

# Helheilig friske samfunn



*En oversikt over optimal helse*

Spesialutgave fra Grateful Nature



# Innledning

Dette er et slikt type magasin som du tar vare på i mange år, kanskje også generasjoner. Den inneholder tidløs kunnskap som kan komme godt til nytte for deg og dine nære, og er skapt for å hjelpe enhver person få et godt liv med helhetlig helse og balanse i tråd med naturen.

Å skrive om et så stort tema som Helhetlig Friske Samfunn er ikke en liten oppgave og har tatt mange år å samle nødvendig kunnskapen og lærdom. Det er mange mennesker som har bistått med verdifull vitenskap og visdom for at dette verket ble mulig å sette sammen. Skribenten har menneskelige svakheter og styrker som de fleste, men dedikerer seg for å leve i tråd med naturen til beste evne og vil dele løsninger som virker.

Selv om kapittelet 1 og 2 er mest fokusert på det individuelle og naturen er det temaer som omfavner hele samfunnet og veves inn i et større bilde. Ved at hver enkelt person tar tilbake kraften over sitt eget liv og tar ansvar der de er transformerer også hele samfunnet. Bli med på en vakker oppløftende reise!



# La oss snakke om Hel-se

Samfunnet vi har vokst opp i virker å ha kondisjonert oss til å overlate helsen vår til "eksperter" og tro på håpet om en magisk pille eller injeksjon. Eliminering av symptomer ved hjelp av syntetiske midler er ikke ensbetydende med eliminering av sykdom.

For å leve et langt og friskt liv trenger vi å ta ansvar for egen helse og følge universelle naturlover. I dette magasinet vil vi gå gjennom hovedelementene som kan avgjøre vår helhetlige helse og utforske løsninger som vi kan ta i bruk i våre daglige liv.

Magasinet er utviklet i tråd med Grateful Nature - [www.natur.no](http://www.natur.no)



# INNHold

---

## 01

### Helhetlig helse

---

Ren luft .....	<a href="#">Side 5-6</a>
Rent vann .....	<a href="#">Side 7-8</a>
Søvn & hvile .....	<a href="#">Side 9</a>
Sollys .....	<a href="#">Side 10</a>
Bevegelse .....	<a href="#">Side 11-12</a>
Jording .....	<a href="#">Side 13-14</a>
Næring .....	<a href="#">Side 15-18</a>
Avgifting .....	<a href="#">Side 19-20</a>
Fasting .....	<a href="#">Side 21-22</a>
Tankens kraft .....	<a href="#">Side 23-26</a>

## 02

### Naturens omfang

---

Den originale medisin .....	<a href="#">Side 29-30</a>
Plantenes virkning .....	<a href="#">Side 31</a>
Oversikt over plantene .....	<a href="#">Side 32</a>
Kosthold som medisin .....	<a href="#">Side 33-34</a>
Miljøvennlig livsstil .....	<a href="#">Side 35-36</a>
Miljø & Biomangfold .....	<a href="#">Side 37</a>
Økologi .....	<a href="#">Side 38</a>
Landbruk .....	<a href="#">Side 39-40</a>
Permakultur .....	<a href="#">Side 41-42</a>
Gjensidighet .....	<a href="#">Side 43-44</a>

## 03

### Helhetlig friske samfunn

---

Tilgjengelige ressurser ....	<a href="#">Side 47</a>
Sannferdig kunnskap .....	<a href="#">Side 48</a>
Trygge & fertile miljøer ....	<a href="#">Side 49</a>
Kjærlige mennesker .....	<a href="#">Side 50</a>
22 karaktertrekk .....	<a href="#">Side 51</a>

## 04

### Kjærlighet, frihet & veien videre

---

Informert samtykke .....	<a href="#">Side 55</a>
Folkeavstemming .....	<a href="#">Side 56</a>
Åndelig frihet .....	<a href="#">Side 57</a>
Våre forhold .....	<a href="#">Side 58</a>
Kjærlighetens kraft .....	<a href="#">Side 59</a>

# Helhetlig HELSE

Det eksisterer mange elementer som påvirker vår helhetlige helse. Det handler like mye om psykisk helse som fysisk helse – dette går hånd i hånd.

Når vi starter denne reisen sammen forstår vi raskt at vi ikke er separert fra naturen og hverandre, og at den vestlige livsstilen har gjort oss syke og avhengig av et system som ikke fungerer. Mange er sterkt belastet av livsstilssykdommer, generasjons- og samfunnspåførte-traumer & lidelser.

Samtidig har vi blitt betinget til å frykte sykdommen utenfor oss selv som kommer plutselig utenfor vår kontroll. Sannheten er at vårt immunforsvar og vår psyke er i stand til å takle veldig mye om det får essensielle behov dekket; rett balanse av naturlige kilder.

Et godt immunforsvar og god psyke innebærer også at vi IKKE får for mye av det som kan være skadelig, og at kroppen kan skille ut uønskede stoffer. Det er en balanse som må opprettholdes for optimal helse.



## Indre verden

Den indre verden er våre tanker, følelser, vårt fokus og reaksjoner. Det innebærer alt vi inntar av informasjon og spesielt hva vi tror på. Våre gener og de 7 første årene av våre liv definerer mye, men hva vi gjør nå kan også forme og endre hvem vi er og blir fremover.

## Ytre verden

Den ytre verden påvirker oss på mange forskjellige måter, og mye av dette har vi ikke kontroll over. Det vi kan gjøre er å utdanne oss på hva som påvirker oss i betydelig grad og velge hvordan vi vil leve våre liv. Vi avgjør også hva vi vil eksponere oss for eller ikke.

---

# DYPTYKK

Alle levende organismer består av levende celler. Kroppen vår er i realiteten trilliarder av celler som jobber sammen. Hver enkelt celle er en selvstendig biokjemisk organisme. Denne levende organismen trenger råstoff og et riktig miljø for å fungere, akkurat som en hvilken som helst annen organisme. Cellen er kun så sunn som miljøet den lever i og det finnes ingen behandlingsformer eller medisiner som kan erstatte cellenes fysiske behov.

Alt vi inntar av flytende, fast eller gassform påvirker kroppen vår i forskjellig grad ut ifra stoffets funksjon og styrke. Noe gir liv og annet bryter ned, og det er viktig å vite forskjellen. Selv om noe blir markedsført som naturlig betyr ikke at det er sunt da det ikke er noen tydelige regler i markedsføringen. Videre kan en ingrediens ha kommet fra naturen, men gått gjennom mange kjemiske prosesser til punktet at det er død mat. Dette gjelder også det vi smører på huden vår som fungerer som en svamp. Vi mener det er viktig at vi har kjennskap til råvarene, hvordan de ble produsert og hva slags effekt de har på helsen vår.

Videre i magasinet skal vi se på de viktigste elementene som påvirker vår helse, og gi enda bedre klarhet i hvordan vi kan sikre gode og sunne valg og handlingsmønster.





# REN LUFT OKSYGEN & IONER

Dette fundamentale behovet er åpenlyst og en av de første vi nevner for god grunn. Vi kan overleve en god del dager uten mat t.o.m. uten vann, men luft klarer vi oss ikke mange minutter uten. Det er livets pust og om hjernen vår får mangel på ren oksygen over lenger perioder kan det forårsake hjerneskader eller andre kroniske lidelser.

Hvis du bor i en by med mye trafikk, asfalt, betong & forurensning kan det være en god ide å skaffe deg en god luftreiser eller flytte til mer planterike naturlige omgivelser. Det er ikke uten grunn at det er bedre oksygen og mer helsebringende ioner i lufta i skogen eller ved havet. I tillegg til ren luft får vi ofte bedre utsikt og turmuligheter som er god terapi.



# Planterik verden

---

Det er som vi godt vet plantene og algene som produserer det vi puster inn ved hjelp av fotosyntese.

Fytoplankton i havet står for mellom 50-85% av jordens oksygen, mens trær står for en annen stor andel. Kun 29% av jorden er landmasse og ikke alle områder har trær. Plantene puster inn CO<sub>2</sub> så med mye endringer i vårt utslipp er det viktig at vi bevarer skoger og havet i naturlig tilstand. Vi har godt av å kutte ned på fossilt brensel, kjemikalier & unaturlige fabrikker; her stemmer vi med våre vaner & handel.

Vi kan ha flere planter i hjemmet, men mange av oss har godt av å flytte ut av by og hjem til naturen igjen.

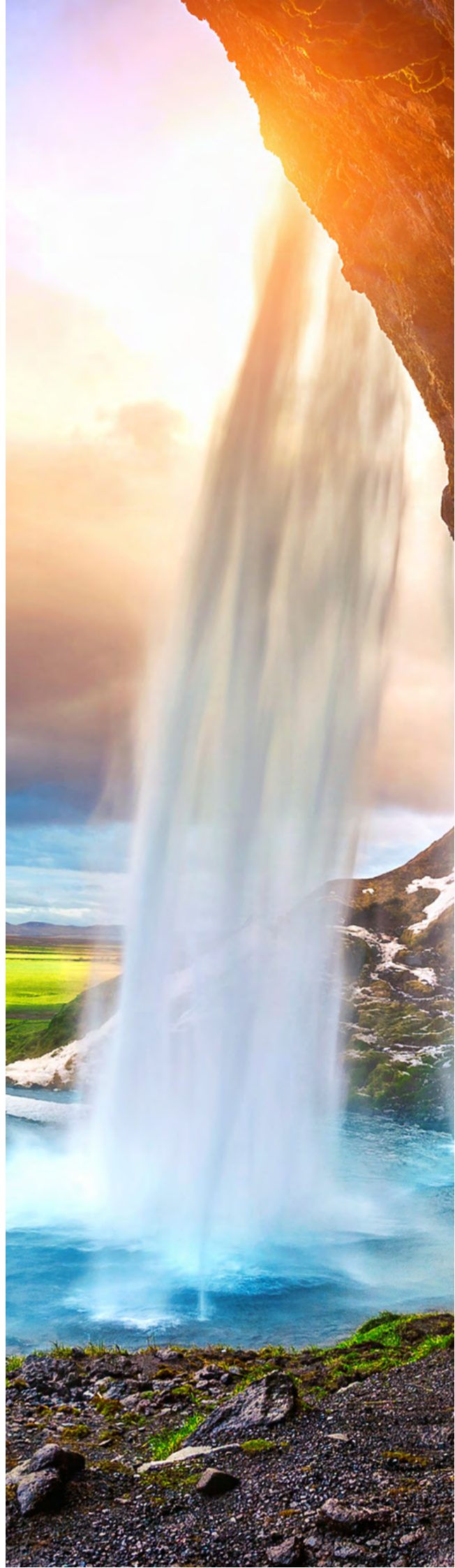


# Ladede ioner

---

Det er ikke uten grunn at pusten virker renere og mer energigivende i nærheten av et fossefall, havet eller etter det har regnet. Det produseres mange "negative" ioner som kan tolkes som elektrisk ladede molekyler som gir oss energi og vitalitet. Et luftion dannes når et gassformet molekyl eller atom mottar tilstrekkelig høy energi til å skyte ut et elektron.

