

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Hjertelig velkommen til podcasten leger om med livet. Mitt navn er Annette.

Før vi starter av dagens episode vil jeg gjerne benytte anledningen til å takke min sponsor C-Sopes som gjør det mulig for meg å drive denne podcasten.

For de som har hørt lenge på meg, så vet dere at samarbeidet med C-Sopes er det jeg har hatt lengst, og det er med god grunn, for de, C-Sopes, stor jeg er på.

Dette er en norskeutvikler, gjeng, vaskemiddel og sopa som gjør huset rent, men uten guffende greier.

Nå har C-Sopes fått en nyhet, vaskepakke for familien og hjemme.

Før som de sier, hvor mange vaskemiddel trenger man egentlig?

C-Sopes mener å holde med fire, og disse har de samlet i en egen vaskepakke for familien.

I pakken får du en one size fits all tøyvask som passer til alle klærne dine.

Også de som er i kashmir, silk og ul, en ved dunderkrem som fungerer alt fra kogetoppet til å vaske snikers, det er en favoritt i mitt hjem.

En multispray som virkelig kan multitasket, og ikke minst C-Sopes sin stjernesåpe, en sope som kan brukes i både oppvasken og til husvasken.

Med de som fyrre produktene er det ikke sikkert du trenger som ikke annet, og det som er så fint er at sopene som de lager er fri for unødvendige kemikala,

og bruker produkter som leire, aske, linolje og kokosuttrekk.

Istedet for ting du ikke ønsker å verke en puste inn eller få på huden.

Og hvis du lurere på hva og hvordan du kan bruke de samme produktene, så anbefaler deg varmt å følge C-Sopes på Instagram.

Då søk du bare på C-S-O-A-P-S på Instagram, og der får du utrolig herlige videoer med grønder Karolina Hedal,

som viser det alt du trenger å vite, og det med humor og skjarm.

Hvis du bruker rabattkode leger om livetid, så får du 10 prosent rabatt i hele september.

Jeg legger ved link i episodeinfo.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet.

Mitt navn er Annette Dragland, og jeg jobber som lege.

Jeg har laget denne podcasten for å gjøre nyttig og spennende og god kunnskap om kropphels og sin lett tilgjengelig før og sallet.

I dag så har jeg en gjest som har kommet helt fra Heasey.

Ja, det er Heasey.

Hun heter Hege Svenningsen, og hun er utenlig lege.

Hun jobber på Heasey-legesenter i 14 år, og hun er veldig engasjert i tema pust og hvordan pusten påvirker oss.

Hun har underviset om at det er mange år, blant annet med to kurs per uke,

men med det i de siste nye årene på legekantoret, med kollega Verslemmen Hipe,

hun har også tatt ulike dyptikkurs i pust, og har i stad i økernes grad tatt de brukte dette vært til eget liv.

Også om en del er behandling av forskjellige pasienter, fordi at hun ser hvordan stor effekt det har.

Hohege har også tatt tre år i en av terapistudiosen hann Udon-Misha-legen,

og det er ingen tvil om at Hohege er veldig engasjert i å brenne for temaet pust.

Hjertelig velkommen, Hege.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Tusen takk, Annette. Det er så hyggelig å være her.  
Hva er det som gjort at du har blitt så engasjert i pust?  
Altså, jeg ser at puste går igjen i alt du gjør.  
Ja, men jeg tror det er litt sånn lengre prosess.  
Jeg har vært opptatt av meditasjoner i mange år, og egentlig i yoga.  
Der er vi med i yoga på kontoret.  
Og jeg begynte etter hvert og lure på, for puste er en sånn samlende, sterk ingrediens i begge deler.  
Så jeg begynte å lure på om man kunne bruke pust i seg selv som et verktøy.  
For det kunne jo være lettere å implementere i hverdagen.  
Det er jo ikke vi alle har.  
Nå vi gjør hele tiden, og lettere å implementere som et verktøy hos pasienter.  
Så det var litt utgangspunktet til at jeg begynte å lure på om det jeg i seg selv kunne bruke.  
Så meldte jeg på et pustekurs, enn som heter Annette Årsland, som er den ukest pustekurs i Italien.  
Det er et kloster, en ganske bagel.  
Jeg fyrste kanskje som fem år siden.  
Så at det var et veldig sånn tilgjengelig verktøy.  
Så på jobbet fungerte det kjempebra i forhold til panikkangst, blantant.  
Og samme år så startet jeg på Enestherapistudios Uden-Mysje.  
Og noe grunn til at jeg startet det, var jo for at jeg hadde vondt hele kroppen og var helt spennende og kjempesress av seg selv.  
Og hadde veldig mange pasienter som var det samme, så har jeg vært et sånn søken etter hvordan klare dette livet,  
og finne gode verktøy som fungerer.  
Uden-Mysje har jeg skrevet en bokompust, og jeg er veldig opptatt av det.  
Etter hvert, så er jeg blitt helt sånn lydenskaplig opptatt av det.  
Jeg synes det er så fascinerende, for det influerer på en måte alt i kroppen.  
Og det er så fantastisk verktøy for egen helse,  
hele egen kropp, og så kommer kontakt med seg selv som en bivirkning.  
Det er en veldig spennende verktøy.  
Etter hvert som jeg virkelig har jo mer lært det, så var det plutselig som jeg fikk en femte vegg inn på kontoret.  
Sånn at det er så plutselig at tingen ikke hadde hatt en forklaringsmekanisme for å heller ikke noen verktøy til å hjelpe til det.  
Plutselig hadde jeg et helt annet rekord dårlig og jobbet ut fra.  
For at det er nok at du kan gi pasientene dine de hverter jeg har, alle har pusten.  
Men jeg synes selv at det er fascinerende å se hvor mye pusten kan påvirke igjen, både på godt og på ont.  
Og jeg skal gå litt inn på hvordan vi puster nu og hva vi kan gjøre for å bruke dette hvert teg.  
Men før vi går inn der i Hege, må jeg spørre deg, hva er egentlig pusten? Kan du ta oss gjennom et pust?  
Jeg kan ta oss gjennom et pust.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Hvis du ser på definitionen av pust, så er det egentlig bare at man puster inspirasjon inn og ekspirasjon puster ut.

Det er det som står. Jeg måtte bare slå på definitionen.

Men en annen definition, hvor du ser det fra, jeg skal ta oss gjennom en full pust etterpå.

Jeg har bare en sånn veldig fascinerende skiss av pust i første kapitel, en sånn yoga anatomi bok som jeg nå så er.

Den sier at pust fører til formforandring.

At når man puster inn, så drar man egentlig ikke pusten inn, men endrer formen på brysthullen.

Det er at de har fragmat store pustemusklene, de trekk seg sammen sånn at de har fragmat trekkes ned.

Og de muskler som er mellom ribbeine, de virer ut i brystkasse, sånn at rommet i brysthullen forandrer så blir større.

Og når rommet i brysthullen blir større, så blir lufttrykket i brysthullen lavere.

Og på grunn av høyere trykk i atmosfærene rundt, så vil luften bare komme inn av seg selv.

Så vi drar ikke inn luft, vi bare endrer form på brysthullen, løse brysthullen, og så kommer luften inn på grunn av formforandringen.

Og samtidig som brysthullen forandrer seg, som også bukshullen forandrer seg, det er også et stort hule magetarm sent.

Den ligger rett under de har fragmat den store kuppelen, så når de har fragmat går ned, så endres også hele formen på bukshullen, sånn at magen går ut eller diten får plass.

Så den definisjonen så så den på denne her formforandringen som et kontinuerlig samspillet hvor han beskrev brysthullen.

Så du kunne sammenligne med et trekkspill sent, så når man dro ut, så dro man luft inn, og så dro man, pushet man sammen, så gikk luften ut.

