

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Hei kjære littera, før vi hopper inn i dagens tema, vil jeg ta et e-blikk for å snakke om noe som virkelig betyr mye i mitt liv, og det er bøker.

Ikke har lært hit å sitte i sofaen å lese bøker på kveldene, så derfor synes jeg det er helt genialt med de bøker, fordi jeg kan høre på det hvor jeg vil, når jeg går tur, hvis jeg tar oppvasken, hvis jeg er rydda i huset, og det bruker jeg mye.

Og her i Next Three er det en veldig god strømmmentenet for akkurat det. Vi har mellet inn for det tilgange til tusenvis av lydbøker og e-bøker.

Historien bak Next Three synes jeg var litt spennende, fordi det to grønne løgere, Shady og Nina, som vokste opp i Syria, og der så de hvordan diktaturen begrenser tilgangen til bøker.

De opplevde forstående hvordan dette påvirker som fundet demes, så da det kom til Sverige, så gjorde de det til sin livsoppgave og sørge for at bøker ble tilgjengelig for alle.

Jeg elsker den historien.

For dere som har lytter til bodd, kassene så vet å grå at jeg elsker bøker, og hvis det er noen bøker der inne på Next Three dere vil tenke på å lese, så vil jeg varmt om befall levlivet uten bekymringer av Dale Carnegie.

Den er faktisk skrevet i 1948, men den har brukt masse i eget liv, og jeg har kjøpt tid til altså de der bøkene å gi til mine pasientene når jeg jobber som fastleger fordi den er så god.

Nei, det må bare oppleves, så det er hvertfall en boka om befall varmt.

Eller så har jo Next Three bøkene til Hedvik Montcomery fordi de som er interessert i familieliv, og de bøker der har gjort på meg å ta en liten fot i bakken når livere inne på med småbarn som ikke vil gjøre akkurat det jeg vil gjøre, så de ombefalles også varmt.

Hvis dere ønsker å prøve Next Three, så får dere nu seks uke helt gratis ved å gå inn på Next Three, n-e-x-t-o-r-i, punktumeno, skrosseglivet, for å melde deg på.

Hvis du ikke leser bøker, så er dette en unik sånn sette oppdage eller gjennoppdage gleden ved å lese.

God litt!

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om med livet.

Mitt navn er Annette Draglane, er ute under lege, og har laget denne podcasten for å gjøre nyttig, god, spennende kunnskap om kropp helse av sin, lett tilgjengelig for oss alle.

I dag har jeg med meg en gjest som er blitt veldig glad i de siste årene, han heter Torkel Færø.

Han kom inn i livet mitt før, ja, det må jeg vel ha en annen år siden.

Fikk en mail fra Torkel der han skrev, jeg er interessert i mykje av det samme, så du er interessert i, og jeg har spesialisert meg på hjertevariabilitet.

Og da hadde jeg begynt å bruke Ordering'en for et halvt år før.

Jeg synes det var drit spennende, og så tenkte jeg, ok, vi må få noe innan Torkel med en gang.

Og siden så har vi spilt en flere episode av, vi har gjort mykje rart lag.

Torkel, og du har jo levd i en virvelvind av nye ting det siste året å komme ut med en bok som heter Puleskuren, som har vært på bestsellerlista i kommon uke.

39 uke?

39 uke!

En av de mest solte bøkene i 39 uke i Norge.

Og nu kommer den ut på engelsk. Det er helt rått.

Og i dag, når vi spiller inn denne episodeen, da har du kommet ut med Puleskuren Hellsedagbok.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Puleskuren Hellsedagbok. Det er rått.

Ja, det er gøy.

Og den seisene oktober, så kommer han Torkel ut med, da skal vi ha bokbad.

Da kommer jeg Torkel. Han, Herman Egenberg, skal være bokbad der.

Og det skal bli en liten fest før din ny bok.

På Eldorado i Oslo.

Men litt om bakgrunden din, for Torkel, du har legget.

Men du er ute hva, legger ikke litt ulektra de aller fleste?

Ja, jeg ble jo legget mye for å kunne jobbe fritt, jobbe hvor jeg ville og når jeg ville, og at jeg kunne dra ut og gjøre andre prosjekter.

For jeg hadde så mange andre ting jeg hadde lyst til å drive med, ikke sant?

Og det fungerer veldig bra. Så jeg har gjort det i 25 år.

Nå kommer jeg igår, kommer jeg fra Vega, jobber der en uke, ikke sant?

Med flott natur og blir kjent med andre strøkk av landet.

Og sånn har jeg holdt på, egentlig.

Og jobber rundt til landet, da.

I distrikterne, men også på sånne travelige legevakter som Bærum legevakter, Seima, Eidsvoll og en del med ganske høy turnover, da, og sett mange pasienter.

Du har jobbet i over 30 ulike kommuner fra, liksom...

Fra Kristiansand i Sølvi, Kautukkajen i Nord,

altså fra Asjim og Sveneegrense i Øst, og helt ute i Solun, helt ytterst i Songen i 14.

Du blir veldig godt kjent.

Det er du og Kongen som driver og besøker alle kommunene.

Kronprinsen var i Solun siste uke, så...

Jeg synes det er en spennende måte å se landet på,

og treffe folk og se hvordan sliter de med, hvordan lever de her, ikke sant?

Så det er jo også må dra på eventyr hver gang jeg drar,

så at det er for betalt for er tilgjent og er helt supert.

Og også i forbindelse med mange av de stedene er det også ganske rolig, da han er på vakter.

Så det er jo det som har gjort.

Også at jeg har tid til å skrive bøkene og utforske nervosystemet og noe på de stedene, hvor det er så pass rolig, hvor jeg har kontroll over de forskjellige variablerne.

Når jeg er hjemme, så blir det ofte mye mer stress i seg selv da,

av hjemmelivet at man driver med så mye rart.

Ja, for du driver veldig mye nå.

Og du er jo en ettertrakta foredragshåller, du er med i podkastet,

og nå kommer boka de ut på Engelsk. Hvordan skal du få tid til, eller alt det her?

Ja, da må jeg begynne å kutte mer, altså mye av grunn.

Altså mange spør meg, spurt meg i mange år, hvordan får jeg tid til alt,

men det har gjerne vært til å kutte ut det som ikke er så viktig da.

Sånn at det er mye ting jeg ikke gjør, men nå må jeg bli mye flinket til det.

Nå må det være ting som jeg før ville kjempe tatt for å få tilgang til,

som jeg nå må si nei til.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Nå må jeg rette meg mot det engelsk-amerikanske marked fra januar.
Og klart, da er det en del ting jeg ikke kan være med på,
brynda tidshendelsyn da.
For det er jo ikke så ofte at du får sånne chanser til å få boka de gitt ut på et stort engelsk forlagt som skal ut i England, Ireland, Australia og USA.
Sånn at da må jeg bare være på ballen liksom.
Sånn da frigjør jeg å si nær en sånn fristilling, så frigjør jeg egentlig hele neste år til å promotere The Pulse Cure og ThePulseCure.com.
For at PulseCure.no, ikke sant, hvor vi nå har gått over 2.500 medlemmer, den er jo laget egentlig for å bli PulseCure.com.
Og det skal den være første januar, ikke sant, eller begyntes januar, så skal den være også rettelagt for internasjonale medlemmer.
Så der kommer det å se mye spennende, tenker jeg.
Og det jeg synes er så artig er jo at dette med å gå og måle hjerterabiliteten.
Jeg må snakke kort om hva det er fordi jeg ikke har hørt tidligere episode, men det har blitt så mye mer populært i siste årene.
Og din buk er en av de aller form, kanskje den eneste.
Det er fortsatt den eneste som kjenner til, og derfor forlager kjøpte den med en gang.
De fikk høre om den, og sa at den skal ut ikke om har landet det som er den vanlige tempo for en bøker som blir oversatt fra norsk, men skal ut om tre måneder.
Og grunn til at hun oppfattede denne redaktøren, så sikkert det var en av tusen redaktører som skjønte hva dette dreier sånn, er at hun nylige hadde skaffet seg et uoppbånd, og dermed så skjønte hun hva dette her var, og verdien av det, og at det å komme ut med den første boka på området, det skjønte de med en gang.
Jeg får veldig mange spørsmål, når vi bare døgne opp.
Jeg får veldig, veldig mange spørsmål etter at du har vært gjest hos meg tidligere.
Og hvordan gadget man skal måle hjerterabiliteten med.
Og det er jo litt ulike de forskjellige.
Hva bruker du selv?
Ja, jeg bruker alle tre håndter på å si.
Jeg bruker Garmin, Oro Ring og Uppbånd.
Jeg kan jo si du sa hva dette med hjerterabiliteten, hadde du at vi skulle si først, og det som er med det, det er at når du er i avslapet modus og puster inn, så vil hjerte raske på litt for å utnitt at lungene fyller å ha oksygen.
Og når du puster ut, så vil hjerte slappe av bitter litt i milisekunder for å spare litt på kreftene når det ikke er så mye å hente da fra lungene.
Og disse forandringer i milisekunder er det disse apparatene fanger opp gjennom å måle pulsene vår.
Det er liksom prinsippet, og dermed så klarer du å se hvor stress er du, og har du en passe balanse.
Vi skal stresse igjen, vi skal arbeide, vi skal utfordre oss,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

