

e wolny



sesji



Gwiazda „Nagiego instynktu” Sharon Stone



temu paleniu Monica Bellucci sięgnęła globalnej sławy w „Malenie”

Przez czterdzieści lat paliła pani trzy paczki papierosów dziennie.

I nagle usłyszeliśmy w telewizji, że z dnia na dzień, tak po prostu, skończyła pani z nałogiem. Trudno uwierzyć. Znalazłam najlepszą metodę. Ja też myślałam, że to niemożliwe, bo jestem za bardzo uzależniona. Tyle razy próbowałam zerwać z paleniem i nic. A zaczęłam palić już jako nastolatka, żeby sobie dodać dorosłości. Dorosłam i dalej paliłam, nie mogłam przestać. Tym bardziej, że wokół też wszyscy palili. Pamiętam prawdziwe męki, jakie przeżywałam, kiedy musiałam ograniczyć palenie, gdy byłam w ciąży z synem Pawłem. Popalałam wtedy cieniutkie papierosy. Nawet w tak wyjątkowej sytuacji nie mogłam całkiem rzucić tych cholernych papierosów. Pani pali?

Nie. Ale bliscy palą..

To z kim rozmawiam! Niepalący nigdy nie zrozumie palącego. Tego, że wstaje się po nocy, żeby na mieście szukać papierosów. Tego, że w samolocie dostaje się świra, bo nie można zapalić. A do tego świadomość, że truje się własne dziecko. Ale nastąpił przełom, właśnie dzięki synowi. Mieszka już osobno, przyjechał na obiad. Paweł też palił, ale wtedy akurat rzucił. Nie chciałam przy nim palić, żeby nie narażał go na pokusę. I złapałam się na strasznej myśli... że chcę, żeby syn już sobie poszedł, bo ja muszę zapalić. Na papierosie zależy mi najbardziej! Jestem ubezwłasnowolniona! To mną wstrząsnęło. Kiedy wyszedł, zaczęłam czytać książkę Allena Carra, którą mi polecił. I nie palę już piąty miesiąc.

To właśnie syn nareszcie namówił panią do skutecznego zerwania z paleniem.

Walczył z moim paleniem od dzieciństwa. Ale ja byłam odporna na wszystko. Chociaż miałam momenty refleksji, wtedy na jakiś czas, z ogromnym wysiłkiem, zrywałam z papierosami. Los mi nie pomagał. Syn miał dziewięć lat, ja już od tygodnia nie paliłam, kiedy miałam okropny wypadek samochodowy, wpadła na mnie ciężarówka. Kiedy wyostałam się z wraku cała we krwi, cudem ocalona, ktoś do mnie podbiegł. I z czym? Z papierosem. Wzięłam i zapaliłam. Znowu się zaczęło. I trwałoby do dzisiaj, gdy nie książka Carra, którą dał mi Paweł. To jemu najpierw pomogła rzucić palenie. Rzucił palenie bezstresowo i z wielką radością. Dlatego ma tak świetną kondycję w Tańcu z Gwiazdami.

Tak walczył z paleniem matki, a sam zaczął palić?

Miałam z tego powodu koszmarnie wyrzuty sumienia. Czulałam się winna, że nauczyłam się tego ode mnie, dałam mu przykład. Co miał robić, skoro wciąż widział matkę z papierosem w ręku. W końcu chciał się przekonać, co takiego dobrego



Dorota Stalińska: paliłam 40 lat. Uwiercie mi, można to rzucić od ręki

FOT. WWW.DOROTASTALINSKA.PL

Rzuciłam palenie w jeden dzień

O życiu w szponach nałogu nikotynowego i metodzie, która od niego uwolnia – z aktorką **Dorotą Stalińską** rozmawia **Grażyna Kuźnik**

jest w papierosach, że matka nie może bez nich żyć. Ale na szczęście okazało się, że mógł rzucić palenie. Chociaż na początku bardzo się mordo wał, Zerwał z papierosami dopiero wtedy, gdy trafił na świetną metodę Allena Carra. Ja też zdecydowałam się spróbować.

Na czym polega ta metoda, która obiecuje, że można rzucić palenie w ciągu jednego dnia?

