

Just nu sitter jag och tittar ut genom fönstret på hur marken så sakteliga kläds med ett vitt täcke av snö, och småfåglarna trängs under fågelstugan för att få i sig lite solrosfrön. Så här lugnt och harmoniskt har det inte alltid varit. Många år av mitt liv har gått åt till oförklarlig sjukdom.

Jag har varit sjuk av mina amalgamfyllningar, så sjuk att jag inte trodde att jag skulle överleva. Det är inte enkelt att sammanfatta sjukvårdens bollande fram och tillbaka, och lika svårt känns det att beskriva hur jag så småningom kravlade mig tillbaka. Samtidigt tycker jag det är viktigt att redovisa hur det går till med tanke på andra som insjuknar och som kan bli hjälpta av min berättelse.

Jag heter Siw Ingvarsson, och bor på landet, med djur och natur som grannar. Jag är 60 plus, och har två barn, en dotter och en son som är utflugna sedan ett antal år . De har förärat oss med "livets efterrätt", nämligen Oskar, Arvid, Irma och Matilda. Så har jag en man som har stått vid min sida och stöttat mig i vått och torrt. Sist men inte minst så har vi en liten fyrbent rackare som heter Ingo.

Jag har varit med om så mycket elände och valsat runt hos massor med läkare utan att bli trodd.

Den här berättelsen kommer att handla om hur jag lyckades blir frisk efter att ha sanerat mina tänder, och hur jag slapp mina fantomsmärtor efter en whiplashskada.

Så här började det

I mitten av 80-talet startade min resa i vården . Jag hade munnen full med amalgam, men det satte jag inte i samband med mina problem.

Jag kan än i dag minnas när vi var på semester och jag vaknade mitt i natten med otroliga bröstsmärtor. Hjärtinfarkt var min första tanke. Smärtan avtog så småningom, men kom tillbaka då och då. En natt förvärrades smärtan ordentligt . Nu började min vandring till akuten.

Problemen blev bara värre och värre. Jag började få ont i höger ljumske. Det kunde värka ibland så jag trodde jag skulle bli tokig. Iväg ånyo till en läkare. Vad jag led av? Jag hade nog sträckt mig i joggingspåret. Jag är ingen sportfanatiker precis.

Det kanske var på jobbet. Då arbetade jag på ett ålderdomshem, och det var ibland väldigt tunga lyft.

Kunde det bli en sådan värk?

Jaha, hem igen för att gnugga geniknölarna för att försöka lista ut vad jag led av. Jag läste mina egna läkarböcker och jag lånade böcker av vänner och bekanta, men inte blev jag klokare för det. De flesta sjukdomar stämde med mina egna symptom. Men så många sjukdomar kan ju inte en människa ha samtidigt, tänkte jag!

När jag mådde som sämst hade jag ont i magen, bröstet, ryggen, mina knän svullnade, fötterna svullnade, leverpåverkan, organstörningar, ojämna hjärtslag, hormonrubbnings, slembildningar, röd i halsen, immunförsvaret försvagat, viktnedgång, diarré, klåda på kroppen värk i höger ljumske (hade bara ont på höger sida), värk i höger armhåla, järnband runt nedre delen av bröstkorgen .

För ca. 25 år sedan hade jag ofta spottkörtelinflammationer och fick hög feber, men var det kom ifrån tänkte jag inte på då. Det

var antagligen början till oral galvanism. Eller det som jag senare förstått beror på att det bildas strömmar mellan tänder som man har olika metaller i. Då frigörs ännu mer kvicksilver från amalgamfyllningarna, men det visste jag inte då.

Jag var ofta sjukskriven. Det var vilda spekulationer på jobbet vad det var med mig, men det har jag inte fått höra förrän efteråt av "djungeltelegrafén".

Jörgen, vår minsta telning var bara 9 år när jag började bli sjuk. Det var inte lätt för honom heller att se sin egen mamma må dåligt. Jag orkade knappt med mig själv. Hemmet skötte jag med hartassen, jag orkade inte.

