

Tidligere artikler i serien «Forandre ditt liv»

- Medium nr. 1-2013: «Hvorfor hindrer du deg selv i å lykkes? Bruk de seks gullnøklerne for å endre ditt liv»
- Medium nr. 3-1013: «Slik får du bedre selvtillit!»
- Medium nr. 5-2013: Del 1 av 2: «Kunsten å sette mål som sjelen elsker – og som det er mulig å oppnå!»
- Medium nr. 6-2013: Del 2 av 2: «Kunsten å sette mål som sjelen elsker – og som det er mulig å oppnå!»
- Medium nr. 7/8-2013: «Du blir det du mater hjernen med: Slå av duppedittene – få mer overskudd og glede!»
- Medium nr. 9-2013: «Hvorfor frykter vi forandringer – og lær hvordan DU kan endre deg!»
- Medium nr. 11-2013: «Holistiske løsninger på ryggproblemer og muskelsmerter: Nøkkelen til en sunn og frisk rygg»
- Medium nr. 12-2013: «Meningen med sykdom og livskriser: En fantastisk ressurs for vekst og utvikling»
- Medium nr. 1-2014: «Slik kan du finne dine healing-talent»
- Medium nr. 3-2014: «Hvordan finne ekte lykke i livet? Kur på 21 dager som gir lykke og mening!»
- Medium nr. 4-2014: «Er jeg en maktsyk egoist som preges av penger og materielle goder for å bli lykkelig?»

Alle artiklene kan lastes ned gratis som PDF-dokumenter på www.wanvig.no/artikler.

**Pål-Esben Wanvig,
sjaman og sivilingeniør**

Pål-Esben Wanvig har bakgrunn som sivilingeniør og valgte å gå en sjamanistisk vei etter at skolemedisinen ikke kunne hjelpe ham etter et katastrofalt burnout i 2003. I dag jobber han som profesjonell spirituell lærer, sjaman, healer og veileder sammen med sin kone på kraftplassen Externsteine i Tyskland. Han gir sin omfattende kunnskap og erfaring videre på seminarer og utdannelser i flere land, deriblant Norge. Pål-Esben er en av en håndfull i verden som er utdannet til Grandmaster og linjebærer av White Feather Shamanic School og Rainbow Reiki. Han er også utdannet og lisensiert læremester innen Lemurian Tantra, Rainbow Feng Shui, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon gjennom et intensivt 10-årig studium hos Walter Lübeck.



Ta gjerne kontakt på:
e-post: post@wanvig.no
videoblogg: www.wanvig.no
Facebook: www.facebook.com/RainbowInstituttNorge



Har du problemer i senga?

Slik får du bedre søvn!

Hvordan kan du kurere søvnproblemer på en naturlig måte og skape den kvalitetssøvnen som kroppen og sinnet ditt trenger for å holde deg frisk og lykkelig? Her får du 9 viktige punkter for å få perfekt søvn i hverdagen!

- Har du problemer med å falle i søvn?
- Våkner du ofte om natta?
- Er du trøtt om morgenen?
- Har du problemer med å konsentrere deg om dagen?
- Sliter du med kort lunte, stress, aggressivitet, utslitthet, uvelhet, konsentrasjonsproblemer, nedsatt generell livskvalitet, sykdom eller kroniske sykdommer?

Da kan denne artikkelen være midt i blinken for deg!

Søvnproblemer er en av de vanligste plagene i befolkningen og et gigantisk samfunnsproblem med omfattende konsekvenser. Man regner med at rundt 1/3 av den voksne befolkningen i Norge har søvnproblemer. Dette påvirker produktiviteten på jobben, og kan føre til langtidssykemelding og uføretrygd, som igjen koster samfunnet ufattelig mange milliarder i året.

Dårlig søvnkvalitet over tid kan ha alvorlige konsekvenser som spenner fra problemer med fokus og konsentrasjon i hverdagen, depresjoner og degenerering av hjernevevet (tap av nevroner/hjerneceller) og immunforsvaret til mye større risiko for slag, kreft, diabetes og hjertelidelser.

