

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet. Mitt navn er Annette Dragland, jeg er uten å lægge, og jeg lager denne podcasten for å dele spennende hans kunnskap med alle som ønsker denne kunnskapen.

I dag så har vi en episode som er gjort i samarbeid med Sundkost, og med meg her i studio så har jeg Monika Mathisen som er fagseffig Sundkost.

Kjertelig velkommen Monika. Tusen takk Annette, veldig yggelig å være her.

Jeg er så glad for å ha deg her i studio, og du har kommet ut hit i Fornebru, og nu har jeg snakket med deg noen ganger, og du har jo en artig historie, og vi har så mykje snakk om at jeg sa at nå må vi bare begynne å spille inn, for at andre folk vil jo høre denne kunnskapen som du deler.

Monika, starta interessen din for helse, har du reddet i barn da?

Jeg vet ikke om interessen startet allerede da, men jeg kan i hvert fall si at hvordan jeg lever nå, og hvordan jeg er oppvaks, det er veldig, veldig ulikt.

Da jeg var liten så var du ikke så særlig fokus på helse, jeg er jo første på 70-tallet, tidlig på 70-tallet, og foreldrene mine røykte, og de drakk brus med sukker, og det var masse sukker i kosten, og ikke så særlig fokus på å få i seg nokkeren, og så videre.

Min mor, hun røykte under sangerskapet, da jeg ble født, så hadde jeg jo veldig lav kroppsvekt, var helt på grensen til å være en kvøsebarn, og så hadde jeg ikke hun noe melk, så da var det jo rett på flaske, ikke sant, med mors melksestatning, og da hadde jeg kollikk,

og så ble jeg dette som man kaller for kronisk ørebarn, med ørebetennelse hele oppveksten, så det er på en måte starten, og det husker jeg jo selvfølgelig ikke så mye av, men det er jo på en måte, det er blitt fortalt,

og så er jo det, jeg husker mer, jeg er jo nettopp det her, hvordan man da, ja, kanskje satt i en bil, hvor begge foreldre røykte, så får man en pølse og en softis og en kola, fordi man skal være sild og rolig, men som å kjøre på en lang biltur,

og hvor verdagskosten var, og en normal husmannskost med knepbrø og gulost og brunost, og kanskje en, ja, hva skal jeg si, nakke kottelletter og poteter i middag, og ganske sånn,

hva jeg husker som veldig sånn fargeløsmat, og sånn synligvis ganske lite næring og gode ting for kroppen også, og så begynte det veldig sånn gradvis å utvikle seg i en interesse for helse,

og da redde det, jeg var 17-18 år sjalder, og da var det et par veninnre av meg som jobbet i

helsekostbutikk, og det var jo litt rart på den tiden, det var jo rart butikker, det var fure hiller og tørkede rosir,

og det var veldig mye rart med å fante de butikkene, veldig, sånn synligvis veldig lite regulert også, sånn i forhold til hva man såkte der,

men i hvert fall så var det veldig spennende, og vi engasjerte oss veldig i dette her, og skulle liksom være litt vegetarianer, og vi gjorde mye forskjellige,

det var jo på en måte starten da på den reisen jeg har hatt de siste, ja, langt over 30 årne.

Så du starta, interessen starta egentlig før du ble 20, da du så at det er noe av meg til helse en kniprømme gul nå?

Ja, virkelig, men da hadde jeg jo ikke noe forståelse enda, det skulle jo komme etter hvert.

Ja, og hvordan, hva gjorde du videre når du begynte å få denne grønnesinteressen?

Ja, altså det første var jo at jeg begynte å etter hvert selv å jobbe i helsekostbutikk, da jobbet jeg som ekstra hjelp,

og begynte da å lære meg masse, og husker en gang da jeg var helt nio under opplæring, og så

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

kommer hun som skulle lære meg opp, hadde jeg betjent en kunde, og så sier hun, ja, Monika, vet du egentlig forskjell på kalium og kalosjen?

Ja.

For det gjorde jeg ikke.

Nei.

For det var jo masse bokser i hylden med mange rarende av dem, og det var veldig mye å lære seg, og kjempe spennende synes jeg da.

Så da var jo veien videre å bli veldig godt kjent med alt vi hadde i butikkene.

Da sålt vi på mye økologisk mat, og det var liksom masse spennende å lære seg.

Men det var fortsatt veldig rart å jobbe helsekostbutikk.

Folk var ikke helt sånn, det er dere driver med, og det er veldig rare ting, og økologisk mat var det.

Det var ingen forståelse for det.

Det var lenge før man snakket om bærekraft og bærekraftsmål,

og det var jo bare idealister som på en måte drev og tenkte på jorda,

og at man ikke skulle utdare med jordsmål, eller bruke for mye planteverl midler, eller ja.

Og så gikk jeg videre, så ble jeg butikksjef på en helstkastbutikk,

og så hadde jeg jo da virkelig illengvokkende til meg, så da ville jeg ut annet meg.

Og da gikk jeg videre til og ut annet meg som naturopat.

Og det er jo på en måte ikke en offentlig godkjent studieretning,

slik at da måtte jeg jobbe fulltid for siden av studier,

og så var det deltid studier anbar helg i seks år.

Så det var mye hardt arbeid, og fikk noen barn på veien og holdt på.

Så man må virkelig være litt illskjell da og hadde noen kjente i seg for å orke og stå i deg,

og så vet man også at i andre enden så er det jo ikke automatisk en jobb til deg,

for det er ingen som ansetter en naturopat, ikke sant?

På samme måte som en sykepleier eller en lege eller andre ting, i helsevesene.

Så da, når jeg da var ferdig å studere,

så begynte jeg en privat praksis på en tverrfaglig klinikk,

som var både typen naturmedicinere, akkupunktører, homopater og leger,

og det var veldig spennende.

Og da fikk jeg jo tilgang til folk som hadde behov for min kompetanse.

Men så så jeg jo veldig raskt da, at det å jobbe alle ene som en terapeut på en klinikk,

med en og en klient, som kanskje var så passemotivert for å gjøre noe mer sensel,

og hvertfall kanskje ikke alle de tiltakene jeg da hadde lyst til å gjøre med kosten sin,

og andre livsstilsendringer.

Da var det sånn at jeg fikk et tilbud om å komme inn på leverandøresiden i helsegåsbransjen,

og da fant jeg ut at det ville jeg, for der har jeg muligheten til

å bruke min idealisme og min kunnskap til å spre budskapet til langt flere personer, men på en litt annen måte da via produktkunnskap.

Så da begynte det å be i sin kost?

Nei, det var en lang vei før jeg håndt i sin kost.

Så jeg jobbet på så mange forskjellige leverandører i ulike roller.

Og etter en stund på veien, ettersom kanskje ja, 20 år i bransjen,

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

fant jeg ut at når jeg er ferdig her, så da håpet jeg faktisk av, det var i 2014, og så utdannet jeg meg til yogalærer, så åpnet jeg et yogastudio, så drev jeg det yogastudio i noen år før jeg ble locket inn i bransjen igjen av en leverandør som hadde behov for litt hjelp i fagavdelingen, og så kom jeg gradvis inn der igjen, og så ble jeg tilbudt den fagkjenningstillingen i sin kost, og det var drømmejobben, så da ble jeg det ikke mer yogastudio, da ble det sin kost.

