

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae

11. gang:
Å leve et godt,
balansert og langt liv



Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

Hva kan vi lære av De blå sonene?

En helhetlig livsstil for et godt og langt liv

Dan Buettner har i sin bok *The Blue Zones* beskrevet *fem blå soner* med flere 100-åringer enn vanlig. Genetikk står antakelig bare for 20-30 % av årsaken. Resten er kosthold og livsstilsfaktorer. For informasjon om de enkelte sonene, se Netflix serien: *Lev til du blir 100 – De blå sonenes hemmelighet*.

- **Icaria (Hellas):** Icaria er en øy i Hellas hvor folk spiser en Middelhavet diett rik på olivenolje, rødvin og hjemmelaget grønnsaker.
- **Ogliastra, Sardinia (Italia):** Ogliastraregionen Sardinia er bosted til noen av de eldste mennene i verden. De lever i fjellområdene der de vanligvis jobber på gårder, må gå mye oppover og nedover og drikker rødvin.
- **Okinawa (Japan):** Okinawa er bosted til verdens eldste kvinner som spiser mye soya-baserte matvarer og praktiserer tai chi, en meditativ form for mosjon. De har fellesskapsorganisasjoner og spiser seg bare 80 % mett.
- **Nicoya Peninsula (Costa Rica):** Kostholdet er basert på bønner, squash og mais tortillas. Folket i dette området jobber fysisk helt inn i alderdommen, og er opptatt av å ha et formål med livet kjent som “plan de vida”.
- **Syvendedags Adventistsamfunnet i Loma Linda, California (USA):** Syvendedags Adventistsamfunnet er en svært religiøs gruppe mennesker. De er strenge vegetarianere og lever i et sammensveiset samfunn.

<https://allhealth.pro/nb/ern%C3%A6ring/blue-zones/>

Kosthold

Kosthold i De blå sonene

- ✓ 95 % plantebasert kosthold.
- ✓ Kjøtt bare en gang per uke. Fisk ok.
- ✓ Kalorirestriksjon: Spis til du er 80 % mett, ikke mer. Fasteperioder.
- ✓ Moderat alkoholforbruk

Dietter i De blå sonene er rikt på følgende:

- **Grønnsaker:** De er en stor kilde til fiber og mange forskjellige vitaminer og mineraler.
- **Belgfrukter:** Bønner, erter, linser og erter, som alle rike på fiber og protein.
- **Hele korn:** Hele korn er rike på fiber.
- **Nøtter:** Nøtter er gode kilder til fiber, protein, flerumettet og enumettet fett.

Middelhavskosthold og **anti-inflammatorisk kosthold** er kanskje det som best oppsummerer kostholdet i de blå sonene. I tillegg har det karakter av **steinalderdiett**. De lager all maten fra grunnen av fra råvarer (ikke ferdigmat). Noen av sonene har av naturgitte og kulturelle årsaker et helt spesielt kosthold.

Mosjon

- I de blå sonene er mosjon innebygget i hverdagen i form av fysisk arbeid; å gå til markene, dyrking av korn, grønnsaker og frukt, plukking av ville urter, husdyrhold, gjeting av dyr, husarbeid, vedlikehold, reparasjoner, etc.

Generelle helseråd:

- Helst daglig mosjon, minst 20 minutter
- Trim (høyere puls) helst tre ganger per uke, minst 20 minutter
- Helst noe lett styrketrening, strekkeøvelser mv.
- Den mest tidseffektive kondisjonstreningen skal være korte intervaller på 1 – 2 minutter med maksimal intensitet
- Å ikke trimme er mere helseskadelig enn å røyke

Andre fellestrekk for blå soner

Ikke stressende arbeid og livssituasjon

- Rolig og trygt, men fysisk aktivt liv.
- Aktivitet/arbeid «hele dagen», utenom pausene
- Arbeidet er manuelt, også opp i høy alder

Nok hvile og søvn

- Mindre pauser i arbeidet
- En god lengre pause med mat midt på dagen.
- De sørger for å få nok søvn

Godt samliv og sosialt nettverk

- Eldre og yngre mennesker lever sammen
- Et godt samliv og sosialt nettverk, støttende når det trengs

Har et meningsfullt liv og er religiøse

- Positiv tenkning og livsførsel
- Livet har et formål, noe man er engasjert i og gleder seg over
- Er religiøse og er i et religiøst fellesskap

Nå skal vi se nærmere på de
enkelte elementene i et godt,
balansert og langt liv

Den fysiske helsestigen

I hvilken grad tar du vare på din fysiske helse?

5) *Bærekraftig* – Følger en vel gjennomtenkt diett som passer ens egen kropp. Driker mye rent vann. Ikke kunstige stimuli. Meget lite hvitt mel, sukker, kaffe, etc.. Sunt arbeid og fysisk aktivitet/trim daglig. Regelmessig liv med nok hvile og søvn.

4) *Helsebringende* – Kostholds-, urte- og vitaminkur. Kun sukker, kaffe og annet usunt en sjelden gang. Driker mye vann som renser ut kroppen. Trim 3 ganger/uke. Ikke stressende eller ensidig belastende arbeid. Godt og sunt fysisk livsmiljø.

3) *Vanlig (utilstrekkelig)* – Variert norsk kosthold, trim 1 gang/uke. Driker en del vann. For mye sukker, kaffe og annet. For mange fører slik livsstil til kronisk sykdom i 40. eller 50. årene.

2) *Uansvarlig* – Uregelmessig liv, hurtigmat, stresset liv, avhengighet av f.eks. nikotin, alkohol, medisin. Nesten ikke trim.

1) *Sykdomsskapende* – Usunne vaner, ensidig kosthold, lite vann, ikke trim, misbruk av stoffer eller medisin, usunt livsmiljø.

Hva slags livsstil har du?

På Hjerterommet.no finner du kurset **Et løft i livet**. I uke 6 – Fysisk helse finner du studiehefte med diagnoseverktøy for livet ditt.

