

# Stump røyken

på 3 dager  
med urter



Telefon: 22 94 15 00

[www.drkimo.net](http://www.drkimo.net)

# Stump rø

## på 3 dager med urter

**På Kimo-klinikken er ni av ti kursdeltakere røykfrie etter et kurs på seks måneder. Hemmeligheten er bruk av urter og langvarig oppfølging, en helhetlig strategi som påvirker både fysiske, psykiske og sosiale sider ved røyk-avvenning.**

Av Iver Mysterud

*Kimo-klinikken bruker ulike urteblandinger for røykavvenning. En blanding blokkerer nikotinreseptorene slik at behovet for nikotin reduseres. En annen blanding fjerner nikotin fra kroppen i løpet av kort tid. En tredje blanding hjelper til med å stabilisere blodsukkeret.*

1,2 millioner nordmenn røyker. Hvert år forsøker 250.000 å kvitte seg med lasten, som tar livet av stadig flere. Hele 85 prosent sprekker i løpet av de første månedene. Mange blir rastløse, aggressive og grinete, og vekta har en tendens til å øke. I valget mellom å bli overvektig og å røyke tyr mange til sigarettenes beroligende forførelse.

Nikotin er et vanedannende stoff.

Det tar bare sju sekunder før nikotin når hjernen, mens kokain tar fem sekunder. Til sammenlikning tar det 14 sekunder før heroin gir effekt, mens valium tar 20-30 minutter. Jo raskere effekt et stoff gir, desto mer vanedannende er det.

Tobakksrøyk inneholder mer enn 4000 kjemiske stoffer. Mange av disse er helseskadelige, og omtrent 40 av dem er kreftframkallende.

Konsentrasjonen av flere av stoffene som inhaleres, er over tusen ganger høyere enn det som tillates i luften på en arbeidsplass. Det finnes en rekke tilbud på markedet, alt fra nikotinpreparater som tyggegummi og plaster - som holder nikotinsuget i sjakk - til legemidler som Zyban. Andre stumper røyken ved hjelp av akupunktur.

På Kimo-klinikken i Oslo hjelpes folk ut av nikotinsuget med urteblandinger og øreakupunktur. **Urtene bidrar både til å avvenne og å lindre suget. De reduserer abstinenser, fjerner nikotin fra kroppen og demper lysten på røyk. Faktisk må du ikke være veldig motivert for å lykkes. Det viktigste er at du ønsker å slutte.**

### Kimo-klinikken

Kimo-klinikken ble etablert i Oslo i 1991, og har hjulpet mer enn 9000 nordmenn til å legge bort røyken. Konseptet baserer seg på erfaringer fra tradisjonell kinesisk medisin og vestlig skolemedisin gjennom 13 år.

Ni av ti er røykfrie etter et kurs som varer i seks måneder. De fleste kommer fra bedrifter, mens resten er privatpersoner som tar kurset på kveldstid. Kursvirksomheten foregår for det meste i og omkring Oslo i tillegg til Bergen. Snart står Trondheim og Kristiansand for tur.

**En ting er å slutte å røyke - noe annet er å forbi røykfri.** Et vellykket program

må ta hensyn til hvorfor folk røyker for å kunne endre atferden deres.

Kimo-konseptet påvirker og reduserer både den fysiologiske, psykiske og sosiale avhengigheten gjennom en helhetlig tilnæringsmetode. Behandlingen tar hensyn til de utfordringene kursdeltakeren står overfor som eksrøyker, både på kort og lang sikt. Mange eksrøykere har behov for en lang





# yken

oppfølgingsperiode for å hindre tilbakefall.

På Kimo-klinikken er de opptatt av at man ikke trenger å bryte gamle vaner som å drikke kaffe, alkohol eller å være sammen med andre røykere. Livet skal fortsette som før, men uten nikotin.

Klinikken legger også stor vekt på valg av kursleder. Det viktigste kravet er at de uten unntak må være eks-røykere. Alle går gjennom et omfattende program med både teoretisk og praktisk opplæring.

Tidligere røykere vet hvor skoen trykker, og dette er en forutsetning for å bli en god kursleder.

