



Min nya livsstil gör mig friskare!

Strax före sin 30-årsdag fick Cicci veta att hon har sjukdomen MS, multipel skleros. Med nedsatt syn och i behov av rullstol började hon söka efter alternativa behandlingsmetoder och fann en ny väg med sund kost och en stressfri tillvaro.

AV KRISTIN STÅHLKRANTZ FOTO: KRISTIN STÅHLKRANTZ

Ett stenkast från Läckö slott i Lidköping bor Cecilia Lyckow Bäckman i en villa med sin man Per. Hon ger intrycket av att vara friskheten själv – trygg, pigg och levnads-glad – och det är svårt att tänka sig att hon har en allvarlig sjukdom.

– Jag var 29 år när jag började märka att något var fel. Jag fick domningar i kroppen och sedan försvann synen delvis. När diagnosen fastställdes blev

jag först rädd, jag undrade vad som skulle hända härnäst, säger Cicci med allvar i blicken.

MS är en neurologisk sjukdom som kommer och går i skov. Hon blev snabbt sämre och en enorm trötthet infann sig som gjorde att hon i perioder blev rullstolsbunden. Cicci arbetade som översättare och när symtomen var som svårast dikterade hon för maken Per eftersom hon inte ens kunde skriva på tangentbordet på grund av

domningar i fingrarna. Hon följde läkarens rekommendationer och började dessutom gå i samtalsterapi, men hon ville ha något mer och fattade snart beslutet att börja söka alternativa behandlingsmetoder. Hon gick på en kurs ledd av neurologen Birgitta Brunen som bland annat rekommenderade en sund kost och en stressfri livsstil.

– Per och jag bestämde oss för att åka på en kurs i Dalarna där terapi och meditation blandades. Det gav jättemycket. Jag blev piggare och fick en starkare kontakt med mina känslor.

Senare la hon om kosten, det var redan vegetariskt som gällde men nu uteslöts dessutom mjölk, mjölk och jäst.

– Folk brukar undra vad jag åt

Numera är det inga problem för Cecilia Lyckow Bäckman att ta en svängom med maken Per.

egentligen, men det blev mycket bönor och grönsaker. När kroppen har fått läka kan man återgå till en mer varierad diet. Nuförtiden är jag inte längre vegetarian, jag äter kalkon, fisk och skaldjur.

Hon lyssnar på kroppen

Cicci och Per fortsatte att åka på olika meditationskurser med terapi. Det tog ett helt år innan symtomen efter de första täta skoven hade försvunnit, men efter ytterligare ett par år av intensivt inre arbete behövde hon inte längre vara lika rädd att överanstränga sig. Rullstolen blev stående tom hemma i villan.

– På lång sikt har det här gjort otroligt mycket för min fysiska hälsa, jag har konsekvent blivit bättre och bättre. I dag lever jag ett normalt, aktivt liv. Jag har blivit bättre på att lyssna på kroppen och vila ordentligt när det behövs.

Ciccis livsstil väcker nyfikenhet hos människor. Många hade frågor och ville själva prova på det hon gjorde, även om de inte hade MS.

Nu har hon utbildat sig till terapeut i kroppsorienterad psykoterapi och meditation.

– Det kändes som ett helt naturligt steg. Jag ville dela med mig till andra av vad jag hade hittat och det var många som frågade mig om råd.

All den erfarenhet och kunskap som Cicci har samlat på sig har även resulterat i en bok, "Levande kraft", som kom ut i år.

– Lite kortfattat handlar den om grundpelare i mitt sätt att leva. Man behöver ha kontakt med både kroppen och känslorna. Jag har lärt mig att inte kämpa emot det som händer och acceptera att det inte alltid blir som jag har tänkt mig. Oftast blir det ännu bättre! ■

I dag lever jag ett normalt och aktivt liv