

ONDAMED-KLINIK VIRUM

Biofeedback - den naturlige vej til et godt helbred

Tobaksafvænning og abstinenser 28-8-2012

Carsten Vagn-Hansen, læge, sundhedskonsulent



Nogen mennesker, cirka 15 procent af befolkningen, er tilbøjelige til at blive afhængige af kemiske stoffer af næsten enhver art. De lærer ved gentagen eller vedvarende brug at indbygge stofferne i deres organisme på modtagesteder i hjernen – receptorer. Det er hjernens neurokemi, der ændres. Det er den samme mekanisme for alle kemiske stoffer, også nogen man selv laver, hvis man bliver meget optaget af et eller andet, man gør og bliver glad for, fx spil af enhver art, vanemæssig motion, TV-kiggeri eller det at være tilskuer til sport som for eksempel fodbold.

Nogen er nødt til at gentage indtagelsen af visse stoffer, for eksempel også lægemidler, eller deltagelsen i et eller andet. Det er vanen, der drejer sig om, og der derfor også en psykisk afhængighed. De tilfredsstiller sig selv både fysisk og psykisk og får det godt ved at gøre eller tage det, de gør. Får de ikke denne tilfredsstillelse, vil de føle sig dårligt tilpas og søge at få det godt igen ved at skaffe sig deres "stof". Hver gang de gør det, bliver de mere og mere afhængige og får det dårligere og dårligere, hvis de ikke følger deres vaner.

Rygning og nikotin i det hele taget giver hos nogen en meget kraftig afhængighed. I USA har man sammenholdt afhængighed af en række stoffer, blandt andre kokain, heroin og nikotin, og det viste sig, at nikotin var det stof, der gav mest afhængighed. Der er i hjernen påvist receptorer for nikotin, og jo mere man ryger, jo flere receptorer for nikotin får man. Det er endda vist, at børn af rygere er født med flere nikotinreceptorer, og at disse børn lettere bliver afhængige af nikotin senere i livet.

Dertil kommer, at hvis en gravid ryger, bliver barnet ikke udviklet så godt, som hvis moderen var ikke-ryger. Fødselsvægten bliver mindre og dødeligheden omkring fødslen større. Også senere er både sygeligheden hos barnet og dødeligheden større. Kolik, bronkitis, vuggedød, lungebetændelse, allergi og mellemørebetændelse er knyttet til forældrenes tobaksrygning, især moderens, da hun er mere sammen med børnene end faderen. Børnene mister også gennemsnitligt otte points af deres intelligenskvotient.

Rygning øger også risikoen for en række sygdomme livet igennem, blandt andre kræft (ikke kun i lungerne), KOL med kronisk bronkitis og store lunger, celleforandringer på livmoderhalsen, dårligt immunforsvar, for højt blodtryk, åreforkalkning, depression, nyresten, mavesår, tandkødsbetændelse og dårlig ånde.

En væsentlig mekanisme er, at rygere danner langt flere skadelige, frie iltradikaler, der angriber cellernes kraftværker (mitochondrierne) og kan ændre de styrende proteiner – DNA, så cellen kan blive til en kræftcelle. Desuden oxideres – forharskes – fedtstofferne i blodet, så de sammen med kalk og betæn-

delsesforandringer sætter sig i pulsårenes årehinde og bliver til åreforkalkning. Rygere udtømmer på denne måde deres beholdning af de livsvigtige antioxidant, først og fremmest C-vitamin og E-vitamin sammen med hele gruppen af B-vitaminer, der er vigtige for alle omsætninger i kroppen. Der er også et stort indhold af det giftige tungmetal cadmium i tobak.

De symptomer, som hyppigst forekommer hos afhængige rygere, når de holder op, er tobakshunger, træthed, dårlig evne til at koncentrere sig, irritabilitet, angst, dårlig evne til at styre arme og ben (koordinationen), kvalme, hovedpine og øget appetit. Rygning dæmper appetitten.

Samtidig sker der noget med forbrændingen af fedt, der forbigående bliver dårligere. Til sammen fører det til vægtøgning hos mange, der holder op med at ryge, oftest 3-6 kilo. Det er dog ikke mere, end at man kan modvirke denne vægtøgning ved at holde op med at bruge smør eller margarine på brødet og gå en ekstra halv time dagligt.

