

TWEE DODEN PER UUR



TWEE DODEN PER UUR

PROF. DR. FILIP LARDON



INLEIDING

6



HOE TABAK DE MENSHEID OVERMEESTERDE

14



NICOTINE IS EEN SLUWE BEDRIEGER

40



VAN EEN KORTE (EN SLECHTE) ADEM NAAR KANKER EN COPD

60



ROKEN, KAUWEN, SNUIVEN EN VAPEN

106



EEN TEER ONDERWERP VOOR NICOTIENERS

138



HET PRIJSKAARTJE VAN ROKEN

176



PROEF TERUG VAN HET LEVEN

194



SAMEN NAAR EEN ROOKVRIJE WERELD

236



NUL DODEN PER UUR

266

INLEIDING

Twee doden per uur. Wellicht vind je dat een harde titel voor een boek. Dat is het ook. Keihard. Maar helaas niet overdreven.

De realiteit is nu eenmaal keihard. Zowat elk halfuur valt in België een tabaksdode te betreuren. Laat dat even binnenkomen: in een klein landje als België sterven jaarlijks bijna 15.000 rokers en ex-rokers vroegtijdig aan de gevolgen van hun nicotineverslaving. 15.000 mensen, dat is het volledige inwonersaantal van gemeenten als Brakel, Lubbeek of Aartselaar. Beeld je even in dat al die inwoners in één jaar zouden overlijden. Allemaal gestorven door dezelfde sluipmoordenaar: tabak.

In Nederland ligt dat cijfer nog hoger, rond de 20.000 tabaksdoden per jaar. Wereldwijd eist roken 8 miljoen mensenlevens per jaar. Het is met voorsprong de grootste vermijdbare doodsoorzaak, zowat overal op de planeet.

Het is niet zo eenvoudig om het exacte aantal tabaksdoden te bepalen. Roken gaat gepaard met zoveel verschillende – slepende en meestal dodelijke – gezondheidsaandoeningen. Het is wetenschappelijk bewezen dat tabaksrook een grote bijdrage levert aan meer dan tien verschillende kankers (waarvan uiteraard longkanker de bekendste is), obstructief longlijden of COPD, hartinfarcten, bloedvatvernauwingen, beroertes, hersenschade,... Bij sommige van die dodelijke aandoeningen – zoals longkanker of COPD – is roken zelfs verantwoordelijk voor 80 tot 90 procent van alle gevallen.

De recentste bevindingen van Sciensano, het instituut voor gezondheid in België, tonen wel een neerwaartse trend in het aantal rookgerelateerde sterfgevallen. Omdat het aantal rokers lichtjes afneemt en omdat de geneeskunde steeds beter wordt. Zo evolueren we stilaan naar één dode per uur. Moeten we daar nu blij mee zijn? Natuurlijk niet. Het zijn nog altijd veel te veel vroegtijdige begrafeningen per dag, door een perfect vermijdbare factor. Het is nog altijd onnoemelijk veel leed dat de nabestaanden van die tabaksdoden moeten ondergaan. Elke dag, elk uur.

Ook één tabaksdode per uur is er één te veel. Dit moet ophouden.

TWEE BEGINNERS PER UUR

Ik had ook voor deze titel kunnen kiezen. Klinkt misschien wat 'zachter' of wat aardiger, zo zonder die verwijzing naar doden.

Maar vergis je niet, 'Twee beginners per uur' zou als titel even hard zijn als 'Twee doden per uur'. Misschien zelfs nog harder. Elke dag steken in België en in Nederland zowat vijftig kinderen en jongeren hun eerste sigaret op. Dat zijn twee beginners per uur. De meeste van die beginners zijn geen volwassenen, de gemiddelde roker begint er al mee op 16 jaar. Bij veel van die tieners is het ook de

start van een verslaving. Een fatale verslaving voor een aanzienlijk deel van die rokers.

