

Att leva med Parkinson

Norrmannen Len Bårdsen är egenföretagaren, entreprenören och jordenruntseglaren som fick sin Parkinson-diagnos under 2007.

Av Lena Götrich Foto Therese Johansson

Len är "hälsokostare" sedan unga år och numera även "fiskvegetarian". Han är i dag en pigg och rörlig 77-åring, som mår bra trots sin sjukdom och bor tillsammans med hustru Lena i Örebro. 1995 startade Len Hälsobranschens leverantörsförening, som var huvudorganisation för branschen i Norge. Han arbetade butiksnära, alltså med såväl personal, som med inredning och varulager. Hälsobranschen var på frammarsch men behövde utan tvekan viss organisatorisk support, för att få stabilitet i verksamheten, menar Len.

Så här berättar han om sin sjukdom:

Att jag mår så bra beror helt och hållet på att jag äter Q10, börjar han med eftertryck.

Av hans berättelse framgår så, att han redan 2004 blev medicinskt utredd i Norge på grund av en del besvär med bland annat stelhet i vissa leder, men den unga läkare som tog hand om Len då, ställde diagnosen "depression".

Jag visste att det var fel, för jag har aldrig någonsin varit deprimerad, förklarar Len. Min livsinställning har tvärtom alltid varit att göra det bästa möjliga av en besvärlig situation och jag är en bra problemlösare. Arbetade många år i Sydafrika som tekniker och ingenjör i en tillverkningsindustri med allt vad det innebär. Icke att förglömma våra nästan 11 år som jordenruntseglare, som verkligen "kräver sin man", säger Len och tittar leende på sin hustru och medseglare Lena.

Lena bekräftar att Len är envis och målmedveten på ett positivt sätt och van att lösa diverse problem och aldrig visat tecken på depression.

Len berättar vidare att provtagningarna

fortsatte efter "depressionsdiagnosen" och flera år senare kom man fram till diagnosen "Parkinson", vilket naturligtvis var ett hårt slag, men Len tänkte inte ge upp.

Du nämnde inledningsvis Q10. Hur kom du det på spåren?

Jag läste mycket om sjukdomen - bland annat en artikel om en amerikansk studie på Q10, som kunnat visa dess positiva effekter på sjukdomen Parkinson. Jag kände ju redan till Q10, men informationen om studien väckte mitt intresse och nyfikenhet och efter det startade jag upp ett regelbundet intag. I dag har nyfikenheten övergått i en absolut tro på preparatets positiva effekter, som jag ser mig själv som ett bevis för.

Äter du några andra kosttillskott?

Ja, Bio-Strath från och till sedan många år tillbaka. Det är ett näringsrikt tillskott som innehåller ämnen som bland annat ser till att näringsämnena blir lättare tillgängliga för kroppen.

Du äter sunt och rör dig mycket, förstår jag. Hur kan en dag se ut?

Frukosten innehåller många olika nyttigheter bland annat havre, dinkel, solrosfrön, valnötter och därtill havremjök. Fisk blir det minst två gånger i veckan och mycket grönsaker varje dag. Lena är väldigt duktig på att laga god mat.

Motionen består av promenader, cykling och muskelträning. Jag rör på mig dagligen för det mår jag bra av. Håller mig pigg och alert och tror mig ha mer energi än många i min ålder, trots min sjukdom, menar Len. 🚶



Len Bårdsen med hustrun Lena.

Fakta Parkinson

Det finns cirka 18 000 människor i Sverige med Parkinsons sjukdom. Omkring 2000 personer per år får diagnosen och de flesta insjuknar efter 55 års ålder och den är vanligare hos män. Det är en progressiv neurologisk sjukdom, en komplex nervsjukdom som påverkar flera signalsystem. Den sjuke förlorar vissa specifika nervceller, vilket leder till de typiska huvudsymtomen: tremor (skakningar), stela muskler och långsamma rörelser. Symtombilden och utvecklingen av sjukdomen varierar mycket från person till person. Parkinson har fått sitt namn efter den engelske läkaren James Parkinson (1755-1824), som identifierade de symtom, som är typiska för sjukdomen i sin skrift "An essay on the shaking palsy". Det är ännu inte klarlagt vad som orsakar Parkinsons sjukdom.

Källor: Parkinsonförbundet, 1177.se

En studie om Q10 på Parkinsonpatienter publicerades redan 2004 i tidskriften Archives of Neurology. Här fick testgrupperna olika doser Q10; 300, 600, 900 samt 1200 milligram om dagen. Resultatet visade att den grupp som fick högst dos svarade bäst på behandlingen. Det preparat som Len intar är Bio-Qinon Gold 100 mg från Pharma Nord med dokumenterat hög biotillgänglighet. Läs mer om Q10 på www.naturligtomhalsa.se