

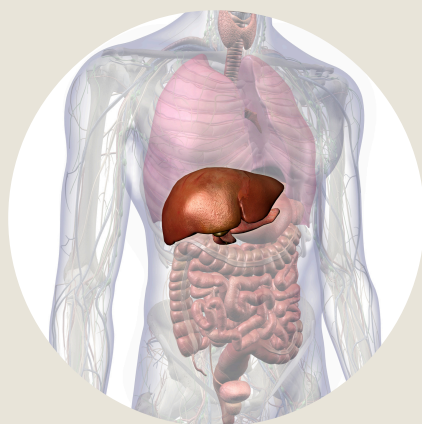


1. DETOX AV KROPPEN & 2. KROPPEN SOM ET ØKOSYSTEM

Designet av Ann-Peggy Hjerpe Divine

1. DETOX AV KROPPEN

INNHOOLD



4. Kropps-renselse og reset

6. LEVEREN

8. NYRENE

10. TARMENE

12. LUNGENE

14. HUDEN

16. LYMFESYSTEMET

19. Støttende Detox-supplement og drikke



26. Kommuniser med maten

27. Min daglige medisin

28. Daglige ritualer/vaner for kroppen

29. Arbeids-ark til detox og renselse

2. KROPPEN SOM ET ØKOSYSTEM

INNHold



33. Min egen Vekst-Zone

35. Økosystemet “Kroppen”

36. Kroppen - Et levende økosystem i bevegelse

38. Kroppen som et økosystem

40. Tre aspekter i kroppens Økosystem

43. Sammenheng Nervesystemet & mikroorganismer

46. Healing gjennom mikroorganismer & vagusnerven

48. Schwann-celler og fremtidens medisin



52. Kjenne deg selv

53. Vet du hvem du er?

54. Hun som husket hvem hun var

57. Kroppen husker veien hjem

59. Invitasjon til ditt sanne hjem



Kroppss-renselse og reset

Kroppen vår er programmert med mange typer energi, og i denne detox-guiden vil du lære om avgiftning og reset av kroppen gjennom mat, supplementer og væske. En dyp kroppssrenselse handler om å støtte kroppens naturlige prosesser for å fjerne avfallsstoffer og forbedre organenes funksjon. Når du gjennomfører en grundig detox, er det spesielt viktig å støtte organene og systemene som er ansvarlige for å rense og avgifte kroppen. Denne guiden vil gi deg en oversikt over de viktigste organene og funksjonene som bør vies ekstra oppmerksomhet under dine 13 uker med Divinima-reset. Denne detox-guide bruker du sammen med alle de andre arbeids-bøkene og modulene i Divinima-Reset kursportal på Helseplattformen [Annpeggy.no](https://annpeggy.no)

Organer for detox og renselse

De viktigste organene for detox og renselse som jobber sammen for å holde kroppen ren og fri for skadelige stoffer er:

- **Leveren:** Kroppens hovedorgan for avgiftning. Den bryter ned giftstoffer og omdanner dem til stoffer som kan skilles ut.
- **Nyrene:** Filtrerer blodet og fjerner avfallsstoffer gjennom urin.
- **Tarmen:** Skiller ut avfall og giftstoffer gjennom fordøyelsen og avføring.
- **Lungene:** Fjerner karbondioksid og andre avfallsstoffer gjennom pusten.
- **Huden:** Skiller ut giftstoffer gjennom svette.
- **Lymfesystemet:** Del av kroppens immunsystem som transporterer avfallsstoffer og støtter kroppens evne til å opprettholde balanse og velvære.

Detoxen er svært gunstig for å gi kroppen en "ny start" og vil støtte helse og velvære på lang sikt, men det er viktig å gjennomføre den på en trygg måte.

LEVEREN

Leveren er kroppens hovedorgan for avgiftning og spiller en avgjørende rolle i å holde kroppen sunn ved å nøytralisere og fjerne giftstoffer. Den fungerer som et filter for blodet, og bearbeider både naturlige avfallsstoffer som produseres i kroppen og fremmede stoffer som kommer fra mat, medisiner, alkohol og miljøforurensning. Når giftstoffer kommer inn i kroppen, bryter leveren dem ned i to faser. Først omdannes giftstoffene til mindre skadelige forbindelser, deretter gjør leveren dem vannløselige slik at de kan skilles ut gjennom nyrene (urin) eller tarmen (avføring).

Leveren produserer også galle, som hjelper til med å bryte ned fett og transportere avfallsstoffer ut av kroppen, samt at den fungerer som et kontrollsenter for kroppens metabolske prosesser med å sikre at næringsstoffene brukes, lagres eller omdannes i henhold til kroppens behov. Leveren lagrer næringsstoffer som vitaminer og mineraler, som bidrar til å støtte kroppens naturlige renseprosesser. For å holde leveren sunn, er det viktig å unngå overbelastning med giftstoffer, som overdreven alkohol, fettrik mat eller tung medisinbruk. Et balansert kosthold, rikt på antioksidanter fra grønnsaker som brokkoli, grønnkål og rødbeter, kan støtte leverens funksjon og styrke dens evne til å rense kroppen.

LEVEREN

Leveren - Kroppens hovedorgan for avgiftning

- **Leveren rolle i detox:** Leveren er kroppens primære avgiftningsorgan. Den bryter ned giftstoffer, medikamenter, hormoner og andre kjemikalier og omdanner dem til stoffer som lettere kan elimineres av kroppen.
- **Hvordan støtte leveren:** For å styrke leveren kan du inkludere matvarer som grønnkål, brokkoli, spinat, gurkemeie, hvitløk, og sitron. Disse inneholder antioksidanter og viktige næringsstoffer som bidrar til leverens rensende funksjon. Drikk også mye vann og urtete for å støtte avgiftningsprosessen.
- **Tips:** Unngå alkohol, bearbeidet mat, sukker og raffinert fett under detoxen, da disse legger ekstra belastning på leveren.

NYRENE

Nyrene er essensielle organer for avgiftning og fungerer som kroppens naturlige filter for blodet. De fjerner avfallsstoffer, giftstoffer og overflødig væske fra kroppen gjennom urinen. Hver dag filtrerer nyrene rundt ca 180 liter blod og produserer omtrent 1–2 liter urin, som inneholder avfall som urea, kreatinin og andre biprodukter fra kroppens metabolisme. Ved å regulere væskebalansen og elektrolyttnivåene, som natrium, kalium og kalsium, spiller nyrene også en nøkkelrolle i å opprettholde kroppens kjemiske balanse.

I tillegg til å eliminere avfallsstoffer, har nyrene en viktig funksjon i å opprettholde blodtrykket og produsere hormoner som stimulerer produksjonen av røde blodceller. For å støtte nyrene i deres avgiftningsprosess er det viktig å drikke tilstrekkelig med vann, spise en balansert diett med lite bearbeidet mat og unngå overforbruk av salt og sukker. Urter som løvetannrot og brennesle er også kjent for å støtte nyrenes funksjon. Å ta vare på nyrene er avgjørende for kroppens evne til å rense seg selv og opprettholde god helse over tid.

NYRENE

Nyrene - kroppens naturlige filtrering av avfallsstoffer og væskebalanse

- Rolle i detox: Nyrene filtrerer blodet, fjerner avfallsstoffer og regulerer væske- og elektrolyttbalansen i kroppen. De spiller en viktig rolle i å skille ut vannløselige giftstoffer.
- Hvordan støtte nyrene: Drikk nok vann for å sikre at nyrene kan jobbe effektivt. Urtete som løvetann, brennesle og kjerringrokk har også milde vanndrivende effekter som kan støtte nyrene.
- Tips: Unngå overdreven bruk av salt, koffein og sukker, da disse kan stresse nyrene.

TARMENE

Tarmene spiller en sentral rolle i kroppens avgiftnings- og renseprosess, siden de er ansvarlige for å skille ut avfallsstoffer som kroppen ikke trenger. Etter at næringsstoffer er absorbert fra maten i tynntarmen, fraktes restene videre til tykktarmen, hvor vann og elektrolytter blir absorbert, og avfallsstoffer forberedes for utskillelse som avføring. Tarmen fungerer derfor som kroppens siste ledd i å kvitte seg med uønskede stoffer. En sunn og balansert tarmflora bidrar til å støtte denne prosessen, siden de gode bakteriene hjelper til med å bryte ned mat, produsere viktige næringsstoffer som kortkjedede fettsyrer, og beskytte mot skadelige mikrober.

For optimal tarmhelse i forbindelse med avgiftning er det viktig å få i seg tilstrekkelig fiber fra frukt, grønnsaker, fullkorn og belgfrukter. Fiber hjelper til med å regulere tarmbevegelsene og transportere avfallsstoffer effektivt ut av kroppen. I tillegg er prebiotiske og probiotiske matvarer, som surkål, kefir og yoghurt med levende kulturer, gunstige for å opprettholde en sunn tarmflora. Å unngå tungt bearbeidet mat, sukker og alkohol kan også redusere belastningen på tarmen og fremme bedre avgiftningskapasitet. En sunn tarm er avgjørende for en effektiv detox, da den sikrer at giftstoffer elimineres og ikke resirkuleres i kroppen.

