

I BOKHANDELN

Vi samlar hela bokfamiljen

HEM

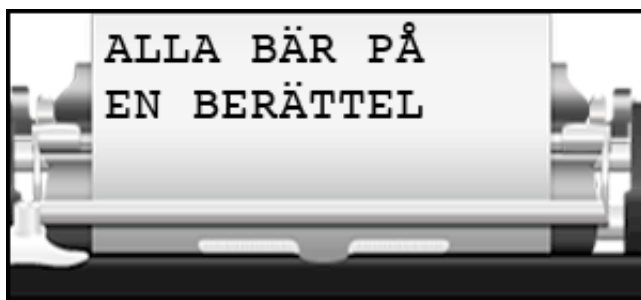
FÖRFATTARGUIDEN

REDAKTIONEN TIPSAR ▾

FLER ARTIKLAR

OM OSS

KONTAKT



"Jag mindes inte mina barns namn" - författaren Lena Holfve drabbades av utmattning, och nu hjälper hon andra med de auyurveda-metoder som hjälpte henne tillfriskna

FÖLJ OSS



Facebook

SÖK ...

SENASTE
INLÄGG

Skrivet av Fanny Degerfelt | Jun 29, 2018 | Personlig utveckling,
Sponsrad



Från prisbelönt bok om ostron, till en stökig ekonom – Lars Hansare är ständigt på jakt efter en ny historia att berätta
Historia, Noveller, Romaner, Sponsrad



Författaren Lena Holfve gjorde succé på 80-talet med sina böcker, men gav upp det för ett lugnare liv. Men nu har hon åter tagit upp pennan för att hjälpa dem som lider av utmattning. I de tre hon hittills gett ut beskriver hon sin version av de ayurveda-metoder som lett till att hon själv blivit frisk.

– Jag hoppas att det kommer bli så många som friskförklarats att det inte går att ignorera oss.

Vad är din personliga erfarenhet av utmattning och hjärndimma?

–Jag insjuknade akut 2011-2012, och sa som många att "jag har inte tid att vara sjuk" – och det höll jag på med tills jag en dag vaknade förlamad.

– Att drabbas av hjärndimma är att ha prao i demens. Jag kunde inte räkna, jag mindes inte barnens namn, om jag hade en bil... Jag arbetade med en indisk grafiker som sa åt mig att komma

ner till Cochin i Kerala. Jag började undersöka det han berättat och bestämde mig för att ge det ett försök, och det var som att hamna på en annan planet.

– I Sverige hade jag blivit ordinerad att gå stavgång vilket lett till att jag låg utmattad i sängen i två dagar, i Indien sa de att jag bara skulle sitta ner och andas frisk luft. Jag vistades på sjukhuset i fem veckor, och att bli frisk var under tre år mitt enda arbete. Jag blev friskförklarad av mina indiska läkare den första maj 2016.

– I Sverige finns åsikten att utmattningens orsaker är psykiska, sociala eller arbetsrelaterade, men Utmattningsskolan jobbar utifrån att hjärnan i själva verket är inflammerad eller förgiftad. Det viktiga är att stoppa inflödet av vad det är som gör en sjuk vilket t.ex. kan vara tungmetaller eller parasiter.

Hur uppstod Utmattningsskolan?

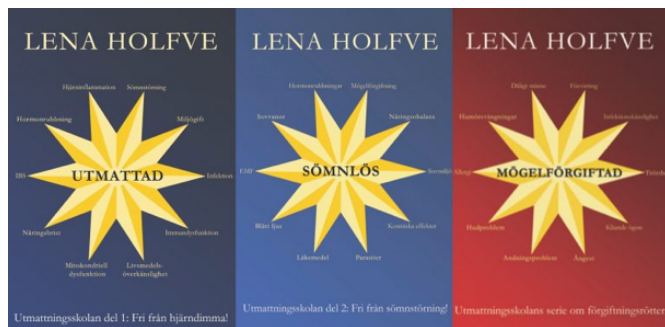
– Jag skrev en artikel om utmattning som delades av tusentals personer, så jag förstod att det här var något många kände för. Jag startade en facebookgrupp om utmattning där jag delade med mig av de saker jag lärt mig utomlands.

– Jag samlade ihop det jag lärt mig och skapade utbildningen utmattningsskolan.se. Sen efterfrågade de medverkande fysiska böcker med informationen, så jag arbetar nu med att sammanställa all information till böcker. De kommer även att utkomma som ljudböcker på Saga Egmont i höst.



"Jag mindes inte mina barns namn"
– författaren Lena Holfve drabbades av utmattning, och nu hjälper hon andra med de auyurveda-metoder som hjälpte henne tillfriskna

Personlig utveckling, Sponsrad



Köp Lenas böcker och kurser på
Utmattningsskolan, Bokus och **Adlibris**

Vad är Utmattningsskolan?