vi skal gjøre høyre ting, men vi må også være tilstrekkelig med tid i avslapet modus for at dette regnestyket skal gå opp.
Og det regnestyket på en måte, det er disse apparatene driver med.
De gir regnestyket hver morgen, og det er spesielt ordet å gå opp.
Hvor godt er du resituert, hvilken kapasitet har du i dag til anstringen?
Og å gå opp vil gi deg et grønt tall på en måte hvis du er godt resituert, og et rødt tall hvis du er dårlig og gult av midt imellom.
Og en eller annen prosent andel.
Og samme vil ordet gjøre i det en readiness tall, og et sleep tall.
Og de skille mellom readiness og sleep tall, så du kan godt ha sovet godt for eksempel, og være dårlig resituert og motstått.
Det er to forskjellige verdier de bruker.
Og så har du Garmin som er guldstandaren vil jeg si, fordi den la deg se gjennom døgnet i øyeblikket stressnivået, og gjennom Bodder Battery Systemet som de har kjøpt opp fra First Beat.
Så får du et veldig godt handlingsrettetall da, som gjør at du klarer å se ok, det var mellom kl. 1 og 2, at jeg var så stressa.
Det er ikke det som gjør i forskjellen, og mens de andre ikke klarer å skille det da.
Nå er jeg natt opp.
Så derfor bruker jeg alle tre, for at alle tre har sine fordel eller lømpere.
Ora er veldig god på søvn, for der er søvnfaser.
Men søvnbop er veldig god på innhente informasjon og tygge på deg, og i det er en ukuntelig og måntelig rapporter.
Men hvorfor skal man måle det her, Torskel?
Det er for de at vi klarer å få en optimal stressbalanse, sånn at hvis man er då...
Denne dårlig stressbalanse er jo årsaktig veldig mange av de sykdommene og symptomene vi behandler i helsevesene.
Sånn at det blant disse mupsene, medisinske forklarelige plager og sykdommer, er det veldig mange er mitt intrykk som har skimbasis i en ellendig stressbalanse.
Sånn at de som sliter med det, har jo kjempe nytt av det, og de er de største fansene.
De som sier at de har blitt friske i løpet av en, to, to måneder og så videre.
Det var jeg for meldinger hver dag.
Men i tillegg har de jo de som ønsker å bli bedre, og som har det bra...
Jeg har aldri vært sjuk.
Jeg har hatt darmsling og røyket korsbåndet på noe, men jeg har aldri vært sjuk, sånn set.
Men ønsker å bli bedre og ha en større kapasitet,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

få til mer at jeg ikke er sliten etter det jeg gjør.
Han har ikke først kun vært sliten veldig ofte, ikke sant?
Men da snust jeg jo å røyke av veide 20 kg mer og trenta andre, ikke sant?
Da var det ikke å drakke alkohol.
Men da var det ikke uvanet at jeg var sigen sliten,
etter klokka 5 og sånn,
til å slappe på soffene og sånn.
Det skjer ikke lenger nå.
Sånn at jeg har avstørt en del energi 20,
som tapper kreftet for deg,
uten at du har noe tilbake for deg,
å kutte av det.
Det som er interessant med å måle de her greien,
er at man får et innblikk i hvordan man lever.
Jeg husker at når jeg første gang begynte å bruke armen,
så såde du på den,
og så sa jeg,
shit, se, Torkel, hvor mye stress jeg har på dagen.
Og du sa, ja, det visste vi jo.
Men det som er så bra med meg er at jeg tar alltid å lade.
Veldig godt på natt.
Så for min del er jeg jo heller veldig kjellen syk.
Jeg har en masse energi i løpet på dagen.
Så for min del går det bra,
men hvis jeg begynner å søve dårlig,
så har jeg muligheten til å leve et så hektisk liv på dagen.
Og det er veldig greit å, du får litt sånn,
hva er det du ser, at du får en sånn fartsmåler?
Ja, det er som å ha en fartsmåler på handledet.
Som du sier hvor fort når du skal rømse ned,
og når kan du gasse på og gasse på.
Vi skal gasse på og gasse på.
Også hvis noen ser de kurven mine som jeg ligger ut på Instagram,
ikke tante nesten hver dag,
så ser jeg at jeg ikke noe spesielt,
og ofte i stressmodus, ikke tante,
men jeg har noen bra kapasitet,
så jeg er noe vant til å kjøre en høy fart.
Men særlig nå, med alt det,
den virvelvindtornalen som jeg måtte er inn i,
med alt rundt pulskullen,
så må jeg virke til å holde begge henne på ratt,
og geysbakene klarer å bremse,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

og gasse måtte ha veldig mye mer kontroll over det.
Først hadde jeg kontroll over hva som skjedde på måte.
Da var det jeg som bestemte hva som skulle se,
men nå, i og med succeesen til pulskullen,
så har jeg ikke en lenge samme grad av kontroll over dagene.
Det renner inn henvendelse fra fjern og nær,
og det å tenke at det en dag skal gjøre,
det er planlagt å gjøre,
det skjer ikke lenge.
Men blir det stress for folk?
Nei, det eneste som sier blir ikke bare stress,
og det er det vanligste spørsmålet jeg har for,
da vet jeg at ikke de har brukt systemet.
For det er litt å tenke seg,
at folk, når jeg har hørt på podcasten,
og har ble lurt til å kjøpe nærann klokke,
og det blir bare stress og takk skal det ha,
det har jeg ikke gjort noen ting av, ikke sant.
Det vil man å tenke seg, det vil jo folk sagt fra,
at det blir faktisk bare stress,
men det gjør ikke.
Folk ser nok at de har en mye større grad av kontroll,
og så synes du nok at det er mye morsommere også.
Det er nesten som at du er en faktisk gamifisert.
Du spiller nesten med deg selv ikke i dag,
hvor du er din egen helte.
Det som er veldig godt, hvertfor min egen del er at
det viser jo at kroppen tåler mykje.
Vi tåler å stresse litt, vi tåler å kjøre på,
vi tåler å jobbe godt.
Og så er det selvfølgelig en terskel her,
men den får vi ganske raskt beskjed om.
Men tidligere så har jeg liksom gått rundt og tenkt,
jeg burde kanskje ro litt,
når jeg har litt for mange prosjekter.
Nå tenker jeg, er gutt du går, dette går helt fint.
Fordi at jeg merket at jeg har masse energi,
jeg klarer å lukke ut i tingene som har
tatt veldig mykje energi fra meg.
Og det er veldig, veldig nyttig.
Men jeg har noen som skriver meg å si at de synes
at de synes det er litt stress,
og da anbefaler jeg de selle kvinner,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