Når en klient kommer til meg med et større problem, er søvnkvaliteten noe av det første jeg tar tak i. Uten god og nok søvn er det vanskelig for kroppen og sinnet å finne tilbake til sin friske tilstand, samt generere nok energi til å gjennomføre de praktiske oppgavene som skal til for å bli eller holde seg frisk. Det er begrenset hvor godt selv de

beste og mest effektive behandlingsmetodene virker om nattesøvnen ikke er god og lang nok.

Min vei ut av søvnkrisen

Etter et alvorlig burnout i 2003 har jeg brukt mye energi, tid og penger på å finne holistiske løsninger på mine omfattende helseproblemer – med stor suksess. Søvnforstyrrelser har vært en del av mitt voksne liv som har ført til både desperasjon og frustrasjon. Om du sliter med dette, vet du hva jeg snakker om. Det å sove dårlig en natt eller to er ikke noe problem – men søvnproblemer måned etter måned og år etter år er uutholdelig.

Det jeg ble tilbudt av helsevesenet, var sovepiller. Da jeg ikke ville bli avhengig av dette, bet jeg tennene sammen og led meg gjennom mange, mange år.

Etter at jeg startet min sjamanistiske ferd i 2004, sto søvnforstyrrelser høyt oppe på min «to do-liste». Det var skremmende å oppdage hvor enkelt det var å bli kvitt problemene som jeg hadde hatt i så mange år, kun i løpet av noen måneder. I dag sover jeg som en stein og våkner opp tidlig om morgenen full av energi og livslust.

I denne artikkelen vil jeg gi deg et lite innblikk i hva jeg gjorde for å revolusjonere min søvnkvalitet.

Resultatene på mine klienter

Mange av mine klienter og studenter sliter også med søvnforstyrrelser av forskjellig grad. 9 av 10 av de som gjør eksakt det jeg går gjennom i denne artikkelen, blir kvitt sine søvnproblemer, ofte i løpet av noen få uker. Om årsaken til problemene er overvekt, sykdom eller kosthold, kan det selvfølgelig ta lengre tid.

Det vil si at de kan selv velge om de vil sove godt eller ikke ved å holde seg til eller ignorere rådene. Dette betyr at søvnproblemer ikke er noe automatisk som de ikke rår over, men noe de kan styre med sin frie vilje gjennom å utføre de handlingene som skal til for å ha en god søvn.

Den tiende, som ikke får så gode resultater, sliter ofte med ulike kroniske sykdommer og smerter og/eller er medisinert med medikamenter som forstyrrer søvnkvaliteten. Det hører også med til historien at de som oppsøker meg som studenter eller klienter, som regel er motivert til å komme ut av sine problemer, og at de ikke har noen psykiatriske diagnoser.

Ungdom og søvnforstyrrelser

Ungdom lever sitt eget liv etter at de voksne har lagt seg. Mange har angst for ikke å få med seg siste nytt. Oppdateringer på sosiale medier og sms-er midt på natten er naturlig for mange, og smarttelefonen

eller nettbrettet ligger alltid beredt på nattbordet. Det finnes selvfølgelig flere årsaker til at ungdom kan utvikle søvnforstyrrelser, som for eksempel hormonforandringer som endrer døgnrytmen, TV, dataspill, cola, energidrikker og liknende. I begynnelsen er konsekvensene konsentrasjonsproblemer og trøtthet på skolen, samt at det er lett å komme for sent. Langtidskonsekvensene påvirker både den psykiske (for eksempel i form av depresjon) og fysiske helsetilstanden.

Her er foreldrenes rolle viktig! De gode vanene starter tidlig i oppveksten, og det er lov til å være firkantet på at smarttelefon og nettbrett skal være skrudd av etter leggetid. De færreste ungdommer klarer dette selv uten at foreldrene innfører et forbud.