<https://hjerterommet.no/et-loft-i-livet/>

	Kroppøkologi
Bærekraftig livsstil	<i>Vann:</i> Rent, friskt og levende vann <i>Mat:</i> Fedon Lindberg diett, blodtypediett, makrobiotisk diett, vegetarianisme, el.l. basert på økologisk mat. Ikke melk, sukker, hvitt mel, kaffe. Lite gjær, lite kjøtt. <i>Kosttilskudd:</i> Begrenset bruk som er bærekraftig. <i>Medisin og giftstoffer:</i> Ingen/lite bruk av dette.
Helsebringende livsstil	<i>Vann:</i> Filtrent vann <i>Mat:</i> Kosthold som fungerer som en varig naturmedisinsk kur, oftest en form for diett. <i>Kosttilskudd:</i> Tilpasset personlige behov som ledd i en utrensningskur. <i>Medisin og giftstoffer:</i> Ikke avhengighet av giftstoffer. Medisiner fremmer helbredelse.
Vanlig livsstil	<i>Vann:</i> Kloret vannverksvann. <i>Mat:</i> Vanlig, variert norsk kosthold <i>Kosttilskudd:</i> Noe tilskudd <i>Medisin og giftstoffer:</i> Ikke avhengighet av beroligende eller stimulerende giftstoffer. Begrenset medisinbruk.
Uansvarlig livsstil	<i>Vann:</i> Urenset vann. <i>Mat:</i> Uregelmessige måltider. Mye hurtigmat, e-stoffer og annen junk food. Kosttilskudd: Ingen. <i>Kosttilskudd:</i> Ingen eller overdreven bruk. <i>Medisin og giftstoffer:</i> Avhengighet av: Alkohol, nikotin, koffein, sukker, sterke medisiner med negative bivirkninger, mv.
Sykdoms-skapende livsstil	<i>Vann:</i> Urent, infisert vann <i>Mat:</i> Underernæring. Ensidig, næringsfattig kosthold. <i>Kosttilskudd:</i> Ingen eller overdreven bruk. <i>Medisin og giftstoffer:</i> Misbruk av: narkotika, alkohol, medisiner med alvorlige bivirkninger, nikotin, koffein, sukker.

	Kroppspole
Bærekraftig livsstil	<i>Pole:</i> God hygiene, trim minst annenhver dag, avslapping og utstrekking. <i>Aktivitet:</i> Arbeider avslappet og variert med kropps- og følelseskontakt og blir ikke anspent eller stresset <i>Hvile:</i> Respekterer kroppens signaler og behov. Pause dersom prestasjonstrang og anspenhet overtar.
Helsebringende livsstil	<i>Pole:</i> God hygiene. Trim litt daglig og mer minst tre ganger i uka. <i>Aktivitet:</i> Arbeider uten press og med mye variasjon. <i>Hvile:</i> Liten pause hver time. Slappe av litt etter arbeidsdagen, Nok søvn hver dag. Minst en hviledag i uka.
Vanlig livsstil	<i>Pole:</i> God hygiene. Trim en gang i uka. <i>Aktivitet:</i> Kun anspenhet som er til å leve med på kort og lang sikt. <i>Hvile:</i> Sover godt om natten og får hvile i løpet av kvelden og helgen.
Uansvarlig livsstil	<i>Pole:</i> Slett hygiene. Lite eller ingen trim. Piercing. <i>Aktivitet:</i> Stresset arbeidssituasjon og livsstil. <i>Hvile:</i> Arbeider langt over arbeidsmiljølovens krav. Tar seg sjelden tid til å hvile ut.
Sykdoms-skapende livsstil	<i>Pole:</i> Manglende hygiene. Ingen trim. <i>Aktivitet:</i> Ensidig arbeid. Lytter ikke til kroppens varselssignaler. Fare for utbrenthet. <i>Hvile:</i> Overarbeiding over en lengre periode. Har mistet kontakten med de naturlige grenser.

	Livsbedingungen
Bærekraftig livsstil	<i>Klær:</i> Naturprodukter uten skadelige kjemikalier <i>Bomiljø:</i> Sunt hus, støyfritt, ikke skadelig stråling, vakkert, ryddig og rent inne og ute. Luftet flere ganger om dagen. <i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Sunt. Frisk luft. <i>Naturmiljø:</i> Ren luft, rent regn, passe stråling
Helsebringende livsstil	<i>Klær:</i> Lite bruk av syntetiske klær <i>Bomiljø:</i> Sunt hus, vakkert og koselig, ryddig og rent. Daglig lufting. <i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Sunt. <i>Naturmiljø:</i> Lite forurensning, støy eller annet belastende.
Vanlig livsstil	<i>Klær:</i> Unngår det verste. <i>Bomiljø:</i> Vasker og rydder ukentlig. Begrenset forurensning. <i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Begrenset forurensning. <i>Naturmiljø:</i> Ikke forurensninger over grenseverdier.
Uansvarlig livsstil	<i>Klær:</i> Høye hæler, Usunne klær. <i>Bomiljø:</i> Sjelden vasking og rydding. Nær stor forurensningskilde. <i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Forurensset, støyende mv. <i>Naturmiljø:</i> Stadige overskridelser av grenseverdier.
Sykdoms-skapende livsstil	<i>Klær:</i> Klær og smykker avgir skadelige kjemikalier og energier. <i>Bomiljø:</i> Usunt hus, ikke lufting, forfall. <i>Fysisk arbeidsmiljø:</i> Forurensset, støyende, skadelig <i>Naturmiljø:</i> Støy- og støvforurensning, dårlig vann, radioaktivitet, elektrisitet, jordstråling el.l.

Den psykiske helsestigen

I hvilken grad tar du vare på deg selv psykisk og sjelelig sett?

5) *Bærekraftig* – Dette er når alt er innfridd som er omtalt foran i beskrivelsen av de fem livsområdene.