så når jeg er så dårlig, så sjekker jeg aldri
sønskårne min før på kjølden.
Fordi jeg vil gjerne sjekke dem for å se hva det er
hva det som gjorde at jeg så så dårlig
til å tenke over den dagen før.
Men hvis jeg sjekker det på morgen,
og så står det på min ordering,
du har så veldig lite remsøn,
så du vil følge deg mindre kreativ,
og mindre oppmerk som kanskje.
Det har jeg ikke lyst til å vite.
Det er jo ingen grunn til at jeg skal få en
noe seboeffekt av det, så det sjekker jeg ikke.
Så det er en veldig godt råd til dere
som merker at dere blir litt stresset av det.
Bare dropp og sjekke det.
Ja, da vet du at det er dårlig den dagen,
men det har du reserver til å takle.
Ja, det har du.
Sånn at det er det som er problemet også,
at reselvetanken vår, den fysiologiske
reselvetanken er så ekstremt svær
at du kan være langt nedi
og bare leve på diesel-dampen, liksom,
og likevel fungere da.
Du vet plutselig ikke når det er slutt på kreften.
Men hvis man har noen lunde bra...
Altså, hvis det tar lang tid,
hvis det er sliten på den måten over lang tid,
så er det dårlig over lang tid,
det er det som er problemet.
Ikke den enkelte dagen eller noe sånt.
Det klarer man å mobilisere krefter
og byte tenner litt sammen.
Ja, og det er helt vanlig å søve dårlig noen dager i uka.
Det er helt vanlig.
Så det er viktig å ikke stresse over det igjen.
Ikke at det blir stress på stress.
Du må kanskje tenke at 80% av dagene
skal være gode nok.
Ikke hant det, sånn at...
Jeg tenker i hvert fall jeg, da.
Ikke hant det.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Jeg er ikke noe perfektionist overhovedet,
sånn at dette har hjulpet meg
på en måte bare å hjelpe meg
å være sånn mitt i veien, da.
Ikke at det ikke går i grøft,
eller kjører på feil,
eller kjører på feil,
men at jeg holder meg sånn rimelig
i mitt i veiebanen, da.
Kan du si.
Hva som er perfekt, vet vi ikke.
Ikke da, sånn at...
Og vi er jo blant pionerende på dette her.
Vi er jo de første...
Det er som å komme til et nytt kontinent,
og være de første som er der
og bevege seg rundt og se hva finnes det her, liksom.
Det er å tenke også at man ikke vet den der.
Måste man ikke vet,
og for hvert svar vi finner,
så dukker opp nye spørsmål.
Ikke da, sånn...
Ja, det er skikkelig, skikkelig spennende.
Hva for spørsmål har vi fått masse spørsmål fra?
Vi har fått masse spørsmål,
så det tenker jeg at vi skal ta i denne episkolen.
For jeg og du,
vi hadde en live-podcast
på Eldorado i Oslo.
Det var så utrolig hyggelig.
Det kom masse folk,
og det var så hyggelig å treffe litt heran.
Både mine av dine som er interesserte i dette her,
og det var en skikkelig fin kveld.
Men så gav vi alle et ark,
og alle kunne skrive spørsmål,
og så skulle vi svare en siste halv timen
på live-podcasten.
Men vi rakker ikke å gå innom
mer enn kanskje 20% på det.
Så vi tenker ikke å gå innom
noen spørsmål i dag,
og vi er ikke leste.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Så vi tar det litt sånn på
gefylden nå,
sånn at det blir litt sånn impulsive svar,
og det er like...
Men før det, Torkel,
så er det lyst å spørre deg.
For at...
Kanskje nå har vi vært innom hjertevaribilitet,
og du har forklart hva det er,
og for eksempel,
har jeg fått en god del høyere HRV,
Hjertevaribilitet,
de som to årene har brukt den.
Så det jeg ser er at
jeg liker bort ting som har gjort
at jeg har gått rundt med lav HRV.
Og over ti,
hvis man går med lav HRV over ti,
så kan det tenkes at det er ikke så bra
for kroppen våres,
for da er jo systemet våres stress.
Absolutt,
og HRV er jo forbundet
med omtrent alle de farligste sykdommerne også.
Så at nye av de tidssykdommer
som dreper flest folk
er jo forbundet med HRV.
Så det gjelder kreft og...
kreft og hjertesykdommer,
og slag,
og diabetes,
og demens,
og parken,
sånn,
og...
Ja, nesten var det...
Det er nesten sånn at det ville være lettere.
Og...
Det er nesten mulig å finne sykdommer
som ikke har samleding med HRV.
Så en lav HRV
tyder på et overbelastet,
en overblastet fysiologi

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

som disponerer for en hel rekke av livsstilssykdommer.
Veldig mange som spør,
hva snittet,
hva bør jeg ligge på?
Det varierer nok.
Jeg vil tenke at så lenge man er på 30 og oppover,
så vil jeg tenke basert på det jeg er i motor og informasjon,
så vil det være bra nok.
Og det er også individuelt.
Det er noen som ligger på 90.
Så hvis de gjør 30 over 10,
så er det noe som ikke fungerer.
Det er først så skal du samlede med din egen HRV,
og ikke med andres,
for det er en stor genetisk komponent i det,
sånn at en som har en HRV på 50,
ikke noe fiskere enn på 30.
Så det kommer litt an på startpunkter ditt på en måte,
sånn at man bør samlede med seg selv,
man bør for eksempel da
ta en helt rolig helg,
en slags ideell helg, kan du si,
med noe turer og ta det med ro og les og sånt,
og så se hva blir HRV enn da.
Da vet du om det er ok,
men det klarer jeg å få til, ikke sant?
Se til det beste dagen,
så har du en slags mål inne.
Ja, og det jeg tenker er at
man kan jo navigere utifra disse talene,
og man lærer en god del om seg selv.
Det høres kanskje for noen som ikke har målt det,
at det kan bli stess,
men for min del bruker det noen minutter
om dagen på å gjøre det her.
Når du kjører bil,
ikke sant?
Så sitter du og kjører bil,
og du ser ikke av når du sletter sånn,
ja, der gikk han etter sletter,
jeg lå i 5-8, liksom,
og etter hvert så blir det like naturlig,
som du gjør når du kjører bil,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

og følger med på alle signalene du motar,
sånn at det viser seg ikke verdens aller problem,
men for noen så viser det seg jo
at deres stressniveau er helt på tur.
Men da er det en realitetsorientering,
som de da må velge å enten ta hensyn til
å gjøre noe med,
eller oppsyn prøve å glemme da,
dette er jo et verktei,
for de som ønsker å forandre seg,
hvis de finner ut at de trenger det,
de som ikke vil forandre seg,
selv om de finner ut at de er ute på tur,
dette er jo ikke hvert høy for dem,
for de finnes.
Ja, nettopp.
Men det som er synesinteressant,
er at man kan navigere å lære av det,
og jeg har jo lært veldig mange ting om min kropp,
for eksempel, at hvis jeg spiser etter kl. 6,
så kan det ha en virkning på min dype søv,
veldig ofte faktisk.
Så er slutt å spise etter kl. 6,
og da får jeg,
jeg kan få 20-30 minutter med dype søvn,
og det er veldig signifikant for min søvn.
Og dette er jo bare noen ektote,
så det er sånn i mitt liv,
det trenger ikke å være sånn i ditt liv.
Men ofte kan det være litt vanskelig å vite,
hva er det som gjør det, hva er det som gjør det,
og når du skriver en ny bok,
som heter Puldskuren helst dag,
der man kan skrive
forskjellige ting man gjør i løpet av dagen.
Hvorfor tenker du at det er nødvendig?
Det er nødvendig, for at vi har så utrolig dårlig utkommelse.
Så vi klarer ikke å huske hva skjedde for 2-3 uker siden,
når det var god tall,
hva gjorde jeg da,
hva gjorde jeg før månsiden,
og hva var dårlig tall, ikke sant?
Sånn at de som trener er vant til å skrive

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

treningstagbøker,
og klarer å se at det var en toppform, ikke sant?
Hva gjorde jeg før det?
Jeg tester det igjen, og ser om jeg kan
få toppformen flere ganger.
Men det er ikke vi vant til,
og pasienter er ikke vant til det,
og det finnes faktisk ikke noen annen
helse dagbok, utrolig nok.
Og det som er...
Fordi jeg har sagt at
selv en dårligste bljanten er bedre
enn den beste utkommelsen,
ikke sant?
Vi husker så dårlig, alle sammen.
Og dermed så er det et hvert tag,
sånn at du kan skrive ned verdiene dine,
som du får av klokka, eller ringen,
eller hva du skal være.
Og så sammenholder du det,
med hvordan du har det,
hvordan du opplever ting.
Når du da...
på morgenen, så gir du da...
Det er beregnet at du skal ha 5 minutter på morgenen,
hvor du skriver ned og planer
i dag utifra hva verdiene var.
Sånn hvis du hadde 5-10 dårlig,
hadde du dårlig verdier.
Ok, så bør jeg kanskje...
Hvor det er, skal du kutte ut den
tredningsøkta eller redusere den,
skal du droppe den,
og den aktiviteten,
skal du ikke legge inn en pustøvelse,
eller en yogaaktivitet i stedet
for den løpeturen du hadde tenkt,
ikke sant, for eksempel.
Og på slutten av dagen, så sjekker du inn igjen,
før du legger deg, ikke sant.
Og så skriver du også en gik denne dagen,
hvordan følte deg,
hvilke symptomer hadde du,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

hvilket overskudd følge at du har,
ikke sant,
og hvilket body-batterie
har du hatt da,
det er gjennom dagen.
Sånn, det er tanken,
og grunnen til at det er så bra med dagbøker,
er jo at en dag er en passet tidsenhet
for å klare endelig ting,
hvordan spiser en elefant, ikke sant,
og byt for bit,
hvordan forandrer livet ditt,
dag for dag.
Sånn, en dag er et håndterbart,
lengde tid
som du kan klare å ta kontroll over,
sånn, og hvis ikke du tar kontroll over dagen,
så tar dagen kontroll over deg.
Så dette er et verte for å hjelpe deg
til å ta kontroll over dagene dine,
og der er den sånn,
hvis du tar litt bedre kontroll over dagen din,
så betyr det kanskje ikke så mye den dagen,
eller neste dag, eller en uke,
eller kanskje en måned,
men over tid,
så er det det som gjør hele forskjellen.
Og det viser seg jo at
hvis du skal,
jeg har alltid vært interessert i
hvem er det som får til ting,
hvem er det som lykkes,
og da ser du,
hvis du følger dem, så ser du at de noterer,
de skriver, de skrivende folk,
så bare det å skrive,
har å notere og reflektere,
i seg selv,
de bruker litt tid på det hverdage,
har veldig mye å si,
både for velvære,
og graden av å få til ting, da.
Og det å få til ting er veldig opptatt av.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Du skriver i bok om vana.

