

Zapiski palacza, czyli jak to z nałogiem bywa

Po, ponad rocznej, przerwie witam serdecznie czytelników *Optymalnika*. Z satysfakcją zauważam, że nasz miesięcznik zmienił się i to na lepsze. Z przyjemnością powracam na łamy, ale zaraz na wstępie – ostrzegam – poniższy tekst jest niepoprawny politycznie i kontrowersyjny, a więc osoby mniej odważne, lepiej niech go nie czytają! Nie wdając się w głębsze dywagacje na temat przewagi pieczonej kaczki nad golonką peklowaną (albo na odwrót?) uznałem za stosowne podzielić się czytelnikami moimi doświadczeniami związanymi z pewnym nieprzyjemnym nałogiem, a mianowicie nikotynizmem, w którego szponach tkwię od... VII klasy szkoły podstawowej (nie mówcie o tym dziatkom swym, bo zgorszenie – gotowe!). Na czym polegają niedogodności związane z paleniem papierosów, ćmików i fajek – „każden widzi”. Jak „każden” to i ja – nie myślcie, że jestem piewcą nikotynizmu. Świadom uciążliwości dla bliskich i swojej osoby postanowiłem się tego nałogu pozbyć. Nie robiłem tego z marszu – zacząłem od poszukiwania solidnych podstaw, argumentów, motywacji, która miała mi pomóc popędzić śmierzdzący nałóg za góry i lasy. Kłopoty zaczęły się już na wstępie, bo okazało się, że w księgarniach (w tym medycznych) opracowań na temat zgubności tego nałogu niemal nie ma. Udało mi się zdobyć wprawdzie 2 – 3 książeczki, ale napisane tak mętnie i niejasno, że po ich lekturze nie byłem mądrzejszy niż wprzód, a właściwie to wręcz przeciwnie. I do tego napisane dość prymitywnym, naiwnym językiem! Ale żyjemy w XXI wieku, w którym kopalnią wiedzy jest globalna sieć teleinformatyczna, czyli Internet. Niestety, przeczesywanie sieci niewiele mi dało – tkwią w niej wprawdzie strony o rzucaniu palenia, ale nie ma ich wiele zaś informacje w nich zawarte są mało przekonujące dla kogoś o ilorazie inteligencji nieco wyższym od nierogacizny chlewnej, czyli – znowu kicha! Trudno! Ale, od czego *homo* uznaje się, za *sapiens*, czyli rozumnego! Sam coś wymyślę! I z tym nie było najlepiej – palę jak smok wawelski od młodości, dwie paczki papierosów dziennie i jestem zdrów jak koń, a kondycję mam wyrazie lepszą od większości niepalących, a często dużo młodszych znajomych. Argument podreperowania zdrowia również okazał się chybiony. Wiem! Profilaktyka! No... tylko, że dwie osoby z mojego otoczenia, które zmarły na raka płuc nie paliły, zaś jedna całe życie przebywała w otoczeniu osób niepalących i nie można było podciągnąć jej nawet do kategorii palaczy biernych. Znam kilka osób, które będąc schorowane rzuciły palenie, ale ich stan jakoś się nie zmienił, poza tym, że nie śmierzdzą już tytoniem za to solidnie... przytyły! No, cóż – powiedziałem sobie – pies drapał te wszystkie przypadki – zobaczymy, co będzie ze mną. I, z dnia na dzień, przestałem palić. Zaznaczam, że nie posiłkowałem się żadnymi farmaceutykami, plasterkami, gumą, akupunkturą i innymi cudactwami „zalecanymi” dla rzucających palenie uznając je za zbędne, kosztowne i nieprzydatne. Prawdę mówiąc nie miałem większych problemów, zaś „zespół odstawienia” nie był dla mnie zbyt dokuczliwy, choć oczywiście pojawił się. W tym czasie zacząłem poszukiwać wiarygodnych relacji ludzi, którzy rozstali się z tytoniowym nałogiem i dzięki temu „odzyskali”, „poprawiło się”, „odmłodnieli” etc. Niestety, nic takiego nie znalazłem – sama jeno papka propagandowa, na poziomie koła gospodyń wiejskich albo działaczy parafialnych w Koziej Wólce. Ale, od czego sztuka samoobserwacji! Faktycznie, po około 48 godzinach odczułem pewien przypływ energii, a wzrok stał się jakby bardziej wyostrzony i „szerokokątny”. Niestety, po następnych 24 godzinach te objawy zanikły i wszystko wróciło do normy. Stałem się nieco bardziej nerwowy, marudny i złośliwy, a wręcz „upierdliwy” (Oj! Profesor Miodek dałby mi po łbie za takie brzydkie, ale precyzyjne słowo!). Starłem się pić dużo płynów, początkowo unikałem kawy, bo ta podobno (nieprawda!) zwiększa ochotę na dymka. Alkoholu, który powoduje chęć zapalenia (to prawda!) w tym czasie nie piłem wcale. Nie paliłem blisko trzy tygodnie – potem, świadomie powróciłem do nałogu. Dlaczego? Ano, dlatego, że korzyści płynące z nikotynowej abstinencji nie były warte dyskomfortu psychicznego, jaki odczuwałem nie paląc. Symptomatyczne, że znacząca część ludzi, którzy rzucili palenie powraca do tego nałogu nawet po kilku latach abstinencji. Reasumując: nałóg palenia, bez wątpienia trudno nazwać zdrowym, albo estetycznym, bo tak nie jest. Tym nie mniej nie jest, w mojej ocenie, aż tak szkodliwy dla zdrowia jak się powszechnie uważa. Niewłaściwa dieta, jądanie produktów spożywczych nafaszerowanych konserwantami, polepszaczami i dziwnymi dodatkami jest o wiele bardziej szkodliwe niż palenie papierosów. Tym nie mniej, jeżeli ktoś ma ochotę i czuje taką potrzebę powinien się tego, obrzydliwego nałogu pozbyć; głównie z przyczyn finansowych i.... estetycznych. Papierosy są drogie i będą drożały dalej, bo tego wymaga Ewrosójuz, czyli Związek Socjalistycznych Republik Europejskich. Proszę przeliczyć sobie ile wydajecie na papierosy w stosunku rocznym i co można by sobie za to zafundować! Dym papierosowy osiada na ścianach, firanach naszych domów, przez co musimy je znacznie częściej malować, prać, a

