

Balanse i hverdagen

TEKST KAISA HAFREDAL FOTO FOTOGRAF MODELDAYSTUDIO

Jeg forbinder balanse i kropp og sinn med positive tanker, glede, velvære og energi til å gjøre det livet byr på og overskudd til å gi av seg selv til andre. Balanse i hverdagen kommer og går. Livet er dynamisk, og det er ofte små som store hendelser, som vipper oss av pinnen og skaper ubalanse i kropp og sinn.

På www.balanseihverdagen.no er jeg spesielt opptatt av *kosthold, aktivitet og hvile*. Kostholdet er grunnsteinen for å komme i balanse – et næringsrikt kosthold som gir stabilt blodsukker, en velfungerende fordøyelse og et sterkt immunforsvar. ”La din mat være din medisin, og din medisin være din mat” er et klokt utsagn å leve etter. Det innebærer å spise rene, naturlige råvarer, helst lokale og økologiske når mulig. Spis fersk villfisk, viltkjøtt, gårdskylling og egg fra frittgående høner. Bruk frukt og grønt i alle regnbuens farger, spekket med antioksidanter, klorofyll og enzymer og friske urter som framhever smaken i maten og har medisinsk effekt. Bruk ren, hel mat som er minst mulig tuklet med, avokado, nøtter, oliven- og kokosolje.

Ut med sukker, hvete og raffinert mat og inn med naturlig, næringsrik mat. Ved å fokusere på muligheter og ikke begrensninger ved kostholdsending vil du oppdage at matopplevelsen og kosen slett ikke forsvinner. Når en får smaken på ren, naturlig mat og kjenner hvor godt det gjør for kropp og sinn, blir en automatisk mer bevisst og selektiv i hverdagen. Fersk, naturlig mat smaker

” Ved å fokusere på muligheter og ikke begrensninger ved kostholdsending vil du oppdage at matopplevelsen og kosen slett ikke forsvinner – tvert imot.

mye bedre enn bearbeidet mat. *Hemmeligheten ligger i råvarene – naturen vet best!*

Mennesker er unike både genetisk og biokjemisk. Mat som fungerer som medisin for én, kan være belastende for en annen. Det gjelder å lytte til kroppen og kjenne hvordan den reagerer. Ved ”oppmerksom spising” kan du skape en bevisstgjøring som kan gi deg svarene du trenger. Det betyr å kjenne etter hvilke behov kroppen har til enhver tid og hva maten gjør med deg.

”Oppmerksom spising” er å erstatte autopiloten med bevisste valg. Velger du mat som gir kroppen næring og stabil energi? Spiser du mat som gjør deg frisk og glad, eller tung og lat? Fokus på maten handler også om å være til stede og nyte den med alle sanser. ”Oppmerksom spising” kan bidra til stabil vekt fordi vi stresser mindre under måltidene og ikke kompenserer for andre

følelser med mat. Når vi har matro, tygger maten bedre og spiser saktere, fordøyes maten bedre.

Når grunnsteinen er på plass – kostholdet – er neste skritt å få balanse mellom fysisk aktivitet og hvile. Forestill deg en balansevekt hvor det må være like mye tyngde på hver side for å skape likevekt. Kroppen trenger *både* bevegelse og hvile. Alt henger sammen, og for å oppnå god helse må du være i balanse. For mye eller for lite av det ene eller det andre skaper ubalanser som



kan føre til dårligere helse. Vi formes både av det vi spiser, våre tanker og hva vi velger å gjøre!

Fysisk aktivitet i hverdagen bidrar til bedre helse, særlig hvis du finner aktiviteter

som er gøy og gir energi – om det er dans, sykling, løping, yoga, å gå tur eller leker med barna. Når jeg praktiserer yoga og bestiger fjelltopper, kjenner jeg at det bruser i blodet og at energien flyter. Naturen er for meg helse på grønn resept. Vi er skapt for å være ute. Naturen jorder oss og har positive virkninger både fysisk og mentalt.