Ja.

Så det er en vana-dannet bok,

sånn at du skal danne vanner,

du skal,

det er deltiden i 4 ukersperioder,

så et år da,

er det deltiden i 13 4 ukersperioder,

med hvert sett fokus,

stempelsøven, stress, bevegelse,

hvile, kost og så videre.

Så på hver 4 ukersperioder,

så skal du innføre en ny vana,

jeg kommer med fire forslag,

og så kan du komme med ditt eget forslag,

og så tester du det i en vant,

og så ser du hvordan fungerer dette her.

Så slik at det er en strukturert måte

å innarbeide nye vana på.

Og det er også litt informasjon om,

ok, hva er en vana,

hvordan endrer man vanner,

hvordan bryter man uvaner, og så videre.

Hvordan gjør man det?

Man identifiserer,

hva er det som trigger uvanen da?

Ok, kanskje følger deg ensom,

kanskje følger deg dårlig,

og så får du lyst til å spise sjokolade,

eller ta en røyk,

eller hva det skulle være.

Ligg i sofaen i stedet for å gå ut sammen?

Ligg i sofaen, ikke sant?

Og så erstatter du,

og det får du en belønning,

og hvis du spiser sjokoladen, så følger du en viss dopaminebelønning,

ikke sant?

Så poenget er å erstatte den,

når du kjenner i dette igjen,

at nå føler jeg meg dårlig,

nå føler jeg meg ensom,

så kjenner du den følelsen,

og så setter du inn et annet middel i stedet for,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

som gir en grad av den samme belønningen.
For at du klarer ikke å ikke tenke på røyk,
for eksempel,
hvis du føler deg at du har lyst på en røyk,
og så skal du prøve ikke røyke, ikke røyke,
så er hjernen likevel koblet på røyk.
Hvis du, for eksempel, tenker, ok,
du har lyst på en røyk,
men jeg tar en tyggis i stedet.
Så gjør du nå positivt handlingsretta,
som erstatter det suge du egentlig hadde.
Og etter en månedstid,
så har den vann begynt å feste seg bedre.
De nye mønstre i hjernen,
som du har bygd opp,
de er litt sterkere for hver gang.
Sånn at de her teknikken er bak og endrer vannet.
Ja, det er spennende.
Men da tenker jeg jo at,
hvis jeg skal,
hvis jeg skal logge før,
som jeg gjør,
det gjør jo du også,
så finner jeg jo fort ut av
hva som fungerer og ikke fungerer for meg.
Hva er det som undrer min håret ved,
hva som gjør den dårlig,
hva som gjør den bra?
For eksempel, jeg fikk en influensatype A
i februar,
første ganger i mitt liv,
jeg fikk influensa.
Og da hadde jeg lav håret ved i 2-0 måned.
Mitt nervesystem var i stres,
så passelenge.
Og hadde jeg ikke hadd disse målingen,
så hadde jeg hørt på,
begynt å trene etter tre uke.
Tenkte at,
nu er jeg jo friske,
ikke fordi jeg bør mer,
dette går bra,
men jeg endrer avferd

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

på grunn av at jeg så disse målingen.
Og så har jeg kommet meg tilbake,
og har faktisk høyere håret ved nu,
før den influensa.

Men,
dette er et utrolig nytt i hvert høy,
før å klare å holde oss frisk over lang tid.

Ja, for det er typisk den,
de situasjoner du beskriver der,
hvor du har fått en influensa,
det kunne ha vært kystessyke,
det kunne ha vært covid,
eller andre ting.

Og så er febern over,
og så tenker du at,
nå er jeg frisk,
ikke sant?

Og så prøver du å gjøre det sammenløsen
du gjorde før,
da blir du kjempesliten,
ikke sant?

Det er hvert høy som gjør at du klarer å tilpasse
aktiviteten din,

og du klarer ikke å tilpasse aktiviteten din,
hvis ikke du klarer å måle det,
eller kjenne det,

men det er mye lettere å tilpasse,
og mestere dette her,
når du kan måle det,

og klarer å skjønne at,
ok, men jeg kan ikke trene på den måten nå,
fordi at det,

og jeg har jo testet ut det,
jeg har tatt den samme treningssøker,
jeg har en sånn standart treningssøk,
langsaker så,

og jeg bare løper på flata der,
jeg løper i zone 2,

jeg løper nesten så sakte jeg kan,
og så har jeg testet den,
med full treningsevnene,
som jeg får fra klokka,
og så har jeg testet det,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

to dager etter at jeg har vært på fest,
og den samme økter,
to dager etterpå,
gjør at jeg kommer i streset nivå hele dagen,
mens den,
når jeg hadde hundre i kapasitet,
kommer jeg over i blott parasympatisk,
med en gang etter tur.
Og når du får disse her objektive målene,
så er det da så mye lettere,
og tilpasse særlig,
hvor mye skal det være aktivitet,
etter at det har blitt sjuk,
når kan det begynne igjen?
For det er veldig vanskelig for folk da.
Men hva er de største tyvne?
Altså de som senger hår ved henne?
Ja, alkohol her,
og en stor tyv da.
Folk blir rystet,
folk reduserer med en gang,
men en annen ting er også mye mat,
mye ultraposesert mat,
mye bakervar mat,
godtriger,
potetgul, sånt ting.
Folk er det å kose seg med det
på kvelden,
det koster mye krefter.
Og grunnen til at det koster krefter,
er jo at termene,
altså det er jo en betennelse,
det skapes jo en stor betennelse
i reaksjonen i termene,
som så øker pulsen,
ikke sant,
og som tapper derfor en del krefter.
Ja, også skal du lade opp i helge
til en veldig hektisk uke,
og så har du gått til skålet,
og ølen der,
og lørdagskvelden,
og så vokkner du på søndagen helt ferdig,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

og tenker at det er for at du jobber så mye.
Og så er det potetgule, liksom,
og det er jo sånn, altså,
hvem av verdens tenkte jeg?
Nettopp, ikke heller,
jeg har aldri stilt meg at det skulle være så mye stress for meg,
og spise kotter i.
Nei, ikke sant.
Så det er det som gjør at du begynner å avsløre dette her,
og taper derfor krefter uten at det hjelper deg, da.
Andre ting, taper derfor krefter,
men det hjelper deg, ikke sant?
En treningsstøkt, for eksempel,
tur ut med gjengen, med venner,
ikke sant, som både er en ansvängelse,
og gi det noe tilbake,
også, ikke sant?
Ja.
En krangel med kjæresten,
kanskje gir deg masse stress,
men da ser du resultatet,
og det som jeg ofte ser også er at
etter han som er stressende,
kan du ta mye lenge tiden jeg trodde,
før tilbake igjen,
og så kan du ta tre, fire timer,
si at jeg har holdt et foredrag, da,
og etter på søya er nesten ingenting,
så kan du gå fire, fem timer før jeg er rolig igjen.
Men så føler jeg at jeg kanskje tenkte at
i det jeg kom igjen med lukka døren,
så var alt tilbake,
men det er det ikke.
Det er fascinerende,
hvor den nervige systemet fungerer, altså.
Ja, her får du da et vindu inn i
nervussystemet ditt, da,
som eller sikker har vært der, ikke sant?
Ja.
Og det er veldig artig å se hvor vi er
om ti år,
for når du ser at det er
veldig mange livsstil sykt om å

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

kan...

Altså, at man ser at når V har
en sammenheng med dem,
så tenker jeg at,
for helsevesten,
så er dette veldig relevant informasjon.
Veldig, dette gjelder, for eksempel,
kreft tilbakefald.

Altså, de kan jo se hvem er
det største saksfor å få tilbakefald av kreft.
Ikke sant?

Det kan de se på HRV-en.
De kan se på pulsen hvilke røyker
er det faktisk som er i fare
for å døre røykingen sin.
Jo, de med høyest puls.
Ikke sant?

Sånn at det er jo...
Men dette er jo kjent.
Altså, på forskning og HRV er det
masse, masse forskning.

Ja.
Ikke minst nå, for det er et tall
så lett å få tak i.

Ja, ja, ja.
Hvis du har et forskningsprosjekt nå
og ikke har med HRV som en del av det,
det er jo nesten meningsløst,
etter at disse tallene er så lett å hente inn.
Det er veldig konkret,
og så tenker jeg at det er så fint,
og så for alle disse som går,
for eksempel, med møpsmedelsinske
uforklarelige plager,
de som spørler seg syk,
de kjenner på kroppen at de ikke har det bra,
kan få en konkret måling
som, for eksempel, er så veldig mange
som har skrevet til meg som er M.
Og det er jo en sykdom som er vanskelig
å måle, ikke sant?

