

Här presenterar vi naturläkemedel, kosttillskott, alternativa behandlingar och annan receptfri hjälp till självhjälp.

## Vi hittar hälsan i bärskogen



**Ann och Carina när en förhoppning att vi ska upptäcka svenska bär. De är ju fulla av vitaminer, antioxidanter och andra nyttigheter!**

AV ELEANOR MARTINSDOTTER  
FOTO: ANN LINDSTRÖM

**V**arför gå över ån efter vatten och köpa exotiska superbär när våra egna skogar är fulla av lika nyttiga bär? Det kan man fråga sig. För även om vi själva kanske inte riktigt insett att exempelvis svenska blåbär är extremt nyttiga är intresset för dem desto större i andra länder.

Det som gör bären här uppe i norr hälsomässigt så värdefulla är att de är sprängfyllda med vitaminer, mineraler och inte minst de så betydelsefulla antioxidanterna. Det beror i sin tur på våra långa sommarkvar dagar som förser bären med extra mycket ljus och sol. Solbelysta frukter och bär innehåller allra mest antioxidanter eftersom de bildas som skydd mot solstrålning.

Bärpulver är lika nyttigt som färskt bär, men håller längre.

– Antioxidanterna är bärerets solskyddsmedel. Därför finns det också mest av dem i skalet.

Det säger Carina Wallmark, 43, som tillsammans med sin väninna Ann Lindström, 47, bestämde sig för att satsa på bär för ett och ett halvt år sedan. Anledningen var att en nära anhörig till Ann fick prostatacancer.

### Frisk från cancer

– Vi hade hört att det på en ö utanför Japan inte förekom någon prostatacancer. Och det tror man beror på att befolkningen där äter otroligt mycket grönsaker, frukt och bär och därigenom får i

sig stora mängder av antioxidanter. Vi började läsa mer om antioxidanter och insåg hur viktiga de är för att man ska hålla sig frisk.

Att en förstärkning av immunförsvaret betyder mycket för kroppens möjligheter att bekämpa sjukdomar är något Carina och Ann har egen erfarenhet av. Carina var i flera år svårt sjuk i cancer. För fem år sedan var det inte många som trodde hon skulle överleva. Men, som hon säger själv, med envishet, positivt tänkande och massor av hälsokost som stimulerade immunförsvaret – som komplement till alla mediciner – tillfrisknade hon mirakulöst. Ann var ett stort stöd och de båda vännerna startade sin internetsida [www.immun.se](http://www.immun.se).

– Vi ville på något sätt hjälpa andra och tala om att det faktiskt går att bli frisk från cancer. I och med att vi är datatekniker båda två låg en hemsida nära till hands

för oss. Där berättar vi om våra erfarenheter, nya rön och ger hälsotips.

Många bär innehåller höga halter av antioxidanter. Störst koncentration finns i skalet där färgen är som starkast. Efter som en viss mängd bär, till exempel blåbär, har mycket större skalyta än samma vikt av en frukt, exempelvis äpple, innehåller bären betydligt mer.

### Frystorkar bär

Bär var något det fanns gott om i trakterna runt hembyn Ragvaldsträsk utanför Skellefteå. Då det var på sommaren Anns släkting blev sjuk gick de in för att förse honom med mängder av bär för att stärka kroppens immunförsvaret. De plockade massor av olika sorter, både för att äta som de var men också för att frysa in i småportioner att ta av när säsongen var slut.

– Men det var lite bökigt med de frysta bären. Inte minst att ta ut dem i tid för att tina. Att göra det i mikro ska man akta sig för. Då är det ajöss med allt det nyttiga.

Carina och Ann funderade vidare och kom fram till att frystorkade malda bär var mer hanterbart. Dessutom lättillgängligt året om. I mild form tas också mer upp av de nyttiga ämnena i skalet än i färskt bär där en del går oarbetat genom kroppen.

Både Anns släkting och Carina mår bra i dag.

– Exakt vad som gjort mig frisk vet jag inte. Kanske har det varit en kombination av medicinerna och en självläkning genom att jag stärkte mitt immunförsvaret, säger Carina. ■

Störst koncentration av antioxidanter finns i skalet



### HÖR AV DIG!

Har du något tips som du vill dela med dig av? Skriv till Eleanor Martinsdotter, Allas Veckotidning, 205 35 Malmö eller mejla till [eleanor.martinsdotter@allas.aller.se](mailto:eleanor.martinsdotter@allas.aller.se)