

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 131 ● ΜΑΡΤΙΟΣ 2008 ● 5,30 €

vita

+ ΔΩΡΟ
100 ΔΕΙΓΜΑΤΑ 600€!
DNA - ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ · ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
+ XINGFU
ΧΤΕΝΑ ΓΙΑ ΜΑΣΑΖ



**ΜΗΠΩΣ ΕΙΣΤΕ
ΚΑΤΑ ΦΑΝΤΑΣΙΑΝ
ΑΣΘΕΝΗΣ;
ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ
ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ
ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ;
ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ,
Η ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΗ
ΝΗΣΤΕΙΑ
ΤΑ ΜΑΓΙΚΑ
ΕΡΓΑΛΕΙΑ
ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

Η ζωή αρχίζει μετά τα 40

**ΜΗ ΦΟΒΑΣΤΕ
ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ**
ΣΑΡΟΝ ΣΤΟΟΥΝ
**«Τώρα κάνω
αυτό που θέλω»**



vita

ΤΕΥΧΟΣ 30
ΜΑΡΤΙΟΣ 2008

body & mind

ΥΟΤΟΧ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΒΟΤΟΧ
ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΚΟΨΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΕ ΜΙΑ ΜΕΡΑ
Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΤΣΑΝΤΑ
ΣΠΙΤΙ: ΚΛΕΙΣΤΕ ΕΞΩ ΤΟ ΡΑΔΟΝΙΟ
ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΧΩΡΙΣΕΤΕ ΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ

ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΔΡΥΪΔΗ



θεραπείες



ΜΕΘΟΔΟΣ EASYWAY

«Πώς έκοψα
το τσιγάρο σε
μία μέρα»

Ακούγεται πολύ καλό (και απλό) για να είναι αληθινό... Κι όμως, η μέθοδος διακοπής καπνίσματος Easyway του Allen Carr, χωρίς φάρμακα, τακτικές σοκ ή μακροχρόνια θεραπεία, φαίνεται ότι μπορεί να σας λυτρώσει από το τσιγάρο. Η κ. Γ.Φ. που την ακολούθησε εξηγεί πώς.

της ΑΝΝΑΣ ΔΑΛΛΑ

Τι θα σκεφτόσασταν αν σας έλεγαν ότι αφιερώνοντας μία μέρα από τη ζωή σας και πληρώνοντας 320 ευρώ θα μπορούσατε να απαλλαγείτε μια για πάντα από το κάπνισμα; Πιθανώς θα σας πέρναγε από το μυαλό να το δοκιμάσετε, κυρίως αν μαθαίνατε ότι δεν θα χρειάζοταν να πάρετε κάποιο φάρμακο, να υποστείτε κάποια επώδυνη θεραπεία ή να παρακολουθήσετε κάποια ομιλία για το πόσο κακό κάνει το αγαπημένο σας τσιγάρο... Κάπως έτσι σκέφτηκε και η κυρία Γ.Φ., όταν έμαθε για τη μέθοδο διακοπής του καπνίσματος Easyway και πήρε την απόφαση να τη δοκιμάσει. Ούτως ή άλλως είχε μία γραπτή εγγύηση στα χέρια της ότι αν δεν κατάφερε να κόψει το κάπνισμα, θα έπαιρνε τα χρήματά της πίσω!

**Γ.Φ., 33 χρονών,
επικοινωνιολόγος**

«Στο μυαλό μου το κάπνισμα ήταν δείγμα ωριμότητας και μαγκιάς»

Ξεκίνησα να καπνίζω στο πανεπιστήμιο, επειδή κάπνιζε η μεγαλύτερη αδερφή μου, οι φίλοι μου κλπ. Στο μυαλό μου το κάπνισμα ήταν δείγμα ωριμότητας και μαγκιάς. Ήξερα ότι ήταν κακό για την υγεία μου, αλλά σίγουρα δεν συνειδητοποιούσα τη σοβαρότητα. Από την αρχή έφτανα καθημερινά το ένα πακέτο. Κάποια στιγμή, αφού κάπνιζα ήδη 6 χρόνια, αποφάσισα να το κόψω. Το έκοψα μαχαίρι για 5 χρόνια. Πέρασα όμως δύσκολες στιγμές. Ένιωθα ότι δεν είχα τι να κάνω τα χέρια μου, είχα ένα διαρκή εκνευρισμό, ο οποίος επιδεινωνόταν επειδή έκανα ταυτόχρονα και διαί-

τα ώστε να μην παχύνω -αυτός ήταν ο μεγαλύτερος φόβος μου- και έτσι μάλιστα έχασα 3 κιλά. Είχα όμως πάρα πολλά νεύρα, ένιωθα ότι το τσιγάρο μου έλειπε στα δύσκολα, στις εξόδους τα βράδια, στον καφέ με τις φίλες μου κλπ. Χρειάστηκε να περάσουν περίπου 5 μήνες για να νιώσω τελικά καλύτερα. Το μόνο που με βοήθησε ήταν να αποφεύγω να ζηλεύω, αλλά να λυπάμαι τους άλλους -σκεφτόμουν πόσο κακό έκαναν στην υγεία τους... Ενώ, λοιπόν, είχα κόψει το τσιγάρο για 5 χρόνια, χώρισα και είπα: «Δεν πειράζει, τώρα που δεν είμαι καλά θα καπνίσω ένα τσιγάρο για παρέα, για παρηγοριά...». Όπως ήταν αναμενόμενο, ξανάρχισα να καπνίζω -έχοντας όμως συνέχεια τύψεις- ένα πακέτο την ημέρα. Ήθελα να το κόψω, αλλά δεν τα κατάφερα • μετά από λίγες μέρες το ξανάρχισα.