Twee beginners per uur trappen in de val die de tabaksindustrie voor hen spant. Wellicht is dat cijfer nog een onderschatting, want intussen kruist een nieuwe verleiding het pad van kinderen en jongeren: de blitse e-sigaret of de vape. Ik trek al jaren van middelbare school naar middelbare school om jongeren te waarschuwen voor de gevaren van roken. Niet door hen bang te maken, maar door hen te informeren en de onverbloemde waarheid over tabak te vertellen. De opmars van de vape heeft mij gedwongen om mijn actieterrein uit te breiden naar de lagere scholen. Leerkrachten vertellen hoe zelfs kinderen van 9 jaar de stap wagen naar vaperen. Hun e-sigaret is fluoroze en smaakt naar framboos. 'Fruit is toch gezond, meneer?' Wat die kinderen amper weten en beseffen, en hun ouders helaas ook niet, is dat de meeste van die e-sigaretten ook nicotine bevatten. Vaak zelfs nog meer dan een heel pakje klassieke sigaretten. Die vape smaakt en geurt misschien naar fruit, de nicotine gaat pijlsnel naar de hersenen en maakt je in geen tijd verslaafd. Bij jonge hersenen, die nog volop in ontwikkeling zijn, richt die nicotine heel wat blijvende schade aan.

Twee beginners per uur is dus een onderschatting, vrees ik. Het zijn er meer.

Hier is meteen de reden waarom ik dit boek heb geschreven. Ik wil helpen om deze levensgevaarlijke trend een

halt toe te roepen. Ik wil dat volwassen rokers – zonder enig schuldgevoel – weten wat tabak met hun lichaam doet, en ik wil hen helpen om te stoppen met roken. Ik wil onze kinderen en jongeren overtuigen om niet in die vermeidelijke maar dodelijke val te trappen, ik wil hen helpen om de tabaksindustrie te slim af te zijn.

Het is wellicht utopisch, maar als we daar samen in slagen, dan kan het rookprobleem over pakweg tien, twintig jaar uitgestorven zijn. Dan verliest de sigaret en dan wint het leven.

HET VERHAAL VAN TABAK

In dit boek vertel ik het intrigerende verhaal over tabak. Het schijnbaar onschuldig tabaksplantje oefent al sinds de oudheid een bijzondere en zelfs religieuze aantrekkingskracht uit op de mens. Vanop het Amerikaanse continent veroverde het de hele wereld. Tabak is ondertussen al dik honderd jaar zijn onschuld kwijt. We weten al sinds begin vorige eeuw dat de rook van tabak schadelijk en zelfs dodelijk is. Toch rookt een eeuw later nog altijd een vijfde van de wereldbevolking. Meer dan een miljard mensen.

Tabak mag dan wel over de oceaan ontdekt zijn, het was een Belgische chemicus die de werking van de nicotine in de plant ontdekte. Beetje bij beetje dokterden wetenschappers uit hoe die stof ons zenuwstelsel weet te bedrie-

gen, op de meest slinkse manier die je je kan voorstellen. Ik vertel je in dit boek wat nicotine met een lichaam doet van zodra de roker de stof inhaleert in de longen. Zo zal je begrijpen waarom roken zo verslavend is en waarom stoppen zo vreselijk moeilijk is. Nicotine behoort tot de drie meest verslavende drugs ter wereld, dus voel je niet schuldig als je als verstokte roker telkens weer blijft grijpen naar die verdomde sigaret.

Dat roken ongezond is, is natuurlijk een wijd opengeperde deur intrappen. Maar sla straks het hoofdstuk over de gezondheidseffecten van de sigaret niet over omdat je denkt dat je die effecten al kent of ze liever niet kent. Je zal versteld staan over de gevolgen die één sigaret al heeft, laat staan jaren aan een stuk 16 sigaretten per dag (zoveel jaagt de gemiddelde roker erdoor om een verslaafd lichaam/brein tevreden te houden). Die gevolgen manifesteren zich niet alleen in de longen, maar zowat overal in het lichaam. Hopelijk snap je na dat hoofdstuk beter waarom wetenschappers vragen – smeken, bijna – strengere preventiemaatregelen te nemen om roken in te dammen. Niet om te betuttelen of nog maar eens extra regels op te leggen. Nee, om de tranen te vermijden van de (ex-)rokers en hun familie na nog maar eens een snoeiharde diagnose.

De sigaret is veruit het populairste tabaksproduct, maar niet het enige. Sommige alternatieven zijn op de terugweg, anderen zijn aan het opkomen. Dan is er natuurlijk nog de vape. Ontwikkeld als veelbelovend hulpmiddel

voor rokers die willen stoppen, maar door de tabaksindustrie gekaapt om een nieuwe, piepjonge 'vervanggeneratie' te verleiden. Met flashy lichtjes, hippe smaakjes en vapes die vermomd zijn als computergames.