Målinger har vist at luften i et vanlig hjem eller kontor selv med normalt klimaanlegg har langt mindre av disse helsebringende ionene i luften enn det du finner i naturen. Det er ikke rart at energinivået går nedover jo lenger vi oppholder oss på kontoret eller andre lukkede rom. Selv om det går ann å kjøpe et godt klimaanlegg eller luftrensere som genererer luftioner er det høyst viktig at vi kommer oss mer ut i naturen. Forskning viser at luftionene påvirker serotonin nivået som regulerer våre nerver (humør, søvn etc), samt vårt endokrine, metabolske og immunsystem.





# RENT VANN

## VITALITET & PH

Kriteriet for godt drikkevann i Norge er at vannet skal være klart, ikke ha lukt og smak, og at man ikke skal bli syk der og da.

Disse kriteriene er ikke ensbetydende med at vannet er helsemessig optimalt. Vannet er jo rent å se på, men kan fremdeles inneholde giftstoffer, ha feil pH, ha dårlig energi og ha feil molekylstruktur; så vann er ikke bare vann.

Siden menneskekroppen består av en høy prosent vann, trenger en normal voksen å innta ca. 1-3 liter vann hver dag. Men det burde være rent & vitaliserende.

En celle er sunn hvis vannet i og rundt den er balansert; ellers blir den lett syk eller død. Vi burde alle huske at vann er det grunnleggende elementet for liv, og vitalitet.

# Naturlig vitalitet

---

Liv er en strukturell egenskap, mens vitalitet er en funksjon av den egenskapen.

Vann har et immunsystem og naturen gir vitalitet ved at det fordampes, regner og beveger seg gjennom mineralrike reservater og planterike omgivelser.

Det har blitt klart at vann har minne og kan bære med seg informasjon som gir struktur/energi til den som drikker det. Da sier det seg selv at det er fordelaktig at denne "frekvensen" er livgivende.

Denne energien oppnås ved utveksling av ioner. Her igjen kommer referansen om fossefallet; oksygenrikt.



## Alkalisk (basisk)

---

Alkalisk vann, blir beskrevet som vann med en verdi på pH-skalaen, høyere enn 7 (hvor 7 er nøytral). Blodets pH må være ca 7,35-7,45 for overlevelse.

Alkalisk vann nøytraliserer syreoppbyggingen i kroppen, og balanserer dermed pH-nivåene i kroppens celler. Syreoppbygging har mange årsaker, inkludert et ubalansert kosthold, mangel på mosjon, røyking og andre livsstilsfaktorer. Når pH-nivåene våre er balansert, føler vi oss mer energiske og kan leve ett sunnere liv.

Det finnes forskjellige måter å skape alkalisk vann på, som de riktige typene mineraler. Dette er noe naturen gjør med elver og naturlig filtrering over tid. Om du bor langt ifra rent kildevann med gamle rør kan det være lurt å bruke vannioniser (strømdrevet renses).





# SØVN & HVILE

## RESTITUSJON

Det er når vi sover at hjernen restaurerer tapt energi og får pause til å balansere seg selv. Minimum 8 timers søvn er viktig og den mest optimale tiden er å legge seg ca 23:00. Flere av oss sliter med dette grunnet at vi hele tiden er opptatt med en skjerm foran oss og lar tankene gå i ett. Hold deg unna skjermer og kunstig stimuli sent på kvelden og skap en rolig atmosfære. Meditasjon før leggetid er en fantastisk måte å få hjernen til å roe seg.

Et overaktivt nervesystem er hovedårsaken til at noen har problemer med å sove. Å tilbringe tid i stillhet, og i naturen er fine metoder for å roe en aktiv hjerne. Noen ganger kan det være dypere utfordringer som krever hjelp fra visse plantemedisiner eller næringsstoffer. CBD, Tulsi, Brahmi, & Magnesium kan være gode løsninger. GABA kan bidra til bedre søvn, men om ingenting annet fungerer har vi Melatonin.



# SOLLYS

Eksponering for sollys antas å øke hjernens frigjøring av et hormon kalt serotonin. Serotonin er assosiert med å øke humøret og hjelpe en person til å føle seg rolig og fokusert. Uten nok soleksponering kan serotonin nivået synke. Lave nivåer av serotonin er assosiert med en høyere risiko for alvorlig depresjon med sesongmønster. Et humørløft er ikke den eneste grunnen til å få økt mengder sollys. Det er flere helsemessige fordeler forbundet med å fange noen stråler. Det handler også om moderasjon slik at vi ikke blir brent; men solkrem med kjemikalier er IKKE en god ide.

Helseeffektene med riktig mengder sol selv om det kun er på ansiktet eller armer kan bidra til å lindre psoriasis, eksem, gulsott, kviser, revmatoid artritt (RA), systemisk lupus erythematosus, inflammatorisk tarmsykdom og tyreoiditt. Studier viser også at rett mengde sol kan bidra til å forebygge flere typer kreft, men det betyr også at vi må passe på at vi ikke får skadelige kjemikalier fra solkremer eller andre produkter. Her er det viktig med naturlige ingredienser og kvalitetsvarer.

## Energi

### D-vitamin

Eksponering for ultrafiolett-B-stråling i solens stråler får en persons hud til å lage vitamin D.

D-vitaminet spiller en stor rolle for beinshelsen. Lave vitamin D-nivåer har vært knyttet til rakitt hos barn og beinødeleggende sykdommer som osteoporose og osteomalaci. Bare 30 minutter soleksponering om dagen utgjør en stor forskjell.

I vintertiden er også depresjon en vanlig årsak fra av for lite vitamin-D og mange har behov for tilskudd i denne sesongen.

Hampfrø, hampolje og shiitake er noen av de få naturlige kildene til Vitamin-D i kosthold.





# BEVEGELSE

## TRENING & SVETTING

Trening er definert som enhver bevegelse som får musklene til å jobbe og krever at kroppen forbrenner kalorier.

Det finnes mange typer fysisk aktivitet, inkludert svømming, løping, jogging, turgåing, yoga og dans, for å nevne noen.

Trening har vist seg å forbedre humøret og redusere følelser av depresjon, angst og stress. Dette inkluderer endorfinproduksjon.

Interessant nok spiller det ikke så stor rolle hvor intens treningen er. Det ser ut til at trening kan være til nytte for humøret uansett intensiteten på den fysiske aktiviteten.

Om det bare er en enkel gåtur eller noen enkle bevegelser gjør det nytte, og vi kan anbefale å kombinere det med å komme ut i naturen slik at du får fordelene av ren luft, sollys og vakre omgivelser. Kanskje også en flaske full med vann fra en elv på fjellet.

# Svetting

---

Det er mange måter å få igang svette på, og det er viktigere enn vi skulle anta. Badstue og soling kan være vel så fine metoder men enda viktigere er det å få kroppen i bevegelse. For at lymfesystemet skal fungere riktig og frakte avfall ut av kroppen er det viktig at vi er i bevegelse daglig.

Lukten på vår svette kan også fortelle mye om vår helsetilstand. Hvis kroppen din er ren og du får regelmessig trening skal lukten være behagelig eller nesten ikke merkbar. Svetten kjøler oss ned og er en viktig funksjon som vi ikke skal tukle med. Derfor er det også viktig at vi ikke bruker deodoranter eller kremer med kjemikalier, kun naturlige og trygge produkter.



# Vektbalanse

---

Selv om mesteparten av vekt spørsmålet svares på i kjøkkenet er det tydelig at bevegelse er en viktig nøkkel som må være med. Når vi trener øker vi også hjerterytmen og pusten slik at kroppen får mer oksygen og gir energi til cellene våre. Vi kan kalle det sunt stress, men bare opp til et visst punkt.

Det handler såklart ikke bare om å brenne kalorier, men om å finne en treningsmetode som du liker og som helst får oss ut i naturen og til å puste bedre.

Viste du at fett forlater kroppen gjennom pusten. Løping, rask gange, sykling, svømming og styrke er gode treningsmetoder. Breathwork, yoga, gi-gong og flere andre øvelser er også fine for å få pust og balanse i hverdagen. En fjelltur eller skitur er også vinnere her i Norden. Det handler om å få igang en disiplin, og skape glede i treningen slik at det blir gøy.





# JORDING

## KONTAKT & BALANSE

Du har kanskje hørt uttrykket at noen er jordnære. Idag vil vi gi det en ny mening.

Jordens overflate er ladet med energi – noe som betyr at jorden har en overflod av frie "negativt ladede" elektroner. Når man står barbeint på jorden, absorberer kroppen disse frie elektronene og utlignes til jordens ladning.

Det er en subtil energioverføring som ikke alle kan kjenne eller i det hele tatt er klar over.

Selv om vi ikke legger merke til effekten der og da betyr ikke at det ikke skjer noe. Så vi kan anbefale enhver person å ta av seg skoene når de er i naturen. Det er ikke bare på stranden vi kan lufte tærne. Å kjenne gresset gjennom tærne er en herlig følelse som vi alle kan ha godt av. Flere forskningsresultater viser at det kan bidra til å redusere stress og noen mener det kan lette på smerte. Det finnes også jordingslaken som kan gi lignende effekt mens vi sover.



