

Filip Prel

**ELEKTRONSKA
CIGARETA**

NAJZAD METODA ZA LAKO ODVIKAVANJE OD PUŠENJA

Prevela
Gordana Breberina

■ Laguna ■

Naslov originala

Philippe Presles

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Copyright © Editions Versilio, 2013

Translation copyright © 2014 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Mom bratu Fransoi, rano preminulom od posledica pušenja, koji je toliko voleo život i životna zadovoljstva. Pošto je bio vrlo dobar moreplovac, voleo bih da sam mogao da mu poklonim njegovu prvu elektronsku lulu.

Mom kolegi Hon Liku, kineskom farmaceutu kome dugujemo elektronsku cigaretu kakvu danas poznajemo, sa izrazima mog ogromnog divljenja. Njegov izum će verovatno spasti najviše života u XXI veku, a istovremeno će pušačima, tim hedonistima u duši, obezbediti jedno novo zadovoljstvo koje treba da istraže.

Brisu Leputru, predsedniku Nezavisnog udruženja korisnika elektronske cigarete (AIDUCE), kako bih mu zahvalio što sam imao veliko zadovoljstvo da, zajedno s njim, branim slobodnu prodaju e-cigarete, pre svega pred Evropskim parlamentom u Strazburu 7. oktobra 2013. Kakva divna energija sa kojom se brane sloboda svih nas i zdravlje svakoga od nas!

Mojim kolegama potpisnicima poziva lekarima da priznaju elektronsku cigaretu: Žan-Pjeru Bekmenu (angiolog), Tjeriju Dorvalu (onkolog), Paskalu Limu (kardiolog), Davidu Eliji (ginekolog), Igu Šabrijau (neurolog), Žan-Mišelu Klajnu (ORL), Erveu Peljasku (pulmolog), Janu Odeu (psihijatar) i Olivijeu Trakseu (urolog).

Napomena

Argumenti izloženi u ovoj knjizi, pre svega u vezi sa nikotinom, tiču se samo pušača koji su već zavisni od pušenja. Drugim rečima, korist od elektronske cigarete može se razumeti samo ako se uporedi sa štetnim posledicama pušenja. Uostalom, ova knjiga ne teži da se obrati nepušačima, niti da ih podstakne da probaju elektronsku cigaretu.

Osim tamo gde je napomenuto drugačije, korišću reči „elektronska cigareta“ i „e-cigareta“ kada mislim samo na elektronske cigarete sa nikotinom, koje se danas konzumiraju u 97% slučajeva.¹ Ostali nazivi koje upotrebljavaju njihovi korisnici, ili vaperi, mogu se pronaći u prilogu.

¹ Etter J.-F., Bullen C., *Electronic Cigarette: Users Profile, Utilization, Satisfaction and Perceived Efficacy*, Addiction, 18. maj 2011.

Sadržaj

Moj moto: „Iz pukog zadovoljstva“	11
Uvod.	15
NAJVAŽNIJE ŠTO TREBA SHVATITI.	23
Ukratko o elektronskoj cigareti	25
Velika sličnost sa cigaretom: uživanje u e-pušenju	27
Velika razlika u odnosu na cigaretu: odsustvo sagorevanja	32
Jedina zajednička tačka cigarete i elektronske cigarete: nikotin	39
Da li je elektronska cigareta bezopasna?	50
Da li elektronska cigareta stvarno omogućava uspešan prestanak pušenja?	64
Zašto je elektronska cigareta efikasnija od nikotinskih zamena?	76

KLJUČEVI USPEHA	85
Uspešan prelazak na elektronsku cigaretu.	87
Šta da radim ako moj pokušaj nije u potpunosti uspešan?	100
Šta raditi u mom konkretnom slučaju?.	111
Koje lekarske preglede da obavim povodom odvikavanja od pušenja?	122
 MISLITE SVOJOM GLAVOM (NE OBAZIRUĆI SE NA LOBIJE I GLASINE) . . .	125
O značaju slobode izbora	127
Ne bojte se propovednika apokalipse.	136
 Zaključak	146
Prilozi	153
Izjave zahvalnosti	175
O autoru	177

Moj moto: „Iz pukog zadovoljstva“

Mada sam danas specijalista za zavisnost od pušenja i bivši pušač, moram priznati da mi je pušenje pružilo veliko zadovoljstvo i da me je pratilo u svim važnim trenucima u mladosti. Da, mnogo sam voleo da pušim, to me je ispunjavalo snažnim osećajem uživanja, a ponekad i euforije.