Det er...
Man vet ikke hvorfor de har...

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Det er så tappet for energi.
Nå er de jo helt ufør,
kan ikke gå ut døra.
Også tar de på seg en gadget
og kan måle og arve enn,
og så ser man jo at
M-snervesystemet er skikkelig høykert.
Ikke sånn, så endelig,
så har de et mål på det.
Ja.
Så derfor det ikke finnes noen andre mål.
Hvor det endelig er noe som...
Her kan du se det.
Ja.
Her kan du se at de knappt noe er ned i parasympot
på at moduset løper en dag.
Ja, nettopp.
Man blir rød.
Se om de nesten ikke gjør noe.
Ja.
Ja, og det vi...
Helt sånn, jeg har hatt en tendens til
å måtte ha konkrete ting,
blodprøve eller måling,
eller for å kunne ta noe alvorlig.
Og det er det jeg synes er så fint med HV,
for at nå ser vi at...
Ja, uforklagelige ting, kanskje,
er litt mer forklagelige,
og så kan man også navigere seg
at det er det.
Hva er det som gjør at det er for økt HV?
Men hva er det som gjør at det er for et nervisistem
som er mer i balanse?
Og jeg synes...
Jeg synes dette er et så utrolig spennende
fæltet,
og hvordan dette henger sammen
med selve funksjonen,
og lite kondrefunksjonen,
som du er blitt så interessert i.
Ja.
Det er super spennende.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Skal vi ta før?

Spørsmål.

Skal du ta annet hvert eller?

Ja, ja, det er artig.

Skal vi bare dele bunken i to?

Ja, til.

Skal vi ta bunken?

Ja, tar du den ned?

Yes.

Ja, det er gøy, altså.

Ja, Torkel,

vi fikk mange spørsmål.

Da tar jeg å begynne med første spørsmål,

Torkel.

Jeg bare tar den første som er i bunken her,

og dette blir bra.

Spørsmål fra min kusine,

jeg står det.

Hvordan er HV for barn?

Det må være mange barn i dagens hektiske samfunn,

som har høyt stress,

og både så for lite og spise for mye dårlig,

og for sent,

opp til leggetid.

Kan man i det hele tatt overføre noe av denne kunnskapen mot barn,

og i hvilken alt det er?

Ja, det er fast spennende.

Ja,

og her er vi i hvert fall inne på nytt kontinent.

Her er vi ikke som inne på antarktis,

han tar på å si.

Her er vi inne på antarktis.

Og det er jo selvfølgelig lite tal på

men jeg er ganske sikker på

at hvis man bruker målene på barna,

så vil man få mye nytte informasjon.

Det vil ikke nødvendigvis

kunne bruke akkurat det tallet,

ikke sant,

at den nyaktigheten ved det,

som siden den er tilpasset voksne,

og siden barn har en høyere vilepuls,

naturlig,

så,
men du vil kunne se
følge med på hvordan er det,
for eksempel i barnagen i forhold til hjemme,
hvordan er det på en søndag
når vi er fri i forhold til i barnagen,
sånn at du vil kunne se mønstre da,
sånn at du kanskje større grad må tolke selv,
og jeg får jo mange meldinger,
for eksempel fra folk som har hatt målene på 10-11 åringer,
og ser at skole hverdagen kan være kjempe stressende,
ikke sant,
og ungdommer, og så videre,
sånn at på barnsvilel tenker jeg at
da lønner det seg å bruke egen vurdering,
og se disse forskjellene mer.
Når du stresser, er det noe du kan gjøre
for å ha en roligere dag inne mellom,
er barnene mer irritabel i en dag,
har det noe å sammenheng med hvor sliten de har vært i barnagen
den dagen, ikke sant,
sånn og ting.
Jeg bare tenker på det du gjorde med dine barn,
da var det jo begynt å bli voksen,
men jeg synes det var en trulig fin måte å få ungdommen bevisst da,
for de fikk hver sin gammel klokke,
og så fikk de, hva er det på eng synes det er?
Ja, skjønnen min da, som ikke er så veldig glad i å
håp å si sove og liker å gje med,
så når han hadde 80 i body battery på morgenen,
så fikk han en viss pengesum, da, ikke sant,
så det er jo alt på han til å få å komme ovenpå,
da hadde han noe å tjene på å sove godt,
ikke sant?
Ja, ja, ja.
Og dette har gjerne penger som du har sett,
vil du ha fått i literant, ikke sant?
Så er det som enda bedre at du fikk det,
etter å ha gjort en eller annen anstrengelse,
og da, ikke sant?
Jeg tenker å gi barna den erfaringen så tidligere,
den ungdommen da, ja, at de får en god følelse
av å gjøre noe bra for seg selv.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Det er fantastisk å vite at ungdommer i Norge,
så i snitt seks og en halv time,
i snitt i hverdagen, de trenger opp mot nye timer,
ti timer nå når de, så bare det å kunne
gi de glede og mestring ved å gjøre noe bra for seg selv,
at jeg liker det så.

Ja, og kunne se at dere på skolen eller på
universitet eller videreånden,
hva som helst, så er de så stressa i løpet av dagen,
og så klarer å få teknik for å regulere det,
kanskje tenker de å drikke mer vann,
kanskje tenker de å droppe den batterien
eller redbull-drikken, ikke sant?

Kanskje tenker de å ta seg litt?
For eksempel her vi sitter nå, hvor det er litt kjølig,
så ser jeg på pulsene at det er kjempefint,
ikke sant?

Kanskje så har de noen hack som gjør at de kan
bevare kreftene bedre i løpet av skolenagen,
og sånn sett være bedre rustet til å lære,
ikke sant?

For når vi er stressa, så er ikke koblingen
mellom panneparken og kommunesenter
like god rett og slett,
sånn at vi tenker å være i modus
for å lære.

Men det med barn er ganske sikker på at
hvis de bruker de målerne,
så vil man kunne lære noe,
men da er det viktig at de som gjør det,
vet at vi er pionerer,
vi må ta tallene med en klippesalt,
og vurderingen, ikke min som klokke nye,
med et klippesalt, og overstyre det
med egen vurderingen.

Ja, jeg tenker at kanskje det er så fornuftig
å begynne med det der før vi vet mer.

Det bør være læger eller noen som er
eksperter på området som skal begynne
å forske på det der,
ikke forske på egne barn,
for det kan være noe opp med at man blir
veldig stesa.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

OK, skjutt!

Ja, dette er bra for deg da.

Har du flere søvntips?

Ja, flere søvntips.

Det synes jeg er veldig artig å se opp mot HRV.

Fordi at søvnet vores er så utrolig viktig,

også for vår hjertevaribilitet.

Og det er jo det svare sånn at 15-20%

av alle i Norge sliter min soni.

Det er helt vanvittig høyt, alle voksne.

Og blant unge kvinner, så er det som ikke

som en av tre som har så pass mange

dårlig netter i uka,

over så pass lang tid at de går under

diagnosekriterer i insomni.

Og tenker, når vi vet at det er så mye

vi kan gjøre for å få god søvn,

så er det jo så viktig bare innfor de

få tiltakene, eller bare få kunnskapen da.

Men kunnskapen er ikke der ute.

Sånn som det med kuffein,

at kuffein, det er sagt flere ganger på utkassen,

men jeg må bestse i det en gang til,

kuffein, den tar plassen til noe som

heter adnosin i hjernen din.

Og adnosin er noe som hoper seg opp

et stoff, som hoper seg opp i hjernen

fra du vokna,

og som gjør deg trøtt ut på kvelden.

Men når du drik kuffein,

eller kaffe eller noe med kuffin i,

så tar det en plass til adnosin

som gjør at du ikke føler deg trøtt,

og som ofte gjør at du ikke får til sovnet,

eller legger deg innfor du føler deg trøtt.

Og mange tenker, ja, men jeg drikker jo kaffe

senast klokka fem.