Trots så allvarliga problem och svårigheter var det inte lätt att bli sjukskriven. Vad skulle läkaren skriva på läkarintyget? De trodde nog att det "bara" var psyket. Jag vandrade runt hos olika läkare.

Det är inte lätt att ha väldigt ont när inte en enda människa tror en. Jag vet inte hur många gånger jag "har varit på kant" med läkarna för att de inte har trott mig. Bara min journal från en enda avdelning är på ca. 40 A-fyra sidor. Det är jobbigt att läsa igenom läkarnas olika teorier. De har ju rätt jämt tror de.

Ständigt denna akut

Jag vet inte hur många gånger min man har kört mig i ilfart till akuten för jag hade så ont att jag knappt kunde uthärda. Upp till röntgen men inte hittade de några konstigheter den här gången heller. Jag fick några sömntabletter så jag kunde få sova lite till min man kom och hämtade mig. De såg att jag hade ont, men eftersom de inte hittade något så brydde de sig inte så mycket. Det bar av igen hem till min säng. Den har jag tillbringat oräkneliga timmar i under min sjukdomsperiod.

Men jag är helt säker på om jag hade varit grevinna eller drottning så hade de tagit mig på allvar, men nu råkade jag vara en "medelsvensson".

Det är svårt att komma fram till vården när man inte passar in i mallarna. Då måste man nog vara lite frisk för att vara sjuk, trots vårt välfärdssamhälle.

Många symtom och ont

Skulle kunna tänka mig att många har avlidit av kvicksilverförgiftning, eftersom denna sjukdom mer eller mindre slår ut hela människan.

Jag är helt övertygad om att hade jag inte bytt ut mitt amalgam hade jag nu legat tre alnar under backen.

Man känner verkligen sin kropp när den mer eller mindre är ur funktion. Jag vet inte hur många gånger jag har sjukskrivit mig och tagit bussen in till Örebro för att sedan vandra i Wadköping timme ut och timme in innan jag vågade mig in på akuten. Vad skulle jag säga denna gång? Jag hade ont överallt. Sa jag att jag hade ont i magen hamnade jag på kirurgen, och sa jag att jag hade ont i bröstet bar det av i ilfart till medicinavdelningen.

Jag minns en gång att en läkare frågade mig om jag arbetade på akuten, så många gånger hade han sett mig där. Jag drar mej även till minnes när jag var på akuten och hade hemsk värk i magen och en sköterska drog ur larmknappen så att jag inte skulle kunna ringa på hjälp fler gånger. I efterhand tänker jag att jag borde tagit kontakt med ledningen på sjukhuset.

De tog lite prover för att få tyst på mig. Proverna var bra. Jag var frisk. Vad hade jag där att göra?

Överlevde vintern och våren

Jag satt och grät på en soffa i Wadköping i väntan på att komma in akut vid många tillfällen från tidig vår till höst. Jag såg löven falla, och tänkte att snart är det vinter och inte mår jag ett skvatt bättre. Jag överlevde vintern också. När våren kom var jag fortfarande sjuk och satt på den gamla soffan i parken för att samla mod till att gå in på akuten för att tigga hjälp.

Försämringarna fortsätter

Våren -89 var jag i sämre skick än någonsin. Hyn började bli gul, naglarna också. Jag rasade i vikt.

Gick ned ca. 20 kg på några månader, och fick trots det tjata mej till vilka prover vården skulle ta. Levervärderna var under isen, men ingen brydde de sig om det heller. Jag tjatade mig till en ultraljudsröntgen, och levern var normal, vilket var väldigt konstigt.

Till saken hör att det inte bara var levern som spökade, nu började även magen att krampa. Jag hade kramp i magen varannan dag ungefär. Varför vet jag fortfarande inte, och inte någon annan heller för den delen. Jag vakande varannan natt vid 01.00-tiden av att magen krampade, och det höll i sig ett helt dygn ungefär. Jag fick köpa ett magnetbälte som jag spände hårt om magen så "tarmarna skulle ligga stilla".

