

Pål-Esben Wanvigs praktiske tips for bedre helhetlig helse!

En artikkelserie som kan revolusjonere ditt liv, skrevet av sivilingeniøren som ble sjaman etter å ha møtt veggen.

Tidligere artikler i denne serien:

1. Sover du deg syk? Medium nr. 7/8-2011
2. Slik beskytter du deg mot elektromagnetisk stråling. Medium nr. 9-2011
3. Sunn tarm gir lykkelige mennesker. Medium nr. 11-2011
4. Den beste kilden til en bedre helse er VANN. Medium nr. 12-2011
5. Er kroppen din forsuret? Medium nr. 2-2012
6. Tungmetaller og amalgam – syk eller dårlig selvtillit? Medium nr. 4-2012
7. Nesesusj er like viktig som å pusse tennene! Medium nr. 5-2012

Artiklene er tilgjengelige på www.wanvig.no

Sliter du med allergiske reaksjoner? Er du trøtt og sliten? Ønsker du å vite hvorfor vi har allergier? Er du interessert i alternative løsninger for allergi? Da kan denne artikkelen være midt i blinken for deg! Denne delen av artikkelen omhandler *hvorfor* mange har allergi. Del to som kommer i neste utgave av Medium tar for seg *hvordan* du kan helbrede allergi med alternative metoder på en effektiv måte.

Del 1 av 2: Allergi

Derfor sliter mange med allergi

I denne artikkelen og treningsvideoen som hører med, som du finner på www.wanvig.no, deler jeg mine erfaringer og holistiske løsninger jeg har samlet de siste åtte årene på et av de største samfunnsproblemene vi har i dag: allergi, astma og matintoleranser. Du får essensen av min erfaring, forståelse og holistiske løsninger på problematikken. Dette er ikke noe forsøk på å gjøre en medisinsk utredning, men et forsøk på å gjøre dette forståelig for alle som ikke har medisinsk utdannelse.

Mange spør meg: Er det mulig å bli kvitt allergier og matintoleranser uten å benytte sterke legemidler med mange bivirkninger for å holde dette i sjakk?

Min erfaring med meg selv, mine klienter og studenter sier klart ja – og ofte er det mye enklere enn du tror! På slutten

vil jeg beskrive metoden jeg benytter for allergiharmonisering, som normalt tar 3–5 minutter. Dette er noe alle kan lære i løpet av et par weekendseminarer.

Matintoleranse og astma er også ulike former for allergiske reaksjoner, og for enkelhets skyld vil jeg kun benytte begrepet allergi i resten av artikkelen.

Eksplasjon de siste 40 årene

På begynnelsen av 1970-tallet hadde 1 av 20 mennesker i den vestlige verden allergier. I dag er 1 av 3 påvirket av allergirelaterte problemer, og spesialister spår at om 10 år vil 50 prosent lide under allergi og relaterte problemer.

De fleste typer astma er også trigget av allergiske reaksjoner, og i dag er ca. 300 millioner mennesker diagnostisert med

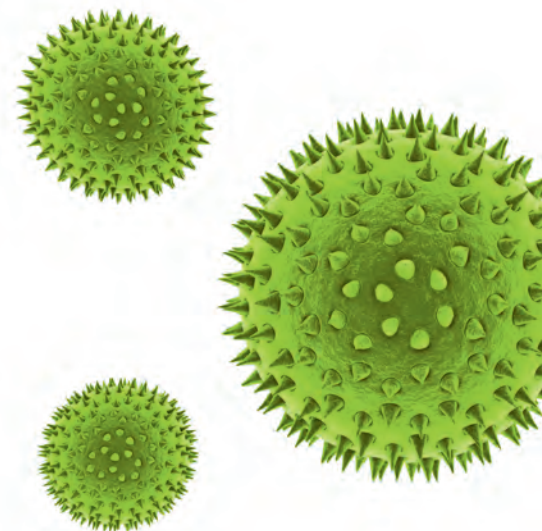
astma og ca. 400 millioner mennesker med *allergisk rhinitt* (høysnue). Man regner med at minst 50 prosent av mennesker som har allergi, ikke er diagnostisert.

Hva er egentlig allergi?

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer allergi på følgende måte:

«Allergi er en hypersensitiv reaksjon initiert av immunologiske mekanismer. En allergi oppstår når kroppen reagerer på stoffer den ikke kan tolerere. Stoffene, som trepollen og støvmidd, kalles miljø-antigener, eller allergener, og er normalt harmløse. Men immunsystemet til en person med allergier oppfatter allergenene som skadelige.»