## De fleste klarer å slutte

Erfaring viser at de aller fleste klarer å slutte når de går på kurs. Selv store røykere og de mest «håpløse» tilfelle klarer det uten problemer, forutsatt at de kommer på møtene. Der blir det gitt omhyggelig tilpassete urteblandinger som skal tas etter en fast plan, slik at nikotinen går ut av kroppen på riktig måte, og avvenningen kommer i gang som den skal.

Fleire store arbeidsgivere har benyttet seg at Kimo-klinikkens tilbud. Shipping-selskapet Bergesen tilbød i 1993 sine ansatte behandling da de skulle flytte til røykfrie kontorer. De fleste tok imot tilbudet, og mer enn 90 prosent var fortsatt røykfrie to år senere. Den norske avdelingen av elektronikkfirmaet Siemens har også betalt for behandling til alle som ønsker det. Firmaet regnet på det og fant ut at det var billigere å betale for behandling enn å la de ansatte røyke. Viken Energinett har avholdt fem kurs, og deres avdeling for helse, miljø og sikkerhet (HMS) har anslått resultatet til å være 89 prosent vellykket etter seks måneder. Reklamebyrået Leo Burnett hadde 100 prosent vellykket resultat etter seks måneder i 2001, og etter 13 måneder var fortsatt 14 av 15 deltakere røykfrie.

## Kontroll med blodsukker

Det vanskeligste med å stumpe røyken er at blodsukkernivået ikke holder seg jevnt.

Sigaretter øker blodsukkernivået på tilsvarende måte som mat (karbohydrater) fordi nikotin stimulerer leveren til å frigjøre sukker. Nikotin stimulerer hormonet adrenalin, som mobiliserer sukker fra kroppens glykogenlagre. Dette fører til blodsukkerstigning med etterfølgende økning av insulin. Til slutt får man blodsukkerfall, med behov for mer nikotin eller mat for å holde blodsukkeret oppe. Når blodsukkernivået er høyt, føler man seg avslappet, opplagt og fokusert. Senkes det, føler man seg irritabel, dorsk, treg og ukonsentrert.

Eksrøykere lider mer enn de som slanker seg. Årsaken er at leveren har blitt kunstig stimulert til å produsere insulin for å motvirke høye blodsukkernivåer i så lang tid at den automatisk produserer insulin selv når det ikke trengs. Det senker blodsukkeret ytterligere. Resultatet er humørsvingninger og økt appetitt på mat eller tobakk.

Dr. Kimo Karkash har derfor utviklet en urteblanding som holder blodsukkernivået oppe. Dette demper symptomene. Etter en måned slutter kroppen å overprodusere insulin, og sukkernivåene er på vei tilbake til det normale.

En annen dramatisk konsekvens av å slutte er at kroppens syre-base-balanse endres. Nikotin øker graden av surhet, og selv om den vender tilbake til det normale etter at man slutter å røyke, har forandringen ubehagelige bivirkninger som rastløshet, irritabilitet og nummenhet i musklene og huden.

En tredje urteblanding er derfor utviklet for å gjenskape kroppens pH-balanse på en skånsom måte.

En fjerde urteblanding skal bedre eksrøykernes lukt- og smakssans. Dermed reagerer de på tobakk slik ikke-røykere gjør. Hvis en røyker på tredje dag av behandlingen får blåst røyk i ansiktet, føles det meget ubehagelig. Dette gjøres med alle kursdeltagerne.

## Resultat etter tre dager

Den første delen av behandlingen er en

intensiv del over fem dager med en times behandling hver dag. Etter tre dager legger man røyken på hylla. Behovet for nikotin svekkes allerede fra første dag, og over 80 prosent av effekten som nikotinen påfører kroppen, forsvinner i løpet av 7-10 dager.

Deretter blir kursdeltageren fulgt opp i et halvt år med inntil 16 behandlinger for å forebygge tilbakefall. I tillegg kan man få fem private konsultasjoner ved behov. I diskusjonsgrupper blir frustrasjoner luftet, og man får råd fra likesinnede som er i forskjellige faser av røykeslutt.

Deltakerne kan alltid snakke med noen som kan røykeavvenning på telefonen, 24 timer, 365 dager i året. Deltakerne kan også få svar fra fagfolk over Internett, faks, brev eller i direkte samtale.





Hvem er dr. Kimo?