Den fysiske ydeevne bliver også nedsat ved rygning. Det skyldes, foruden giftvirkningen fra nikotinen og andre skadelige stoffer i røgen, at en del af det iltransporterende røde farvestof i blodet – hæmoglobinen – beslaglægges af kulliten i røgen, så ilten ikke kan afgives ude vi vævene, hvor cellerne har brug for ilten. Rygere har derfor en svækkelse af deres evne til fysisk arbejde, der mindst svarer til den, man finder hos mennesker med blodmangel.

Først og fremmest skal man have lyst og vilje til at holde op. Ellers vil det ikke lykkes. Men hos mange er det ikke nok til at holde abstinenserne i skak efter rygeophøret. Der skal mere til.

Det er vigtigt at fokusere på de gode ting, der vil ske efter ophør med rygning. For eksempel at man får bedre kondition og ydeevne. Det kan man overbevise sig selv om ved at tage en løbetur hver dag fra et bestemt punkt og så notere, hvor langt man kan løbe, før man må stå stille og puste. Det vil samtidig modvirke vægtøgningen. Motion er også en erstatning for rygning og er god for psyken.

En oversigt over en række videnskabelige artikler om motion og rygetrang og abstinenssymptomer ved tobaksophør har vist, at en omgang motion medfører en hurtig nedgang i trangen til at ryge, abstinenser og andre symptomer på tobaksafhængighed.

Blot fem minutters motion, som fx gang eller fitness træning, viste sig at være lige så effektivt som et nikotinplaster. En kort, men intensiv gang træning nedsatte trangen til at ryge i 30 til 40 minutter, mens let motion nedsatte trangen i 15 minutter.

De fleste af de studier, der så på ophørssymptomer fandt, at motion gav en klar nedsættelse af mindst to af seks symptomer: angst, irritabilitet, uro, stress, spændthed og dårlig evne til at

Fortsættes



koncentrere sig. (Taylor Adrian H., Ussher, Michael H., Faulkner G. University of Exeter and University of Toronto).

Har man fået symptomer fra lungerne, vil de oftest forsvinde, så åndedrættet bliver friere. Man ved for eksempel, at hvis man holder op med at ryge to måneder for en operation, falder risikoen for lungekomplikationer efter operationen til mindre end den halve. Luften i hjemmet bliver meget friskere, og tøjet stinker ikke af røg om morgenen, når man skal have det på, og halsen er ikke ru. Hosten forsvinder.

Appetitten bliver meget bedre, og man kan pludselig smage det, man spiser. Musklene får det også bedre, fordi der løber mere blod gennem dem. Man sparer en masse penge, og det er meget dejligere at kysse en ikke-ryger.

Kroppen har en utrolig evne til at genoprette sig selv, hvis man lader være med at skade den med blandt andet kemiske stoffer og tobaksrøg, og tilføjer den alle nødvendige næringsstoffer, først og fremmest gennem kosten, men også ved hjælp af tilskud af de næringsstoffer, som man ikke får nok af på anden måde.

Inden for 24 timer efter tobaksophør falder risikoen for blodpropper i hjertet. Inden for 48 timer bedres nerveenderne, og åndedrættet bliver tydeligt bedre. Inden for 2-3 måneder bliver kredsløbet bedre, og det bliver lettere at gå. Lungekapaciteten øges med op til 30%, og energiniveauet bliver højere. Efter et år er risikoen for blodprop i hjertet halveret i forhold til en, der stadig ryger. Efter to år er risikoen for blodprop i hjertet nede på et niveau, der svarer til en, der aldrig har røget.

En god, men overset hjælp til at nedsætte tobakshungeren og dæmpe abstinenserne er at ændre sin kost til at blive mere base-dannende. Det betyder, at man skal sørge for at spise mere grønt og frugt, der langsomt frigør nikotin fra depoter i fedt og muskler. Man skal tilsvarende spise begrænsede mængder af kød og kornprodukter, der er syredannende kost, som frigør nikotin i pludselige større mængder, der udløser trang til nikotin. Et tilskud af æblecidereddike et par gange dagligt kan være en stor hjælp, da den er basedannende. En teskefuld natriumbikarbonat 4-5 gange dagligt er også godt.