Med andre ord ligger nøkkelen til alle allergier i vårt immunsystem som skal beskytte kroppen mot skadelige bakterier,





Pål-Esben Wanvig har bakgrunn som sivilingeniør og valgte å gå en sjamanistisk vei da skolemedisinen ikke kunne hjelpe etter at han ble utbrent i 2003. I dag jobber han som profesjonell spirituell lærer, sjaman, healer og veileder sammen med sin kone i skjønnne Weserbergland i Tyskland. Han gir sin omfattende kunnskap og erfaring videre i seminarer og utdannelser i flere land, deriblant Norge. Pål-Esben er utdannet og lisensiert læremester innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Rainbow Feng Shui, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon gjennom et intensivt 8-årig studium hos Walter Lübeck. Ta gjerne kontakt på telefon 72 60 10 08, e-post: post@wanvig.no, videoblogg: www.wanvig.no, Twitter: @pWanvig og Facebook.

1. Forgiftning av miljøet

Luftforurensning fra biler og fabrikker, utslipp av giftstoffer i naturen, og liknende.

2. Tungmetallbelastning

Gjennom blant annet amalgam, miljøbelastninger, vaksiner og forurenset drikkevann utsettes vi kontinuerlig for en betydelig tungmetallbelastning som er skadelig for DNA-et og immunsystemet, som igjen fører til økte problemer med allergi. Les mer om dette temaet i Medium nr. 4-2012: «*Tungmetaller og amalgam – syk eller dårlig selvillit?*»