Dr. Kimo Karkash er opprinnelig fra Palestina. I sin ungdom søkte han stipend for å studere medisin i Kina hvor naturmedisin er like anerkjent ved sykehusene som vestlig skolemedisin, og der de brukes side om side. Han tok utdannelsen ved Shanghai First Medical University og lærte pråket ved siden av studiene. Som lege arbeidet han ved en lungeavdeling, og Karkash fattet interesse for nikotinavhengighet. Han gikk i gang med å forske på en rekke planter som i Kina var kjent for å være virkningsfulle mot dette.

Forskningen resulterte i en serie med urter som gis etter en fast plan. Urtene reduserer røykebehovet, driver nikotin ut av kroppen og balanserer de ulike fysiske reaksjonene som røykeslutt forårsaker i kroppen. Konseptet har fått internasjonal oppmerksomhet, og de ulike komponentene i naturmedisinene er blitt grundig testet. De inneholder ingen avhengighetskapende stoffer og har ingen negative bivirkninger.

I Kina møtte Karkash en norsk kvinne som han senere giftet seg med. De flyttet til Oslo, hvor han etablerte klinikken. Karkash arbeider fremdeles med røykeavvenning på heltid.

I 2002-2003 har Karkash en ny forskningsperiode i Kina. Han har fått stipend fra Norges Forskningsråd og skal utvide konseptet til å omfatte stoffavhengighet. I tillegg til å studere narkotikaavhengighet, besøker han narkomane i fengsler. I Kina fengsles narkomane, og Karkash besøker dem og tester ulike urteblandinger. Dette dreier seg om naturmedisinsk behandling av narkomane. Målet er å finne midler som er like effektive mot narkotikaavhengighet som de han allerede har funnet for nikotinavhengighet.

# Urtene som brukes

## Nesemedisin

Nesemedisinen består av 76 forskjellige urter i en flytende blanding. Den lukter vondt, men er meget effektiv. Den blokkerer nikotinmottakerne i sentralnervesystemet og aktiverer lukt- og smakssansene. Tørretet i hals og munn øker kroppens behov for væske, og avgiftningen av kroppen økes. Blandingen av karbondioksid, karbonmonoksid og nikotin i munnen gjør at en sigarett vil smake og lukte vondt. Etter noen drag vil man stumpe sigaretten. Trangen til å røyke vil bli nedsatt fra første dag.

## Tungedråper

Tungedråper vil i løpet av kort tid fjerne nikotin fra kroppen og normalisere stoffskiftet. I løpet av seks til ti dager er 80 prosent av abstinenssymptomene borte. Blod- og urinprøver viser at nikotinnholdet er kraftig redusert. Medisinen gjør at røyking blir ubehagelig, og lukt- og smakssansene blir forbedret.

Tungedråpene består av sju prosent poria, to prosent kinesisk lakrisrot, tre prosent myrra, og 88 prosent destillert vann, og skal brukes etter hovedmåltidene. Dråpene brukes i røykavvenning-

ens første sju dager. Tungedråpene kan også brukes sammen med Kimo-klinikens spesialsigaretter ved røykelyst.

## Miswakrot

Tyggepippen reduserer nikotinbehovet, stabiliserer (senker) pH-verdien i munnen, tar bort det gule belegget på tenene og smaker friskt. Den har også en psykologisk virkning - noe å ha i hendene. Nikotinen produserer ekstra syre i kroppen. Når man slutter å røyke, blir det en ubalanse mellom syre og base, og dette kan skape en følelse av tomhet, rastløshet og ubehag. Miswakrota stabiliserer pH-verdien og reduserer rastløshet og stress etter røykeslutt.

## Brasiliansk søtrot

Når man slutter å røyke, blir resultatet lavt blodsukker, dårlig humør og sviktende konsentrasjon, og man får en tendens til å spise ofte og mye. Tyggepippen fra brasiliansk søtrot bidrar til å stabilisere blodsukkeret og redusere matlysten. Den forbedrer også konsentrasjonen og humøret. Tyggepippen har god smak, og den blir innsatt med andre





medisiner som stabiliserer nivået av syre og base magen. Dermed reduseres fordøyelsesproblemer.