Etter min erfaring kan søvnproblemer til ungdommer kureres ganske enkelt: Bruk rådene du finner i denne artikkelen,

og oppsøk eventuelt en søvneksperter med spesialfelt ungdommer.

Hva er nok søvn?

Hvor mye søvn trenger vi egentlig per natt? De fleste eksperttips ligger på 10–11 timer for skolebarn (5–10 år), 8,5–10 timer for barn mellom 10 og 17 år, og 7–9 timer for voksne.

Vår biologiske døgnrytme (cirkadiske rytme) bestemmer hvor mye søvn hver enkelt trenger. Jeg møter rett som det er mennesker som stolt hevder at de kun trenger 4–6 timer søvn om natten, men jeg har til gode å møte noen som sover mindre enn 7 timer om natten som i tillegg er i stand til å leve opp til sitt fulle potensial i jobben og i familien, som har optimal konsentrasjon og energi hele dagen, som har en sunn helse samt et balansert og lykkelig liv...

Selvfølgelig blir enkelte hissig når jeg sier



dette til dem, siden de ofte stolt identifiserer behovet for lite søvn som en god egenskap. Siden hver enkelt har sin frie vilje til å velge livet de ønsker, prøver jeg ikke å overtale noen til noe som helst. Alle må jo til syvende og sist stå til ansvar for sine valg – og det er jo trist om dette skulle lede til forhøyet risiko for slag, kreft eller demens. Da hjelper det ikke så mye at man har «spart» to timer med søvn om dagen for å være mer «produktiv». Regnskapet gjøres alltid opp til slutt.

I min praksis de siste 10 årene har jeg aldri opplevd at en klient som har økt sin søvn fra 5–6 timer til 8–9 timer, ikke har fått stor fremgang på mange områder i livet! Allerede etter den første uken med nok kvalitetssøvn kommer de første resultatene, som mer overskudd, balanse, fokus og konsentrasjon.

Og ja, det betyr at man må gå tidligere til sengs.

Ta igjen søvn i helga

Det siste innen søvnforskning (for eksempel fra University of Pennsylvania, School of Medicine) viser at skaden som skjer i hjernen når du får for lite søvn, er permanent og ikke kan repareres ved at vi «tar igjen» ved å sove lenger i helgene. Om du baserer din uke på å ta igjen søvn på denne måten, anbefaler jeg å gjøre en endring for å unngå at langtidsskadene skal bli for alvorlige.

Myten om A- og B-mennesker

Jeg trodde i mange år at jeg var et typisk B-menneske: Jeg jobbet til sent på natten og hadde problemer med å komme meg opp tidlig om morgenen. Frem til lunsj var ikke min hverdag så veldig produktiv, og det fungerte kun med rutineoppgaver samt mye kaffe. *«Jeg er mye mer effektiv om kvelden og natten – da klarer jeg å tenke*

bedre. Jeg er et typisk nattmenneske, og slik er det bare», sa jeg ofte.

Da jeg møtte min kone Maria i Tyskland, hadde vi et problem: Hun elsket å stå tidlig opp om morgenen og legge seg tidlig på kvelden – et typisk «A-menneske». Min lærer Walter og flere av mine kolleger var også nattugler, og vi støttet hverandre på at *«vi bare er slik og dette kan vi ikke gjøre noe med»*.

Etter hvert fikk Maria nok, og sa at nå var det min tur til å justere meg etter hennes rytme. Dette besto i å våkne mellom kl. 5 og 6 om morgenen, noe som selvfølgelig var utenkelig for meg den gangen.

Takket være at min kjære kone er ganske «bestemt» når hun setter i gang med et prosjekt, hadde jeg denne gangen intet valg. De første ukene var – for å si det mildt – vanskelige, men etter ca. to måneder begynte jeg å våkne av meg selv kl. 5 på morgenen, og var naturlig sliten slik at jeg fikk sove mellom kl. 9 og 10 på kvelden.

