

Carina Wallmark, till höger, har tillsammans med Ann Lindström startat immun.se och säljer den naturmedicin som hjälpt henne att besegra sjukdomen.



## Så länge det finns liv finns det hopp!

Ann Lindström och Carina Wallmark i Västerbotten driver ett företag som tillverkar och säljer helt naturliga hälsoprodukter. Och deras företag grundades av ett mirakel! När Carina blev sjuk i cancer och läkarna i stort sett gett upp hoppet, bestämde hon sig för att ta hjälp av naturmedel. Tillsammans med vännen Ann fann hon bästa medicinen – runt husknuten! Det blev startskottet till immun.se

TEXT: EVELINA TJÄRNSTRÖM FOTO: MICHAEL JACOBSSON

I den lilla byn Ragvaldsträsk en bit utanför Skellefteå i Västerbotten driver numera Carina Wallmark och Ann Lindström sin fysiska shop. Förut drev de sin butik enbart på nätet, men i takt med att försäljningen ökade så kändes det rätt att skapa en butik dit kunderna kunde komma och handla.

Det här är två driftiga kvinnor som vet vad de vill och vad de gör, det blir man varse så fort man sätter sin fot inne i butiken i Ragvaldsträsk. I den före detta lanthandeln trängs nu burkarna med bärpulver och andra





naturliga hälsoprodukter för att snart packas ned och skickas ut över världen.

Men hur kom det sig då att dessa två drifviga kvinnor valde att starta just den här verksamheten långt ute på den norrländska glesbygden?

För att förstå det så måste man gå ett antal år tillbaka i tiden, närmare bestämt till tiden då Carina fick sitt dödsbesked. Vid endast 32 års ålder drabbades hon av malignt melanom, en hudcancersjukdom vars vanligaste orsak är solljusets ultraviolettera strålning.

Det hela började med ett ömmande födelsemärke på ena vaden. Carina var inte orolig, men tyckte i alla fall att det var bäst att kolla upp det så hon bokade en tid på den lokala vårdcentralen.

– Där talade de till en början om för mig att det inte var någon fara med födelsemärket, säger Carina. Men redan efter en vecka blev jag upprörd.

Det tunga beskedet läkaren gav var att hon hade drabbats av malignt melanom.

Födelsemärket togs bort, tankarna om cancer försvann och livet gick vidare. Dock fortsatte Carina att gå på regelbundna kontroller och blev efter fem år helt friskförklarad.

– Livet fortsatte sin gilla gång, tills dagen då cancer åter slog till. Denna gång i form av en hård och öm knöl på insidan av mitt ena lår. Läkarna upptäckte en cancertumör, en metastas i en av lymfkörtlarna som kommit från det gamla födelsemärket.

Det blev åter operation, denna gång togs alla lymfkörtlar från knäet och uppåt bort. Men trots detta fortsatte problemen.

### Ville inte ha medömkan

I november 2004 började Carina få ont i ryggen. Först trodde hon att det berodde på en mindre sträckning och gick till en kiropraktor, men det hjälpte inte.

– Istället blev det bara värre och värre och

snart kunde jag inte längre klara av mitt arbete som servicetekniker, berättar Carina.

Hon hade sina misstankar om att hon började bli utbränd. För även om hon trivdes med sitt jobb där hon fick åka runt i Västerbotten och installera och även kontrollera mjölkkningsrobotar, så var det ett slitigt och stundtals stressigt arbete.

– Jag sökte hjälp och läkarna hittade då en sex centimeter stor cancerknöl bakom ena skuldran, säger Carina. Tumören hade växt sig in i ett av mina revben, så pass att det nästan hade gått av.

– Katastrofen var ett faktum.

Beskedet var inte lätt för någon i Carinas närhet att hantera. Inte heller för Ann Lindström, en av hennes bästa väninnor.

– Det var en väldigt jobbig tid, men jag lärde mig mycket, säger Ann. Hur ska man prata med en kompis som får veta att hon har en svår sjukdom?