Hvorfor var det en drømmejobb i sin kost?

Ja, altså det er jo noe med at man jobber i en stor helskaskedje som har masse spennende pågang, og Sunkost drives jo av en vision som er å bidra til en sunnere verden, og det kan jeg høre som en ganske hårde vision, og det er jo faktisk sånn at vi skjønner jo det at sunnkostkedjen i Norge kan ikke bidra til at alle mennesker i verden blir veldig sunne.

Men poenget er at hver eneste lille ting vi gjør, det gjør vi med en bevisst handling, og en bevisst tankebak for å bidra, og det er jo sånn at man kan jo se på en drope da som en drope i havet,

men man kan også se på det som at en drope i havet skaper ringer i vann, og vi tenker jo at det vi gjør hver eneste dag, det skal være bevisste handlinger i forhold til alt som har med sunnhet og livsstil,

og bare kraftsmål, økologi, vi skal jobbe for en sunnere verden, og vi tror at det, og mener at det vi gjør, det bidrar til at folk har sjansen til å få det å gjøre sin hverdag litt bedre,

og gi seg selv de verdifulle man trenger for å få en bedre livskvalitet, det er det vi måtte med stålpette står opp for hver eneste dag å gå på jobb og gjennomfører hver eneste dag.

Oje, det var ikke lite.

Nei, nei.

Og vi har jo i Slingkasse, vi er jo Norge's største helsegøstskede, og med det så følger du et ansvar, og vi vet jo at vi er en slags rollemodell i denne bransjen, og det ansvaret tar vi veldig på alvor, og vi kan jo påvirke alle våre leverandører, vi har sett et krav til de, og vi har jo også plukket opp noen av disse bærekraftsmålene, disse FN's bærekraftsmål,

som vi bevisst jobber imot, og vi vet jo at vi er jo ikke der, på veldig mange av de tingene er vi ikke der,

men vi har en bevissthet rundt det, så vi jobber gradvis mot det.

Og det mener vi er viktig da, og en del av dette som er denne voldse med visionen da, med å videre til en sundere verden.

Ja, det er spennende å se greier du.

Siden vi skulle ha denne episodeen i sommerbeid med Slingkasse, så har jo vi snakket om ikke om helse generelt, Monica, for du har en sånn genuint interesse for god helse.

Og når jeg ser på deg så ser jeg jo en veldig frisk og vital kvinne, som har funnet sin vei til hvordan du har det bra i hverdagen og har god helse.

Og så fant vi ut at vi begge to er veldig engasjerte i dette med Søvn.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Virkelig.

Hvorfor synes du Søvn er så spennende?

Hva er det som er så spennende med Søvn?

Jo, altså det er jo noe med det her.

Søvn er jo helt avgjørende for hvordan man har det.

Og det er vel få ting som gir så stor desperasjon i folk som når man ikke får sove.

Og så ser man jo at trenden er at det er et økende problem.

Og man har jo store tall på Søvnproblematikk.

Og jeg er nok ganske sikker på at det finner store mørketall også.

Og folk driver med selvmedisinering av ulike art.

Og dette med Søvn, der er det jo faktisk en del ting man kan forsøke å gjøre på egen annen.

Hvis man får litt informasjon og kunnskap.

Og i og med at det er så mange som sliter med dette, så blir jo naturlig et interessant tema.

Ja, ja, ja. Og det er jo et økende problem som du ser.

Det som jeg synes det er så leit med det er at jeg vet at alle kan få god Søvn.

Hvis ikke man har en lina lydelse som gjør at man ikke får god Søvn.

Plays hit eller minne pasientet at hjernen din er skapt for å sove.

Så vi må bare finne de grepene i hvert enn så gjør at akkurat du kommer sove godt.

Og det er så fint når jeg ser det igjen for god Søvn.

Nei, Søvn er et tema som jeg kan ikke snakke nok om det.

Fordi at det er et tema som kommer masse nyførsning på nå.

Og vi vet mer og mer hva som kan gjøre at vi får en god Søvn.

Og for det meste er det jo det naturna gitt oss.

Så det synes jeg er kjempe spennende.

Hva synes du er mest spennende nå for Søvn og forskning?

Ja, så det som kanskje ikke er det første man tenker på,

det er dette med magensyn, da, og tarmfloraen.

Når du sliter med Søvn, så vil det være veldig langt frem å tenke at det kanskje har noe med mikrobiome mitt å gjøre.

Men der er det jo litt forskning.

Og det har jo du satt der litt mer inn i Annette.

Kan du si noe om det?

Ja, det er morsomt at du synes det er spennende.

For det synes jeg er skikkelig spennende.

Det at tarmfloraen, mikrobiome vores, har en viskning på Søvnene, var jo uhørt bare for fem år siden.

Og nu ser vi at det flere og flere studier som støtter dette med at sånn synligvis har tarmfloraen en del å si når det kommer til Søvn.

Når man ser på pasienter som har irritabelt tarmsyndrom eller informasjonssyktoma i tarmen som kronosyldsrøskolitt, så ser man at denne pasientgruppe har dårligere Søvn.

Man ser en koppling her, men det er jo også gjort en del studier, blant annet fra Caltech, som er et universitet i

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

California Institute of Technology.

De forsker på hvordan tarmfloren en spesifikt, hva den spesifikken sammenhengen med Søvn er.

Og det de fant ut var at vi har tarmfloren våres kommuniser med celler i tarmen, som igjen kan produsere Søvn-tren-Kallanes stoffa.

Og dette synes jeg er skikkelig spennende, så vi er jo helt i starten på denne forskningen, men vi begynner å se linker, vi begynner å se kopplinger.

Det er også en studie fra Sverige, der de så at etter bare to netter med dårlig søn, så påvirker det tarmfloren negativt.

Så det er noe her som er veldig interessant, og som jeg har veldig stor vekt på når jeg har pasienter med dårlig søvn eller kurssteltagere med dårlig søn. Fordi at tarmfloren tror jeg har en stor påvirkning på søvnet.

En enda større påvirkning er det som er vist.

Og jeg ser at når man får magen i orden, så er det lettere å få den gode søvnet.

Vi vet jo alle hvordan det er å slitt med en dårlig mage en dag, de som har mye problemer, det er klart at det påvirker søvnet på et eller annet vis.

Ja, det er jo veldig interessant da.

Men hva tenker du da at man kan gjøre selv?

Man kan kanskje ikke vite om dette gjelder en selv, men man kan kanskje tenke at det er noe man kan hvertfall teste og gjøre noe med.

Ja, og da er det...

Jender, det er så mange enkle grep man kan ta da.

Blandt annet dette med å gå over til å spise med i råvor, være basert kostål.

Som å spise ren helt mat, få isen og fiber.

Ikke tarmfloren våres.

Vi har jo trillioner av vakterier,

arke, virus, parasitter i tarmen våres.

Og de lever forholdsvis fredelig harmoni sammen de, hvis de har miljø som skal til for at de skal leve godt.

Men når det begynner å bli en ubalanse her, at du har mer kanskje av de som dårlig bakterien, og lite av de gode, så kan det bli veldig mye urolighet i tarmen, hvis man ser det helt enkelt.