– Det är en skola på åtta steg som hjälper dig att komma över utmattning. Det är en "försvenskad" version av asiatiska ayurveda-metoder. Att ta sig genom programmet tar ungefär två år.

Steg 1: är att ta bort hjärndimman. Gör så att deltagaren kan läsa, skriva och prata som vanligt. De första 13 sidorna är skrivna med stora bokstäver och superenkelt språk

Steg 2: Får vi ordning på sömnen

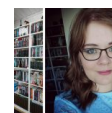
Steg 3 och 4: Nu är det dags att påbörja avgiftningen och hitta roten till ditt problem. Blodprover skickas till Tyskland, hår- och nagelprover skickas till USA, urin- och mögelprover skickas till Storbritannien.

Steg 5 till 7: När vi vet vad som förgiftar oss påbörjar vi en långsam avgiftning, samt lär oss hur andning, stress och gifter hör ihop.

Steg 8: Är ett hållbart behandlingsprogram.

– Grundkursen är gratis då jag verkligen inte kan ta betalt av någon med hjärndimma.

Men även innan Utmattningsskolan skrev du böcker.



Johanna Decka
 rhörna – detta är den viktigaste ingrediensen i en bra deckare
 Deckare, Redaktionellt



Linda Marie vill uppmanas till kroppspositivitet – nu släpper hon en bok!
 Redaktionellt

– Jag är född författare! Jag skulle debutera när jag var 16, men jag och min lärare enades om att jag skulle vänta tills jag fyllde 30. Jag arbetade med människor; på Barnens Ö, ålderdomshem, akuten och mentalsjukhus. Sen när jag fyllde 30 steg jag in på Rabén och Sjögren med flera tryckfärdiga manus, vilket de aldrig tidigare varit med om.

– 1984 gav de ut "Älska lagom" som handlade om fosterbarn. Jag hade själv haft femton fosterbarn under tio år. Den fick en väldig uppmärksamhet, och jag kunde försörja mig på skrivandet från början, vilket är väldigt ovanligt. Men det medförde också att det blev drev, och jag har stundtals fått stå under polisbeskydd. Jag var även sommarvärd den 28e juni 1988.

– Förutom fackböcker skrev jag två deckare, "Häktad på sagolika skäl" och "Mordet på Törnrosa". Förlaget Saga Egmont i Köpenhamn kommer att ge ut dem igen under slutet på 2018. De kommer även återutge "Är barn allt? En bok om barnlöshet" (1992).

– Men uppståndelsen blev för mycket, jag slutade skriva och började arbeta inom IT istället. Men skrivandet nästlade sig tillbaka in i mitt liv i och med Uttmattningsskolan.



"Jag skrev med stigande fasa" – Louise Baumgärtner skrev en psykologisk thriller med en gravid kvinna i huvudrollen

Deckare, Sponsrad

KATEGORIER

Barnlitteratur

Biografier

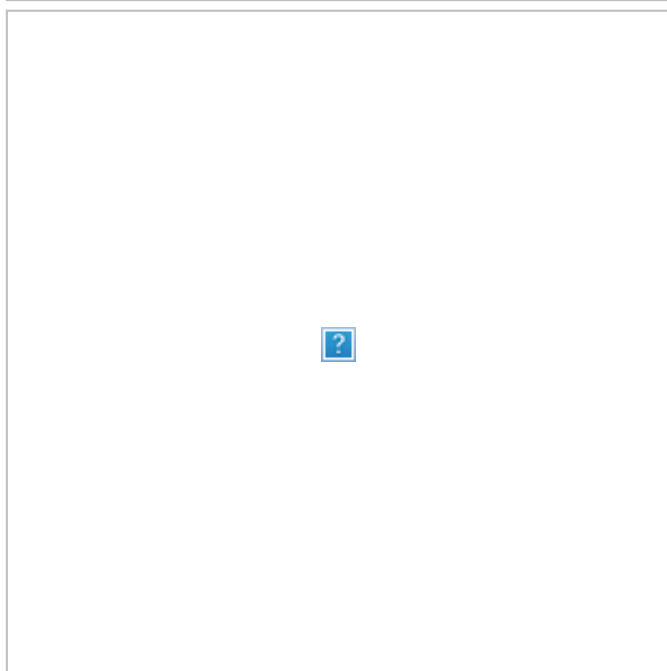
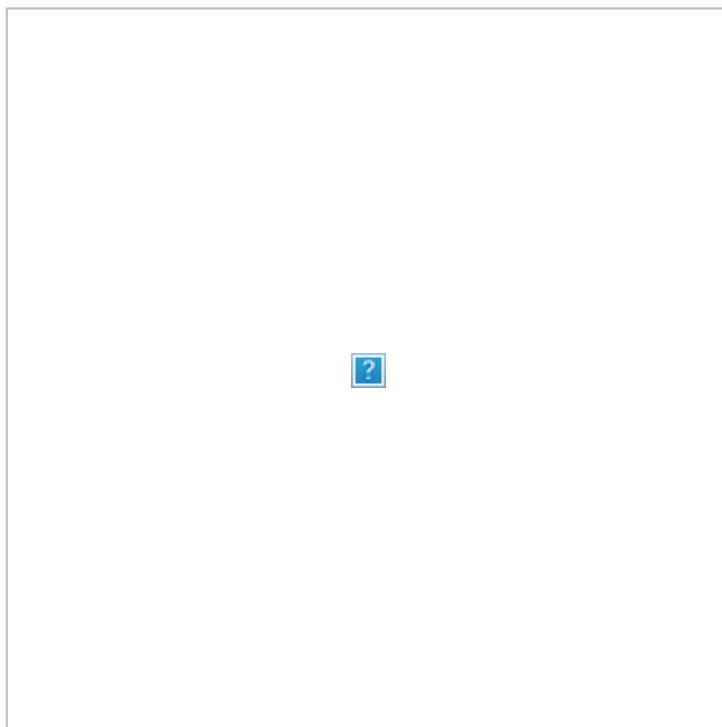
Bokhandel