TARMENE

Tarmene - Eliminering av avfallsstoffer

- Rolle i detox: Tarmene spiller en avgjørende rolle i å eliminere avfallsstoffer fra kroppen. En god fordøyelse og regelmessig tarmtømming er viktig for å unngå opphopning av avfallsstoffer.
- Hvordan støtte tarmene: Få i deg fiberrik mat som frukt, grønnsaker, hele korn og linfrø. Fiber hjelper til med å binde avfallsstoffer og transportere dem ut av kroppen. Fermenterte matvarer som yoghurt, kefir, kombucha og surkål gir gode bakterier som støtter tarmfloraen.
- Tips: Unngå bearbeidet mat, som ofte inneholder lite fiber og mye tilsetningsstoffer. Sørg for at du har regelmessig avføring under detoxen – dette er avgjørende for å fjerne avfallsstoffer effektivt.

LUNGENE

Lungene spiller en viktig rolle i kroppens avgiftnings- og renseprosess ved å fjerne avfallsstoffer som karbondioksid og andre gasser gjennom pusten. Nesen er kroppens primære luftfilter, og ved hver innånding tar lungene inn oksygen som transporteres til cellene for energiproduksjon. Samtidig fjerner de karbondioksid, som er et avfallsprodukt fra stoffskiftet. Denne kontinuerlige gassutvekslingen er avgjørende for å opprettholde kroppens pH-balanse og støtte vitale funksjoner.

Lungene hjelper også med å beskytte kroppen mot skadelige stoffer fra miljøet, som støv, giftige partikler og forurensning. Flimmerhårene i luftveiene fungerer som en barriere, og transporterer slim fylt med fremmede partikler opp og ut av kroppen. For å støtte lungenes avgiftningsfunksjon er det viktig å unngå røyking, redusere eksponering for luftforurensning, og praktisere dyp pusting eller pusteøvelser som kan forbedre oksygenopptaket. Matvarer som er rike på antioksidanter, som grønne bladgrønnsaker, bær og gurrkemeie, kan bidra til å redusere oksidativt stress og fremme lungehelsen. Ved å ta vare på lungene, sikrer man ikke bare effektiv detox, men også optimal oksygenforsyning til hele kroppen.

LUNGENE

Lungene - Avgiftning gjennom pust

- Rolle i detox: Lungene bidrar til avgiftning ved å slippe ut karbondioksid og andre avfallsstoffer. Dyp pusting kan hjelpe kroppen med å eliminere mer karbondioksid og øke oksygenopptaket, noe som er viktig for kroppens avgiftningsprosesser.
- Hvordan støtte lungene: Dyp pusting og bevisst pusting (f.eks. pranayama-øvelser fra yoga) kan hjelpe lungene med å rense seg selv. Frisk luft og å unngå forurensede områder kan også bidra.
- Tips: Prøv daglige pusteteknikker for å rense lungene, og unngå røyking og luftforurensning så mye som mulig under detoxen (eks. ildpust - “Breath of fire”).

HUDEN

Huden er kroppens største organ og spiller en viktig rolle i avgiftning og detox ved å fungere som en barriere og utskillelseskanal. Gjennom svette eliminerer huden avfallsstoffer som urea, ammoniakk og overskudd av salter. Denne prosessen hjelper til med å redusere belastningen på andre avgiftningsorganer som nyrene og leveren. Svetteproduksjon, som stimuleres under fysisk aktivitet eller ved eksponering for varme, bidrar også til å øke sirkulasjonen og frigjøre giftstoffer som har akkumulert i kroppen.

I tillegg til svette, beskytter huden kroppen mot skadelige stoffer fra miljøet, som forurensning og kjemikalier. Den fungerer som en første forsvarslinje ved å forhindre at giftstoffer trenger inn i kroppen. For å støtte hudens detoxfunksjon er det viktig å holde huden ren og hydrert, samt å tilføre næring gjennom et kosthold rikt på vitaminer som A, C og E, som fremmer hudens regenerering og styrker dens beskyttende egenskaper. Regelmessig eksfoliering kan også bidra til å fjerne døde hudceller og fremme sunn cellefornyelse. En sunn hud hjelper ikke bare med å skille ut giftstoffer, men fungerer også som en indikator på kroppens generelle helsetilstand.

HUDEN

Huden - Utskillelse gjennom svette

- Rolle i detox: Huden er kroppens største organ og en viktig kanal for avgiftning. Kroppen kan skille ut avfallsstoffer gjennom svette, så huden spiller en aktiv rolle i detox-prosessen.
- Hvordan støtte huden: Regelmessig svette gjennom trening, varme bad, dampbad eller badstue kan hjelpe kroppen med å eliminere giftstoffer. Tørrbørsting før dusjen kan også stimulere huden og lymfesystemet.
- Tips: Bruk naturlige hudpleieprodukter for å unngå unødvendige kjemikalier som kan påvirke avgiftningsprosessen (eks. ren kokos-olje)

LYMFESYSTEMET

Lymfesystemet er en viktig del av kroppens avgiftnings- og immunforsvarssystem. Det består av et nettverk av lymfekar, lymfeknuter og lymfevæske som transporterer avfallsstoffer, giftstoffer og overskuddsvæske bort fra vevene og tilbake til blodomløpet for videre utskillelse gjennom leveren og nyrene. Lymfesystemet fungerer som kroppens rensesystem ved å fjerne døde celler, bakterier, virus og andre skadelige stoffer, samtidig som det støtter immunsystemet ved å produsere og transportere hvite blodceller som bekjemper infeksjoner.

I motsetning til blodomløpet, har ikke lymfesystemet en pumpe som hjertet, og det er derfor avhengig av bevegelse for å opprettholde flyten av lymfevæske. Fysisk aktivitet som yoga, tøyningsøvelser eller gåturer, samt tørrbørsting og lymfemassasje, kan stimulere lymfesirkulasjonen og bidra til en mer effektiv avgiftning. Et kosthold rikt på antiinflammatoriske matvarer, som grønnsaker, frukt og omega-3-fettsyrer, kan også støtte lymfesystemets funksjon. Når lymfesystemet fungerer optimalt, hjelper det kroppen med å kvitte seg med avfallsstoffer, redusere betennelse og fremme en generell følelse av letthet og velvære.

LYMFESYSTEMET

Lymfesystemet - Transport av avfallsstoffer

- Rolle i detox: Lymfesystemet transporterer avfallsstoffer bort fra vevet og tilbake til blodet, slik at de kan skilles ut. Et sunt lymfesystem er viktig for immunforsvaret og avgiftningsprosessen.
- Hvordan støtte lymfesystemet: Bevegelse og trening, tørrbørsting og lymfemassasje kan alle bidra til å stimulere lymfeflyten. Dette hjelper kroppen med å kvitte seg med avfallsstoffer gjennom lymfesystemet.
- Tips: Ta deg tid til å bevege deg hver dag – lett trening som yoga, gåturer eller svømming er gode aktiviteter for å støtte lymfesirkulasjonen.

Ekstra råd for en trygg og effektiv detox når vi reseter kroppen;

- **Planlegg godt:** En detox kan være krevende, så sørg for at du har en rolig periode uten mye stress når du starter. Forbered deg mentalt og fysisk.
- **Drikk nok vann:** Vann er viktig for alle kroppens renseprosesser. Sikt på 2–3 liter per dag, avhengig av aktivitet og klima.
- **Spis næringsrikt og balansert:** Sørg for at du får i deg nok vitaminer og mineraler for å støtte organenes funksjoner. Detox betyr ikke faste – kroppen trenger næring for å utføre avgiftning.
- **Unngå toksiner:** Under detoxen bør du unngå alkohol, nikotin, sukker, bearbeidet mat og koffein, da disse kan belaste organene.
- **Vær oppmerksom på kroppens signaler:** Det er normalt å føle seg litt sliten eller oppleve små symptomer som hodepine når kroppen detoxer. Men hvis du opplever sterke symptomer, som svimmelhet, kvalme eller svakhet, kan det være lurt å redusere intensiteten på detoxen og evt. konsultere med helsepersonell.