4) *Helsebringende* – Man er på vei til å realisere seg selv og har både selvkontroll og frihet fra mental kontroll. Man bevisstgjør og endrer egomønstre som hindrer kjærlighet, dyp kommunikasjon og nærhet. Man fungerer som et selvstendig individ i et godt fellesskap.

3) *Utilstrekkelig* – Noe tid daglig og ukentlig til seg selv. Man mister sjeldent selvkontrollen og blir emosjonell. Man har følelseskontakt og en fortrolig å snakke med. Vanlig høflighet og saklighet preger livet. Man holder masken. Livet mestres uten å skape indre utvikling.

2) *Ubehjelpelig* – Sjelden fritimer eller fridager. Man lever ukritisk opp til andres forventninger, karrierekrav og jobbkrav. Man øver ikke opp sin evne til å se flere sider av en sak. Man er ofte i emosjonenes vold og klandrer andre. Ofte dårlig stemning. Stor grad av avhengighet av andre.

1) *Problemskapende* – Man mangler selvkontroll. Fysisk eller psykisk vold og trusler har preget livet og psyken. Man blir ofte sint eller rasende (kamp), hysterisk eller psykotisk (skrik) eller varig deprimert eller oppgitt (flukt). Er identifisert med en offerrolle der andre har skylda for egne problemer. Er helt avhengig av andre fysisk og psykisk.

Hva slags psykisk helse og livssituasjon har du?

På Hjerterommet.no finner du kurset **Et løft i livet**. I uke 7 – Psykisk helse og livskvalitet finner du studiehefte med diagnoseverktøy for livet ditt.

<https://hjerterommet.no/et-loft-i-livet/>

Livssituasjon	Åndslivet
Bærekraftig	Tid for seg selv. Meditasjon og bønn. Arbeider med det man egentlig ønsker, utfolder sine åndsevner og realiserer sin livsoppgave. Har åndelig kontakt og evner å skille fysisk/åndelig verden.
Helsebringende	En god del av tiden arbeider man ut fra seg selv og ens åndskrefter. Holder visjonen oppe og går i riktig retning. Underliggende åndelig kontakt.
Vanlig	Minst en time hver dag gjør man akkurat det man selv ønsker. Minst en dag i uka har man fri til å gjøre det man selv ønsker. Ingen åndelig kontakt.
Ubehjelpelig	Sjelden fritimer eller fridager. Lever ukritisk opp til andres forventninger, karrierekrav og jobbkrav. Drømmer og åndebilder skaper frykt.
Problemskapende	Er ikke seg selv. Lever slik man tror at andre forventer av en. Lar andre bestemme over ens eget liv. Ikke stillhet for å få kontakt med seg selv. Lever bare ut fra plikt. Aldri tid til seg selv. Tror åndebilder er fysiske.

Livssituasjon	Mentale livet
Bærekraftig	Forstår alle vesentlige sammenhenger i livet. Evner å være i indre ro og tenke klart uansett ytre omstendigheter. Evner å vitne det som skjer uten å identifisere seg med det. Tenker positivt og realistisk.
Helsebringende	Har både selvkontroll og frihet fra mental kontroll. Har forståelse av det viktigste for å skape et godt liv. Evner saklig analyse og å vitne det meste.
Vanlig	Har vanligvis kontroll på seg selv og livet. Forstår nok til å leve og overleve. Mister sjeldent selvkontrollen og blir emosjonell.
Ubehjelpelig	Øver ikke opp sine mentale krefter (evne til logisk tenking, objektiv analyse, se to sider av en sak). Er med jevne mellomrom i emosjonenes vold.
Problemskapende	Mangler selvkontroll. Bruker ikke hodet. Forstår ikke hvordan verden er skrudd sammen. Er stadig i emosjonenes vold. Dvs. blir ofte sint/rasende (kamp), hysterisk/psykotisk (skrik) eller varig deprimer/ oppgitt (flukt).

Livssituasjon	Følelseslivet
Bærekraftig	Lever sammen med andre som vil en godt. Kommunikasjon og samarbeid fra hjertet. Følsomhet og empati har erstattet emosjonalitet og selvhevdelse. Indre trygghet har erstattet frykt.
Helsebringende	Aktiv lytting. Bevisstgjør egomønstre som hindrer kjærlighet, dyp kommunikasjon, nærhet. Endrer holdninger og følelsesreaksjoner via selvutvikling.
Vanlig	Vanlig godt arbeidsmiljø. Vanligvis god stemning og godt samarbeid hjemme. Har følelseskontakt og minst en fortrolig å snakke med.
Ubehjelpelig	Dårlig arbeidsmiljø og/ eller dårlig stemning hjemme. Sinne og kjefting eller helt uten følelser i hverdagen. Ingen fortrolige å snakke med.
Problemskapende	Lever under makten til en psykopat eller i en fundamentalistisk organisasjon /kultur. Ingen respekt for ens individualitet, ønsker, behov og lengsler.

Livssituasjon	Mestringsevne
Bærekraftig	Mestrer livet godt og skaper utvikling uansett ytre vilkår: Arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv, utfolde egne evner og/eller å være alene.
Helsebringende	Mestrer livets aspekter stadig bedre og skaper utvikling i arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv og utfolder egne evner.
Vanlig	Mestrer livet uten å skape utvikling i arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv og utfolder egne evner.
Ubehjelpelig	Dårlig mestring, oppgitthet og klandring av andre i arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv og utfolder egne evner.
Problemskapende	Er identifisert med en offerrolle der andre har skylda for egne problemer. Gitt opp å mestre livets aspekter: Arbeid, sosialt samvær, samliv, kjærlighetsliv, utfolde egne evner og/eller å være alene.

