

Inleiding

Eerst dit lezen

Een goed begin is het halve werk! Of je dit nu staande in de boekwinkel leest of ontspannen thuis op de bank, door dit boek in te kijken alleen al, heb je een geweldige stap gezet om voorgoed met roken te stoppen.

Zo stop je met roken – De gouden formule is anders dan alle andere handleidingen voor stoppen met roken: ze spreekt de waarheid en helpt je die waarheid tot je handlanger te maken.

Als je ooit op internet hebt gezocht naar informatie over stoppen met roken, weet je wel dat er op dat gebied ongelooflijk veel beschikbaar is. Helaas klopt het meestal niet en als je alle beschikbare adviezen zou opvolgen, zou je allerlei tegenstrijdige dingen tegelijkertijd uitproberen. Dat komt doordat de meeste theorieën in het publiek domein weinig meer zijn dan een persoonlijke mening, of het resultaat van een verkeerde interpretatie van bestaand wetenschappelijk onderzoek. Je hebt een betrouwbare bron nodig, die zich niet op giswerk, ongegronde beweringen of ijdele hoop baseert, maar op het beste onderzoek door de meest vooraanstaande wetenschappers. Zo'n bron is dit boek.

Alles wat je hier zult lezen, berust op het beste wetenschappelijke bewijs dat momenteel beschikbaar is. Mijn dertigjarige carrière heb ik eraan gewijd te ontdekken wat werkt op het gebied van stoppen met roken. Ik heb de leiding over een team van onderzoekers dat voornamelijk wordt gefinancierd door overheden en liefdadigheidsinstellingen met maar één doel voor ogen: betere manieren vinden om rokers die willen stoppen te helpen. In dit boek combineer ik mijn eigen onderzoek met ontdekkingen van andere vooraanstaande wetenschappers, om je zo te

voorzien van de meest accurate en betrouwbare informatie die momenteel beschikbaar is.

Daarom wil ik dit boek van een plechtige gelofte vergezeld laten gaan: als ik beweer dat iets een vaststaand feit is, zal ik daar ook hard bewijs voor leveren. Ik laat daarnaast zien hoe je dat bewijs zelf eventueel kunt natrekken, als je dat zou willen. Er is wel nog steeds heel veel waar de wetenschap geen antwoord op heeft. Daarom geef ik ook regelmatig gewoon mijn eigen mening. Waar ik dat doe, zal ik dat er altijd duidelijk bij zetten. Ik ga mijn meningen niet als feiten verdoezelen.

Ik wil dat dit boek de beste investering is die je ooit hebt gedaan. Ik wil dat je gezonder en gelukkiger wordt, met meer geld voor dingen waarvan je echt geniet. Ik begeleid je graag op weg naar een beter leven en zal je met raad en daad bijstaan. Persoonlijk kan ik dat helaas niet, maar wel via dit boek, *De gouden formule*. Hoe lang het ook zal duren of hoeveel pogingen het je ook kost, ik zal er altijd voor je zijn, totdat je voorgoed van het roken af bent.

Het geheim van stoppen met roken

De waarheid is dat er geen enkele methode, panacee of wondermiddelje bestaat dat gegarandeerd werkt voor ieder mens en op elk moment. Maar er is wel een geheim (en de best bewaarde geheimen zijn meestal voor de hand liggend). Het geheim is:

Blijf het proberen en doe bij iedere poging die dingen die je de grootste kans op blijvend succes geven.

Als je dit ter harte neemt, zul je ontdekken dat de formule werkt. Jouw inzet en mijn expertise zullen samen resulteren in jouw unieke, persoonlijke Gouden Formule, die je zal helpen voorgoed van de sigaretten af te komen.

Het eerste gedeelte van het geheim: blijf het proberen

De kans is groot dat je volgende stoppoging de allerlaatste wordt, als je mijn adviezen opvolgt. Maar jij en ik weten ook, dat er een kans bestaat dat het niet meteen bij de eerste poging gaat lukken. De meeste rokers hebben heel vaak geprobeerd te stoppen, voordat het ze eindelijk lukt. Er

kan namelijk van alles misgaan, waardoor je opnieuw in de verleiding wordt gebracht te roken. Of er gebeuren dingen die je weer naar een sigaret doen grijpen: ruzie met je geliefde, een onstilbare trek, neerslachtigheid, iets te veel alcohol, je omgang met andere rokers of gewoon een moment van zwakte.