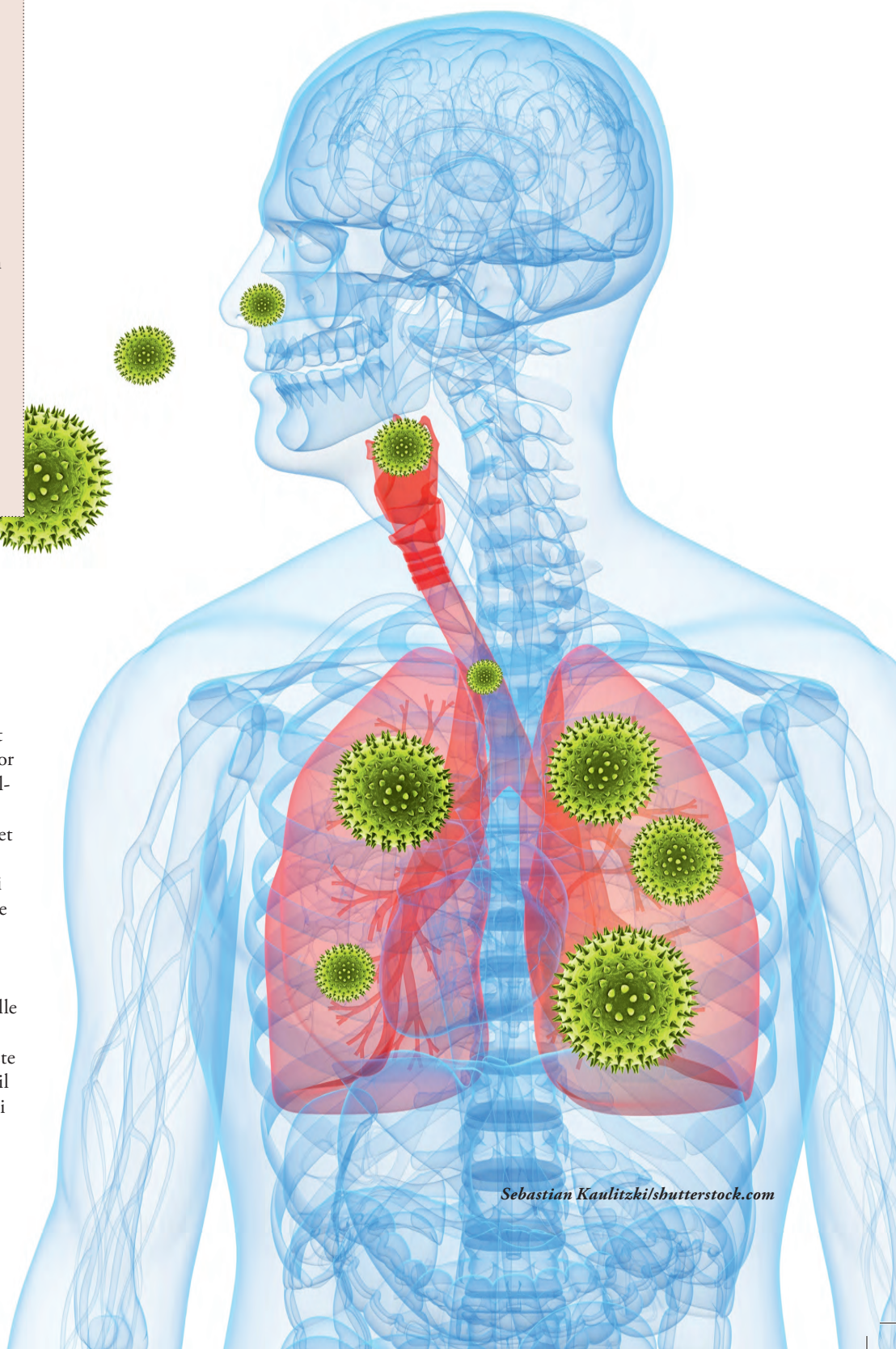
3. Innemiljø i moderne hus

Moderne hus bygges med strenge regler for å spare energi. Dette er i seg selv vel og bra, men kan ha store konsekvenser for helsen. Jo tettere og bedre isolert husene er, jo bedre. Dette har ofte store konsekvenser for kvaliteten på innemiljøet, som luftkvalitet, støv og luftfuktighet. For tørt inneklime (mindre enn 50 prosent luftfuktighet) kan skade slimhinnene. Når slimhinnene i nese og svelg har en nedsatt funksjon, tolererer de støv og pollen mye dårligere enn friske slimhinner. Dette kan igjen trigge immunforsvaret til angrep, som igjen leder til al-

virus og substanser. Når immunforsvaret derimot angriper harmløse stoffer, som for eksempel støv eller pollen og skaper en allergisk reaksjon, har vi et problem.

Klarer vi «å omskolere» immunsystemet til å forstå at harmløse stoffer er harmløse og ikke trenger å bli angrepet, har vi kommet langt i vår søken etter å helbrede allergi.

Hvorfor har allergi og allergirelaterte helseproblemer eksplodert de siste 30 årene? Svarene på dette er mange, men alle har sammenheng med endringene som har skjedd i vårt miljø og samfunn de siste tiårene. Her er de 15 viktigste årsakene til eksplosjonen av allergi de siste 30 årene, i tilfeldig rekkefølge:



Sebastian Kaulitzki/shutterstock.com

lergiske reaksjoner. Se artikkel om nesedusj i Medium nr. 5-2012.

Vi får også mer og mer sofistikerte oppvarmingsystemer i husene. Aircondition blir mer og mer vanlig. Ofte er det et stort problem for slimhinnene at innnetemperaturen er for høy, samt at luftfuktigheten er for lav.

Jo mer kunstige materialer som blir brukt i husbyggingen, desto større er faren for at giftstoffer blir sluppet fri i luften. Mange av kjemikalier som blir brukt i moderne husstander, er giftige og potensielt kreftfremkallende. Dette innvirker selvfølgelig også på immunsystemet, som igjen kan føre til allergiske reaksjoner. Pergo, laminat, sponplater, plastikkprodukter (spesielt myk plast), limstoff, lakk, løsemidler, tettingsskum og maling inneholder ofte giftige kjemikalier, som for eksempel formaldehyd.

I tillegg benyttes mange produkter som inneholder giftige kjemikalier som avgir gasser til innneklimaet, som syntetiske/kunstige duftmidler for toalettet og luktfjernere, laserprintere og kopimaskiner, røyking, kunstige tepper, vaskeprodukter, desinfiseringsprodukter med mer.

To eksempler

En av mine studenter hadde store problemer med søvnkvaliteten. Hun våknet opp utslitt om morgenen med tett nese og svelg etter mange timers urolig søvn med

intens snorking. Jeg fant ut at årsaken i dette tilfellet var giftige gasser som kom fra linoleumsbelegget på soverommet. De fikk beskjed om å legge et naturlig ubehandlet tregulv og beskytte det med en naturlig økologisk olje. Mannen var gjerrig og tenkte han ville spare noen hundrelapper på gulvet, og kjøpte heller billig laminat. Det handler jo bare om soverommet, tenkte han.