Livssituasjon	Psykososiale livsbetingelser
Bærekraftig	Høy etikk på arbeidsplassen og hjemme. Gode lover, regler og folkeskikker som gir trygghet og rettferdighet. Alltid omsorg for hverandre. Alle blir hørt, møtt og forstått. Står på egne bein. Har et nettverk.
Helsebringende	Vanligvis omsorg for hverandres behov både på arbeidsplassen og hjemme. Blir oftest hørt, møtt og forstått. Fungerer selvstendig i et godt fellesskap.
Vanlig	Saklige samtaler og diskusjoner for å løse problemene. Vanlig høflighet og vennlighet. Er selvstendig.
Ubehjelpelig	Fri emosjonalitet er akseptert. Krangel, kamp, intriger og lignende som vi ser på tv-serier er en del av hverdagen. Stor grad av avhengighet.
Problemskapende	Fysisk eller psykisk vold og trusler hører med til hverdagen. Helt avhengig av andre psykisk og fysisk.

Treningsintensitet

Sone	Intensitet	Prosent av max	Puls	
1	Lav intensitet	50 %	75	Daglig mosjon. <i>Vanlig gange.</i>
		60 %	90	
2	Moderat intensitet	60 %	90	Dette er sonen hvor du kan trene utholdenhet og fettforbrenning. <i>Rask gange eller vanlig gange i bakke.</i>
		70 %	105	
3	Moderat til høy intensitet	70 %	105	Denne sonen trener både utholdenhet og aerob kapasitet, og er nyttig for økt kraftutvikling og økt hastighet. <i>Jogging eller raskt oppover bakke.</i>
		80 %	120	
4	Høy intensitet	80 %	120	Dette er sonen for høyintensiv intervalltrening og forbedring av anaerob kapasitet. <i>Å gi alt i intervaller.</i>
		90 %	135	
	Olympiatoppen anbefaler at for mosjonister som ønsker å forbedre kondisjonen og helsen sin bør om lag 80 % av treningen være i sone 1 og 2			

Nye nordiske kostholdsråd

som tar hensyn til både helse og bærekraft

Mat

1. **Fullkorn:** Spis minst 90 gram fullkorn hver dag. Dette tilsvarer for eksempel 4 skiver ekstra grovt brød. Å spise enda mer, opp mot 210 gram pr. dag, er enda sunnere. Husk brødskalaen.
2. **Grønnsaker, frukt og bær:** Spis et variert utvalg, minst 500–800 gram per dag.
3. **Poteter:** Spis gjerne poteter, kokte og bakte. Dette er ikke basert på helsen, men miljø-hensynet.
4. **Belgfrukter** bør inngå i kosten – erter, linser og bønner, spesielt hvis du spiser lite kjøtt. Dette er sunn kilde til protein, jern og sink.
5. **Nøtter og frø:** Spis 20–30 gram, eller mer, nøtter, kjerner og frø som er usaltet
6. **Fisk:** 300–450 gram kokt eller stekt fisk per uke. Minst 200 gram bør være fet fisk, som sild, makrell og laks.
7. **Fett og oljer:** Det anbefales minst 25 gram (ca. 2 spiseskjeer) flytende planteoljer per dag. Begrens smør, palmeolje og kokosolje.

Nye nordiske kostholdsråd

som tar hensyn til både helse og bærekraft

Maten vi bør spise mindre av

1. **Svin, storfe og lam/sau, eller rødt kjøtt:** Inntaket bør være lavt, maks 350 gram spiseklart kjøtt per uke.
2. **Hvitt kjøtt:** Spis gjerne litt hvitt kjøtt, men ikke det som er bearbeidet. Av miljøhensyn bør ikke inntaket overskride nåværende nivå (som 175 gram i uken av rent hvitt kylling og kalkun). Det bør helst være lavere. Erstatt gjerne kjøttet med plantekost, som belgfrukter, og fisk.
3. **Bearbeidet kjøtt, eller prosesert kjøtt, av alle slag:** Spis så lite prosessert (kjøttdeig med salt, pålegg, nuggets, pølser, bacon o.l.) kjøtt som mulig.
4. **Melk og meieriprodukter:** Innta 350–500 gram per dag, i hovedsak produkter med lite fett.
350 gram tilsvarer eksempelvis rundt en liten yoghurt, et glass melk og noen skiver med ost.
5. **Egg:** Et moderat inntak av egg, ikke mer enn 1 per uke, kan være del av et sunt kosthold. Har du høyt kolesterol, bør du være forsiktig med eggspisingen.
6. **Alkohol:** Helst ikke drikke alkohol.
7. **Søtsaker:** Begrens inntaket.

<https://helseogmat.net/mat-helse-sunt-kosthold/kostholdsrad-2023-kort-oppsummert/>