Laat je niet ontmoedigen door de gedachte dat je misschien meerdere keren moet proberen te stoppen. Als je al eens eerder hebt gefaald, weet je dan in goed gezelschap. Uit eigen ervaring weet ik hoe moeilijk stoppen met roken is, maar ik weet ook dat er heel veel mensen zijn zoals jij, die uiteindelijk doorzetten en net als ik zeer waarschijnlijk nooit meer een sigaret zullen aanraken.

Als je uit dit boek maar één ding zou oppikken, laat het dan dit zijn: je moet lang genoeg aan het spel blijven meedoen om aan de winnende hand te kunnen geraken. Misschien verander je al na de eerste poging in een niet-roker, misschien pas na de tiende of twintigste keer. Bij de negentiende poging denk je dan waarschijnlijk dat je nooit meer zult slagen, maar kun je de twintigste keer toch bingo hebben! *Geef het stoppen dus nooit op.*

Aan een poging tot stoppen met roken kleeft eigenlijk geen enkel onderdeel. Het ergste wat je kan overkomen is dat je jezelf wat geld bespaart, iets gezonder wordt en nieuwe dingen leert waardoor je het de volgende keer weer net ietsje langer volhoudt. Het beste dat je kan gebeuren is dat je je leven voorgoed een andere wending geeft, langer leeft en verandert in een gelukkiger, gezonder mens.

Begin daarom alsjeblieft niet aan een stoppoging met de gedachte dat je gefaald hebt wanneer je niet voorgoed van de sigaretten afblijft. Dat is zo'n veelvoorkomend misverstand en het slaat echt helemaal nergens op. Ik wil heel graag dat je er op een andere manier tegenaan gaat kijken. Je moet je goed voelen over iedere sigaret die je overslaat, want als je volhoudt zul je je weten te ontworstelen aan de macht die sigaretten over je hebben – voor eens en voor altijd.

In die zin kun je stoppen met roken vergelijken met het vinden van een partner. Je verwacht toch ook niet al na één afspraakje zeker te weten dat je de ware hebt gevonden? Misschien overkomt dat mensen in een aantal zeldzame gevallen wel en dat is fijn voor ze. Maar als je eerste vriendje of vriendinnetje niet de liefde van je leven blijkt te zijn, houd je toch ook niet op met goed rondkijken? Je zoekt vrolijk verder naar iemand anders, want je weet immers maar nooit wanneer je de ware tegen het lijf zult lopen.

Proberen met roken te stoppen is net zoiets: je weet maar nooit of het dit keer raak is. Hoe vaker je het probeert, hoe groter de kans dat het je lukt. Ik kan je niet beloven dat je gelukkig wordt in de liefde, maar een gelukkiger, gezonder leven als beloning is ook niet mis!

Het tweede gedeelte van het geheim: laat elke poging meetellen

Je kunt alles aan het toeval overlaten en proberen te stoppen zonder dat je je voordeel doet met wat onderzoek (dat letterlijk miljarden euro's en ponden waard is) ons inmiddels heeft geleerd. Misschien lukt het je meteen de eerste keer, maar waarschijnlijk doe je er dan een eeuwigheid over. Als je wel gebruikmaakt van de tientallen jaren van wetenschappelijk onderzoek, waarvan de resultaten zijn samengebracht in dit boek, kun je het ongeveer vier keer zo snel doen. Dat heeft de praktijk bewezen.

Met de juiste kennis kun je het geluk een handje helpen. Het tweede gedeelte van het geheim om te stoppen, is dan ook het combineren van je eigen ervaringen met de wetenschappelijke kennis in *De gouden formule*. Op die manier verbeter je optimaal je kansen bij elke nieuwe poging.

De worp met de dobbelsteen beïnvloeden

Als je spelletjes hebt gedaan waarbij je met dobbelstenen moet gooien, zoals monopoly, dan heb je ook inzicht in het proces van stoppen met roken. Elke keer dat je stopt is een volgende worp.

Bij het dobbelen is de kans op succes – dubbel gooien bijvoorbeeld – altijd hetzelfde. Als je blijft gooien, zul je dus vroeg of laat beslist dubbel gooien, dat kan gewoon niet anders. Uit onderzoek blijkt dat stoppen met roken ook zo werkt. Hoeveel pogingen je er al hebt op zitten, doet er niet toe. En hoe vaker je probeert te stoppen, hoe groter de kans dat het op een gegeven moment voorgoed blijkt te zijn.

