

DET ÄR EN kvinna med mycket vilja och tåga i sig som jag pratar med, det hör jag direkt när jag får Carina Wallmark, 43, från lilla byn Ragvaldstråk i Västerbotten på träden.

– Enligt läkaren var jag i stort sett dödsdömd. ”Har du under rättat din familj” sa han när han upptäckte min svåra cancer. Men jag kände att ”Så här kan det inte sluta. Jag vägrar!”.

Vi backar bandet lite, närmare bestämt elva år tillbaka. Carina har alltid levtt ett ganska vanligt liv. Hon har ingen cancer i släkten, har aldrig rökt, solade inte särskilt mycket, motionerade hyfsat regelbundet och åt mestadels vanlig svensk husmanskost. Ändå fick hon redan vid 32 års ålder malignt melanom, en delvis ärftlig hudcancersjukdom vars vanligaste orsak är solljusets ultraviolettera strålning.

– Det började med att jag fick molvärk då och då i ett födelsemärke på vaden, nära en lymfbana. Jag tänkte att det var bäst att ta bort det, för säkerhets skull, och fick tid på vårdcentralen. Först sa de att det inte var någon fara, födelsemärket såg helt normalt ut, men efter en vecka ringde de och sa ”Skynda dig hit, du har malignt melanom”. Och fick det att låta som att det var en rolig nyhet eftersom jag var första fallet på just den vårdcentralen, berättar Carina och skrattar till.

NÄR FÖDELSEMÄRKET – och därmed hudcancer – väl var borttagen funderade Carina inte så mycket mer på det. Men hon fick gå på regelbundna kontroller varje år och blev efter fem år friskförklarad.

Det gick ett år, livet flöt på som vanligt. Så var katastrofen ett faktum igen.

– Jag fick en hård, öm knöl på insidan av låret. Efter provtagning fick jag veta att det var en cancercancer, en metastas i en lymfkörtel som kommit ifrån det gamla födelsemärket. Det blev operation igen. Nu fick jag operera bort alla lymfkörtlar från knäet och uppåt, berättar Carina.

Och problemen hade bara börjat. Sex månader senare, i november 2004 var det dags igen.

”Vi kan inte bara sätta oss ner och tro att läkarna ska lösa allt åt oss, de är människor de också. Man måste ta ansvar för sin hälsa själv.”

– Jag fick så ont i ryggen. Först trodde jag att det var en sträckning i ryggen och gick till en kiropraktor. Men det hjälpte inte.

Carina kände sig också matt, darrig och orkade inte riktigt med sitt jobb som servicetekniker.

– Jag åkte runt till bönder i stora delar av Västerbotten och installerade och kontrollerade mjölkkningsrobotar. Ett jättekul jobb där jag fick träffa mycket trevligt folk, men visst blev det långa timmar och en hel del bilåkande.

TILL SLUT KÄNDE Carina sig så svag att hon började misstänka att hon höll på att bränna ut sig. Någon tanke på att ryggproblemen skulle bero på en ny cancercancer hade hon först inte en tanke på.

– Jag sa upp mig, för man vill ju inte tro att allt är cancer, men blev inte bättre ändå. Så det blev ett nytt besök hos onkologen.

Den här gången hittade läkaren en sex centimeter stor cancerknöl som kilat in sig bakom ena skuldran. Carina hade förändringar i levern, vatten i lungorna och var så svag att hon ”satt i en rullstol och pep”, som hon

Tips till dig som känner någon som är sjuk

Carina Wallmark har ett par tips som hon gärna vill ge till dig som känner en allvarligt sjuk person:

- ✓ Var glad och trevlig och bjud med personen på fester. Man behöver få komma ut och känna sig normal och frisk.
- ✓ Kom gärna med tips på sådant du tror kan hjälpa mot en viss sjukdom. Vi kan inte bara sätta oss ner och tro att läkarna ska lösa allt åt oss, de är människor de också. Man måste ta ansvar för sin hälsa själv.

själv uttrycker det. Tumören hade dessutom växt in i ett revben så att det nästan ”knappats” av.

– Det var katastrof! Min yngste son var bara två år gammal vid den tidpunkten. Jag kände att jag bara måste klara mig, för barnens skull också.

Som tur är verkar envishet och viljestyrka vara något av ett släkdrag.