«Αποφάσισα να δοκιμάσω τη μέθοδο Easyway»

Τότε -και αφού κάπνιζα ήδη 2 χρόνια ξανά- κάποιος φίλος μου πρότεινε τη μέθοδο Easyway του Allen Carr. Έψαξα στο Internet, πήρα κάποιες πληροφορίες, τους τηλεφώνησα και έκλεισα ραντεβού. Σκέφτηκα ότι δεν είχα τίποτα να χάσω, ακόμα και τα λεφτά που θα έδινα υπήρχε γραπτή εγγύηση πως αν δεν κατάφερα να κόψω το τσιγάρο σε 3 μήνες, θα τα έπαιρνα πίσω. Το ραντεβού ήταν μετά από 2 εβδομάδες. Ήταν Κυριακή, πήγα στο κτίριο όπου γίνονται οι συνεδρίες στο κέντρο της Αθήνας στις 10 το πρωί και έκαστα εκεί μέχρι τις 7 το απόγευμα. Ήμασαν 9 άτομα και ένας θεραπευτής. Γνωριστήκαμε, είπαμε για πόσο καιρό καπνίζουμε και τι σημαίνει για μας το τσιγάρο (π.χ. κάποιος είπε ότι είναι το φιλαράκι του, άλλος ότι

τον βοηθά να κάνει κάτι τα χέρια του, ότι είναι μαγκιά, απόλαυση κλπ.). Στη συνέχεια, ο θεραπευτής μάς μίλησε για τη μέθοδο, για την προσωπική του εμπειρία: Καθώς ήταν μανιώδης καπνιστής, έκοψε έτσι το τσιγάρο και τελικά άνοιξε το πρώτο τέτοιο κέντρο στην Ελλάδα. Μετά μας έδειξε φωτογραφίες από διαφημίσεις με σκοπό να μας εξηγήσει πώς λειτουργεί προπαγανδιστικά το τσιγάρο. Ήθελε να καταλάβουμε ότι έχουμε υποστεί μια πλήση εγκεφάλου, ότι είμαστε θύματα της καμπάνιας... Και φυσικά ότι ο λόγος για τον οποίο καπνίζουμε είναι ότι είμαστε εθισμένοι στη νικωτικήν - μάλιστα μας εξήγησε αναλυτικά τι σημαίνει αυτός ο εθισμός. Στη συνέχεια, άρχισε να καταρρίπτει τους μύθους σχετικά με το τσιγάρο: για παράδειγμα, αν έλεγε: «Το τσιγάρο είναι φίλος μου», θα σου εξηγούσε ότι το τσιγάρο σχε-

Τι είναι η μέθοδος Easyway Allen Carr

- Ο Allen Carr ήταν ένας άνθρωπος που κάπνιζε 100 τσιγάρα την ημέρα. Το 1983 ανέπτυξε έναν εύκολο τρόπο για τη διακοπή του καπνίσματος και σήμερα η μέθοδός του, Easyway, εφαρμόζεται σε 30 χώρες.
- Στην Ελλάδα άνοιξε στην Αθήνα ένα κέντρο που εφαρμόζει τη μέθοδο αυτή από τον Οκτώβριο του 2006. Οι συνεδρίες γίνονται -με περίπου 10 άτομα τη φορά ή και με λιγότερα με ειδικό διακανονισμό και τιμή- στην Αθήνα, μία φορά το μήνα στη Θεσσαλονίκη και κατά καιρούς σε άλλες μεγάλες πόλεις.
- Η μέθοδος δεν επικεντρώνεται στους λόγους για τους οποίους δεν πρέπει να καπνίζουμε (π.χ. τα χρήματα, η σκλαβιά, οι κίνδυνοι για την υγεία, το κοινωνικό στίγμα), αλλά στο γιατί συνεχίζουμε να καπνίζουμε παρά τα εμφανή μειονεκτήματα (λόγω του φόβου ότι θα χάσουμε την απόλαυση, το σπήριγμα, το αγχολυτικό, ότι θα πιεστούμε για να το κόψουμε, θα θέλουμε

πάντα να ξανακαπνίσουμε κλπ.). Στη διάρκεια της συνεδρίας, δεν χρησιμοποιείται βελονισμός, υποκατάστατα νικωτικής, φάρμακα, τακτικές σοκ κλπ.