De e-sigaret krijgt een prominente plaats in dit boek, zeker nu zoveel jongeren zich erdoor laten verleiden en nu steeds meer onderzoek erop wijst dat ze voor jongeren wel degelijk een opstapje is naar tabak. De cijfers gaan trouwens voorzichtig de foute richting uit. Voor het eerst sinds lang daalt het aantal jonge rokers (onder 16 jaar) niet meer, het neemt zelfs lichtjes toe. Als we jongeren van de sigaret willen weghouden, dan ook van de e-sigaret. Anders blijven we dweilen met de kraan open.

Is er dan geen stoppen meer aan? Jawel, ik reik in dit boek ook graag tools aan die rokers helpen om hun verslaving te overwinnen. Ik ga niet liegen, dat is voor veel (ex-)rokers een werk van lange adem, met vallen en opstaan. Voor dit hoofdstuk kreeg ik de hulp van een tabacologe die heel wat ervaring heeft in rookstopbegeleiding. Zo mag je in dit boek een portie gezonde hoop verwachten.

Ik heb ook aanbevelingen voor onze beleidsmakers in petto. De maatschappelijke impact van roken en vaperen is immens, zowel medisch en sociaal als economisch en zelfs ecologisch. Ook voor de overheid mag dit boek een (ongemakkelijke) *eyeopener* zijn. We moeten meer lef en meer ambitie tonen als we écht werk willen maken van een rookvrije generatie. De Britse aanpak kan inspiratie

leveren, daar zal iedereen die na 2009 geboren is nooit sigaretten of andere tabaksproducten kunnen kopen. Ook niet op volwassen leeftijd. Zo kan roken in de toekomst volledig uitsterven.

WAARGEBEURD

Dit verhaal is geen fictie maar een echte, waargebeurde misdaadthriller. Of hoe moet je een verhaal waarin elk uur twee mensen doodgaan anders noemen? Het boek heeft een open einde. Ik ben hoopvol dat de kinderen van vandaag de rookvrije generatie van morgen zijn, maar het verzet van de tabaksindustrie zal hevig zijn. We moeten waakzaam blijven en volharden.

Deze immense uitdaging kan ieder van ons mee tot een goed einde helpen brengen. Je kunt de laatste pagina zelf met een *happy end* omdraaien, voor jezelf en voor je naasten. Dat heb je zelf in de hand, letterlijk en figuurlijk.



HOE TABAK DE MENSHEID OVER- MEESTERDE

**DE GESCHIEDENIS
VAN HET ROKEN**

Tabaksgebruik is geen nieuw of modern fenomeen. Sinds mensenheugenis experimenteren mensen met geestverruimende middelen, waaronder drugs zoals alcohol en nicotine. Tabak werd al vele eeuwen geleden ontdekt en veroverde snel de hele wereld. De sigaret zette een turbo op het tabaksgebruik. We weten al honderd jaar dat tabak schadelijk en zelfs dodelijk is. Toch zijn er vandaag wereldwijd nog altijd meer dan een miljard rokers.

Laten we even teruggaan in de tijd om te onderzoeken hoe tabak de mensheid overmeesterde.

SPIRITUEEL EN MEDISCH WONDERMIDDEL

Archeologische vondsten doen vermoeden dat mensen in Amerika al meer dan 12.000 jaar geleden tabak begonnen te gebruiken. Dat is duizenden jaren vroeger dan eerder gedocumenteerd. Restanten van een pijp toonden dat de Cherokee-indianen al rond 1600 v Chr. gedroogde tabaksbladeren rookten. Rotstekeningen in Mexico, uit de jaren 600-900, toonden dat ook de Maya gretig tabak snoven, kauwden én rookten.

Xochipilli was volgens de Azteekse mythologie de god van onder andere de liefde, de schoonheid en de bloemen. Getuige opgegraven beelden en oude gravures had hij een voorliefde voor bedwelmende kruiden. Op één tekening rookt hij een soort van waterpijp. Op het hele Ameri-

kaanse continent was tabak ingeburgerd bij inheemse stammen. De plant speelde een belangrijke spirituele rol. Tabak roken was een ceremoniële gebeurtenis, een manier om dichterbij de schepper te komen en contact te maken met het bovenaardse.



Een afbeelding van Xochipilli.