– Min mormors syster *Marry*, till exempel. Hon hade dåligt hjärta, som stannade en gång när hon körde bil. Hon ramlade ur bilen men sedan sparkade hjärtat igång igen och så var det inget mer med det. Hon levde på som vanligt. Man får inte ge upp bara för att man är sjuk.

CARINA BESTÄMDE sig för att koncentrera sig på att bli frisk, inte på att hon var sjuk. Men från läkarna fick hon inte alls den hjälp hon behövde. Behandlingen, i form av strålning och cellgiftet Temodal, trodde inte ens den ansvarige läkaren själv skulle hjälpa. Carina upplevde det som att läkarna redan hade bestämt sig för att det var kört för henne.

– Men jag hade hoppet kvar – och ville behålla det också! Tar läkarna bort det kan det döda vem som helst. Därför kände jag att jag måste hem. Jag ville göra någonting själv åt situationen. Stämningen var så otäck hos onkologen, det satt liksom i vägarna. När jag hade varit där ville jag skrubba mig med rotborste efteråt för att bli av med all uppgivenhet.

Men till en början var det inte mycket Carina kunde göra själv. Hon låg i en sjukhussäng, helt utslagen, medan mamma *Kristin* tog hand om henne. I stället bad Carina barndomsvännen *Ann Lindström* att söka information på nätet efter vad som helst som kunde tänkas hjälpa henne att bli frisk.

– Vi var båda redan då lite

på ändå. Jag tror ingen förstår hur ensamt det är att vara i sitt eget huvud när man är allvarligt sjuk. Och då behöver man inte bli dödsdömd av omgivningen också, eller att de drar ner en ännu mer i det negativa.

Sambon *Håkan* var ett viktigt stöd. När bekanta vände på gatan för att slippa konfrontera Carina ”plogade han vägen” och berättade att Carina bara ville att allt skulle vara som förut. Inför barnen försökte Carina hålla skenet uppe. Minstingen Erik var för liten för att förstå att Carina var allvarligt sjuk, men storebror undrade förstas den del.

– Jag sa till honom att jag skulle klara det här. Och samtidigt övertygade jag mig själv om samma sak.

CARINA TAR fortfarande cellgifter var åttonde vecka men känner sig helt återställd. Om ett år är hon förhoppningsvis friskförklarad. Och kunskaperna om ämnen som stärker kroppen resulterade till slut i att hon och stöttepelaren Ann startade eget företag.

– Vi tror verkligen på antioxidanter som ett medel att hålla sig frisk. Och de finns allra mest i olika bär. Vi gör våra egna blandningar av frystorkade bär – när bären inte värms upp förstörs nämligen inga näringsämnen – som vi säljer. Det är inte supermånga som har upptäckt bärpulver ännu, men de flesta som provar vill ha mer, berättar Carina.

MEN VIKTIGAST AV allt med nya sysselsättningen är att Carina, tillsammans med Ann, får möjligheten att peppa och hjälpa människor med sjukdomar av olika slag. De vill vara en motpol till all negativitet.

– Man kan göra något själv för att må bättre. Kan vi få ut det budskapet har vi verkligen lyckats! ✨

Text LISELOTTE RÖNNHOLM
Foto PATRICK DEGERMAN

► Vill du veta mer?

Läs mer på Carin Wallmarks och Ann Lindströms hemsida: www.immun.se



Väninnan Ann Lindström, t h, har varit ett stort stöd för Carina Wallmark under sjukdomsperioden. Nu driver de sin internetbutik tillsammans.

intresserade av hälsokost. Och så hade en av läkarna sagt till mig att det var viktigt att försöka bygga upp immunförsvaret. Det var så vi kom fram till att jag bland annat skulle börja ta antioxidanter, som skyddar alla kroppens celler och stärker kroppen från grunden.

I december 2004 började Carina ta sina tillskott, till exempel Mivitotal, björkaska, nässelpulver och organiskt svavel (MSM). Redan i januari kände hon sig piggare. Och i maj 2005 hade undret skett! När Carina genomgick skiktröntgen hade revbenet,

som nästan var sönderknappat av tumören, läkt och inga cancercancer kunde upptäckas.

– En forskare som läst om mig ville ta upp mitt fall på universitetet i Lund för att tillfrisknandet var så fantastiskt. Jag tror faktiskt att hälsopreparaten hjälpte min kropp att själv ta fajten mot cancer.

Den mentala inställningen är minst lika viktig.

– **JAG HAR TILL** exempel försökt att bara umgås med människor som betett sig som vanligt mot mig, som vågat skämta och hålla