Maar... met stoppen met roken kun je de worp beïnvloeden. Je kunt het succes een handje helpen, door als het ware de gewenste kant van de dobbelstenen wat meer gewicht mee te geven, waardoor je sneller dubbel gooit. Dat is het effect van dit boek.

Met de juiste kennis kun je je eigen geluk creëren. Dus het tweede deel van het geheim om te stoppen is je eigen ervaring gebruiken samen met de kennis in dit boek om jezelf de best mogelijke kans te gunnen, elke keer dat je probeert te stoppen.

Hoe de Gouden Formule werkt

Dé manier van stoppen met roken die succes verzekert voor iedereen bestaat niet. Maar dit boek geeft je wel al het feitenmateriaal om, elke keer wanneer je weer een stoppoging doet, zelf te kunnen beslissen welke manier het beste bij jou past.

In de loop van dit boek breng ik je op de hoogte van elke manier van stoppen die, voor zover we weten, werkt. En alles wat je bij het stoppen kan helpen, noem ik een ingrediënt. Elk ingrediënt heeft weer een andere werking en ik zal je adviseren hoe je de ingrediënten kunt combineren om voor jou persoonlijk het beste resultaat te bereiken. Dat is jouw Gouden Formule.

Aan jou de keus welke ingrediënten je kiest. Het is mijn bedoeling om je met dit boek alle informatie te verschaffen om voor jezelf de beste keuzes te maken. Mijn motto is: *ik adviseer en jij beslist.*

Wat je allemaal kunt verwachten: in Deel een zal ik je vertellen waarom je nu eigenlijk rookt – wat niet hetzelfde is als waarom jij denkt dat je rookt. Ik leg ook uit hoe je je eigen motivatie kunt aanspreken, om zo je stoppoging met een vliegende start te lanceren.

In Deel twee vertel ik je vervolgens wat je kansen op succes allemaal kan vergroten: van nicotineproducten, een recept van de dokter en een afspraak met een stoppen-met-rokenconsulent, tot websites, lichaamsbeweging, ademhalingsoefeningen en nog veel meer. Vervolgens leg ik uit hoe je al die ingrediënten kunt combineren tot je eigen formule, zodat je voorgoed van het roken afkomt.

Ik kan je aanbevelen alle ingrediënten je al lezend eigen te maken. Op die manier weet je precies welke je moet kiezen en ook hoe je ze correct gebruikt. Hieronder volgt daarvan een voorbeeld.

Stel dat je gestopt bent met roken en om het je gemakkelijker te maken een nicotinevervanger gebruikt, zoals nicotinekauwgom of zuigtabletten. Laten we zeggen dat je merkt dat je chagrijnig en snel geërgerd begint te worden, en je vrienden vinden dat je maar het beste weer met roken kunt

beginnen, omdat je niet te genieten bent. *Dat hoeft dus niet!* Humeurigheid is een typisch afkickverschijnsel van nicotine en als je voldoende nicotine binnenkrijgt via je nicotinevervanger zou je van een slecht humeur helemaal geen last moeten hebben. Ja, dat lees je goed. Een van de meest beruchte en frustrerende bijverschijnselen van stoppen met roken kan compleet voorkomen worden door je nicotineproduct correct te gebruiken. Maar de meeste mensen doen dat niet. Er zijn allerlei redenen voor te geven waarom mensen van hun nicotineproduct niet genoeg gebruiken, maar die zijn stuk voor stuk op misverstanden gebaseerd, die ik gemakkelijk uit de weg kan ruimen. Alleen daarom al is deskundige hulp nodig.

Uiteraard kan ik het stoppen met roken niet voor je doen. Geloof me: als het kon zou ik graag je plaats voor je innemen! Je mentale instelling is van het grootste belang. Alleen willen ‘proberen om te stoppen’ is niet genoeg. Je moet jezelf vastpinnen op stoppen, waarbij je geestelijke regels moet opstellen met absolute grenzen. Meestal is dat niet meer dan: ik raak voorgoed geen sigaret meer aan. Maar als die stelligheid je schrik aanjaagt, zou je kleinere stappen kunnen nemen die je kunt overzien. Bijvoorbeeld: de komende vier weken rook ik niet, en ik zal daarna zien hoe het verdergaat. Het allerbelangrijkste is dat je jezelf duidelijke grenzen stelt die je niet overtreedt.