Vandaag zijn er trouwens nog altijd inheemse volkeren waar tabak deel uitmaakt van bepaalde rituelen en ceremonieën. De Cree en de Ojibweg in het noorden van de Verenigde Staten en in Canada gebruiken tabak in zweethutten en bij traditionele pijpceremonies. Wanneer je een Ojibweg-ouderling een spirituele vraag wil stellen, is het de gewoonte om hem eerst tabak aan te bieden.

Tabak speelde ook een cruciale rol bij het bezegelen van akkoorden en verdragen. Vandaag roken landen of volkeren die vrede sluiten figuurlijk de vredespijp. Op het Amerikaanse continent deden ze dat eeuwenlang letterlijk.

Tabak kreeg bij de inheemse stammen en volkeren gaandeweg ook een meer 'aardse' invulling. Ze begonnen de plant ook te gebruiken voor medische doeleinden. Het was een soort van wondermiddel. Een slangenbeet? Oorpijn? Tandpijn? Reuma? Huidaandoeningen? Een soa? Noem een kwaal, en tabak was de remedie. Soms werden de bladeren gekauwd, soms werden ze gerookt, soms werden ze vermalen tot een soort van pap die als zalf op het lichaam werd gesmeerd. Al dan niet gemixt met andere planten die de sjamanen uit die tijd een heilzame werking toedichtten.

Duizenden jaren geleden waren de indianenstammen ook al vertrouwd met de hongerstillende werking van tabak. Niet als handig hulpmiddeltje om af te vallen, wel om zich te wapenen tegen mislukte oogsten en voedseltekorten.

EUROPA GAAT VOOR DE BIJL

Christoffel Columbus en zijn bemanning waren de eerste Europeanen die kennismaakten met tabak. Een zekere Bartolomé de las Casas beschreef wat ze in het huidige Cuba zagen: *'Het zijn gedroogde kruiden, verpakt in een gedroogd blad in de vorm van een papieren voetzoeker (...). Ze worden aangestoken aan het ene uiteinde, ze zuigen aan het andere uiteinde en ademen de rook in. Ze zeggen dat ze geen vermoeidheid meer voelen.'*

Geen vermoeidheid voelen, dat sprak de zeelui wel aan. Ze begonnen ook tabak te roken en brachten het mee naar de havens rond de Middellandse Zee. De tamtam deed zijn werk. Het ging op het Europese vasteland als een lopend vuurtje rond dat er in Amerika een nieuwe plant was ontdekt, die over krachtige geneeskundige eigenschappen beschikte. Tabak werd het 'heilige kruid' genoemd.

Maar het was vooral via het Franse hof dat tabak Europa veroverde. De Franse koningin Catharina de' Medici maakte zich in 1550 zorgen over de migraineaanvallen van haar zoon Frans II. De ene na de andere kwakzalver werd aan het hof ontboden, Frans II speelde het ene na het andere kruidenbrouwsel naar binnen, maar niets kon hem verlossen van zijn verschrikkelijke hoofdpijn. Het was haar persoonlijke aalmoezenier, de monnik André Thévet, die Catharina de' Medici voorstelde om dat mysterieuze tabakspoeder uit de Nieuwe Wereld eens te proberen. Om die tabak te pakken te krijgen, deed de konin-

gin een beroep op de Franse gezant aan het Portugese hof, een zekere Jean Nicot. Hij leende zijn naam later aan de stof die tabak zo extreem verslavend maakt: nicotine.



Een tekening waarop Jean Nicot tabak aanbiedt aan het Franse hof.

Frans II raakte dankzij de snuiftabak 'op wonderbaarlijke wijze' genezen van zijn hoofdpijn. Al moeten we dat met een korreltje zout nemen, want de piepjonge koning stierf op zijn zeventiende. Maar ondertussen was de reputatie van het heilige kruid niet te verwoesten. Tabak zette dan wel voet aan wal op het Europese continent als 'geneesmiddel', de plant groeide al snel uit tot een populair genotsmiddel. De Zwitserse arts Conrad Gesner schreef

in 1563 dat het kauwen of roken van een tabaksblad ‘een wonderbaarlijke kracht heeft om een soort vredige dronkenschap te veroorzaken.’