Konsekvensen av dette var meget interessant! Det indre stresset i kroppen min var borte, og dagen fikk en helt annen kvalitet, samt at det hadde en del interessante positive helsemessige konsekvenser. Mine «B-menneske»-venner så hva som skjedde med meg og fikk inspirasjon til å prøve det selv. De fikk de samme resultatene som jeg fikk.

Konklusjonen er enkel: De fleste er i stand til å endre sin døgnrytme så lenge de har en god nok grunn til det!

Problemet til B-mennesker

Det viktigste problemet til de fleste «B-mennesker» er søvnkvaliteten og/eller lengden på søvnen. Selv om man legger seg kl. 2 på natta og står opp kl. 9 om morgenen, blir ofte søvnen forstyrret om morgenen med støy, telefoner og lignende, samt at lyset påvirker oppvåkningen i hjernen vår, blant annet produksjonen av stresshormoner som sørger for at vi våkner. Dette betyr at de siste søvnzyklusene kan bli helt eller delvis brutt, noe som igjen fører til at søvnbehovet ikke blir dekket.

De 9 pilarene for en perfekt søvn

God søvn kommer ikke av seg selv! Ofte må du være villig til å endre vanene dine for å kunne løse søvnproblemer på en helhetlig måte uten å bruke sovemedisin. Om du har en partner eller familie, så er det viktig at de også støtter opp under disse endringene.

Her er en kort introduksjon til de 9 pilarene jeg bruker sammen med mine klienter og studenter for å skape en perfekt søvn, og som har gitt oss fantastiske resultater med søvnkvaliteten:



Stokkete/shutterstock.com

1. Soverommet - ditt viktigste rom!

Vi tilbringer om lag 1/3 av vårt liv på soverommet. Det er det viktigste rommet siden vi bygger opp og regenererer vår psykiske og fysiske helse der og samler krefter til en ny dag.

Rommene vi bruker mest penger på, er badet og kjøkkenet. Soverommet er ofte det som prioriteres minst. Dette er et paradoks siden det hjelper lite å ha et flott bad eller kjøkken om vi er syke! Soverommet er en av de første oppgavene jeg tar tak i når en klient kommer til meg med en alvorlig sykdom. Min oppgave som healer og sjaman er å hjelpe klientene til å skape så mange ressurser som mulig for at kroppen kan helbrede seg selv. Dette betyr også å fjerne flest mulige kilder som stjeler ressurser og dermed hindrer selvhelbredelsesprosessene. Vår kropp har en fantastisk evne til å helbrede seg selv – bare den har nok ressurser tilgjengelig!

Jeg bruker feng shui på soverommet for å hjelpe klientene mine til å skape en harmonisk atmosfære og flyt av livsenergi som optimaliserer søvnkvaliteten.

Her er noen tips

- Skap en harmonisk og god atmosfære i soverommet. Dette betyr at rot, klær, støvsuger og strykebrett må ut fra soverommet. Mal veggene i en harmonisk farge som du liker.
- Sørg for komfortabel temperatur (mindre enn 18 grader) og tilgang på frisk luft ved å åpne vinduet på gløtt.
- Blokker ut alt lys med tykke gardiner eller persiener. Spesielt viktig er dette om sommeren, siden lys aktiverer stresshormonene som starter oppvåkningen.
- Ingen TV eller musikk på soverommet!
- Sørg for at du ikke blir vekket av uønsket lyd. Bruk eventuelt øreplugg.
- Ha en luftfuktighet på min. 40 prosent. Dette påvirker slimhinnene som igjen påvirker pusten, som også kan være årsak til snorking. Lav luftfuktighet skaper også problemer for immunsystemet, og vi blir mer sårbare for sykdom, som influensa.
- Bruk soverommet til søvn, intimitet og sex, ikke til surfing, jobb eller diskusjoner om problemer på jobben og så videre.