Og at bukshullen kunne man se på som en sånn fylt ballong med vann, så når den ble presset, så fant den bare en annen form.

Og på denne måten så vil man, også hvis man spiser mye, så kan man kjenne at man kan bli litt tung pusten sent.

Som man går veldig oppi vekt og trykker fra bukshullen blir større, så går det også utover pusten.

Som han holder magen, så går det utover pusten.

Så mye av tanken der, at det her er en formforandring over å jobbe med pusten, og det er egentlig bare å øke evnen til fleksibilitet i de rommene, sånn at kroppen kan balansere seg til behov.

Det likte jeg veldig godt at pusten er å ændre formen din.

Ja, jeg har bare læst det for to dager siden, hvem en inne som sa det, det står i boka hver hege, som vi skulle lese til dette.

Vi tok hver stang, og jeg og Jogar lærer utdanningen sammen, men vi hadde tydeligvis ikke lese den nær Jogar anatomi i boka.

For hele første kapitel var om pust, for det var hele utfordrende boka, så var hele tanken bak Jogar, og det gikk i rommet for en fleksibel pust.

Hvordan ser du at pasientene dine puster er hva?

Puster vi anledes nu enn før, tror du?

Ja, det gjør vi. Vi ser også. Vi er stress eller trømer, eller ting som får oss inn i følelsene fara, så puster vi fortere,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

og ofte høyere, litt sånn høyere stemme.

Når man er veldig stresset, kan man kjenne at man skulle hæve seg.

Blir litt foroverbeid akkurat, så man blir egentlig hvis man skal flygte.

Ja, det blir litt mer overfladisk.

Litt mer overfladisk, og mer bruker øvere musklerne.

Man kan gå tørre på stemmen, og stemmen blir fort litt høyere når man er stresset.

Man puster mer større volem og bruker musklerne anledes.

Jeg leste også et sted, jeg tror det var i Breath, boket av James Nester.

Når man tar opp laptopen, så har de fått et nytt begrepet, som heter e-mail-appnia.

Du slår opp e-mailen, så ser du at, herregud, her var det mange e-mail.

Du slutter, du puster det i noen sekunder, og så puster du veldig fort, og stresser meg.

Du forteller jo kroppen, og dette er farlig.

Disse e-mailen er farlig, her er den tiger, som kommer til å komme ut av den datan.

Vi gjør det ubevisst, og det har gjort at det er vint å prøve å huske på at når jeg tar opp laptopen, så har jeg et typt trek bare for å fortelle kroppen min, at det er ikke farlig.

Ja, men det er det. Det er veldig fascinerende hvor masse som trigger oss.

Vi har jo veldig mye rundt oss som er laga for å trigge oss også.

TV-serier, skjermen og automobilen er laga for å fange vår merksmet og trigge oss.

Når vi er trigga, så puster vi også fortere, og da puster vi fort for mye.

Hvorfor er det galt?

Det er galt. Jeg kan forklare litt mer i detaljet på det.

Det er galt litt av to grunner, fordi vi ofte endrer litt holdning.

Vi endrer form rett og slett.

Så når vi endrer holdning, og vi får litt fremoverlute skuldre og høyere skuldre og synke litt sammen i vristet,

så endrer vi holdning, og det endrer muligheten for å kunne puste fritt.

Når vi puster for mye for store volem, så karbon dioksid.

Det er den gasen som vi puster, som er avfalls på en måte produktet fra selvånding, hvor selvene lager energi.

Det har vi sett på som avfall, at vi bare skal bli kvitte,

men det er jo en helt enormt viktig regulator for all kjermin i kroppen.

Det er en veldig lettifunderbar gas.

Jeg vil si at den, med en gang den gasen, er i kontakt med den gasen i blomlappet.

Jeg har ikke kontakt med lungevev med luft, så de funderer den over.

Sånn at hvis vi puster for store volem,

det er veldig si at det er for mye av den luften i lungene som er i kontakt med en blåere, mer enn vi har behov for, så mister vi karbon dioksid.

Det er negativt for hele indre kjermin,

rett og slett både for syrbaseregulering og for vår evne til å ta opp oksygen i VB.

Det er litt komplisert, men utrolig spennende når man forstår det.

Så det du ser er at vi kan pusta inn O<sub>2</sub>-oksygen.

Det kommer inn i lungene og på en måte bytter det plass med CO<sub>2</sub>.

Det kan vi se det så enkelt i lungene.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Men når vi puster for fort, tar for mange trek, så blir det veldig stor.  
Det blir mye O<sub>2</sub>, kanskje for mye O<sub>2</sub>,  
og så blir det kvitt kanskje for mye CO<sub>2</sub>, karbon dioksid,  
som gjør at du får rett og slett en ændring i,  
kan det være pH-balanset i blået, du får en ændring i kjemien i blået.  
Det er veldig enkelt forklart da, som gjør noe med oss.  
Jeg synes det er kjempe spennende.  
Jeg husker at jeg hadde håvet å løse et ørenes halsleggen inne.  
Han fortalte hvor viktig det var puster med nesen.  
Har du sett at det har noe å si?  
Du er veldig opptatt av det.  
Men vi kan jo gå gjennom enklere en pusta,  
hvor du går inn, litt for å vise hvorfor man skal puste med nesen.  
Fordi hvis man ser bare på et bilde,  
nå har jeg ikke dere noen skjerm eller bilde,  
men hvis man ser på et bilde av øvre luftveierne der,  
så kan man se at nesen er et veldig høyt utviklet organ.  
Det er et sånn høyt spesialisert organ,  
som bare det første luften møter,  
det er jo det på en måte den første døra  
fra yttre verdena inn til våre sjøre luftveier.  
Mye av den nesens funksjoner er å sørge for  
at den luften som kommer ned i de sjøre strukturen  
nedover i luftveierne er renest mulig.  
Så nesen har flimmerår, og den har slim,  
og den har veldig mye blåer,  
som gjør at den er god blåforskning,  
som gjør at den renser og hydrerer og tempererer luften,  
som kommer igjen om nesa.  
Tilleggse er noe relativt liten i forhold til  
de er enorma lungene våre, som luften skal fordelle sine.  
Og det kan man jo se, hvis man ser en strøm sent,  
hvis man er ute på sjøen, for eksempel,  
og det kommer et smalt sunn, så går jo farten opp på vannet.  
Og det at den nesa er smal, det gjør jo at det er en økt motstand.  
Så respirasjonsmusklen, de er frag med,  
og de andre respirasjonsmusklen må bruke litt ekstra kraft  
på å dra luften gjennom nesa i forhold til munnen,  
som har en mindre motstand.  
Og det gjør også at luften får en litt større kraft inn,  
og den går forbi noen hulerom, som heter biolir,  
hvor det dannes nitrogenoxid.  
Nitrogenoxid er en super spennende gas,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

