

EN FIKA MED...



LENA NORDSTRÖM

GÖR: Driver företaget Lenas aromamassage och friskvård

AKTUELL: Firar 5-årsjubileum som företagare 2010

FIKA: Te och biskvi

2010 firar Lena Nordström fem år som egen företagare. Hon kallar sitt företag för ett kunskapsföretag – i dubbel bemärkelse. Hon är inte bara utbildad i hur man gör människor friska, starka och hälsosamma. Hon har också själv upplevt det motsatta – att vara svårt utbränd och starta den långa resan mot ett fungerande liv.

Hur kom det sig att du blev aromaterapeut?

På min förra arbetsplats jobbade jag i 25 år. Jag är sådan som person att jag vill göra allt och hinna med allt och med den arbetsbelastning jag hade blev det tillslut för mycket. Jag blev sjuk. Under min rehabilitering fick jag möjlighet att studera och jag ville egentligen bli stressterapeut. Men längs vägen kom jag i kontakt med aromaterapi och jag kände direkt att det var det här jag ville göra.

Hur kom det sig att du startade eget?

Det visste jag redan under utbildningen. Det var mitt mål. 2005, efter att jag var klar med mina utbildningar, så drog jag igång.

Hur tycker du att de här fem åren har varit?

Jag tycker att det har gått bra. De mål jag satte upp innan, har jag nått. Många pratar om finanskrisen, men jag tycker inte att jag märkt så mycket av den. Kanske att folk är lite mer stressade än annars.

Hur märker du det?

Det märker jag när jag är ute på företagen och masserar. Det är många som känner av den press som blir när det är tuffa tider och många förlorar sina jobb. Folk känner att de måste hålla sig framme för att inte själv hamna i den situationen. Samtidigt märker jag att folk blir mer och mer medvetna om sin egen hälsa och att det finns en slags optimism för framtiden.

Snart är julen här – är den en stressbov eller en tid för vila och lugn?

Konstigt nog är den ju stressig för många människor. Men jag förstår inte varför. Det blir ju jul ändå, även om inte allt är fixat. Själv kommer jag att ha ett julbord med mycket grönt. Kosten är oerhört viktig för hur vi mår i både kropp och själ.

Några nyårslöften?

Nej, jag brukar aldrig ge några nyårslöften. De är så svåra att hålla. Men om man ska göra det så är det väl att man ska tänka på klimatet och att handla ekologiskt och kravodlat. Vi blir ju vad vi äter och det finns mycket i affärerna som inte är bra för vår kropp. Jag kunde önska att det fanns mer kunskap i butikerna om hur man ska äta. Det skulle jag kunna berätta för dem. (skratt)

Spikmattan, som är en av dina produkter, sägs bli årets julklapp.

Ja, det skrev jag i en annons redan inför förra julen. Så jag var nog lite för tidig.

Är den en fluga eller funkar den verkligen?

Den funkar absolut. Den är suverän. Jag har haft kunder som kunnat sluta med antidepressiva medel tack vare spikmattan. Den är bra mot stress och smärta eftersom kroppen utsöndrar lugn och ro-hormonet oxytosin då du ligger på mattan. Det är meditativt att ligga på en spikmatta, tankarna släpper och man slappnar av. Men det är viktigt att man använder den regelbundet, då får man bästa effekten. En spikmatta, några eteriska oljor och kosttillskott är bra att ha i sitt husapotek.

Om du tittar framåt – vad gör du om fem år?

Då hoppas jag att jag tagit fram en egen hudvårdsprodukt som jag fått patent på. Jag har redan gjort en del egna produkter; ekologiska och helt fria från farliga ämnen. Den biten skulle jag vilja utveckla. Sedan skulle jag vilja föreläsa mer och nå ut till fler människor med min kunskap. Det går att förändra så mycket om man vet hur sömn, kost, motion och behandlingar med eteriska oljor påverkar oss.

CECILIA KLANG
info@ceciliaklang.se