

Zhineng-Qigong håller Björn frisk

Numera kan Björn Eriksson äta mat med gluten och hans tidigare problem med eksem har försvunnit. Det är ett resultat av daglig Zhineng-Qigong-träning, berättar han när vi träffas i hans koloniträdgård på söder i Stockholm

Redan som fyraåring låg Björn Eriksson på Karolinska sjukhuset långliga tider. Diagnosen var att han led av något "purpurreumatiskt".

- Jag har många gånger tänkt att jag skulle kolla mina sjukjournaler, men det har aldrig blivit av, så jag vet fortfarande inte vad som menades med det. Men vad jag vet är att jag hade eksem redan som liten. Och min bror var mycket allergisk från tidig ålder. Han hade svåra eksem.

Behandlingarna på Karolinska sjukhuset resulterade i att Björn gick upp kraftigt i vikt.

- Jag minns att kommentarer som "vad du har blivit rund och go" gjorde mig jätteledsen, säger Björn.

Frisör i 10 år

Trots sin massiva allergi valde Björn att utbilda sig till frisör. Björn är 53 år i dag och när han gick i skolan,

fanns inte någon studie- och yrkesvägledning, där han kunde ha diskuterat kommande yrkesval med syon (studie- och yrkesvägledaren).

- Jag var ofta hos mina mostrar på loven när jag var barn och tonåring och de hade en salong, där jag brukade hjälpa till berättar Björn. Då fick jag smak på frisöryrket.

Efter sin utbildning arbetade Björn länge hos Tore Risberg vid Stureplan och det var ett roligt arbete. Men sen kom besvären. Huden reagerade.

Ibland var händerna som köttklumpar, men eftersom det var roligt att jobba som frisör försökte han bortse från det och fortsatte.

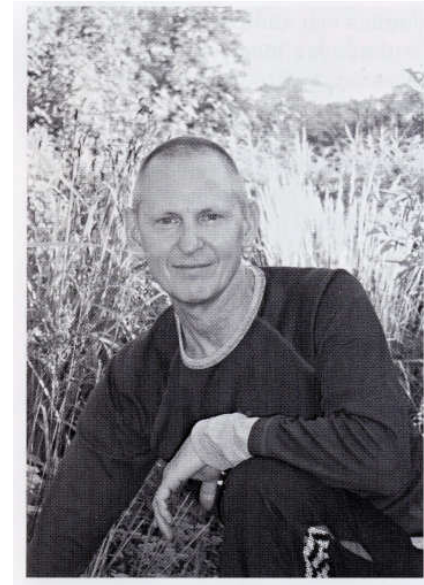
- När jag hade arbetet inom frisöryrket i tiotalet år, började jag ändå inse att det inte var hälsosamt för mig och då hade också den starkaste glöden falnat, så jag bestämde mig för att omskola mig.

Förskollärare

Björn har alltid tyckt om att arbeta med människor och bestämde sig för att utbilda sig till förskollärare - det verkade trevligt att jobba med barn.

Under den tiden Björn utbildade sig, på 1980-talet, var det ganska många män som utbildade sig till förskollärare och fritidspedagoger.

- Jag hade inga egna barn när jag började min utbildning men fick det



senare och det blev en känslomässig konflikt att lämna bort de egna barnen och arbeta med andras.

Björns första jobb blev i en förskola i Skarpnäck. Det var ett föräldrakooperativ och det betydde att Björn jobbade väldigt mycket, först som pedagog, sen som förälder och så satt han i styrelsen.

Stannade i två år

Då, liksom nu, bodde han på Söder i Stockholm, så det blev långa resor och därför stannade han bara i två år.

- Sen bestämde jag mig för att arbeta i hemmet, som dagbarnvårdare, och det gör jag än i dag, fast mina barn sedan länge vuxit ur dagis-åldern.

Den äldsta, Siiri, är 18, sönerna är 16 och 13. Det är bara dottern som har allergi. Hon tål inte pälsdjur.

