

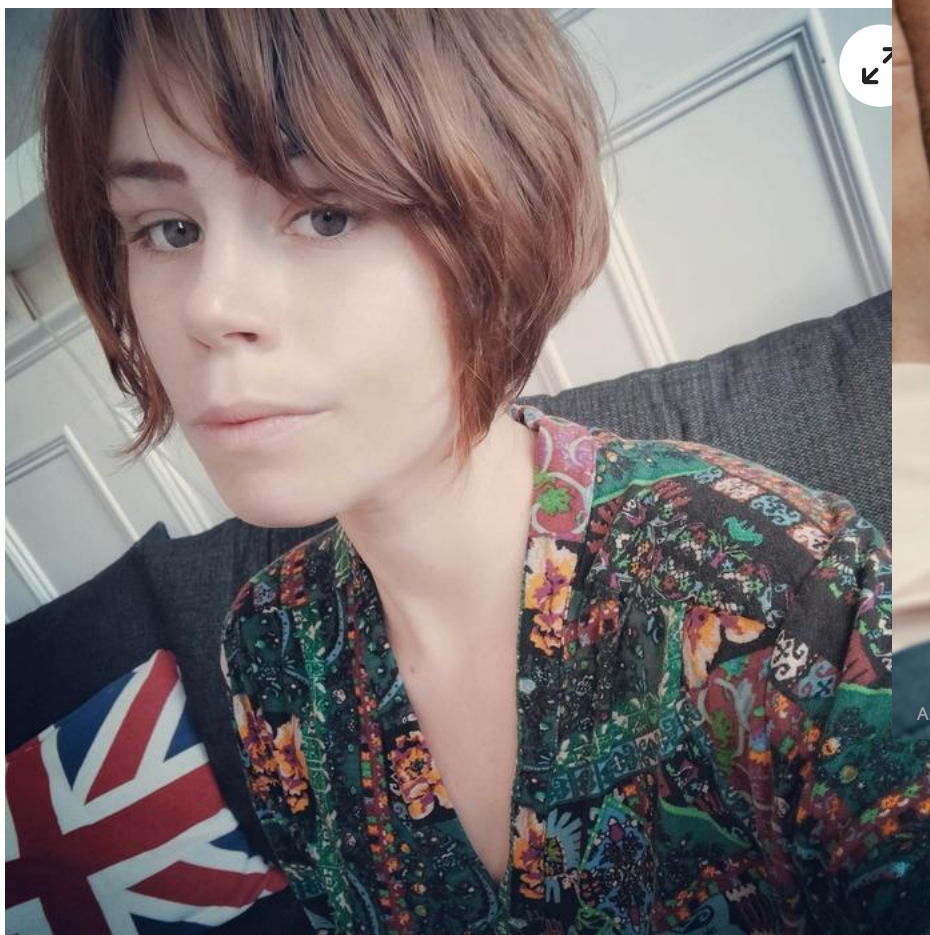
Hälsa / Snus

Emilia, 33, testade laserterapi – slutade med vita snuset



Emilie Aune

Uppdaterad 2023-09-28 13:37 | Publicerad 2023-09-27 18:09

[↗ Dela artikeln](#)

Emilia Nordström har slutat snusa efter att ha testat laserterapi.

Foto: Privat

ANNONS



AB Svenska Spel. Åldersgräns 18 år. Stödlinjen.se

Svenska
Spel**Emilia Nordström, 33, försökte länge sluta med vitt snus,**

utan att lyckas.

Då testade hon laserterapi – och suget försvann.

– Det gick på en behandling och så var det borta, det var förvånande vilken effekt det hade, säger Emilia Nordström.

Emilia Nordström, 33, i [Göteborg](#) började röka när hon var tjugo. Efter några år slutade hon med cigaretterna och gick över till vitt snus. Ett sundare alternativ utan att behöva ge upp nikotinet, tyckte hon.

