

RAGVALDSTRÄSK

De är verkligen inga blåbär. Inte heller låter de sig lockas av brådmogna idéer som knappt lämnat kartstadiet. De har låtit saker och ting gro och växa i sin egen takt, men till slut behövde plantan en större kruka. Tur att det fanns en nedlagd affär i grannskapet.

TEXT: INGER ÖDEBRINK FOTO: LARS ERIKSSON



Livet går vidare

Det är ruskigt svårt att låta bli växtmetafererna när man talar om Ann Lindström och Carina Wallmark och deras hälsokostbutik immun.se som numera finns i den gamla affären i Ragvaldsträsk.

Butiken är ett resultat av det som började i Anns källare 2007. Fast egentligen började allt mycket tidigare, när Carina hade fått cancer och läkarna trodde att hon skulle dö. Men det kan också ha börjat 1995 då de låg på knä i en arkeologisk utgrävning i Bureå och försiktigt borstade fram benbitar och krukskärvor från järnåldern. Eller var det i Renbergsvattnet, där båda växte upp, som startskottet gick?

När kan man vara säker på att någonting börjar? Egentligen?

Fast i Renbergsvattnet kände de förstas inte varandra. Åldersskillnaden var på tok för stor.

- Fyra år, säger Ann. Jag är 48 nu.
- Och jag är 44, tillägger Carina.

OM ANTI-OXIDANTER

■ Antioxidant är ett ämne som motverkar oxidation genom att hämma bildning eller verkan av potentiellt skadliga oxiderande föreningar, så kallade fria radikaler. Viktigast för människan är betakaroten, askorbinsyra (vitamin C), tokoferoler (vitamin E), selen och ubikinon (koenzym Q).
(Källa: Nationalencyklopedin)

Numera har åren ingen som helst betydelse. De är bästa vänner, närmaste grannar i Ragvaldsträsk och har en firma ihop.

Viktigast i den här historien är nog vänskapen, samt Carinas motvilja mot att ligga i en sjukhussäng och glo i taket.

Ett födelsemärke på ena vaden visade sig vara malignt melanom och cancer hade spridit sig till benet. I slutet av år 2004 låg Carina på onkologen i Umeå och hennes närmaste hade fått besked om att hon inte skulle överleva nyåret. Självtänkte hon ungefär så här: "Inte kan jag ligga här och självdö. Jag måste hem!"

Så hon steg upp, skrev ut sig själv men beslöt att fortsätta med den mildare varianten av cellgifter som läkarna satt in, och så för hon. Sedan tog hon ett allvarligt samtal med Ann som hon både skri-

vit en bok, gått en pc-kurs och renoverat gamla möbler tillsammans med.

Båda var sedan länge intresserade av hälsokost och nu var frågan den: Vad kunde de själva göra för att hålla modet uppe?

- Ann skrev ihop ett helt A4-papper åt mig med alla de saker jag skulle äta varje dag och själv eldade jag med björkved och gjorde avkok på björkvedsaska. Det blev ungefär som lut, men jag spädde med vatten och drack, berättar Carina.

Väninnornas idé var att chockbomba hennes kropp med allt nyttigt de kunde komma på, inklusive organiskt svavel och mixade mungbönor.

Carina blev frisk. Vad som gjorde själva susen är svårt att ge ett rakt och enkelt svar på. Kanske var det antioxidanterna i de frystorkade malda bären. Kanske var det för att hon beslöt att ta saken



NY BUTIK I GAMMAL AFFÄR.
Carina Wallmark och Ann Lindström satsar på hälsokost. De flesta kunderna finns i södra Sverige.



BÄST PÅ UTSIDAN.
Det mesta av antioxidanterna finns i bärens skal. Att äta dem i torkad, mald form gör att kroppen lättare kan ta upp näringsämnen. Blandas till exempel i fil.



HANDLARMINNEN.
Gamla förpackningar från tiden då butiken var en lanthandel har blivit en miniatyrbild i entrén.



DÅ: SNABBKÖP PÅ HJUL.
Nu: Hälsokost istället för lanthandel i byn.



HAVTORN, BLÅBÄR, RÖNNBÄR ...
Olika sorters nordiska bär frystorkas och mals av en finsk firma. Carina och Ann köper in bärpulvret, fördelar i mindre påsar och säljer vidare.

i Ragvaldsträsk

i egna händer. Kanske var det cellgifter-na. Kanske var det en kombination av alltihop. Plus det allra viktigaste förstas. En sak som man aldrig får glömma, oavsett vad som händer i livet:

- Man måste tro på det man gör. Tanken är lika kraftfull som allting annat.

Det är inte underligt att intresset för hälsokost växte hos både Ann och Carina. Andra frågade om de inte hade något att sälja. Så då började de med det, fast bara lite smått, allt fick rum i Anns köllare. Och med den gemensamma pc-kursen i ryggen hade de inga svårigheter att starta en butik på nätet.

Fortfarande är nätshoppen själva fundamentet. Den fysiska butiken har kommit till av två skäl. Dels har de förstått att många kunder vill träffa dem i levande livet, dels behövde de ett ställe att jobba på. Beställningarna bara fortsätter att öka, paket ska göras i ordning

KOM IHÅG ATT ...
"Man måste tro på det man gör. Tanken är lika kraftfull som allting annat."

Carina Wallmark

och läggas i säcken som hämtas av postbilen varje vardagseftermiddag och någonstans måste de ju hålla till när bärpulvret ska vägas med brevväg och fördelas i påsar.

Ett tag såg det ut som om de skulle bli tvungna att söka sig till stan, trots att de inte ville. För var hittar man en tom lokal i Ragvaldsträsk?

De kontaktade byns före detta handlare, Kurt Wallmark.

- Vi frågade om han kände till om det fanns någon ledig lokal.

- Ni kan ju ta affär'n, svarade Kurt som fortfarande äger fastigheten.

I mars var det dags att förvandla den gamla butiken (på senare år använd som lager) till en fungerande affär igen och bakom kulisserna (ett vitt draperi) finns ett stort arbetsrum där Ann och Carina kan jobba och dricka kaffe och ... vadå? klart de dricker kaffe!

- Vi är inga hälsosofanotiker, försäkrar Ann. Jag tycker inte om goddär men gillar att grilla. Kött.

- Kaffe är nyttigt, finns en massa antioxidanter i det, tillägger Carina. Och det finns en massa antioxidanter i vin och choklad också, tillägger hon njutningsfullt.

Hälsokostbranschen är sig inte riktigt lik. Och alla fördomar om att hälsomänniskor bara dricker kokt vatten och kärkrossade linfrön, ja dem vet jag inte var vi ska göra av någonstans ...

I soptunnan eller komposten kanske.

LÄSARBIDRAGET

GUNILLA STEINVALL, RAGVALDSTRÄSK, hjälpte oss.