### Spesialutviklede sigaretter

Spesialutviklede sigaretter skal motvirke akutt fristelse, røykesug og demper trang- en til nikotin. Inhalering gir følelsen av å ha røykt flere normale sigaretter uten at man i virkeligheten har tatt et eneste drag. Spesialsigarettenes brukes på fest og i stress-situasjoner. Når et akutt be- hov oppstår, for eksempel i selskap eller når man drikker alkohol, skal spesialsig- aretten i løpet av sekunder fjerne røyk- suget og redde kvelden.

### Friskmedisin

Dette er dråper som dryppes på tungen som smaker sterkt og friskt. Blandingen

er laget av rød, vill ginseng i tillegg til flere mynter og fem blomsteressenser. I løpet av kort tid vil en føle seg oppkvik- ket, og røykbehovet dempes, særlig et- ter måltidene. Luftrøret og lungeblærene blir gradvis renset for slim og tjære- stoffer.

### Nødpakke

Pakken består av en urte- mikstur (flytende urter) med et sterkt konsentrat av virke- stoffer. Den skal kun brukes i nødssituasjoner og ved akutt behov for å røyke. Blandingen vil straks etter inntak redusere røyke- behovet i 24 til 48 timer.



Dr. Kimo Klinikken AS  
Dronningensgate 25  
0154 Oslo

Telefon: 22 94 15 00  
Fax: 22 94 15 01  
E-post: info@drkimo.net  
http://www.drkimo.net

## Dette er behandlingen

Behandlingen består av øreakupunk- tur, nesesdråper, tungedråper og to slags tyggepinner. Hovedmedisinen (nesedråpene) består av urter som kursdeltagerne lukter på i ca. 30 mi- nutter. Dette er en effektiv måte for å få virkestoffer over i blodbanen, og derfra er det kort vei til hjernen. Tyggepinnene har lillefingertykkelse og er like lange som en sigarett.

### Behandlingsopplegget omfatter:

- Medisin som aktiviserer lukt- og smakssansene mot røyk slik at man får den ubehagelige opplevelsen man hadde da man tok sin første sigarett.
- Medisin som reduserer kroppens behov for nikotin.
- Medisin som fjerner nikotin fra kroppen.

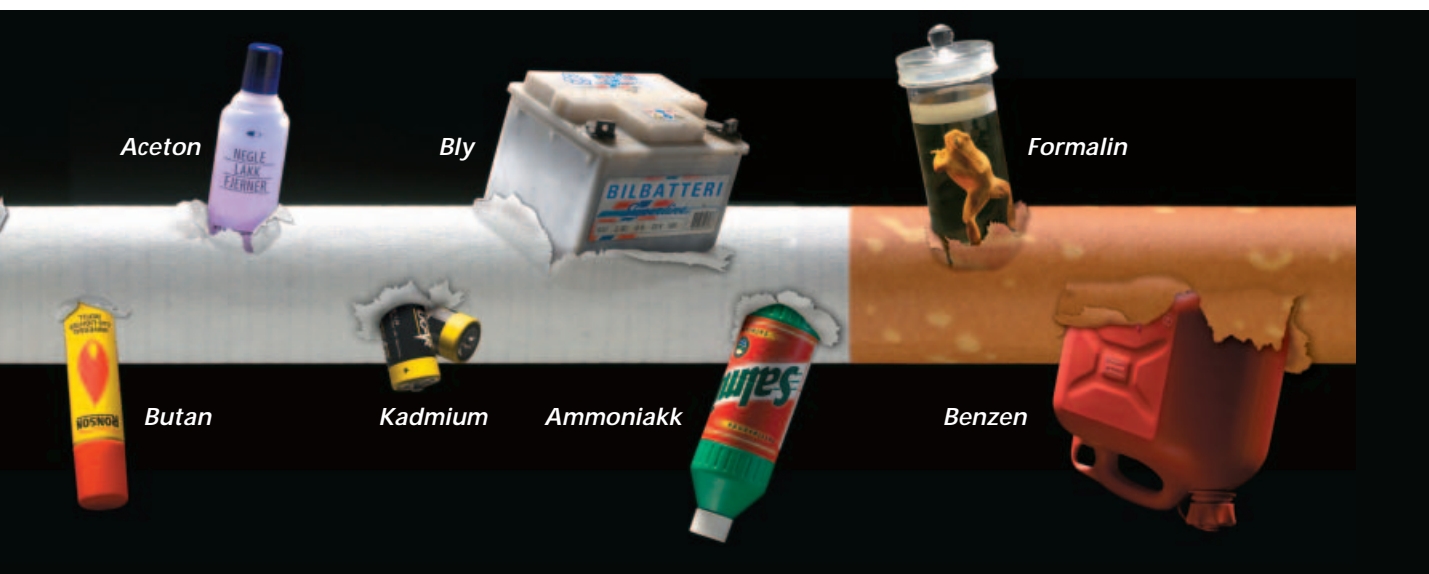
- Beroligende behandling som blant annet svekker abstinensproblemene.
- Medisiner som demper matbehovet og som balanserer pH-verdien i munnen, slik at man ikke savner smaken av tobakk.
- Klinikkenes egne sigaretter slukker behovet i situasjoner når lysten på røyk plutselig melder seg. Sigarettene gir en tilfreds- stillelse som om man har røykt flere sigaretter uten å ha tatt et eneste drag.
- Røtter som erstatter sigaretten, demper nikotin- behovet og fjerner det gule belegget på ten- nene.
- Øreakupunktur er en fast del av be-