nasze mieszkania dla niepalących znajomych cuchną jak.... kibel na radzieckim dworcu. Podobnie śmierdzą i nasze ubrania. Jeżeli jeździmy samochodem nikotyna i smoła osadza się na tapicerce i na szybach samochodu, przez co musimy je częściej czyścić, zaś walka ze spadającym popiołem i żarem z papierosa bywa przyczyną wypadków. Spadający żar z papierosów wypala dziury w ubraniach, meblach, wykładzinach, dywanach itp. Całowanie się z osobą palącą jest uczuciem podobnym do oblizywania... popielniczki! Myślę, że te argumenty powinny wystarczyć, aby rozstać się z nałogiem. Jak? Palenie rzucamy zawsze od razu i całkowicie – żadnego okresu „ograniczania”, w początkowym okresie staramy się pić jak najwięcej płynów (wody), kiedy chwyci nas mocna chęć sięgnięcia po papierosa należy zrobić kilkanaście głębokich oddechów i poczekać 5 – 10 minut, aż przejdzie. Można też wypić szklankę wody. W początkowym okresie (2-3 miesiące) starannie unikajmy, nawet niewielkich, dawek alkoholu. Nie obżerajmy się po uszy – lepiej jeść mniej, ale częściej. Zalecam umiarkowany (rower, marsze) ruch na świeżym powietrzu, a dla mocniejszych ciałem i duchem – basen! Stosowanie szeroko reklamowanych preparatów (plasterków, gum itp.) jest zdecydowanie niewskazane – chcemy się przecież pozbyć nikotyny, a nie wprowadzać ją do organizmu inną drogą; ponadto te preparaty są bardzo drogie i służą tylko do napchania kabzy producentom. W tym czasie starajmy się unikać również ludzi palących i miejsc, w których przebywają. Nie stwierdziłem, u siebie, zwiększonego pociągu do papierosów, po mocnej kawie, herbacie, tłustych i pikantnych potrawach, choć podobno, u innych, taki pociąg występuje, a więc na wszelki wypadek, radzę początkowo ich unikać. Trzymam za Was kciuki – po pozbyciu się nałogu palenia będziecie, bez wątpienia, bardziej estetyczni, będziecie ładniej pachnieli, a i pieniędzy w kieszeniach Wam przybędzie. Zaś korzyści zdrowotne? Hmm... proszę wybaczyć, ale z moich obserwacji nie wynikają... Choć, rzecz jasna, nie uzurpuję sobie monopolu na nieomyślność.

(Za inspirację do napisania tego artykułu dziękuje pani mgr inż. Ewie Kowalczewskiej, czyli naszej „Dyrce”)

Mariusz Waszak