# Røtter

---

En annen fin øvelse er å se for deg at du gror røtter under jorden og får en dypere kontakt med vår vakre planet på en mer intim måte.

Å kjenne på takknemligheten for at vi kan høste fruktene og smakfulle gaver fra jorden. Takknemlighet for at vi har en solid bakke å gå på hver dag. Takknemlighet for alle små vesener som resirkulerer og sørger for at nytt liv kan blomstre igjen.

Ja om du virkelig vil kan du gå å gi en klem til et tre, de er stødige venner for oss alle. Takk for pusten du kan trekke inn; med dype lange pust bygger du røtter i dine egne nerver som kan bidra til mer balanse.



# Nærkontakt

---

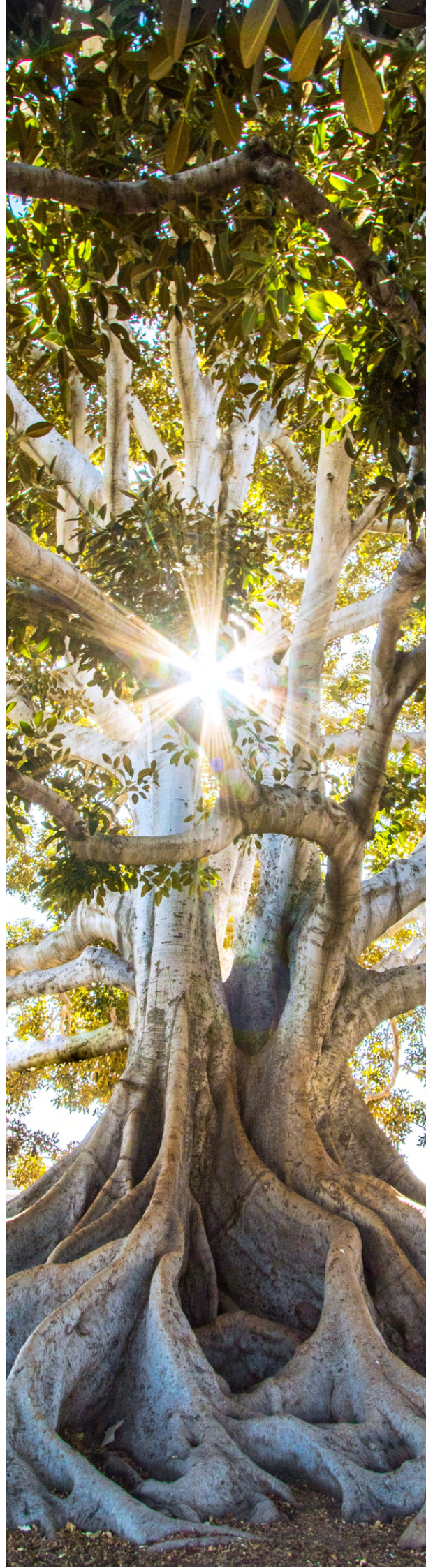
Denne elektriske utvekslingen skjer også når vi tar på planter, dyr og mennesker. Det er informasjon i denne kontakten og er faktisk et livsviktig behov.

Barn som ikke får nærkontakt i sine første år kan få problemer senere i livet grunnet mangel på kjærlighet

Selv om det kanskje er viktigst i våre tidlige år er det et behov som varer livet ut, alle trenger kjærlighet.

Forskning viser at en god lang klem kan bidra til å redusere stress og bidra til forbedre helsen på mange punkter inkludert hjertehelsen & blodtrykket.

Noen kilder mener vi burde ha ca 12 klemmer om dagen. Det kan kanskje høre ut som mange, men vi mener det er bedre med for mange enn for få.





# NÆRING

## GRUNNBEHOVENE

Dette fundamentale behovet er kanskje den mest komplekse; næringsstoffer kan klassifiseres som essensielle og ikke essensielle vitaminer, mineraler, fettsyrer, aminosyrer, mikrober og enzymer. Det finnes også en lang rekke andre klasser av næringsstoffer i mat, og flere oppdages stadig. Det er tusenvis av stoffer og livgivende egenskaper som samarbeider for å gi oss energi og brukbare byggeklosser for liv.

Syntetiske kosttilskudd er ikke særlig bra for oss, og en veldig lav prosent av disse blir tatt opp i kroppen. En plante tar grove mineraler og grunnstoffer og gjør det om til fordøyelig næring som vi kan ta nytte av.

Vi burde få næring fra mat eller kvalitets-tilskudd fra matkultur. Vi burde også ha et variert kosthold som dekker et bredt spekter av naturlige råvarer med rikelig næring.



Næringskart:  
[natur.no/naeringskart](http://natur.no/naeringskart)

100 sunne oppskrifter:  
[natur.no/ebok](http://natur.no/ebok)

# Næringsoversikt

## NATUR.NO/NAERINGSKART

Linken over viser en utfyllende oversikt over noen funksjoner næringsstoffer har i kroppen, hvilke tegn (symptomer) ved mangler, anbefalt minimum, optimal dagsdose og terapeutisk dosering.

Vanlige kilder til hvert næringsstoff er basert på forskning på normale matvarer hvor vi har prøvd å plassere matkilder med høyest innhold først. Vi vil anbefale å ALLTID bruke økologisk (også om det velges kjøtt, egg eller meieriprodukter) for optimalt næringsinnhold og for å unngå sprøytemidler/miljøgifter. Det er ingen fasitsvar på hvilke diett som er riktig eller feil, men vi ser at et variert kosthold med næringsrike planter er en trygg vei å gå.

I et hovedsakelig plantebasert kosthold brukes det et godt utvalg av frukt, bær, grønnsaker, salater, urter, nøtter, frø, belgvekster, alger, sopper, helkorn; samt spirede, fermenterte og gjærede planter. Ekte tofu, tempeh og seitan kan også gi noen unike næringsstoffer som er vanskelig å finne andre steder. Vi får alle næringsstoffene vi trenger gjennom listene nevnt over og produksjon av næring i kroppen.

Hovedgrunnen til at kjøtt inneholder næring vi kan bruke er dyrene har spist masse planter. Enorme internasjonale studier viser at for mye kjøtt er tilkoblet med økt risiko for kreft og andre lidelser. Det burde kun brukes om ikke annet er tilgjengelig, og i moderate mengder.



## Vitaminer

Vitaminer er viktige for kroppen som delkomponenter i enzymer, som fungerer som katalysatorer i nesten alle metabolske funksjoner. Vitaminer må komme gjennom kosthold da kroppen ikke syntetiserer de selv.

## Mineraler

Mineraler er faste former med krystallinende struktur, som er grunnstener i tusenvis av kroppens funksjoner. De kan ikke skapes av kroppen og må finnes i naturen. Nye mineraler burde tilføres hver dag.

# Fettsyrer

Essensielle fettsyrer (EFA) er fettsyrer som mennesker må få gjennom kosten på samme måte som vitaminer ettersom kroppen ikke kan produsere disse byggesteinene selv. Det er en rekke forskjellige fettsyrer som vi ofte får gjennom nøtter, frø, kokos, grønnsaker, bær, kjøtt & mikroalger.

---

# Aminosyrer

Proteiner er den grunnleggende strukturen for alle livsformer. Menneskers faste kroppsdel er inntil 75% bestående av protein. Proteiner anvendes for å bygge alt vev i kroppen og er essensielt for alle funksjoner i menneskets fysiologi. Det spiller en viktig rolle i DNA og viktig samarbeid med annen næring. Det burde være naturlig protein som vi kan fordøye.

---

# Mikrober

I begynnelsen av 1900-tallet postulerte Nobelpris mottaker Metchnikoff at ubalanser i tarmfloraen var en av de viktigste årsakene til degenerativ sykdom og aldring. Han viste også at folkegrupper som spiste mye probiotiske bakterier levde lenger enn andre. Her kommer fermentert mat til stor nytte, samt kontakt med jorden og naturlig planteflora.

---

# Enzymer

Enzymer har emner som muliggjør liv. De påskynder reaksjoner og fungerer som katalysatorer. De behøves for kjemiske funksjoner i kroppen. Vitaminer, Hormoner & Mineraler virker ikke i kroppen riktig uten enzymer. Det finnes tusentalls enzymer som vi kjenner til samt coenzymer. De er også veldig viktige for fordøyelse og er mest av i rå mat (ikke kokt).

---





# AVGIFTNING DETOX

I dagens samfunn begynner det å bli klart at det er mange flere skadelige kjemikalier i produktene vi finner i butikken og miljøet generelt, til tross for tilsynelatende strenge regler. Dette kan inkludere smaksforsterkere (Aspartam, MSG, glutamat, natrium glutamat og E951 er blant verstingene), sprøytemidler, miljøgifter, og mange andre stoffer som vi ikke skal ha i kroppen. Det betyr mye også hvordan en ingrediens har blitt prosessert.

For mange hjelper det stort å kutte ut eller redusere kjøtt, meieriprodukter, gluten, alkohol, junkfood, kunstig søtning, raffinert sukker, kaffe, e-stoffer & mat med sprøytemidler.

Detox (fjerning av avfall og giftstoffer fra systemet vårt) er en naturlig funksjon, men i noen tilfeller kan vi trenge ekstra hjelp fra plantemedisiner. Et godt utvalg urter, alger, leirer, og naturlige verktøy kan hjelpe her.

# Kull & natron

---

Natron er fantastisk for å rense tarmen, og bidrar til å gjøre kroppen basisk som hjelper ytterligere med å avgifte. Hvis du skal gå på en annen type detox eller faste er en god ide først å ta 1-2 dager med natron .

Aktivert kull er kjent for å trekke med seg inntil 100 ganger sin egen vekt i giftstoffer og er dermed ofte brukt som et topp detox-produkt. Det er også ansett som effektivt for å balansere magen og roe diaré. Aktivt kull er kjent for å minske luft i magen etter et måltid. Det brukes også ofte til hvitning av tenner og til å lindre/rense forskjellige hudproblemer.

