



Stump røyken med urter!

Tekst: Nils Petter Thuesen

Det er urtene som setter en stopper for nikotinrangen. Alt etter tre dager stumper nikotinslavene røyken fordi kroppens behov for nikotin reduseres allerede etter første behandlingsdag. Abstinensen blir mindre, slik at faren for tilbakefall reduseres. Øreakupunktur gjør at man slapper av og beholder humøret.

Undertegnede forsøkte første del av behandlingsopplegget. Urtemedisinen ble innhalert gjennom nesen og et par dråper på tungen, men først etter at en ørliten akupunktur nål var satt i øret. Det luktet svovel, og de klare dråpene smakte som vann. Jeg ble litt tørr i munnen, og da jeg tente en røyk, smakte og luktet det ubeskrivelig vondt. Faktisk verre enn den beskeste hostesaft jeg kan minnes fra barndommen.

Ansatte hos Bergersen d.y. A/S i Oslo har testet Doktor Kimoklinikkens behandlingsopplegg. Kongsjef Ove Berntsen bekrefter at erfaringene så langt er gode. – Den første gruppen på ti personer er så vidt jeg vet uten tilbakefall nå etter syv måneders behandling, sier han. Doktor Kimo Karkash opplyser at svært mange av klientene er storrøykere. I tillegg til at hel-sen bedres, blir også den økonomiske gevinsten stor. Den som røyker 40 sigaret-

Doktor Kimoklinikken ligger i Oslo og har spesialisert seg på røykeavvenning. Til å bekjempe røykesuget, brukes urtemedisiner. Etter seks måneders behandling slutter 91 prosent av pasientene å røyke. Det brukes indiske, arabiske og sydamerikanske urter i behandlingen. Dette tilbudet om røykeavvenning har eksistert i Oslo siden i fjor. Nå skal doktor Kimo også åpne klinikker i Sverige.



Doktor Kimo Karkash bruker urteekstrakter for å få folk til å slutte å røyke. Medisinene som inngår i behandlingen er alt fra dråper til narresigaretter. Urtene kommer fra Det fjerne Østen, India, Saudi-Arabia og Brasil. (Foto: Nils Petter Thuesen)

ter om dagen betaler 31.648 kroner i året, etter skatt, for sin last. Doktor Kimos opplegg koster kroner 3200. Alt inkludert.

FEM DAGERS KURS

Kurset varer i fem dager av en times varighet. Det gis en kombinasjon av ekstrakter fra 70 ulike urter. Urtene kommer fra Det fjerne Østen, India, Saudi-Arabia og Brasil. Lukt- og smaksansene mot røyk aktiveres, slik jeg selv fikk det demonstrert. Til dette bruker doktor Kimo Karkash ekstrakter fra

kapoktre, kamilleblomst, morurt, ullrot og algeproduktet agar-agar. Dråper som inneholder ekstrakter av wiswak, agurkurt, pasjonsblomst og gyvel blokkerer cellenes nikotinreseptorer.

I løpet av blokkerings-tiden får pasienten andre medisiner som fjerner 80 prosent av nikotinen fra kroppen. Abstinenssymptomene blir på denne måten borte i løpet av to uker. En "bonus" er at det gule nikotinbelegget på tennene fjernes.

Nikotin fra fettcellene fjernes ved hjelp av ekstrakter fra blant annet myrrha og kinesisk lakris. I tillegg demper brasilianske søtrotter (lakrisholdige) matbeho-vet, og erstatter sigaretten. Røttene balanserer pH-ver-dien i munnen slik at man ikke savner nikotinsmaken.

STØTTEMEDISIN OG GRUPPETERAPI

De fem første dagene utgjør den intensive delen av kurset. Deretter får røykerne utlevert ulike urte- og treekstrakter. Disse, som er fra peppermynte, snøballkrossvek og buksbom, hjel-per dersom pasienten får tilløp til tilbakefall. Dette er fase to i avvenningen.

Neste skritt er gruppete-rapi. Her kan man velge mellom en tre måneders oppfølging med ni konsul-tasjoner, eller seks måne-ders oppfølging med 12 konsultasjoner i gruppen. Begge alternativene inkluderer medisin, behandling og muligheter for individu-elle konsultasjoner utenom gruppen dersom det er behov for dette. – Hensik-ten er å hjelpe eksrøykeren på best mulig måte slik at han eller hun holder seg røykfri, sier Karkash.

I løpet av seksmåneders-perioden etter fem-dagers-

kurset inntreffer som regel tre kriser. – Den første kaller jeg "savn-krisen". Den varer en dag og krever ekstra behandling. Krise nummer to kommer etter to og en halv måned og betegnes som "identitets-krisen." Her oppstår tanker som "skal jeg virkelig aldri mer ta en sigarett" og en viss dobbeltmoral gjør seg gjeldende, sier Kimo Karkash. Den tredje krisen har doktor Kimo kaldt for "separasjonskrisen". Denne varer heller ikke mer enn en dag. Det har nå gått tre måneder siden man har røkt og tanker rundt dette melder seg. Skal man virkelig si farvel til røyken for alltid?

NI AV TI KLARER DET

Overvinnes det siste hindret, er målet så godt som nådd. – Etter seks måneder har som nevnt 91 prosent av pasientene stumpet røyken for godt. Blod og urinprøver viser at to ukers bruk av urtemedisinene "reenser" kroppen for 80 prosent av nikotinen. – Men da har man bare vært i gjennom fem prosent av programmet. De 95 prosentene som gjenstår, er for å trygge pasienten, slik at han eller hun når det målet de har satt seg.

Behandlingsmodellen er holistisk, det vil si at den tar hele mennesket i betraktning når behandling og medisiner forskrives. Doktor Kimo Karkash mener dette er nødvendig hvis en innbarket storrøyker skal klare å slutte. Han fører statistikk over behandlingsresultatet for Statens Tobakkskaderåd. ■