Støttende Detox-supplementer og drikke

Detox-supplementer og drikker kan være nyttige støttespillere for kroppens naturlige avgiftningsprosesser, når de kombineres med en balansert livsstil og sunt kosthold. Mange detox-supplementer inneholder ingredienser som støtter leverens, nyrenes eller tarmenes funksjon, for eksempel urter, antioksidanter eller fiber som hjelper til med å binde og eliminere giftstoffer. Detox-drikker, ofte basert på en kombinasjon av vann, urter, sitrusfrukter eller grønnsaker, kan bidra til å hydrere kroppen, fremme lymfesirkulasjonen og stimulere fordøyelsen. Enkelte drikker er designet for å redusere oppblåsthet, støtte leverens enzymaktivitet eller balansere tarmfloraen. Selv om slike produkter kan gi et løft til kroppens naturlige rensesystemer, er det viktig å huske at de ikke erstatter grunnleggende tiltak som et næringsrikt kosthold, rikelig med vann og regelmessig fysisk aktivitet for å opprettholde optimal helse.

Støttende Detox-Supplementer og Drikke

1. Grønne Juicer og Smoothies

- **Ingredienser:**
 - Spinat, grønnkål, selleri, agurk, sitron, chili, brokkoli og ingefær.
 - Tilsett klorofylldråper eller spirulina for ekstra avgiftning.
- **Fordel:** Renser leveren, gir energi og balanserer pH-verdien i kroppen. Dette er ikke bare en detox, men også en forebygging for god energi-helse. Ann-Peggy har spist grønn juice sammen med omega 3 fettsyrer, kollagen og grønnsaker daglig siden 2012 som naturlig mat som medisin og støtte.

2. Adaptogene Urter

- **Hva det er:** Urter som hjelper kroppen med å håndtere stress.
- **Anbefalinger:**
 - **Ashwagandha:** Reduserer stress og balanserer hormoner.
 - **Reishi-sopp:** Støtter immunforsvaret og fremmer indre ro.
 - **Holy Basil (Tulsi):** Reduserer angst og balanserer energien.
 - **Løvetannsrot:** Avgifter nyrene og leveren fra emosjonell negativ programmering.
- **Fordel:** Styrker kroppen og hjelper deg med å håndtere emosjonell og fysisk belastning.

Støttende Detox-Supplementer og Drikke

3. Avgiftende Teer

- **Hva det er:** Te som støtter rensing og helbredelse.
- **Anbefalinger:**
 - **Løvetannste:** Avgifter leveren og nyrene.
 - **Ingefærte:** Støtter fordøyelsen og reduserer betennelse.
 - **Kamille:** Lindrer stress og fremmer avslapning.
- **Fordel:** Støtter kroppen med skånsom rensing.

4. Flytende Kollagen eller Aloe Vera

- **Hva det er:** Supplementer som reparerer og støtter kroppens vev.
- **Fordel:** Fremmer helbredelse, spesielt i hud, hår og tarm.

5. Magnesium

- **Hva det er:** Et viktig mineral som beroliger nervesystemet.
- **Hvordan bruke det:**
 - Ta det som tilskudd eller gjennom Epsom-saltbad.
- **Fordel:** Reduserer muskelspenninger og fremmer bedre søvn.

Støttende Detox-Supplementer og Drikke

6. Hydrerende Drikker

- **Hva det er:** Vann tilsatt næringsstoffer for ekstra støtte.
- **Anbefalinger:**
 - **Sitronvann:** Alkaliserer kroppen og støtter rensing.
 - **Kokosvann:** Hydrerer og tilfører elektrolytter.
 - **Vann med MSM(metylsulfonfylmetan):** Forbedrer avgiftning og reduserer betennelse.
- **Fordel:** Holder kroppen hydrert og støtter detox.

7. Superfoods

- **Hva det er:** Naturlige, næringstette matvarer som gir energi.
- **Anbefalinger:**
 - **Chlorella og Spirulina:** Avgifter tungmetaller.
 - **Rå kakao:** Øker serotonin og energi.
 - **Bær (som blåbær):** Rike på antioksidanter.
- **Fordel:** Beskytter cellene og gir kroppen viktig næring.

Støttende Detox-Supplementer og Drikke

8. Tarmhelse

- **Hva det er:** En balansert tarmflora kan gi bedre fordøyelse, redusere betennelse og gi mer energi. Det kan også forebygge kroniske sykdommer som diabetes og hjerteproblemer. Tarmen spiller en sentral rolle i næringsopptak, vedlikehold av immunforsvaret og kommunikasjon med hjernen gjennom tarm-hjerne-aksen.
- **Matvarer som balanserer tarmfloraen:**
 - **Yoghurt** (med levende kulruter), kefir, surkål, kimchi
 - **Prebiotiske matvarer:** Hvitløk, løk, asparges, bananer (modne), havre
 - **Fiberrik mat:** Fullkorn, belgfrukter (linser/bønner), frukt og grønnsaker
 - **Sunne fettkilder:** olivenolje, avokado, nøtter og frø (kan reduserer betennelse)
 - **Probiotisk supplement** med dokumenterte stammer som Lactobacillus og Bifidobacterium,
 - **Bær (som blåbær):** Rike på antioksidanter.

Støttende Detox-Supplementer og Drikke

8. Tarmhelse

- **Urter som støtter tarmhelse:**
 - **Oxytarm:** Renser tarmen for avfallsstoffer.
 - **Bioacidophilus/acidophilus** – Støttende probiotika
 - **Løvetannrot:** En naturlig prebiotisk urt som fremmer veksten av sunne tarmbakterier.
 - **Aloe vera:** Kan bidra til å berolige irritert tarmslimhinne.
 - **Peppermynte:** Kan lindre magekramper og støtte fordøyelsen.
 - **Ingefær:** Reduserer betennelse i tarmen og stimulerer fordøyelsesprosessen.
 - **Kamille:** Har beroligende egenskaper som kan hjelpe ved fordøyelsesbesvær.
 - **Bukkehornkløver:** Støtter tarmbevegelsen og bidrar til en sunn fordøyelse.
- **Andre tips og Anbefalinger:**
 - Drikk nok vann for å holde fordøyelsessystemet i gang.
 - Begrens inntaket av sukker og ultraprosessert mat, da dette kan skape ubalanse i tarmfloraen.
 - Vurder å inkludere et probiotisk supplement med dokumenterte stammer som Lactobacillus og Bifidobacterium, dersom du trenger ekstra støtte.

Taremel og zeolitt kan være gode tillegg til en detox-plan

9. Zeolitt

- **Hva det er:** Zeolitt er en naturlig vulkansk mineral med en porøs struktur, ofte brukt for detox på grunn av sin evne til å binde giftstoffer og tungmetaller.
- **Fordeler:**
 - Effektiv ved fjerning av tungmetaller og miljøgifter.
 - Hjelper til med å balansere kroppens pH og støtte immunforsvaret.
 - Kan gi mer energi og mental klarhet ved å redusere toksisk belastning.
 - Sørg for at zeolitten du bruker er av medisinsk kvalitet, da uren zeolitt kan inneholde forurensninger.

9. Taremel

- **Hva det er:** Taremel er et pulver laget av tørket og malt tang eller tare, som er rike på næringsstoffer og bioaktive forbindelser.
- **Fordeler:**
 - Bidrar til en mer effektiv metabolisme.
 - Støtter kroppens naturlige evne til å håndtere tungmetaller.
 - Kan forbedre fordøyelsesfunksjonen og redusere betennelse.
 - Taremel inneholder mye jod, så det er viktig å unngå overdosering, spesielt hvis du har skjoldbruskkjertelproblemer.



Kommuniser med maten

Mat er energi. Alt er vibrasjon.

Når vi spiser, er det ikke bare næringsstoffer vi tar inn – vi tar inn frekvenser, informasjon og livskraft. Mat bærer på energi fra jorden, solen, vannet og de menneskene som har vært i kontakt med den. Den har en vibrasjon som påvirker kroppen vår langt utover det fysiske. Når vi begynner å lytte til maten, og snakke med den, åpner vi et nytt rom for bevisst tilstedeværelse, takknemlighet og dypere kroppskontakt. Vi går fra automatikk – til forbindelse. Kroppen vet. Alltid.

Den gir oss subtile signaler om hva som nærer, og hva som tapper. Når vi stiller oss inn på kroppen som et levende økosystem, kan vi begynne å merke forskjellene: Hva gir oss liv? Hva skaper letthet? Hva gjør oss tunge eller urolige? Gjennom kommunikasjon med maten lærer vi å stole mer på vår indre veiviser. Da blir hvert måltid en mulighet til å gi kroppen presis den energien den ber om – med kjærlighet, tilstedeværelse og respekt. Her kan du lytte til lydfiln *“Kommuniser med maten”*

<https://www.youtube.com/watch?v=cuXM2D12d9w>



Min Daglige Medisin – Smoothien som Nærer Kropp, Sjelen og Ånden

Flere har spurt meg om min daglige grønnsak & bær-smoothie. Og jeg har laget et spontant opptak fra min smoothie-vane der jeg viser deg akkurat hvordan jeg lager den. La dette være en invitasjon til å skape ditt eget nærende ritual – en praksis som støtter deg i å leve i samsvar med ditt Divine Design og høyeste hensikt.