– En vän till mig tipsade om det vita snuset för att det var bättre för tänderna än det vanliga bruna snuset. Jag testade en gång och sedan var jag fast. Det var mycket mer nikotin i vitt snus än cigaretter så jag blev väldigt snabbt beroende, säger Emilia Nordström.

Det var inte heller komplikationsfritt. Efter några år med nikotinprillorna under läppen märkte hon att tandköttet och tänderna började ta skada.

– Snuset hade börjat fräta sönder tandköttet, det kändes inte bra. Dessutom kostade det massa onödiga pengar. Jag kände att jag ville ändra mitt liv och bli fri från alla beroenden och vanor som jag inte ville ha.

Men att sluta med vitt snus var enklare sagt än gjort. Varje gång hon försökte föll hon tillbaka i sina dåliga vanor.

– Jag klarade några dagar och sedan föll jag dit igen. Det fysiska begäret var det största hindret för mig, det var jättejobbigt och jag klarade det inte.

MEST LÄST

06.20

HÄLSA

⊕ Så får du större penis: "Det enda som funkar"



09.35

HÄLSA

⊕ Ny studie: Kosttillskottet som får cancercancer att växa



I GÅR 🕒

15.50

HÄLSA

⊕ Japanskt test avslöjar din hälsa – i framtiden



06.59

HÄLSA

⊕ 3 tecken: Då dricker din partner för mycket



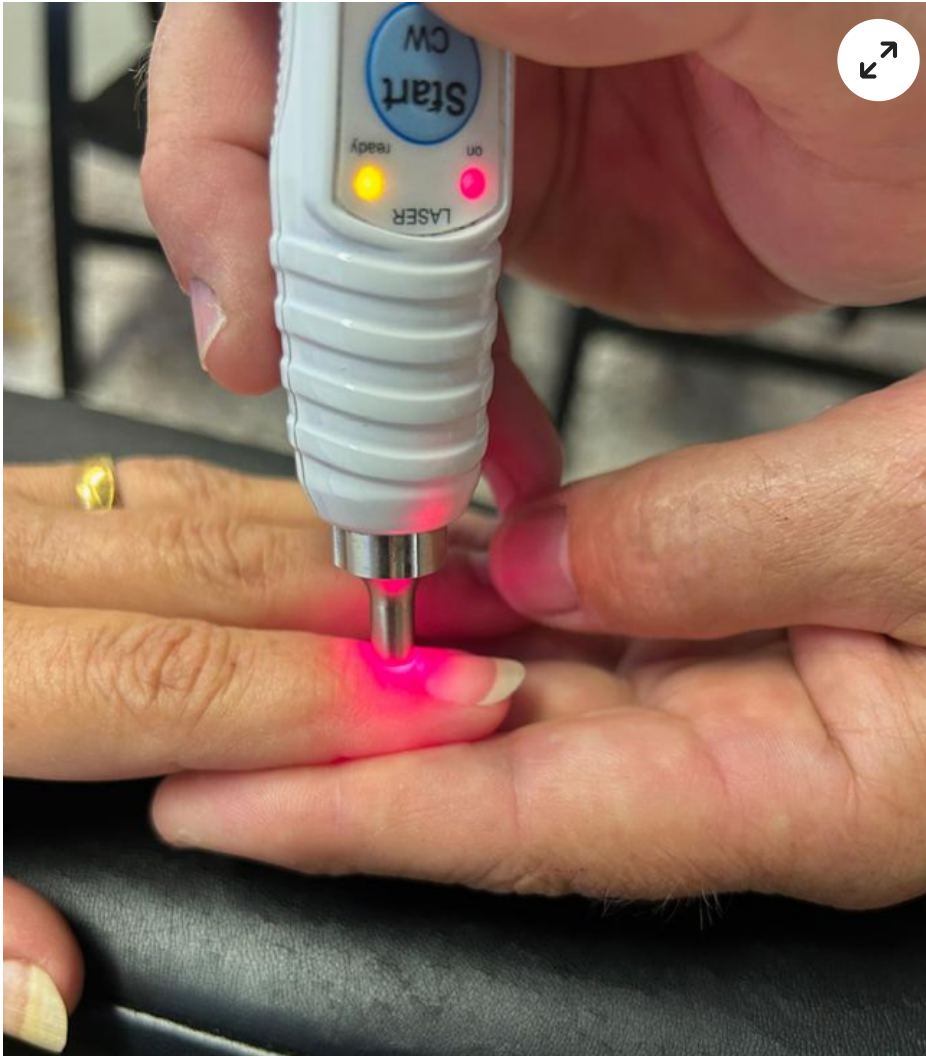
30

SEPTEMBER

HÄLSA

⊕ Ny sköldkörtelmetod: "Glädjande resultat"





Vid laserterapi föres en laserstråle över punkter i ansiktet, händer och fingrar.

Foto: Oskar Lundblad

”Jag är ganska skeptisk av mig”

Då fick hon höra talas om laserterapi för nikotinavvänjning.

– En vän till mig hade gjort behandlingen och lyckats sluta med vitt snus. Jag är ganska skeptisk av mig, men jag ville verkligen sluta så jag tänkte att jag kunde gå dit ändå och testa.

I början av maj genomförde hon behandlingen på kliniken i Göteborg.

– Jag fick ligga ner i en massagestol med solglasögon, medan personen som gjorde behandlingen gick över olika punkter med laserstrålen på händerna, armarna och ansiktet. Det kändes ingenting, tvärtom var det ganska skönt och lugnande, säger Emilia.

Behandlingen tog cirka 45 minuter. När hon gick från kliniken var nikotinsuget borta.