Begge disse er best å ta på tom mage, i nok vann.



# Klorofyll & urter

---

Konsentrert klorofyll kan hjelpe kroppen vår å avgifte, gi energi, eliminere sopp (candida), samt å bidra til å støtte immunforsvaret og vektbalanse.

I utgangspunktet er klorofyll ansvarlig for den grønne fargen på planter. Dette materialet er også noen ganger referert til som plantens blod fordi den molekylære strukturen og de kjemiske bestanddeler av menneskelig blod er like.

Klorofyllrike planter inkludert hvetegress, bygggress, spirulina, chlorella er ypperlige. Urter som mariatistel, løvetann & brennesle inneholder andre stoffer som jobber med lever og galle. Skal du gå dypere og få ut tungmetaller kan leirer som zeolitt og bentonitt gjøre en skikkelig rengjøring, men disse er sterke og burde brukes med omhu og helst med ekstra næring.





# FASTING

## GI KROPPEN EN RESET

Fasting er en undervurdert metode med mange helsefordeler, som ikke nevnes ofte nok. Hovedgrunnen til dette er at det ikke selger produkter, men vi mener det er viktig å legge frem sannheten.

Det finner mange måter å faste på. Periodisk fasting betyr at man ikke spiser noe over visse tider på dagen. Full faste betyr at du ikke spiser noe over hele dagen.

En faste kan gå over flere dager, og i noen tilfeller vare opp til 40 dager, men da er det anbefalt å ha en erfaren ekspert tilstede som kan måle kroppens tilstand og gi gode råd om de forskjellige fasene man kan oppleve.

Det vanligst å faste ved å kun drikke vann men det kan også brukes kokosvann eller andre juicer. Noen erfarene faster også uten vann i perioder, men det krever disiplin.



# Før og etter faste

---

Før en faste kan det være fordelaktig å gjennomføre en detox og tarmrens slik at det ikke ligger igjen noe i tarmen som kan bli forsuret i perioden man ikke spiser mat. 3-10 dager med smoothie og juice som inneholder avgiftende planter før en fasting kan gjøre at overgangen og prosessen blir noe lettere.

En faste burde ikke utføres for ofte men en gang i året er fordelaktig for mange. Eller kortere fasting oftere.

Etter en faste er det viktig at man starter spising veldig rolig igjen, med kun små mengder frukt som er lett fordøyelig; som papaya, mango er ypperlige så kan man gradvis introdusere annen mat (nyt/føl).



# Juicfasting

---

Fasting med bare vann over lenger perioder kan være en utfordrende prosess da det er mikrober og nervebaner som kan henge igjen i gamle mønster. Det kan også komme opp følelser og prosesser som har ligget under overflaten når man ikke kan døyve noe med mat som stimuli. Hvile er viktig i perioden.

Juicfaste kan også være en fin måte å faste på slik at kroppen fortsatt får næring, energi og smak.

Stangselleri juice er veldig rensende, men viktig at den er økologisk. Gulrotjuice og rødbetejuice er gode men inneholder litt mye "fruktsukker".

En vinner er [KAMUT hvetegress juice pulver](#) som gir enormt med næring inkludert B12. Det kan gjøre det lettere å drikke mer i denne perioden, med god smak. [Irsk mose](#) er også et mineralrikt alternativ.





# TANKENS KRAFT

## DIN INDRE VILJE

Vi har mer kraft i oss enn vi aner, og det kan anbefales å bli kjent med vårt indre univers. Samt å bli klar i våre tanker og lære hvordan å fokusere vårt sinn på det vi ønsker.

Optimisme og positive tanker er vel så flotte men det går dypere enn som så, og vi vil påstå at våre naturlige tilstand er fred og kjærlighet, at vi ved natur vil alle godt. Start med selvkjærlighet selv om det kan være tøft og takknemlighet for de små tingene i livet.

Nocebo og Placebo er begrepene brukt når vi tenker oss syk eller frisk, og er noe vi gjør til enhver tid. Virkningen til alt vi gjør og inntar i kroppen blir videre formet av våre tanker, følelser og spesielt vår tro på om det funker. Det betyr ikke at valgt medisin ikke har virkning uten tankene, men at den kan svekkes eller forsterkes; du har siste ordet.

Hvor sterk er viljen til å være frisk?  
Hvor sterkt er ønsket og troen?

# Balanse

---

Psykologiske behov som trygghet, kontakt med andre vesener, vennskap, kjærlighet, intimitet, tilhørighet, selvtilit, respekt, moralitet, kreativitet, spontanitet, og annen selvrealisering er viktigere enn vi skulle tro.

Samt behovet for å ha et formål i livet (sjelens kall).

Det er viktig at vi kan kjenne på tøffe følelser og vokse fra det uten å havne i en negativ spiral. Når vi ikke identifiserer oss med følelsene men kan la dem komme og gå, flyter energien lettere.

Vi kan anbefale å skru av TV og koble av en rekke "nyhetskilder" da de ofte formidler et falskt bilde og er psykologisk designet for å få deg til å ta en avgjørelse du ellers ikke ville gjort. Spesielt fryktpropaganda.

En av de viktigste tingene vi gjør er å beholde barnet i oss, den lekne frie uskyldigheten, med åpent hjerte.



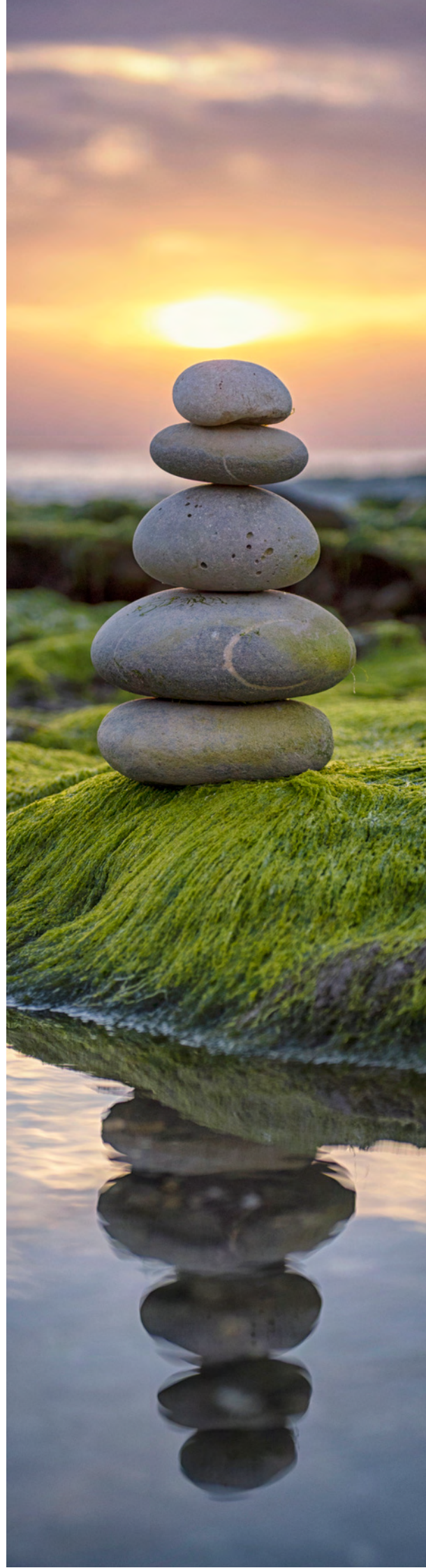
# Skaperkraft

---

Du har kanskje hørt om Loven om tiltrekning, og vi kan bekrefte at det er sannhet i at vi tiltrekker og skaper det vi tenker, føler og fokuserer på mesteparten av tiden. Men det går gjerne dypere hvor det som ligger i underbevisstheten vår påvirker mye.

Det betyr ikke at man får alt man tenker, eller tiltrekker eksakt det man fokuserer på, men det er tydelig at vi påvirker verden rundt oss i større grad enn hva som er synlig med første øyekast.

Derfor har vi alle et ansvar å velge kjærlighet og fred til beste evne og velge å skape en verden som er god å leve i for alle og for neste generasjon. Kan vi tenke langsiktig og forstå konsekvensene av våre tanker, ord og handlinger. Vi kan alle ta ansvar for oss selv, og fokusere vår energi på noe som er kjærlig.





# Avhengighet

---

Avhengighet er mer vanlig enn vi skulle tro. De vanligste er sukker, kaffe, tobakk, snus, alkohol og andre rusmidler, mobilbruk; serotonin stimuli.

Godt gjennomførte studier har kommet fram til at mangel på frihet, ekte kontakt og sysler er røtter til avhengighet. Uforløste traumer kan også spille inn på hvorfor noen er mer disponibel for avhengighet.

Det kan kreve ganske mye å bli kvitt avhengigheter; men er absolutt mulig om vi dedikerer oss. Å jobbe med å helbrede underliggende årsaker med omsorg og kjærlighet er et godt sted å starte. Skriv ned nok gode grunner til hvorfor noe er viktig for deg å endre på, en gulrot. Ha en lenger periode med avhold og bli bevisst på triggere, og være konsekvent med nye vaner over lang nok tid som bygger nye nervebaner. Urter kan også hjelpe, som johannesurt, rosenrot, brahmi og mucuna pruriens ved stress & depresjon. Lions Mane er også verdt å nevne for nervevekst.



## Sunne vaner

---

Det kan ta 40-60 dager + med aktiv bevisst innsats før en ny vane kan begynne å sitte. Dette gjelder også når vi skal bli kvitt uvaner og avhengigheter.

Hva som avgjør om en vane er sunn er ofte mengden, da for mye av noe godt kan bli toksisk.

Balanse og nok variasjon er viktig for at vi skal kunne beholde varige og bærekraftige vaner.

Det er også viktig at det er noe vi liker å gjøre, ellers vil det være vanskeligere å holde disiplin over lenger tid.

Mange sunne vaner er presentert i dette magasinet, men du må selv finne noe som gir deg motivasjon og lyst til å fortsette med. Noe som utfordrer deg nok til å vokse men samtidig gir glede og livslyst.