Jeg har laget og drukket denne i mange år, og denne smoothien er ikke bare mat, – Den er medisin. En kraftfull eliksir fylt med liv, energi og visdom fra naturen. Her kombinerer jeg grønnsaker, bær, avokado, spinat, ingefær, chili, kollagen, tran – og mange flere ingredienser som støtter kroppen på cellenivå, og samtidig hjelper meg å holde kontakten med min egen livsenergi og kraft.

Dette er en av de støttende hverdags-vanene som holder meg jordet, nær meg selv – og i tjeneste for det jeg er her for å gjøre.

<https://www.youtube.com/watch?v=8p1gCtCntP4>



Daglige ritualer/vaner for kroppen

Isbading og ildpust – støttende vane for kropp og nervesystem

I en tid der mange opplever stress, uro og utmattelse, trenger kroppen vår enkle, men kraftfulle ritualer som hjelper oss tilbake til balanse.

Isbading og ildpust er to slike praksiser. De virker på hver sin måte, men har én ting til felles: de aktiverer og styrker nervesystemet, og hjelper kroppen med å gjenopprette sin naturlige livskraft.

Isbading vekker hele systemet – det skaper et kortvarig stress som, når det gjøres bevisst og regelmessig, styrker vår motstandskraft, øker sirkulasjonen og gir oss en dyp følelse av nærvær og klarhet.

Ildpust, eller Breath of Fire, er en dynamisk pusteøvelse som stimulerer livsenergien, renser kroppen og bringer oss tilbake til et sentrert og aktivt nærvær. Sammen fungerer disse praksisene som nervestyrkende verktøy – en invitasjon til å leve med mer kraft, bevissthet og vitalitet i hverdagen. Se video “*Mine støttende helse-vaner*”;

Se video her

<https://www.youtube.com/watch?v=1B986MKd5o0>

ARBEIDS-ARK; Detox og renselse

Hva forsøker jeg å rense bort, både fysisk og mentalt, og hvordan kan jeg skape varige endringer for å unngå at dette bygger seg opp igjen?

- Reflekter over hvilke giftstoffer eller vaner (kosthold, stress, tankemønstre) som har påvirket deg negativt, og hvilke konkrete tiltak du kan ta for å leve i mer balanse etter detoxen.

Hvordan kan jeg bruke denne detoxperioden til å lytte bedre til kroppens signaler og forstå dens behov for hvile, næring og bevegelse?

- Tenk over hvordan kroppen din føles underveis i prosessen, og vurder hvordan du kan innlemme mer mindfulness og kroppslig bevissthet i hverdagen.

ARBEIDS-ARK; Detox og renselse

Hvilke mat- og livsstils-valg gir meg ekte energi og velvære, og hvilke gjør det motsatte?

- Utforsk hvilke vaner som nærer deg på dypet, og hvilke som tømmer deg, både fysisk og emosjonelt. Dette kan gi klarhet i hva du vil prioritere etter detoxen.

Hvordan kan jeg bruke denne perioden til å bygge et liv som støtter ikke bare fysisk, men også emosjonell og spirituell helse?

- Vurder hvordan du kan forene gode vaner innen mat, søvn, trening og mental helse med en dypere mening eller hensikt i livet ditt. Dette kan hjelpe deg med å gjøre detoxen til mer enn bare en midlertidig endring.

Mine notater og refleksjoner

Hvordan forbedre mine daglige rutiner

1

2

3

Oppfølger

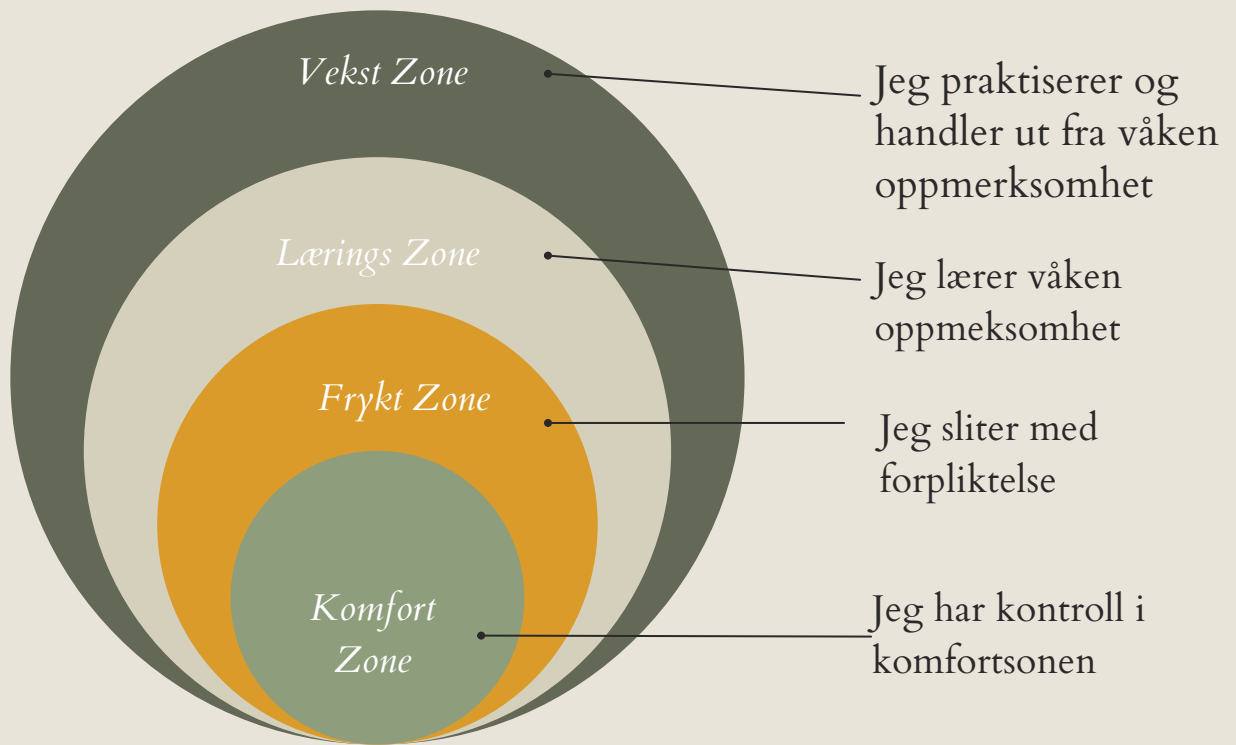
BEVISSTE VANER

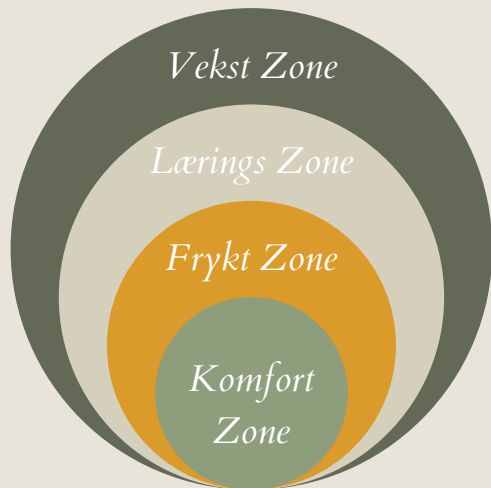
1

2

Min egen Vekst-Zone

VÅKEN OPPMERKSOMHET





Våken oppmerksomhet i min tilbakestillelse

1. Jeg har kontroll i komfortsonen:

I dette stadiet føler du deg trygg og komfortabel. Du har en følelse av kontroll, men denne kontrollen kommer ofte av å følge etablerte rutiner og mønstre som ikke utfordrer deg. Her er det lett å bli værende, fordi endring kan føles unødvendig eller ubehagelig. Likevel er det ofte her du begynner å ane et ønske om noe mer – en dypere balanse og bevissthet.

2. Frykt-sonen: Jeg sliter med forpliktelse:

Når du tar skritt ut av komfortsonen og begynner på detox- og renseprosessen, møter du frykt og motstand. Du tviler på deg selv, sliter med forpliktelse og føler deg usikker på veien videre. Gamle vaner og tanker trekker deg tilbake, og det kan være fristende å gi opp. Dette er et krevende, men nødvendig stadium, der du lærer å møte ubehaget og gradvis bevege deg fremover.

3. Lærings-sonen: Jeg lærer våken oppmerksomhet:

I lærings-sonen begynner du å utvikle større forståelse og innsikt. Du lærer våken oppmerksomhet – hvordan du observerer tankene, følelsene og handlingene dine uten å dømme. Her oppdager du hvilke mønstre som ikke tjener deg, og du utforsker nye vaner som støtter både kropp og sinn. Dette stadiet handler om å være nysgjerrig, lære av prosessen og finne glede i veksten.