Nu började mina knän svullna, och även fötterna. Ibland fick jag gå på tå för jag inte kunde sätta ned fötterna i golvet.

En dag på jobbet blev jag verkligen rädd, för då spottade jag blod. Iväg till läkaren igen. Nya prover. De hittade inget fel nu heller. De tog urinprov för jag hade även blod i urin. Usch en sådan pärs.

Nu skickade de mig på tjocktarmsröntgen, passageröntgen och magnetröntgen. De gjorde även titthål. Det enda fel de hittade

vara att jag hade sammanväxningar i min högra ljumske. Och så hade jag mycket gaser i magen så att jag inte kunde vara "i närheten av mig själv".

Vid det här laget hade jag fått nog av läkarna, och de av mig med för den delen. Ibland har jag undrat om en del läkare har fått sin examen genom någon "billig hermodskurs."

Slut på förtroendet för sjukvården

Jag förstod att jag inte hade mer att hämta i den vanliga sjukvården, och jag måste helt enkelt ta saken i egna händer om jag skulle bli frisk. För frisk skulle jag bli, fast jag tvivlade många gånger.

Nästa instans blev Aneby-kliniken. De hade en väntetid som var jättelång, men på något vänster lyckades jag komma dit.

Jag satte mig på tåget, och sedan bar det av. Jag var jättelycklig för nu skulle jag bli frisk trodde jag. Jag fick THX och det hjälpte på diverse krämpor och immunförsvaret kom igång. Jaha, nu hade jag med mig en förpackning med THX hem.

Jag kunde inte spruta mig själv så jag tågade in till en distriktssköterska och frågade om hon kunde ge mig THX, men det blev nobben direkt.

Det var ett medel som inte var godkänt av socialstyrelsen, och hon vägrade därför att hjälpa till med det. Fy vad stelbenta de är. Vad skulle jag göra nu? Nu hade jag äntligen fått tag på ett botemedel, och så kunde ingen ge mig hjälp. Nu var jag verkligen ledsen. Jag letade jag upp en annan mottagning, och där var de faktiskt mer hjälpsamma.

Det var bara det att det var fyra mil dit.

Jag pendlade några veckor varje dag tills sköterskan lärde mig att göra det själv. Jag tog injektioner morgon och kväll i ett halvår ungefär, men mädde inte särskilt mycket bättre. Jag prövade annat

också.

En läkare (vet snart inte hur många jag har träffat genom årens lopp) skrev ut iscador (efter påtryckning av mej). Det är egentligen ett medel mot cancer, samtidigt som det höjer immunförsvaret. Men jag mådde inte bättre efter att jag hade injicerat det heller.

Framför mig på väggen hade jag förstoringar av våra barn uppsatta. Jag tittade på dem och jag grät så tårarna sprutade. Men jag skulle kämpa, det bestämde jag mig för. Ont krut förgås inte så lätt heter det ju.

Inte kunde den vanliga sjukvården hjälpa mig, och inga dunderkurer heller. Vad skulle jag göra?

Jag fick rådet att ta kontakt med en zonterapeut. Zonterapin går ut på att man klämmer under fötterna på olika punkter. Ömmar man på en viss punkt som går till ett organ är det antagligen någon störning där.

Jag ömmade på området för tarm, lever, lungor, rygg mm. Nu fick jag vatten på min kvarn.

Är verkligen en vanlig människa bättre på att diagnostisera än en röntgenapparat? Jag fick bekräftelse på att organen var sjuka, men vad var det som var fel i min kropp?

Feber - ett nytt symtom

Nu hade det gått några år sedan jag blev sjuk, och jag levde fortfarande.

Hur länge skulle min kropp orka egentligen?

Nu började jag få feber också. Febern skiftade från 38 till 39 grader.

Nu gick jag tillbaka till zonterapeuten . Han tog mig verkligen

under sina vingars beskydd och lyssnade på mej.