Om je aan je regels te kunnen houden, moet je ze tot een deel van je identiteit maken. Het is belangrijk dat je jezelf begint te zien als iemand die ooit heeft gerookt, maar dat in de toekomst niet meer zal doen. Van nu af aan maakt niet-roken deel uit van wie je bent.

Ik wil niet beweren dat je de definitieve breuk meteen moet maken zodra je hebt besloten om te stoppen. Misschien moet je eerst wat ondernemen om je grondig voor te bereiden, bijvoorbeeld een afspraak maken met een professionele stoppen-met-rokenconsulent.

Zodra je startklaar bent, raad ik je ten zeerste aan om een begindatum te prikken die in de komende veertien dagen valt, voordat je weer van het idee afziet. Uit onderzoek is gebleken dat de kans dat je inderdaad een stoppoging doet kleiner is naarmate je de begindatum verder in de toekomst plant.

Het is helemaal niet erg als je er nog niet klaar voor bent om te stoppen. Door dit boek te lezen zul je meer te weten komen over de beschikbare ingrediënten voor jouw Gouden Formule, en dan komt op een bepaald moment het besluit om te stoppen vanzelf. Wat je ook kiest, op het moment dat je stopt, moet je duidelijk voor jezelf stellen

dat je vandaag geen enkel trekje van een sigaret zult nemen.

Ben je er nu al klaar voor om jezelf daarop vast te leggen? Je antwoord op de volgende vraag kan je helpen om daar achter te komen:

Als je vandaag een pil kon slikken waardoor je je leven lang geen behoefte meer zou hebben aan een sigaret, zou je die dan innemen?

Als je deze vraag met ja beantwoordt, ben je volgens mij klaar om te stoppen met roken. Wanneer je op dat punt bent aangekomen, zul je goed weten te profiteren van de hulp die je positieve instelling optimaal zal uitbuiten. Dat is de hulp die ik je te bieden heb. Stel je het gebruik van *De gouden formule* maar voor in drie eenvoudige stappen:

Klaar...

- **kijk op elk schap en kies je ingrediënten uit;**

Voor de start...

- **kijk op elk schap en kies je ingrediënten uit;**
- **stel je persoonlijke 'stoppen-met-rokenregel' op;**
- **zorg dat je er op de grote dag helemaal klaar voor bent;**

Af!!

- **pas de regel toe en doe alles wat nodig is om je eraan te houden, met behulp van de gekozen ingrediënten.**

Mijn verhaal

Ooit stond ik in jouw schoenen. Ik heb vroeger gerookt en weet zowel uit eigen ervaring als professioneel hoe moeilijk het soms is om het roken op te geven. Maar het is beslist te doen! Mijn verhaal is in veel opzichten

standaard. Wat ik er het interessantst aan vind is dat het voor hetzelfde geld heel anders had kunnen lopen dan het in werkelijkheid gegaan is.

Voordat ik met roken begon was ik, net als de meeste kinderen, vierkant tegen roken. Mijn moeder was verpleegster en kwam vaak thuis met verhalen over tragische gevallen van keel- en longkanker. Wat mij betreft zat er aan rokers gewoon een steekje los.

Op school wist iedereen wie er wel of niet rookte. Na de pauzes kon je het gewoon ruiken: wie sigaretten rookte stonk een uur in de wind. Achteraf is het gek dat de rokers dachten dat ze het voor de leraren geheim konden houden (het roken was op school verboden). Natuurlijk konden die de rokers in de klas er door de rooklucht ook zo uit pikken!

Hoe dan ook, toen ik een jaar of zestien was gebeurde er iets. Bijna iedereen met wie ik omging rookte. We ontmoetten elkaar tussen de middag in het bos in de buurt en terwijl zij rookten kletste ik met hen en hing ik zo'n beetje om hen heen. Vervolgens begon ik sigaretten te bietsen, in het begin alleen om sociaal te zijn. Ik kocht ze zelf nooit, dus zag ik mezelf niet als roker. Totdat ik op een bepaald moment zelf sigaretten ging kopen; ik weet niet eens meer waarom. Misschien kregen mijn vrienden er genoeg van dat ik op hun sigaretten teerde.