4. Vekst-sonen: Jeg praktiserer og handler ut fra våken oppmerksomhet:

Til slutt trer du inn i vekst-sonen, hvor du praktiserer det du har lært og handler ut fra våken oppmerksomhet. Dette er et stadium der du lever mer bevisst og autentisk. Du tar valg som støtter helsen din, og våken oppmerksomhet blir en naturlig del av hverdagen din. Her finner du en dypere følelse av frihet, balanse og mening, og detox- og renseprosessen blir en del av en større reise mot personlig vekst.



Økosystemet “Kroppen”

Kroppen – Et Levende Økosystem i Bevegelse

Kroppen vår er ikke en maskin. Den er et levende økosystem – et mikrokosmos av liv, puls og intelligens. I hver celle, hvert organ og hvert system bor det samarbeid, kommunikasjon og dypt samspill mellom ulike former for liv – inkludert mer enn 50% mikroorganismer som utgjør vår mikrobiota.

Dette økosystemet er i konstant dialog. Når det er i balanse, opplever vi vitalitet, klarhet og flyt. Men når kommunikasjonen bryter sammen, og systemet mister kontakt med helheten, kan det oppstå indre konflikt – det vi ofte ser som sykdom, betennelser, utmattelse eller autoimmune tilstander.

Kroppen – Et Levende Økosystem i Bevegelse

Kroppens Indre Borgerkrig

Mange av våre moderne helseplager – særlig autoimmune sykdommer og kreft – kan forstås som en form for indre borgerkrig. Det er som om kroppen begynner å se sine egne celler som fiender. Immunsystemet, som egentlig er der for å beskytte og bevare, går til angrep på sine egne.

Dette skjer ikke fordi kroppen "feiler", men fordi kommunikasjonen i økosystemet er forstyrret. Det har oppstått mistillit. Et biologisk traume. En indre splittelse.

🌱 Veien Tilbake til Samarbeid

For å heales må kroppen få mulighet til å huske hvem den er: Et intelligent, selvregulerende system som lengter etter samarbeid, ikke kamp. Og dette krever at vi ikke lenger ser symptomer som fiender, men som budbringere.

Kroppen – Et Levende Økosystem i Bevegelse

Det starter med:

- Å gjenopprette tilliten mellom systemene i kroppen
- Å styrke kommunikasjonen mellom mikroorganismer, celler og organer
- Å skape miljøer i kroppen hvor samarbeid kan blomstre – gjennom kosthold, pust, bevegelse, ro, og energetisk balanse
- Å lytte med respekt, ikke dømme med frykt

Kroppen som Alliert, Ikke Fiende

Når vi skifter perspektiv fra «kamp mot sykdom» til samarbeid med kroppen, begynner healing å skje på dypere nivåer. Vi slutter å krige mot oss selv. Og kroppen kan endelig gjøre det den alltid har visst hvordan: Å bringe oss tilbake til balanse.

Her kan du lytte til meditasjons-filen «**Kroppen som Alliert, Ikke Fiende**» slik at du kan harmonisere ditt kroppslige økosystem.

<https://www.youtube.com/watch?v=fEDqYOzT2NY>



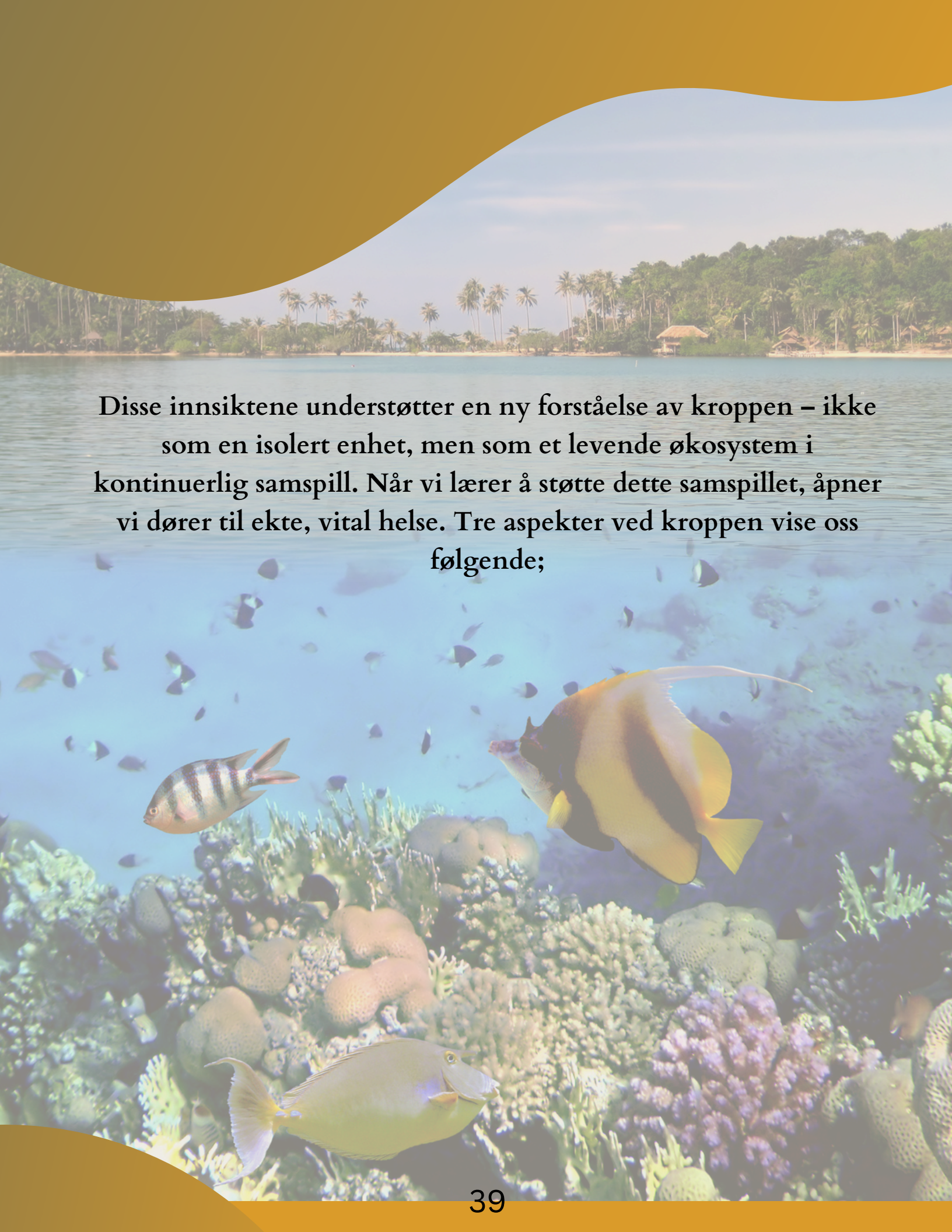
Kroppen som et økosystem

Nyeste vitenskap om vital helse viser oss at Kroppen vår er mer enn 50% mikroorganismer. Denne vitenskapelige innsikten om at mer enn halvparten av kroppen består av mikroorganismer (bakterier, virus, sopp, og andre mikrober) har utfordret hele vår forståelse av hvem vi er.

Det betyr at vi ikke er separate, faste individer, men levende, dynamiske økosystemer. Vi er ikke bare "menneske" – vi er et levende univers av liv, en samling av energier og bevisstheter i symbiose.

Vitenskapelige referanser – Kroppen som et mikrobiologisk økosystem

1. Sender, R., Fuchs, S., & Milo, R. (2016).
Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body
Cell, 164(3), 337–340.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26824647>
► Anslår at menneskekroppen består av ca. 39 trillioner bakterieceller og 30 trillioner menneskeceller – altså omtrent 50/50.
2. The Human Microbiome Project Consortium. (2012).
Structure, function and diversity of the healthy human microbiome
Nature, 486(7402), 207–214.
<https://www.nature.com/articles/nature11234>
► Omfattende forskningsprosjekt som kartla mikrobiomet i friske mennesker.
3. Ed Yong (2016).
I Contain Multitudes: The Microbes Within Us and a Grander View of Life
► Populærvitenskapelig bok som formidler kompleksiteten og betydningen av mikrober i kroppen.
4. Rodney Dietert (2016).
The Human Superorganism: How the Microbiome Is Revolutionizing the Pursuit of a Healthy Life
► Forklarer hvordan mikrobiomet påvirker immunforsvar, atferd og helse på dypere plan.



Disse innsiktene understøtter en ny forståelse av kroppen – ikke som en isolert enhet, men som et levende økosystem i kontinuerlig samspill. Når vi lærer å støtte dette samspillet, åpner vi dører til ekte, vital helse. Tre aspekter ved kroppen vise oss følgende;



1. Mikroorganismer & Bevissthet

Forskning viser at mikrobiomet ikke bare påvirker kroppen fysisk, men også vår bevissthet, tanker, følelser og intuisjon.