Men det greit å vite at halveringstida

på kaffe er 4-6 timer, så det vil si at hvis du

drikker kaffe klokka fem, så kan du

halvpartner kuffein i blodet i klokka 11

når du skal sovne,

og kanskje være en stor videreksiter

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

til at du ikke får søv.
Men det er jo kaffe i veldig mye annet,
det er kaffe i mørksjokolade.
Det er nesten en kaffekopp i en
platte-mørksjokolade, det er kaffe i
grøntet, sortet,
og ikke minst alle disse
leskedrikkene,
batteriedrikkene.
Så det å bare se på kaffe i våre ditt,
hvor mye kaffe drikker i løpet av en dag,
tror jeg har,
eller skjedde hos mine pasienter,
og de som har vært med i sovekuren,
det natt kurset mitt,
at bare det der lille der har kjempe mye
å si for hvordan de søv.
Og så vet vi jo at kaffe,
hvis man har sovnet med kaffe i blået,
så kommer de å få så mye som 20 % mindre dyp søvn.
Men så har jo jeg forsket på dette
over lang tid på meg selv,
og det er jo anekdota,
men jeg ser at min,
jeg får mindre dyp søvn i seg spis mye,
rett opp mot leggetid,
særlig karboidrater.
Hvis jeg har svingenes blåsukker når jeg legger med,
så får jeg mindre dyp søvn,
dårligere kvalitet på søvnet.
Det er en del studier nå som vis,
så vi begynner å få mer og mer innblikket.
Og det ser jeg at du har hatt på blåsukkemåler.
Det vil du ikke sette,
fordi jeg har også brygt blåsukkemåler,
og sammen med den stressen,
så overraskende hvor lenge det var det,
men for eksempel blåsukker-svingningen
etter pizza,
eller å spise tre stykker pizza,
sånn helt vanlig det man spiser,
kan være i 6-7 timer,
langt inn i natta.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Hos meg også, det er helt vanvittig,
og så får jeg gjerne sånn døpp,
og så stort hopp igjen.
Og så stort hopp igjen,
for at kroppen klarer ikke å regulere blåsukkeret.
Det blir så mye på så kort tid.
Det verste jeg har spist i lopp,
jeg målt det jo i en måned,
jeg skal måle i en måned til henne.
Jeg vangluten prier på andre kake.
Det må i smel.
Jeg hadde et blåsukker
over tid,
det bør ikke være for meg,
min del går over syv og en halv.
Jeg tror det var over 8 timer
det syngte etter den toppen.
Og den natta så hadde jeg
veldig lite typs øvn.
Og så er det over 10.
Man må se det, for en gang har jeg ikke noe å se inn,
men hvis du ser det 30 gonger på rad,
så er det jo en sammenheng der.
Og så er vi jo så ulik der.
Man blir sliten av den.
Jeg har akkurat brukt blåsukkermålet
for å teste ut litt forvindelse
med noen foredrag jeg skal holde.
Og da måtte jeg spise mange måltider
og opp blåsukker for å kunne teste ut ting.
Jeg er slitsomt, og så blir jeg sliten av det.
Ja, og ha oss blåsukker på.
Ja, ja.
Du gjorde jo noe med knekkebrødrødrød.
Ja, jeg fant noen standard måltid.
Det er med fem knekkebrød med brødrød,
som jeg sannsynligvis aldri kommer til å spise igjen.
Men for å finne en kurve som jeg kunne bruke
til å teste ut ulike ting
som med grønnsaker,
og med kjøtt og proteiner i tillegg,
med å gå tur eller tre netter på
sanne ting,

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

og teste ut.
Ja, men hva så du? Hva påvirker du?
For at du spiste samme måltid,
og så stod du at det var...
Det å spise på spinnatblader,
som du får kjøpe på butikken først,
det er alt veldig.
Det er flattet nesten helt ut.
Det er å trenne vekter etterpå.
Jeg trener vekter hjemme med manualer.
Det er flattet også veldig ut.
Og det å spise etterpå,
for eksempel, det stykker laks i tillegg.
Det er ikke den som lover fra dagen før.
Det er også veldig ut.
Så det er de rådene til Glukhåsgoddes,
der som sikker mange av lytterne din,
og følger på Instagram.
Jeg har testet av de.
Det er super spennende,
at jeg kan ha noe å se på blodsukker.
Det er også å gå med blodsukker
toppa, og så de fallene.
Det tok veldig mye av min energi.
Jeg ble mye mer sliten
enn de dagene der jeg spiste et
Glukhåsevendelig
kåstål.
OK, Torkel.
Kan kulleksponering
på kvelden påvirke kortesol
utstitt negativt i forhold til søv?
Jeg vet ikke om jeg nødder sann
med kortesol å gjøre,
men jeg slutter å ta kulleksponering
på kvelden, fordi jeg ble så kall
på natta.
Og det gjorde at kroppen tydeligvis måtte
mobilisere og gjøre meg varm.
Og det ble stress.
Sånn at jeg bruker kulle
på morgenen eller på dagen
og ikke på kvelden. På kvelden

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

kan det tvertimot være bra,
sier Michael Mosley,
at leggen, engelske leggen,
har en litt varmdurs på kvelden.
En litt varmdurs,
og så lufttørket. Det er viktig
når man ute på sommeren
og det er varmt du har durs
og har badet, så la deg lufttørket.
For da får du en ekstra
effekt av en sånn kulle effekt.
For når det skal fordampe, så
kjøler det deg ned.
Ja, for det som skjer,
hvis du tar et varmt badet eller varmdurs på kvelden,
er at alle blåeren går ut
til ekstremiteten og ut i huden,
som gjør at du blir fort
avkjølt etter kvart
når du går ut fra badet.
Ja, så det
skal være bra enn det.
Ja, men så må jeg bare si at det er noen som oppblever
veldig god effekt av
å dusje kalt på kvelden.
Så vi er så ulike.
Du må finne ut hvordan virker det på deg.
Så på det med kulle
så
virker det for meg som om
måtte 70-80%
responderer veldig bra,
veldig effektivt på deg, veldig
typisk. Det ligner på hverandre.
Og så er det kanskje 20% som reagerer
anledtes.
Så du må finne ut
hvordan akkurat du reagerer.
Og så, dette er jo
en fin spørsmål.
Tänk dere at Norsk
helsevesen vil ha en mer
helhetlig tilnærming til behandling av

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

sjukdom i framtiden.

Absolutt.

Jeg synes det skjer en liten revolution akkurat nå, vet Orkel.

Og jeg blir så glad for det.

Absolutt, det ser det at

de som er opptatt av helse

har fått med seg det vi snakker om.

I en veldig stor grad

og det spreder seg veldig fort.

Det er mitt indtrykk av nærmest

å hoppe og si nærmest

men det er klart at vi sitter jo

og får inn den informasjonen

fra våre følgere på Instagram

og sånt da. Så vi har sikkert

et veldig indtrykk av det.

Men jeg tror nok også i befolkningen

når vi ser hva som ligger på

salslistene.

For tiden så er det gode

bøker med en kjempevikt informasjon

for folk her.

Og så vet vi nu at

før å kunne behandle en sykdom

så må man

å tenke helhetelig.

For det er mange faktorer som har

sånn synligvis ført en sykdom.

Og de må også se på mange faktorer for å bli frisk.

Og dette med helhetelig

helse er

det jeg synes er så fascinerende

er at

ordet helse

stammer jo fra helhet.

Det kommer norske ordet helse

for å ordet helhet.

Det engelsk ordet health

stammer også for å ordet

hel eller frisk.

Så ordet

stammer fra at man må se på helheten.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Og så gikk vi bortifra helheten
i nu 40-50 år.
Men nu ser jeg at vi kommer tilbake til det.
At vi ser at ok kropp og syndet henger sammen.
Man kan ikke bare behandle en lever
uten å behandle resten av kroppen.
Man må se på søvn.
Man må se på bevegelse.
Man må se på relasjonen våre.
Man må se på hvordan du spiser
søvn.
Det er klart.
Nå har vi oversikt over det.
Vi har forskning på det.
Dette er jo ikke noe alternativt lenger.
Dette er jo mainstream.
Jeg vet at det er så delig.
Forskninger har tatt oss igjen.
Ja, absolutt.
Nå er det et spørsmål.
Næste.
Tips mot psoriasis.
Det blir litt som...
Jeg tror ikke vi skal ta det gå inn på det.
Men jeg spiser meg til å bli hudleget.
Så jeg ser også mine pasienter med psoriasis.
Jeg har også mange familien som har det.
Jeg har at
psoriasis-
livsstil påvirker psoriasis i stor grad.
Så hvis du har det,
hvis du har en hudsykdom,
så ta å
se litt på eksperimenteret litt selv.
Hva er det som...
Hvis jeg er mye stressa.
Hvis jeg er spistålig.
Hvordan påvirker det min hudledelse?
Det stemper alle ledelser.
Sjekk ut.
Kjøp torkel sin bok og begynne å kortlegge.
Hva er det jeg gjør hver dag?
Hvordan påvirker det psoriasis min?

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Eller de andre ledelsene mine?
Du får ganske rasket innblikk.
Du ser plutselig kopplinge
mot når du får større utbrydelighet.
Og det er jo den helse der boket er så bra på.
Hvis du da har psoriasis,
så har du eget felt for
symptomgrad.
Og da skriver du da,
hvordan tok jeg bare 8-10.
Så kan du få de tallene
inn der i løpet av en måned.
Og så kan du føre de inn på slutten
i en sånn helt årskurve.
Og da kan du se at de måntene,
den måntenen, var mye bedre.
Hva gjorde jeg da?
Så da klarer du kanskje å avsløre det.
Akkurat som en topper i deres utøv
klarar å finne en toppformen.
Så klarer du å prikke inn
psoriasisformen på en måte.
Ja, ja, ja.
Også selvfølgelig gå til en hudlegge,
og behandling samtidig.
Sånn, spennende spørsmål her.
Du har jo akkurat intervjuat
Chris Palmer, så da kan vi
se om hvordan kan man
måle eller finne ut
hvordan det står til med mitochondrene.
Er det en blodprøve?
Ja, dette er jo vanskelig.
Fordi det er jo ikke en blodprøve, det er svære.
Man kan ta å måle mitochondrefunksjon.
Har du lyst til å fylle inn her?
Ja, jeg har ikke noe
noe sånn tal på det.
De blodprøvene som de klarer å finne ut av det
er så pass spesialiserte
at det
er ikke noe vi kan ta av
mot de alle med en praksis.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Sånn at...

