

**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. 3-2013: «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 maktssyk egoist som preges av penger og materielle goder for å bli lykkelig?»
- Medium nr. 6-2014: «Har du problemer i senga? Slik får du bedre søvn!»

Alle artiklene kan lastes ned gratis som PDF-dokumenter på [www.wanvig.no/artikler](http://www.wanvig.no/artikler).

# Nytt liv på 90 dager!

**Er du trøtt om dagen? Er du overvektig eller undervektig? Har du problemer med å konsentrere deg? Føler du deg av og til «tåkete» i hodet? Har du ofte oppblåst mage eller magekramper? 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!**



**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](mailto:post@wanvig.no)  
**videoblogg:** [www.wanvig.no](http://www.wanvig.no)  
**Facebook:** [www.facebook.com/RainbowInstituttNorge](http://www.facebook.com/RainbowInstituttNorge)

ned 30 kilo da vekta viste 105 kilo i januar 2013. Fysisk er jeg ingen «kraftig, høy og blond mann». Motivasjonen var på topp, og jeg gikk ned 15 kilo på ti måneder med sterk disiplin ved å utelate absolutt alt fra kostholdet som ikke burde være der.

Det som forundret meg, var at blodverdiene var mye verre etter jeg hadde gått ned alle disse kiloene enn før jeg begynte å gå ned i vekt. Det frustrerte meg at ingen av symptomene som jeg beskrev ovenfor, var blitt bedre på disse månedene. Jeg hadde jo håpet at vektreduksjonen vill løse opp i noen av disse.

**En oppfriskende samtale**

I september 2013 hadde jeg en samtale med Sissel Tvedte, som er eieren av Jupitersenteret i Son, hvor jeg holder mine seminarer i Norge. Denne samtalen skulle forandre mitt liv!

Sissel er et varmt menneske og en sjaman som ønsker alle velkommen med hele sitt hjerte, og jeg hadde alltid hatt en hjertelig dialog med henne frem til denne morgenen. Jeg fortalte om et helseproblem som tok mye energi fra meg, og at jeg måtte ta noen måneders pause fra å holde seminarer for å finne ut av dette. For første gang siden jeg traff henne for mange år siden, reiste hun seg og innledet nærmest en mor-sønn-dialog med meg. Den gikk slik: *«Nå har jeg i flere år sett på at du spiser grovt knekkebrød med hvitost om morgenen når du er på besøk her, men jeg har valgt å holde munn – men*

Om det er én ting jeg skulle valgt av alle de metodene jeg har testet for å bli frisk etter mitt burnout i 2003, så er det akkurat det jeg beskriver i denne artikkelen. Av alt det jeg har prøvd, er det dette som har gitt meg størst helsemessig resultat på kortest mulig tid!

og kunne ikke tro sine egne øyne: Jeg var blitt en ny versjon av meg selv – klærne var altfor store, og jeg spratt rundt i seminarrommet og strålte som en nyforelsket tenåring. Og her kommer historien som jeg fortalte dem...

Det var klart at jeg hadde behov for å gå

**Ernærings ekspert**

Jeg har jobbet profesjonelt med sunn mat i mer enn 15 år og trodde at dette var noe jeg hadde greie på. De siste 10 årene har jeg levd et «supersunt» liv gjennom blant annet et fullverdig økologisk kosthold.

Selv med et godt optimalisert kosthold var det utrolig vanskelig for meg å gå ned i vekt, og jeg slet ofte med oppblåst mage og magekramper. I perioder følte jeg meg tåkete i hodet og slet med å konsentrere meg. Jeg fikk aldri helt tilbake energien jeg hadde noen år før mitt burnout. Jeg hadde gjort eksepsjonelle fremskritt med helsestilstanden etter kollapsen i 2003, men jeg fant aldri nøkkelen til å ta tilbake de siste 20–30 prosentene for å få en fullstendig restituert helsestilstand.

I løpet av noen få uker forsto jeg hvor lite jeg hadde greie på hva som egentlig er et sunt kosthold. Det som skjedde på mindre enn 90 dager, gir meg fortsatt frysninger når jeg tenker på det.

**Sjokket**

I februar 2014 så mine studenter meg på et seminar for første gang etter en pause på noen måneder. De fikk alle hakeslepp



*nå er det nok! Forstår du ikke at det du spiser der er med på å ødelegge din helse?»*

Jeg var nok mer sjokkert over tonen enn det hun sa! Så kom en lang utredning om blodtypedietten og at den samme maten kan være helsefremmende for én og helseødeleggende for en annen, alt avhengig av hvilken blodtype man har. Blodtypedietten hadde aldri interessert meg før Sissel fortalte om de fantastiske resultatene hun og hennes klienter har hatt siden hun startet med dette i 1999. Og det som virkelig fikk meg til å spise ørene, var hvor raskt de fleste fikk resultater.

### **På søken etter svar**

Vel hjemme startet jeg å forske på blodtypedietten og resultatene som andre hadde oppnådd ved å benytte den. Blodtypedietten ble lansert av dr. Peter J. D'Adamo i boken «*Eat Right For Your Type*» som utkom i 1996. Her beskriver han de fire diettene for de fire ulike blodtypene. Kaffe kan for eksempel være helsefremmende for én blodtype, mens den er nøytral eller destruktiv for helsetilstanden til mennesker med en annen blodtype.