- ◆ Tarmmikrobiomet påvirker hjernen → 90 % av serotonin (lykkehormonet) produseres i tarmen, ikke hjernen!
- ◆ Mikroorganismer "snakker" med nervesystemet → Via vagusnerven sender de signaler til hjernen og skaper følelsesmessige tilstander.
- ◆ Energetisk – mikrobiomet kan lagre og overføre frekvenser → Noen mener at mikroorganismer fungerer som "antenner" for høyere bevissthet.

✨Hva betyr dette for kroppens balanse?

- ♥ Når kroppen balanseres, helbreder vi også vår energetiske resonans.
- ♥ Når vi renser og balanserer mikrobiomet, renser vi ikke bare kroppen – men også sinnet, sjelen og våre intuitive evner.
- ♥ Når vi hever vår vibrasjon, kan vi også aktivere et nytt samspill mellom mikroorganismene i oss – og åpne for et høyere lysnivå i kroppen.



2. Balansering og tilfriskning via Mikrobiomet

Maten som informasjon & frekvens

Mat er ikke bare næring – den er informasjon til mikrobiomet.

✦ Levende mat (fermentert mat, rå grønnsaker, spirer) gir lys og balanse.

✦ Prosessert mat og kjemikalier forstyrrer den naturlige lysstrømmen.

I lydfilen «Kommuniser med maten» kan du lytte til hva kroppen virkelig trenger.

<https://www.youtube.com/watch?v=cuXM2D12d9w>

Energetisk rensing av mikrobiomet

Akkurat som vi kan rense auraen vår, kan vi rense mikrobiomet vårt fra lavfrekvente energier (toksiner, traumer, lav vibrasjon).

✦ Lydhealing & frekvenser (solfeggio-toner som 528 Hz) for å harmonisere mikrobiomet.

✦ Bruke lysmeditasjoner og Guidet meditasjon der du ser for deg «Mikrobiomet som lysbærere i kroppen». Denne meditasjonen hjelper deg med detox og oppgradering av mikrobiomet.

✦ Jobbe med en intensjon: *"Jeg harmoniserer mitt mikrobiom med mitt høyeste lys."*



3. Kroppen som en del av Jordens Økosystem – Makrokosmos & Mikrokosmos

Akkurat som vi består av mikroorganismer, er vi selv en del av Jordens større kropp.

✧ Vi er som celler i planetens kropp.

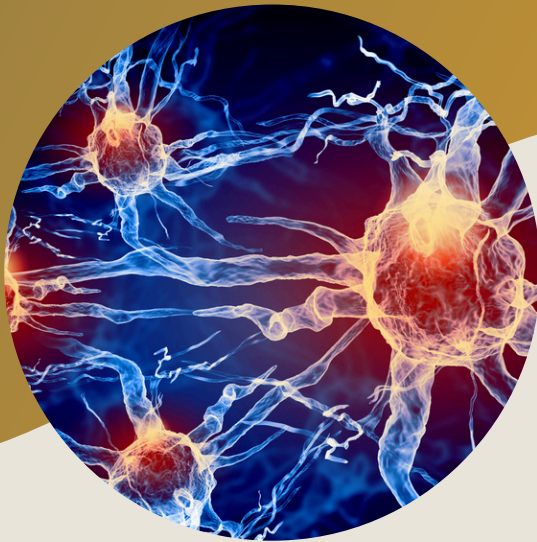
✧ Våre mikroorganismer speiler jordens økosystem.

✧ Balansering av oss selv er det samme som healing av Jorden.

✧ Energetisk jording og kontakt med naturen styrker mikrobiomet.

✧ Vann, sollys, ren mat og naturlige omgivelser er direkte balansering og healing for våre indre mikroorganismer.

✧ Å jobbe med jordens energifrekvenser (for eksempel Schumann-resonansen) kan hjelpe å balansere vårt eget biofelt.



Sammenhengen mellom nervesystemet og mikroorganismer.

Kroppen som et mikrobiologisk og nevrologisk økosystem

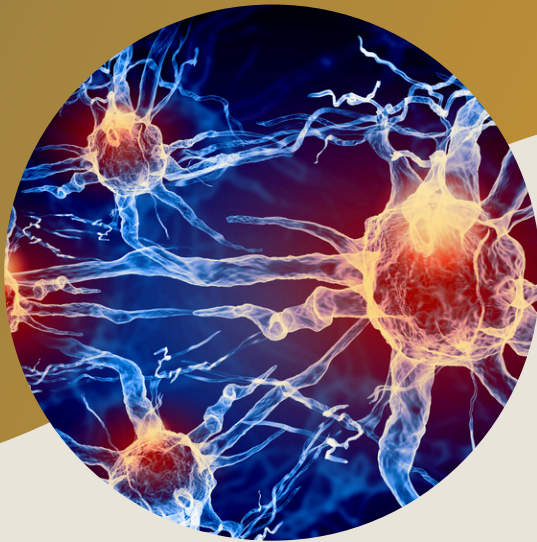
Mikroorganismene: bakterier, virus, sopp og mikrober, lever i symbiose med oss, og de er ikke bare passasjerer – de **deltar aktivt i reguleringen** av hele vår **fysiologi**, inkludert nervesystemet vårt.

🔌 Nervesystemet: Kroppens elektriske system

Nervesystemet er som kroppens elektriske ledningsnettverk. Det regulerer:

- Puls og pust
- Fordøyelse og søvn
- Følelser og hormonbalanse
- Reaksjoner på stress

Men det er ikke bare et **fysisk system** – det er **energetisk, intuitivt og intelligent**. Det reagerer på indre og ytre miljø.



Sammenhengen mellom nervesystemet og mikroorganismer.

Vagusnerven – Broen mellom kropp og bevissthet

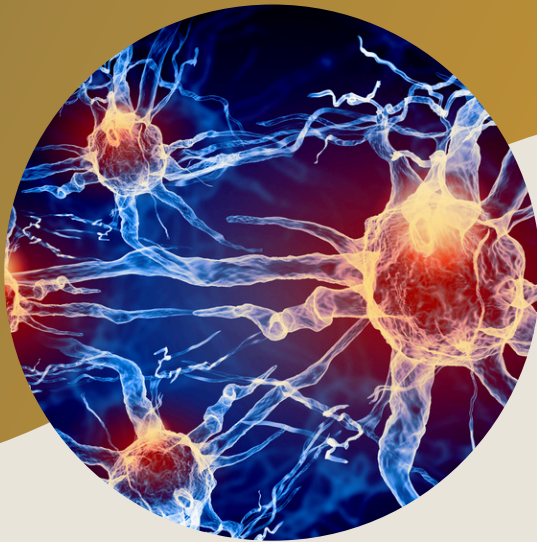
Vagusnerven er den viktigste nerven i det parasympatiske nervesystemet – den delen som aktiveres når vi er i **hvile, trygghet og kontakt** (det motsatte av fight/flight).

Vagusnerven er koblet til: - Tarmene, - Hjertet, - Lungene, - Halsen & stemmen, Ansiktsmuskler og øyne.

→ **Altså: følelser, pust, intuisjon, fordøyelse og sosial kontakt.**

Men her kommer det virkelig interessante: **Mikroorganismene i tarmen din kommuniserer med vagusnerven.** De sender signalstoffer, som: Serotonin, Dopamin og GABA (beroligende).

Dette betyr at **mikrobiomet ditt er med på å avgjøre om du føler deg trygg, rolig og åpen – eller stresset, redd og lukket.**



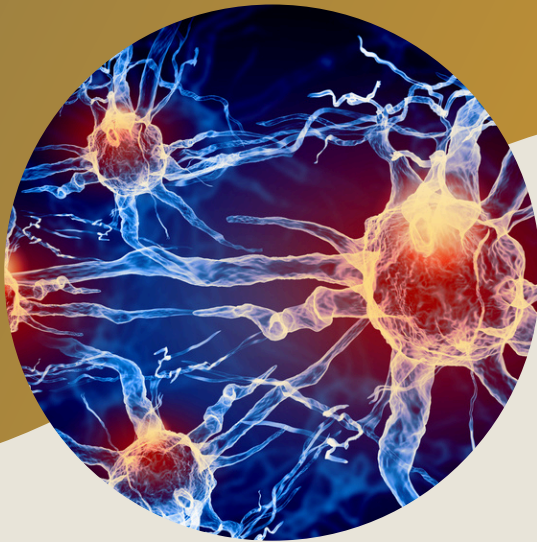
Sammenhengen mellom nervesystemet og mikroorganismer.