# Naturens

## OMFANG

Naturen viser vei og vil påminne oss om vi har glemt at vi er del av en mye større sirkel av liv som må respekteres. Vi har godt av å fordype oss i et mer intimt forhold med naturen og gjennom det finner vi ofte veien tilbake til vår sjel og sannheten.

Naturen holder dyp visdom som er tilgjengelig for enhver person som ønsker å gå dypere. Man kan skrive en million bøker fra denne visdommen og kun ha begynt å skrape på overflaten. Samtidig er det så enkelt at ingen ord behøves.

Å tilbringe tid alene i skogen og lytte til fuglenes kvitter kan være terapi for hele vårt vesen. Fordelene av å lukte på en blomst gir mer enn bare glede for sansene. Pollen i luften kan gi oss utrensende symptomer, ekstra energi og yrhet. Bienes dans med blomstene kan gi mer enn bare sanselighet. Glitringen i vannet en varm sommerdag kan gi oss en varm følelse i sjelen, mens kaldere dager kan få oss til å samarbeide for å bygge bedre ly og planlegge lenger frem for å ha alt vi trenger for en lang vinter. Selve kontrasten minner oss på å være takknemlig.



---

# FÅ KONTAKT IGJEN

Det er en hellig balanse i naturen som sørger for at liv kan blomstre. Noe av denne balansen har blitt formidlet i sidene før, men det er dypere kjærlighet i hver plante og i ethvert forhold i naturen. Ingen kan fortelle deg med eksakte ord denne visdommen, den må oppleves selv og det gjør vi blant annet ved å tilbringe tid i naturen og innta planter i sin rene form i våre kropp. Her er det også viktig at vi har balanse og lytter til kroppen slik at vi bruker doser som er gode for oss.

Det finnes millioner av planter hvor ca 150 000 er identifisert som spiselig for mennesker. Det vi vanligvis finner i butikkene er en brøkdel av hva som er tilgjengelig, og ofte gått gjennom mange prosesser som gjør det til en skygge av den sanne essens den kom i fra naturen.

Om du dyrker det selv og plukker den rett fra jorden har plantene eller soppene ofte mest livskraft. Noen er kraftigere enn andre; og noen påvirker hvordan vi opplever verden og aktiverer eller deaktiverer funksjoner i hjernen eller kroppen slik at vi får kontakt med vår dypere bevissthet. For mange holder det med urter, sopper eller næringsstoffer som virker mer subtilt og balanserer kroppen og sinnet vårt. Så er det de som ønsker å fordype seg mer og lære å kjenne naturen, uansett er vi fri til å velge.



# Den Originale

## MEDISIN

Visste du at leger ikke forventes å studere ernæring eller forebyggende kosthold. De kan mye om kroppens funksjoner og syntetiske medisiner, men legemiddelindustrien har blitt sterkt påvirket av finansielle interesser.

Allopati er et begrep dannet i 1810 av homøopatiens grunnlegger Samuel Hahnemann (1755–1842) for det han mente var behandlingsfilosofien til sin samtids skolemedisin. Ordet er dannet av de greske ordene allos, som betyr «annen», og pathos, «lidelse».

Før dette, i tusenvis av år har vi brukt naturen som apotek, det var den originale medisinen, så det er litt rart at naturmedisin har blitt kalt "alternativt". Hvis vi tror at det som lages i et laboratorium kan måle seg med naturen har vi virkelig feilet. Det er tid for at den originale naturmedisinen anerkjennes igjen.

Det innebærer også at vi utdanner oss igjen om hvordan plantene fungerer i kroppen. Heldigvis har moderne metoder også gitt oss vitenskapelig testing som gir bedre oversikt over virkning. I sammen med urvisdom og brukerhistorikk begynner vi å få et klart bilde.



## Vitenskap

God uavhengig forskning med grundig gjennomførte tester er viktig. Jo større en studie på mange mennesker over tid, jo nærmere kommer vi en generell sannhet. Men individuelle forskjeller spiller også inn.

## Brukerhistorikk

Suksesshistorier og tilbakemeldinger hvordan noe fungerer på vanlige mennesker er viktig. Det er da en fordel at man finner rett plante til det formålet som vi trenger det til. Her er det da viktig at vi kan lytte til egen kropp.







# NATURMEDISINSK VIRKNING

Vi er hva vi spiser, eller skal vi si; alt vi inntar kan påvirke vår helse og energi. En plante, sopp etc. har molekylær struktur og hundrevis av stoffer som gir reaksjoner i kroppen. Legemidler er ofte basert på vitenskap utført på planter, men feilen som har blitt gjort er at det gjenskapes i et laboratorie noen få av stoffene i plantene som hadde en virkning. I den originale kilden er det mange andre stoffer og hva vi kan kalle livskraft som samarbeider for å gi den fulle effekten.

Videre; hvis vi på kunstig vis endrer konsentrasjonen av forskjellige stoffer er det risiko for at vi skaper ubalanse som skaper nye helseproblemer senere i tid.

Derfor er det viktig at vi ikke tukler med naturen. I vår erfaring er den beste medisinen naturen i sin rene form, sammen med sunne livsstilsvalg og positive tanker. At vi tilegner oss gode vaner og sunt kosthold som vi klarer å opprettholde.

# OVERSIKT

Frukt, bær, grønnsaker, gress & greens, salater, urter, nøtter, frø, belgvekster, alger, sopper & mer. Se [produktkatalog](#) for bedre oversikt.

For å gi en dypere oversikt over virkning må vi koble sammen; historisk bruk, vitenskap, oppdatert tilbakemeldinger og miljøanalyse.

En plante, sopp eller næringsstoff har ofte mange fordeler og virker på mange funksjoner i kroppen, ikke bare en kategori. Dette gjør det nesten umulig å lage et komplett kart, men vi kan plassere dem innenfor forskjellige kategorier som de har mest styrke & virkning.



## Intuisjon

Til syvende og sist er det du selv som vet hva som er best for din helse. Vi har såklart funnet at intuisjonen fungerer best når vi har en kropp i balanse, så det må starte et sted.

Alle har tilgang til det vi kan kalle kilden, og både kroppen og sjelen din vet intuitivt hva som er bra for deg og hva som ikke er det. Men hvis det er mye i kroppen som ikke skal være der hender det at disse signalene blokkeres.

Derfor er det viktig å jobbe med de universale nøklene som bringer oss i balanse igjen.

Da snakker vi om virkning innenfor eksempelvis; immunforsvar, hjerte & sirkulasjon, nervesystem, pust & luftveier, fordøyelse, blodsukker, muskler, benbygning, avgiftning, hud & hår, hormoner, reproduksjon og flere områder også mentalt.

En slik oversikt finner du inne på: [natur.no/bruksomrader](http://natur.no/bruksomrader)

En annen type kategorisering er type næringsstoff slik forklart i næringskart. Som fettsyrer, antioksidanter, aminosyrer, enzymer, helt ned til spesifikke vitaminer & mineraler. Vi har sortert slik på [supermat](#) & [kosttilskudd](#).



## Ekspertter

Er helsetilstanden veldig kompleks eller man ikke har overskudd til å finne løsninger er det såklart godt å få hjelp av en kyndig naturterapeut eller lege som forstår seg på ernæring/kosthold & naturmedisin.

Dessverre er det ikke per dags dato påbudt eller forventet at leger skal fordype seg i naturmedisin, ernæring, kosthold eller forebyggende tiltak uten syntetiske medisiner.

Så her er det viktig å finne de ekspertene som har videreutdannet seg og jobber i dybden.



# RAW food

---

Mat som vi kan fordøye ukokt eller stekt har ofte mer enzymer som hjelper fordøyelse og tarmhelse. Det er ofte også en bedre næringsprofil da vi ikke brenner bort noen av disse livgivende komponentene.

Noen mat klarer vi ikke fordøye uten å varme den opp, og burde gi oss en indikasjon at vi kanskje ikke er ment å spise dette hele tiden.

Det vi kan plukke rett fra naturen og spise med en gang har mer livskraft og potens, og smaker nydelig.

Utrykket RAW food blir brukt når maten ikke er varmet opp over 42 grader (eller ikke i det hele tatt). Det finnes mange produkter som har blitt tørket skånsomt slik at de har lenger holdbarhet, men fremdeles beholder mange av næringsstoffene. Disse plantene kan også lett brukes i oppskrifter og smoothier.



# Variert diett

---

Uansett hvilke kosthold eller diett som passer deg, har vi funnet at det er viktig å få et variert og godt utvalg. Et bredt spekter av forskjellige mattyper med forskjellige egenskaper. Også noen ganger forskjellig mat til forskjellige sesonger, ut ifra hva som vokser da.

Det aller viktigste er at råvarene er økologiske, naturlige og næringsrike. Og at vi spiser balansert med sunne vaner og innstillinger til kostholdet vårt. En god balanse mellom alle smakene og fargene er også viktig for at vi får rikelig med variert næring.

Mat som lages med kjærlighet, helst også om du dyrker ingrediensene selv. Ditt eget forhold med din egen kropp, helse og til det du spiser og drikker er absolutt en viktig nøkkel. Å være takknemlig for alle gavene fra naturen kan gjøre at vi nyter det enda mer, som igjen er godt for helsen.





# MILJØVENNLIG LIVSSTIL

Fermentering, sylting og andre måter å bevare mat over lenger tid er ypperlige måter å skape matsikkerhet og samtidig redusere matsvinn. En av fordelene med dette er ofte at den gode bakteriekulturen i slik mat er sunn for tarmen og fordøyelsen vår. De gode gamle metodene våre forfedre gjorde ting på var ganske smarte, og igjen nødvendige. Å bygge en jordkjeller for mat kan være smart. Anbefalte bøker som "Medisinplanter i Norge" og "Fermentering" finner du på [natur.no](http://natur.no)

Det er de daglige tingene vi gjør som utgjør den store forskjellen over tid. Så ikke undervurder de små endringene og sunne vanene som også å støtte lokale småprodusenter, gjenbruk, reparere selv, dyrke selv, sanke selv & mye mer. Vi kan nok også bruke mindre fossile drivstoff ved å ta kollektivtrafikk og feriere i Norsk natur. Vi kan også investere i teknologi som er bærekraftig, kanskje 'fri energi er fremtiden med magnetspiraler og krystall-batterier?