Kao pušač i kao specijalista za zavisnost od pušenja, moram takođe priznati da me je pušenje nateralo da doživim najgore trenutke nemoći. Prolazak kroz nepodnošljivu apstinencijalnu krizu, kada odlučimo da ponovo postanemo slobodni, zaista je vrlo mučan. Isto je tako mučno videti kako se drugi snužde zbog neuspeha. A kad ponovo propušimo posle neuspešnog odvikavanja, to je skoro uvek ponižavajuće i ugrožava sliku koju imamo o sebi.

Izgleda da uživanje i nemoć idu ruku podruku sa pušenjem... To sam mislio, kao što i vi možda mislite, sve dok nisam naišao na elektronsku cigaretu. Iskreno govoreći, delovalo mi je neverovatno kad mi je jedan njen korisnik

rekao: „Kupio sam jednu pre neki dan i nisam ni primetio da se otada nisam više mašio za kutiju cigareta...“ Često, međutim, čujem takve izjave pušača koji ne mogu da se načude što su tako lako ostavili duvan! Naravno, nije uvek tako. Neki nastave pomalo da puše svakoga dana, a neki vikendom. Neki, najmalobrojniji, i puše i koriste elektronsku cigaretu. Nekima pak ne pomaže ni elektronska cigareta, pa odustaju.

Kako da lako ostavite duvan pomoću elektronske cigarete? Naprosto – upravo je to moj moto – tako što nećete pokušati da odmah prestanete da pušite, već ćete polako otkrivati zadovoljstvo koje pruža elektronska cigareta. Dobro znate da nas, čim kažemo sebi: „Sutra prestajem da pušim“, obuzme nemir koji sve upropasti. Idemo ka slobodi budućeg nepušača kao da idemo na klanje. To stvarno nije idealno rešenje! Otkrijte, dakle, elektronsku cigaretu bez ikakvog pritiska i neprijatnog razmišljanja o prestanku pušenja i potpuno se prepustite istraživanju tog novog osećaja.

Elektronska cigareta je praktično srušila sve dogme koje sam naučio, a zatim i zastupao kao stručnjak za zavisnost od pušenja. Ta verovanja su cenzurisala nekadašnjeg pušača u meni, osim kada sam govorio: „Razumem vas, teško je ostaviti cigarete. Ali pomoći ću vam...“ Elektronska cigareta mi je pomogla da otkrijem zašto su nikotinski flasteri i druge nikotinske zamene tako retko delotvorni (a ipak tako korisni kada se pravilno upotrebljavaju) i zašto je tako važno poštovati i razumeti zadovoljstvo. Takođe sam shvatio kako treba da savetujem pušače koji namejavaju da se odviknu od pušenja, što obavezno podrazumeva predlog da probaju elektronsku cigaretu.

Ostaje nam da dokučimo prirodu zadovoljstva koje pruža pušenje, a koje u velikoj meri otkrivamo i prilikom korišćenja elektronske cigarete. To zadovoljstvo je i dalje vrlo tajanstveno, čak i za istraživače, pošto još nisu uspeli da nam ponude opšteprihvaćeno objašnjenje. A da bi čovek razumeo to zadovoljstvo, mora pomalo da razume sam sebe... Zato što su mnogi pušači u duši hedonisti, za njih je smisao života, između ostalog, traganje za zadovoljstvima koje nam on pruža.

Ostaje nam takođe da uspešno probamo elektronsku cigaretu i saznamo kako ona funkcioniše, kako da odaberemo odgovarajući model, kako da je pravilno upotrebljavamo, kako da istovremeno koristimo i flastere, ukoliko je potrebno, i kako da iz nje izvučemo najveću korist i ujedno neosetno prestanemo da pušimo.

Ostaje nam, najzad, da se čuvamo nekih pogrešnih tvrdnji o elektronskoj cigareti koje počinju da kruže zbog velikog broja učesnika u igri, a pre svega zbog duvanske industrije. Da bismo izgradili sopstveno mišljenje, važno je da znamo istinu o elektronskoj cigareti.

Uvod

Kad sam prvi put zapalio cigaretu, osećao sam se odvratno. Kao i svi, ili skoro svi. Nisam voleo duvan, ogadio mi ga je otac koji je neprekidno pušio dok je vozio. Kasnije, sa četrnaest godina, kažnjen sam u školi i morao sam da ostanem u internatu preko vikenda. Moji drugari pušači upoznali su me sa žitanom, izuzetno jakom cigaretom od tamnog davana. Morao sam dobro da se potrudim... Kašljao sam, peklo me je grlo, ali nisam hteo da ispadnem budala... I nastavio sam da pušim, kupovao sam peter stajvesant s mentolom, koje su blaže, siguran da ću moći da ih ostavim kad god poželim... Ako ste pušač, poznat vam je nastavak priče. Redovno sam pokušavao da prestanem, ali bih svaki put već narednog jutra ponovo propušio.