Overlevelsesmodus og mikrobiomet

Når vi lever i en konstant **fight-or-flight-tilstand** (sympatisk dominans), skjer det noe dramatisk:

- Fordøyelsen nedreguleres
- Blod strømmer bort fra organene og inn i musklene
- Immunforsvaret svekkes
- Tarmfloraen forstyrres
- → Dårlig balanse i mikrobiomet → mer "stress-bakterier" → dårligere nervesignaler → mer angst, uro, betennelse

Det blir en **ond sirkel**: Stress → dårlig tarmflora → dårlig vagustonus → mer stress



Healing gjennom mikroorganismer og vagusnerven

Veien ut av overlevelse og inn i ekspansjon/balanse starter ofte med 2 ting:

1. Styrke mikrobiomet

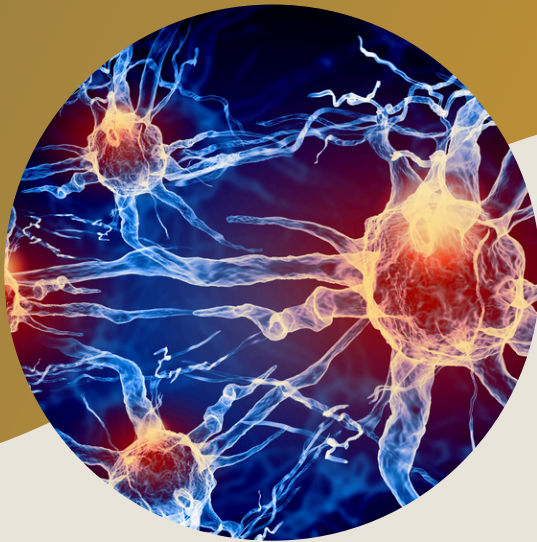
- Levende, næringsrik mat. Fermentert mat
- Fiber og polyfenoler
- Naturlige bakteriekilder (kontakt med jord, urter, rå grønnsaker)

2. Aktivere vagusnerven

- Dyp pust (spesielt utpust). Sang, humming, chanting
- Isbad, kaldt vann, badstue (varmt og kaldt)
- Latter, kontakt, øyeblikk av trygghet
- Øvelser som yoga, qi gong og meditasjon

Videoen “*Mine støttende helse-vaner*” aktiverer nervesystemet, slik at kroppen kan gå inn i healing-modus – og da våkner også: Intuisjonen, Fordøyelsen, Immunforsvaret, Energiflyten og Lysbevisstheten

<https://www.youtube.com/watch?v=1B986MKd5o0>



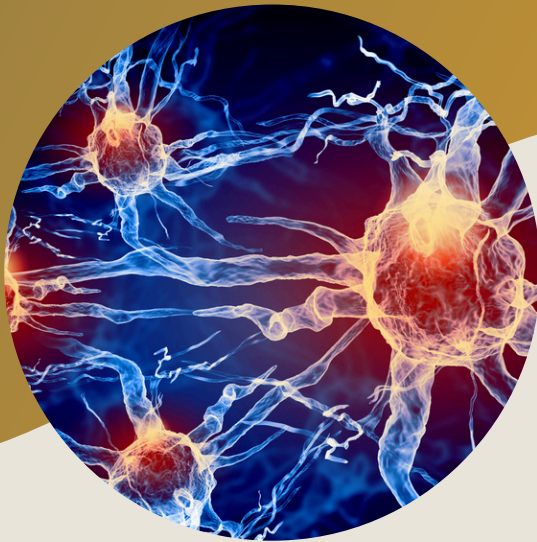
Hva dette betyr på et dypere plan:

Kroppen din er et intelligent system av levende lys, der mikroorganismer, nervesystem og energi samarbeider.

Når mikrobiomet ditt er i balanse og vagusnerven er aktivert, åpner kroppen seg for en høyere frekvens – du går ut av overlevelse og inn i levende, skapende tilstedeværelse.

Hva er Schwann-celler?

Schwann-cellene er en nøkkel til fremtidens medisin, både innen nervesystemets regenerasjon, smerteforståelse og frekvensbasert helbredelse. La oss dykke dypere inn i deres funksjon, hvordan de påvirker kroppen, og hvorfor de kan spille en sentral rolle i fremtidens helse.

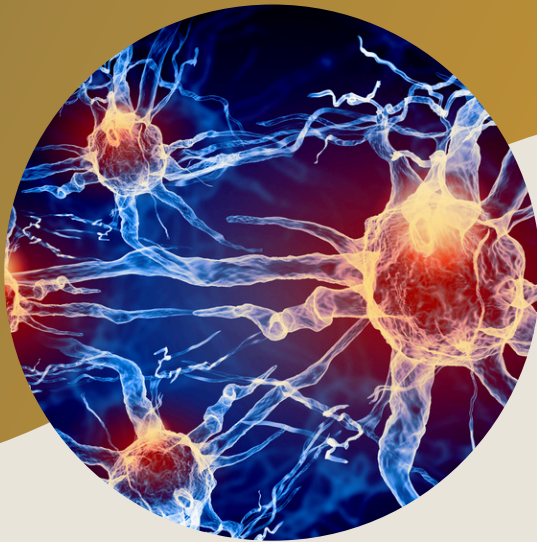


Schwann-cellene og fremtidens medisin.

Schwann-celler er en type gliacelle som finnes i det perifere nervesystemet (PNS). De har lenge blitt sett på som hjelpeceller for nervecellene, men nyere forskning viser at de er mye mer enn bare støtteceller – de er aktive deltakere i nervesystemets helse, regenerasjon og smerteopplevelse.

- ◆ De produserer myelin, som isolerer nervefibrene og øker hastigheten på nerveimpulser.
- ◆ De spiller en sentral rolle i nervehealing – hvis en nerve blir skadet, kan Schwann-cellene hjelpe til med regenerasjon.
- ◆ De danner et sanseorgan i huden – de er ikke bare passive støtteceller, men har en aktiv rolle i hvordan vi opplever smerte, berøring og stimuli.
- ◆ De responderer på frekvens og vibrasjon – noe som gjør dem svært interessante innenfor energetisk og frekvensbasert medisin.



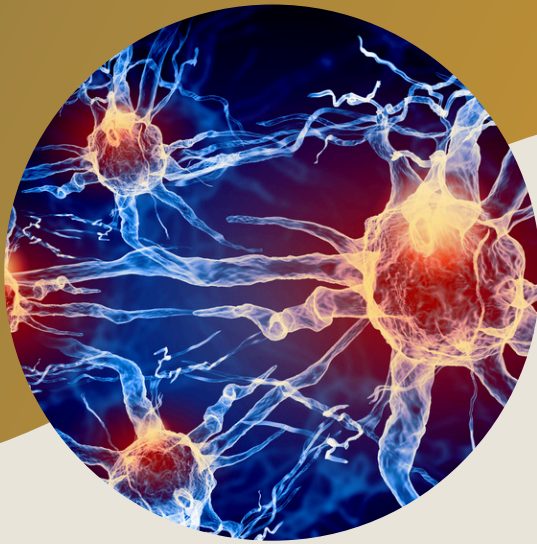


Schwann-celler og Smerte – En Ny Forståelse

Tradisjonelt har vi trodd at smerte kun starter i nerveender i huden, men forskning viser at Schwann-cellene er med på å generere smertesignaler.

❖ Hvordan fungerer dette?

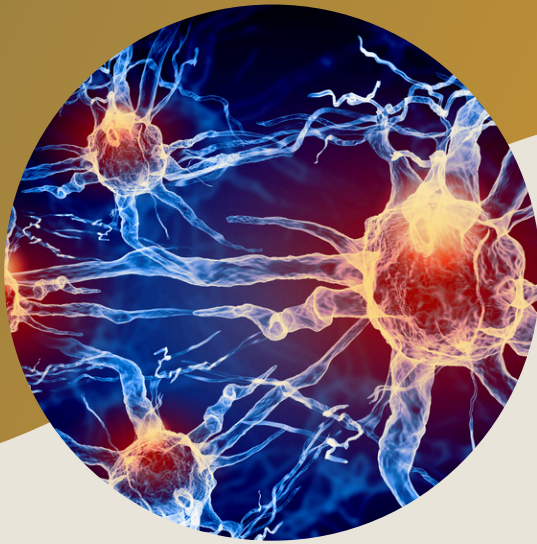
- Schwann-cellene ligger rundt nervefibrene i huden og danner et tett nettverk.
 - Når vi opplever smerte, er det ikke bare nervene, men også Schwann-cellene som aktiveres.
 - De er elektrisk aktive, noe som betyr at de kan forsterke eller modulere smertesignaler.
 - Dette forklarer hvorfor noen mennesker opplever kronisk smerte selv etter at en skade har grodd – fordi Schwann-cellene kan være overaktive.
- Schwann-cellene spiller en avgjørende rolle i reparasjon av skadede nerver. Dette er fordi de kan:
- ❖ Bryte ned skadet myelin og rydde opp etter nerveskader.
 - ❖ Skape nye myelinkjeder rundt regnerende nerveceller.
 - ❖ Aktivere stamceller i nervesystemet for å bidra til helbredelse.