Frisk luft, dagslys og naturlige sanseinntrykk er balsam for kropp og sjel. I naturen får vi avbrekk fra kunstige

I denne spalta får ulike bloggere skrive om noe de har på hjertet. Denne gangen slipper vi til Kaisa Hafredal, som har bloggen "Balanse i hverdagen".



stimulanser (telefon, pc, etc.), og vi kan la sansene bli naturlig stimulert, la tankene slippe fri og oppleve verden fra en ny vinkel. Det gir ro og en tilstedeværelse ingen pille kan gi! Vi bør være ute så ofte vi kan – gå på tur, sykle og stå på ski. Forsøk å få minst en time dagslys og frisk luft hver dag.

Hvile inkluderer nok søvn og tid til å restituere seg etter livets krav. Det viktigste er at kroppen slapper av og sinnet kobler ut. Med det mener jeg at vi også klarer å koble ut tanker som gir stress og bekymringer.

Stress er utbredt og angriper helse og livskvalitet. Vi har cirka 50–70 000 tanker hver dag, mange automatiske ubevisste tanker som setter i gang følelser og handlinger. Vår hjerne bruker hele 20–30 prosent av kroppens totale energi. Sinnet er tilsynelatende umettelig og aktivt. Det lar seg lett avlede, friste eller forføre.

Bevisstgjøring og endring av tankemønstre kan endre livet dramatisk. Ved å fokusere på det vi ønsker å oppnå istedenfor det som er problematisk, kan vi oppleve håp og glede istedenfor stress og bekymringer.

Bevisst oppmerksomhet ("mindfulness") og pustetøvelser er metoder for å falle til ro og være mer til stede. Pusten påvirker alt liv i kroppen. Den tilfører oksygen slik at cellene kan danne ATP i det aerobe stoffskiftet, og dyp pust hjelper oss å slappe av. Det er fysisk umulig å stresse samtidig som du puster langsomt og dypt, så pusten er et godt og gratis verktøy til stressreduksjon.

Å være til stede i nuet betyr å legge bort bekymringer for fremtiden og fortidens sorger. Det skaper rom mellom tankene og lar sinnet hvile, gjør at vi tenker klarere og tar avstand fra destruktive tanker. Det

reducerer listen over alt vi tror at vi bare *må* ha for å bli lykkelige og tilfredse. Det er en god metode for å øke selvinnsikt og livskvalitet i tillegg til å redusere stress og øke konsentrasjonen, velværet og yteevnen i hverdagen.

Som alt annet kommer ikke teknikken av seg selv, den må trenes opp. Det er som å trene en muskel – oppmerksomhetsmuskelen, mental styrketrening! Forskning viser at effekten av daglig oppmerksomhet i 15 minutter kommer allerede etter to uker, så det er bare å sette i gang!

Siden engasjement gir energi, gjelder det å dyrke det en brenner for og være takknemlig over små gleder i hverdagen. Jeg mener at *glede* er den beste definisjonen på suksess i livet. Gjør mer av det som gjør deg glad, og du vil kjenne at energien og livskraften vekkes til live.



Kaisa Hafredal (f. 1977) er kostholdsveileder fra Tunsberg Medisinske Skole, NLP Coach, turlleder i DNT og Jomfrureiser. Hun startet "Balanse i hverdagen" for å tilby kostholdsveiledning, aktivitetsturer, nettkurset *helhetlig helse* og helsebloggen www.balanseivherdagen.no.



I samarbeid med nettskolen Campus NooA har jeg lagd et nettkurs om helhetlig helse og som går i dybden på mat og helse, aktivitet, stresshåndtering og mental innstilling. Gjennom dette kurset kan du lære gode tiltak du kan iverksette i hverdagen for å oppnå det en ønsker for sin helse. Min visjon er å inspirere til sunn livsstil og bidra til bedre helse i samfunnet.