Men kan du forklare hva mitochondrene er, Torkel?

For at dette er jo et tema vi har sett oss med.

mitochondrene er selvs kraftverk,

men de har en mye mer avansert funksjon

enn det finner man ut av.

De kan for eksempel

gå fra selve til selve,

og hva det gjør,

vet vi kanskje ikke helt.

Men det må være en grunn til at de kan bevege seg over

til en annen selve, kanskje

hjelp til der eller komme med noe informasjon.

De kan være ute i vev,

de kan være helt fritt,

uten å være i en selve.

Hvis en mitochondre

blir dårlig

på grunn av ofte forhøyt blodsukker,

forhøyt stress,

så vil det kunne skape

reaktive oksygenespesier

som kan

ødelegge DNA i cellen

og svekke cellen

og gjøre den disponert for å bli til en kraftselle.

Så dårlig mitochondre

ligger i bunden av ondtrødt

alle sykdommer

og til og med kraft.

Og mentalit,

herregud,

mental og lydelser,

man kan måle

resten av mitochondre i plasma.

Og ved, for eksempel, stressperioder,

så øker det,

sånn at stress er noe

som gjør mitochondrene dårligere.

Og det er mye som kan gjøre kroppen stresset,

ikke sant,

på mange måter,

med dårlig mat og dårlig søvn

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

og overlastning og alkohol
og hva det skulle være.
Sånn at det er mange veier til dårlig mitochondre her,
men det er mange veier
ut derfor at de gode mitochondre,
det som er problemet som er i helsevesten,
og litt tilbake til andre spørsmålet,
er at
når vi får sykdommer
som skyldes dårlig mitochondre,
for eksempel,
hjertel,
alle mulige andre sykdommer,
så hjelper det
ikke nødvendigst
å prøve å dempe symptomene på det.
Vi må gå og gjøre
mitochondrene sterkere,
vi må gjøre de tingene som gjør mitochondrene sterkere,
det vil hjelpe alle organene.
Og vi har jo som Chris Formel
skrev i bok av siden,
han som holder på podcasten nylige,
sier at 40% av hjernens vekte
er mitochondre,
så hvilket organ blir
mest preget av de dårlig mitochondrene
jo i hjernen,
og dermed vil du få mentale symptomer
som du kanskje tolker
som depresjon eller angst,
men det er måten hjernen reagerer på
når den sliter med
kreftene sine, når kraftverkene
i hjernen
fungerer dårlig.
Ja, og det man tidligere tenkte kunne gi oss
mer energi, siden for mitochondrene
de gi oss energi.
Og vi tenkte at det å
pace på med topp i 30 stykker
og gjør jo dette fremdelen, spiser masse
karbohydrate av sukker for å få

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

masse energi inn.

Men det viser jo det at mitochondrene de blir dårligere av det.

Over ti, og man kan kanskje prestere høyt over en viss periode, men på lang sikt så vil jo dette sånn synlig skade mitochondrene våre, så maten i spis har en trulig stor effekt på mitochondrefunksjon. Men det som er også spennende, er jo at vi er lager av celler.

Vi er nesten 40

trillion av celler

som utgjør oss.

Og inni cellermåret

så har vi disse mitochondrene som viser at det er så utrolig viktig for at vi lever synd og friske liv.

Det jeg synes er så spennende, er at mitochondrene våre blir ikke bare påvirket hvordan du søver og hvordan du spiser, men det blir påvirket om du har en mening med livet, om du føler at du har god relasjoner.

Alt påvirker mitochondrene våre.

Og dette vet jo som leger

fordi at når du har

en pasient som har funnet

meningen sin med livet som er drevet

nå, så ser du ikke dem så ofte.

Ikke sant?

Fordi de er friskere, så det har så utrolig mye å si.

Det som japaner er kallet ikke gaj, det er å vite hva du skal, hva som er målet.

Det er også i Pulsken Hellsdagbok

så starter du med å finne målet.

Hvorfor gjør det det?

Hva er det du ønsker å få til inn?

Hvis du ønsker å forandre seg så må du vite hvordan du skal.

Du må vite hvordan du er

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

og så må du vite hvordan du skal.
Først da når du har motivasjon til det,
da er du i posisjon til å
forandre deg.
Så det er superviktig ting å
vite om.
Mitokondria, det kommer du ikke til å høre
masse ung fremover.
Mitokondria er en av revolutionen, de nye
revolutionene inn i Hellsdag.
Det er så spennende av dette.
OK Torkel, vi tar et siste spørsmål.
Er økning i blodsukkerne våre
avhengig av hva man spiser
eller også hvor mye man spiser
nå å si?
Så det kan vi å si litt om da.
Absolutt hvor mye du spiser
har nå å si.
Men kanskje enda mer hva
jeg spiser.
Jeg er indtrykk av
særlige bakervarer.
Det er noe grunn ting som
spiller inn.
For det første kan stress
spille inn.
Så det har ganske mye å si.
Så det jeg spiser når jeg stresser,
om jeg spiser akkurat det samme måltid,
disse her er forferdelige
grunner.
Hvis jeg spiser den en morgen
etter at jeg har stresset mye dagen før,
så kan blodsukker bli en,
for eksempel i stedet for at den ble 8.5,
så kan det være 9.5.
Og så ser jeg at det er for at jeg
var stresset dagen før.
Så det er en del å si.
Søvden har en del å si
på blodsukker målet.
Kanskje via at du er mer stresset.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Og så er det maten.
Og så kommer det an på hva du spist før.
Hvis du spiser på to mage,
så vil noe som inneholder mye karberater
skabe en mye sterkere blodsukker stigning.
Og derfor er det å spise
karberater til frukost,
de som er disse frukostblandingene,
er jo virkelig ikke bra.
Så noe særlig første måltid
som du bryter fasten med,
bør være
med rik på proteiner og feta egg
og skjink eller etterant,
som du lager om etter eller
avokado.
Laat.
Og det der du ser i der
er så utrolig viktig,
fordi at vi,
nordmenn og sikkert i hele Vesterlig verden,
starter ofte vårt første måltid
etter en faste som gjordes
når du ikke har spist på 8 timer,
for eksempel.
Vi starter ofte med karberater,
vi starter med frukostblanding,
eller brøsje med brunost,
eller sylteteig, eller havregrynsgrøt
uten noe fettig.
Hvis jeg spiste, for eksempel,
brø med sylteteig,
så var mitt blodsukker
mer enn fintlig resten av dagen.
Hvis jeg starter med det.
Når jeg bruker å spiste frukost,
bruker jeg å spise mellom 10 og 12.
Jeg er rundsikker,
lager selv, som er
egg- og havreg, som gi blodsukker stigning,
så tar jeg å spise masse grønnsaker,
og da har jeg nesten ingen
blodsukker stigning. Det påvirker nesten ikke

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

blodsukkeret mitt.
Det er så fascinerende,
for da føler jeg meg ikke
sliten to timer etter et måltid,
som jeg ofte gjorde,
når jeg spiste denne måltiden,
som gav store blodsukkeret toppen.
Du blir sliten etter måltidene.
Når du har blodsukker målerne,
og garminklokkene, så ser du også
at etter et måltid,
er du sliten å følge slap,
og du hadde ikke trengt det,
for hadde du spist salat med egg i stedet,
så hadde du ikke vært det.
Og når jeg skulle finne en grunn
til at jeg brukte knekkebrød
på dette standard måltidet mitt,
var at jeg prøvde først med brødsiver.
Men det lagde en slingsdange
rundt i times vi sette på,
at det kunne jeg ikke bruke.
For at det påvirker dagen?
Ja, det ble for slitsomt.
Og spise brødsiver.
Og det er det som er standard
måltidet i hele landet.
Ikke sant?
Sånn at...
Jeg liker så godt.
Hvem er det som de ser i startdagen
med middagen?
Og det er noe i det der.
Startdagen med proteina.
Proteiner og fett, ja.
Ikke sant? Det er det som hjerte helst
vil ha som brennstoff.
Ikke sant?
Det er ketoner og fett som det ønsker.
Ikke proteiner, men fett og ketoner.
Det er hjerte som favoritt brennstoff.
Så i hvert fall
spørs meg om hva vi spiser av.

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

Så det...