Schwann-celler og Fremtidens Frekvensbaserte Medisin

En av de mest spennende oppdagelsene er at **Schwann-celler responderer på elektromagnetiske signaler**. Dette betyr at vi kan **påvirke dem med frekvenser, lys og bioelektriske impulser** for å:

- ◆ **Redusere smerte** ved å modulere hvordan Schwann-cellene sender signaler.
- ◆ **Forbedre myelinproduksjon** og dermed akselerere helbredelse av nervesystemet.
- ◆ **Regenerere skadede nerver** uten bruk av farmasøytiske midler.
- ◆ **Lade nervesystemet med energi**, ettersom Schwann-cellene hjelper til med elektrisk signaloverføring.



Schwann-celler og Fremtidens Frekvensbaserte Medisin

Dette betyr i praksis at;

- ✓ Bruk av lydfrekvenser (som 432 Hz, 528 Hz) harmonisere nervesystemet.
- ✓ Magnetiske og bioelektriske terapier kan stimulere nervehealing.
- ✓ Energetisk medisin aktiverer Schwann-cellene og myelindannelsen.
- ✓ Hjerte-koherens og elektromagnetiske felt (som hjertet vårt sender ut) påvirker Schwann-cellene direkte!
- ❖ Schwann-cellene er ikke bare en del av nervesystemet – de er en bro mellom biologi, energi og bevissthet.



Kjenn Deg Selv = Fremtidens Medisin

Å kjenne seg selv er selve grunnmuren i fremtidens medisin – der healing starter med innsikt og balanse med å leve i tråd med vår indre sannhet.

Fremtidens medisin handler ikke bare om symptomer, men om selvforståelse – å gjenoppdage hvem vi er, slik at kroppen kan speile vår essens i harmoni.

Når vi virkelig kjenner oss selv, åpner vi døren til et nervesystem i ro – og lar kroppen gjenopprette sin naturlige balanse som et levende, intelligent økosystem.

Her kan du se filmen “*Kjenn deg selv -En Reise Innover til Sann Erkjennelse*” som viser oss hvor forbundet vi er

[Kjenn deg selv- En Reise Innover til Sann Erkjennelse”
https://www.youtube.com/watch?v=vaWOBznTX3s](https://www.youtube.com/watch?v=vaWOBznTX3s)



Vet du hvem du er?

I videoen "*Kjenn deg selv*" ble du kjent med ditt indre landskapet – der alt starter. Her begynner reisen med å observere, lytte og huske hvem vi er bak forestillinger, fortid og ytre påvirkning. Vi ser hvordan vår opplevelse av verden formes gjennom vår egen tilstand, og hvordan sann forståelse og indre fred oppstår når vi våger å møte oss selv – ærlig og åpent.

Og når du er klar til å gå enda dypere, venter "Vet du hvem du er?" – en hellig påminnelse om at du ikke bare har lys i deg, du er lys. Du er en bevisst skaper, født med evnen til å transformere virkelighet, utvide bevissthet og leve fra ditt guddommelige potensial. Denne videoen er en portal tilbake til kilden – til kraften som alltid har vært der, og som nå kaller deg hjem til deg selv.

Vet du hvem du er?

<https://www.youtube.com/watch?v=ClsnnxKGtGI&t=9s>



Hun som husket hvem hun var

Det var en gang en kvinne. Hun levde i en verden som var høyrøstet og travel, full av krav, idealer og overfladiske løfter om lykke. Hun hadde forsøkt å passe inn, være flink, følge reglene. Hun hadde spist "riktig", tenkt positivt, jobbet hardt, og forsøkt å holde livet sammen – selv når kroppen ropte, og hjertet hvisket at noe manglet.

Hun begynte å kjenne på en uro hun ikke lenger kunne ignorere. Kroppen gjorde vondt. Ikke bare fysisk – men som om noe inni henne verket etter noe dypere. Hun gikk i de samme rundene. De samme relasjonene. De samme mønstrene. Hun spurte seg selv:

"Hvorfor skjer dette igjen? Hva prøver livet å vise meg? Er det meg det er noe galt med?"

Og utenfor – en verden som speilet det indre kaoset. Et kynisk samfunn som hadde glemt hjertet. Et ytre som var fullt av støy, sammenligninger, prestasjoner og et uendelig jag etter å være "noe mer".

Hun begynte å søke. Lese. Prøve. Gå i terapi. Ta kurs. Men noe føltes fortsatt som et plaster på et dypt sår. **Hun visste ikke hvordan hun skulle komme hjem.**



Hun som husket hvem hun var

✨ Så en dag...

...kom det en stemme – ikke høyt, men klart. En invitasjon.

En dypere frekvens enn hun var vant til. Den snakket ikke til hodet hennes, men til noe annet. Noe hun nesten hadde glemt at hun hadde.

"Du trenger ikke fikse deg selv. Du trenger bare å huske hvem du er."

Og slik fant hun veien til **Divinima-Reset**.

Ikke som enda et kurs. Ikke som en løsning utenfra.

Men som en dør hun åpnet – inn til seg selv.

Divinima-Reset ble reisen hjem.

Gjennom 9 måneder – som et nytt svangerskap – begynte hun å skrelle bort lagene. De gamle fortellingene. De nedarvede mønstrene. Skyggenes språk. Hun lærte å lytte til kroppen som et levende økosystem.

Hun lærte energiens språk.

Hun begynte å kjenne hva som var ekte og hva som var innlært.

Hva som var sjel – og hva som var frykt.



Hun som husket hvem hun var

Hun sluttet å kjempe mot symptomer – og begynte å samarbeide med sitt indre.

Hun oppdaget at det hun søkte etter, hele tiden var inni henne.

Divinima-Reset viste henne veien til det stedet i henne hvor fred finnes – ikke som et ideal, men som en erfaring.

Hun begynte å leve i tråd med sitt Divine Design, og kjente at livet begynte å svare henne annerledes. Hun ble mykere. Sterkere. Klare. Hun ble hel.

Himmel på jord

Og selv om verden rundt henne fortsatt var kompleks, var ikke hun det lenger. Hun var forankret. Forbundet.

Hun visste hvem hun var – ikke som en idé, men som en levende erfaring.

Hun trengte ikke lenger å lete. For hun var kommet hjem.

Og hun begynte å leve det hun alltid hadde lengtet etter:

Himmel på jord.



Kroppen husker veien hjem

Denne boken har vært en invitasjon til å begynne å lytte – ikke bare til kroppen som fysisk form, men som et levende, intelligent økosystem. Når vi støtter kroppen i å rense og slippe det den ikke lenger trenger, skjer det noe langt større enn bare avgiftning. Vi begynner å komme hjem i oss selv.

For hvert lag som slipper, blir det tydeligere hvem du egentlig er. For hver celle som får puste, tennes lyset litt sterkere. Kroppen husker. Den vet hvordan den skal leve i balanse, i harmoni og i tillit – når vi gir den rom og nærvær.

Men dette er bare begynnelsen.



Kroppen husker veien hjem

✨ Neste steg: En reise tilbake til din essens

Hvis du kjenner et kall i hjertet, en indre lengsel etter å gå dypere – da er Divinima-Reset kanskje det du har ventet på.

Det er ikke bare et kurs. Det er en indre reise tilbake til ditt sanne selv. Til kroppen. Til energien. Til visdommen du alltid har båret i deg. Til det stedet hvor du ikke lenger trenger å lete utenfor deg selv – fordi du er det du har søkt.

Jeg inviterer deg med på en 9 måneders reise – et nytt svangerskap – der du gradvis skreller bort lagene av gamle mønstre, og trer inn i din storhet, din sannhet og din guddommelige kraft.

Velkommen til Divinima-Reset.

Din kropp. Din sjel. Ditt lys.

Alt i deg er klart for å leve himmel på jord.



Invitasjon til ditt sanne hjem

Jeg har sett det igjen og igjen: Når vi virkelig forplikter oss til en indre reise med hele hjertet, skjer det transformasjon. Divinima-Reset er ikke bare et kurs – det er et vendepunkt. Jeg kan med 99,99 % sikkerhet si at det vil forandre livet ditt til det bedre.

Det vil bli et før og et etter.

Jeg er her med deg gjennom hele prosessen – ikke bare som veileder, men som medvandrer, holder av rom og speil.

Jeg forplikter meg til å følge deg opp, holde deg, støtte deg og minne deg på hvem du er – når du selv glemmer det.

Dette er reisen hjem til deg selv. Og jeg går med deg hele veien. ❤️

Sammen, i kjærlighet og bevissthet, våkner vi.



GRATULERER - Kjære deg

Du har tatt et modig og dypt meningsfullt valg – et valg om å huske hvem du er, om å gjenforenes med din indre visdom, og om å tre frem som fremtidens menneske.

Gjennom Divinima-Reset går du ikke bare inn i et kurs, men inn i en ny tidslinje, en ny virkelighet – der du velger å leve i samsvar med din essens, din kraft og ditt lys.

Du har sagt ja til å leve ut **himmel på jord** – ikke som en fjern drøm, men som en bevisst handling, et levende valg, og en dyp gjenklang i sjelen. Og for det – feirer jeg deg.

Velkommen hjem. ✨