handlingen, som skal motvirke pro- blemer med fordøyelsen, hodepine og søvnproblemer.



- Det holdes fore- drag om nikotin, fysiologi, helsesu- asjonen etter røyke- slutt, atferdspsyko- logi, avhengighet og sosiale vaner for- bundet med røyking.
- Råd og veiledning med forskjellige hjel- pemidler og teknik- ker.
- Foredrag og veiled- ning om kosthold og vektproblemer, med

spesiell behandling av vektøkning for dem som trenger det.





Hun hadde ingen tro på at en urteblanding i nesa skulle få henne ut av nikotinens klør. Nå har den 65 år gamle barne- og ungdomsbokforfatteren Grete Randsborg Jensen fra Oslo vært røykfri i snart to år!

Av Iver Mysterud

# Se - en forfatter uten røyk!

Grete hadde vært storrøyker i 35 år, med visse opphold blant annet da hun var gravid. Faktisk hadde hun også hatt en røykfri periode på fem år, men det holdt ikke: Hun sprakk. Både Grete og mannen var storrøykere, og hun var oppe i 30-40 om dagen. Selv om natten var hun oppe for å røyke!

I håp om å få kontroll over sitt eget forbruk, lagde hun røykstatistikk. Men den gjorde etter hvert ikke noe inntrykk: Lå hun på 30-40 sigaretter om dagen, var det greit nok, og kom hun en dag ned på 28, innbilte hun seg at det gikk rette veien.

## Redningen

En annonse fra Kimo-klinikken i Oslo ble redningen. Hun ringte og pratet med dr. Kimo Karkash. Han sa det sto et stort arbeid foran henne og sendte henne en del papirer. De leste hun knapt. Hun hadde ingen tro på dette. Likevel meldte hun seg på, noe hun aldri har angret på.

Det var en lege som virkelig skremte henne til å ta fatt: Røyking kan gi hjerneblødning! Dette var nytt. Andre tegn på problemer hadde hun ikke. Hjertet og resten av kroppen var i orden. At hun som forfatter kunne få hjerneblødning, var en uutholdelig tanke, en skikkelig vekker. I tillegg så hun noen eksempler på røykere i hverdagen, som tidligere

helsedirektør Torbjørn Mork. Ingen av hennes kvinnelige venner røykte. Grete følte seg som den siste kvinnen som røykte. Kanskje hun ikke ville få se barna igjen? I dag kjenner hun mange kvinner som røyker, men da hun dro til Kimo-klinikken, følte hun seg som en ensom, kvinnelig røyker.

## Forpliktelse

Grete kan i dag ikke få rost det pedagogiske opplegget på Kimo-klinikken og kursleder Bente Berg høyt nok.

– Man knytter tette bånd til likesinnede og føler sterk forpliktelse overfor

dem. Du føler du er med å løfte i flokk. I plenum fortalte vi alle hvordan vi hadde det. Alle hadde en tendens til å føle at våre symptomer var så unike at vi egentlig burde få røyke videre. Men Bente fikk oss ned på jorda ved å vise at vi slett ikke er spesielle, men tvert imot følger et forutsigbart mønster.