Nye nordiske kostholdsråd

som tar hensyn til både helse og bærekraft

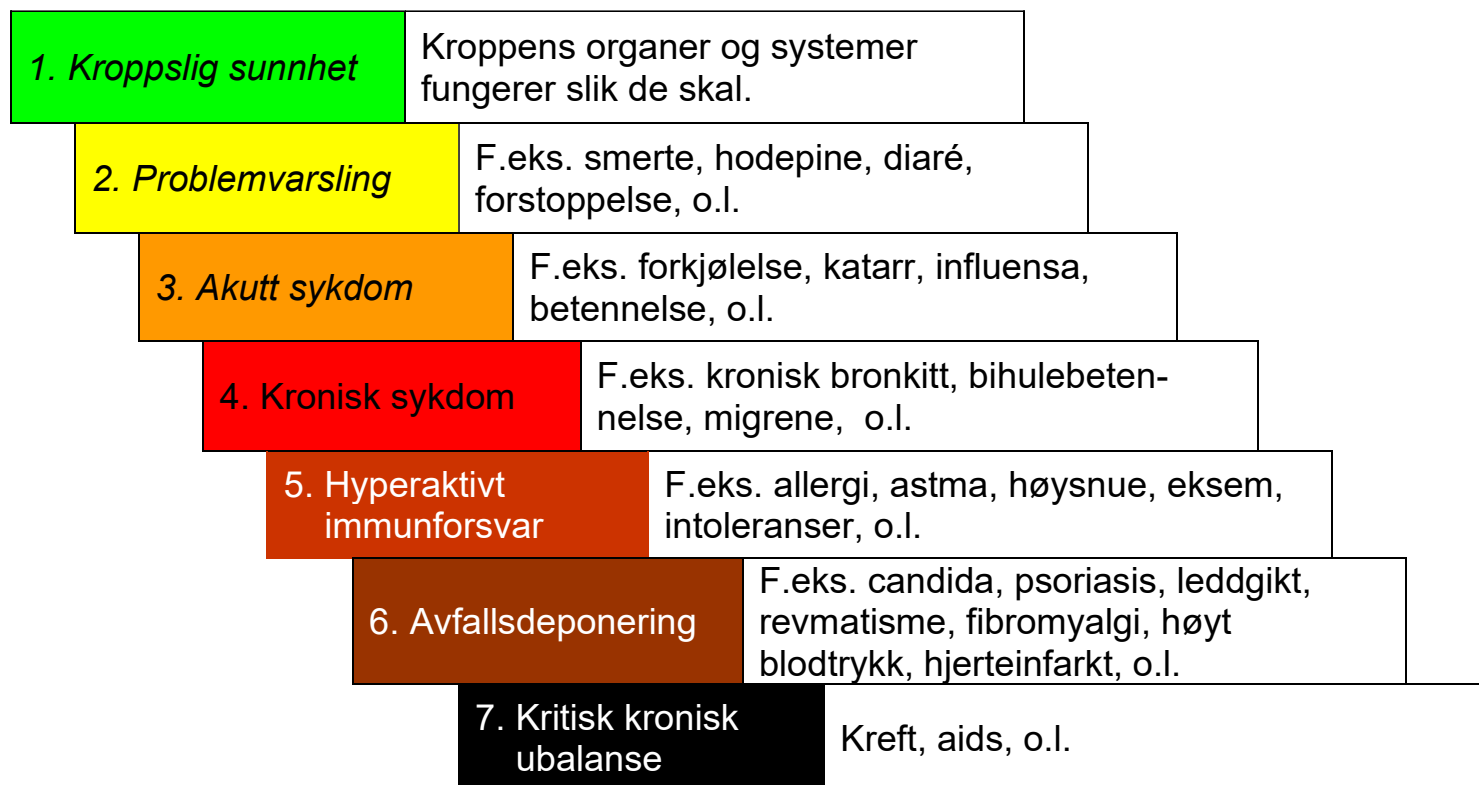
Drikke

1. **Drikk vann.**
2. **Fruktjuice:** Et lavt til moderat inntak av fruktjuice kan være en del av et sunt kosthold. Begrens inntaket av fruktjuice til barn.
3. **Kaffe og te:** Te og filtrert kaffe kan være en del av en sunt kosthold. Men innta maks 400 mg koffein per dag. Det tilsvarer ca. fire kopper kaffe eller knappe to liter te.
4. **Begrens inntaket** av energidrikker, ufiltrert kaffe, sukkerrik drikke.

En dypere forståelse av kosthold, livsstil og helse

Naturmedisinsk sykdomsforståelse

Biopatisk sykdomsforståelse er at om den samlede belastningene er større enn kroppens evne til å regulere seg selv, vil organismen overbelastes slik at det oppstår ubalanse eller sykdom. Den biopatiske sykdomstrappen beskriver forverringsprosessen ved varig overbelastning.

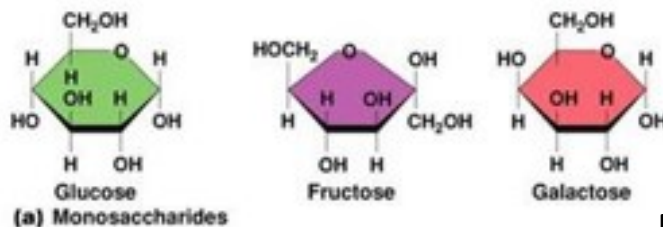


Kilde: <https://no.m.wikipedia.org/wiki/Biopat>

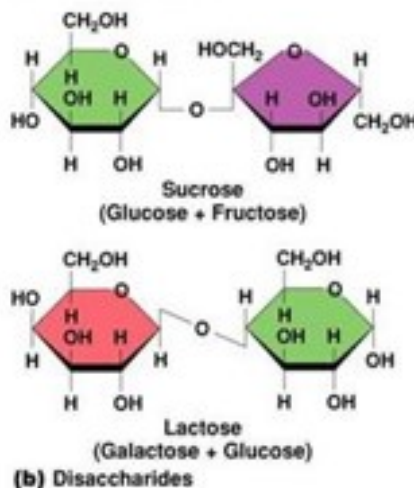
Karbohydrater og tarmfunksjonen

Karbohydrater er sukkermolekyler (sakkarider) som må spaltes og fordøyes før opptak. Alt av sukker og stivelse er karbohydrater. Kroppen kan bare nyttiggjøre seg **monosakkarider** fra grønnsaker, frukt, nøtter og noen belgvekster. **Disakkarider** fra korn og stivelse og **polysakkarider** fra melk må brytes ned i tarmen ved hjelp av enzymer. Dette belaster, og kan overbelaste, tarmen og skape inflammasjon. Fisk, kjøtt, oljer og smør inneholder proteiner og fett, ikke karbohydrater, og er ikke belastende for tarmen på samme måte som komplekse sakkarider.