Nisam, međutim, odmah pokušao da prestanem, daleko od toga! Zato što sam voleo da pušim, i taj osećaj zadovoljstva nije me napustio dobrih desetak godina. To je za mene bio jedan od najvećih užitaka i nisam nijedne sekunde pomislio da ga se lišim.

Dve godine pošto sam propušio, otac je počeo da sumnja. Bili smo u Gornjoj Savoiji, na letnjem raspustu, kad me je pitao: „Reci mi iskreno, da li danas više voliš čokoladu ili paklicu cigareta?“ Da li ću ga i dalje lagati? Zabranio mi je da pušim i upozorio me na opasnosti od duvana. „Tačno je da sada pušim. I da me čokolada manje zanima...“ Tada smo prvi put zajedno popušili cigaretu i otac mi je rekao da sam ja mala, a on velika budala.

Sutradan sam otišao sa prijateljem Alenom u *Davidov* u Ženevi. Tamo smo pronašli glinene lulice sa dugom drškom i oduševljeno probali nove duvane i pravili sopstvene mešavine. Divili smo se takođe policama sa cigarama i cigarilosima i uživali u prijatnom mirisu havane koji je ispunjavao prodavnicu. Kakvo je to bilo zadovoljstvo kad smo se uveče ponovo našli sa kupljenim stvarima, sa kojima ćemo se upoznavati do kraja raspusta...

Nepušačima je teško da shvate to zadovoljstvo. Kako im objasniti da je uz cigaretu sve bilo bolje? Sećam se, na primer, da mi je jedno od najvećih zadovoljstava u životu bilo da otplivam do nekog ostrvceta u laguni na Tahitiju² kako bih pušio na miru. Kada bih stigao do nekog od tih ostrva, mogao sam da se divim predelu, odremam ispod kokosove palme, ronim, plivam... Uvek je bilo kao u raji. Jednog dana sam pomislio da bi moja sreća bila potpuna kada bih poneo sa sobom nekoliko cigareta. Uspeo sam to da izvedem tako što sam ispraznio nepromočivu kutijicu za lekove i stavio u nju tri cigarete, brusni papir i nekoliko šibica. To nije bilo prvi put da sam otplivao do jednog ostrvceta, ali je jedini koga se sećam...

² Tamo sam završio poslednji razred gimnazije, posle čega sam upisao medicinu u Bordou.

Duvan ima neobičnu moć da pojača najupečatljivije uspomene, kao neko sredstvo za naglašavanje prijatnih trenutaka. Pušaču je on pomalo začim koji naglašava sreću i melem koji ublažava nesreću.

Pušio sam sve vreme dok sam studirao medicinu i u tome sam uživao zajedno sa mnogobrojnim prijateljima. Tada je to bila veoma raširena pojava, do te mere da smo pušili u sobama i trpezariji. Ponekad sam čak pušio zajedno sa pacijentima kako bismo opuštenije razgovarali. Iskreno govoreći, pušenje mi tada nije smetalo. Naprotiv. Smetalo mi je utoliko manje što sam se aktivno bavio sportom i bio u dobroj fizičkoj formi.

Kasnije, pred kraj studija, kad sam imao dvadeset četiri godine, celo leto sam radio kao bolničar na odeljenju reanimacije na pneumologiji. Bilo je vrlo mučno. Bilo je toplo i zagušljivo. Svi naši pacijenti bili su pušači u završnoj fazi respiratorne insuficijencije. Nisu više mogli da dišu, čak ni sa bocama kiseonika. Priključivali smo ih na automatski respirator, koji im je u pluća ubacivao vazduh obogaćen kiseonikom. Bili su svesni i morali su da puste mašinu da radi, jer se ona u protivnom blokirala i pištala. Nisu mogli da govore, jer su u ustima imali cevčicu, koja im je bila zalepljena za suve usne. Ukoliko nisu spavali, umorni od svega, gledali su nas prestravljenim očima. A spavali su danju, jer ih je noć izbezumljivala. Neki su se otimali kako bi izvadili cevčicu i konačno umrli. Mi bismo im onda vezali ruke za ogradu kreveta, a oni su nas gledali sa mešavinom mržnje i tuge u očima. Osećao sam se kao dželat.

Da li su zaslužili tako surovu smrt zato što su pušili dvadeset, trideset ili četrdeset godina? Ne, naravno da nisu, i ja sam sada drugim očima gledao na svoje cigarete.

Trebale su mi četiri godine da prestanem da pušim. Svaki put kada bih pomislio na njih i svaki put kada bih ponovo propužio, rekao bih sebi da sam na robiji. U to vreme nije bilo nikotinskih zamena, a kamoli elektronskih cigareta.

