

frimodigt

Lola Svedenbäck

Human Health Svedenbäck AB



Släppte skolmedicinen och började jobba med ayurveda

1. Vad jobbar du med?

- Jag arbetar med den indiska läkekonsten ayurveda. Jag driver företaget Human Health som erbjuder hälsovägledning och ett 20-tal olika kroppsbehandlingar. På Ayurvedaskolan Human Health håller jag utbildningar för egenvård och terapeuter som själva vill jobba med ayurveda. Allt från nybörjarkurser för egenvård till utbildningar som leder till Ayurvedisk hälsovägledare och terapeut eller till hälsovägledare. Jag har varit verksam inom detta i 22 år.

2. Varför valde du det?

- Jag valde inte själv utan min sjukdom ledde mig till Sri Lanka och ayurvedan. Under hela mitt liv har jag varit intresserad av vad vi människor kan göra för att må bra i kroppen - när vi mår bra i kroppen så mår även själen bra. Trots 30 års yrkeserfarenhet inom sjukvården blev jag själv sjuk vilket gjorde

att jag började söka andra alternativ. I det sökandet fann jag ayurveda som hjälpte mig förstå att vi alla är delaktiga i våra liv.

Eftersom jag blev frisk från mina reumatiska besvär med hjälp av ayurveda så kändes det fullt naturligt att jag skulle lära mig att hjälpa andra. Jag hade svårt att fortsätta jobba inom sjukvården, när jag visste vad vi alla kan göra för oss själva. Speciellt där vården inte har de rätta redskapen. Det var som om livet redan hade förutbestämt att jag skulle släppa skolmedicinen och jobba bara med ayurveda.

3. Vad ger det till andra?

- När de besvär som en obalans kan ge upphov till minskar och man blir av med problemen är det som att få tillbaka ett liv som anses ha gått förlorat. Det ger med andra ord bättre förutsättningar till välmående och en bättre livskvalitet.

4. Lever du som du lär?

- Jag försöker leva mitt liv utifrån min sanning, utan måsten och krav från andra. När jag känner hur min kropp reagerar på vad jag äter till exempel så är det en enkel filosofi att leva som jag lär. Jag vill leva livet idag inte bara överleva.

5. Vad säger du om healing?

- Det är en stor bit av mitt liv, vi ger healing på så många olika sätt och det måste få vara så eftersom vi alla människor är så olika. Behoven är olika. Jag gör Reiki och Atlantean Healing, som blir mer en riktad healing.

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

- Självklart helheten som finns inom ayurveda - kropp, själ, sinne och ande. Hos oss på Human Health har du möjlighet till ett brett urval av ayurvediska behandlingar. Vi har ett 20-tal olika typer vilket gör att du får behandlingar som passar just dig. Vi kvalitets-

"Jag vill leva livet idag inte bara överleva."

säkrar genom samarbete med Indien och Sri Lanka vilket gör att vi använder speciella oljor som är prövade och utformade utifrån ayurvediska principer. De behandlingar vi utför innebär att du kan få hjälp när du behöver stöd på olika sätt, en del är utrensande, en del är uppbyggande och en del stödjer dig i din process i livet.

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

- Det finns så många olika saker att titta på: kosten, andningen, sömnen, meditation, avslappning, motion, dygnstider, arbete och socialt umgänge. Att hitta en balans mellan alla delarna.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att få vara lycklig och leva mitt liv utifrån mina förutsättningar. Att få leva med mina nära och kära, se mina barn och barnbarn växa upp och vara lyckliga i livet. Jag vill inte ångra något som jag inte har gjort.

9. Vad är kärlek för dig?

- Det finaste som finns. Den finaste känslan av ömhet, omtanke, värme, empati mellan personer. Att kunna ge och ta emot de egenskaperna.

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

- Lever du ditt liv fullt ut som du önskar eller saknar du något? Lyssna på ditt hjärtas röst.

Om Lola

Namn: Lola Svedenbäck.

Familj: Make, 2 barn och 4 barnbarn.

Bor: Luleå.

Astrotecken: Vågen.

Min inspiratör: Livet i sig självt.

Gör jag helst: Njuter av att bara finnas och få göra det som dagen inspirerar mig.

Bästa bok: Flera, men "Den Ende" av Daniel Mendoza, "Konsten att höra hjärtslag" av Jan-Philipp Sender.

Motto: Du gör alltid Ditt bästa varken mer eller mindre.

Dold talang: Jag ser och hör mer än du anar.

Aktuell med: Hälsovägledning, utbildningar inom ayurveda och rehabiliteringsresor till Indien 2021.

Kontakt: www.humanhealth.se
Se annons på sid 33.