Det er madens indhold af mineraler, der er bestemmende for syre-basebalance-værdierne i den. Meget svovl og fosfor i fx æggeghidestofferne kød, fisk, æg og ost giver syreværdier, mens kalk, kalium, natrium, magnesium, mangan, som især findes i frugter og grønsager, giver baseværdier. Mælk, mandler, tygget korn, hirse og boghvede giver et neutralt pH (6-7). De essentielle fedtsyrer i koldpresset planteolie er også med til at modvirke abstinenser og nedsætte hungeren efter tobak, fx en blanding af hørfrøolie og kæmpenatlysolie (fx Livets Olie), Udo's Choice og fiskeolie.

Har man en allergi eller overfølsomhed for fødevarer, kan det øge trangen til at ryge. Man må være opmærksom på, om man får det dårligere eller får lyst til at ryge efter at have spist visse fødevarer, og så undgå dem. Alkohol og kaffe er gode eksempler. Generelt kan det være en god idé at spise efter sin blodtype.

Det er en god idé at tænke over, hvilke situationer man føler sig stresset, angst eller bekymret ved, og hvor man normalt vil trænge til at ryge. Her kan det være en hjælp at få snakket med en psykolog eller psykoterapeut. Man kan også, når trangen kommer, anvende homøopatiske midler, som for eksempel Tabacum D6.

Man kan nedsætte angst og depression meget ved at tage prikbladet perikum – hyperikum, som kan købes på apoteket, hos

Matas og i helsekostforretninger. Det er også vigtigt at have noget at beskæftige sig med, især når man ikke er beskæftiget med sit arbejde, fx at have noget andet i hænderne end en cigaret.

For at modvirke skaderne fra de frie iltradikaler er det vigtigt med et stort tilskud af antioxidanter, især C-vitamin, E-vitamin, Q10, alle B-vitaminerne, A-vitamin, selen og zink. Foruden et generelt vitamin-mineraltilskud af god kvalitet. Det gælder især mennesker, der ikke kan eller vil holde op med at ryge. Andre gode tilskud er Bromelain, Curcumin, proanthocyanidiner (fx i Aroniasaft, kirsebær, blåbær, hyldebær).

Sennepsfrø, der sætter forbrændingen i vejret og indeholder vigtige næringsstoffer, er et godt kosttilskud, som modvirker vægtøgning. Det gør grøn thé også, og den kan fås som tabletter eller pulver fra blandt andet Pharma Green, hvis man ikke kan lide at drikke den.

Der findes også et specielt tilskud til folk, der er holdt op med at ryge – Nicolight, der ikke indeholder nikotin, men grøn thé ekstrakt, tangmel, æbleeddike og det beroligende baldrianekstrakt. Cypar, der er ekstrakt af artiskokblade, kan styrke leveren og hjælpe med afgiftning af kroppen.

Mange har haft god virkning af alternativ behandling i form af akupunktur, øreakupunktur eller medicinsk hypnose.

Der findes en særlig metode, der kombinerer kognitiv adfærdsterapi, NLP og hypnose samt menneskets instinktive modvilje mod giftindtag i nogen som helst form. En enkelt behandling er ofte nok, og ved feedback og opfølgning er op mod 90,3% af de behandlede røgfrie en måned efter behandlingen og 80,7% efter 3 år. Metoden hedder CesamMetoden og man kan læse om den på www.cesam.net CesamMetoden kan også bruges til vægtkontrol.

Men intet virker, hvis ikke rygeren har lyst til at holde op. Rygere mister mellem 8 og 15 leveår, og deres sidste år kan blive meget belastede af sygdom. De bør tænke på, at der også er brug for gamle i enhver familie og i samfundet.

En god hjælp kan det være at deltager i rygestopkurser, hvor man sammen med andre kan vedligeholde motivationen til at lade være med at ryge igen. Samtidig kan man få god hjælp og rådgivning fra rygestopinstruktører.

Spørg på apoteket. Eller kig på www.easyway.dk eller Kræftens Bekæmpelses hjemmeside <http://www.cancer.dk/forebyg/roegfri/>

Biofeedback terapi har vist gode resultater ved tobaksafvænning. Der er tale om elektromagnetiske impulser, der sætter udskillelsen af nikotin og andre giftstoffer i gang.

Denne udskillelse forstærkes ved at drikke to liter vand dagligt.

Blot en times behandling kan føre til fjernelse af trangen til nikotin, der forsvinder i løbet af 2-12 timer efter behandlingen. Man skal dog lade være med refleksmæssigt at gribe efter cigaretten, da blot en røget cigaret genskaber nikotintrangen. Passiv rygning gør det ikke.