– Det var väldigt förvånande vilken effekt det hade. Jag kände inget behov av att snusa alls, tvärtom hade jag en skön

känsla inombords och var glad och pigg. Det hade jag inte varit när jag försökt sluta tidigare. Då hade jag känt mig trött, sliten och ledsen.



Behandlingen tog 45 minuter.

Foto: Janerik Henriksson/TT

Tandköttet har läkt

Dagarna och veckorna som följde fick hon peppande sms och stödsamtal från kliniken, vilket hjälpte henne att inte falla tillbaka i sina dåliga vanor.

– Det var jättebra. Laserbehandlingen hjälpte mot det fysiska begäret, men det var fortfarande psykiskt jobbigt att sluta. Telefonpeppningen påminde mig om vad som är verkligt viktigt i livet och fick mig att fokusera på att fortsätta kämpa. Jag gick också mycket promenader i skogen med min hund, det hjälpte när det kändes extra jobbigt, säger Emilia.

I dag har det gått fyra månader sedan Emilia gjorde behandlingen, och hon är fortfarande snusfri.

– Det känns fantastiskt att jag äntligen har lyckats sluta. Jag känner mig friskare, har bättre koncentration förmåga och så slipper jag stressen över att tänka på att jag måste ner till affären och köpa snus. Häromveckan var jag hos tandläkaren också, som sa att tandköttet hade läkt och såg mycket bättre ut

AFTONBLADET +

MÅNDAG 2 OKTOBER 2023
Dagens namn: Ludvig, Love

KÖP PLUS!



LOGGA IN

START



SÖK

känns friskare, men så påminner jag mig själv om att det faktiskt inte är värt det. Efter en stund går det över. Det handlar bara om att bestämma sig.

ANNONS

👉 Spana in veckans tips på skor 👈



ESKOR
Tretern Lunar Hybrid
(Unisex)

511 kr



ESKOR
UGG Australia Tazz
(Dam)

749 kr



I samarbete med [Prisjakt.nu](https://www.prisjakt.nu)

LÄS VIDARE



+ Vita snuset



+ Sömnp Problemen som ökar risken för stroke



+ Så hjälper du dina demenssjuka föräldrar



+ Därför ska du som har adhd undvika alkohol

Ämnen i artikeln

[Snus](#) [Nikotin](#) [Hälsa](#) [Göteborg](#)

Schibsted

Aftonbladet är en del av Schibsted. Schibsted är ansvarig för dina data på denna sida. [Läs mer här](#)