

frimodigt

Ruthi Offenbach Ljungsberg

Veda Lila AB



Behandling för både kropp och sinne

1. Vad jobbar du med?

- Jag är föreståndare för Veda Lila AB, en ayurvedisk butik och ett hälsocenter, som i år har 30-års jubileum. Jag ger konsultationer online och är författare till boken "Ayurvedisk vegetarisk kokbok".

2. Varför valde du det?

- När ayurvedan kom till väst 1985 kändes det som att det fanns ett oändligt hav av kunskap som var bortglömd och jag var så nyfiken på att ta del av och lära mig om denna 5 000 år gamla återupplivade kunskap. Jag jobbade mest med konsultationer och behandlingar i början. Det kändes så fantastiskt att få hjälpa människor på orsaksnivå som ayurveda lär oss, att behandla människan och inte sjukdomen och se de fina resultaten av mer vitalitet och lycka. Med tiden har verksamheten växt, den behövde mer av min uppmärksamhet och jag kände att jag behövde ägna mer tid åt att sprida kunskap om ayurveda och mer tid åt att ta hand om företaget.

3. Vad ger det till andra?

- Man får förståelse om sig själv - man lär sig att lyssna på sig själv, sin kropp och inte

till de "allmänna reglerna". Inom ayurveda behandlar man både kropp och sinne och man tar hänsyn till vem man behandlar. Man anpassar behandling och örter efter sin kropps-konstitution vilket innebär att två personer kan ha samma problem men får olika behandlingar. Jag har sett fantastiskt inspirerande resultat som gör att man kan ta ansvar för sin egen hälsa och sitt välmående.

4. Lever du som du lär?

- Ja, jag känner inte till något annat. Välmåendet är viktigt för mig och jag måste lyssna på min kropp och ta hand om den vad det gäller samtal, tankar, näring, rutin, fysisk aktivitet och vila.

När jag eller mina flickor får obalanser använder jag örter och kost som stämmer med vår kropps-konstitution och lär dem så att de kan ta hand om sig själva.

5. Vad säger du om healing?

- Healing är ett kraftfullt verktyg för att få balans. Uppmärksamheten du ger till andra eller till dig själv gör att du stannar upp, känner in och får inre kraft. Vi är ofta upptagna med att rikta uppmärksamheten utåt istället för inåt och healing hjälper oss att känna inåt och en inre läkningsprocess sätts igång.

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Panchakarma, en unik renings- och föryngringsbehandling, som behandlar ett brett spektrum av problem med djupgående, enkla, skonsamma och sköna reningsprocesser för kropp och sinne. Kroppen renas från slaggprodukter och gammal stress som orsakar problem.

Matsmältningen och ämnesomsättningen stärks. Trötthet försvinner och man får mer vitalitet. Man behandlar olika för de olika kropps-konstitutionerna. Till exempel en vata-person med problem som torr hud och torrt hår, ledbesvär, förstoppning och sömnproblem får en behandling som värmer, smörjer och lugnar.

"Så fantastiskt att få hjälpa människor på orsaksnivå"

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Ta hand om kropp och sinne, vårt transportverktyg för själen. Inom ayurveda är det just balans som är vägen till hälsa. Obalanser yttrar sig på olika sätt eftersom att varje person är unik.

Vata-personer med problem som till exempel stress, oro, sömnproblem, förstoppning, torr hud, gaser och ledvärk balanseras med rutiner för vila och aktivitet, rätt kost, värmande oljemassage och anpassade örter.

Pitta-personer med till exempel hudproblem, svidande mage och inflammation balanseras med svalkande örter och kost.

Kapha-personer med problem som till exempel viktökning, allergi och depressioner behandlas med rening av kroppen, anpassade örter och rutiner.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att må bra och hjälpa andra att må bra.

9. Vad är kärlek för dig?

- Kärlek är ett naturlig flow som finns inom oss. Vi känner kärlek när vi söker och hittar hindren som blockerar oss från att känna den. Kärlek är öppenhet, acceptans, empati och är evig och villkorslös.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Hur kan du bidra till en bättre värld?

Om Ruthi

Namn: Ruthi Offenbach Ljungsberg.

Familj: Döttrarna Daniella 23 år och Maya 19 år.

Bor: Haifa (Israel) och Stockholm.

Astrotecken: Vågen.

Min inspiratör: Dr Vasant Lad.

Gör jag helst: Lyssnar på inspirerande samtal.

Bästa bok: "Homo Deus: A Brief History of Tomorrow" av Yuval Noach Harari.

Motto: "Varje händelse har något att lära oss."

Hemlig talang: Matlagning, välja bra musik.

Aktuell med: Ayurvedisk kokbok och Veda Lilas 30-årsjubileum.

Kontakt: www.vedalila.se

Se annons på sid 6.