

fri 10 frågor modigt

med Lucia Gärdlund
Örtagubben



1. Vad jobbar du med?

- Hälsa och hälsokost. Jag öppnade min första butik för 30 år sedan, och har jobbat som säljare hela vägen. Sedan 2003 är jag vice VD på Örtagubben AB i Stockholm. Vår butik ligger på Odengatan 37 i Stockholm, men nu börjar vi expandera, och nästa butik öppnar vi nu till våren!

2. Varför valde du det?

- Jag har alltid varit intresserad av hälsa och gillar att hjälpa människor och djur. Många kunder är väldigt tacksamma när de fått hjälp. Den responsen visar mig att jag gör något bra. Jag tycker även om kläder och mode. Lite inredningsarbete är kul, men det blir mest hemma.

3. Vad ger det till andra?

- Förhoppningsvis ger det mina kunder bättre hälsa och livsglädje. Den bästa belöningen man kan få, är när kunder kommer in enbart för att tacka för råd och hjälp. Det går rakt in i hjärtat! Då vet man ju att man verkligen har gjort något bra för någon annan.

Om Lucia

Namn: Lucia Gärdlund.

Familj: Man och vuxen dotter.

Bor: Hässelby villastad, Stockholm.

Astrotecken: Stenbock.

Min guru: Ingen.

Gör jag helst: Jag vistas helst i naturen och sover gärna på morgonen. Arbetar i butiken, umgås med familj och vänner.

Bästa bok: "I sjukdomarnas häkkittel" av Are Waerland.

Motto: Hälsan framför allt.

Hemlig talang: Discodrottning när tjejgänget släpper loss. Då kan jag imitera Tina Turner. Har varit en del på Spy Bar ...

Aktuell med: Öppnar snart en ny butik Örtagubben vid Östermalmstorg!

Kontakt: Via Örtagubben AB.

4. Lever du som du lär?

- Så mycket som möjligt. På jobbet blir det inte mycket äta av, ofta någon ört- eller proteindrink. Hemma äter vi mest vegetariskt. Ett mål om dagen.

Däremot kan det bli någon svag cigarett och kanske en drink, när jag någon gång drar ut på stan med tjejkompisarna. Men tyvärr brukar det kännas dagen efter. Det beror väl på att kroppen inte pallar ens för den minsta "förgiftning" när man lever hyfsat rent till vardags.

"Alternativ medicin funkar på kroppens villkor, medan skolmedicinen tvingar fram resultat."

5. Vad säger du om alternativ medicin?

- Den är gravt underskattad. Dessutom är ju namnet helt fel. Den så kallade alternativa medicinen har ju funnits lika länge som människan. Skolmedicinen har inte ens funnits i hundra år. Största skillnaden: Alternativ medicin funkar på kroppens villkor, medan skolmedicinen tvingar fram resultat. Ofta med biverkningar som följd.

Det är mycket tråkigt och olyckligt att svensk lag står i vägen för utveckling och användning av alternativ medicin. Man får till exempel inte påstå att vitlök fungerar bra vid förkylning och magproblem, om produkten inte är registrerad och godkänd av Läkemedelsverket. Fast det finns hur mycket erfarenhet och forskning som helst som visar att påståendet är helt riktigt. Den här lagen finns för att skydda konsumenten, men är det inte egentligen de kapitalstarka läkemedelsföretagen som skyddas?

6. Och om egenvård?

- För mig är det självklart att vårda sig själv. Framför allt att lära sig om hur kropp och själ fungerar. Hälsa och egenvård borde vara ett obligatoriskt ämne på skolschemat. I dag stoppar folk i sig vad som helst utan att varken tänka eller ifrågasätta vad man får i sig, men är supernoga med vårda sina bilar eller andra materiella prylar.

7. Vilken är den viktigaste hälso- eller livsfrågan just nu?

- Miljöförstöringen, skräpmat, och de som tjäna pengar på detta elände. Trots alla forskningsrön som presenteras dagligen struntar folk fullständigt i att ändra på sina (o)vanor.

8. Vad är viktigt för dig?

- Hälsan, familjen och våra djur. Ekonomi är också viktigt. Man säger alltid att pengar inte är allt, men att vara luspank gör heller ingen lycklig. Jag vet, för jag har provat. Och så har vi jobbet förstås. Jag älskar att arbeta med att utveckla företaget, att prata med människor, och att vara med där saker händer.

9. Vad är kärlek för dig?

- Att man bryr sig om och tar hand om varandra. Att vara blint förälskad och sväva runt på rosa moln är ingen match. Det är betydligt svårare att hålla ihop ett förhållande när dimman har lättat och vardagen börjar synas tydligare, och därmed den krassa verkligheten.

10. Vilken fråga önskar du helst att Frees läsare bör ställa sig?

- Man bör fråga sig: Vem är jag, vad är min uppgift, vad kan jag göra för andra? Varför är jag i den här situationen och vad kan jag göra åt den? Vad kan jag lära mig av mina erfarenheter? Om man ställer sig dessa frågor och lyckas svara skapligt på hälften av dem, tycker jag att man har kommit långt på sin egen utvecklingsväg.