2. Bruk seng uten springfjærer!

Her er punktet som de fleste tror bare er tull! Men de aller fleste som gjør noe med dette, oppnår resultater allerede i løpet av den første uken! En seng med springfjærmadrass forsterker den elektromagnetiske strålingen som blir «skutt inn i kroppen» via fjærene. Dette er ikke noe alternativt hokuspokus – dette kan enkelt bevises ved at du fører et vanlig nålekompass langs

madrassen, ca. 7 cm over den. Du kan lese mer om dette i artikkelen «Sover du deg syk» som ble publisert i Medium nr. 7/8-2011, og som du kan laste ned gratis på www.wanvig.no.

Basert på min egen og flere hundre klienter og studenters erfaring: Fjern springfjærmadrassen snarest og erstatt den med lateks- eller skumgummimadrass (av naturlige materialer som ikke slipper ut giftige gasser). Husk at en vannseng er enda verre enn en springfjærmadrass! Det er en grunn til at du sover bedre på skumgummimadrassen på hytta...

3. Få bort elektrosmog

Elektrosmog skaper større problemer om natta enn om dagen siden kroppen er mer sensibel for elektrosmog når den hviler. For mer informasjon om dette kan du lese artikkelen «Slik beskytter du deg mot elektromagnetisk stråling» som ble publisert i Medium nr. 9-2011, og som du kan laste ned gratis som PDF-dokument på www.wanvig.no.

Her er noen tips for å redusere alle kildene til elektrosmog på soverommet:

- Fjern PC, TV, radio og vekkerklokker som bruker strøm fra soverommet.
- Bruk en vekkerklokke som går på batteri. Transformatorer er en av de verste kildene til elektromagnetisk stråling.
- Slå av alle trådløse rutere om natten! Bruk gjerne et koblingsur som bryter strømmen til ruterer ved sengetid og slår den på om morgenen.
- Slå mobiltelefonen helt av, og oppbevar den mer enn 50 cm fra hodet.
- Installer en nettavkobler i sikringsskapet for kursen som går til soverommet. Denne sørger for at begge fasene kuttes når du skrur av den siste lampen på soverommet, slik at strømledningene ikke transporterer strøm. Strømmen kommer tilbake når du skrur på lampen. Dette gjøres på en halvtime av en elektriker. Uten denne løsningen vil det fortsatt pulsere strøm i strømkablene, noe som skaper elektrosmog selv om alle lysene er slått av.
- Fjern dimmere på soverommet. Disse skaper et sterkt elektromagnetisk felt.

4. Giftige byggematerialer

Reduser giftige gasser på soverommet! Ofte blir søvnkvaliteten påvirket av giftige gasser fra kunststoffer. De største synderne er tepper, pergolaminat og linoleumsgulv. Disse gir ofte fra seg gasser som mange blir negativt påvirket av. De fleste av mine klienter som bytter ut pergo og linoleum med tregulv, som de behandler med en økologisk olje, får en merkbar forbedring av søvnkvaliteten.

5. Drikk rent vann

Nok tilførsel av rent vann er helt nødvendig for at kroppen skal kunne regenerere seg på en optimal måte. En godt hydrert kropp er også viktig for optimal søvnkvalitet. Ryggspylen (skivene mellom ryggvirvlene) er også helt avhengig av nok tilførsel av vann for å kunne regenerere seg om natten. Mange ryggproblemer kan løses ved kun å drikke nok rent vann (minst 35 ml pr. kg kroppsvekt) om dagen. Kaffe, alkohol, brus med kullsyre, vann med smak og vann med kullsyre skader kroppen og regnes ikke med her.

6. Mat og drikke

Det siste store måltidet bør inntas senest kl. 18. Sørg for at du spiser nok slik at du ikke er sulten når du legger deg. Jeg anbefaler ikke raske karbohydrater med høy glykemisk indeks i det siste måltidet (som sukker, pasta, poteter). I neste nummer av Medium kommer en artikkel om hvordan jeg oppnådde mirakler med min helse kun ved å endre kostholdet.