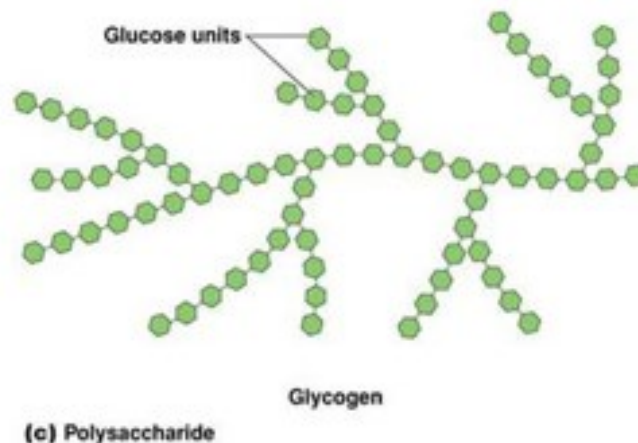
Monosakkarider



Disakkarider



Polysakkarider



Karbohydrat-overbelastning av tarmen

Stoffskiftets onde sirkel og metabolsk syndrom

1. Ved vedvarende overbelastning av tarmen kan det bli inflammasjon og nedsatt enzymproduksjon. Det fører til at ufordøyde komplekse karbohydrater havner i tykktarmen. Dette skaper næring for candida og dårlige bakterier som bidrar til betennelse og inflammasjon i tykktarm. Dette kan hindre reabsorpsjon av vann og salter fra avføringen, noe som kan gi diaré og jernmangel.
2. Overvekst av uheldige bakterier i tykktarmen kan spres tilbake til tynntarmen. Det vil som regel resultere i lekk tarm, hvor ufordøyde molekyler og partikler fra næringen kommer over i blodbanen og annet vev. Forskning viser at dette kan være medvirkende årsak til hyperaktivt immunforsvar og autoimmune sykdommer (allergi, høysnue, intoleranse, astma, eksem),
3. Forverres tilstanden i tarmen, kan det føre til deponering av avfallsstoffer i kroppen. Resultatet kan bli metabolsk syndrom (fett i lever og bukspyttkjertel) med overvekt, høyt blodtrykk, høyt kolesterol og diabetes 2, og/eller sykdommer som psoriasis, leddgikt, revmatisme, fibromyalgi.

SCD-diett – Specialised Carbohydrate Diet

Dietten reduserer gluten- og karbohydrat-belastningen på tarmen.
Dietten vil normalt i løpet av et års tid gjenopprette en sunn tarmfunksjon.
Dette vil igjen kunne helbrede følgesykdommer av dårlig tarmfunksjon.
Dietten ble opprinnelig utviklet for å helbrede tarmsykdommer og cøliaki.

Tillatt

- Grønnsaker, frukt, nøtter, linser, noen bønner, krydder, honning (**monosakkarider**)
- Fisk, kjøtt, oljer og smør (**protein og fett**)

Ikke tillatt

- Alle former for **korn**, ris, mais, og stivelse i form av poteter, søtpoteter og kålrabi. Noen bønner er heller ikke tillatt, f.eks. soyabønner.
- Alle **meieriprodukter**, unntatt hjemmelaget 24-timers yoghurt som er viktig probiotika i dietten, og ost lagret i minimum tre måneder (dvs. fermentert).
- All **ferdigmat** og industrielt prosessert mat og drikke. Alle tilsetningsstoffer. All mat skal lages hjemme for å unngå tilsetningsstoffer som belaster tarmen.

Vitenskapelig forklaring

<https://nutraterapi.blogspot.com/2017/07/scd-diett-for-ibd.html>

Startdiett og oppskrifter

<https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/23543-scd-specific-carbohydrate-diet>

Sertifisert liste over tillatte og ikke tillatte matvarer i SCD-dietten

<https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/23543-scd-specific-carbohydrate-diet>

Surdeigsbakst fermenterer korn til sunnere mat, mens bakeribakst virker motsatt.

<https://paleo.no/hva-er-surdeig-og-hvorfor-er-det-sa-bra>

Å investere i deg selv

- **Å gå gjennom en terapi- og selvutviklingsprosess**
for å bevisstgjøre og løse opp i energiblokkeringer fra negative, fortrenge følelsesminner.
- **Å legge bak deg negative egomønstre på 2. og 1. trinn**
for å komme ut av flokkmentalitet (fokus på hva andre tenker om deg), offermentalitet, kravmentalitet, uselvstendighet og emosjonalitet.
- **Å bli et stadig mer positivt og konstruktivt menneske**
Å leve et proaktivt liv der du tar ansvar for ditt eget liv, samliv, samarbeid, egen helse, hvordan du kommuniserer og fungerer som menneske og utvikler de positive ressursene til de seks egomønstrene.
- **Å ha en åndelig praksis**
gjennom meditasjon, yoga og bønn, takknemlighet og affirmasjon og i økende grad evne å være i mindfulness og vitnende bevissthet i hverdagen.
- **Å være i livsenergi og i økende grad fungere fra hjerte, sjel og ånd**
Å lære deg å være i og gjenkjenne livsenergi på de syv livsplan, for å nære kroppen, hjertet, sjelen og ånden, og å hente deg inn igjen etter å ha vært i mestringsenergi/maskeenergi. Å ha omsorg for dine medmennesker og arbeidsmiljøet.
- **Å ta ansvar for og gjennomføre din indre og ytre livsoppgave**
Å gjøre din *indre livsoppgave* (selvutvikling) og komme i gang med din *ytre livsoppgave* (det du har inkarnert på jorda for å bli, være og gjøre)

Høy livskvalitet får du når du og dine omgivelser fungerer på de tre øverste trinnene i utviklingsstigen

5. Åndskraft, sjel	Ånden og sjelen: Idealisme, åndsevner og frivillig ansvar for helheten, samtidig som eget fulle potensiale realiseres	Organisme? Hver og en aksepterer sin plass helheten og bidrar som celler og organer i en levende organisme
4. Medmenneske	Hjertet: Følsomhet, medfølelse og etikk	Omsorgsfull kultur Nærhet, kjærlighet og likeverd
3. Selvstendig individ	Hjernebarken og egoet: Holdninger og tanker	Demokratisk kultur Frihet og trygghet, rett og plikt

Positiv motivasjon – Innenfor toleransevinduet

– Skaper god dialog, godt samarbeid, samliv, arbeidsliv og samfunnsliv.