Det man har skjedd er at fiber,

fiber er jo i alt mat fra planta,

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

og man ser at fiberen, den eliska tarmbakterien våres.

Det er veldig mye av denna fiberen.

Vi kan ikke fordøye denna fiberen,
men det tarmbakterien som fordøyer den,
og bruker den til sine funksjoner.

Og det man ser da er at hvis man spiser noen kviber,
så kan man øke bestandet av de gode tarmbakterien,
og så kanskje senker man den bestandet av dårlige tarmbakterien.

Og dette er spennende.

Blant annet har gjort en studie der man så at
spiste man 30 forskjellige ulike plantefiber i uka,
så kunne det øke tarmenfloren, eller øke mangfolde,
for vi ønsker et brett mangfold av bakteria.

Så det å få isse 30 planta,
høres kanskje litt voldsomt ut av patientene,
men det pleier seg sånn, her er det 30,
hvordan skal jeg få i meg 30 forskjellige dypere av frukt,
men det handler om å se på alle planta man spiser,
ikke bare i et brød.

Hvis du kjøper et brød eller laget brød selv,
så kan det jo være havre, det kan være spelt,
det kan være masse ulike korn i det,
det har du fått i, det er plutselig 8 forskjellige fibervarianta.

Og så kan du få i deg frukt og grønt og bær,
og så må vi ikke gløemme krytter, Monika,
fordi krytter, det føler jeg så lite,
men de bidrar med veldig mange ulike typer fiber
som du ellers kanskje har fått i deg.

Ja, det er jo veldig interessant,
det er enkel måte å tilføre en av de 30,
eller to eller tre eller fire av de 30,
bare allerede i en middag.

Men krytter, da tenker du økologisk krydder?

Ja, jeg er jo opptatt av,
jeg spiser ikke alt økologisk,
for jeg er opptatt av å få i meg mat som er fra Norge,
jeg er opptatt av det,
men der jeg kan ha muligheten til å få økologisk,
så spiser jeg økologisk,
fordi vi vet at plantevermiddag kan ha en negativ effekt på oss,
så akkurat med krydder, så synes jeg det er litt lettere
å få i meg det økologisk,
for det er ikke bra kryddemerkene som har økologisk krydder.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Og jeg tenker at det er så enkelt å bruke krydder i hverdagen, om man blir vant i det som er når jeg har laget omolett, så ser omoletten min ut, den ser nesten grønn ut, fordi jeg har så mye krydder i han.

Men for meg er det kjempegodt, og så er det så lettere å få de med 6 ulike fiber på et måltid. Så det er en enkel måte som jeg deler med mine posienter og lytter, for å få i sammeire fiber.

Hva så synes krydder har du i omoletten, da?

Ja, jeg har alltid salt og pepp i dag, så vil jeg glede. Og så har jeg basilikum, så bruker jeg grosmarin. Jeg elsker å ha fersk basilikumplante på kjøkkenet, det har jeg som regelartig.

Men så bruker jeg også timmian.

Jeg bruker bare alt som står i skapet mitt, som har har tilgjengelig avattelt korian der jeg har brukt. Jeg tester ut nye ting hele tiden.

Paprikakrydder har jeg prøvd.

Det er så mange ting du kan forsøke.

Men bare det å vite at det lille der kan gi deg så mange forskjellige fibertyper, gjør at man blir motivert for å prøve det.

For ellers gitt man ikke.

Før jeg visste at fiber var så viktig, så hadde jeg ikke det fokus som jeg har nu.

Ja, så tenkte jeg litt på det her som du nevnte meg, at det var et miljø i tarmen hvor disse bakteriene trives.

Hva tenker du om dette med fermentert mat og melkisyrrjæret mat?

Det har jo viset at det er kjempegunstig for tarmen våre.

Det er jo så morsomt, for fermenteringen er noe vi har drevet på med i tusen av år.

Det har fått sin comeback, det synes jeg er litt morsomt.

For det skjer mye spennende når du fermenterer maten.

Fiber er jo prebiotika, men når du spiser fermentert mat får du så provbiotika.

Du får tilført bakteriet gjennomkosten til tarmen din som viser å være veldig bra for det.

Alt fra kimchi, surkål, kombucha, så det er jo så godt.

Ja, veldig godt.

Det som er litt morsomt er at hvis man saker om surkål og surdær, så høres de kanskje ikke så spennende ut, men med en gang man sier kimchi og kombucha, så blir det litt mer exotisk.

Men det er jo egentlig fundamentert litt på det samme, og bare at kimchi og kombucha er jo det asiatiske kjekkene, og så har du surkål og surdær.

Vi kommer jo fra mer det nordiske, norske og vesteuropeske kjekkene.

Men det går jo på det samme, ikke sant?

Ja, det er så spennende ut.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Man tenker ikke over at surdær, altså surdisprøya, er fermentert, men det skjer et eller annet magisk med det.

Min samboer er så heldig som har en samboer som skal bake, og han lager verdens beste brød,

og så er det noe som gjør noe som gjør noe som gjør noe som gjør noe som gjør noe som gjør noe som gjør noe.

Min samboer er så heldig som har en samboer som skal bake, og han lager verdens beste brød, og har laget det med surdærskultur, og det er så vandastisk.

Men det er så mye man kan til, for eksempel kakao er noe jeg bruker mye, og da bruker jeg råk kakao, fordi det er bevaringsstoffet.

Man tenker ikke over at det er en fiberkilde, men det er det.

Bruker du kakao?

Ja, jeg bruker masse kakao, og jeg elsker sjokoladsmak.

Ja, jeg også.

Og da er det jo veldig fint å kunne bruke, for eksempel det som vi kaller råk kakao.

Og det er jo mange som har, jeg har på en måte forstått at det er noe bra å bruke, men så er det vel også mange som ikke helt vet hva er det egentlig,

hvorfor og hva betyr det, råk kakao?

Ja, hva er forskjellen på det og bake kakao?

Forskjellen er det at kakao-bunnen er veldig skånsomt behandlet,

så kakao-pulveret er utvunnet gjennom å bruke veldig lav temperatur i produksjonsprosessen.

Og når man bruker lav temperatur, så bevarer man også næringsstoffene i kakaoen.

Ja, ok, jeg bruker også råk kakao, men hvordan bruker du råk kakao?

Når man snakker om at det er rått, for noen som er opptatt at ting skal være rått, så må man forholde seg til dette med temperatur.

Og man kan veldig fin bruke råk kakao til å lage en varm kakao.

Det gjør jeg også.

Ja, og det blir jo superdeilig smak, og man får jo i seg mange gode næringsstoffer, ikke vel, og ikke minst så er råk kakao mer rikt på fiber, ikke sant, som vi har inne på her sånn.

Men det inneholder også magnesium, som...

Og det er en fennfekt der, er jo at det er kanskje derfor det er så mange kvinner som kreiver sjokolade før menstruasjon.

Fordi vi trenger mer magnesium, ikke før menstruasjon med tanke på brugesteron.

Og det er jo masse magnesium i kakaoene som er i sjokolade.

Ja, det er nettopp det.

Det er så morsomt.

