

Rzuć albo giń

Tytoń papierosowy zawiera ten sam radioaktywny polon 210, który zabił w Londynie rosyjskiego szpiega Aleksandra Litwinienkę. Może warto się nad tym zastanowić i skończyć z nałogiem?

MAREK RYBARCZYK

Wszystko zaczyna się niewinnie: włochate wypustki na liściach tytoniu na plantacjach w Turcji czy Francji przechwytyują promieniowanie z powietrza. W tym samym czasie wraz z wodą z gleby użyźnianej nawozami fosforowymi do rośliny dostają się groźne związki uranu. Z tego koktajlu w liściach powstaje **zabójczy polon 210** - w płucach nałogowca po wypaleniu 20-30 tysięcy papierosów zgromadzą się trzy miliony jednostek polonu. - To może być przyczyna raka, przede wszystkim płuc - mówi profesor Witold Zatoński. Zdaniem ekspertów rocznie palacz wdycha dawkę polonu o stopniu radioaktywności równym dawce promieniowania, jaką organizm wchłonałby podczas 300 prześwietleń rentgenowskich.

Firmy tytoniowe wiedzą o obecności polonu w papierosach już od lat 60. Tajne badania na ten temat przeprowadziła wówczas American Tobacco Company, ale dopiero w 1990 roku były amerykański minister zdrowia Everett Koop ujawnił w telewizji, że substancje radioaktywne odpowiadają za 90 proc. przypadków nowotworów u nałogowych palaczy. Mimo to do dzisiaj na paczkach papierosów nie ma ostrzeżeń przed radioaktywnym polonem.

Oprócz polonu palaczy atakują setki innych świństw: cyjanowodór (używany w komorach w Auschwitz), arsen (pomocny w produkcji trutek na szczury), chlorek winylu (używany do produkcji plastiku) i formaldehyd (stosowany do konserwacji zwłok). W dymie z tytoniu jest także benzen, fenole, metale ciężkie i lekkie. Aż 69 z 4000 substancji chemicznych zawartych w dymie papierosowym może wywołać raka. Lecz ostatnio najbardziej do wyobraźni palaczy przemawia radioaktywny polon.

Według jego wyliczeń w XX wieku zmarło z powodu palenia tytoniu sto milionów ludzi. - Z tej samej przyczyny rocznie umiera przedwcześnie 70 tysięcy Polaków, **czyli ponad 190 dziennie** - mówi prof. Zatoński.

Rzucenie palenia jest trudne ze względu na strach przed życiem bez papierosa. Ale nie ma się czego bać. Dowodem anegdota o żeglarzu: nałogowiec wypływający w rejs z grupą niepalących przyjaciół zapomina zabrać papierosy. Po kilku godzinach jest za późno na powrót. Palacz robi kilka awantur, ale potem wykonuje polecenia sternika, czyta, a nawet dowcipkuje. Nie pali i jakoś nie umiera, bo wie, że przecież nie rzuca na zawsze.

Gdybyście chcieli zrobić to raz na zawsze, poniżej kilka rad.

1. **Najlepiej zacznij w weekend** z poczuciem, że robisz to na luzie, na próbę - przypomnij sobie, jak łatwo jest nie palić w samolocie albo pociągu (bo wiesz, że nie rzucasz). Kilka dni wcześniej zacznij zażywać tabex, unikatowy preparat bułgarski, który robi karierę na świecie (dostępny bez recepty). Można go stosować, nie rezygnując całkowicie z palenia
2. **Kup plastry**, na przykład sprawdzone 16-godzinne nicorette (przeczytaj uważnie ulotkę). Lepiej nie żuj gumy antynikotynowej (po co ci nowy nałóg?)
3. **Rano przylep** sobie uroczyste pierwszy plaster. Zacznij także brać ułatwiające zerwanie nałogami zioło kurzu - dostępne w dobrych sklepach zielarskich w postaci pastylek i łagodne środki uspokajające (lekarz może ci przepisać mocniejsze, np. zyban)
4. **Ręce i usta żądne fajek** zajmij cukierkami miętowymi (z umiarem) albo paluszkami z makiem (mogą być też słone). Dla ożywienia pij mocną herbatę, a nie kawę
5. **Trzymaj się z dala** od zazdrosnych o twoją decyzję palaczy. Unikaj okazji, w których sięgałeś po papierosa. Powiedz nikotynowym kumplom, że ich bardzo lubisz, ale próbujesz rzucić
6. **Czytaj książki o rzucaniu palenia**, np. dostępny na naszym rynku poradnik „Ja już nie palę” Marthy Wark Ashelman (Media Rodzina 2002). Niech to będzie twoja chwilowa pasja
7. **Po mniej więcej 4-6 tygodniach walki - nawet jeśli parę razy ulegniesz nałogowi - możesz być wolny**