Zonterapin har den egenskapen att man kan "trycka sig frisk". Man bör dock veta hur mycket, och i vilken ordning man trycker. Trots massor med behandlingar var mina organ fortfarande sjuka. Men varför i hela friden fungerade de inte? Jag begrep ingenting.

Nu började jag äta både vitaminer och mineraler och ändrade min kost radikalt till att äta mycket grönt. Åt bl.a. mugi miso som jag köpte i en välsorterad hälsokostbutik.

Jag tog blodanalys, håranalys och avföringsprov. Blodanalysen visade att jag var mer eller mindre "ur funktion". Håranalysen att jag hade brister på många mineraler. Och till sist avföringsprovet visade att jag led av candidas albicans, d.v.s. jag hade svampöverväxt i tarmarna.

Jag ägnade även en del tid åt magnetterapi. Den har fördelen att kroppen rensas från slaggprodukter, vilket också sker vid zonterapin.

Jag köpte en stor röd bok med homeopatiska preparat i. När jag kom hem lade jag den på köksbordet. Det roliga var att när våra barn fick syn på den trodde de att jag hade köpt en stor familjebibel. De tänkte väl på det gamla ordspråket "när fan blir gammal blir han religiös." Riktigt så var det inte, men ibland undrar jag om man först måste gå ner djupt i mörkret för att senare komma högt upp i ljuset? Tankar har kommit och gått under årens lopp och många gånger har jag funderat över varför jag straffats så hårt? Kanske finns det en mening ändå om jag på detta vis kan dela med mig av mina erfarenheter och hjälpa andra att bli friska lite fortare.

Efter en tid sa min zonteraapeut "vi tar och mäter dina tänder". Vadå, mäter? sa jag. Jag stod som ett levande frågetecken. Han tog fram ett instrument och satte det mot varje tand, och han förklarade att spänningarna var på tok för höga. Vad innebar detta nu då? Du måste sanera dina tänder, sa han.

Tack gode gud (om det finns någon sådan). Äntligen fick jag lösningen på allt det onda.

Jag blev jättelycklig. Nu kanske jag skulle bli frisk. Jag var så lycklig att jag hade kunnat ta hela världen i famn.

Fyllningsarbetet startar

När jag kom hem kastade jag mej på telefonen och ringde till min läkare. Han tålde nog inte min röst vid det här laget. Jag bad honom mäta kvicksilverhalten i både blod och urin. Men det blev "boväggen" som vanligt. (hade inte väntat mig något annat, men försöka duger). Men med min tandläkare gick det bättre. Genom henne fick jag den saken ordnad, och det visade sig att jag hade på tok för höga kvicksilvervärden i både blod och urin, så nu var det bara att borra bort allt amalgam trodde jag. Min tandläkare hade tyvärr inte den kunskapen om hur man skulle göra för att sanera, och inte jag heller på den tiden, så när hon hade borrarat bort amalgamet ur en tand frigjordes det förstas mängder av kvicksilverånga. Jag låg däckad i flera dagar efter den behandlingen och fick mängder av konstiga symtom.

Jag fick som tur var tag i tandvårdsskadeförbundet och genom dem fick jag hjälp och råd om hur fyllningsbytet skulle gå till för minsta möjliga exponering av kvicksilver. Mitt nästa steg var att få tag på en seriös tandläkare som kunde ta bort mina amalgamfyllningar på säkrast möjliga sätt. Till sist fick jag napp.

Tandvårdsskadeförbundet rekommenderade att bara en plomb skulle tas bort var sjätte vecka. Patienten skulle skyddas både med cofferdamduk och extra sug, och så lite borrar i amalgamet som möjligt. Skickliga tandläkare spräcker plomben och plockar ut den i delar. Jag fick också reda på att man innan ska man preparera sin kropp med både vitaminer och mineraler flera månader innan.

Nu tänkte jag att om amalgamet är borta ur min mun måste jag väl bli bra.