Etter at gulvet var lagt, var resultatet katastrofalt. Studenten min hadde ligget på et annet rom i mellomtiden med steingulv og følte seg mye bedre. Da hun kom tilbake til det oppussede soverommet, gikk hun tilbake til å ha samme problemer som før og våknet opp om morgenen totalt utkjørt igjen. Noe ufrivillig kom det etter hvert frem at de ikke hadde lyttet til mine råd. Den eneste mulighet var å hive ut laminaten og denne gangen legge et naturlig ubehandlet furugulv som ble behandlet med økologisk olje. Problemene forsvant rimelig umiddelbart etter dette.

Da jeg kom til Tyskland etter å ha vært utbrent i 2003, gjennomgikk jeg en omfattende helseundersøkelse der det blant annet ble påvist store mengder av giftstoffet formaldehyd i blodet mitt, noe som overrasket legene. De forsto derimot dette da jeg fortalte at jeg kom fra Norge hvor vi er vant til å bygge trehus. I Tyskland er ikke dette så vanlig. Impregnert tre samt behandlede treprodukter som sponplater kan friggi

giftstoffer som for eksempel formaldehyd ut i luften. Etter en omfattende avgiftingskur var det umulig å påvise formaldehyd og andre giftstoffer som typisk kommer fra innemiljøet i hus. Legene konstaterte at dette var en av de fremste årsakene til mine helseproblemer.

4. Giftstoffer i barneleker

Antall barn som får diagnosene astma og allergi eksploderer. De blir også utsatt for de samme giftstoffene som voksne, men har ofte i tillegg en særdeles skadelig påvirkning fra barneleker.

Jeg har observert flere store undersøkelser som er gjort i Tyskland, der det konkluderes med at mange (de fleste) barneleker med opphav utenfor EU/EØS ofte inneholder store mengder giftige stoffer. De største synderne er produsert i Asia og spesielt i Kina, der de ikke er så nøye med reguleringen – det viktigste er at det er billig. Det er enkelt å importere slike leker til Europa selv om tollreglene er strenge. Det finnes ingen kapasitet til hverken å kontrollere hva som kommer inn til Europa, eller hva som finnes av barneleker i handelen.

Det er en stor misforståelse å tro at en leke du kjøper i Norge, har vært gjennom myndighetenes strenge kontroller. Sørg derfor for at lekene til dine barn er laget av en EU-/EØS-produsent og sertifisert fri for skadelige giftstoffer.



5. Giftstoffer i tekstiler og klær

Mange av fargestoffene som blir benyttet til å farge klærne vi går med til daglig, er syntetiske (kunstige) og ofte giftige. De mest helseskadelige fargene er de mørke, og spesielt svart.

Forskningsstudier som er gjort i senere tid i Tyskland, viser at de fleste fargede tekstilene inneholder giftige fargestoffer. Det er kanskje en av grunnene til at økologiske klær med naturlig farge ofte selges av de store kleskjedene i Tyskland.

6. Giftstoffer i vaskeprodukter

Det er skremmende å se hvordan innholdsstoffene i vanlige vaskemidler på sikt kan skape helseproblemer. For å bevise dette praktisk overfor deg selv råder jeg deg til å prøve ut økologiske vaskemidler i tre måneder. Gå deretter tilbake til dine vanlige vaskemidler, og erfar hvordan kjemikalene virker inn på huden din (via klærne og sengetøyet) og i rommene du oppholder deg i. Kanskje reagerer du som meg og aldri går tilbake til vanlige helseskadelige vaskemidler igjen.

7. Giftstoffer i kosmetikk og personlige pleieartikler

Kosmetikk, leppestift, hudpleie, parfyme, sjampo, kunstig hårfarge, såpe og så videre inneholder ofte giftige konserveringsmidler og kjemikalier for duft og farge. Her fins det gode alternativer på markedet uten skadelige stoffer.

8. Mat

Vi har totalt endret vår diett de siste 30 årene. I dag er det normalt å spise posemat og raffinert, frosset og hermetisert mat. Gjennom tilvirkningen av slik mat blir det ofte brukt konserveringsmidler, proteiner, kunstige smaksstoffer og så videre, som kan lede til allergi.

9. Hyperforsuring

Mikroorganismer, bakterier og virus elsker surt miljø, fordi det sure miljøet inneholder minimalt med oksygen. Problemet med mange av disse er at de produserer avfallsstoffer som påvirker kroppen negativt. Dette fører igjen til at immunforsvaret, som ønsker å opprettholde balansen, kontinuerlig blir overstimulert, noe som igjen kan føre til allergiske reaksjoner. Les mer om dette i Medium nr. 2-2012, i artikkelen «*Er kroppen din forsuret?*».