Negativ motivasjon – Utenfor toleransevinduet

– Skaper trøbbel i samarbeid, samliv, arbeidsliv og samfunnslivet

2. Flokk-menneske	Mellomhjernen: Sympati- og antipatirefleksen, maktsøken og emosjoner	Liknende en middelalderkultur: Rangordnet lydighetskultur
1. Maktmenneske Lydig undersått	Reptilhjernen: Overlevelsesinstinkt	Liknende en vikingkultur: Brutalitet og hensynsløshet

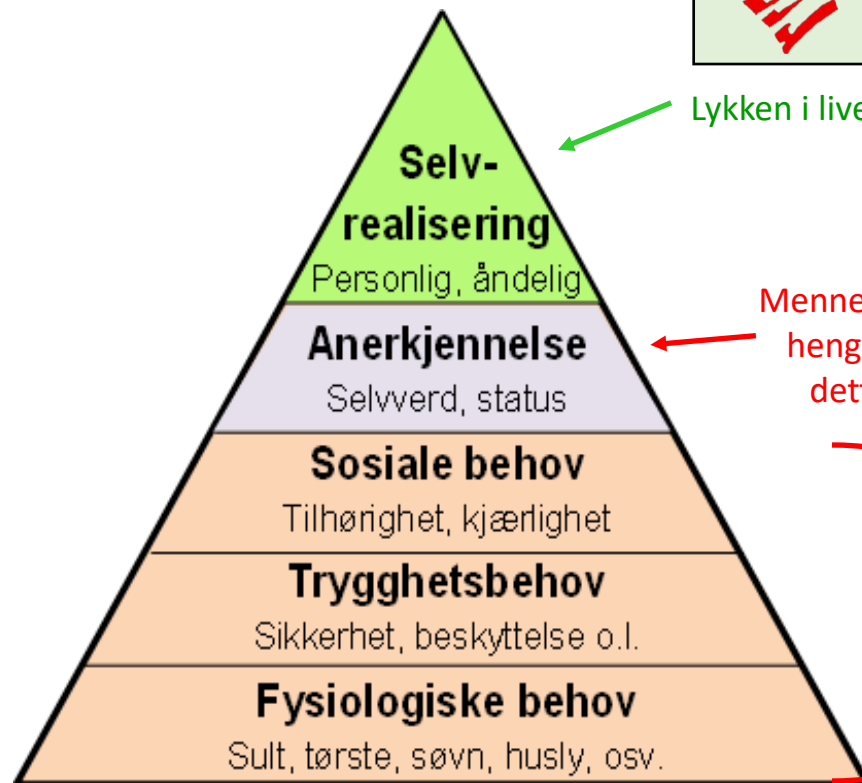
Følelser på ulike trinn i utviklingsstigen

Kilde: *Map of Consciousness* på internett og bok: *Letting Go – The Pathway to Surrender* av D. Hawkins.

Utv. stige	Nivå - Følelse	Energi	Livssyn	Hever/ senker energien?	Energi	Emosjon	Prosess
5	Opplyst	Selv – Væren	Er	↑	700 - 1000	Unevnelig	Ren bevissthet
6	Fred	Alt er ett	Perfekt	↑	600	Lykke	Være lysbærer
6	Glede	Enhet	Komplett	↑	540	Sinnsro	Transformasjon
5	Universell kjærlighet	Kjærlig	Godartet	↑	500	Ærbødighet	Åpenbaring
5	Klokskap	Helhetssøkende	Meningsfullt	↑	400	Forståelse	Abstrahering
4	Kjærlighet og aksept	Barmhjertig	Harmonisk	↑	350	Tilgivelse	Transenderende
4	Villighet	Inspirerende	Håpefullt	↑	310	Optimisme	Intensjon
4	Tillit - Positiv	Igangsettende	Tilfredshet	↑	250	Nøytralitet	Frigjøring
3	Mot og fornuft	Tillatende	Oppnåelighet	↕	200	Bekreftelse	Selvhjulpenhet
3	Stolthet	Likegyldig	Kravstor	↓	175	Hån	Inflatering
2	Sinne	Nedkjempende	Motsetningsfylt	↓	150	Hat	Aggresjon
2	Krav	Fornektende	Skuffelse	↓	125	Krevende	Slavebinding
2	Frykt	Selv-straffende	Fryktende	↓	100	Angst	Tilbaketrekning
2	Overveldende sorg	Offer	Tragisk	↓	75	Anger, savn	Motløshet
2	Apati (offer)	Fordømmende	Håpløshet	↓	50	Fortvilelse	Ansvarsfraskrivelse
1	Skyld	Hevnlysten	Ond	↓	30	Klandring	Ødeleggelse
1	Skam	Forakte	Ulykkelig	↓	20	Ydmykelse	Utryddelse

Det gamle lykkebegrepet – som de færreste blir lykkelige av: **Materialisme og statusjag**

Maslows behovshierarki



Lykken i livet skapes gjennom dette

Mennesker flest
henger fast på
dette trinnet

De mest grunnleggende behovene er
gjærne dekket for de fleste i vårt land

Selvrealisering handler om:

Behovsorientert selvivaretakelse

Alle tre behovsområder må være ok for å ha det godt.

Men for å bli **lykkelig** må du evne å dekke dine **indre behov**.