Jeg vil kanskje si at det er
mer hva vi spiser enn mengden.

Fikk jeg litt indtrykk av
det jeg spiste.

Om jeg spiste tobrødsiver
eller tre eller fire, så
kom den stigningen
av hva

det var, mer enn mengden.

Det var mitt indtrykk.

Og jeg ser det at hvis jeg spiser
en vempestort måltid

som har noe proteiner fett i seg
så vil ikke det

ha så mye større innvirking enn
hvis jeg spiser halvparten.

Fordi at den blåsukker toppen

kommer så akutt og så fort

hvis du spiser et måltid med bare

raske karabirater eller ultraprocessert mat.

Og jeg bare tenker

med skrek hvor mange år

jeg startet dagen min med brødsiver

syltetegg eller brødsiver med brunost.

Hvor sliten man blir av det.

Jeg hadde aldri i hele mitt liv

tenkt at jeg skulle ha så mye å se

for mitt energin i våre resten av dagen.

Det er også det at

hvis du har gått lenge uten å spise noe

kanskje du har gått til 4-5 timer

og føler at du har lavet blåsukker

eller hva det skulle være

så spiser du kanskje en snikker

eller etter annet som inneholder mye sukker

så går det fykere rett opp igjen

og så går det opp og ned

så problemet ofte, etter at du har spist det

så går det veldig fort ned

og det kjennes ubehagelig

for kroppen

denne blåsukker-senkningen

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

som går så fort.
Og selvfølgelig kola er jo endaverre
kola kan drikke en brus
med sukker
det er jo en kjemperask effekt
og kjemperast ned igjen
og ofte går det lavere ned endaver
så det kan gå ned til 5
da blir det kanskje startet på 5,5
i blåsukker da
så har det gått opp til 10-11
og da føler man seg dårlig
og så tenker man noe med å drikke enda mer kola
eller spise enda litt søtte
ikke sant, og så har det gått
så har det en sånn singestang gjennom dagen
Hva har vært det viktigste for deg
å endre på etter du har startet å måle det
med glukosmåling?
Det har nok vært mer grønnsaker
egentlig
det å endre litt på rekkefølgen
for eksempel så tester jeg ut fjolan
det er noe fjolan enn jeg er ute i distrikt
og noe noe
så spiser jeg elkarbonader
og det er da elkarbonader
med potestappet
og derom så bare endrer jeg på det
så spiser jeg potestappet
og så elkarbonadene
kjempehøyt blåsukker
det tror jeg var 9,5 noe
og så gjør jeg motsatt
så spiser jeg elkarbonadene først
og så potestappet nesten helt fint
kanskje du har 20 eller noe sånt
sånn dette med å regulere litt
på mengdenen, ikke sant
det er det som du spiser først
så rekkefølgen
egentlig det er Glukose Goddess
motstandere mener at vi tar fra folk mat

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

gleden, hva mener du om det, Torkel?
det kan jeg ikke skjønne
fordi at
det som de luker ut
det mest er
kanskje du tar folk fra
litt den bake vare gleden
du får ikke så list på kanelboller
det kan jo være
men ellers
det er jo masse
Glukose Goddess
kaller det savory breakfast
smakfull frukost
at du spiser salat, egg, avokado
og så ting som det er mye smaker i
sånn at
jeg vil ikke si det
det finnes veldig gode alternativer
som ikke
som smaker godt, som er god mat
og som ikke
kjører karibus hele med blåsukker i det
det er bra for kroppen våre
for det er jo det vi alle ønsker
alle å ha masse energi
og jeg ser bare på mitt energinivå
i dag, mot det
det var for ti år siden, og det er enormt forskjell
jeg var jo også en sånne, jeg var kjempesliten
i to til jeg
og da kunne jeg sånn
at bestå av nest på jobb
og det var jo ofte etter lunchen
nu har jeg jo
jeg sjekker på året ringen min i fjor
jeg sov middagsvild
kanskje fem ganger
det har ikke behov for det
og det er jo det vi alle ønsker
vi ønsker å leve liv der vi får energi
til å gjøre det vi ønsker å gjøre
ja, for at det er det som er viktig at vi

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

snakker jo om helse
men helse er jo ikke målet i seg selv
helse er bare det grunnlaget vi tenker
for å leve det livet vi ønsker
å gjøre det som er ikke gaj
altså gjøre det som vi vil
og så er det så tist å se som leger
at helse står i veien for så mange
de får ikke gjort så mye
for de er
tunge på både fysisk
og i
tilstand sin
og får ikke
utnytt av livet sin
og blir enda med å gå
fra spesialist til spesialist og nye mediciner
og
nei, så at det er opptatt at
vi skal ha god nok helse
og god nok til å leve lenge nok
og kunne gjøre det
vi vil uten å
det er begrenset at vi blir slitende
og sjukke
det er det som er målet
det handler ikke om å
mokse
helsevarens og bli best på alt
det er så viktig
hvis vi bruker 3-4 timer om dagen
på helse
og ikke vet hvorfor vi skal ha den
da kaster du bare bortid
og så går i graven
og så er det jo en av de gode helse
du skal jo helst ha
gjort mye spennende
ja, ja, nettopp
og vi trenger
ungdommerne som kommer nu
med friske måter og gode idéer
og jeg tenker bare at

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

det å kunne få
endre litt på hvordan
vi i Norge og i Vesten leve
hvis vi får
ungdommer som er friske og råske
av masse energis, så er det så bra for
samfunnet og så voksne i kjent
enn at veldig, veldig mange av oss går rundt
i liten og halvsyk
og ikke føler seg bra
og blir mer irritabel
og det gjør noe med samfunnet
vi trenger oss alle, for vi alle har en
grunn til at vi er på denne jorda
og kan man få opplevd det
det å gå rundt med en helse
som spiller på lag med det da
man kan ha sykdommer
men også ha gode helse
og det er veldig oppsatt av seit
patienten min at ja
du har den og den sykdommern
og det fungerer kjempe bra
vi må finne ut at hvordan du kan leve gott
med de, eller kanskje
faktisk gjør de sykdommern
mindre fremtredene i ditt liv
de aller fleste av oss
kan gå rundt og ha det bra
det er heldig å beviste om
ja, og så gleder
meg så til da på 16. oktober
når Herman Egenberg
og jeg skal
snakke om motivation
og vaner
og hvordan man skal forandre seg
det gleder jeg meg til å snakke om
jeg gleder meg også veldig
hvordan er det?
det er på eldorado
døren å åpnes 17.30
så der er alle hjertelig velkommen

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

jeg skal holde et foredrag om
helstagsboka, sånn kort på cirka 20 minutter
det er hvor jeg forteller
om det er hvor man bruker den
og så skal Herman
også ha et foredrag om motiveren intervju
om hvordan man finner motivasjon
og så skal vi snakke om
hvordan disse er gode vaner
og små skritt ritteretninger
det som gjelder da
og jeg gleder meg
jeg gleder meg skikkelig, så seise oktober
klokka 17.30 åpner
døren på eldorado
klokka 18, og det blir også streamet live
sånn at hvis du går inn på
det arrangemange på facebook
hvis man kan søke boklanseringen
boklansering, kanskje det leger inn i shownet
og pulskuren, helsedag, bok
så vil du se
hvis man bor andre steder landet
så vil man kunne se det på streamingen
og det er gratis
jeg gleder meg, jeg gleder meg skikkelig
det har vært en utørrullig hyggelig
prathorkel som det alltid er med deg
takk det samme
jeg er så spent på alt du driver på meg
jeg synes det er så artig å følge det
og det at vi får ut den kunnskapen din
på engelsk, det er
jeg blir så glad innom her
det blir skikkelig spennende
så da tenker jeg at hvis denne episodeen
var til nytte
og du tenker at det er viktig informasjon
til noen du er glad i
eller som du tenker at du hadde gledet
å kunne dette sende den til de
og
vi må

[Transcript] Leger om livet / #123. HRV, kapasitet, pulskur, mat, søvn og optimal stressbalanse. Med lege Torkil Færø.

og som jeg spør deg, hvor kan mine littera nå?
ja på doktor torkel
både på facebook og instagram
så er jeg der også på pulskuren.no
for det nå er det
gått over 2500
og hvor man kan være med på workshopper
og om man kan følge med på
Arils helsereise
og så vår driftschef
som akkurat har begynt med galdminklokket
og hvor vi har zoommøter
på en sikker halvtime episodeer
hvor vi går gjennom
hans målninger
og det er veldig nyttig
for da kan man se hvordan jeg tenker
og hvordan du gjør det i praksis da
gjennom hans helsereise
kult
og hvordan du kan finne den
og har du ikke noen spørsmål til meg
så skriv ned på kommentarfeltet
på facebook og instagram
på doktor Annette Dragland
og ja
med det så ser jeg takk for i dag
vi håper at du får
en kjempefint dag
ha det godt!
www.arilshelsereise.com