10. Forurenset vann

Uttrykket «Norge har verdens reneste vann» er en myte som uttrykkelig er motbevist gjennom intensiv forskning på vannkvaliteten i tappekraner. Daglig blir vi påvirket av et drikkevann som ofte inneholder skadelige tungmetaller, virus,

bakterier, rester av medikamenter som østrogen og antibiotika og lignende. Denne påvirkningen kan skade immunforsvar og arvestoff, som igjen kan lede til allergirelaterte problemer. Les mer om dette i artikkelen «*Den beste kilden til bedre helse er VANN*» i Medium nr. 12-2011.

11. Elektromagnetisk stråling

De siste 30 årene har påvirkningen av elektromagnetisk stråling (elektrosmog) økt dramatisk. Denne typen stråling øker blant annet belastningen på immunsystemet, noe som igjen kan lede til allergi. Jeg går i dybden på dette temaet i artikkelen «*Slik beskytter du deg mot elektromagnetisk stråling*» i Medium nr. 9-2011.

12. Antibiotika

En av de store synderne for et problematisk immunforsvar og en eksploderende økning av allergi er overdreven bruk av antibiotika i den vestlige verden. I tillegg er det mange andre moderne legemidler som har ulike allergier som bieffekt.

13. Stress og dårlig søvnkvalitet

Kravene til å være effektiv i alle faser av livet, samt at flere og flere sliter med kroniske søvnproblemer, kan føre til et overbelastet immunsystem, som igjen kan lede til allergiske problemer. Les mer om dette i artikkelen «*Sover du deg syk?*» i Medium nr. 7/8-2011.

14. Syk tarm og lekk tarm-syndrom

Dette er antagelig den viktigste årsaken til allergirelaterte problemer. Omkring 70–80 prosent av immunforsvarets «forsvarsceller» blir produsert i tarmen. Når tarmslimhinnen er irritert, reduseres evnen til å produsere immunceller. Tarmens tilstand er avgjørende for hvor godt immunforsvaret er. Jo dårligere forfating og jo mer stresset immunforsvaret er, desto større er sjansen for at det går til angrep på harmløse substanser (allergener) som pollen, som igjen utløser allergiske reaksjoner.

Lekk tarm-syndrom (leaky gut syndrome) betyr at ufordøyde partikler, proteiner, sopp og bakterier som vanligvis er isolert i tarmen, kan gå gjennom tarmveggen og ut i blodbanen gjennom en latent betennelse i tarmveggen. Immunforsvaret går til angrep på disse fremmedelementene, noe som igjen kan føre til allergiske reaksjoner og helseproblemer.

Har en klient store problemer med allergier, hører det alltid med til en helhetlig behandlingsplan å sørge for regenerering og gjenoppbygging av tarmen. Les mer om dette i min artikkel «*Sunn tarm gir lykkelige mennesker!*» i Medium nr. 11-2011.

15. Overdreven hygiene

Mange er i dag hysteriske når det kommer til bakterier, renslighet og desinfisering. Dette har destabilisert immunsystemet, som ikke har klart å tilpasse seg alle miljømessige endringer de siste 30 årene.

Immunforsvarets oppgave er å bekjempe bakterier, virus og skadelige stoffer. Når det ikke får mulighet til denne naturlige «opp-læringen» når vi er barn, og kontinuerlig stimuleres når vi er voksne, blir det svakere og svakere. Dette fører til at immunsystemet mister sin evne til effektivt å beskytte oss. Et svakt immunsystem kan feiltolke harmløse substanser og gå til angrep, og dette kan trigge allergiske reaksjoner.

Massiv bruk av vaksiner og antibiotika har minket antallet infeksjoner betraktelig. Denne destabiliseringen av immunforsvaret har ført til at vi er mye mer sensitive og passive i forhold til partikler som gress, pollen og midd. Denne forklaringen kalles «*the hygiene theory*» eller «*hygieneteorien*», som har blitt bevist gjennom mange uavhengige studier. En av de interessante tingene som kommer frem i denne forskningen, er at barn som lever på et gårdsbruk og er i kontakt med mange ulike bakterier gjennom blant annet dyr, utvikler færre allergier enn barn som lever i byer.

Del 2 av artikkelen neste måned omhandler hvordan du kan helbrede allergi med alternative metoder. Jeg anbefaler deg å oppsøke min videoblogg på www.wanvig.no, der du finner en video hvor jeg går mer i dybden rundt temaet allergier. Der kan du også stille spørsmål, komme med dine egne erfaringer og diskutere temaet med meg og andre interesserte.



www.wanvig.no