– Eftersom jag kände henne så väl visste jag att hon inte gillade att jag visade medömkan. Men det var inte lätt, för helst av allt ville jag gråta så fort vi träffades.

### Läste om naturmedicin

För Carinas skull gjorde Ann allt för att alltid hålla sig så positiv som möjligt. Hon försökte prata och skämta för att hålla stämningen uppe. Allt för att ge Carina så mycket stöd hon kunde i hennes kamp mot sjukdomen.

Och som den envisa kvinnan hon är, bestämde sig Carina för att fokusera på att bli frisk och inte på att hon var sjuk.

– Jag låg inlagd på lasarettet och det kändes som att alla läkare runt omkring mig gett upp hoppet. De hade redan räknat ut mig, berättar Carina.

– Och allt som jag själv kände var att här kan jag ju inte ligga och dö, jag måste komma hem! Jag måste själv göra något åt saken om jag ska bli frisk.



## Carina och Ann listar nyttiga bär:

**HAVTORN** – innehåller stora mängder C-vitamin, flavonoider och betakaroten. Även fyra fettsyror, bland annat omega 7 som underlättar vid torra och sköra slemhinnor.



**TRANBÄR** – har traditionellt använts för att motverka urinvägsinfektioner. Innehåller ett ämne som gör det svårare för bakterierna att fästa vilket gör att bakterier sköljs ut med urinen.



**BLÅBÄR** – något av det nyttigaste du kan äta. Rika på antioxidanter av typen antocyaniner som bland annat bidrar till att bibehålla blodcirkulationen i ögat och att hålla ögonkapillärerna friska, elastiska och motståndskraftiga.



**LINGON** – som tranbär fast bättre mot urinvägsinfektion. Innehåller samma verksamma ämnen som gör vin så hälsosamt. Ju starkare färg ett bär har, desto mera skyddsämnen – antioxidanter – innehåller det. Bensoesyran i lingon hämmar bakterie- och svamp-tillväxt.

**HALLON** – mycket nyttigt bär. Forskning pekar på att hallon innehåller mycket av polyfenoler, kraftfulla antioxidanter, av en ovanlig typ.







## Det här är Carina:

**Ålder:** 47 år.

**Bor:** I Ragvaldsträsk, söder om Skellefteå.

**Familj:** Sambon Håkan och två barn, Erik och Johan.

**Gör:** Driver hälsoföretaget immun.se

**Bakgrund:** Har tidigare jobbat med lantbruk och mjölkningsrobotar. Har tillsammans med Ann Lindström skrivit en bok om hembyn Renbergsvattnet.

**Om andlighet:** Tror på ett liv efter detta.

**Motto:** Behandla andra som du själv vill bli behandlad.

**Intresserad av:** Naturmedel, djur och natur.

**Kontakt:** 0910-69 90 17

**Hemsida:** immun.se

**Facebook:** Immun.se

## Det här är Ann:

**Ålder:** 51 år.

**Bor:** I Ragvaldsträsk, 15 km söder om Skellefteå.

**Familj:** Gift med Krister.

**Gör:** Driver hälsoföretaget immun.se

**Bakgrund:** Har tidigare arbetat inom vården och på museum. Har tillsammans med Carina Wallmark skrivit en bok om hembyn Renbergsvattnet.

**Om andlighet:** Det finns mer än vad ögat kan se...

**Motto:** Lyssna på din kropp, den vet vad du behöver.

**Intressen:** Naturmedel, djur och natur.

**Kontakt:** 0910-69 90 17.

**Hemsida:** immun.se

**Facebook:** Immun.se

Det var inte alls mycket som hon kunde göra själv eftersom hon var så svag av sjukdomen. Istället bad hon sin vän Ann Lindström om hjälp med att söka upp all information hon kunde hitta. De hade båda, redan före Carinas sjukdomsperiod, haft ett stort intresse för hälsa och hälsokost.