Men det jeg synes kakao er veldig fint å bruke, det er jo for eksempel i smudis.

Hvis man lager seg en sjokoladesmudi, da blir det på en måte som må lage seg en sjokolademilkshake,

hvis man kreiver noe.

Og i skolen gjør du det?

Ja, så en variant som jeg liker å bruke, og det kan jeg kanskje også si at jeg kanskje ofte gjør på å ha sånn kveldskos.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Og det er å lage en smudi hvor man bruker banan, og så kan man ha litt havregryn oppe, og litt pianetsmør.

Og jeg er veldig glad å bruke plantedrik av havre, så en havredrik.

Og så tar man noen spiseskjeer med råkakao, og hvis du vil ha det litt mer godt fett, så kan du bruke litt lesetin.

Og da blir den veldig kremet og deilig konsistens også.

Og herregud, det der må jeg prøve å bli skikkelig sult nå.

Det er bare å ha det i blenderen, og hvis du vil ha noen kliskall, så kan du slenge opp noen ispiter, eller bare ha den litt mer vanlig kjølskapstemperert uten å putte med risopje.

Og herregud, dette er en nyttel å prøve.

Ja, det kan jeg lov. Det er veldig, veldig godt.

Men ellers er det jo, hvis jeg skal si en annen oppropoffønt faktst, så er det jo det her med at kakao, så tenker man jo på bønner, kakao, bønner.

Men faktisk er jo kakao en frukt.

Er det det?

Ja, eller er kakaobønne frøende til kakaofrukten?

Er det sant? Er jeg aldri tenkt på det?

Så da utvinner man da kakao ved å ta ut bønner og riste de, og så videre prosesere de. Så det er litt en liten fakt der.

Ja, det er bra, Monika, vi liker fakt.

Ja, herregud, ja, ok, så. Nu falter vi litt utskjøtt seg, vi snakker om tarmflora, men dette, vi kan spise utrolig mykje god, deilig mat som er næringsrikt og som er bra for tarmen.

Man trenger ikke å leve som en skete for å ha en god tarmflora, og det er så opptatt av formittlet min littera, at man kan spise utrolig mykje god mat.

Og å ha i seg nok plantefibra, det har så mye å si, og det er så bra for oss, for vi får i oss masse annet næring, og når vi spiser fra planterike.

Så det er en sånn små enkle heks da.

Ja, også hvis man synes allikevel at det kan være litt vanskelig, så finnes det jo noen råd der som gjør det litt enklere å tilføre mer fiber.

Og en av de tingene er jo blant annet psyllium husk som det heter, og det er jo loppefrøskal, det høres litt drart ut, det har ikke noe mye lopper å gjøre.

Men det er jo en plante, det er jo noen frø, og skalene fra de frøene er jo veldig fiberikke, det er jo nesten rent fiber.

Og der er det vel også noe forskning som du har nevnt for meg.

Ja, ja, for at det ser ut at det kan ha effekt på de som sliter mykje med forstoppelse.

Så det er jo faktisk gjort noen studier på det, enn de er jo fra en del små, det er for lite studier på det.

Men det har vært noen studier nu som viser at psyllium husk kan gjøre at man får mindre plaget med forstoppelse.

Så det er vel...

Nå vet jeg om det kun psyllium husk som vil hjelpe der, fiber generelt vil jo hjelpe, men det greit å vite om.

Så jeg bruker en psyllium husk i banan-lappene i dag. Det er bare så enkelt, for det er sunt for oss.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Og den andre fiberkilde som jeg ikke bruker ellers.

Ja, og det som er med akkurat disse her, denne fiberkilden, det er jo det at den er ganske, den smaker ingen ting.

Og så er det sånn måten den fungerer på, er når du putter den i en veske i vann for eksempel, så vil den begynne å svulle.

Og samtidig så begynner du å lage litt sånn det som vi kaller det for planteslim, høres jo litt sånn ekkelt ut,

men det vil man jo se at vannet den ligger i, det blir slimet det.

Det blir som en sånn planteslim.

Og den svellingen der, og dette planteslimet, det er det samme som skjer når du legger linfrøyvan, og mange andre fra skia, fra oss så skjer det samme med.

Og det slimes, det er med på å smøre termene våre.

Og når fiberne sveller i termen, så mykeres terminholdet, pluss at termvolumet øker på innsiden, og når man da får øk termvolum, når det ikke bare er tørt og harte det som ligger inn i termene,

så vil jo det presse mot termvegen, og da stimulerer det den peristaltikken, den termbevegelsen som fører avføringen videre og utfor åpentligvis, over et eller annet tidspunkt.

Så da er du både smørende og mykjørende, og en stimulerende effekt helt uten virkestoffer.

Det bare skjer av seg selv.

Og i tillegg så har du da disse fiberne som jobber som du nå har forklart så godt i forhold til mikrobiomas og termbakterier igjen.

Det er så morsom hvordan naten vi spiser reagerer med kroppen og termen, og hvor lite som skal til for at vi får det som er mye bedre.

Det handler bare om å ha litt kunnskap om det. Takk for at du deler.

Veldig, veldig gøy å få lov for å videre med alt jeg er her inne på innsiden.

Men det her som vi snakker om nå, med øke fiverintak, det er kanskje en ny tanke for mange å tenke på at jeg skal tenke på tarmefloranmin og spise med fiber, for jeg er så for dårlig.

Men det er jo likevel en ting som er godt for deg samme hvordan du har det.

Og det er jo også noe som er relativt enkelt for folk å gjøre selv og tilføre mer fiberkosten hvertfall med de tipsen og rådene som vi nevner her nå.

Det finnes jo mange flere.

Men i forhold til søvn, så er det jo sikkert en del andre ting du mener er viktig å gjøre.

Har du noen råd?

Ja, så prar du seg det, Monica, fordi tarmen har noen stor del av seg for søvnene, men det er jo utrolig mye annet som har mye av seg for søvnene også.

Så jeg har jo vært lydenskapelig oppdatt av søvnene i godt over ti år, og jeg synes det er så artig for at jeg føler at søvnene får sin renesanse.

Nå er jo flere og flere blitt oppdatt av det, og med det så er jo flere og flere blitt oppdatt av hva de kan gjøre for å få bedre søvn.

Og jeg tenker at hvis du går rundt og har god søvn, så tenker du jo nok å ændre inge.

Jeg er ikke så veldig fan av denne, at vi hele tiden skal opp eller makse alt vi gjør i hverdagen.

Hvis du har god søvn, så er det godt nok massevis, men fordi de som sliter med søvnplaget, som er det svære alt for mange og særlig, ser man at eldre, unge kvinner og unge domner sliter voldsomt.

Vet du at unge domner i Norge søv i 96,5 timer i ukedagen?

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

6,5 timer skal 9 timer. De går med 2,5 timer søvnene under skudd.

Og det er jo mykje der med skjerm alt det her, men då er det greit å vite hvorfor er det så mange som sliter?

Og det er nok for at vi har gått litt bort ifra hvordan vi skal leve.

For det første er det, det er med solys på morang, eller doksllys på morang ble vi eksponert for naturlig før etia.

