

Nicotine

Effecten van nicotine

Presentatrice Daphne Deckers vertelt waarom de deelnemers aan Holland Next Top Model niet mochten roken. Naast dat het gewoon niet gezond is, is roken ook hartstikke slecht voor je huid. Maar wat maakt nicotine nou zo verslavend?

Ik ben begonnen met modellenwerk, toen was ik 19 of zo. En de beslissing om niet te gaan roken, die neem je meestal al als je 12 of 13 bent, want dan komen de eerste stiekeme pakjes in het fietsenhok tevoorschijn. Toen had ik al zoiets van: "nou, dat ga ik in ieder geval niet doen!"

Vanaf half 10 is het verboden om te rooooooken.

De kandidaten van Hollands Next Top Model proberen wij gezonde gewoontes aan te leren en niet roken is er natuurlijk absoluut één van.

Inleveren!

Iedereen die nog sigarettenpakjes had, moest de sigaretten bij Lilly inleveren, die dat natuurlijk prachtig vond.

Ja, nu! Alles erin!

Je moet gewoon niet beginnen met roken, dan heb je later ook niet al die problemen om te stoppen. En eh los van het feit dat roken gewoon heel ongezond is, is het ook slecht voor je huid: je ziet gewoon aan iemands huid of ze rookt of niet.

Kandidaten die te horen krijgen dat ze moeten stoppen met roken zijn daar altijd ontzettend 'pissed-off' over, die vinden dat helemaal niet leuk, omdat ze natuurlijk al jong zijn, maar toch al heel erg verslaafd aan die sigaretten.

Inleveren! Kom nou maar! Het is heel eng voor je.

Natuurlijk: sigaretten inleveren. Ik had zeven dichte pakjes, die heb ik ingeleverd, maar ik had geloof ik iets van drie losse pakjes en die heb ik gewoon in mijn tas laten zitten.

Roken is gewoon een gewoonte. Weet je, je hebt d'r een drankje en een peukje bij blijkbaar, want anders is het niet gezellig. Maar ja, ik hoor altijd dat het eerste pakje is gewoon heel vies. Daar moet je echt even doorheen voordat je verslaafd bent en dan heb je de sigaretten nodig. Dus waarom zou je dat eerste pakje doen, weet je? Het is gewoon zonde. Je hebt een goed stel longen meegekregen en het is toch echt jammer om daar van die zwarte vlekken op te maken.

Ik ben nu volgens mij al drie keer gepakt op camera dat ik aan het roken ben, dat ik denk: "nou, ik had het wel handiger aan kunnen pakken."

Ondanks het rookverbod gaan een paar meisjes gewoon door met roken. Ze zetten hiermee hun kans om de competitie te winnen op het spel. Wat maakt roken nu zo verslavend?

In het begin zorgt nicotine ervoor dat er extra veel van een geluksstofje gemaakt wordt.

Maar al snel verandert er iets. Nicotine stimuleert aan de ene kant de aanmaak van het geluksstofje, maar tegelijkertijd vernietigt nicotine de verwerkers van het geluksstofje.

Daardoor voel je je altijd een beetje minder happy totdat je weer rookt. Dan voel je je weer even normaal. Je hersenen blijven zo om nicotine vragen. Elke keer weer en weer, en weer.

Laat jij je voor de gek houden?