– Dr. Karkash har mye kunnskap om hva som skjer med røykere i en avvenningsprosess, sier hun bestemt. Alternativ medisinsk behandling hadde hun ikke noe forhold til. Derimot sto skolemedisinen høyt i kurs. Hun hadde vært mye syk som liten. Da penicillin kom, opplevde hun den som et lite mirakel. Den fikk henne frisk på et døgn. Slikt gir stor tiltro til skolemedisinsk behandling. At en behandling som ble påstått å virke over lang tid kunne ha noe for seg, virket usannsynlig.

– På Kimo-klinikken bryr de seg virkelig om deg. De gir deg urter til hjelp i en overgangsfase. Deretter følges du tett opp i et helt år. Dette er helt unikt. Det forutsettes at du må være med på møtene hver gang. De som faller fra, blir ringt opp og halt inn igjen. Ikke om en uke, men gjerne samme dag. Det er alltid et kurs du kan delta på. Tilbake på skinnene igjen, vekk fra nikotinens klør. Noen som trengte det, men som ikke hadde skulket noen møter, ble til og med ringt opp: Hvordan går det i dag? ▸





Grete smiler, omsorg og tett oppfølging over tid er uslåelig! For det trengs!

### Sprakk etter snauhogst

På kurset får de høre at de skal leve som normalt – med unntak av røyken. For Grete ble dette på en stor utfordring: Påsken sto for døren, og det betydde en uke alene og borte fra folk i samme båt og kursledere som fulgte en opp.

Grete og mannen har en liten idyll av en husmannsplass i Nord-Värmland med fire mål skog. Forventningsfulle til en påskeferie med alle fem barna og deres familier, ankom hun sin lille perle. For et sjokk! Alle trærne, ja hele skogen var borte! Tilbake var kun et steinete flatehogstområde. Da sprakk hun, ikke av sinne, men av fortvilelse over at noe kjært var revet bort fra henne. Hennes gamle venn å støtte seg på ble røyken. Dette var ekstra pinlig. De av barna hennes som selv røykte, hadde for å hjelpe Grete gjennom avvenningsperioden utstyrt seg selv med nikotinplaster for påsken. Alle for en, en for alle! Så møter de henne røykende utenfor husveggen. For en nedtur! Trærne var borte og tilfluktsstedet ødelagt. Bakgrunnen for hogsten var en misforståelse. En vennligsinnet nabo skulle hjelpe til med å tynne ut skogen litt, men tok i stedet alt.

Hva gjør man etter noe slikt? Grete dro tilbake til kurset etter påske og fortalte om problemene. Med stor innlevelse er det blitt sagt. Faktisk husker kursleder, Bente, fremdeles den forferdelige hogsten – dette hadde gjort inn-

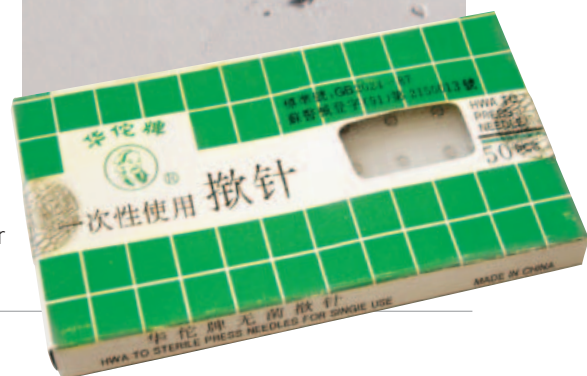
trykk. Bente spurte henne om hun ville fortsette på kurset. Det ville hun, i et erkjennelsens øyeblikk. Det var nemlig da det gikk opp for henne at hun faktisk hadde likt de røykfrie dagene. Bente ga henne en time alene dagen etter, og etter dette har hun vært røykfri!

### Vektspøkelsen

Det eneste Grete ikke er helt fornøyd med, er vekta. Den har hun slitt med i lang tid. Da hun røykte, gikk hun faktisk på et Grete Roede-kurs. Resultat? 15 kg mindre å dra på! Så gikk det et år uten slankekurs.

Vekta holdt seg, men *med* røyking. Etter å ha begynt på Kimo-klinikken, kom kiloene tilbake, én etter én, til sammen alle 15.