Inntak av kaffe, alkohol, brus (inkludert lettbrus), energidrikker, godterier, kaker og lignende bør unngås etter kl. 18. Om du er sensitiv for stimulerende drikker, bør dette reduseres og helst unngås helt i en periode på 3–4 uker slik at du kan se hvordan dette påvirker søvnkvaliteten. Sist jeg drakk en espresso klokka syv om kvelden, lå jeg lys våken til klokka fire om natta...

Andre typer stimuli som røyk (nikotin) kan forstyrre søvnkvaliteten betydelig. Unngå kunstig stimuli tre timer før sengetid.

7. Mosjon

Mosjon reduserer på sikt stresshormonene og balanserer sinnet. 30–40 minutter med rask gange 3 til 4 ganger i uken hjelper mye. Pass på at du ikke trener kort tid før du legger deg, siden trening også aktiverer stresshormonene under og rett etter treningen.

8. Lag ditt eget søvnritual

For å forberede oss på en god natts søvn er det viktig at vi lager vårt personlige søvnritual. Hva kan du gjøre for å roe ned kroppen og sinnet ditt de siste timene før du går til sengs?

Her er noen eksempler:

- Et varmt bad eller en varm dusj.
- Yoga med langsomme tøyningsøvelser.
- Meditasjon.
- Lese en god bok.

Dette «programmerer» hjernen din til etter hvert å forstå at du gjør deg klar for å sove. Til å begynne med kan dette ta 2–3 timer.

Etter hvert vil du få det samme resultatet etter 15–30 minutter.

Om du sliter med mange tanker før du legger deg, kan du redusere dette stresset ganske enkelt: Skriv ned på papir alt du har i hodet som stresser deg.

Noe som er et absolutt tabu om du har store søvnproblemer, er å se på TV, bruke PC og nettbrett, spille videospill, sjekke mobiltelefon og så videre 1–3 timer før du legger deg. For mange er dette en av de vanskeligste endringene. Vi er så vant til å sitte og se på TV-en om kvelden at vi ofte oppleves som «usosiale» om vi ikke gjør det. Her er det viktig å ha en god samtale med partneren og eventuelt andre i hjemmet om hvorfor du ønsker å teste ut dette i noen uker for å se om det hjelper på dine søvnproblemer. Etter en uke eller to vil du se hvor stor påvirkning dette har på din søvn!

9. Fast biologisk døgnrytme

Døgnrytme er betegnelsen på naturlige døgnsvingninger i levende celler. Rytmene danner en slags indre klokke. Disse rytmene blir blant annet påvirket av lys og mørke, og når du legger deg og står opp. Jo mer du varierer tidspunktene, desto mer kaotisk blir det for din indre klokke å holde følge. Prøv å legge deg og stå opp til samme tid hele uken! Du vil etter hvert trolig merke at du våkner noen minutter før klokken ringer.

Naturlige kosttilskudd

Det finnes en hel rekke naturlige kosttilskudd på markedet for å bedre søvnkvaliteten. Jeg anbefaler at disse kun brukes som unntak en eller to ganger i måneden, og aldri uten at du har snakket med legen først. Det å bli avhengig av en eller flere av disse vil ikke løse langsiktige problemer, kun de kortsiktige.

Her er noen eksempler:

- Kamille er avslappende.
- Magnesium kan hjelpe musklene med å slappe av.
- Melatonin regulerer den biologiske klokken.
- 5-HTP hjelper kroppen med å produsere serotonin.
- Lavendelrot (*Valeriana officinalis*) er beroligende og har søvnfremmede effekt.

Skadelig for hjerne og hjerte

Søvnapné (åndedrettsstopp) er et syndrom der åndedrettet stopper opp på grunn av en blokkering av øvre luftveier eller på grunn av nevrologiske årsaker mens du sover. Søvnapné kan medføre alvorlige konsekvenser for helsa, som for eksempel hjerte- og karsykdommer og diabetes, samt

at hjerneceller dør fordi hjernen får for lite oksygen.