# Resirkulering

---

Naturen er en mester på å resirkulere, og alt kan gjøres til nytte igjen. Mye brytes ned og blir til nye råstoffer for planter og dyr, mens annet endrer form.

Men materialer som plast og lignende som vi mennesker har laget vet ikke naturen helt hvordan håndtere. Derfor er det så viktig at ingenting uorganisk kastes i naturen. Vi er flinke på glass og pant i Norge, men kan klart bli enda flinkere.

Vi kan også unngå engangspplast, og bli enda mer nøye med å rydde opp etter oss selv. Ta også med en pose og plukk opp søppel når du er ute å går tur, og inspirer andre til å gjøre det samme.

Vi kan samle mennesker og oppfordre våre lokale områder til å sette opp enda bedre løsninger for resirkulering, sorterte søppelkasser der folk ferdes.



# Kildesortering

---

Alle kommuner og lokale områder burde ha gode ordninger for fordeling og gjenvinning av alle materialer. Spesielt papp/papir, plast, glass, metall, treverk, elektronikk, farlig avfall, kjemikalier. Det og mye mer kan gjenvinnes og det burde være plikt for hver kommune å håndtere dette på forsvarlig og ryddig vis slik at ingenting kastes på fylling eller ender i naturen på noen måte. Industrier som produserer nye materialer burde også være pliktig å resirkulere.

Matavfall og Hageavfall er relativt lett å ta ansvar for selv. Sett opp egne kompost stasjon i hagen og lag ny jord over tid er en god måte å ta ansvar på. Jobb også gjerne i samarbeid med lokale samfunn.

Gode kompost-toaletter er også vinnere i miljøtiltakene, så lenge det gjøres skikkelig. For å si det som det er, **bæsj skal ikke i vann!** Kroppen vår skiller det faste og det flytende allerede for en grunn. Det skal bli til ny jord, noe naturen klarer fint.





# MILJØ & BIOMANGFOLD

Mangfoldet av dyr, insekter og planter skaper grunnlaget for liv og uten dem har vi ikke særlig med mat på bordet. Så det er viktig at vi kutter ned på alle kjemikalier, sprøytemidler samt monokultur. Mye av tapt biomangfold og CO2 utslipp er et resultat av vårt overforbruk og unaturlige livsstil. Her gjelder det å legge om til bærekraftige måter å leve i harmoni med naturen, og ta ansvar lokalt. Alle kan leve i harmoni ved å lytte til naturen og endre handlingsmønstre.

Vi må handle bevisst; kun det vi trenger og gjenvinnbare materialer, kun naturlige råvarer, vaskemidler, kroppspleie, og generelt alltid unngå skadelige kjemikalier og stoffer. Vi kan plante flere blomster og sette opp insektshotell i hagen slik at bier og andre pollenerende insekter får livsgrunnlag, og vi får vakre og funksjonelle områder å leve i.

Det bør også nevnes at et plantebasert kosthold er en miljøvennlig måte å leve på.





# ØKOLOGI

## HVORFOR SÅ VIKTIG

Når du spiser økologisk slipper du rester av sprøytemidler, som ikke bare dreper insekter, ugress og plantesykdommer, men også kan være skadelig for oss mennesker.

Økologiske bønder bruker ikke sprøytemidler og kunstgjødsel som kan forurense vassdrag og grunnvann.

Økologiske grønnsaker inneholder generelt flere nærings- og smaksstoffer og mindre vann pr. kg enn ikke-økologiske grønnsaker.

Ø-merkede matvarer er ikke sminket med fargestoffer eller tilsatt kunstige tilsetningsstoffer. Vi må være klare over at matvarer som ser "perfekte" ut, ofte er farget og overfatebehandlet og derfor faktisk er langt fra perfekte i et miljø- og helseperspektiv.

Høy dyrevelferd er viktig i økologisk landbruk, blant annet har økologiske dyr bedre plass inne og oftere tilgang til uteareal, samt at de får næringsrikt, rent økologisk fôr.



# LANDBRUK & VÅR FREMTID

Vi ser allerede en økende trend i økologisk dyrking, andelsgårder, økosamfunn og grupper som ønsker å bli uavhengige med lokale kretsløp. Hver av disse miljøene kan produsere overflod av mat, energi og andre ressurser som kan bidra til samfunnet som helhet. Når vi velger å handle økologisk og lokalt fra små produsenter stemmer vi på dette. Jo flere som produserer høy kvalitet samtidig som forbrukerne handler bevisst jo bedre matsikkerhet bygger vi i landet.

Bærekraftig produksjon gjelder også alle andre materialer og produkter som lages i dag, som også gjennomgår en rekke transformasjoner. En av de mest brukte ressursene er olje som står for mesteparten av dagens drivstoff og plast. Bærekraftig dyrking av mikroalger, sopp og hamp på større skala vil vise seg å erstatte mange gamle ressurser. Disse plantene vil hjelpe å trekke ned CO<sub>2</sub> fra atmosfæren samtidig som de renser havet, luften og jorden.

# Industriell hamp

---

Industriell hamp var en gang en dominerende avling i verden. Denne hardføre og fornybare ressursen ble raffinert for ulike industrielle anvendelser, inkludert papir, tekstiler og tau. Over tid har bruken av industriell hamp utviklet seg til et enda større utvalg av produkter, inkludert helsekost, organisk kroppspleie, klær, byggematerialer (betong), biodrivstoff, plastkompositter og mer (ifølge flere kilder kan mer enn 25 000 produkter fremstilles fra hamp).

Ikke bare kan hamp brukes til et forbløffende antall produkter, dens netto miljøfordel er imponerende. Blant de mer fremtredende trekkene vokser hamp i forskjellige klima og jordtyper, er naturlig motstandsdyktig mot de fleste skadedyr og vokser godt selv på tett avstand. Dette gjør at de kan unngå de fleste ugress. Hamp er en naturlig erstatning for bomull og trefiber, som krever ingen kjemikalier.



## Vår felles fremtid

---

Her er noen viktige tiltak, vi sammen kan jobbe for:

1. Gi subsidier til økogarður og permakultur.
2. Fjerne subsidier og gi gebyrer til gårder som bruker sprøytemidler og syntetisk gjødsling.
3. Strengere lover mot skadelige stoffer i produksjon.
4. Legalisering av hampdyrking og hamp-kostillskudd med åpen handel.
5. Gjøre det enklere å få byggetillatelse av for miljøvennlige hus (hampbetong og mer).
6. Legalisering av en rekke plantemedisiner.
7. En grunding etterforskning/granskning av landbruks-, legemiddel og helsedepartement.
8. At Leger blir pliktige å fordype seg i ernæring, forebyggende kosthold og naturmedisin.

Et åpent og fritt marked med mange mindre bedrifter kan bane vei for en sunn økonomisk deling.





# PERMAKULTUR DESIGNVERKTØY

Når flere mennesker får optimal helhetlig helse, vil flere kunne bidra positivt til samfunnet. Når vi utvikler oss i tråd med naturen mister vi interessen for det falske jaget etter berømmelse, penger og makt. Vi kommer lettere i kontakt med det som er viktig og kommer sammen som en familie for å bevare alt liv. Desentralisering av makt på alle måter er et ekstremt viktig skifte som skjer nå. Selvforsørgende samfunn er en av

de tryggeste måtene å bygge bærekraftig fremtid. Permakultur er en helhetstankegang som gir oss teknikkene og redskapene vi trenger for å gjenoppbygge naturressursene og bremse klimaendringene. Ved hjelp av permakultur kan vi i løpet av forholdsvis få år få en CO<sub>2</sub>-nøytral livsstil. Etikken i permakultur handler om solidaritet og rettferdig fordeling, med mennesker fra alle typer bakgrunn til fordel for framtidige generasjoner.

# Ressurser

---

Permakultur gir designverktøy som hjelper oss håndtere vann, mat, energi, husly, "kloakk & avfall" på bærekraftig vis. Det handler om å ta ansvar og sørge for at alle resursene blir ivaretatt også for fremtidige generasjoner. Når vi designer våre samfunn i tråd med naturen vil det over tid fungere mer effektivt og skape kretsløp som ivaretar seg selv.

Det handler like mye om å plante de rette plantene sammen, som å sørge for at vannet som renner gjennom området blir lagret og rensset. Det er like viktig å plassere huset på riktig sted med god bruk av solens varme, som det er å bygge opp jordens mikrober slik at energi og næring blir kultivert riktig.

Det handler også om å ta ansvar for eget "avfall" slik at naturen beholder sin renhet og livgivende kvaliteter, samt hvordan vi kan forbedre næringen i jorden ved å kompostere og resirkulere godt.



## Enkelt å lære

---

"Tvil aldri på at en liten gruppe bevisste, engasjerte borgere kan forandre verden. Faktisk er de de eneste det noensinne har lyktes for. – Margaret Mead

Hvem som helst kan ta et permakultur kurs eller begynne å lese noen bøker som gir deg innsikt i hvordan du kan bruke disse verktøyene i ditt område.

**Vi kan anbefale følgende bøker:**

Boken om permakultur – Norsk ([permakultur.no](http://permakultur.no))  
Permaculture Design – by Aranya (Engelsk)  
Permaculture: A Designers' Manual by Bill Mollison  
Framtidsfrø – spirer til en bedre verden ([natur.no](http://natur.no))

Lær også gjerne om "Regenerativt økologisk landbruk", "Agroforestry", "Kin's Domains" og økolandsbyer ([ecovillage.org](http://ecovillage.org)). Se [inspirasjons-videoer](#) og mer. Samarbeide med noen i Norden? [Unitythrive.com](http://Unitythrive.com)





# GJENSIDIGHET NATURLIG FORHOLD

Gjensidighet vil si at vi gir tilbake; om mulig mer enn vi tar/får. På engelsk kalles det Reciprocity, og i sin sanne natur betyr det å respektere alle parter involvert i en handling. Dette innebærer også å forstå hvordan våre handlinger kan påvirke verden rundt oss.