Grete opplevde nemlig å få et utrolig søtbehov, hun som aldri hadde vært glad i søtt! Før kunne det være en febrilsk opptatthet av om de hadde røyk i huset, nå ble det et tilsvarende jag etter noe søtt. Hun forsøkte Grete Roede-kurs igjen, men nå funket det ikke. Forfatteren drasser fremdeles på ti av de 15 kiloene. Hun lytter interessert når jeg nevner at Kimo-klinikken i dag har integrert et kostholdsopplegg for å hindre vektøkning under røykavvenningen. Og Mat&Helse nærmest kaster hun seg over. Dette vil hun se nærmere på. Men å begynne å røyke igjen, det gjør hun ikke!



*Bente Berg er Kimo-klinikkens undervisningsleder og stedfortreder når dr. Kimo Karkash er fraværende. Her demonstrerer hun hvordan nese-medisinen inntas.*

## Brenner etter å hjelpe røykere!

**Bente Berg (50) er undervisningsleder på Kimo-klinikken. Etter 25 år som røyker sluttet hun ved hjelp av Kimo-konseptet for syv år siden.**

**B**ente Berg er kursleder og foredragsholder i tillegg til at hun er ansvarlig for kursvirksomheten ved Kimo-klinikken. Hun reiser rundt og holder introduksjonsmøter for bedriftsledere og bedriftshelsetjenester og holder egne «motivasjonsmøter». I tillegg har hun hovedansvaret for opplæring av kursledere. Hemmeligheten bak kon-

septet ble oppdaget ved en tilfeldighet.

– Kimo Karkash oppdaget ved en tilfeldighet hvordan enkelte virkestoffer i spesielle urter kan blokkere kroppens nikotinreseptorer (nikotinmottakere). Urtemedisinen legger seg på mottakerne slik at de ikke tar opp nikotin. Dette er en virkning som opprettholdes ved gjentatt dosering etter en bestemt plan under kursperioden. Når en har fått urteblandingen, kan en ikke røyke på to timer de første tre dagene. Virkningen starter allerede første dag. Etter røykekutt tredje dag blir virkningen sterkere. Folk får dermed mindre trang til å røyke, og det er helt uten bivirkninger. Hva dette urtepreparatet består av, er en godt bevart hemmelighet, forteller Bente.

## Fraråder nikotinplaster

Kimo-klinikken fraråder bruk av nikotinprodukter som plaster og tyggegummi med nikotin. Slike produkter kan bidra til å vedlikeholde avhengigheten av nikotin. Første røykfrie dag er den 3. dagen. Da er det slutt. Helt slutt. Hver enkelt pasient følges nøye opp i hele seks måneder.

– Enkelte leger har riktignok litt kursing av sine pasienter, men i det store og hele er det dårlig oppfølging. I tillegg er legemidler som Zyban dyrt. Det er dessuten et antidepressivt middel med en rekke bivirkninger, noe vi er motstandere av. Vi tror ikke det er nødvendig å velge mellom to dårlige alternativer, røyk eller bivirkninger. Vi tror på et tredje alternativ, et liv i frihet fra nikotin uten bivirkninger, sier Bente bestemt.

– Dessuten er vi tilgjengelig når folk trenger oss. Røyksuget kommer gjerne i helger og om kvelden eller i ferien. Hos oss er det alltid noen på vakt.

Hun poengterer at muligheten til å ringe hele døgnet er viktig for pasientene. Det gir trygghet.

## Uten statlig støtte

Klinikken får ikke fem øre i støtte. Kursdeltakerne eller bedriften som har meldt dem på må betale alt.

– I fjor skulle myndighetene gjennomføre en reklamekampanje for røykeslutt. Vi ble tilbudt å være med, noe som var gledelig. Det betyr jo mye for en relativt liten aktør som oss å få gratis annonsering. Vi skrev derfor tilbake til Sosial- og helsedepartementet og takket for invitasjonen. I brevet beskrev vi også litt hvordan vi arbeidet og nevnte at vi overhodet ikke bruker nikotinprodukter i avvenningen. Så kom avslaget: Vi fikk ikke være med på kampanjen likevel. Departementet kunne ikke gi økonomisk støtte til aktører de oppfattet som rent kommersielle – om arbeidet vi gjør er aldri så viktig! Skjønne det den som vil – vi får jo 90 prosent til å stumpe røyken! Mange av disse har forsøkt å slutte gjentatte ganger før de kom til oss.