Meestal kocht ik sigaretten van het merk John Player Special. Die zaten in een glanzend, gestroomlijnd pakje met een stijlvol logo en het kroontje dat aangeeft dat de koningin aan het product haar goedkeuring had verleend. Ik vond deze pakjes sigaretten er stoer uitzien. Ze smaakten vrij licht (in tegenstelling tot de Franse merken) en waren lekkerder dan het merk dat de meeste van mijn vrienden rookten (Players No. 6: spotgoedkoop maar echt smerig!).

Ik zag mezelf niet als verslaafd, maar binnen een paar maanden rookte ik per dag zo'n vijf sigaretten. Wanneer ik een paar weken achter elkaar bij mijn vader in Spanje logeerde kon ik er wel van afblijven, maar zodra ik weer thuis was begon ik opnieuw met roken.

Er waren periodes waarin ik het gevoel had dat ik niet zonder kon. Ik herinner me dat ik een keer zonder sigaretten zat maar niet genoeg geld had om ze te kopen. Ik bevond me op een station en begon peuken van het perron op te rapen, waar ik de overgebleven tabak uit peuterde, die ik vervolgens in een oud buskaartje in mijn jaszak tot een sigaret rolde en opstak. Ik heb in mijn leven wel prettiger dingen gedaan, maar het voldeed op dat moment in elk geval aan de behoefte.

Eenmaal op de universiteit ging ik steeds meer roken. Als student

speelde ik veel toneel. Daarbij moest ik vaak lang wachten voordat ik op moest, dus rookte ik. Ik was geen bolleboos en was daarom vaak in de bar van de studentenvereniging te vinden, waar ik – al rokend – mijn tafelfuotbal- en biljarttechnieken verfijnde. Als eerstejaars rookte ik na een tijdje naar schatting zo'n twintig sigaretten per dag.

Ik geloof niet dat ik in het begin serieus overwoog om te stoppen. Het kan zijn dat ik af en toe een halfhartige stoppoging deed. Wel merkte ik dat mijn gezondheid onder het roken te lijden had. Elke keer als ik verkouden raakte, sloeg dat onmiddellijk over op mijn longen en veroorzaakte een hoest waar ik vervolgens heel lang mee rond bleef lopen.

Als tweedejaars ging ik uit met iemand die niet rookte en een verschrikkelijke hekel aan de stank had. Achteraf gezien besef ik hoe egoïstisch ik in die tijd was. Ik stond er gewoon nooit bij stil dat mijn gerook vervelend was voor de mensen in mijn omgeving.

Op een keer kwam ik 's avonds laat thuis na een lange toneelrepetitie waar ik aan één stuk door had gerookt, zowel op het toneel als in de coulissen. Voor mijn vriendin was toen de maat vol en ze wist me er – dikhuidig als ik was – diep van te doordringen hoe verschrikkelijk ze het vond.

Ik nam me voor om te stoppen. Fluitje van een cent, dacht ik. Maar dat had ik dus mis. Niet dat ik ernstige ontwenningsverschijnselen had. Ik had niet eens voortdurend de drang om te roken. Maar elke keer wanneer ik me in een situatie bevond waarin ik normaal gesproken rookte, kreeg ik ongelofelijke behoefte aan nicotine. Dit ging gepaard met de slinkse gedachte dat het helemaal niet erg was om er maar een of twee op te steken. Mijn vriendin zou daar niets van merken. (Wel dus!)

Zo ging het een paar weken door en intussen veranderde ik in een stiekeme roker (dat dacht ik althans). Het was net als op de middelbare school en ik neem mijn petje af voor mijn vriendin dat ze me niet over de stank bleef doorzagen: ze moet beslist geweten hebben dat ik nog rookte.

De druppel die de emmer deed overlopen was dat ik het ingewikkelder vond om te doen alsof ik niet rookte dan helemaal te stoppen. Ik vermoed dat ik de hoeveelheid sigaretten die ik rookte al flink had gereduceerd en op een bepaald moment gewoon de ingeving kreeg dat het belachelijk was wat ik deed, dus kon ik net zo goed stoppen. En dat deed ik dan ook.