Ogólnie na przywróceniu prawidłowego kodu myślenia. A to powoduje, że nie chce się palić. Nie kusi nawet to, że inni palą. Dlatego teraz nie dziwią mnie słowa syna, który po rzuceniu palenia namawiał mnie, żebym sobie zapaliła, jemu to nie

przeszkadza. Wydawało mi się to niemożliwe. Inne metody straszą cierpieniami po odstawieniu nikotyny, trzeba sobie coś przyklejać, brać tabletki. A tu po pewnym 2-3-tygodniowym buncie organizmu, spokój i ulga. Nie chcę palić. Inni mogą, ja nie muszę. Jestem szczęśliwa.

Dobrze się składa, bo właśnie weszła w życie ustawa antynikotynowa.

Mimo że już nie palę, to nadal jestem przeciwna tej ustawie. Uważam, że państwo postępuje niemoralnie, traktując palących jak obywateli gorszej kategorii. A oni przecież kupują papierosy legalnie. W dodatku papierosy są bardzo łatwo dostępne, państwo zarabia na ich sprzedaży

krocie. I nagle zakaz palenia w publicznych miejscach, żeby palący się mężczyli. To normalna dyskryminacja. Nie rozumiem tego.

Może dzięki temu mniej ludzi będzie palić?

Mniej ludzi będzie palić, jeśli wzrośnie świadomość, a nie mur zakazów. Młodzi już rozumieją, że to trucizna i więzienie. Bardzo podoba mi się to, że ludzie sami z siebie podejmują decyzję o niepaleniu, mają własną motywację, która jest najważniejsza. Ale urzędowe zakazy i kary, to nie są dobre metody walki z papierosami. Zapraszam na moją stronę: www.dorotastalinska.pl i do głosowania na Pawła w TzG!

Europa bez dymka

● Unia Europejska oczekuje, że zakaz palenia w miejscach publicznych wprowadzą wszystkie kraje członkowskie do 2012 roku.

Obecnie w lokalach nie można swobodnie palić w takich państwach jak: Austria, Bułgaria, Dania, Grecja, Portugalia, Rumunia, Belgia, Luksemburg, Słowacja, Hiszpania oraz w wielu landach niemieckich. 15 listopada do krajów z częściowymi restrykcjami wobec palaczy dołączyła Polska. W miejscach publicznych nie wolno palić także w Irlandii, Włoszech, Szwecji, Norwegii, Islandii i Finlandii. Na wprowadzenie całkowitego zakazu palenia w miejscach publicznych oraz w pracy, zdecydowały się Wielka Brytania i Cypr. Finlandia zamierza zabronić palenia także w mieszkaniach.

Za wprowadzeniem surowego zakazu palenia we wszystkich krajach opowiada się Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która uznaje, że z epidemią palenia tytoniu można walczyć tylko za pomocą restrykcyjnego prawa. Według WHO, na świecie pali tytoń ok. miliarda osób. Tytoń zabija ponad 5,4 mln osób rocznie, średnio jedną osobę co sześć sekund. W UE pali 30 proc. obywateli, a palenie jest przyczyną 15 proc. wszystkich przedwczesnych śmierci i 25 proc. zgonów na raka. Projekt całkowitego zakazu handlu i palenia papierosów zgłosił irlandzki poseł Parlamentu Europejskiego Arvil Doyle. Jego zdaniem, do 2025 roku papierosy staną się nielegalne i znikną ze sklepów. (GKM)

Jak przestać palić szybko i raz na zawsze?

Rewelacyjne efekty obiecuje metoda Allena Carra, coraz bardziej popularna na całym świecie. Na czym polega?

- Skupia się na uzależnieniu psychicznym.
- Wyjaśnia i pozwala zrozumieć mechanizm pułapki nikotynowej.
- Uświadamia rzeczywiste powody palenia.
- Zmienia nastawienie palącego do papierosów.
- Uwalnia od lęków, które trzymają go w nałogu.
- Odzwyczajają od palenia bez chemii, hipnozy i akupunktury.



Autor metody Allen Carr urodził się w Londynie. Od młodości wypalał pięć paczek papierosów dziennie. Rzucił palenie w wieku 48 lat dzięki

opracowanej przez siebie metodzie, która wyklucza przykre objawy odstawienia i jest błyskawiczna. Skorzystało z niej wiele gwiazd filmowych, np. Anthony Hopkins czy Demi Moore. Allen Carr zmarł na raka płuc w wieku 72 lat. Wiedział, że to skutek wieloletniego palenia. Twierdził jednak, że gdyby nie przestał palić, to zmarłby o wiele wcześniej. Według danych firmy prowadzącej terapię metodą Carra, jej skuteczność wynosi powyżej 70 proc. Nigdy nie schodzi poniżej 50 proc. (GKM)