som har cirka 2000 arbeidsområder i kroppen.  
Men den influerer i veldig mange ting,  
og den lages i veldig mange steder i kroppen,  
men 60 prosent, hvis man puster inn om nesen,  
så er 60 prosent av det som blir laget til biolene.  
Så det er biolene som er veldig stor tilbydra nitrogenoxid.  
Og det som er viktig forhold til puster nå,  
er at den nitrogenoxiden bidrar til at den slimhinn,  
den muskulaturen i luftrøret, den relaxeres, den slapper av,  
så luftrøret blir via,  
og blodårene virker også ut,  
så det får en bedre blodcirculasjon i vev.  
Sånn at det i tillegg til at nitrogenoxid hindrer deling av bakterier og virus,  
så det er superviktig for at luftveien skal være fisk og åpnet.  
Jeg bare tenker, det du si her, Hege, er jo helt vanvittig.  
Hvor trulig viktig det er å puste minnesen,  
og at vi har blitt lært opp til det for å vi var små,  
for ikke bare producerer det på 60 prosent av nitrogenoxid.  
Ja, cirka.  
Cirka som er et vanvittig hitar.  
Og når vi vet at nitrogenoxidet er så viktig for kroppen,  
vores utvige blodårene får ting til å slappe av.  
Det gjør så mykje, men ikke bare det.  
Også kan vi ta liv av bakterier og virus.  
Jeg vet at de forsker litt på det med covid.  
Hva fant de ut av der?  
De fant ut at nitrogenoxid er dæmpet spredning av covid.  
Ikke spredning, men replikasjon, formering.  
Ja, formering.  
Ja, det blir flere.  
Samtidig som hvis du puste gjennom nesten,  
får du filtrert ut,  
og puster du ut gjennom nesten,  
så spredde du ikke de virusene som gjelder.  
Hvis du er infisert, sånn at for spredning av virus,  
så er det veldig viktig.  
Og puste med nesten.  
Og puste med nesten.  
Og sånn fantfektus er det også nitrogenoxid som er i viagra.  
Ja.  
Det vet man jo.  
Det trenger blod tilførsel.  
Og det er det hvis du har hjertinfarkt.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Hvis man har angyne eller trangårer i hjertet, så gir vi nitrogenoxid til behandling av det for å vise blodkarn. Så det er et stof som vi egentlig vet godt effekt med. Ja, og jeg husker så godt han James Nester. Han prøvde å gå, jeg tror det var otte eller ti dager, der han tette nesebordet han sin, så ikke hun puste med nesten i ti dag var rundt det. Han var en kollega, og det ble forsket på. Jeg tror det var Stanford University, men jeg husker ikke helt hvordan. Men det var et av disse en top college. Og det de fant ut var jo at over relativt kort tid, så skjedde det utrolig mye i kroppen. Altså de ble så sjuk, de fikk så høyt blodtrykk. De følte seg kjempedålige form. Det var en del målinger som ble... Ja, det var virkelig ikke bra for i dag. Så de fant ut at de kunne ikke forskje på dette over lang tid, fordi jeg ikke etisk riktig. Ja, sant. I den boka James Nestor stod også om en antropolog, en medisinsk antropolog, som hadde vært rundt og forsket på yrbefolkninger. I de fleste yrbefolkninger i verden så lukker mødrønne mød på barna når de sover. Ja, tenkte jeg. Så det er ganske fastnærende jeg. Jeg ble veldig overraskad når jeg så hvor stor betydningen det har. Og ikke minst hos barn og sent, for veldig mange barn blir veldig tett i luftveienene. Så blir det en dårlig sirkel, for når man puster henne om munnen, så kommer alle luften rett inn, med alle virus bakterer, alle irritanter, alle generalt, og irriterer luftveienene. Så hvis du har litt tette nest- og luftveier i utgangspunktet, så puster henne om munnen, så vil det være en selvoppholdende prosess, fordi du får mye flere infeksjoner på grunn av viruset som ikke blir filtrert ut. Du får en mer inflammasjon, det vil bli en sånn hævelse i slimhennen, på grunn av irritasjon, og så tar de en av de andre, og så blir de likkende der med åpen munnen. Og det kan gå ut over søven, for dette er ubehagelig, det blir mer aktivert, og så har vi ofte dårligere tissemer og natta, fordi urin ikke blir koncentrert på samme måte, fordi det er aktivert. Og det kan gå ut over ansikt skjelette, fordi utvikling av skjelette er alltid mot trykk. Og det er her søven med lukket munn, eller har lukket munn stort sett, så har man et lite trykk opp mot gana fra tonga, som er med å forme skjelette, sånn at du får en vire munn, og da får du også gana i bunnen på nesa, og luftveiene. Så hvis du har søve med lukket munn, så har du et lite trykk mot gana,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

som gjør at gana formes etter det og blir vire.

Men ligger du med åpen munn, så har får du ikke et trykk mot gana,

og gana kan da bli mindre utviklet, og luftveiene trangere, og det blir en sånn evig.

Helt process samtidig som kjeve munn, kjeven ofte blir litt smalere.

Det skjer ikke alltid, men det skjer ganske ofte, og man kan etter seg å se det litt på utsendet, og til at det er preges av det, og det er vålig,

fordi det blir en sånn lang livsvarig process med dette luftveier.

Jeg tenker at det skal være veldig lav terskel hvis mødre eller fedre kommer med sinne barn, og si at de puster med munnen om natta, eller at de merker at de snurker,

eller har pusta mye, mye med munnen, og sliter med puster med denne enn sånn,

at det skal være lav terskel å sende ut øvrige en salslæge,

fordi det er så viktig for demes utvikling som du ser.

Ja, helt klart, og dere vet det. Der har jeg sinne deg, vi har ikke vist om det.

Vi har ikke vist at det var sånn.

Men det vet vi. Nå vet vi det.

Ja, så det går om og gjennom meg.

Jeg elsker forskning.

Men så man kan øke produksjonen av nitrogenoxid med det å puste rett og slet med nesen.

Ja, med nesen.

Og da går jo lufta videre sant når jeg er lyftrøret.

Og som lyftrøret deler seg da i to i bronker, og så går det opp i flere enn bronke i ordet.

Så da dannes det her fine, lunge nettverket som til slutt ender i,

når vi kaller alvorler som er sånn små, satte, luftbobbler,

som er omsluttet av blåere, tynne blåere.

Og det er dit vi ønsker å få fjernet alt mulig støv og bakterer virus før vi kommer ned dit, for der er det jo virkelig kjøre strukturer.

Vi vil jo heller ha nesten forkjørelse enn en lunge betalelse.

Og helt alt er egentlig hvor pokkest disse virusene bakterer en åpen.

Så når vi kommer ut i de der fine alvorlene,

som gjør at vi er en kjempe overflate for gasutveksling sent,

jeg tror det er 78-80 kvadratmeteret lungeflate vi egentlig har.

Det er stort på grunn av at vi har det her alvorlene som lager en stor overflate,

så disse tynne strukturer ligger omsluttet av kapileere,

som det heter de minste blårene.

Også får de inn oksygenfattig blåsatt som har vært i kroppen,

som kommer opp fra kroppen, hvor det er lite oksygen.

Er det lite oksygen fra blå ut til de blærende alvorlene?

Ja, det er blået som kommer fra kroppen, har lite oksygen,

og den lyfta som er alvorlene har masse oksygen,

så da vil oksygen de fundere over til blået.

Og karbandioxid fra blået, som det er masse av i blået,

vil de fundere over i lyfta.