Na sreću, na kraju sam se obratio za savet jednom izuzetno pametnom kolegi i on me je naterao da nešto preduzmem. Zamolio me je da se odmaknem. „Još malo, molim vas. Tako. Izvinite, ali imate nepodnošljiv zadah...“ Ne sećam se više šta je rekao posle toga. Pričao mi je o tumorima, infarktima, ali ga nisam više slušao. Neprijatan, nepodnošljiv zadah? Ta pomisao mi je bila neprihvatljiva.

Narednog vikenda, zatvorio sam se u stan, u kome je bilo samo čaja i pirinča kako ne bih podlegao iskušenju da zapalim cigaretu uz neku hranu ili kafu. Tako sam pio čaj. I hteo da poludim. Odvrnuo bih muziku do daske i skljojao se na pod. Izbacio sam sav alkohol iz stana, pošto sam znao da bi me jedna jedina čaša viskija ili vina naterala da pokleknem. Davao sam sebi oduška tako što sam plakao i pevao. To je trajalo tri dana. To su bila tri vrlo naporna dana, pogotovo prva dva. Ipak sam uspeo i nisam pušio skoro deset godina.

Sve do dana kada sam, u trenutku kada me je čekao veliki posao koji je trebalo završiti do narednog jutra i kada je preda mnom bila besana noć, sreo prijatelja koji mi je rekao: „Znaš, nikotin je, na kraju krajeva, jedini pravi stimulans za mozak koji poznajemo...“ Izašao sam da kupim kutiju cigareta peter stajvesant samo za tu noć i nastavio da pušim dve godine. Bio sam užasno ljut na svoj mozak zato što je poverovao u besmislice i ubedio me kako mogu da se upustim u to bez ikakve opasnosti.

Kad smo u apstinencijalnoj krizi, naš mozak je spreman na sve kako bi nas naterao da zapalimo cigaretu... A ja sam bio u apstinencijalnoj krizi posle skoro deset godina. To je bilo pravo iznenađenje.

Morao sam da ponovim užasan vikend i zarekao sam se da neće biti trećeg. I uspeo sam. Zato što sam shvatio da ću do kraja života biti bivši pušač, koji neće smeti da zapali cigaretu ili lulu s vremena na vreme, tek da oseti miris. Ne, nisam više imao poverenja u sebe.

A onda sam otkrio nešto strašno: pušenje je ubedljivo najveći neprijatelj našeg društva. Jedan broj me uvek prestravi: pušenje je u XX veku ubilo više od sto miliona ljudi, više nego svi ratovi zajedno. Sto miliona ljudi je umrlo zato što su bili lepo raspoloženi i uživali da prave kolutove od dima. Ako se zna da je nuklearna bomba bačena na Hirošimu ili Nagasaki ubila sto hiljada ljudi, znači da je pušenje u XX veku bilo poput hiljadu atomskih bombi, praktično jedna mesečno...

Zato sam postao stručnjak za zavisnost od pušenja, pošto sam i sam bio pušač. Svaki put kad neko prestane da puši uz moju pomoć, ja sam najsrećniji čovek na svetu: za jednog lekara ne postoji ništa važnije od toga.

Moja motivacija je danas još jača zato što sada postoje mnogobrojna rešenja za uspešno odvikavanje od pušenja, u prvom redu elektronska cigareta i nikotinske zamenе koje sadrže velike doze nikotina. Postoje, međutim, i mnoga pogrešna verovanja koja nam zagorčavaju život i vezuju ruke.

Ostaje žaljenje što ne možemo ceo život mirno da pušimo, a da se, pre ili kasnije, ne jave komplikacije uzrokovane duvanom. Što se toga tiče, mnogi od nas misle da

život nije fer, ali to važi za većinu zadovoljstava koja imaju i negativnu stranu. Ako duvan u Francuskoj ubije 73.000 ljudi godišnje, ni alkohol nije tako loš sa 49.000 smrtnih slučajeva za godinu dana. A šta tek reći za šećer, treći uzrok smrtnosti na svetu zato što izaziva dijabetes?³ Ili za so, koja je tako ukusna u jelima, sirevima i mesnim predačevinama, ali zbog koje imamo povišen krvni pritisak (prvi uzrok smrtnosti u svetu, odmah ispred pušenja?).

Svi, međutim, znamo da ne možemo da nastavimo da pušimo pomalo, iz pukog zadovoljstva, sa duvanom to naprosto ne ide tako. Zato sam savetovao svojoj deci da ne puše i zato to savetujem svakom mladom čoveku. Nažalost, u društvu koje proizvodi milijarde cigareta spremnih za upotrebu, nema mesta za njihovo ograničeno i povremeno konzumiranje, čak i da je tako nešto stvarno moguće. A ljudi su za vreme rata pušili razne trave ne bi li ublažili nestašicu duvana!