Så jag tjatade på min tandläkare att han skulle "göra mig ren i munnen" så fort som möjligt. Han försökte bromsa mig, men det gick inte, jag var som besatt av att få bort de farliga fyllningarna.

Tandläkaren skyddade mig med cofferdamduk, hade bra utsug, spräckte fyllningen i bitar och jobbade precis enligt instruktionerna från tandvårdsskadeförbundet, men det hjälpte inte.

Jag tog bort allt på tre månader. Så här i backspegeln är det inte klokt. Hade jag varit dålig förut var det inget vad jag blev nu. Kroppen fick en chock.

Efter varje plomb som borrades bort fick jag feber och blev yr i huvudet, och kunde knappt stå på benen. Det "lugnade" ned sig efter några dagar, tills det var dags med en ny tand. Sedan var det "samma visa igen".

Eftersom tandläkarpraktiken låg flera mil hemifrån så fick min man skjutsa mig.

Jag fick även söka upp en tandläkare i Stockholm och genomgå en operation för att ta bort en tandrot som min gamla tandläkare "hade glömt" vid en tidigare utdragning.

Det uppdagades också att en fildel "glömts" bort under en tand och även den fick opereras bort. Allt detta upptäcktes då jag uppsökte en tandläkare i Askersund som hade en OPG-röntgen. Mina röntgenplåtar skickades till en specialist i Göteborg som såg att

både tandroten och filen var kvar. När jag hade börjat sanera tänderna blev min hy vit igen från att ha varit citrongul. Levern höll på att rensas från allt gift.

Dagarna gick och jag var visserligen friskare, men långt ifrån bra. Jag fick fortfarande söka upp "den sjuka vården". De hade inte så mycket att erbjuda mer än att ta dubbel dos alvedon när smärtan var som värst.

Jag undrar ibland om läkarna själva har varit sjuka någon gång!

Jag hade så ont ibland att jag bad min man att ta fram bössan och befria mig från detta helvete. Stackars min underbara familj vad de har fått uthärda.

Magen fortsatte att krampa och jag fick även livmoderframfall, men gyn.läkaren ville inte operera mig för att jag hade så ont i magen. Den dagen vår dotter skulle ta studenten låg jag för ankar med huset fullt av folk.

Samma kväll fick min man skjutsa in mig till sjukhuset, och dagen därpå låg jag på operationsbordet. Detta var sommaren 1990. Min gamle far var också med till sjukhuset, och han har berättat senare, att han trodde att det var sista gången han såg sin dotter i livet, så dålig var jag.

Hösten kom och jag mådde fortfarande dåligt. Fick då tag på en läkare i Stockholm som sjukskrev mig tack och lov.

Fick tips om att man kunde ta dimaval för att fortare bli frisk. Men det hjälpte tyvärr inte mig.

Privat vård blev lösningen

Nu fick det bära eller brista för nu fick de göra något radikalt

med min mage. Jag pratade med min läkare och bad att de skulle öppna magen på mej, eftersom jag hade så ont. Men han gick inte med på det. Jag tog saken i egna i egna händer igen. Jag ringde till ett privatsjukhus och berättade min sjukdomshistoria. De bad att få mina röntgenbilder, och läkaren gick med på att försöka hjälpa mej.

Jag åkte till Uppsala i början av oktober 1990. Dagen därpå opererades jag. När jag vaknade till liv igen kom läkaren in till mig och berättade vad de hade gjort. De hade sytt fast min tjocktarm vertikalt och horisontalt på höger sida, för den satt lös. Den hade alltså lossat av mina hemska kramper. I min operationsberättelse står det att jag hade blindtarmstarmvred. Jag höll alltså på att stryka med på kuppen av läkarnas nonchalans. Men vad bryr de sig om det?

Jag ringde och berättade för min ordinarie läkare när jag kom hem vad de hade gjort.

Läkaren svarade lite spydigt "vi hade väl öppnat dig så småningom."