- Η τιμή για την παρακολούθηση της συνεδρίας είναι 320 ευρώ και σε αυτήν περιλαμβάνονται άλλες δύο (μικρότερες, βοηθητικές και διαφορετικές κάθε φορά από τις προηγούμενες) συνεδρίες στην περίπτωση που κάποιος ξανακαπνίσει μέσα σε 3 μήνες. Αν κάποιος συνεχίσει να καπνίζει μετά την παρακολούθηση και των τριών αυτών συνεδριών, μπορεί -με γραπτή εγγύηση- να πάρει τα λεφτά του πίσω.
- Η επιτυχία της μεθόδου υπολογίζεται διεθνώς περίπου στο 90%.
- Για πληροφορίες, μπορείτε να απευθυνθείτε: Allen Carr, Βερανζέρου 59, Τ.Κ. 104-38, Αθήνα. Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210-52.24.087, e-mail: info@allencarr.gr, site: www.allencarr.gr



διάζει από την πρώτη στιγμή το θάνατό σου, όπως ένας εχθρός. Μην σκεφτείτε όμως ότι υπήρχε ένα κλίμα τρόμου. Δεν μας έδειξαν φωτογραφίες από άρρωστους ανθρώπους και μαυρισμένα πνευμόνια. Το κλίμα ήταν φιλικό και χαλαρό. Ήμασταν ξαπλωμένοι σε άνετες πολυθρόνες, χωρίς παπούτσια, σκεπασμένοι με κουβέρτες... Στη διάρκεια της ημέρας, φάγαμε και κάναμε αρκετά διαλείμματα για τσιγάρο. Στο τέλος κάναμε μία 20λεπτη υπνοθεραπεία, όπως είναι η χαλάρωση στη γιόγκα. Κάποια στιγμή μάς είπε να βγούμε ο καθένας μόνος του στο μπαλκόνι, χωρίς να μιλάμε μεταξύ μας, να κάνουμε ένα τελευταίο τσιγάρο και να σκεφτούμε καλά γιατί καπνίζουμε. Εγώ έκλαιγα, πέταξα το τσιγάρο και είπα δεν θα ξανακαπνίσω. Όταν μπήκαμε μέσα, μας είπε: «Συγχαρητήρια, είστε μη καπνιστές», και στη συνέχεια πετάξαμε όλοι το πα-

κέτο μας σε ένα τεράστιο τσουβάλι γεμάτο με πακέτα άλλων ανθρώπων που είχαν παρακολουθήσει την αντίστοιχη συνεδρία τις προηγούμενες φορές. Φεύγοντας, ο θεραπευτής μάς είπε ότι θα είναι εκεί για ό,τι χρειαστούμε και μας προέτρεψε -αν χρειαστεί- να του τηλεφωνήσουμε.

«Την επόμενη μέρα ήξερα ότι δεν θα ξανακάπνιζα ποτέ πια»

Την επομένη ένιωθα μια ηρεμία, αισθανόμουν ότι ήταν εύκολο, ότι δεν επρόκειτο για ένα τόσο μεγάλο ζήτημα, ότι θα τα κατάφερα... Όταν πήγα στη δουλειά, τους είπα ότι έκοψα το τσιγάρο και με κορόιδευαν. Δεν το πίστευαν. Οι πρώτες μέρες ήταν βέβαια δύσκολες. Υπήρξαν στιγμές που ήθελα τσιγάρο, που είχα στρες και σκεφτόμουν ότι θα με βοηθούσε, που πέραγα καλά και ήθελα να το απολαύσω, αλλά προσπαθούσα συνέχεια

να θυμάμαι ότι τα συμπτώματα της σωματικής στέρησης κρατάνε λίγο και ότι περνάνε μετά από κάποιες μέρες. Ο θεραπευτής επικοινωνήσε μαζί μου τηλεφωνικά δύο φορές μετά τη συνεδρία. Εγώ του μίλησα για το πόσο και πότε πιεζόμουν, ότι ήθελα να καπνίσω όταν έβγαινα έξω τα βράδια, ότι έτρωγα περισσότερο και φοβόμουν μην παχύνω, ότι ζήλευα τους άλλους που κάπνιζαν... Για όλα μου τα προβλήματα είχε κάτι να μου πει. Νιώθω ότι με στήριξε πραγματικά.

Έχουν περάσει 3 μήνες περίπου από εκείνη τη συνεδρία και δεν είμαι πια καπνίστρια. Πιστεύω ότι το μυστικό της επιτυχίας μου είναι ότι δεν καταπιέστηκα, ότι το κόψιμο του τσιγάρου ήρθε κάπως φυσικά. Αυτό που ξέρω πλέον είναι ότι δεν πρόκειται ποτέ να ξανακαπνίσω ούτε ένα τσιγάρο, γιατί όσο κι αν πιστεύω το αντίθετο, έχω επίγνωση, ξέρω ότι δεν θα μπορέσω να το ελέγξω. ■