Selv fikk jeg påvist at jeg hadde 20 pustestopp i timen på mer enn 20 sekunder, som var en av årsakene til at jeg var så sliten hver morgen og trøtt på dagen. Dette løste jeg blant annet ved å gå ned i vekt (påvirker de øvre luftveiene), slutte å drikke melk fra ku (laktose kan påvirke slimdannelsen i svelget) og bruke riktig pute som gjør det mer naturlig å sove på siden, samt med homeopati for å stramme opp de slappe musklene bak tunga som kan blokkere luftveiene (et tegn på at de er for slappe er snorking), og effektivt energiarbeid fra Rainbow Reiki 1. og 2. grad-seminarene.

Legen fikk sjokk på neste test i søvnlaboratoriet noen uker senere da han ikke kunne registrere en eneste pustestopp! Han hadde allerede organisert pustemaskin (CPAP) til meg, da han var helt sikker på at den eneste løsningen for meg var denne maskinen eller en operasjon. Han var selvfølgelig lite interessert i å høre på hvordan jeg hadde utført dette mirakelet på kun noen uker.

Om du våkner utslitt om morgenen og kanskje med tørr hals etter snorking, anbefaler jeg at du snarest mulig får rekvisisjon av fastlegen din til et søvnlaboratorium som kan utrede om du har søvnapné. Det er viktig at dette blir behandlet snarest.

Snorking

Om du snorker, bør du finne en løsning på dette siden snorkingen kan påvirke søvnkvaliteten. Overvekt kan også påvirke søvnkvaliteten og kan være en direkte årsak til snorking. Det finnes mange alternative veier for å bli kvitt snorking – alt fra teip over nesen til plastikkskinner som monteres i munnen om natten. Selv foretrekker jeg homeopati, som har fungert godt på meg og mange av mine klienter.

Restless legs syndrome (RLS)

Rastløse og urolige bein kan være ubehagelig når vi skal sove. Som du sikkert kan gjette, hadde jeg også problemer med dette. Det kan være mange årsaker til dette, som for eksempel arv, alkoholmisbruk, røyking, diabetes, stress, gikt, nevrologiske lidelser, psykofarmaka eller andre medikamenter.

Det tok meg noen år for å finne ut hvorfor jeg hadde dette problemet. Årsaken var en overaktiv skjoldbruskkjertel om kvelden, men som var underaktiv på dagtid, noe som ikke kom frem på blodprøvene jeg tok for å undersøke aktiviteten til skjoldbruskkjertelen. Dette løste jeg ved urteblandinger som ga resultater allerede etter en ukes tid.

Allergi og matintoleranse

Allergier og matintoleranser kan også forårsake dårlig søvnkvalitet. Sjekk derfor med lege om du er allergisk. Det finnes flere alternative metoder for å behandle allergier. Du kan lese mer om dette i artiklene «Derfor sliter mange med allergi» og «Slik kan du helbrede allergi med alternative metoder» publisert i Medium nr. 6 og 7/8-2012. Du kan laste ned artiklene på www.wanvig.no.

Det finnes selvfølgelig også andre årsaker til dårlig søvnkvalitet, som for eksempel jetlag om du reiser mye og langt, og skiftarbeid. Kosthold spiller også en viktig rolle, samt glutenintoleranse og blodsukkerbalansen gjennom dagen. Du kan lese om min spennende erfaring med dette i neste artikkel.

I løpet av de ti siste årene har jeg erfart at de fleste søvnproblemer kan løses dersom klienten er villig å gjøre de *endringene* som skal til. Søvnproblemene kan i de fleste tilfeller helbredes med holistiske metoder og egeninnsats. ■

Lyst til å vite mer?

Livet kan være godt å leve om vi velger det selv! Om du ønsker å lære mer om lykke og mening, finner du flere timer med gratis videoseminarer på www.wanvig.no.

Ethvert tenkelig problem kan løses – og ofte sitter løsningen rett foran nesetippen! Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot god helse, glede, lykke og et fortryllende liv!

Jeg er alltid åpen for innspill og spørsmål. Ta gjerne kontakt med meg på e-mail om du har forslag til temaer som du ønsker at jeg tar opp i mine artikler.