Kurset
**Livsveiledning for
vår tid** har handlet
om å øke denne
evnen. 😊

LIVSPLAN	EKSEMPLER PÅ BEHOV	
<i>Åndelige</i> <i>Mentale</i> <i>Hjertelige</i> <i>Emosjonelle</i> <i>Kroppslige</i>	Mening, kreativitet, høyere bevissthet o.a. Lære, forstå, kontrollere, o.a. Nærhet, gi og få omsorg, o.a. Trygghet, respekt, anerkjennelse, o.a. Hvile, mosjon, sensualitet, seksualitet, o.a.	Indre behov <i>Krever tid og evne til å dekke behov</i>
<i>Økologiske</i> <i>Helsemessige</i>	Luft, vann, næring og stråling inn i kroppen. Avfall og utslipp ut og vekk. Opprettholde økologisk nisje (grenseverdier).	Miljøstandard <i>Krever bærekraftig livsstil og utvikling</i>
<i>Materielle</i>	Varer og tjenester som: - Sørger for fysisk overlevelse - Gjør livet behagelig, spennende, etc. - Gir status, selvverd, etc.	Levestandard <i>Krever produksjon og konsum</i>

Å anvende åndelig skaperkraft for å skape et godt og langt liv

Den åndelige suksessformelen:

Huske-regel	Det du må ha og gjøre
Be	Brennende ønske og beslutsomhet
T	Tro og tillit som er urokkelig
Le	Lengte og levende forestille seg, ønske og be om det du ønsker deg
He	Ha en god plan som følges opp
Ms	Mastermindgruppe – Danne en Mesterhjernegruppe som samarbeider
Underet	Utholdenhet – Aldri gi opp eller gi deg

Tilleggsvideo: Slik skjer fysisk skapelse/manifestasjon ifølge Barbara Ann Brennan

Brennende ønske i hjertet. Være dedikert.

Klippefast tro på å lykkes

Ved å legge følelser i det, skaper du nok åndelig energi til at det kan manifestere seg

Ved selvutvikling: Fokuser på en ting av gangen

Selvutvikling: Lettere å utvikle seg ved å delta i en gruppe

Gir du deg ikke, får du det til. 😊

Where attention goes, energy flows, so that it grows!

Dette er min oppsummering av boken til Napoleon Hill: *Think and grow rich*. Originalutgave 1937.

Å få til en god og balansert helhet i livet

Hverdagslivet

- **God balanse i hverdagslivet**

- Jobb, hjem, økonomi og alt som bør og må gjøres
- Samlivspartner og barn
- Familie, venner, sosialt nettverk

Helsen

- **Å ta vare på helsen og unngå overbelastning**

- I hovedsak sunt kosthold. Det er hverdagen som teller mest.
- Daglig mosjon og trim helst minimum 3 ganger per uke
- Være ute i naturen. Hente deg inn igjen. Være for deg selv.
- Å ha en eller to fortrolige å snakke med

Gylne
øyeblikk

- **Å oppleve gylne øyeblikk og gode stunder i livet**

- Å gjøre og oppleve noe som virkelig gleder deg, ikke alt for sjeldent

Selvutvikling

- **Selvutvikling – Å investere i deg selv for et bedre liv**

- Mindfulness for være til stede i kroppen og nuet i hverdagen
- Tid til selvobservasjon og selvrefleksjon, selv og sammen
- Å ha en åndelig praksis. Meditasjon? Yoga? Bønn? Affirmasjoner?
- Selvutvikling akkurat nå? Bli mer følsom? Få bedre impulskontroll?
- Å åpne hjertet og leve fra hjertet og sjelen?

Livsoppgaven

- **Livsoppgaven**

- Hva er det jeg *egentlig* ønsker, vil og gjerne vil gjøre her på jorda?

Ok ramme
for livet?

- **Ytre rammebetingelser for livet**

- Har du det ok med utdanning, jobb, samlivspartner, bolig, bosted, etc.

Gratis selvutviklingskurs på hjerterommet.no

Livsveiledning for vår tid – 2024

Kurset går gjennom hele bokserien Å knekke livets kode;

- Bok 1: Grunnboka om personlig og kulturell modning, barneoppdragelse og de seks egomønstrene
- Bok 2: Å komme ut av uhensiktsmessige egomønstre
- Bok 3: Å være i livsenergi og leve fra hjertet og sjelen

Et løft i livet – 2005

Del 1: De fire nøklene til et godt liv

Del 2: Å ta vare på den fysiske og psykiske helsen

Del 3: Å løfte deg selv og dine omgivelser til et bedre liv, samliv og samarbeid

Høyere livskvalitet og lavere fotavtrykk – 2011

Hvordan få bedre helse og et bedre liv og samtidig et lavere fotavtrykk?

Omsorg og oppdragelse av barn så de blir modne voksne (2024)

Om Trygg-base barneoppdragelse og hva du skal gjøre for at de får en best mulig personlighet i forhold til de seks egomønstrene.



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet

hjerterommet.no

Bokserien *Å knekke livets kode*

Det faglige innholdet i dette kurset i bokform.

Boken og de to heftene kan kjøpes på

www.hjerterommet.no



Hjerterommet forlag
og kursvirksomhet

Bok 1: Veien til det gode liv, samliv og samfunn



260 sider A5

Bok 2: Å legge uhensiktsmessige egomønstre bak seg

Å knekke livets kode Bok 2

Å legge uhensiktsmessige
egomønstre bak seg

Per Hjalmar Svae

Dette heftet følger opp boken:

Å knekke livets kode - Veien til det gode liv, samliv og samfunn

I dette heftet får du veiledning om hvordan du i praksis kan utvikle din personlighet slik at du i økende grad fungerer som et selvstendig, velfungerende individ på tredje trinn i utviklingsstigen, og unngå «å falle lavt ned» (trinn 2 og 1) i utviklingsstigen, som du lærer om i Bok 1 og som blir kort repetert i dette heftet.



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet
Hjerterommet.no

116 sider A4

Bok 3: Å være i livsenergi og leve fra hjertet og sjelen

Å knekke livets kode Bok 3

Å være i livsenergi og
leve fra hjertet og sjelen

Per Hjalmar Svae

Dette heftet følger opp boken: *Å knekke livets kode - Bok 1 og 2*. Hjelpe verktøyet deg i hvordan du i praksis kan utvikle deg slik at du i økende grad kommer til være i livsenergi i stedet for i egomønstrene – og i stadig større grad leve fra hjertet og sjelen – i stedet for fra egoet.



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet
Hjerterommet.no

96 sider A4