Vår kjære jord gir oss så mye og spør om at vi ivaretar den og lar regenerering ta plass. Regenerativt økologisk landbruk er viktig,

men like viktig er det å ivareta ville natur-områder. Å skape flere fredede områder kan være en god ting, men enda viktigere er å bedre ivareta alle områdene som ikke er fredet. Både private områder og kommunale plasser fortjener vår respekt og at vi bygger sunne forhold til områdene vi ferdes og alt liv som flourerer der. Å ikke gjøre skade samt rydde opp etter oss kan være en minste standard for alle, hederlig høsting er neste.

# Hederlig høsting

---

Alle som høster noen i vår felles ville natur burde vite at det er noen uskrevne koder. Men om vi skulle skrevet dem ville de kanskje lyde slik:

- Kjenn måtene/behovene til de som tar vare på deg, slik at du kan ta vare på dem.
- Introduser deg selv, vær ansvarlig som den som kommer og ber om liv.
- Spør om tillatelse før du tar. Følg svaret (lytt/føl).
- Aldri ta den første. Aldri ta den siste.
- Ta kun det du trenger, og kun det som blir gitt.
- Aldri ta mer enn halvparten, la nok være igjen.
- Høst på en måte som minimerer skade.
- Bruk på en respektfull måte, ikke kast bort.
- Del med andre, spesielt de som trenger det.
- Gi takk for det du har fått, naturen lytter.
- Gi en gave tilbake, i gjensidighet og respekt.
- Oppretthold de som opprettholder deg og jorden vil vare evig.

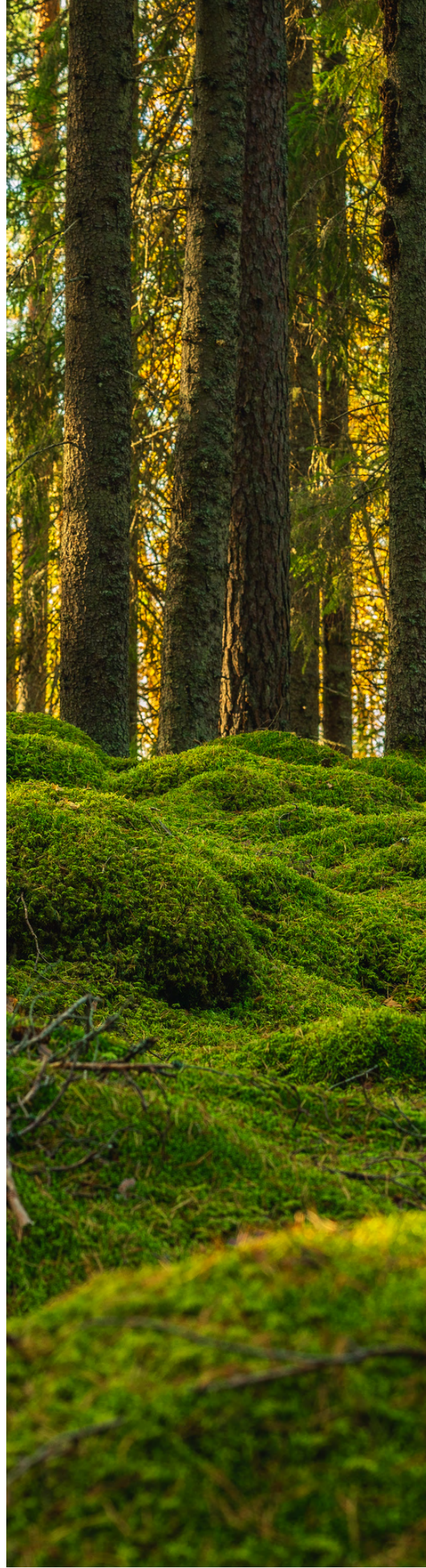


## Endre “skogdrift”

---

Dagen fremgangsmåte i skogbruk er veldig destruktiv og involverer store maskiner som kutter tilnærmet alle trærne over store områder og planter igjen utvalgte sorter som er “god for forretning”. Denne metoden ødelegger habitat og biomangfold og dreper utallige arter og sopp-nettverk. Det tar lang tid før området regenererer og vil ikke bli det samme som det var.

Slik det gjordes før ble gamle trær utvalgt og skogen ble tynnet ut litt og litt. Det ble ofte gjort av de som bodde på landet og som hadde et intimt forhold med skogen. Det var kanskje mer arbeid, men det var en bærekraftig praksis som også gjorde at menneskene som bor på området blir kjent med hvordan økosystemet fungerer og hvordan opprettholde biomangfoldet og forhold med den naturlige verden. Dette er en praksis vi kan innføre igjen, også med restriksjoner på de destruktive skogbruks metodene.



# Helhetlig

## FRISKE SAMFUNN

Vi har funnet at helhetlig friske samfunn er basert på minst 4 pillarer:

1. Tilgjengelige ressurser
2. Sannferdig kunnskap
3. Trygge & fertile miljøer
4. Kjærlige mennesker

Dette grunnlaget er såklart basert på at enhver person har selvråderett og frihet, og en respekt for hver persons frihet og rett til informert samtykke i alle situasjoner.

Selvråderett og frihet er allerede gitt av naturen og ingen regjering, organisasjon eller person kan ta det fra deg. Alle systemer som forsøker å organisere er underordnet (sekundært) til levende menneskers frihet.

Dette betyr at det er IKKE rett/lov til å herske over andre eller tvinge noen til å gjøre noe mot sin frie vilje. Denne enigheten som alle burde vite, ligner litt på kardemommeby loven og kalles naturlov (natural law) som også menneskerettigheter er basert på.









# TILGJENGELIGE RESSURSER

Å ha tilgjengelige valgmuligheter er frihet, og et rikt og variert utvalg i markedet er sunt i et hvilken som helst samfunn. Det er dermed viktig at det er et åpent marked hvor naturlige ressurser er tilgjengelig for alle til fornuftige priser. Hvis vi tenker over det, tilhører ikke naturen oss, vi tilhører naturen; og om vi lærer å dele verdens ressurser på bærekraftige vis har vi en fremtid som gir mening. Den økonomiske modellen vi har vokst opp med må omtenkes og omstruktureres.

Økonomen Kate Raworth ble verdenskjent med boka *Doughnut Economics. How to Think Like a 21st Century Economist* (2017), som handler om hvordan vi kan sikre det sosiale livsgrunnlaget for mennesker overalt nå og i framtida, samtidig som vi holder oss innenfor planetens tålegrenser.

Andre bevegelser som "Legalise Nature" jobber for å fjerne restriksjoner på flere plantemedisiner som kan hjelpe mange.



# SANNFERDIG KUNNSKAP

For at vi skal kunne ta informerte valg må vi ha sannferdig og utfyllende kunnskap. Konkret data som forteller oss det vi trenger å vite, og helst så mange datapunkter som mulig slik at vi vet det er fellesnevnerne.

Et eksempel er om en studie eller register har samlet mange rapporter fra mennesker som har brukt en spesifikk urt eller plante mot en lidelse eller helseutfordring, og alle melder lignende resultater, dette er et godt tegn.

Det er basert på samlet kunnskap over tid fra mange kilder vi får et stødigere grunnlag for å vite om noe fungerer eller ikke. Vi har godt av flere uavhengige studier og et mer åpent og ærlig marked hvor denne kunnskapen kan deles fritt, samt også med historisk og tradisjonell bruk.

Det burde være informasjonsplikt på potensielle farer og virkninger også på ALT som utgis av leger, inkludert injeksjoner.



# TRYGGE & FERTILE MILJØER

For at vi skal kunne finne fred, helbrede og restituere trenger vi trygge miljøer. Steder hvor vi kan uttrykke oss ærlig og være frie. Noen ganger trengs det steder og mennesker hvor vi kan føle oss holdt og ivaretatt. Om dette ikke er i eget hjem er det ofte godt å komme ut i natur og koble helt av. Legg bort mobilen og vær tilstede et rolig sted i naturen kan gi klarhet og ny gnist. I noen tradisjoner tilbringes det 5 dager ute alene uten nett med bare vann, for klarhet (vision quest).

Trygge miljøer gjelder også på arbeidsplass og på nett. Om du befinner deg i et miljø som ikke føles harmonisk og kjærlig har du friheten til å finne nye kretser.

Noen ganger vet vi det ikke selv før vi begynner å åpne oss opp for noe nytt, og helbreder deler av oss som ikke tjener vårt beste. Helbredelse kan være plutselig og intenst, men det kan også være sakte og gradvis, du velger ditt tempo og miljø.



# KJÆRLIGE MENNESKER

Når vi helbreder og finner en dypere selvkjærlighet er det også enklere å finne kjærlighet for verden rundt oss. De som har helbredet noe i seg selv blir ofte en hjelp for andre som har lignende utfordring. Noen ganger trengs det kun en tilstedeværelse, moralsk støtte eller gode venner/familie.

Velg å være med mennesker som bryr seg om deg, og bry deg om menneskene du har rundt deg. Del løsninger som gjør livet bedre.

Det er et økende antall grupper og sirkler som er fokusert på å helbrede og aktivere vårt fulle potensiale. Mennesker som bygger hverandre opp og ønsker det beste for alle er det vi trenger mer av i tiden fremover.

Det er levende vesener det handler om, som deler sannferdig kunnskap og resurser i trygge og fertile miljøer. Den fjerde pillaren er egentlig den første, og den som skaper stabilitet til alt, nemlig sjelens kjærlighet.