– Carina fick ju veta av en av sin läkare hur viktigt det var att hålla immunförsvaret i topp, säger Ann. Så då började ett väldigt letande efter kunskap om vad immunförsvaret var, och hur man går till väga för att hålla det starkt.

– Eftersom vi båda alltid varit intresserade av naturmedicin så blev det inom den genren vi sökte. Letade, läste och lärde. Det fanns hur mycket information som helst, men det skulle ge en bra magkänsla också.

Senare samma år, december 2004, började Carina ta några av de tillskott som hon hittat tillsammans med Ann. Mivitotal, björkaska, nässelpulver, C-vitamin, bär och MSM (organiskt svavel) var några av produkterna som stod på listan.

Redan i början av 2005 började saker och ting att hända. När Carina skiktröntgades hade det omöjliga inträffat. Det revben som



nästan varit av, var nu läkt och inga cancer-tumörer kunde hittas.

– Läkarna var helt förbluffade över att jag tillfrisknat så fort, säger Carina. Men själv är jag övertygad om att de hälsopreparat som jag tog, hjälpte till att få mig frisk så snabbt.

## Bärpulver med antioxidanter

Det var efter allt detta som idén om att skapa ett eget företag växte fram. Alla de produkter som de hade letat fram till Carina, hade de själva hittat och beställt från nätet utan några större svårigheter. Det blev därför ett naturligt val för dem att om de skulle starta något tillsammans, så skulle det till en början bara ske på nätet. På så sätt kunde de också nå en större målgrupp.

Men varför dessa produkter behövde importeras från andra sidan jorden kunde ingen av dem förstå. Den absolut viktigast ingrediensen i produkterna kunde de hitta mycket närmare – hemma runt husknuten. Den fanns i överflöd överallt på den norrländska landsbygden

Nämligen i bär!

Forskingen visar idag att något som kan ligga bakom en rad olika hjärt-kärlsjukdomar men även cancer, är fria radikaler. Något som kanske står emot fria radikaler bäst av allt är antioxidanter. Vilket våra svenska bär är fulla av.

Så kom Ann och Carina på idén att de skulle sälja just bärpulver. Men eftersom varje antioxidant skyddar mot just en typ av fri radikal, så är det bra att få i sig så många olika antioxidanter som möjligt. Därför började deras urval snabbt att breddas.

Från början höll de till i en av kvinnornas





#### CARINAS OCH ANNS OPTIMALA BÄRPULVERBLANDNING:

En blandning mellan nypon, blåbär, havtorn, svarta vinbär och tranbär för ett bredare spektrum av antioxidanter. Med mycket naturliga antioxidanter och vitaminer. Så här skriver Carina och Ann på sin hemsida:  
" Professor Per-Arne Öckerman har gjort en studie på en av våra bärpulverblandningar på patienter med kroniskt trötthetssyndrom där han fick väldigt bra resultat redan efter två månader. Patienterna upplevde en signifikant förbättring på bland annat trötthet, värk, känslighet för mat och kemikalier, mag-tarbesvär, nedstämdhet, sömnsvårigheter, minnes- och koncentrations-svårigheter."

källare, i ett rum som inte var större än 4 x 4 meter. Ingen av dem hade några tidigare erfarenheter av att driva företag, så när de skulle skriva den första fakturan fick de ringa och fråga om hjälp vid det företagarcentrum i Skellefteå. Mannen som svarade på deras samtal frågade då lite skämtsamt om de verkligen skulle driva ett företag om de inte visste hur man skrev en faktura.

Och visst var det lite skakigt. De första sex månaderna hade tjejerna ett starta-egget-bidrag. Men sen tog bidraget slut och då väntade sex månader helt utan lön. Frågan var om de skulle fortsätta eller lägga ner och gå tillbaka till de jobb som de hade innan. Skulle de helt enkelt avsluta hela projektet?