## Personlige problemer

De siste prosentene som ikke klarer å slutte, kan være påmeldt av en annen person og ikke ha et sterkt ønske om å slutte, eller de kan ha personlige problemer som å slite med en skilsmisse. Andre kommer ikke ut av illusjonen om at de vil fortsette med å være selskapsrøykere.

– Vi har en klar holdning med «nei til ett eneste drag». Vi ser relativt tidlig på kursene hvem som antakeligvis ikke vil

klare det. Hadde vi begynt å sile pasientene på forhånd, ville vi kanskje lykkes 100 prosent. Men vi lar alle få prøve. En lærer noe om røykeslutt også selv om en ikke klarer å slutte, forklarer Bente.

## Ingen bivirkninger

Mange kan oppleve å bli tørste, men det er langt fra en bivirkning. Det er en høyst tilsiktet effekt. Noen av urtene er nemlig vanddrivende, og det er viktig at folk drikker mye for å skille ut nikotin. Alle urtene er allergitestet og godkjent også for gravide.

Bente bekrefter også noe mange lurer på om, nemlig at røyking virker dempende på appetitten.

– Ja, i høyeste grad. En som røyker, tar opp 300 kcal mindre pr. dag fra maten enn en ikke-røyker.

Vi underviser kursdeltakerne om hva glykemisk indeks er, og hvordan de kan spise riktig for å oppnå vekt i balanse.

I tillegg er fysisk aktivitet viktig. Vi vet at nikotin fjerner ubehag i følelselivet og også sult og tretthet. Folk bruker røyk til å dempe stress og roe nervene. Dette gjelder en rekke avhengighetsskapende stoffer. Folk utvikler derfor både en

psykisk og fysisk avhengighet av nikotin, sier hun.

Røyk kan med andre ord virke som et slags antidepressivt middel ved at det påvirker en hjernekjemi som er i ubalanse. Endring av livsstil gjennom kosthold og mosjon er også en integrert del av behandlingstilbudet.

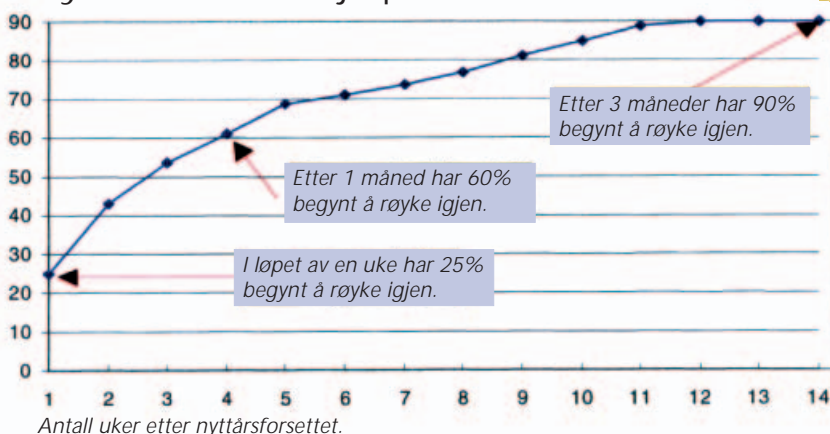
– I tillegg henviser vi etter behov pasientene til ulike fagfolk og spesialister. Dette kan være alt fra terapeuter til det etablerte helsevesenet. For eksempel har vi samarbeidsavtaler med terapeuter som driver med akupunk-

tur, homøopati og Alexanderterapi. I etasjen over lokalene våre er det en akupunktør og lege fra Kina. Vi har også utstrakt samarbeid med en rekke bedriftshelsetjenester og er i god dialog med andre aktører i helsevesenet, forklarer Bente.

Selv om en norsk «offisiell» dokumentasjon ennå ikke foreligger, er Bente den første til å ønske forskning og grundig utprøving velkommen. Kimo-klinikken har en rekke ganger invitert til forskning og granskning av behandlingsmetoden. □



## Røykeslutt uten hjelp



Undersøkelser har vist at når røykere slutter på egen hånd, har 60 prosent begynt å røyke igjen etter én måned, og bare 10 prosent er røykfrie etter 14 uker. (Kilde: Statens Tobakksskaderåd).