Kao i većina mojih kolega specijalista za zavisnost od pušenja, preporučivao sam, dakle, pušačima zamene za nikotin sa sve jačim dozama nikotina kako bih im što više olakšao simptome apstinencijalne krize. Onima kojima nisu pomagale zamene i koji su, kako mi se činilo, mogli da imaju koristi od metode Alena Kara savetovao sam da pročitaju njegovu knjigu.⁴ Hipnoza, akupunktura, aurikoloterapija, homeopatija – sve sam to preporučivao. Nijedna od tih metoda nije bila savršena, nije oslobađala pušača niza tegoba, ali trebalo je uzeti u obzir svaki dobar rezultat.

³ *Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*, Ženeva, Svetska zdravstvena organizacija, 2009.

⁴ Allen Carr, *Easy way to stop smoking*, Arcturus Publishing, 1985, kod nas objavljena pod naslovom *Lak način da prestanete da pušite*, Viva Partners, 2008. (Prim. prev.)

Sledeći tu logiku, zainteresovao sam se za elektronsku cigaretu. Ono što sam pročitao na forumima obećavalo je: neki blogeri su objašnjavali kako s velikim uživanjem koriste elektronsku cigaretu i kako su neprimetno ostavili duvan.

Tako sam predložio jednoj pacijentkinji da počne da je koristi. Bolovala je od raka jajnika i htela je da prestane da puši po svaku cenu. Koristila je flastere sa velikom dozom nikotina i nikotinske pastile kad god bi osetila želju za pušenjem, ali joj je i dalje teško polazilo za rukom da ostavi duvan. Testiranje elektronske cigarete bilo je veoma uspešno, pošto više nije imala ni najmanju želju za pušenjem, nije više uzimala pastile i postepeno, posle tri meseca, prestala je da koristi flastere. Ona i dalje ne puši, koristi elektronsku cigaretu i uživa u tome!

Već više od godinu dana pušačima koji žele da ostave duvan savetujem da probaju elektronsku cigaretu i tako sam mogao da otkrijem šta je delotvorno i u koje zamke može da se upadne, naročito na početku. Mogao sam takođe da se učvrstim u svom novom uverenju: elektronska cigareta je ubedljivo najbolji način za odvikavanje od pušenja, pod uslovom da se koristi „iz pukog zadovoljstva“, bez ikakvog pritiska da se odmah prestane s pušenjem.

NAJVAŽNIJE
ŠTO TREBA SHVATITI

Ukratko o elektronskoj cigareti

Elektronska cigareta kakvu sada koristimo izmišljena je 2003. kako bi se pušačima obezbedilo zadovoljstvo slično onom koje pruža klasična cigareta, ali bez supstanci opasnih po zdravlje. Od 2011. modeli su vrlo delotvorni i neprestano se usavršavaju.

Ova elektronska naprava proizvodi vodenu paru od tečnosti koja obično sadrži nikotin. Ta para može da se udahne kako bi se izazvao osećaj koji pruža uvlačenje dima cigarete.

Elektronska cigareta se sastoji od tri dela, a jedan od njih je kertridž za tečnošću koja se pretvara u paru:

1. baterija sa punjačem: od nje zavisi trajanje autonomije;
2. raspršivač, otpornik koji zagreva tečnost da bi je pretvorio u paru: on bitno utiče na kvalitet pare;
3. rezervoar ili kertridž sa tečnošću (ili e-tečnošću), koji može da se puni ili mora da se menja poput umetka sa mastilom. Završava se kapicom kroz koju se uvlači.

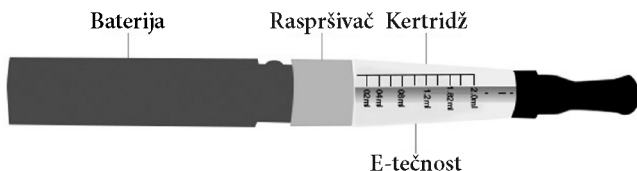
Kod nekih modela raspršivač i kertridž mogu biti napravljeni izjedna.

Sastav e-tečnosti čine:

– do 95% dva osnovna sastojka – propilen glikol (PG) i glicerol (ili biljni glicerol) – koja imaju svojstvo da stvaraju paru sa molekulima vode prisutnim u okolnom vazduhu. Oni se vrlo često koriste u proizvodnji hrane, kozmetičkih preparata ili lekova da bi se sprečilo isušivanje proizvoda (na primer tost-hleba). Propilen glikol takođe služi za pravljenje dima na spektaklima. E-tečnost sadrži i arome koje mogu biti veoma različite, aromu duvana, naravno, ali i voća, čokolade, kafe ili drugih ukusa za „sladokusce“, itd.