Da gikk vi ut av lavoen vår, eller hulet vår, og fikk doksllys. Men nu kan vi gå i dagensvis og bare være inne,

kjøre maten vår på Ota, og så trenger man ikke å gå ut en gang fra andre mat.

Og da blir man ikke eksponert for doksllys, og doksliset særlig det lyset før kl. 11, har viset å være veldig viktig

for å nullstille 24 timers klokka.

Vi har en klokke inne i oss, som, jeg sier det enkelt da, men denne klokka må nullstilles hver dag.

For for noen siden kanskje 25 timer, for andre er det 25,5 timer, og då vil den bli for søve ytterligere hver eneste dag, så blir vanskeligere og vanskeligere for deg å sove ned til den tida du ønsker.

Men når du er ute i dag synes før 11, helst 20 minutter, selv om det er en tung dag,

så vil du nullstille denne klokka.

Og som gjør at det blir lettere for deg søve, det er også viktig med tanke på at vi har noe som heter kortisol, som heter stressormon. Og du skal helst ha toppen av stressormonet, like etter at du står opp.

Men for mange som går nu med kroniske stressplager, som veldig veldig mange av oss har, så kan det hende at vi ikke får den toppen når vi skal.

Men får du bli du eksponert for lyset da, doksllys ute, det kan ikke være gjennom vinduet,

så vil du som synliggjør i større grad at denne toppen kommer når den skal, like etter du våkner.

Så det er jo en stor effekt av kortisol, altså denne toppen, den skal gå ned og ned og ned gjennom dagen,

og så roer seg helt til kvelden og skal jo ikke du være stressa.

Og det gjør også at de gode hormonene som er latonin og et signal som heter adenosin,

kan gjøre sin jobb for å gjøre at du får god søn.

Så doksllys må ikke ha, er så viktig.

Og det er så enkelt da, men man må vite om det.

Så jeg har jo vennene nu som går ut til første de gjør, tar med seg kaffe koppen,

så bare står de og ser opp på timmelen.

For de har så stor effekt.

Ja, og det er jo som det sier, egentlig en enkel ting å gjøre som gir så boll som stor effekt.

Og hvertfall når man da kjenner liksom at ja, dette er jo noe jeg faktisk kan få til i hverdagen min.

Og dette er noe som gjør at jeg så på kvelden, da vil man kanskje også prioritere

å ta lunchen sin ute eller gjøre noe, hvis det er vanskelig å være ute bare sånn,

fordi man er på jobb eller andre ting.

Ja, og det er jo mange som har fått det råde å, for at de skal gå mere,

så bare ta og gå av busstoppet, stoppet før de skal egentlig gå av,

for då får de bevegde seg.

Men det råder ikke jeg, mine forresten.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Jeg gir de det råde for at de skal få mer doksllys på morgen.

Det har så stor effekt på søvnet.

Og altså, det ser jeg, det er det en ting jeg kan gi, så er det doksllys altså.

Og det er også viktig å vite at dette er lyset, for at grunnen til at det skal være før klokka 11 er at man har mye av dette blå lys som man har forskjellige bølgelengene, og der er det mye av det blå lyset.

Men det er viktig å vite da at i skjermen din, PC, TV, mobil, så er det mye av dette blå lyset, de lysbølgene som gjør det boken, og som gjør det vanskeligere for deg å søve.

Og veldig mange sitter jo med mobilen i stenger.

Og jeg får helt sånn, bare tanke på at noen sitter i stenger med mobilen, for jeg får så lyst til å bare si det til alle ungdommer i hele verden, at dette må du kutte ut, for det gjør det mye vanskeligere for deg å søve, og det hindrer melatonin utskjelle seg.

Melatonin er jo viktig for å få sånne.

Så det er et sånt råd som jeg gir.

Jeg er jo også opptatt av å tenke på bevegelse,

fordi at hvis du får beveget deg, så producerer du noe som heter abnosin.

Jo, meil og beveget er jo mer abnosin,

og det er noe som håper seg opp i hjernen din fra du våkner,

og som gjør at du får en bedre dyk på det søvnt.

Men hvis du beveger deg også i løpet av dagen,

det trenger ikke å være et morgon, at om det bare er å gå så tur,

så får du sånn synligvis mer abnosin, som gjør det lettere for deg å såme.

Det er en små trik som ingen tenker at en gåtur på 20 minutter på form i dagen kan ha noe å se for søvnet, men det kan det ha.

Ja, det høres jo veldig viktig ut, som du forklager den nå.

Og når jeg ser abnosin, så tenker jeg middelbart på koffein.

Fordi at koffein-abnosin kjemper om plassen hjernen din.

Koffein setter seg på et sted som de på en måte tar plassen til abnosin.

Abnosin er søvn for en kalaens koffein, tar plassen til abnosin,

og gjør at du følger mer våken.

Men det er veldig mange jeg ikke vet, er at koffein...

Det er veldig mange vet at koffein kan påvirke søvnet,

men mange vet ikke at koffein er så pass lenge i kroppen din.

Så jeg prøver å si til alle mine kursstiltaker og pasienter

at kutte koffein etter kl. 12, hvis du sliter med søvnet.

Fordi at når du inntar mye koffein, så tar det plassen til abnosin,

og den halveringstiden på koffein er opp til 6 timer altså.

Så den vil si at hvis du drikker kaffe kl. 6 på kvelden,

så kan du halve parten av koffein i kroppen,

kl. 10, når du skal klare å sove den, eller kanskje være i din tpeste søvn.

Ja, og det er jo virkelig noe å tenke på.

Så det er jo koffein i mange typer drikker, det er jo ikke bare kaffe, det er koffein.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Nei, hvor er det koffein?

Nei, det er jo veldig mange som bruker en del energidrikkere for tiden, og særlig de unge som du nevner også, kanskje ikke de er her klare over dette du ser nå. Også er det jo også koffein, eller en form for koffein i te, så der er det jo noen med å velge kanskje noen andre typer drikker, og så har du jo forskjellige typer brus, de som også har et innhold av koffein, som mange bruker som tørstedrikk igjen om dagen, og det er jo noe med det også å velge seg noen andre tørstedrikkere, og kosedrikkere. Ja, og det er en gang man vet at det er noen te typer som har koffein i seg, så det er veldig lett å velge de te typerne hvis du drikker mye te på kvelden særlig, og vel de uten koffein. Det er jo masse gode te av uten koffein.

Virkelig, det finnes et hav å velge.

Så hvordan te synes du er god at du ikke er på kvelden?

Ja, altså, sånn rent tradisjonelt, så finnes det jo noen utte te, som man kanskje kan velge framfor andre, og jeg, for min del, hva jeg har med meg i bagasjen da, for det er litt mer sånn tradisjonel, og hvor det kommer fra min bestmord, er det jo faktisk, hvis jeg skal dra historien enda litt lengre tilbake, så er det jo sånn at min bestmord, hun, hun kom fra gamle Kjekkersloakia, og da jeg var på reise der en gang, da jeg var ganske liten, så fikk vi jo en omvisning i hennes hjemtraktor, og da kommer vi til en gravplass, hvor det er på en gravsten, så er det bildet av en noen kone med skja ut, og ja, ikke sant, jeg er fattig i folk på bønnner.