Wat ik je graag met dit verhaal wil duidelijk maken is allereerst dat het misschien wel aan puur geluk is te danken dat ik niet eerst tien jaar lang

mijn gezondheid met roken had verpest. Als mijn tweedejaars vriendinnetje zelf ook had gerookt, was ik waarschijnlijk nooit gestopt. Hopelijk tref jij het net als ik en woon je samen met een niet-roker. Zo iemand is goud waard: hij of zij kan je je leven redden.

Ten tweede kan ik uit eigen ervaring bevestigen dat het – zoals inmiddels uit onderzoek blijkt – klopt dat je als je verslaafd bent aan nicotine niet voortdurend hoeft te roken. Je kunt zelfs weken zonder een sigaret wanneer je je in compleet andere omstandigheden bevindt. Je krijgt pas weer de behoefte aan roken zodra je naar de situatie terugkeert waarin je gewend bent om er eentje op te steken.

Ten derde lukt het niet iedereen om zomaar van gedachten te veranderen op het moment dat het door je heen schiet: ‘Ik heb er genoeg van.’ Het is niet iets wat je kunt forceren, het moet diep vanbinnen uit je komen. Maar je kunt de omstandigheden wel zodanig beïnvloeden dat de kans groter is dat zo’n gedachteflits je spontaan overkomt.

In mijn leven was roken maar een kort intermezzo. De rokers die ik leuk vond waren van mijn leeftijd. We dachten bijna allemaal dat het roken maar een fase was en we zouden stoppen voordat het kwaad kon. Dat denken veel mensen, maar zo werkt het helaas niet.

Tot slot wil ik nog benadrukken hoe belangrijk het is hoe je je eigen verhaal over je stoppogingen vertelt. Misschien ben jij iemand die, als het lastig wordt, later zult kunnen zeggen: ‘Het was afzien, maar ik heb toch doorgezet’. Of ben jij meer iemand van ‘Het viel niet mee en het lukte niet meteen de eerste keer. Maar daarna was het alsof er in mijn hoofd een knopje omging en daarna ging het bijna vanzelf’?

Ik vind dat iedereen zijn stoppoging moet kunnen navertellen, met een beschrijving die je helpt te begrijpen wat je hebt doorstaan. Denk nu alvast na over welk verhaal jij zou willen vertellen. Hoe zul je over vijf jaar antwoorden wanneer iemand vraagt of je rookt, en jij kunt zeggen: ‘Vroeger wel, maar nu niet meer’?

De prijs

Ik zal niet te veel zeuren over hoe slecht roken voor je is. Dat weet je best, anders zou je dit boek niet aan het lezen zijn. Maar het is wel mijn bedoeling dat je met stoppen begint, en daartoe wil ik je een aantal feiten voor-

leggen waarvan je je misschien nog niet bewust bent, die illustreren hoe goed het is om te stoppen met roken.

Die feiten zijn van belang omdat je op een bepaald moment tijdens het lezen van dit boek met roken zult stoppen. Misschien lukt het je om een paar dagen, een maand of de rest van je leven rookvrij te blijven. Prent voor je begint goed in je hoofd dat elke stoppoging een succes is. Daarop zal ik blijven hameren, want ik wil je van het idee afhelpen dat je op de een of andere manier gefaald hebt als je na het stoppen weer met roken begint.

Hieronder volgt een aantal manieren die iedere dag dat je het roken laat, succes garanderen:

De eerste dag

- Zodra je stopt met roken, verlaag je je kans om een hartaanval te krijgen. Zolang je namelijk rook inhaleert, vormen zich makkelijk bloedpropjes, omdat je lichaam zo hard moet werken om van de minuscule rookdeeltjes in je longen af te komen. (Het is hetzelfde verhoogde risico dat mensen in een sterk vervuilde stad lopen.) Zodra je ophoudt met rook in te ademen, wijkt dat gevaar.
- Al binnen een aantal uren nadat je gestopt bent, zal het giftige gas koolmonoxide (dat je via de sigarettenrook inhaleert en onder andere aderverkalking veroorzaakt) uit je bloed verdwenen zijn. Ook normaliseert je hartslag (die door het roken op hol slaat).
- Je zult minder last hebben van trillende handen. Misschien is het je nog niet opgevallen – en misschien ook wel – maar rokers beven constant. Dat komt doordat roken het ‘vluchten of vechten’-mechanisme in het lichaam stimuleert (hetzelfde mechanisme dat ons doet bibberen van de zenuwen). Het zenuwstelsel kalmeert zodra de nicotine het lichaam verlaat.
- Tegelijkertijd kan de bloeds toevoer naar je handen en voeten weer normaal op gang komen. Het is je misschien opgevallen dat je het vaak koud hebt. Dat komt doordat nicotine de kleine vaten in je ledematen vernauwt. Maar al een paar uur nadat je de laatste peuk hebt uitgedrukt, zal de nicotine in je lichaam zijn afgevoerd en is de temperatuur van je handen en voeten met ongeveer één graad Celsius gestegen.
- Zelfs als het alleen lukt om maar een dag niet te roken, dan heb je waarschijnlijk een deel van de prijs van dit boek terugverdiend.