Dagböcker

Deckare

E-bok

Ekonomi &



***Lena har gett ut böcker sen 80-talet.
"Sömlös" är hennes senaste bok.***

Vad skriver du på nu?

– Jag skriver fler delar till skolan. Nästa steg är boken om parasiter, följt av boken om metallförgiftning och sen Utmattningsskolans apoteksbok.

**Vad har du för förhoppning för
Utmattningsskolans framtid?**

Business

Erotiskt

Essäer

Fakta

Fantasy & Sci-Fi

Föreläsningar

Historia

Historiska
romaner

Kokböcker

Ljudbok

Nätverk

Noveller

Personlig
utveckling

Podcasts

Poesi

Redaktionellt

Redaktionen
tipsar

Romaner

– Jag hoppas att det kommer bli så många som friskförklarats att det inte går att ignorera oss. Att Sverige äntligen börjar forska om det här.

Kommer du någonsin skriva skönlitterärt igen?

– Jag har sagt att jag ska arbeta med Utmattningsskolan i fem år till, sen ska jag gå i pension på riktigt. Då ska jag börja skriva för att ha roligt igen. Jag har redan planer för en helt ny typ av kriminalromaner. Alla deckarförfattare kommer att säga "Helvete vad enkelt, varför tänkte jag inte på det?"

Hur känns det att kunna hjälpa människor?

– Jag har världens bästa jobb. Folk hör hela tiden av sig och säger att de efter årtal återfått förmågan att röra sig, eller kanske till och med kunna återvända till arbetet. Deras vittnesmål går att läsa [HÄR](#). Men det är inte jag som botar någon, alla botar sig själva.

Lenas länkar

lenaholfve.se

utmattningsskolan.se

utmattad.net

mögelförgiftad.com

sömlös.com

bottenupp.net

Köp Lenas böcker och kurser på

[Utmattningsskolan](#), [Bokus](#) och [Adlibris](#)

Sagor

Samhälle

Självbiografier

Skönlitteratur

Spänningsrom
aner

Sponsrad

Svensk
litteratur

Ungdomslitter
atur

Utbildning

DELA:      



< FÖREGÅENDE

NÄSTA >

Johannas Deckarhörna – detta är den viktigaste ingrediensen i en bra deckare

Från prisbelönt bok om ostron, till en stökig ekonom – Lars Hansare är ständigt på jakt efter en ny historia att berätta

OM FÖRFATTAREN



Fanny Degerfelt

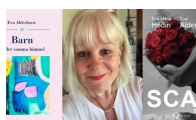
RELATERADE INLÄGG



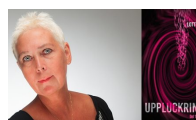
Journalisten som lämnar Stockholm 2018 för ockupationens Oslo
8 juni, 2018



"Vägen till Amdoria" – En sprakande berättelse om drakar och riddare
8 december, 2017



Med sin samtidsroman "Barn under samma himmel" vill Eva Alderborn vara en röst för de ensamkommande barnen
25 juni, 2018



"Boken ger tid att fundera på vad som händer när vi dör"
19 juni, 2018

Ibokhandeln.se är ett registrerat varumärke
som ägs av Hosono 3 Content AB.

Citera och dela oss gärna, men ange källa.

Integritetspolicy

KATEGORIER

Deckare

Ekonomi & Business

Poesi

Romaner

MER FRÅN HOSONO

[BättreNyheter.se](#)

[BättreGolf.se](#)

[BättreKonst.se](#)

[Framtidsanalys.se](#)

[Hosono.se](#)