Efter operationen fick jag lösa ut några värktabletter på apoteket. En morgon när min man gick ut för att hämta tidningen hade jag tagit en tablett, och det hjälpte inte ett dugg, så jag tog en till. När han kom in stod jag "som en fyllehund" i hallen och kunde knappt gå. Han trodde jag hade fått någon form av hjärnblödning. Det var bara det att jag inte tålde tabletterna. Men jag "nyktrade till" efter en liten stund tack och lov. Men dagen därpå lämnade vi tillbaka tabletterna till apoteket.

Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd gjorde inget

Nu var jag hämndlysten. Jag tog kontakt med Hälso- och Sjukvårdens Ansvarsnämnd och "prickade" två stycken läkare. Men vad har man för det? De skyddar läkarna i grund och botten, fast det låter så bra att de står på patientens sida. Men jag hoppas

läkarna fick sig en ordentlig tankeställare. Jag hoppas även att läkarna lyssnar mer på patienten i fortsättningen (om de har tid).

Man blir nästan tokförklarad när man kommer till en läkare och säger att man lider av så många symtom. Diagnosen ska de ställa, men de hittar inget som stämmer med allt detta.

När jag kom på återbesök till min ordinarie läkare var han så pass tillmötesgående att han skickade en remiss till smärtmottagningen. För jag hade fortfarande ont efter min operation, men nu började jag så sakteliga komma tillbaka till livet igen. Jag genomgick lite olika behandlingar på smärtkliniken, men det gav inte så mycket.

*Nu fick min kropp sköta läkningen själv.
Och efter flera år av smärta mår jag nu bra.*

En sak jag undrar över, är varför inte svensk sjukvård och alternativa terapeuter kan samarbeta. I Tyskland t.ex. samarbetar de med varandra. Där har 10% av läkarna en homeopatisk specialistutbildning. Där finns det 3000 naturmedicinare som är specialiserade på homeopati. 98% av alla apotek säljer homeopatiska läkemedel.

Slutsatsen av mitt lidande blir att man måste vara sin egen lilla läkare och tro på vad man gör. Det går inte att förlita sig på någon annan och det fick jag nytta av när jag råkade ut för en olycka och skadade nacken.

Citat av Tage Danielsson

*Se här din svåra roll
att inse världens lidande
med glädjen i behåll*

Halkade och skadade nacken

Den 30 mars 2006 ändrades mitt liv radikalt igen.

Det hade kommit nysnö, och under snön var det isigt, eftersom det hade varit blidväder.

Jag och änglahunden Dixy (en stor worster) skulle hämta tidningen på morgonen. Han var glad och yster som vanligt, och jag honom i koppel denna morgon. Rätt som det var låg jag där som ett frimärke. Men jag studsade upp, och sa till min man när jag kom in att det var "tur att jag inte slog i huvudet".

Men tyvärr hade jag fått någon form av whiplashskada vid fallet, fast det visade sig inte förrän efter ca. 14 dagar.

Mitt tidigare magonda var ingenting mot den smärta jag nu kände. Jag hade så ont så jag knappt kunde vrida på huvudet, och på hjässan kändes det som ett tryck, som om någon stod och tryckte med något hårt, typ en hammare. Och i huvudet kändes det som om jag hade fullt med sockerdricka. Den känslan går inte att beskriva i ord, det var hemskt obehagligt.

Så nu började ny vandring till sjukvården. Jag blev visserligen röntgad, men det syntes inget fel någonstans, konstigt nog så ont som jag hade.

Det enda de hade att erbjuda var piller som man blev däckad av, så det fick vara för min del.

Jag blev även denna gång skickad till en smärtenhet. Jag fick träffa en jättetrevlig och gullig sjukgymnast som försökte hjälpa mig till rätta med mina smärtor. Jag var hos henne ett tio-tal gånger. Men ingenting av vad hon hade att erbjuda hjälpte mej. Jag tyckte synd om henne, hon gjorde så gott hon kunde.