Magen, ett kapitel för sig

- Så länge jag kan minnas har jag haft besvär med magen. Bara olika mycket. Det tog mig många år att förstå och få diagnos på att jag var glutenintolerant. Jag var också allergisk mot soja och tålde inte heller mjölk.

Det är femton år sedan Björn slutade med mjölk. Han hade ätit ovanligt mycket keso och fick extra ont i magen. Då förstod han kopplingen och slutade med mjölkprodukter.

- Jag blev medveten, till viss del, om kostens betydelse och tänkte att jag borde äta hälsosammare.

I det hälsosamma räknade han in vegetabilier, så han började grodda själv.

- Jag kommer ihåg när jag hade min "mungböneperiod", jag groddade, mixade och använde i olika rätter. Ät verkligen mycket av de "nyttiga" bönnorna. Resultatet blev förfärligt. Jag fick så ont i magen, kunde inte sova

Huden tål trädgårdsarbete

på nätterna, svettades och vred mig i magplågor. Det kändes som om jag hade betongklumpar i magen, minns Björn.

Doktorn ifrågasatte

- Jag har alltid velat försöka komma till rätta med mina hälsoproblem på egen hand. Har suttit på biblioteket och läst och botaniserat hos hälso-kosten. Kanske är det en reaktion på all sjukhusvistelse som liten, funderar Björn.

Men nu förstod han att det var dags att uppsöka läkare. Han gick igenom en massa undersökningar, däribland biopsi i tarmen. Diagnosen blev glutenintolerans och allergi och överkänslighet mot en del andra livs-medel.

Men det var inget angenämt besök hos magdoktorn. Björn blev verkligen ifrågasatt.

- Det kändes som om jag inte svarade upp mot doktors krav, när jag inte precis kunde ange hur jag hade ont. Det var verkligen inte lätt, eftersom besvären var diffusa och kunde variera över tid. Men resultatet blev ändå bra, nu visste jag vad jag hade att rätta mig efter. Det betydde att jag helt lade om min kost. Och magbesvären blev bättre.

— Jag har nog alltid varit en sökare, säger Björn, både vad det gäller var-

dagliga och andliga ting. I många år brukade jag meditera och för några år sedan tyckte jag att jag inte kom längre där.

Då hittade Björn qigongen och gick en grundkurs i Zhineng Qigong. Sedan har det blivit hans väg, bland annat till avslappning och bättre vardagsliv.

- Jag tränar minst ett par timmar dagligen och det har verkligen förbättrat min hälsa. Jag som trodde att jag för resten av mitt liv, skulle vara tvungen att utesluta allt med gluten i, kan nu äta vanligt bröd och jag börjar varje dag med en stor tallrik gröt.

Glass kan han äta nuförtiden, liksom ost, fil och andra mjölkprodukter, även om han inte dricker mjölk.

- Men det är mest för att jag inte tycker om det. Har väl vant mig av med mjölk som dryck, under ett helt liv som allergiker/intolerant.

Rågbröd och trädgård

Den stora förändringen kom efter förra sommarkursen. Han tränade i 18 dagar tillsammans med mer än 150 andra personer. Då skedde stora förbättringar i hans hälsa.

- Efter kursen, när jag kom hem, skulle hela vår familj åka på semester till Finland. När vi var där kände jag en oemotståndlig längtan efter deras härliga rågbröd och trots tidi-

gare erfarenheter kunde jag inte motstå.

Där låg, i en bröddisk, ett nybakat, fortfarande varmt, mörkt rågbröd och Björn köpte det och åt.

- Gud vad gott det var! Och jag blev inte sjuk. Fick inte det minsta ont i magen. Vilken härlig känsla, avslutar Björn med ett brett leende. Och denne, från barndomen, mycket allergiske man, gräver vidare i sin lilla trädgård vid kolonistugan, där allt står i praktfulla höstfärger, utan minsta problem med torr hud eller eksem.

Text och bild: Marlene Lilja