– Preostalih 5% mogu sačinjavati voda, alkohol, boje, konzervansi, kao i kod mnogih današnjih proizvoda široke potrošnje.

– Ona može, najzad, da sadrži nikotin u različitim dozama, u zavisnosti od korisnikovih potreba. Nikotin ima za cilj da predupredi simptome apstinencijalne krize i doprinese uživanju u korišćenju elektronske cigarete.



Velika sličnost sa cigaretom: uživanje u e-pušenju

Prvi put kad sam probao elektronsku cigaretu da bih stekao predstavu o čemu se radi, kao specijalista za zavisnost od pušenja bio sam silno iznenađen. Ličila mi je na debelu hemijsku olovku i bila je potpuno hladna. Kupio sam je na poklon jednom prijatelju, u nadi da ću mu pomoći da lako ostavi duvan. Rekao sam mu da bih baš voleo da je probam zajedno sa njim, jer sam hteo lično da se uverim kakva je, pošto sam stalno preporučivao njenu upotrebu i slušao svedočenja njenih korisnika.

Testiranje e-cigarete

U setu su se nalazila dva modela. Pripremili smo jednu cigaretu bez nikotina za mene (nisam nipošto hteo da upadnem u zamku!) i jednu sa nikotinom za njega. I započeli smo testiranje...

Već posle prvog uvlačenja, počeo sam da se smeškam. Igrao sam se parom tako što bih je ispustio na nos, pa

ponovo udahnuo, kao što sam to voleo da radim dok sam pušio. U početku sam kašljucao, ali sam se brzo navikao. Ponovo sam zamislio sebe kao studenta u Bordou, kako čitam u svojoj sobi uživajući u cigareti. Ponovo sam osetio pravu radost, nalik na onu koju osetim kada posle godinu dana ponovo ugledamo mesto gde obično letujemo. Sećanja nagrnu odjednom, u fleševima, i naprosto nas obuzme sreća.

Vilijam je takođe bio usredsređen i smeškao se. I on je bio iznenađen. „I?“, upitao sam ga. „Čudno“, rekao mi je. „Nije cigareta, ali je uživanje tu, vrlo je slično.“

Odmah mu se dopala para s mirisom duvana, ono zadovoljstvo koje se oseti pri uvlačenju, slično onom koje pruža pušenje cigarete, ali prijatnije. Zadovoljstvo što istinski osećamo miris duvana, koji volimo da njuškamo dok vrtimo cigaretu između prstiju pošto je izvadimo iz kutije, miris koji sagorevanje potpuno uništi. „Osećaj je sličan kao kad se puši nargila“, dodao je, „i efekat je isto tako brz. I kao što imamo dovoljno vremena kad pušimo nargilu, ni ovde ne moramo da žurimo da cigareta ne bi izgorela. Ovo je mnogo opuštenije...“

Vilijam se po nedelju dana ne maši za cigarete otkako ima e-cigaretu, koja mu je sasvim dovoljna (kao i većini pušača koji pređu na nju, što ćemo kasnije videti). Rekao sam mu samo: „Probaj ovo da vidiš.“ Danas samo ponekad zapali preko vikenda, kad je sa prijateljima pušačima. Još se ne usuđuje da izvadi elektronsku cigaretu pred drugima. „Ali uskoro ću to uraditi, jer oni pričaju o njoj...“

Vilijam, pre svega, lakše diše i vratilo mu se čulo mirisa. To mu omogućava da uživa i u drugim mirisima, a ne samo

u mirisu duvana, na primer u voćnim aromama. „Neobično je, ali vrlo prijatno. Imam želju da sve probam...“

Najčudnije je čuđenje!

Kad se ode na forume ili gledaju video-snimci novih vape-
ra na *Jutjubu*, najčudnije je njihovo čuđenje. Para se pona-
ša isto kao dim, može da se dobije u većoj ili manjoj koli-
čini, zavisno od toga kako se postupa. Oni koji probaju
e-cigaretu zapanjeni su, međutim, što im se odmah dopao
taj predmet koji im pomaže da neprimetno ostave duvan.
Kao da je „pušač u njima“ zadovoljan, pa sam prelazi na
e-cigaretu, bez prevelike muke, iz pukog zadovoljstva...

Dobar način da se stekne predstava o tom čuđenju
jeste da se ode u neku prodavnicu elektronskih cigareta i
porazgovara sa pušačima dok ih probaju. Oni uglavnom
traže „hit“ nalik na onaj koji imaju sa cigaretom. Efekat
je neverovatan, do te mere da probaju po nekoliko puta,
gledajući introspektivno u tavanicu kako bi otkrili koji im
miris i koja doza nikotina najviše odgovaraju.