Tabak had aan een razend tempo (toch voor die tijd) de hoogste Europese kringen veroverd. Nu ging ook het gewone volk voor de bijl. Het kauwde (pruimtabak), snoof (snuiftabak) en rookte (pijp)tabak tegen de sterren op. Tabaksbladeren werden zelfs een populair betaalmiddel. Om aan de groeiende vraag te voldoen, schoten de tabaksplantages als paddenstoelen uit de grond. Eerst in Spanje, dan in Frankrijk, wat later ook in Engeland. Zelfs Nederland en België zwichtten voor de tabaksindustrie. In de Nederlandse provincies Zeeland en Utrecht kweekte men al tabak sinds 1600. In België beleefde de tabaksteelt in de streek rond Wervik en in de vallei van de Semois een hoogtepunt in de eerste helft van de twintigste eeuw. Terwijl de tabaksteelt uit Nederland is verdwenen, zijn er tot op vandaag nog een handjevol onverzettelijke Belgische tabakskwekers.

Maar Europa haalde zijn tabak vooral van de andere kant van de oceaan. Virginia, de oudste van de dertien koloniën die later de Verenigde Staten zouden vormen, was het epicentrum van de tabaksteelt. *Founding Fathers* George Washington en Thomas Jefferson – de eerste en de derde president van de VS – hadden allebei een tabaksplantage. Het was een van de belangrijkste Amerikaanse exportproducten. Zeker omdat de tabak wat zachter bleek, en dus makkelijker te roken was, dan de Europese variant.

De steile opmars van de tabaksteelt in Virginia, en later ook in een aantal meer zuidelijke Amerikaanse staten, heeft ook een duistere kant. De vraag naar tabak was groter dan het aanbod. De tabaksteelt is arbeidsintensief, de eigenaars van de plantages vonden niet genoeg arbeidskrachten. Of ze vonden die te duur. Ze begonnen massaal zwarte slaven uit Afrika in te zetten. De tabaksindustrie was een van de eerste industrieën die een beroep deed op slavenarbeid. De slavernij maakte zowel de staat Virginia als de eigenaars van de plantages steenrijk.

SIGARETTEN AAN DE LOPENDE BAND

Tabak werd tot diep in de negentiende eeuw nog altijd vooral gekauwd en gesnoven, of met de pijp gerookt. Al was de Cubaanse sigaar al in de achttiende eeuw gegeerd bij Europeanen. Maar het was vooral de sigaret die pas echt een turbo zette op de consumptie van tabak. Tabak roken was niet nieuw, ik haalde eerder al de afbeeldingen van rokende Maya- en Azteekse goden aan. In Zuid-, Centraal- en Noord-Amerika werd volop geëxperimenteerd met planten om de tabak in te rollen. Riet werd bijvoorbeeld vaak gebruikt. In Spanje maakte het riet eerst plaats voor maïs, en nog later in de zeventiende eeuw voor het eerst voor dun papier. De sigaret heette toen nog een ‘*papelate*’.

Het waren de Fransen die rond 1830 op de proppen kwamen met de naam ‘sigaret’ (cigarette (‘sigaartje’)). Die

naam veroverde de wereld en zelfs in het Engels werd die overgenomen. De productie van sigaretten belandde in een stroomversnelling toen James Albert Bonsack in 1880 een machine uitvond om sigaretten te fabriceren. De machine kon 200 sigaretten per minuut maken; honderd keer meer dan een arbeider die de sigaretten handmatig rolde. De uitvinding betekende de start van de moderne tabaksindustrie. Zeker toen Bonsack de krachten bundelde met de steenrijke James Buchanan Duke, de oprichter van de American Tobacco Company. Hij begon met de machine van Bonsack niet alleen op industriële schaal sigaretten te produceren, hij begon die aan het einde van de negentiende eeuw ook met ingenieuze marketingtechnieken aan de man te brengen. Vooral de Amerikanen en de Britten sloegen massaal aan het roken.

Aan het begin van de 20^{ste} eeuw waren sigaretten goed voor zo'n 2 procent van de totale tabaksconsumptie. Daarna explodeerde de verkoop van sigaretten. Midden 20^{ste} eeuw waren 80 procent van alle verkochte tabaksproducten sigaretten. De pijp en de sigaar werden meer en meer luxeproducten, waar je rustig je tijd voor nam. De sigaret speelde in op de veranderende tijden en de hang naar snelheid en gebruiksgemak. Een sigaret kon je op een paar minuten oproken, dat was bij een sigaar onbegonnen werk.

Sigaretten maakten ook deel uit van het soldatenrantsoen. De Amerikaanse en Britse soldaten die meevochten in de Tweede Wereldoorlog deelden hun sigaretten uit aan de

bevolking die ze bevrijdden. Zo stonden sigaretten symbool voor de herwonnen vrijheid.

