

Jeg har røget 10-20 cigaretter siden jeg var 15 år og har forsøgt rygestop med tyggegummi, plaster, endelig ikke ryger bogen, Champix rygestoppiller, en kold tyrker mm. men intet har holdt i særligt lang tid. Da jeg prøvede e-cigaretter var det helt anderledes let at lægge cigaretterne helt på hylden. Jeg har prøvet de små e-cigaretter der ligner cigaretter - de virker ikke godt nok, det skal være større batterier og med tanke der indeholder væske til et stykke tid og som giver en ordentligt sug -f.eks en Ce4 Clearomizer eller en større tank.

Alle jeg kender som har røget cigaretter er gået over til e-cigaretter og alle mælder om at have fået det langt bedre helbredsmæssigt. Selv de garvede der har røget 20-40 cigaretter om dagen og som ikke hr haft held med at stoppe på andre måder, har også sagt at e-cigaretter gør det meget lettere.

Jeg selv har skåret nekotinindholdet gradvist ned i min væske, og endte til sidst med en periode kun at bruge 0 mg nikotin og er nu helt holdt op med både at dampe og ryge cigaretter.

Jeg er derfor rigtig ked af hvis der skal indføres love der gør det svært for rigtig mange mennesker at holde sig fri for cigaretter. Det kan godt være vi endnu ikke ved så meget om e-cigaretter, men alle os der har prøvet det på egen krop, vi ved at det er et bedre valg end at fortsætte med cigaretter.

Jeg håber der bliver redigeret i lovforslaget så det ikke bliver nødvendigt for folk at gå tilbage til cigaretter igen.

Tine Nordbred