Og når oksygenet de funderer over i blået, så trenger,



## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

det kan ikke bare sveve rundt i blåa seg selv,  
den trenger en transporter, og det er et molekyl som heter hemoglobin.  
Så fester det seg til hemoglobin,  
og så kjører hemoglobinet rundt i blået med oksygenet,  
til de finner det passende å levere fra seg oksygen,  
og i slipper det.  
For vi vil ha oksygen til det vev som trenger det mest,  
og vi vil også at ytterste to skal få lov til å ha oksygen,  
og bare flyres med én gang.  
Så det er hemoglobin og det er transportmolekyl,  
det har noen ting som gjør at det slipper oksygen,  
og hvis det er veldig lav oksygen,  
konsultasjon selvfølgelig, hvis det er ute i ytterste to.  
Og hvis det er høy CO<sub>2</sub>, for sånn som vi snakket om i stedet,  
så er CO<sub>2</sub> som det enneproduktet, avfallsproduktet av at cellen er lagd energisen.  
Så der det har vært stor aktivitet, for eksempel i hjernen,  
eller der du har drevet med stort muskelarbeid,  
så er det høy konsultasjon av CO<sub>2</sub>.  
Og da vil hemoglobinene få beskjedmet ok,  
men da gir det ut masse oksygen her tjengeste.  
Og så gjør det å slippe oksygenet,  
som de funderer over i cellen,  
som kan lage energi.  
For når cellene våre lager energi,  
det er jo det som er hele livseleksyn, det er oksygen.  
Både hjert og det jeg fragmer, de er som ett mål, hovedet mål,  
og der får oksygen ut til cellene, så de kan lage energi, så kroppen kan leve.  
Så hvis de har fragmelig hjerte dør, så får vi ikke oksygen til cellene.  
Sånn, og cellene får oksygen, så kan de lage energi.  
Da går oksygenet sammen med sukker,  
og så lager de vann, karbon deksyd, CO<sub>2</sub>, og masse energi.  
Så går CO<sub>2</sub>en ut igjen,  
og går med blodstrømmen eller sammen med hemoglobin,  
ut i lungene. Så det er på en måte syklussen.  
Livets syklussen.  
Livets syklussen, som får vi oksygen,  
livseleksyn.  
Å energi.  
Å energi.  
Kroppen er så vakker.  
Kroppen er så vakker,  
hvordan vi er lager, hvordan alt fungerer.  
Det er helt fantastisk.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Jeg synes det er fint når de har pasienter,  
og hvis de har en sykdom, eller de har fått en diagnose,  
så er jeg opptatt av å fortelle at, ja, du har dette,  
det fungerer ikke optimalt.  
Men 99% av det fungerer altså så bra.  
Vi må tenke på det.  
Ikke tenke at selv om man har en ting,  
så virker ikke kroppen,  
for det meste i kroppen din er fantastisk skrud sammen.  
Det er det.  
Selv ofte er det en ting å finne den der forskjellen mellom,  
og så har du fått en sykdom,  
og hva med dens bildet er gitt at du må ha videre,  
og hva er ekstra, hva kan du gjøre noe med?  
For stort sett så kan man gjøre noe med masse sent.  
Og veldig mange av de pasientene som jeg har hatt på kontoret,  
så lite grunn til at jeg ble veldig interessert i pust.  
Jeg synes det var mange pasienter,  
og meg inkludert, for jeg var så stresset,  
som gikk inn og hadde vært mye vondt i muskelen,  
sliten litt energi, hodetåket,  
og mange får sur og oppstøt, mye indre ur,  
og alle disse her tingene som bare søt med balleposse.  
Og så tenkte jeg til verden, at jeg begynte å lære en puste,  
men pustens, fysiologinpusten kan jo svare på alt det her.  
Så egentlig tenker jeg at veldig mange av disse symptomer  
som ballepåser, fordi man er vondt,  
eller har fått det trøm eller vært i mye stress.  
Det kan være bare at man har kommet inn i dårlige mønstre.  
Så vi har snu, for eksempel, dårlig,  
uhellig pustemønstre, så kan man også komme ut av en del  
av de tingene, andre tingene som ballepåser.  
For eksempel, hvis jeg tenker på den kroppen lagre energi,  
hvis vi puster alt for mye som vi snakker om i stedet,  
for store volume,  
så kvitter kroppen seg med for mye karbandioxid,  
og konstruasjon i veve og i blået av karbandioxid går ned.  
Så det vil si at siden hemoglobinet frigjør oksygen,  
der hvor det er mest konstruasjon av karbandioxid.  
Så når konstruasjon og karbandioxid går ned,  
så frigjer også hemoglobinet mindre oksygen til selve.  
For hemoglobinet bryr seg ikke så veldig mye om den for hitfrasse oksygen.  
Den kan gå hele runden fulladet.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Hvis ikke den får besjem og gi frasa oksygen.  
Så hvis vi har mindre karbandioxid i veve, så får også veve mindre oksygen.  
Og når den da likevelsen må lage energi,  
så må den gå inn på en reserveløsning,  
der vi kaller annarop forbrenning uten oksygen.  
Og når den skal lage energi uten oksygen,  
så lager den bryt og ned glukose til melkesyret,  
og lite energi.  
Og det ender situasjonene,  
og det som skjer når vi får melkesyret trener veldig hørt.  
Så han gått inn i en reserveløsning,  
men med en gang etterpå skal vi jo restituere.  
Han slapper og puster og kommer tegten igjen,  
og da får selvende oksygen igjen,  
og så får han bryt ned melkesyret,  
og får ut karbandioxid og vandre energi igjen.  
Ja, og det er jo derfor at det er så tungt for kroppen å trene melkesyret.  
Det er derfor at ingen brytselngutten har vært så veldig opptattet  
å ikke trene å få melkesyret.  
Ja, det har det.  
Ta vart så lang tid for kroppen når du studerer det.  
Og hvis du driver og puster for mye uten å trene og uten å restituere,  
men det er hverdagen at du har for lite karbandioxid i vevet,  
og får for lite oksygen ut,  
så får du økt melkesyret som du ikke er blik vitt,  
og du får lite energi.  
Dette er veldig spennende, de driver forsket på melkesyret og emme.  
Ikke sant?  
Hvordan det spiller inn, for det ser ut som noen,  
at det er en viss andel av de med emme som har for mye melkesyret.  
Kjempe spennende, så dette har vært valgt.  
Det er et feltdt som kommer til å forskes mye mer på,  
men det er veldig, veldig artig å høre hvordan dette som spiller fungerer i kroppen.  
For å si hvis det, jeg har ikke vist den forskningen på emme,  
men det stemmer jo helt med sånn, det tenker virkeligheten.  
Jeg tok om alt alle pasientene.  
Jeg har hatt sånn kapnograf, etter det.  
Det er et sånn instrument som måler hvor mye karbandioxid du puster ut.  
Nesebrille, sånn.  
Så jeg måtte 124 av mine pasienter over to måneder med det,  
for å se hvor mange av de som egentlig hyperventlerte pustet for mye volem,  
som vi snakket om i stedet, sånn.  
For det er jo et direkte mål, har du få lavet ned,

**[Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen**

da skal du ligge på rundt 4,7 kg paskale.

Det skal ikke så stort holde.

Men ligger du under det?

Under det med hva?

Med nivå av karbandioxid.

Så driver du per definisjon å puste for mye.

Så jeg tror det var 60% av mine pasienter som gjorde det.

Som pusta for mye som hadde for lav CO2 i luften de pusted ut.

Det var kjempe, jeg første trodde det, det var bare tull.

Og jeg jo var alt for lav.

For jeg også driver jo hyperventilering når jeg er på jobb,

hvis ikke jeg konstruerer meg veldig.

Det hadde 61% av de jeg undersøkte.

De hadde mildt en moderat for lavt karbandioxid i utpusten.

Det er mye, også.

Og så hadde det et spørreskjedsmat som hette 9,

men en questioner som er validert i forhold til disfunksjonale pust.

34% av min pasienter hadde både for lav CO2 i utpust.

Og positiv på den skåringene.

Så det er som en tredel av pasientene.

Det er veldig interessant.

Det som var like interessant var at de som jeg kjenne det ganske gått seg,

visste at de hadde et lant i sin historie,

med stress, smerter en del av de symptomene.

De som ikke hadde noe utslag,

de hadde heller ingen symptom.

De hadde ikke noe historie på det, ingen ting.

De hadde skadet et kne, et lant, bare tilfeldig andre ting.

Så det er samsvartet på en måte helt med psykistoren.

Så det er ganske interessant.

Det er ganske høy etal.

Jeg tror ikke det er så høyt alle,

for jeg har mye damer og mange på min alder.

Så jeg tror ikke det er sånn...

Det er utvalt som kommer på kontoret på grunn av plager.