DE DOODSTRAF VOOR ROKERS

Roken is nochtans nooit onomstreden geweest. Lang voor de negatieve impact op onze gezondheid duidelijk werd, waren er al koningen, sultans, tsaren en pausen die tabaksgebruik te lijf gingen.

Al in 1604 schreef de Engels koning Jacobus I – King James I – een brandbrief waarin hij zijn landgenoten waarschuwde voor tabak. Hij noemde tabaksgebruik *'een gewoonte die afschuwelijk is voor het oog, hatelijk voor de neus, schadelijk voor de hersenen, gevaarlijk voor de longen'*. Hij had het ook over *'de zwarte stinkende damp, die het meest lijkt op de vreselijke Stigiaanse rook van de put die op de bodem ligt'*, waarmee hij verwijst naar Styx, de Griekse godin van de onderwereld. Maar de Engelsen waren niet onder de indruk. Zelfs zware invoerheffingen, en dus hoge prijzen, konden de vraag naar tabak niet kelderden. Integendeel. Een paar jaar later waren er in Londen volgens schrijver Barnabe Rich liefst 7000 winkels die tabak verkochten.

If you can't beat them, join them, moet James I gedacht hebben. Hij kwam op het idee van een koninklijk monopolie op tabak. Tabaksteelt werd verboden in Engeland, alleen tabak uit de koloniën mocht nog geïmporteerd worden, mits een vergunning die 15 pond per jaar kostte.

Tabak als melkkoe voor de schatkist, het is nog altijd een beproefd recept. De dubbelzinnige houding van overheden gaat al een paar eeuwen mee. Ze weten dat tabak een ramp is voor de volksgezondheid, maar ze willen ook de kip met de gouden eieren niet slachten.

Andere heersers gingen een pak drastischer te werk om tabaksgebruik aan banden te leggen. Sultan Ahmed I liet een gat boren door de neus van rokers. Dat ging niet ver genoeg voor sultan Murat IV, die rokers gewoon liet executeren. Ook in China stond de doodstraf op roken. De Russische tsaar Michaël I paste een beproefde Russische tactiek toe en liet rokers verbannen. Pausen als Urbanus VIII en Innocentius X beschouwden roken als duivelsverering en probeerden het aan banden te leggen.

Maar hoe radicaal ze ook waren, geen van die maatregelen kon de verspreiding van tabak stoppen. Er was geen kruid gewassen tegen het verslavende effect van nicotine.

Het nazibewind in Duitsland en Oostenrijk deed in de jaren 30 nog eens een poging om het roken aan banden te leggen. Duitse artsen vonden in die jaren een statistisch verband tussen roken en verschillende kankers, longkanker op kop. De overheid verbood roken in tal van openbare gebouwen en zette campagnes op om het roken te ontmoedigen. Maar zelfs de nazi's, die nochtans iets kenden van propaganda, slaagden er niet in om de strijd tegen tabak te winnen.

CAMEL VOOR DOKTERS, LUCKY STRIKE VOOR HUISVROUWEN

Ook in de Verenigde Staten begonnen de eerste artsen de link te leggen tussen roken en longkanker. De tabaksindustrie ging onmiddellijk in de tegenaanval. Ze was op dat moment al uitgegroeid tot een oppermachtige miljardenindustrie. Ze slaagde er niet alleen in om twijfel te zaaien rond onderzoeken die aantoonde dat roken schadelijk was voor de gezondheid. Nee, ze ging nog een pak verder. Ze slaagde erin om het beeld te creëren dat roken goed was voor de gezondheid.

According to repeated nationwide surveys,

More Doctors Smoke CAMELS than any other cigarette!

You'll notice Camels for the next reason so many doctors enjoy them. Camels have cool, cool milkyway taste after each, and a flavor unmatched by any other cigarette. Make this month's test. Smoke only Camels for 30 days and you'll know well! Camels please your taste, how well they suit your throat as your steady smoke. You'll see how adaptable a cigarette can be!

Doctors in every branch of medicine were asked, "What cigarette do you smoke?" The brand named most was Camel!

THE DOCTORS' CHOICE IS AMERICA'S CHOICE!

For 30 days, test Camels in your "V-Zone" (V for Throat, T for Taste).

In deze Amerikaanse advertentie wordt beweerd dat dokters sigaretten aanraden.