Jeg er ut i langt ut på landsbyg da, så får jeg beskje om at dette er din åldemår.

Her ligger hun, og din åldemår, hun var denne landsbyggjens urtekone.

Nei! Så det var henne de søkte råd hos når de trengte noe for magen, eller for sorg som ikke ville groe, eller for søvn, eller for andre ting, som man da ikke hadde noen lego å gå til,

det er ikke sant, land på landsbyg, det hadde vært i gammel Kjekkersloakia.

Og grunnen til at jeg dra frem dette, det er jo nettopp det tilbake til min beste mor, her i Norge, som jeg var oppvaks med henne i barndommen, og da hadde hun alltid en pakke med kamille til på Kjøkkenbenken sin, og det brukte hun for å få sove.

Så det er jo litt den her tradisjonen,

hvor man har brukte i folkemedisin, ikke sant,

og brukte forskjellige midler,

og så er det kanskje ikke noe store studier, og mye forskning på dette,

men det er mer enn man har valgt å bruke,

fordi man har opplevd en landform for effekter.

Ja, det er morsomt. Tradisjon, altså.

Ja, virkelig.

Så jeg tenker jo at å velge noen gode, ja, urt eller blomsterter,

ikke sant, som ikke har sort teg på kveldstiden,
og da synes jo jeg, da er jeg i lyset av min bestemors råd,
og brukte kamille til er en bra ting.
Ja, det er litt morsomt det til seg,
for at det er råd at alle mine pasienter må ha en sønroutine,
og da er opptatt av, eksempel, at sønroutine, de starter alle dette på morderen,
med at du blir eksponert for lys,
men det å ha en rutine på kvelden,
vil ha effekt på sønne,
akkurat på samme måte som du har en sønroutine på barna dine,
kanskje i et bad, de får kveldsmat,
mens du læser i bok fordi, og så søv de.
Men for oss er det der, Anna, forbered jern på at nu skal det komme søn.
Det er en viktig del av få gode søn, hvis man sliter med sønne.
Og da anbefaler jeg ofte at man tar seg et bad,
og kanskje, mens man sitter og læser i bok,
hvordan man skal legge seg, at man tar en kopté,
for det er bare noe med å forberede seg til sønne,
og så bli rolig, ofte forbind folk til,
med noe at man er rolig.
Og sånn da vi er inne på deg, så vil jeg å se,
vi snakker om magnesen, så vet man,
at jeg ser at en del personer nu får effekt av magnesum til skud.
Nå er jeg ikke forkjempe for alle mulige slags tilskud,
men det kommer mye forskning nu som viser at magnesum kan ha effekt på sønne.
Så hvis du sliter med sønne, så er det et.
Man kan hvertfall prøve det ut,
og da er jeg opptatt at man bruker de sånn magnesum til skudden,
som faktisk er bio-tillengelige som har effekt,
og da har det viset at magnesum bisklysynat,
og magnesum citrat kan ha effekt på sønne.
Så det er bare sånn små ting som kan gi bedre sønne,
som det trenger ofte ikke være veldig, veldig store endringer,
som kan ha store effekt.
Ja, og der har det vel også noe ny forskning forhold til dette med e-vitamin,
og tilskud av det som er litt nytt,
og noe man kanskje ikke har tenkt på i det hele tatt.
Ja, det er gjort noe små studier, det må si,
men på kvinner i overgangssalleren,
som viser at e-vitamin kan ha effekt,
men dette er så tidlig i stadiet,
at jeg tør ikke å si noe mer, men greit å vite.
Ja, det er spennende å følge med på det som kommer.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Men på kvelden da, Monika,
hva er det du, for du har veldig mange gode tips,
og jeg har fått masse utenom podcasten,
så jeg tenkte at jeg vil dele det litt med mine litterer.
Hva gjør du på kvelden for å give søtsug?
Ja, søtsug er jo kanskje ikke noe som holder folk våken,
men det som vi skjer er jo at man sitter der,
og så kjenner man litt at kanskje blodsukkeret dropper litt,
og man begynner å bli litt trøtt,
og man får litt lyst til å kose seg,
og så begynner skitteltrafikken til kjøkkenet,
og godt til skuffen som mange har der.
Og da skjer jo det igjen at du putter i deg
masse som gir et høyt blodsukker,
og så er man i gang og kjører kroppen litt oppover igjen,
i steden før.
Og det der er jeg så opptatt av,
at man ikke skal spise like før man legger seg.
Men ja, ikke sånn, men ha likevel det,
så når man sitter der,
og kanskje skal varve ned etter en lang dag,
og så kommer nå dette suge,
det har likevel det,
ulike behovet, ulike faser i syklussen,
og det kan være mange årsaker.
Og da har jeg hvertfall funnet meg,
noen sånn småting som fungerer for meg,
fordi man får jo et lite sånn knaskebehov.
Og da er det jo noe nytt som jeg nå har kommet over,
som vi har da i Sjunkost.
Og det er jo noen frisetverkede,
bringebær og jordbær.
Og de er så gode, synes jeg.
Og de er knasende,
og de er sånn veldig sylige og friske,
men så får du den smaken av bringebær og jordbær,
og det gir en sånn veldig god erstatning,
for hvis du har lyst på noe sånn er potetgul,
eller noe sånn sånn knaser,
sånn man får lyst til å knaske i seg.
Så det er sånn veldig gode alternativen,
synes jeg,
og så tar jeg gjerne litt mørkt sjokolade,

