste problemene møter du etter et par uker. Da har 20 prosent

«glemt» hvorfor de sluttet. De finner på uskyldige unnskyldninger for å prøve igjen. Som: Jeg kan jo røyke bare noen. Men som ikke-røyker, er det akkurat som om en tørrlagt alkoholiker tar en dram.

Røyksuget går nemlig drastisk ned fra 100 til noen få prosent i løpet av to ukers stopp. Det vil si at de første 14 dagene er vanskeligst