Men det er et høytne antal.

Det var utrolig spennende, at du har forsket på det.

Men du har jo holdt mye pustekurs.

Har du hjelp av mennesker som er slitt med pusten?

Hva har du sett?

Jeg ser jo at jeg hjelper.

Jeg ser jo at...

Jeg ser hos en del av de som har en del av de symptomene

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

som baller på seg.

Jeg er kanskje 30-40 år og føler seg psyke.

Og så har jeg sendt et masse undersekkelse og sett at jeg ikke er noe annet som er grunnen.

Jeg forklarer det.

Mekaniseringen bak pust og hvordan det kan gi alle de symptomene, så ser jeg at det er en sånn jennekjønne at bare...

Ja, men da er det ikke så farlig.

For det er ikke syk, det er inn ett dårlig mønster.

Og det er noe helt annet.

Ja.

Og da går den å begynne å gjøre noe.

Og ser at de som virkelig går inn for deg, for dette er jo en prosess som kroppen har gått inn, innisent, over tid.

Så det tar tid, og du må på en måte ha litt stemene og bruke tid.

Og gjøre øvelser og ha fokus på det for å få snuttet for alle sånne kroppslivar når det er kjempevanskelig å snu.

Jeg vet det jo.

Men bruker man tid, de som går inn og bruker tid, og gjort øvelser, ha et fokus på det, og ser at veldig mange av det symptom, det snur seg at det hjelper på rygsmerterene, det hjelper på disse uroppstøtene, det hjelper på magetaren, brukes oppløs lenge, magen fungerer bedre, hjelper på hodepine, og den indre uron som veldig mange slitter med, så ser at det fungerer.

Hvordan kan du forklare det?

Hvordan kan man forklare at det har så stor effekt på så for mange ting?

Er det stress for månen, så går det ned, flere ting tror jeg.

Det er jo det vi snakker om i stedet, med karbondioxid, at kanskje over tid, men det tar tid også å få regulert karbondioxiden, å få opp nivå det, og ikke gå så fort inn i den aktiveringen, som man gjør ved å begynne å puste fort. For noen ganger er det ikke dermed sagt at alle, det kan være at mange av de som var litt lave,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

var lave fordi de hadde gruasset å komme som meg også.  
For noen ganger kan man gjøre det hele tiden,  
og ha en konstant overpusting,  
eller så kan man komme inn i overpusting i situasjoner  
hvor man får begynne med stress.  
Så det at man puster for mye i seg selv,  
og puster ut for mye karbondioxid,  
det kan gi være årslagende til mange av symptomene,  
som slitenhet, muskulmerter,  
og hindrer osv. samtidig som på lik linje med nitrogenoxid,  
som vi snakket om, som virer ut blodkarne og luftveiene,  
så gjør også karbondioxidet.  
Så når du har for økne nivå karbondioxid,  
så vil det også hjelpe til å relaksere den glattemuskulaturen,  
som er luftveiene,  
og blårene.  
Men på samme måte, så når du har pustet ut for mye karbondioxid,  
og nivå er for luft,  
så kan man få en vass og konstriksjon,  
som det heter, at blårene trekker seg sammen.  
Man blir fort kaldt på hender og føtter,  
hvis man er stressa.  
Det er fordi blårene trekker seg sammen.  
Man kan få litt gjerne tåket,  
og det kan også være fordi blårene trekker seg sammen til hodet,  
fordi man pustet for mye.  
Så det henger seg sammen,  
og samtidig så er det hvor man bruker muskelene.  
Det er litt da vi begynte med,  
at man bruker muskelene på en helt annen måte,  
hvis vi er stressa.  
Vi får en anholdning fort,  
så det får litt der fremover skutterne,  
og skuldreleder er et veldig fleksibelt ledd,  
hvor funksjonene er at man kan ha mange bevegelser i skuldreleder.  
Det er egentlig på bekostning og stabilitet,  
men det gjør også at vi kan endre holdning på skuldrene,  
og da kommer også alle muskelene i hele overkroppen ut  
av sin yndlingsposisjon,  
å jobbe i en setting som ikke er så glad i hele tiden.  
Alt henger sammen.  
Også fortelle oss i hjernen at dette er farlige ting.  
Du går med lavgradig, kronisk stress,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

som man kan fortelle lavgradig kronisk betennelse.  
Alt er hengsamme,  
men vi bruker pusten,  
så kan man fortelle kroppen at den er trygg.  
Det er trygge omgivelser.  
Selv om det er mye stress, så er du trygg,  
og det kan forandre seg utrolig mye.  
Men da må vi bare komme til det.  
Hvordan kan vi lære oss å puste bedre?  
Ja, det ene er på en måte,  
hvis du tenker utenom en nervosystem,  
det er selvstyrende nervosystem,  
for det er egentlig det i veldig stor grad vi også snakker om.  
Hvis man ser på det utenom en nervosystem,  
det vil si alt det i kroppen som styrer seg selv,  
som hjerter at det pulser alle stresshormoner,  
magtarmer, konstruasjoner, urin,  
alt det der som bare skjer.  
Det er det vi kaller utenom en nervosysteme,  
selvstyrt en nervosysteme.  
Og i den utenom en nervosysteme  
har man på en måte to vektorer å tenke.  
Du kan se for deg en gammel huske,  
at det ikke om så mange husker de lenger.  
Dompehuske.  
Dompehuske, hvor du har to grener som står ut.  
Og kan tenke seg at det eneste er sympatiske nervosysteme,  
det er fight and flight, kort sagt,  
men det er mer enn det.  
Det er alt det som skjer når vi er aktivert.  
Det som gjør at vi kan ha skikkelig fokus  
når det er noe vi virkelig har lyst til å gjøre med,  
og det er det som gjør at du kan spørre gårre  
og at hvis det virkelig gjelder så kan du løfte en bil,  
for det virker superkjapt.  
Det aktiveres på sekunder eller under sekunder  
og stressormoner.  
Adrenalin, kortisol, alle de ting.  
Og du får virkelig brukt det.  
Det er kjempebra. Fint ressurs.  
Men det aktiveres også når du ser på skrekfilm,  
når du sitter og scroller på datan,  
og ting som aktiverer alle de tingene som aktiverer deg.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Så selv om du sitter og slapper deg i stolen en,  
hvis du er aktivert så er du alike veldig sympatisk.  
Og så har du den andre vektoren,  
som er parasympatikus,  
arrest and digest.  
Det her vil la av det skjønt.  
Her føler vi oss trygge.  
Det der vi har kreativitet.  
Vi fordøyer både mat og opplevelser.  
Vi koncentrerer urin, lager spytt,  
alle disse tingene.  
Vi må for å fungere over ti så må vi ha en balanse  
mellom ro, ordentlig,  
lading sent på parasympatikus,  
og aktivering.  
Hvis ikke så er det akkurat som de er vektorarmen,  
og bare kriper inn og slurer på midten,  
man får verken ut,  
power og styrke,  
og man får heller ikke råd seg.  
For hvis man bruker mer enn man er egentlig klarer  
å lade over tid,  
så går man i minus,  
og det går alltid utover helsa på et eller annet vis.  
Og veldig mange av disse symptomene som vi driver  
og demper i veldig stor grad med medicin,  
det er egentlig bare kroppens måte å si  
at her er vi på feilkurs.  
Det som er interessant med pust her,  
pust er den eneste av de øtonome,  
de selvstyrte funksjoner sent,  
som skjer ubevist,  
men som vi også kan styre bevist,  
utenom blinking.  
Blinking heter det.  
De to funksjoner er de eneste av de selvstyrte funksjoner  
som vi også kan styre bevist.  
Og derfor kan vi bevist  
endre vår pust  
for å endre  
hvordan vi har denne inn.  
Vi kan bruke pusten vår  
til å si fra til kroppen at vi er trygg.



## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Vi kan bruke pusten vår  
til å lade bedre,  
til å roende hjerteraten,  
til å roende stressormonene,  
til å gi kroppen beskjed  
om at vi er trygg.  
Og når vi klarer å gi kroppen beskjed om at vi er trygg,  
så tror og er hjernen på det.  
Så vi kan bruke hjernen til å styre pusten vår,  
så pusten vår kan fortelle hjernen at den er trygg.  
Og så er det jo mange andre ting vi kan gjøre å sønne.  
For det er hele den para-sympatikus.  
Den er dampet av en nerv som heter vagusnerve.  
Det er en fantastisk nerv,  
det var sikkert hatt om det er veldig mange ganger før her.  
Men vi kan ikke få sagt det for ofte, kan vi det?  
Det er vagusnerve.  
Den er fantastisk.  
Ja, den er det.  
Det er litt rart når man har tatt en utdanning  
og sånn så plutselig så man først skjønner  
hvor viktig vagusnerve er.  
Og så man kan trenne den opp,  
nesten som en muskel,  
få den mer skrudt på,  
og hvor stor effekt det kan ha på hvordan vi har det.  
Det er veldig fantastisk der.  
Jeg tror min vagusnerve når jeg gikk på med sin studie  
var så liten som den gikk annet å være  
før den vissna hele tiden,  
og så hadde jeg veldig lite kontakt med den.  
Og nu tar det meg veldig kort tid å kunne gå tilbake  
og komme i kontakt med vagusnerven igjen.  
Så det kan trennes opp.  
Jeg er et levende eksempel.  
Den kan det.  
Og den er så fint.  
Og den kan man få vagusnerven.  
Den henter informasjon fra hele kroppen,  
fra hoftene og hele veien opp.  
Hvordan har du det?  
Den er en gjerne derve som vandrer den,  
vagusvandrer den.

**[Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen**

Fordi den vandrer rundt hele over kroppen,  
og samler informasjon.  
Hvordan er det her?  
Hvordan har du det?  
Har vi det fint.  
Hvis det virker som det er bra da,  
at du puster rolig, så bruker de en frå  
og avslaper skuldrene tilbake å åpenpryst.  
Så alle de tener på at man har det bra  
og ikke faktisk flykter fra en løve.  
Så merker han det.  
Da sender han masse signaler opp og bare,  
alt er fint, alt er fint.  
Du kan bedre ro og hjerte,  
ro og alle stressormoner.  
Fordi alt er bra og sant,  
for da sender han ut masse signaler  
at her er alt fint.  
Og på den måten,  
vi har lære vagusnerven,  
kjenne det.  
Så kan man stimulere den.  
Både ved holdningen,  
og synge og ninde,  
og danse og alle de ting som gjør  
en vagusnerven tenker at  
han synger.  
Det er ikke farlig nå.  
Nå er vagusnerven gåt så nært inntelstemme.  
Så når vi snakker rolig eller syng,  
så vibreres.  
Vi vibrerer det der,  
og det gjør oss mer rolig,  
og det jeg ser på barna,  
men når de er for nøyd, så synger de,  
og innan å tenke, å nå har de det bra,  
og nå er de mest vagusnerve i kontakt.  
Og så er det masse vagusnerve i ørene,  
som hvis du ser på små barna,  
og du skal rove seg, så sitter det i ørene,  
og tar seg til ørene.  
For der kan du også stimulere vagusnerven.  
Nå er det veldig vittig,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

så du kan sitte.  
Det føler veldig rolig, så kan du  
ta det litt øre,  
og så er det litt.  
Hvordan kommer man mer i kontakt med  
vagusnerven?  
Det ting du kan gjøre med pust,  
det er å puste rolig,  
med bruk av de fragmentene,  
og man er store kuppelformer.  
Den muskelen,  
hvordan den beveger seg,  
det sender jo...  
Hva skjer, den er...  
Den deler jo, den ligger midt mellom  
hele bukkhullen,  
og brysthullen,  
og hvordan den beveger seg,  
sender jo bevegelse i hele systemet.  
Og det merker vagusnerven.  
Så hvis vi,  
man har sett for å lære forskjell på at vi er  
rolig diafragmatisk,  
rolig pust, lavpust,  
så  
styrker det diafragmat,  
og det demper,  
demper hele systemet. Man kan bare se...  
Hvis man...  
Man kan puste rolig ut,  
hvis man ser på et EKG, for eksempel,  
som vi tar på kontoret for å sjekke hjertet,  
så ser man at hver gang man puster inn,  
så går hjertet raten opp,  
og hver gang man puster ut,  
så går hjertet raten ned.  
Og det er også sånn som vi kan bruke sent  
til å roe  
hele systemet,  
og stimulere vagusnerven,  
og bare puste rolig ut.  
Det er i seg selv,  
roer hele systemet.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Man sett at sånn,  
for eksempel,  
noe som heter lettelsens pust,  
det er jo det vi gjør,  
hvis du er ferdig med nå,  
så bare...  
Det er en sånn veldig kroppslig respons,  
patfarnover,  
også når man  
driver og gråter seg bort,  
så blir det sånn...  
Det er farn over.  
Så det er en sånn, høybermann,  
som har en stor podcast  
på deres lab,  
så har det gjort forsøk på det,  
da har det gått gjennom litt forskjellig  
sånn mindfulnesskonteknikker,  
og tre forskjellige pusteteknikker,  
og da har de funnet ut at  
det som funket beste  
for å skape balance over tid,  
det var den her lettelsens  
sukk,  
da du...  
Så du bare tar å puste inn litt,  
og så lenger du pust.  
Og så lang ut pust.  
Det roer systemet.  
Det roer hele systemet,  
og bare det å gjøre det et par tre ganger,  
det er roer.  
Hvis du da sitter og skikkelig stresset,  
så bare tenker du puster inn.  
En liten pust inn,  
og så...  
Det ser man jo barn gjør.  
Det er automatisk for å rosa ned,  
hvis det gråter, for eksempel.  
Så det er...  
Enkelt tips,  
men kjatteste.  
Vi har svisst at 5 minutter med det,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

det går liksom 6 timer  
med stor forskjellig  
innre balanse.  
Hvis man begynner morgen med det,  
så har man nesten hele arbeidsdagen.  
Så når man gjør det  
5 minutter i morgen og får en minuttelunch,  
så influerer det.  
Så man dekker hele dagen.  
Så det er det som...  
Det synes du er veldig effektivt.  
Hva andre råd eller tips har du til?  
For jeg tror mange kjenner seg igjen  
at de følelser stressa,  
kanskje har litt plaga her og der,  
men som ikke er noe  
som har vist seg være noe konkret,  
men de føler  
at de er litt i ubalanse,  
og ønsker å komme litt mer i balanse,  
blant annet ved å prøve  
og se om pusten kan være effekt.  
Hvordan pusteteknik kan anbefale?  
Det er en pusteteknik  
til som jeg har brukt mye.  
Det er noe som heter  
korentpust eller resonance breathing,  
som det er også veldig mye forskjellig.  
Nån som heter  
Gerbargo Brown,  
men det heter, de har forskjellig  
psykiater som har forskjellig mye på det.  
Også forhold til angst, depression,  
og PTSD.  
Ja, ja, ja, de har gjort noen veldig spennende  
mye på det.  
Og for det er det man har funnet  
at alle mennesker har et sted  
mellom 5-7 sekunder  
på innpust,  
og mellom 5-7 sekunder  
i samme rytme på utpust.  
Stort skjetter rundt 6 sekunder.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Det er litt avhengig å høyde det.  
Faktisk andre ting, akkurat hvor det er stedet,  
det ligger rundt 5-6 sekunder innen,  
hvor det fleste,  
og 5-6 sekunder ut i en rytme.  
Så man sett at hvis man  
sitter og puster rolig  
inn og ut i denne rytmen,  
og gjerne tenker på  
noe man er tvaknemmelig for,  
det bedrer alt det  
effektene rett og slett,  
så  
kommer man inn  
i en rytme hvor  
svingningene  
fra hjerte og svingningene  
fra pusten, fra det jeg har fragt meg, som skapes,  
det går inn i en samklang på et vis,  
en resonans du får høyre bølger,  
man sett på et hjerte-rate-variasjon.  
Jeg tror at du har hatt om det.  
Da får man mye større utslag,  
og det er akkurat som det går inn  
i en samklang, hvor man kan kjenne denne  
indre harmonien på et vis.  
Så det er veldig spesielt,  
jeg bruker det veldig mye  
hvis jeg stresser,  
og så bruker jeg alltid om morgen,  
og bare bruker det mye  
hvis jeg sitter og gjør det litt,  
og så bruker jeg det som vei inn i meditasjon ofte.  
Men for det gir et sted  
og dypt velværet,  
og det gir  
optimal lading rett og slett,  
så hvis du også,  
sånn helt praktisk,  
så gir det det, og det gir en ro,  
og det gir en balanse,  
det er veldig fint for balansering  
av kroppetsystemer,