### Stort intresse utomlands

Men de fortsatte att arbeta på och beställningarna började sakta men säkert att strömma in.

- Människor som törstade efter hälsopreparat som verkligen var naturliga, blev våra kunder, berättar Carina och Ann. Och vi är väldigt noga med vilka produkter vi tar in eller skapar till vår butik. Allting kollas och kontrolleras mycket noggrant. Till vår hjälp har vi bland annat en mikrobiolog.
- Det är väldigt viktigt för oss båda att det vi säljer verkligen fungerar, att det är naturliga produkter utan några tillsatser.
- Intresset för naturprodukter bara ökar, säger Ann. Folk är mer medvetna om vad de äter och vad kroppen behöver.
- Och kroppen behöver inte en massa tillsatser. Den mår som allra bäst när det som man stoppar in den är helt naturligt. De bärpulver vi marknadsför är skonsamt torkade att inga

### Kroppen behöver inte en massa tillsatser

av alla de näringsämnen de innehåller går förlorade.

Till en början gick beställningarna mest till de södra delarna av Sverige. Så är det fortfarande, men nu säljer de även sina produkter till övriga Sverige, ja över hela landet.

Även utomlands finns stort intresse och paket skickas numera hela vägen till Asien och Thailand.

Och företaget fortsätter att växa. Numera finns även två anställda på deltid för att de ska hinna med alla beställningar som kommer in.

Carina och Ann är också ute och håller föreläsningar. De har även utsetts till Årets

Företagare i Skellefteå 2011. En utmärkelse som de är mycket stolta över.

Framtiden ser numera ljus ut för både tjejerna och företaget.

- Vi vill fortsätta att jobba med det här så länge vi kan, säger Ann. Det är viktigt för oss att få möjligheten att hjälpa och inspirera människor till att bli friskare och leva friskare liv.

- För det är det som allt det här handlar om, att man faktiskt själv kan göra något för att människor ska må bättre, avslutar Ann.

För Carinas del ser allt bra ut nu och läkarna är förvånade över att cancer har försvunnit ur hennes kropp, till och med revbenet har läkt. Men hon är lite förvånad över att läkarna inte har varit ett dugg nyfikna på vad hon själv gjort för sitt tillfrisknande.

- De verkar inte intresserade av att veta vad jag har stoppat i mig för att stärka mitt immunförsvar och öka kroppens återhämtningsförmåga, säger Carina.

- Jag har ingen aning om det är kosttillskotten jag ätit eller om det bara är cellgifterna som gjort mig frisk. Men självklart känner både Ann och jag att det är logiskt att brist på olika vitaminer, mineraler och antioxidanter gör kroppen mycket svagare när den utsätts för stora påfrestningar.

Tjejernas personliga åsikt är att om människokroppen är i balans, så är det svårare för sjukdomar att få grepp.

Ann och Carina avslutar med ett viktigt tips till alla:

- Glöm inte att du är den enda som känner din kropp! Lyssna inåt så kommer du att hitta din inre styrka!
- Och ge inte upp. Så länge det finns liv finns det hopp, säger Carina. Jag vet av egen erfarenhet att man måste koncentrera sig på att bli frisk, inte på att man är sjuk. □

# Vinn! Optimal bärpulverblandning!

Carina och Ann på immun.se lottar ut **5 paket Bärmix optimal** bland Näras läsare! För att vara med och tävla ska du svara rätt på följande fråga:

**Vad heter orten där Ann och Carina driver sitt företag?**

**A. Ragvaldsträsk B. Hermansträsk C. Ulriksträsk**

**Skicka ett SMS till 727 72. Skriv in NÄRA BÄRPULVER X (där X står för ditt svarsalternativ). Glöm inte mellanslagen. Du kan också tävla via vykort. Sänd det till "Bärpulver", Nära, DC Syd, Box 17, 231 21 Trelleborg. Senast den 2 september behöver vi ditt svar.**

