



Hos Pia kan man låta kropp och själ slappna av, antingen i en floatingtank eller i en IR-bastu. Foto: Camilla Lagerman

I Pias må bra-källare står hälsa och välbefinnande i fokus

Publicerad: 22 mars 2021

Författare: Camilla Lagerman

Utmattningen och den kroniska värken i kroppen fick Pia Gyllby att upptäcka floating för första gången. Det inte bara hjälpte henne med hennes fysiska åkommor, det blev även startskottet för hennes eget företag som hon idag driver på egen hand. - Jag känner att jag har fått med många bitar i min verksamhet, men det är viktigt att se på hälsa som en helhet, berättar Pia.

Pia Gyllby hade varit idrottslärare i stort sett hela sitt vuxna liv när hon blev sjukskriven för utmattning. Därefter upptäcktes ett diskbråck i ryggen, något som medförde en

kronisk huvudvärk och enorma spänningar i nacken.

- Jag gick på rehab på USÖ och fick tipset om att testa floating för första gången. Då fanns det inget sådant i Lindesberg, utan Örebro var det närmaste. Jag kände bara wow, vilken grej! berättar Pia entusiastiskt.

Det var där, i floatingtanken, som det första fröet om att starta eget föddes hos Pia, och nu är den drömmen verklighet.

- Hon som hade floatingen drev sitt företag hemma hos sig, och då började jag fundera på om inte jag också skulle kunna göra det. Fyra mil kanske inte är så långt att åka, men när man har ont, är stressad och lider av utmattning, kan fyra mil vara otroligt långt att åka, berättar Pia.



Floating uppfanns på 1950-talet i USA av neurofysiologen John C. Lilly. NASA utvecklade tekniken vidare för att kunna studera astronauter i ett tyngdlöst tillstånd. Foto: Camilla Lagerman

Efter mycket funderande bestämde hon sig för att testa, och ägnade mycket tid åt att bygga om källaren hemma på Sveavägen i Lindesberg, och i december förra året välkomnade hon sina första kunder.

Det första Pia satsade på var en egen floatingtank, som nu har ett helt eget rum i må bra-källaren, där kunden får vara helt ensam utan några störningsmoment.

- Tanken är fylld med 1000 liter hudtempererat vatten och 450 kilo salt, som ger ett viktlöst tillstånd. Salthalten är högre än i Döda havet, så alla flyter! Floating är den optimala atmosfären för total avslappning och du kommer känna en läkande, rogivande och muskelavslappnande effekt, säger Pia.

Sedan dess har Pia fortsatt att utveckla sin verksamhet, som idag också erbjuder IR-bastu som likt floatingen genererar en mängd olika hälsofrämjande effekter.

- Infrarött ljus har alltså förmågan att direkt tränga igenom kroppens vävnader och det till ett djup av 4,5 centimeter. Man svettas upp till 2-3 gånger mer än i traditionell bastu trots lägre temperaturer. Det blir inte den där värmen som man i en vanlig bastu ibland kan uppleva som lite obehaglig, berättar Pia.



I en IR bastu sitter paneler i väggarna som sänder ut infrarött ljus och din kropp värms upp direkt istället för, som i en traditionell bastu, först luften och sen din kropp. Foto: Camilla Lagerman

Förutom de två olika behandlingsformerna med floating och IR-bastu säljer Pia även kosttillskott, något som framförallt främjar immunförsvaret.

- Mycket av vårt immunförsvar sitter i magen, och många andra kroppsliga problem kommer egentligen därifrån när magen är i obalans. Vi har en fantastisk sjukvård, men vi behöver ta hand om oss på naturlig väg också, inifrån. Jag känner att jag har fått med många bitar i min verksamhet, men det är viktigt att se på hälsa som en helhet. Motion, bra kost och naturupplevelser är exempel på andra viktiga hälsoaspekter.

Pia har fortfarande tankar och idéer på hur hon kan vidareutveckla företaget med ännu fler hälsofrämjande delar, men hon har lärt sig att saker får ta tid.

– Det finns planer på att bygga ut, och det vore jättehärligt att kunna erbjuda någon form av spamassage. Sedan vore det roligt att kunna utveckla någon form av coachingsamtal och det har jag till viss del redan idag, lite spontant, för de kunder som vill. Det kan bli riktigt fina samtal. Drömmar måste man få ha, det här började ju som en dröm, som nu är verklighet, avslutar Pia.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/i-pias-ma-bra-kallare-star-halsa-och-valbefinnande-i-fokus/>