- Sterker nog: de kans is groot dat je zes uur aan je leven hebt toegevoegd. En morgen nog eens zes, en de dag daarop weer zes. Je kunt ervan uitgaan dat je als ex-roker je leven elke dag gemiddeld gesproken met zes uur verlengt. Dus zo goed is het voor je om te stoppen!

De eerste week

- Na een paar dagen zonder sigaretten, zullen je longen beginnen te genezen. De ontsteking, veroorzaakt door de gifstoffen in de rook, zal langzaamaan verdwijnen en de kleine haartjes die slijm en stof uit je longen verwijderen zullen weer helemaal opleven.
- Je zult beter gaan ruiken – in allerlei opzichten! Je reuk- en smaakvermogen verbeteren namelijk ook, en je zult de rijke geuren en smaken van voedsel herontdekken.
- Na nog geen week niet gerookt te hebben zul je jezelf gemiddeld bijna twee gezonde dagen langer te leven hebben gegeven...
- ... en de prijs van dit boek een aantal malen hebben terugverdiend.

De eerste maand

- Na een paar weken niet-roken zal je huid zich verbeteren. De rimpels waaraan iedereen rokers kan herkennen zullen weer vereffenen. De grauwe tint zal veranderen in een gezond kleurtje op je gezicht. Stoppen met roken is de beste remedie tegen verouderingsverschijnselen!
- Je zult minder gespannen zijn. Vind je dat moeilijk te geloven? Veel mensen denken dat roken helpt tegen stress en maken zich zorgen hoe het moet zonder sigaretten als ondersteuning. Maar in werkelijkheid vermindert iemands spanningsniveau na een paar weken niet-roken juist, en je kunt er donder op zeggen dat je je veel ontspanener zult voelen dan toen je nog rookte.
- Je zult je ook fitter voelen. Zodra je longen aan het genezingsproces beginnen, ben je niet meer zo kortademig.
- Je zult meer dan 15 keer de prijs van dit boek hebben bespaard, wat ongeveer drie keer zoveel is als een gemiddelde, maandelijkse telefoonrekening.
- Je kunt je verheugen op een gemiddelde extra week langer, gezond leven.

Het eerste jaar

- Na een jaar niet-roken zal de kans dat je een hartaanval krijgt gehalveerd zijn.
- Je risico op kanker zal aanzienlijk zijn afgenomen in vergelijking met het risico dat je zou lopen als je was blijven roken.
- Je zult meer dan 80 keer de prijs van dit boek hebben bezuinigd, een bedrag waarmee je van een goede vakantie kunt genieten.
- Je kunt ervan uitgaan dat je drie gezonde maanden aan je levensduur hebt toegevoegd.
- Na een halfjaar niet-roken is het zeer waarschijnlijk dat je nooit meer een sigaret zult aanraken.

De rest van je leven

- In de loop van je leven zul je er steeds meer voordeel bij hebben dat je niet meer rookt. Je zult je gezonder voelen omdat je gezonder bent! Daarmee is de kans veel groter dat je een lange reeks gezondheidsproblemen zult ontlopen, van dementie tot diabetes, van gehoorverlies tot hartaanval, van chronische longaandoeningen tot kanker. Je kunt bovendien gerust tien jaar bij je leven optellen, die je niet gehad zou hebben als je met roken was doorgedaan.
- Tot slot blijkt uit onderzoek dat ex-rokers zich gelukkiger voelen en tevredener zijn met het leven, en dat is misschien nog wel het allerbelangrijkste.

Vind je dat goed klinken? Laten we dan verder kijken naar de manier om daar te komen...