

Det hjälpte mig

– läsarna berättar om alternativa metoder

JAG HAR LYCKATS SLUTA RÖKA med hjälp av laser

– Det låter osannolikt, jag vet, säger Carina som verkligen lyckats med rökstoppet denna gång.



Efter att ha varit stor-rökare i hela sitt liv gick Carina på en timmes behandling och är sedan dess rökfri. Det är tre år sedan.

Av ANNA OLSSON Foto: LEIF BOSTRÖM

Carina Björnvist såg sig själv som stor-rökare, och hade rökt 15–20 cigaretter om dagen i hela sitt liv.

För flera år sedan försökte Carina sluta röka med hjälp av nikotinplåster. Hon lyckade hålla upp med rökningen i fyra år, sedan inträffade en del tråkigheter i hennes liv och hon tog till cigaretterna igen. Sedan var det klippt, hon rökte i ytterligare tio år...
– Men man blir inte yngre, och när man sitter och har KOL-patienter tvingas man tänka om, säger Carina, som jobbar som fotvårdare.

En dag kom en av hennes patienter på fotvårdskliniken Fothälsan på Aschebergsgatan mitt i centrala Göteborg in och berättade att hon skulle gå i väg till en laserbehandling för att sluta röka nästkommande lördag.

– På den vägen är det. Min patient gick aldrig dit, men det gjorde jag. Jag tänkte att nu gör jag det! Och jag var mogen för det då, tror jag. Jag hade gått och burit på tanken att sluta i två eller tre månader, säger Carina nöjt.

Två dagar senare stegade hon in på behandlingskliniken vid Järntorget i Göteborg.

– Jag gick upp nästa morgon, dagen efter behandlingen, och trodde att röksuget skulle komma, men jag var inte hungrig och inte vresig. Det var helt fantastiskt. Jag vet att det låter konstigt men jag fick ingen abstinens, säger Carina.

RÖKSUGET INFANN SIG INTE.

Själva behandlingen beskriver hon som att de lyste på örnen fram och tillbaka, och det var väldigt sovande. Efteråt kände hon

sig väldigt utpumpad, och gick hem och somnade.

– Jag fick erbjudande att gå dit för påfyllning av behandlingen vid behov, men det behövdes aldrig, säger hon.

Carina rekommenderade några bekanta att gå på samma behandling, men de lyckades inte sluta röka.

– De var inte tillräckligt motiverade och ville inte sluta egentligen, säger hon.

– Jag är lite envis. Och jag hade bestämt mig. När man har märkt att det funkar på

sig själv, vill man sprida det till andra, och pratar om det lite som om man är frälst. Folk blir nyfikna, men det är lite svårt att tro att en timmes behandling skulle hjälpa, säger Carina.

Carina har sluppit gå upp i vikt i samband med rökstoppet.

– Det kom inget godissug. Kroppen tillgodogör sig maten bättre när jag inte röker, så jag mår bättre. Jag har också börjat med den så kallade LCHF-dieten. Då äter jag inget bröd, potatis, pasta eller mjöl! Men däremot sallad, fisk och kött.

– Jag sparar mycket pengar genom att sluta röka, och framför allt sparar jag hälsan. Jag andas bättre och hyn känns fräsch. Jag hoppas att folk får upp ögonen för det här.

För pengarna hon får över från cigaretterna, har Carina börjat unna sig att köpa mer småsaker, som en dyr tidning. Och när hon är ute och handlar kläder funderar hon inte lika mycket, utan kan slå till på två jättefina blusar i stället för att tvingas välja en av dem. ■

Laserbehandling mot rökning

Metoden är en kombination av kinesisk medicin och modern teknik och kallas lågenergilaser. Ljusenergi stimulerar punkter på kroppen. Endorfinproduktionen ökar då i kroppen och medför att nikotinreceptorerna mätas. Det minimerar abstinensbesvär och sug, enligt **Oskar Lundblad**, grundare av Relief, laserterapi-kliniken i Göteborg. Verktyget som han använder ser ut som en lite tjockare penna, som han riktar mot olika punkter på kroppen.

I samband med laserbehandlingen kan man också få motivations-sms med peppning och stöttning 30 dagar efter behandling. Oskar Lundblad pekar på en studie i den vetenskapliga tidningen *The Lancet*, som visar att man kunde hjälpa dubbelt så många att sluta röka med hjälp av sms. Oskar har bedrivit sin verksamhet i Göteborg i 3,5 år. Nu finns även mottagningar på andra orter från Malmö i söder till Örnsköldsvik i norr. Mer information återfinns på hemsidan www.laserterapi.se

Oskar Lundblad behandlar Tina Tenno med laserpenna. ►