**[Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen**

å ligge og puste,  
eller sitte og puste i den rytmen,  
og du kan gjøre det hvor som helst, sant.  
Hvor lenge, før du har det fakk?  
Den Gerberg, og bra om det,  
at 20 minutter, det holder 24 timer.  
Oi!  
Det er det de har sett,  
og det er den de har entet med forsket på,  
det er 20 minutter at det er,  
og med 20 minutter av det daglig,  
så har de hatt sånn  
utrolig gode resultater  
på PTSD som prostromatisk stress,  
de siste.  
Angst og depression,  
og de har brukt det  
områder med katastrofer,  
jeg tror blant annet,  
jeg har hatt det inne på haiti,  
og det brukte  
veldig mye på kriserammet,  
og ser at det  
har en veldig, veldig helne effekt,  
og det har kommet tidlig inn  
å jobbe med det,  
det er også veldig  
bra i for å ikke utvikle  
skaderette på.  
Men, så då skal man bare  
sitte i 20 minutter,  
og prøve å tallinne til 5-6 ut på 5-6,  
og gjøre det i 20 minutter.  
Det er ganske lenge,  
men det kan delet opp,  
det kan ta 10 minutter i morgen,  
og 10 minutter i kveld,  
og så er det ganske deil å gjøre det,  
hvis det er lettere av og til,  
hvis du liker,  
jeg synes det er like å sitte,  
men det er noe med at du må åpne bryste,  
og hvis du er veldig spent i skuldrene,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

så kan det hjelpe å legge  
en liten sånn smal putte,  
eller sommer eller tonkler,  
mellom skuldrebladene,  
å åpne bryste når du ligger.  
Okei, så man kan gjøre det mens man liker,  
men man kan også gjøre det når man sitter.  
Ja, man bare pas på rullskuldrene tilbake,  
så du får åpne bryste sent,  
og slipper ut magen.  
Og bare liker,  
og så kan du like det  
på veldig fint å følge musikk.  
Hvis du går inn på Spotify,  
for eksempel, så liker det  
flere filmer på  
korent breathing, eller resonance breathing.  
Hvordan skriver du korent breathing?  
H-o-h-o-r-e-n-t  
Coherence.  
Eller det skriver vi så som vi ser,  
eller tror jeg, Coherence,  
eller resonance breathing.  
Breathing.  
Så kan man følge det,  
for jeg bruker noe såntet insight timer,  
som er veldig, veldig bra gratis,  
som kan gi deg alt mulig  
av musikk,  
og de har sånne breathworks,  
men hvis det er på Spotify,  
det gjør det så tilgjengelig for oss.  
Mange av de har tatt tiden på,  
de ligger rundt,  
og de varierer litt.  
Men det liker der,  
og du har en del,  
også sånn et timer,  
du har en del apper,  
så for eksempel den du har,  
eller breath app den,  
og så gratis.  
Der kan du stille inn,



## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

så kan du,  
også stille inn på  
hvor mange sekunder du vil ha inn og ut,  
for eksempel hvis du er kjempe stresset,  
og må ro i sent,  
så kan du stille inn på lengre utpust.  
Ja, nettopp.  
For å få den,  
dem på den.  
Og det ligger også,  
litt på vagus spread,  
hvis du går inn på Spotify.  
Så er det også en spilliste,  
som ligger på vagus spread,  
og den har også,  
ofte, lengre utpusta,  
for å aktivere vagusnervend.  
Sånn, at det er veldig avslapende,  
å bare ligge der,  
og høre på musikk,  
og bare puste.  
Og så tenker jeg bare,  
hva en effekt det kan ha på mennesker.  
Ikke alltid,  
man trenger ikke å gjøre det i 20 minutter,  
men det er veldig motiverende,  
når man vet at det kan ha effekt  
på din fysiologi,  
på kroppen din i 24 timer etterpå.  
Det synes jeg var veldig artig,  
at du sa,  
men også bare 5 minutter,  
ikke sant?  
Eller 10 minutter.  
Det kan ha mange, mange timer,  
effekt på deg,  
utover dagen.  
Det er veldig fint å ha de som taler om,  
for jeg merker selv,  
at man blir mer motiveret  
til å ta det i mer bruk.  
Ja.  
Og så etter hvert,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

så når man begynner  
å ta i bruk sånn ting,  
så blir man mer bevisst på pusten,  
og sånn,  
sånn at man kan plutselig merke at,  
å ja, nei,  
nå er jeg veit å kjøre den i gang.  
Og bare i roden.  
Man kan bruke,  
å sitte i bilen,  
og bare gå inn med litt norskjæret,  
og se,  
man kan sitte,  
man kan sitte og prate og tenke at,  
å ja,  
da skulle den litt tilbake,  
å åpne brystet litt slakk.  
Ja.  
Brystet litt trolig,  
så man kan gå inn i det,  
uansett,  
så det er et som verkter,  
som man har med seg hele tiden.  
Men gå inn med litt kjærlene i kjæret,  
og bare oppsever,  
og se,  
hva skjer, så,  
er det gøy da.  
Det er masse,  
masse morsomt,  
og det er jo hele verden,  
der ute med masse kurser,  
greier på,  
pystet er veldig mye gøy,  
man kan ned med pysten,  
rett og slett.  
Du har jo selv kurs.  
Ja, ja, selv kurs.  
Hvor kom man finne i kursen?  
Det kan du finne på Instagram,  
og Instagram,  
og hjemme siden,  
som er på Doktorsvenningsen.

**[Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen**

Doktorsvenningsen?

Mm.

Okei,

ja, for at du har jo,  
jobbet med dette i så mange år,  
nå,

og,  
det å kunne få litt veiledning,  
mange tror jeg,  
mange sett fris på,  
så det er veldig fint at du har.  
Men hva gjør du selvfølgelig  
i en helse?

I en helse,

så,

prøver jeg å,

være ved vist på oppusten,

og prøver jeg,

ved vistbeholdningen,

jeg vet at det er veldig fort fallet i skjermen,

hva med kroppen,

så prøver jeg liksom,

å rette meg opp,

gjør yoga.

Det er yoga,

jeg egentlig,

har skjønt nå,

bare øvelser for å gi plass for en fleksibel pust.

Så prøver jeg å gjøre litt yoga,

gatur i skogen,

ting som er rolig,

fordi det er det jeg har trengt,

fordi jeg har vært stressa.