Nu var det "bara" att bita ihop igen. Jag försökte att få tag på någon terapeut som kunde det där med nackskador. Jag var både till Stockholm, Göteborg, Karlstad och givetvis i Örebro. Jag var hos allt från kiropraktorer och kinesologer till osteopater . Jag provade även akupunktur.

Men ingenting hjälpte där heller. Jag gick med en stor nackkrage på mej för att överhuvudtaget kunna hålla upp huvudet. Det är svårt att förklara hur det kändes.

Tanken fanns också att åka till U.S.A för att göra en operation.

När det hade gått ca. ett halvt år fick jag upp något på internet som hette atlasprofilax. Jag ringde till en terapeut som hade sin mottagning i Västerås.

Jag fick en tid hos henne. Min man skjutsade mej som vanligt. Vid den tiden tordes jag inte köra bil, eftersom jag hade svårt att vrida på huvudet. Hon gjorde en sedvanlig undersökning och jag fick fylla i lite papper. Sedan fick jag min behandling. Det är svårt att förklara hur den gick till.

Men jag satt i alla fall på en stol, och terapeuten behandlade min nacke med en maskin.

Det tog kanske 15 minuter. Nu skulle då min atlaskota ligga rätt. Jag var tillbaka hos henne efter en månad för att kontrollera att allt var bra. Sedan har det sakta med säkert gått åt rätt håll.

Drar mej även till minnes när vårt barnbarn Matilda föddes. Det var den 4 juli 2006. Vi åkte in och tittade på underverket. Jag vet

att jag tänkte "hoppas verkligen att jag får se dej växa upp". Jag hade så ont den dagen, men det vågade jag inte visa för hennes mor och far, för det var deras lyckligaste dag att se henne komma till världen. Ville inte grumla deras lycka.

Hade jag lyssnat på den svenska sjukvården hade jag nog inte varit i livet idag, eller varit ett vårdpaket.

Nu vill jag med dessa rader tacka mina nära och kära för att ni har stått ut med mej. Först och främst till min älskade make, barn, barnbarn, måg och inte minst min svärdotter. Även ett stort tack till tandvårdsskadeförbundet, utan er hade jag inte fått mitt liv tillbaka.

Avslutningsvis sätter jag på cd:n med Helen Sjöholm som sjunger
DU ÄR MIN MAN.

Tack än en gång min älskade man för att du har stöttat mej i vått och torrt.

Följande rader har jag ramat in och satt upp i vårt sovrum:

Tack för all din ömhet
och den kärlek som du givit
Tack för att Du gjort mig
till den människa jag blivit

Du var den som tröstade
som torkat bort min tår
Du var där i glädje
och när dagen kändes svår

EPILOG

Om jag fick leva om mitt liv igen.

Jag skulle våga göra fler misstag nästa gång.

Jag skulle slappna av och ta det lugnt.

Jag skulle våga vara tokigare än jag varit i det här livet.

Jag skulle ta färre saker på allvar.

Jag skulle ta fler chanser.

Jag skulle bestiga fler berg, och simma i fler floder.

Jag skulle äta mer glass och mindre potatis.

Jag skulle kanske ha fler verkliga problem, men färre inbillade.

För jag är en av dem som lever förnuftigt och klokt timme efter timme, dag efter dag. Visst har jag haft mina ögonblick, men om jag fick leva om mitt liv igen, skulle jag ha fler.

Jag skulle faktiskt försöka att inte ha annat än ögonblick, den ena efter det andra, i stället för att planera så många år i förväg, varje dag.

Jag är en av de människor som aldrig åker någonstans utan att ta med termometer, varmvattenflaska, regnrock och fallskärm.

Om jag fick leva om mitt liv igen, skulle jag resa med mindre packning.

Jag skulle börja gå barfota tidigare på våren och fortsätta till senare på hösten.

Jag skulle dansa mer.

Jag skulle åka mer karuseller.

Jag skulle plocka mer maskrosor.

Källa: Nadine Stair, 85 år, USA

Futurum nobis est