# KARAKTERTREKK

## I HELHETLIG FRISKE SAMFUNN

1. Alle nødvendige ressurser er lett tilgjengelig for alle.
2. De fundamentale menneskelige behovene kan møtes for alle.
3. All mat og produkter er rene, trygge og naturlige (økologiske).
4. All industri og produksjon er bærekraftig og naturlig.
5. Byene og bostedene er fylt med vegetasjon og mat-landskap.
6. Optimal helse er oppnåelig for alle (Ressurser, kunnskap og hjelp).
7. Majoriteten av befolkningen har balansert helhetlig helse.
8. Sunn og balansert økonomi (ressursbasert rettferdig deling).
9. Energiproduksjonen & lagring er fornybar og bærekraftig.
10. Natur og teknologi utvikler seg i harmoni (naturen leder veien).
11. Alle materialer resirkuleres (ingenting kastes i naturen).
12. Vårt forbruk er balansert og basert på tilgjengelighet og likeverd.
13. Jorden, vannet og luften er rene og hellige (hedret).
14. Opprettholdt harmoni mellom mennesker, dyr og natur.
15. Befolkningen ivaretar kontakt med ilden i likeverdige sirkler.
16. Familie er hellig og beskyttet av støttegrupper (community).
17. Balansert respekt mellom det maskuline og feminine.
18. Samskapelse foster kreativ utfoldelse og kjærlighet.
19. Sunn personlig vekst og spirituell realisasjon (frihet).
20. Ærlighet og integritet er sterke verdier som veileder folket.
21. Fundamentale menneskerettigheter opprettholdes av alle grupper.
22. Alle barn er trygge, hellige og lærer hvordan ivareta helheten.



# Kjærlighet

## FRIHET & VEIEN VIDERE

Kjærlighet og frihet går hånd i hånd da vi alle burde vite at med frihet kommer ansvar.

Vi har et ansvar å velge en kjærlig retning for vår felles fremtid og neste generasjoner.

Vi gjør godt av å stanse et øyeblikk når informasjon blir presentert til oss, og spørre om det er sant, kjærlig og nyttig. Spesielt om det kommer fra "autoriteter". Hvis det spres frykt, og metoder som ligner på tvang må vi stille tydelige spørsmål; vi burde ta handling fra et balansert sted, når vi har fått klarhet.

Veien vi går videre som samfunn kan være veldig vakker når vi velger å ta ansvar med kjærlighet som grunnmur. Frykt er nyttig for at vi ikke gjør dumme ting og setter oss selv og andre i fare, men det skal ikke styre våre liv, og det skal ikke brukes til å få noen til å ta avgjørelser de ellers ikke ville tatt. Kjærlighet handler også om å sette sunne grenser.

Vi kan finne svarene i oss selv, men det er sammen vi faktisk skaper verden. Ved å se hverandre som likeverdige og samarbeide kan vi løse alle våre utfordringer.





# LIV ER HELDIG

---

Som foreldre har vi ansvar å ta godt vare på våre unge. Vi vil fremheve at vår felles kjærlighet vil forme barna, og det er derfor av dypeste viktighet å helbrede så mye i oss selv før vi får barn. Barna skal ikke bære byrdene eller traumene til foreldrene. Det er et nytt liv, en bevisst sjel som har sin egen reise, og vi burde være ansvarlige omsorgsfulle formødre og forfedre, som klarer å skape sunne fundament. Hva gir vi til våre barn nå? Hva slags miljø skaper vi? Hva etterlater vi?

Barn formes av vår kjærlighet eller mangel på dette, så det er viktig at vi er klar for å ta vare på et nytt liv og har overskudd til å gi vår fulle tilstedeværelse og alt som trengs.

Det kan anbefales å kun få barn med en du virkelig elsker og som du vet du vil dele resten av livet med, da barna ser og lærer også av kjærligheten foreldre har til hverandre.

Det er **hellig** å få barn; en dyp læring som utvikler oss til å bli mer modne. Barn er veldig rene speil og føler intuitivt energier og tanker. De plukker opp mye mer enn vi er klar over, og de første 7 årene har foreldrene, og alt de utsettes for en veldig stor påvirkning; som kan forme barnets videre utvikling langt ut i livet.

Aldring og døden er også hellig, en balanse som sørger for at nytt liv kan få plass, men det burde være en naturlig syklus. At enhver person kan leve et verdig liv og kunne gå inn i døden uten frykt når tiden er inne. Menneskeheten har godt av å lære selvregulering og tålmodighet. Universet og mange generasjoner heier på at vi skal skape paradiset på denne planeten, for barna, oss selv og de rundt oss. Paradis har mange former og farger.





# INFORMERT SAMTYKKE

Et ekte samtykke kommer fra at vi har fått tilstrekkelig sannferdig informasjon. Er valget vi tar godt for oss og de rundt oss?

Hvordan tar vi valg som er helhetlig friske? Som nevnt tidligere må vi ha sannferdig kunnskap og helst flere perspektiver. Vi må også kunne tenke selv. Her er det også nyttig om intuisjonen vår fungerer godt og guider oss til gode avgjørelser for våre sjeler. God helse er viktig for at intuisjonen skal fungere.

Alle organisasjoner og statlige organer som tilbyr noe til befolkningen har en plikt å gi tilstrekkelig informasjon slik at personen som skal ta avgjørelsen vet fordelene og risikoene, inkludert hvordan det har blitt produsert, alle ingrediensene involvert, og full transparens på alle tester utført. Det trengs mye grundigere uavhengige tredjeparts sikkerhets-ledd, spesielt for legemidler og injeksjoner. Det er også viktig at vi aldri følger ordre fra "autoriteter" blindt.



# FOLKESTEMME

## EKTE DEMOKRATI

For å få en ting på det rene;

Det er INGEN nasjon, regjering, organisasjon, selskap eller eksternt vesen som har autoritet eller rett til å tvinge deg til noen handling eller måte å leve på som du ikke ønsker. Det er på tide å innse dette igjen; at det er en naturlov som kommer før & foran ethvert system.

"Ethvert vesen har selvråderett, og kan velge fritt over sin egen kropp, sinn, ånd og liv."

Vi burde vite at selv i de mest lovende demokratiene har korrupsjon sivet seg inn. Verden trenger noe nytt; kanskje et desentralisert dynamisk og interaktivt stemme-system. Et EKTE demokrati gjør det mulig for befolkningen å være delaktig i alle viktige avgjørelser. Et ekte demokrati har ikke politikere, byråkrati eller autoriteter; men en aktiv likeverdig befolkning som leder seg selv. Med kjærlighet for vår felles verden. Ideen utforskes på [www.folkestemme.no](http://www.folkestemme.no)



# ÅNDELIG FRIHET

Din egen reise er bare din, du kan dele den med andre, men det er bare du som kan gå den og leve ditt liv. Det er mange måter å leve på og ingen andre enn deg selv som trenger å forstå din reise.

Vi har frihet til å utforske vår bevissthet, og som samfunn trenger vi gj alle frihet til å ha sin egen tro, innsikter og konklusjoner. Vi kan alle ta ansvar for våre egne tanker, følelser og handlinger; og respektere hverandres frihet.

Vi kan lære av egenskapene til jorden, vannet, ilden, luften, rommet (eter/mørket), lyset og kilden. Det er dyp visdom i naturen, og mange plantemedisiner som hjelper oss helbrede og samtidig forstå oss selv og universet enda bedre.

Alle har et dypere formål og gaver å dele med verden, og vi kan alle skinne på våre unike måter. Følg ditt hjerte og du vil alltid finne veien som er riktig for deg.



Kunst: Autumn Skye

# ALLE VÅRE FORHOLD

Om vi tar for oss sjelens helse, må vi snarere se på alle vår forhold, og må spørre oss selv;

Hvordan er...  
forholdet med meg selv, min sjel?  
forholdet med mine nærmeste?  
forholdet med menneskehet som helhet?  
forholdet med naturen og planeten?  
forholdet med fortiden & fremtiden?  
forholdet med universet?  
forholdet med "Kilden/Gud/skaperverket"  
(hva enn det betyr for deg)

Våre forhold med jorden, vannet, ilden, luften, rommet og kilden er like viktig som noen av våre mest intime forhold.

Hva sier vi til vannet hver gang vi drikker?  
Hva sier vi til oss selv og verden rundt oss hver dag? Tar vi sjansen til å si takk?

Våre liv vil skapes og formes av våre forhold. Hvordan vi behandler oss selv og alle rundt oss. Det opp til deg hvordan ditt liv manifesterer seg. Vi har frihet og ansvar.



# KJÆRLIGHETENS UENDELIGE KRAFT

Når vi ser nærmere på naturen ser vi at den fungerer best med fri flyt og vi lar den være. Når vi prøver å kontrollere, blir ting ustabil og fungerer mindre optimalt. Det er en naturlig flyt og selvorganiserende intelligens bak alt i naturen. Denne kraften er kjærlighet.

Gandhi kalte det livskraft, og vi har alle tilgang til uendelig kjærlighet gjennom våre hjerter.

Alt vi trenger å gjøre er å velge kjærlighet; gi det og du vil motta det. Åpne opp for det og mer skal strømme gjennom oss.

Bli forandringen du ønsker å se i verden. Ved å finne fred i våre hjerter skaper vi fred i verden. I samarbeid med hverandre og naturen klarer vi å skape helhetlig friske samfunn, hvor kjærlighet leder vei.



# Avrundende ord

Oj, dette var en stor samling med gode ideer og tips, men hvor starter jeg?

Dette er et spørsmål som flere stiller, og svaret er ganske enkelt; Start der du føler er riktig for deg, med de små tingene.. litt og litt. Det viktigste er at vi fortsetter å ta handling i en god retning, og ønsker å vokse som sjel.

Hva med de store institusjonene, hvordan forholde seg til dem?

Alle i ledelse er mennesker som kan endre mening ettersom de får dypere innsikt og forståelse, så del kunnskap og ideer som inspirerer til endring. Hvordan de store systemene kommer til å se ut i fremtiden vil formes av hva vi som samlet befolkning ønsker og tror at det skal bli. Ta ansvar og gjøre det du kan der du er, la de sunne ideene bygge røtter med våre handlinger.

Ha tro på at andre mennesker også finner veien, de blir også påvirket av hva vi tenker om dem. Så velg å se det beste i alle du møter, trekk frem det gode som er i hjertene til ethvert vesen, også ved å lede som eksempel.



Takk for at du er med på reisen





# OPTIMAL

## HELSE



Natur.no

Natur.no er for deg som velger sunt og bærekraftig. Alt i vårt sortiment er naturlige råvarer med hovedfokus på økologisk.