Det finner de ting som,

jeg roer meg,

og,

jeg har litt harmonien samtidig,

så,

ja,

så slett prøver å holde.

Gjøre gode ting,

nå,

jeg gjør et litt sånt,

**[Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen**

ting som jeg kjenner er bra for meg,  
det gjør jeg ikke med.  
Er det stor forskjell på,  
å hegesvenningsen i dag,  
og derfor fem år siden?  
Ja,  
det jeg ville si.  
For fem år siden,  
så bare sammen hvor du tok  
ort i min kropp,  
så gjorde det vondt.  
Jeg hadde prøvd å ta en,  
sønnen min hadde ønsket seg,  
å få massasje.  
10 juli,  
han fikk massasje,  
og da fikk jeg også det,  
og så lød jeg bare å gråte,  
for jeg var så vondt.  
Og sammen hvor man tog på kroppen min,  
så var det så vondt,  
og hele hodet mitt hørte,  
kjente seg ut som en blikk trommøyske,  
en jeg trodde,  
og jeg tenkte,  
jeg er egentlig ikke veldig glad i kjørerbil.  
Så hadde jeg hørt om øyden misja før,  
så tenkte jeg,  
jeg driter igjen,  
og bare kjører.  
Jeg har ingenting å ta på.  
Jeg var synna på alle.  
Så jeg bare usker denne følelsene,  
og så jeg bare drar,  
og så husker jeg dro dit,  
og begynte å...  
Det strenger mer verkte,  
jeg får ikke til.  
Visste at det var,  
visste at det måtte stå i oppsamt,  
men jeg selv stendte i næringstrimene,  
som fastlegget,  
som jeg har ikke mulighet til å gå ut.

**[Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen**

Så...

Nei, så da dro jeg opp til ski,  
hvor han var et hvert totenvika,  
hvor han var kjørt i flere timer,  
og var på kurs,  
og kjente at det slapp,  
litt og litt,  
og etter hvert som jeg brukte en del av de,  
teknikkene,  
og veldig mye,  
jeg jobber veldig mye med puss,  
så jeg har ikke vundet et sted lenger,  
og...

ho, det er jo...

jeg bare, egentlig,  
har så mye å lyse til.

Fylgte inspirasjonen,  
jeg er veldig gøy.

Det er bare mye gøyere å være,  
rett og slett.

Da ser du jo på,

da du blød, da er jeg gøyere.

Jeg er veldig fint også,  
og det er veldig fascinerende,  
å se hvor mye som kan gjeres.

Ja.

Og det er veldig...

jeg hadde vundet,  
jeg hadde så mye,  
jeg hadde så mye til leggerne i mange år,  
at jeg gikk med legging,  
sånn ullegging selvtidig,  
jeg kunne gå på det verste,  
jeg såv med de sommerne,  
til og med ullegging,  
sånn.

Jeg hadde så mye til leggerne,  
alt det,

og det,

jeg bare borte,

nå kan jeg ta på meg slal om sko,  
eller slal om sko,

uten at det er jo vundet, liksom.

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

Det er veldig rart,  
hvor mye man egentlig,  
kan gjøre med kroppen bare,  
ved å endre,  
endret av et færd på et vis.

Ja.

Det tror jeg er veldig...  
motiverende,  
som vi mange har hørt,  
for vi vet jo at...  
det er veldig, veldig,  
mange som sliter med...  
plaga.

Ja.

Mange plaga man ikke vet helt,  
hva kommer av,  
og mange har skikdommer,  
og muskelidelser,  
og leddlidelser,  
og som...  
jeg tror de har kunne få det bedre,  
ved å lære seg sånne teknikker.  
Selvfølgelig,  
ikke pusten alt,  
man har jo kost,  
toll og relasjon og alt,  
men pusten har mye å si,  
for helse våre selv, så...  
og jo mer jeg ser på forskning,  
og jo mer blir jeg fassinert av,  
at det kan ha så mye å si.  
Det er liksom bli en sånn  
positiv dominoeffekt.  
Starten med pusten,  
så skjer mange andre ting,  
naturlig også selv.

Ja.

Jeg har også blitt så overrasket,  
jeg har sett en forskning,  
og sånn,  
alt det virker inn på.  
Jeg ser jo at det er sant.  
Så er det en navn med det der,

**[Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen**

at når man har veldig mye plager,  
så blir man ofte sånn,  
veldig mye å dagene gå bort,  
eller gå inn og hente hjelp sent,  
og at det går til psykologene,  
prate og gå til fystraputen,  
så bruker man opp ekstremt mer  
penger og tid,  
og legger ressursen ut til andre.  
Så er det en namn med de...  
Hva er det så glad det er i verktiden,  
med noe ekstremt?  
Man tror,  
det koster ingenting.  
Man kan gjøre det hvordan helst,  
når som helst.  
Og det er...  
veldig solidarisk verktidspusten.  
Jeg likte for alle.  
Ja, men det er veldig fint,  
for det er noe med eie verktøya,  
til å helge sin ennkrop.  
Det er litt magisk og kraftfullt.  
Tusen hjertelig takk for at du gjør  
tatt det tid til å komme hit i dag,  
Hege.  
Det har vært veldig, veldig spennende  
å høre på det,  
og at vi får lære av din kunnskap.  
Har du noe med i duenskap,  
å fortelle før vi si takk for i dag?  
Ja, egentlig selvfølgelig.  
Jeg har fått sagt mye.  
Tusen takk for at jeg fikk komme hit.  
Så koselig å se det.  
Jeg er veldig hyggelig på at du har en prat.  
Jeg har veldig mye på hjertet,  
men vi har jo snakket om de mestene.  
Det er egentlig litt der at det er det samme som...  
Kanskje...  
Alt er tenkt at det er det samme som skjer i mikrokosmos,  
som i makrokosmos,  
at det er det samme som skjer i de lille,

## [Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen

som er de store,  
og vi står i et stort skifte.  
Det gjør han å få til.  
Litt sånn sundere,  
selvere og kropper.  
Hvis vi slutter å overforbruke  
vår egen kropp,  
samme grad som vi gjør nå,  
så tror jeg så vi ikke overforbruker det.  
Alt er rundt å si.  
Så mye heller.  
Det henger litt sammen rett og slett.  
Det er ikke tvilig.  
Det er helt sikkert for at det henger sammen.  
Tusen hjertelig takk for at du tok det.  
Du har kurs nå i oktober.  
Hvor kommer man melde seg på?  
Det har jeg.  
Det har jeg nettkurs med.  
Blattworker i USA.  
Det kan man melde seg på.  
Det ligger informasjonen,  
linket på Dr. Svendingen.  
Det er to timer,  
fire torsdager i oktober,  
og én i januar.  
Totalt blattførte det.  
Det gleder meg til.  
Det høres veldig spennende.  
Tusen takk for at du tok det.  
Tusen takk for at folk glemte å komme.  
Det er utrolig gøy å være her med deg.  
Jeg kan ikke se det.  
Lige måte.  
Hvis dere har noe spørsmål til å hege eller med,  
så vet dere at dere når oss på Instagram.  
Hvis dere har noe spørsmål til episoden,  
så skriv under på episodevinfo på Facebook eller Instagram.  
Der ser jeg alle meldingen,  
og skal prøve å svare alle.  
Hvis dere ønsker å abonnerere for bonusepisoda,  
så kan dere gå inn på Spotify  
og leger om livet pluss,



**[Transcript] Leger om livet / #117. Pust, nervesystem, stress og energi. Med lege Hege Svenningsen**

eller på Apple.

Bare trykk abonner.

Og med det, så vil jeg være takk for i dag.

Tusen takk for å ta det tid til å lytte,

og ønsker deg en skikkelig fin dag.

Ha det godt!

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)