

Jeg er en mand på snart 37. Startede med at dampe i slutning af 2012, for nu var jeg træt af at ryge. På trods af jeg var træt af alle de gener der var forbundet med at ryge, for eksempel dårlig kondi og den "dejlige" morgenhøste, for ikke at glemme den lugt der var ved røgen, som bare hang i alt. Vil dog sige, at jeg ikke har røget indenfor pga mine børn, som i dag er 7 og 10 år. Min datter på 7 år har astma, og det samme gælder min kone, derfor valgte jeg tilbage i 2005 at sige til mig selv, at nu var det kun udenfor der skulle ryges.

Mine mange forsøg på at stoppe med at ryge er alle gået i vasken, hvad det skyldes kan jeg ikke sige. Men der har været mange forsøg, og jeg har prøvet alt, lige fra en kold tyrker til tyggegummi & plaster mm. Alle uden held. Og ved alle forsøg med diverse nikotinprodukter var der gener, så som udslæt i de områder plaster sad. Ved tyggegummi var der konstant dårlig mave og med den spray jeg også prøvede, fik jeg også udslæt i og rundt om munden. Det var ikke rart.

Mit første møde med en e-cigarett var til en fødselsdag, hvor en bekendt var lige startet op, så det måtte jo også prøves. Fik nogle hvæs af den og allerede der kunne jeg mærke lysten til den næste smøg blev kraftigt nedsat. Så tænkte jeg på, om det nu bare var en dille eller om det dette virkeligt passede. Resten af den dag var mit cigaretforbrug over halveret. Dagene efter kunne jeg ikke ud af mit hoved, om det virkeligt var den e-cigarett der kunne være min næste mulighed for at kvitte smøgerne.

Og JA - har nu ikke haft lyst til at ryge siden Januar 2013, hvor jeg fik det første damp sæt hjem. Det var dog en blandet oplevelse, for det var et af de billige start sæt. Men nu, hvor jeg har skiftet til bedre udstyr, har jeg intet negativt at bemærke. Da jeg røg var det ca. 25-30 cigaretter om dagen, og til fester var det normalt at jeg rundede de 40 stk. Den væske jeg benytter med mit dampudstyr, er ikke bare noget billigt væske fra en eller anden lokal kiosk, for jeg har sat mig ind i, hvad det er for noget jeg køber. De gange jeg har været løbet tør for væske eller batteri, har jeg heller ikke været fristet til at tage en smøg. Siden maj 2013 har jeg kun taget 2 cigaretter fra en pakke der har ligget herhjemme i skabet, og den ligger der stadigvæk. Nikotinindholdet i væske er nu over halveret siden jeg startede. Dengang lå det på 24-30mg/ml og i dag er jeg nede på under 10mg/ml. Væsken har jeg efterhånden fået en del af ud over mine hænder, og en smule i munden til at starte med, og jeg får stadig væske på mine hænder når jeg selv blander mine egne væsker - og der har ALDRIG været skyggen af udslæt eller andre problemer, i modsætning til de "lovlige" muligheder med fx plastre og tyggegummi.

Jeg er helt med på at der skal laves regler omkring aldersgrænser og børnesikrede flasker, så små børn ikke kan komme i kontakt med væsken, men hvad men en normal pakke smøger ? - hvorfor skal de så ikke i en sikker beholder ??? Det er da nemt for små børn at tage en cigaret fra en pakke og stikke den i munden eller at gå ud under køkkenskabet og tage nogle af de giftige ting der er dér !

Med Venlig Hilsen
Lars Hartaa Lauritzen