så får jeg dekket dette sjokoladebehovet.
Og da får man jo i seg litt magnesium,
som vi har snakket om her tidligere i dag også,
og det er jo veldig fint i forkant av søvnen.
Eller så er det jo det her med å lage en sånn smudi,
som jeg nevnte tidligere,
eller lage det som en kveldskrøt,
og da bruker havregryn,
og banan,
og sjokoladepulver,
eller kakaopulver,
og peanøddsmør, for eksempel,
og det også spiser en liten sånn,
ikke så stor personbar,
sånn litt så gir det noe gott da,
blant annet til å dempe søt suge,
men også gir det noe da,
som du kan ta med deg inn i natten.
Skikkelig god tips,
om vi får å gjøre det før klokotet,
sånn at du får ro i det magt,
men det er for ofte søt suge rettet i mitt dag,
og det er genialt,
å prøve noe såntet, der må jeg prøve ut.
Ja, og en annen ting som jeg bare har lagt market til,
og det her er jo ikke noe studier eller forskning,
det er bare noe jeg har market med meg selv,
og det er det at noen ganger jeg får søt suge,
og hvis jeg virkelig kjenner etter da,
så er jeg egentlig tørst,
og jeg vet ikke om det er noe sammenhengt på det,
men i hvert fall så kan jeg kjenne at
jeg er egentlig fisen på denne sjokoladen,
eller jeg trenger egentlig et glasland,
og det kan være litt med det at det er tørst,
og den responsen av det å merke at
man er tørst ikke er så velregulert alltid,
at man ikke alltid kjenner at man er tørst,
selv om kroppen trenger vesket,
så da har hvertfall min go-to-ålsning,
det er jo hvertfall å starte med å drikke glasland.
Okei!
Det var interessant, det er ikke jeg tenkte på.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Nei, jeg vet, det er bare helt sånn egen erfart,
ingen dokumentasjon bak det også.
Nei, men borsjant, det må jeg prøve.
Okei, nå har vi kommet inn på veldig mye,
og vi må runne av,
for vi kan snakke i evigheten, merkelig,
men Monika, du har jo vært på din egen helse-reise
fra å vokse opp i et hjem med husmadskost,
og brørsje knip på gulost,
og så ofte i seg til å bli veldig bevisst
på hva du tilfører kroppen.
Ikke bare jeg er i mat,
men hva som gjør at du får en god helse,
og har det bra i hvert dagen.
Og så har jeg lyst til å dele dette med mine littere.
Har du noen ting du har lyst til å si om?
Hva du gjør for egen helse?
Ja, altså, det som jeg kjenner er bra for meg,
det er å spise så re en mat som mulig.
Jeg forsøker å spise veldig mye plantebassert,
og veldig variert.
Man tenker litt sånn at man skal ha,
talerken skal se ut som en dreienbuve,
og ha masse forskjellige farger på tallerkenen,
det er jeg opptatt av.
Og det er ikke sånn at det alltid fungerer sånn,
men ikke alle dager som blir sånn,
så man finner enklere løsninger,
men sånn, jevnt over, så spises det rent som mulig,
og så fargerikt som mulig.
Og så er jeg jo blitt inspirert av å høre på poddkassen din.
Du vet det kanskje ikke du,
men du har jo blitt min nye tur ved mine.
Å, så koselig!
Jeg hører på poddkassen, hører på stemmen din,
og jeg går på tur, og det er veldig,
og du har jo mange spennende gjester.
Og en av de gjesten som har inspirert meg veldig,
og vi snakker om dette med spisevindu.
Og det har jeg forsøkt å ta til meg,
og jeg etterlever det ikke hundre prosent,
men ganske så bra.
Og det synes jeg kjennes veldig bra ut for min kropp,

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

og det har jo også litt med alder,
at jeg nå har passert 50 og gangstall.
Det er liksom nye ting som skjer,
og blant annet så føler jeg det nærmeste er sånn at jeg bare
tenker på en sjokolade,
samme hvor ren og fin og god den er.
Så er det akkurat som den bare, liksom,
sjilone legger seg på kroppen.
Og det er også litt sånn nye opplevelse,
og det hjelper ikke de justeringene jeg kunne gjøre
for kanskje 10 år siden da.
De hjelper ikke like godt lenger.
Så jeg kjenner at kroppen min trenger ikke
kanskje så mye mat,
og hvertfall ikke så ofte,
som det det var før.
Så dette med spisevindu, det,
det forsøker jeg å leve etter.
Og så
er det jo en annen hack da,
som er jo veldig i tiden nå,
og da er det jo din, en annen gest hos deg,
det er jo han, Dr. Torkil.
Ja, og jeg tror han er en ikkjærgest
for veldig mange av mine, eller bra.
Ja, og jeg hører jo flere og flere som snakker om det,
og har hørt på han og blitt veldig inspirert i,
både med dette med denne,
å se på puls og klokke og alt det her sånn,
og de tingene som jeg har betet meg veldig fastid
når han var hos deg og snakket,
det var dette her med kalde bad,
og det å ta en kald dusch,
og hva det gjør med deg.
Fordi jeg er en varme, elskende person,
og alle som kjenner meg vet at jeg bader ikke mindre
deg 24 grader i vannet, og helst opp mot 28 i luften.
Men når han forklarte dette her med,
hva varme gjør med deg i forhold til stress,
og hvor den, for eksempel et kald bad eller en kald dusch på morgningen,
kan bidra til å ta deg inn i den restitusjonsfasen
i lang tid gjennom formidagen,
og da tenker jeg, dette trenger jeg.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Så nå har jeg tvunget meg selv til å dusje i kald bad i hver eneste dag i to måneder.
Er det sang? Ja, helt utrolig.
Jeg tar ikke hele tiden, men jeg har bare lagt meg en sånn sang, jeg synger vannet hvis ikke dusjen, men jeg gjør det akkurat med dusje i kald dusj, for da har jeg sånn, ok, når jeg gjennom den, da slår det være nok.
Det er så morsøt, for jeg har det samme viser og en sang.
Du vet det der, Anne?
8, 2, 3, ja, det er derfor jeg kaller morgningen, og så bare synger jeg den til 60.
Og da klarer jeg å slutte og hyperventilere.
Men hvordan synes du det i kald dusj? Har du hatt noe effekt på det?
Det jeg kjenner er at man føler seg utrolig fres etterpå.
Man vokker, og det gir en velvære følelse i kroppen etterpå, og den er jo gulvært.
Og når man da også vet at det setter igjen dette med restitusjon, så er det ikke tvil i min sjel, dette skal jeg fortsette med.
Så delig, ja.
Og kanskje skal jeg til og med briste meg til å bade i sjøen før det er 24 grader.
Jeg har planlagt at jeg skal ned med en gang isen å smelte her på fornebu og bade.
Skal jeg klare?
Men det er så smertefull til de første badene.
Det er delig.
Du har kommet med masse gode tips.
Hva adner du?
Du nevnte at du dreier med Joga?
Ja, vet du hva? Det er jo den siste ting jeg kanskje kan nevne på denne biten som dreier seg om hva jeg gjør for egen helse.
Og Joga er for meg, det er både trening, selvom når man gjør Joga så kaller man det egentlig å trene, man praktiserer, men det er også min store mulighet for adspredelse i forhold til fod og tankevirksomhet.
Jeg startet jo med Joga allerede da jeg var 17-18 år.
Det er jo over 30 år siden.
Og det var jo en tid da det var kanskje et Joga-studio i Oslo.
Og der var det to, husker du, et dansk ektepar som heter P.O. og Parvati.
Og de underviste en Joga-form, og det var hatt av Joga.
Og jeg vet ikke om det fantes noe mer i Norge, det hele tiden.
Det kanskje gjorde det, men det var så fall veldig lite.
Det var lenge før det var et Joga-studio på hvert hjørne.
Det var storby i hvert fall.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Og da endte jeg opp der, og det var på en måte starten på en lang reise innen for Joga.
Og da jeg hadde drevet med dansk da jeg var helt ung,
og for meg var det ikke så rart å komme inn i det miljø
hvor vi drev med rare bevegelser og tøyde mye,
og sånn, så det var kjent for meg.
Men det var jo veldig rart å komme inn der.
Det var liksom orange stoffmatter på gulvene, og det var veldig sånn New Age-prége over det hele.
Veldig sånn snart, men det appellerte til meg.
Det var noe med den vilen i avspendingen i Shavasana på slutten.
Det var noe med det å lære seg meditasjon og finne en indre ro.
Og jeg forstod ikke helt sånn omfang av det da jeg var så ung.
Da bare gjorde jeg det, for det var liksom spennende, og jeg likte det.
Det falde naturlig for meg å drive med.
Og så da jeg ble gravid med mitt første barn, da var jeg to og tivet.
Da gikk jeg på gravidyoga.
Og det var jo også noe som jeg bare måtte gjøre.
Det var følte naturlig da, og det var jo ikke mange som drev med det.
Det kan jeg må bare si.
Og så har jeg hatt lange pauser.
Det har jeg gjennom livet, og livet har vært for mye, og det har vært ting.
Men jeg har alltid liksom hatt noen øvelser som jeg kanskje lagt meg ned på gulv,
og jeg var rullet i drudnet og tvei og litt her og der og bare brukte øvelsene,
fordi det har vært godt for kroppen.
Og så senere i livet da, når jeg har møtt på ulike type motgang,
og livet har vært liksom tøft å stå i,
da har jeg funnet tilbake til yoga.
Og der må jeg bare si at man kan løpe,
og man kan trene på veldig mange måter,
og det er veldig mye som gir en avspredelse og en pause for folk.
Men det som er det helt spesielle akkurat med yoga,
det er dette at du kobler bevegelse og pust sammen.
Og i det du gjør disse øvelsene som kanskje er litt utfordrende for deg,
så klarer du ikke lenger å tenke.
Fordi det du skal stå gjennom øvelser og holde balansen,
og du ikke tenker på problemene dine, eller prøver å finne løsninger,
eller tenker på om du skal kjøttkaker eller fisk til middag.
Du bare er i deg selv.
Og på den måten så hjelper yogaen meg til å vende blikki innover,
og til å kobla tankene.
Og du hadde jo også besøk av Dr. Gunnhill her en gang,
så snakket mye om pust.
Og det er akkurat det som jeg merker at jeg møter deg i yoga,
og det er det her å finne tilbake til pusten.