Elektronska cigareta izaziva, naime, isti onaj „hit“,
to jest paranje u dnu grla koje refleksno pokreće osećaj
momentalnog zadovoljstva. I to je jedan od razloga što je
ona tako delotvorna: zadovoljstvo izazvano uvlačenjem,
gustinom, toplotom i mirisom pare, svime što uzrokuje
„hit“, a što uključuje i nikotin i brzo postizanje željenog
olakšanja. Zato nemamo simptome apstinencijalne krize,
ili su oni mnogo blaži, i možemo na miru da otkrivamo
jedno novo uživanje.

Pravo društvo

Kad sam prestao da pušim, bilo mi je stalno žao što sam redovno odvojen od svojih prijatelja pušača. Oni su se okupljali napolju, na ulici, a ja sam ostajao u restoranu ili baru sa nepušačima i koristio elektronsku cigaretu. Nedostajali su mi takođe ljudi koji razmenjuju cigarete i jedni drugim potpaljuju cigaretu zaklanjajući šibicu od vetra, saučesnički usklici posle nekoliko prvih uvlačenja i reči pomešane s dimom.

Oduševio sam se što sam među vaperima pronašao novo društvo, koje povezuju isto tako bratski odnosi i koje je u neku ruku dinamičnije od društva pušača. To je zato što vaperi mnogo razgovaraju o svojim iskustvima, pokušajima, tehnikama, zadovoljstvima. Sa cigaretom se mnogo toga podrazumevalo: zajedno smo pušili, ali smo retko komentarisali, osim kada se radilo o nekoj novoj cigari.

Primetio sam čak da mnogo lakše zapodenem razgovor kad vidim nekoga ko koristi elektronsku cigaretu i da s njim uspostavljam mnogo srdačnije odnose. U svakom slučaju, vaperi veoma cene što nisu isključeni kao u vreme dok su bili pušači. To je takođe veoma važno.

Veća nezavisnost i ušteda

Vaper ima jednu satisfakciju koja se ne može zanemariti: njegovo zadovoljstvo je mnogo jeftinije i ne zavisi od prodavnica ako ostane bez cigareta ili vatre. Zavisi samo od električne struje i sopstvenih zaliha e-tečnosti, koje

može lako da kupi na internetu ili u prodavnici. Ostali delovi e-cigarete, pre svega raspršivači, mogu da se zamenе. Pošto kompleti sada sadrže dve elektronske cigarete, vaper uvek ima rezervno rešenje.

Zadovoljstvo zbog uštede zavisi, naravno, od toga kako se ponašamo. Neko kome je dovoljan osnovni komplet i ko ga pravilno održava potrošiće tri-četiri puta manje novca nego što je rasipao na duvan. Zahvaljujući tome, lakše se diše... Takođe se ima utisak slobode, a pušač, koji oseća da ga je sistem priterao uza zid, to veoma ceni.

Vaper je, dakle, mnogo nezavisniji od pušača. On ponovo ima kontrolu nad situacijom, prvenstveno zato što sam bira dozu nikotina (mnogi je s vremenom smanjuju) i model baterije ili raspršivača. On takođe sam bira prodavnice, sajtove na internetu i savetnike, pogotovo na blogovima.

Za mnoge se ta sloboda ogleda i u zadovoljstvu što više ne zavise od davana i mogu mirno da žive bez njega, a pritom i dalje uživaju u pušenju, uvlačenju, „hitovima“ i nikotinu, ali i u raznim aromama e-tečnosti, kao što su aroma davana, voća, čokolade i druge. Mnogi se osećaju suštinski oslobođeno zato što su pušenje i ružna sećanja na mnogobrojne pokušaje odvikavanja, koji su u 90% slučajeva završavaju neuspehom, čak i uz korišćenje nikotinskih flastera i žvakaćih guma, postali prošlost.

To je, dakle, svet koji karakterišu veća smirenost i manja zavisnost. I svet u kome ljudi mnogo više pomažu jedni drugima i dele iskustava, pošto mnogi vaperi rado pričaju o svojim otkrićima i zamkama u koje su upali, ali i o prijatnim iznenađenjima.

Velika razlika u odnosu na cigaretu: odsustvo sagorevanja

Elektronska cigareta obezbeđuje istinsko zadovoljstvo, do te mere da pušači često spontano ostavljaju konvencionalne cigarete, ali ima i jedan veliki adut koji je izuzetno važan: odsustvo sagorevanja. Kod cigarete duvan gori na preko 850 °C, dok se u e-cigareti tečnost pretvara u paru na 60 °C. To je ogromna razlika!

