

Jeg er netop så godt som stoppet med at ryge, er siden nytår 2016 gået fra 25 til en cigaret om dagen ved hjælp af damp.

Har før da røget i ca 42 år, i ungdommen vel ca 15 pr dag, en periode med ca 40 pr dag, og i de senere år ca 20-25 pr dag.

Jeg har forsøgt mange gange tidligere gennem de sidste især 10 år, med diverse hjælpemidler: piller, tyggegummi, spray, plaster osv uden andet resultat end ingenting, udover at bruge mange penge på disse ting.

Har så forsøgt med damp, men de små e-cigs, dels dem der ligner rigtige cigaretter, og dels dem der kan genfyldes, men med de små batterier, dvs disse typer i størrelse som en kuglepen. Det har været med nogenlunde det samme resultat, en ganske lille nedsættelse af forbruget, andet har ikke været mig muligt.

Jeg har så anskaffet mig en damper med variabel styrke, en genfyldelig tank på 3 ml, udskiftelig brænder osv. Dette er alt sammen noget der bliver forbudt ved det lovforslag der er på vej. Men dette udstyr har på mindre end en uge fået mig ned på ca en cigaret pr dag, og jeg forventer snart at kunne lægge den fra mig også. Alene ved hjælp af damp fra udstyr, som tilfredsstillert mit rygebehov, og endda uden at føle de store afsavn. Havde aldrig klaret det uden dette udstyr. Jeg er selv begyndt at blande mit vædske, køber det nikotinholdige i Sverige og eller England hvor det er lovligt.

Hvis jeres lovforslag bliver en realitet ser jeg kun to muligheder:

- 1 at købe dampgrej på det sorte marked, som formentlig bliver ret stort.
2. ryge tilbage på almindelige usunde cigaretter - det skulle nødtigt ske.

Og endelig at hamstre et større lager inden lovforslaget, men det slipper jo op på et tidspunkt.

mvh Trine Thomsen - næsten eks-ryger