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

Og når man ligger i avspennet etterpå i sjavasana, så kan man plutselig oppleve en sånn veldig automatisk pust, hvor kroppen bare trekker et sånn dybt dybt dybt pustusel. Sånn helt, sånn du føler at du fyller lungene helt i bunnen. Og det jeg ikke visste som hun forklarte, det er at dette har et navn, og det kaller det fysiologiske fysite. Og det kobler jo dette parasympatiske nervsystem på, hvor du kobler deg av fight and flight, og går inn i vile. Så for meg så er det vært en med meg hele veien i alle årene, men nå er jeg bruket mer og mer og mer i min veldag. Å, så fint. Tusen takk for at du deler, Monica. Det er noe jeg er veldig lyst til å begynne med i yoga. Det er den ene tingen som jeg snakker mye om, og som jeg enda ikke har kommet en ordentlig gang med. Jeg har vært på yoga kurs i fjor i åtte uke. Den har jeg ikke klart å følte opp, så det er det nesten jeg lyst til å implementere i livet, for jeg tror at det hadde vært veldig godt for meg. Ja, jeg tenker at det er godt for alle, men det er jo ikke alle som på en måte fristes av det, eller føler at det er noe, men det mange tenker er jo at det er så stiv, så jeg kan ikke driv med yoga. Det er ikke noe for meg. Men det er faktisk motsatt man skal tenke. For desto stivere du er, desto heldigere er du som finner yoga, fordi poenget er at du konkurrerer ikke med noen, og det er ingen fasit på hvordan en øvelse skal se ut. Du bare skal få det litt bedre for hver gang med deg selv. Så din stiv, høyt og størrelhet, det sitter i ditt vev, og det er bare det du skal forholde deg til. Så du skal puste deg myk. Åh, det er så fint. Nei, jeg skal komme i gang med det der. Ja, det kan jeg anbefale, og det varmeste. Er det som ikke i forskning, så vi skal bra det, for altså alt mulig. Så takk for at du deler, Monica. Har du noe siste du ønsker å dele før vi legger på fra dagen? Ja, det er jo sånn, Annette, at du og jeg, vi er jo veldig oppdater kunnskap. Det er jo noe du brenner for, og som jeg står i hver eneste dag i min jobb, i Sundkost. Og en av de tingene som vi er utrolig oppdater av,

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

det er jo dette med å styrke kunnskapen hos de ansatte i butikk.

Fordi kundene som kommer til oss,

de har utrolig mange ulike spørsmål.

De trenger råd og veiledning på alt mellom himmel og jord.

Og derfor er det jo et stort krav til oss,

som jobber i denne helstkostbransjen og i Sundkostbutikkene,

til at vi må vite mye om mye.

Og det å heve kunnskapen hos de som allerede kan mye,

og det å sikre at alle nye som blir ansatte hos oss,

at de kommer opp på et greit nivå ganske raskt,

det setter vi som veldig viktig og veldig høyt.

Og derfor har vi gjort en stor kunnskapssatsning,

en slags opplæringsstrategi, hvis du vil.

Og det går på at vi hver eneste uke så har vi opplæring med butikkansatte online.

Så vi har hver torsdag så har vi det vi kaller ukeskurs

med ulike temer, og det kan være leverandøre

og ikke de produkter, det kan være fagtematikk som vi tar heroppe.

Og alt gjør vi for å heve kunnskapen i Sundkost.

Ja, det er fantastisk!

Jeg er bare kjempeglad for at kunnskap er et av hovedfokusområdene.

Det med kunnskap, jeg pleier å si at kunnskap er den beste medicin,

men det å ha kunnskap om egen helse og hvordan kroppen fungerer,

det kan ha så mye å si for hvordan du har det eller ikke livet.

Ja, virkelig.

Og det er jo sikkert mange som synes det er litt sånn

kanskje ikke har vært i en helskostbutikk før,

og så går de forbi, og så lurere de litt på,

skal jeg gå inn her, og skal jeg begynne å titte,

og kan jeg, det er dette skumult å tenke om de spør meg om noe.

Men jeg tenker ikke om at hvis du blir litt kjærrer

når alt det vi har snakket om her,

så gå gjerne innom å ta en tit,

å begynne med te, eller sjokolade.

Og kanskje har du også lyst til å ta en liten prat

med alle de flotte og kunnskap som er i butikkene.

Tusen takk for at du ble med, Monika, helt enig.

Det å bare ta en tit innom med sundkost,

det gjør jeg støtt og stadig,

og jeg har jo takket meg til alle som arbeide

næsten siden jeg startet podcasten,

men akkurat sundkostet følte jeg at der handler jeg mye,

og dere har mye god produkter,

[Transcript] Leger om livet / Søvn, tarmflora, fiber, søtsug og yoga. Med fagsjef i Sunkost Monica Mathisen.

så for meg så synes jeg dette har vært gledelig.

Takk for at du ble med i dag, Monika.

Ja, selv takk for dette.

Vi er veldig glad for samarbeidet med deg,
og jeg er så glad for at du ville ha med meg her i dag
og snakke med meg.

Jeg synes du var rå til første gang i podcast,
og det var så hyggelig.

Hva ser vi takk for i dag?

Er det noe sted vi mine litterak kan nå sundkost?

Ja, så det er jo selvfølgelig bare å komme innom i butikkene,
og så har vi jo nettsiden sundkost.no,
og man finner masse informasjon,
og der er det også informasjonen om hvor man kan kontakte oss,
hvis man vil snakke med meg eller kundeservice,
eller har noen spørsmål som går ut over det dere finner der.

Perfekt.

Og med det så tenker jeg at vi si takk for i dag,

takk til Monika, takk til deg som litt,

og vi ønsker dere en kjempefint dag.

Ha det godt, ha det.