Sagorevanje duvana je ono što je opasno

Jedno od najčešćih pogrešnih mišljenja sa kojima se susrećem jeste verovanje da je u cigareti najopasniji duvan ili nikotin! To je pogrešno. Opasnost dolazi od sagorevanja jer ono proizvodi toksične supstance. Najvažnije među njima su ugljen-monoksid, katran i fine čestice. Isključivanjem sagorevanja, e-cigareta eliminiše supstance iz cigarete koje se smatraju najopasnijim.

Pošavši od ove konstatacije, Hon Lik, i sam pušač, izumeo je e-cigaretu, u želji da zaštiti oca od toksičnih

supstanci iz cigarete. Iako teško bolestan, njegov otac nije uspevao da prestane sa pušenjem. Trebalo je, dakle, pronaći rešenje koje pruža ista zadovoljstva, ali nije opasno.

Vrlo je važno shvatiti da se opasnost krije u sagorevanju, jer svaka biljka koja gori, recimo duvan ili trava, proizvodi katran i druge toksične supstance. Sam po sebi, duvan nije toliko opasan.

U Švedskoj je, na primer, veoma raširena upotreba snusa. To su kesice duvana koje se stavljaju između desni i obraza kako bi se žvakale. Nikotin prolazi kroz sluzokožu obraza bez dima. Sada se pouzdano zna da snus nije odgovoran ni za jedan slučaj infarkta ili raka pluća.⁵ Navodno, on samo malo povećava rizik od raka pankreasa, koji je mnogo ređi, i pritom se ne zna tačno zašto. Shvatili ste: snus je mnogo manje opasan od cigarete zato što nema sagorevanja. Čak je dokazano da kod pušača prelazak sa cigareta na snus ima isto pozitivno dejstvo na produžetak životnog veka kao i prestanak pušenja.⁶

Možete se zapitati zašto prodaja snusa nije dozvoljena u ostatku Evrope (Švedska je izdejstvovala da bude izuzeta od te zabrane), kada bi to omogućilo da se spasu mnogi životi. To je tužna priča koja svedoči o uticaju lobija. Jedan skandal je, naime, osujetio pokušaj legalizacije snusa u Evropi 2009. godine. Izazvao ga je švedski proizvođač snusa *Swedish Match* obelodanivši da mu je jedan lobista ponudio da se

⁵ Luo J., Ye W., Zendejdel K. et al., *Oral Use of Swedish Moist Snuff (snus) and Risk for Cancer of the Mouth, Lung, and Pancreas in Male Construction Workers: a Retrospective Cohort Study*, *The Lancet*, 2007; 369: 2015–2020.

⁶ Gartner E. G., Hall W. D. et al., *Assessment of Swedish Snus for Tobacco Harm Reduction: an Epidemiological Modelling Study*, *Lancet*, 2007; 369: 2010–14.

založi za legalizaciju kod evropskog komesara za zdravlje, svog zemljaka, u zamenu za šezdeset miliona evra...

Za sada treba da zapamtimo da je kod cigarete opasno sagorevanje duvana i pokušamo da shvatimo zašto.

Ugljen-monoksid

Ugljen-monoksid (CO) nastaje pri sagorevanju organske materije, bilo da je posredi duvan, trava, drvo ili prirodni gas. Zato grejanje na gas može biti opasno ukoliko su instalacije neispravne. Ugljen-monoksid u velikoj dozi može biti smrtonosan i on u Francuskoj odnese stotinak života godišnje.⁷

Čak i vatra u kaminu može da proizvede previše ugljen-monoksida, pogotovo ako tinja ili odvod dima nije dobar. Tako su Emil Zola i njegova supruga Aleksandrina u noći 29. septembra 1902. umrli u snu zbog sporog tinjanja žara u kaminu u njihovoj spavaćoj sobi.⁸

Kod pušača se, naravno, radi o hroničnom, a ne o akutnom trovanju.⁹ Mehanizam je, međutim, isti: CO

⁷ Sante.gouv.fr, *Intoxication au monoxyde de carbon: les chiffres – la surveillance*.

Prvi oktobar 2012. Godine 2009, poslednje godine za koju su podaci raspoloživi, zabeležena su devedeset dva smrtna slučaja usled trovanja ugljen-monoksidom.

⁸ H. Mitterand, „L’honneur“ *Biographie d’Émile Zola*, tom 3, str. 795 i naredne.

⁹ Simptomi akutnog trovanja ugljen-monoksidom prvenstveno su glavobolja, vrtoglavica, malaksalost i mučnina. Pošto je CO bez mirisa, žrtve obično ne pomisle na gas, nego veruju da imaju grip ili da se loše osećaju. Ako ne izađu brzo iz prostorije, gube svest. Ugljen-monoksid izaziva takođe poremećaj svesti, sna, pamćenja, pažnje i bolove u grudima, stomaku i mišićima.