Det som fascinerte meg mest, var at enkelte med samme blodtype fikk gode resultater med denne dietten, mens mange andre med samme blodtype ikke fikk resultat i det hele tatt, selv om de benyttet akkurat lik diett som den første gruppen. Den største svakheten med blodtypedietten er at den gir generelle anbefalinger til



*– Sissel Tvedte, som eier Jupitersenteret i Son, fortalte meg i klare ordelag en kald høstdag i september 2013 at mitt kosthold var helt på trynet. Dette ga meg inspirasjon til å starte min søken for å finne denne «mirakelkuren», sier Pål-Esben Wanvig.*



bestemte grupperinger av mennesker basert på blodtypen deres. I enkelte tilfeller er dette godt nok, men ikke alltid.

### **Individuell ernæring**

Puslespillet kom på plass etter en samtale med en medisiner vi samarbeider med her i Tyskland. Hun hadde nettopp vært på videreutdanning i et unikt diettopplegg som hadde blodtypedietten som en liten del av grunnmuren, men som tok det hele mye lenger.

Her må klientene gjennom en omfattende blod- og stoffvekselanalyse basert på de 42 viktigste blodverdiene. Dette er utgangspunktet for å skreddersy en individuelt tilpasset diett som er basert på genetikken til klienten med målsetning om å optimalisere stoffvekselen og helsen til hver enkelt ved hjelp av en individuelt tilpasset ernæring. Med denne testen er det enkelt å se på en objektiv måte den helsemessige gevinsten som oppstår ved endring av diett. Stoffveksel er enkelt forklart prosessen med å omdanne det vi spiser og drikker til ►

ernæring for cellene. Har vi problemer med denne prosessen, blir vi syke.

### Din mat er din medisin

«La din mat være din medisin, og din medisin være din mat», sa Hippokrates – far til den moderne legekunst – allerede 400 år f.Kr. Jeg visste hvor viktig ernæring er for helsen lenge før jeg selv valgte et økologisk kosthold, men tidligere var det ikke klart for meg hvor stor effekt det har å tilpasse ernæringen individuelt til den enkeltes cellulære behov og genetikk.

I dag benytter jeg individuelt tilpasset ernæring for å optimalisere stoffveksel- og hormonsystem som grunnterapi til alle som kommer til meg med langvarige, belastende og alvorlige sykdommer. Dette er også noe jeg anbefaler til alle mine studenter som vil optimalisere sin helse og ha et optimalt fundament for effektiv personlig-hetsutvikling og spirituell utvikling, som selvfølgelig går mye raskere når vår fysiske tilstand er på topp.

### De første blodprøvene

Jeg ble stum da resultatene fra den første blodanalysen jeg tok før jeg startet med dietten ble lagt frem for meg. Der ble det blant annet påvist at jeg kun var noen steg unna type 2-diabetes, og at cellene mine hadde en sterk insulinresistens, noe som er et sikkert tegn på at diabetes er på gang. Min første reaksjon: *Diabetes, jeg? Dette kan ikke være sant og må jo være tull...* Det er lite du kan klage på når de objektive måleresultatene fra laboratoriet ligger svart på hvitt foran deg...

I tillegg viste resultatene at skjoldbruskkjertelen hadde store problemer med blant annet forhøyet TSH-verdi, som er et signalstoff fra hypofysen som stimulerer skjoldbruskkjertelen til å produsere stoffvekselhormonene T3 og T4 (tyroksin). Om TSH-verdien er for høy, betyr dette at skjoldbruskkjertelen har problemer med å produsere nok T3 og T4, som igjen kan være en årsak til symptomer som over- eller undervekt, utbrenthet, ME, smerter i svelget, heshet, problem med å svelge og puste, nervøsitet, hjertebank, svetting, hyperaktivitet, utmattelse, depresjon, angst, hukommelsesproblemer, forstoppelse, tørr hud, frysninger, muskelsmerter, leddsmerter, hårtap, menstruasjonsproblemer, fertilitetsproblemer, restless legs syndrom (RLS), med mer.

### Typiske livsstilssykdommer

Dette var første gang jeg hadde fått påvist noe galt med skjoldbruskkjertelen. Jeg hadde mange symptomer på at noe var galt, men alle kliniske undersøkelser som ble utført over flere år av professorer og spesialis-

ter i Tyskland, viste normale resultater. Jeg har vært gjennom alt av tester, inkludert scintigrafi hvor de sprøyter inn en radioaktiv isotop (et radioaktivt middel) i blodet for å ta bilde av skjoldbruskkjertelen. Alle prøver viste at ikke var noe galt med meg. I dag vet jeg at blodprøver, hormontester og andre metoder, som scintigrafi, kun kan påvise problemer med skjoldbruskkjertelen i 50–60 prosent av tilfellene.

Med andre ord er det en god idé å se nærmere på holistisk behandling av skjoldbruskkjertelen om du har ett eller flere av symptomene. Mine problemer skulle løse seg ganske elegant ved kun å gå over til riktig ernæring og ta et par urteprodukter...

Testene viste også altfor høy verdi av triglyserider (413 mg/dl med normalverdi på under 150 mg/dl), som blant annet gir økt risiko for typiske livsstilssykdommer som hjerte-/karsykdommer og diabetes 2. Alt dette ga meg en enorm motivasjon til å gå i gang med programmet. I tillegg hadde jeg som mål å ta av de siste 15 kiloene slik at jeg nådde matchvekten på 75 kilo.

### Programmet

Jeg startet opp med programmet 15. november 2013. En manual fra medisineren min beskrev i detalj hvilken mat jeg kunne spise, og hvor mye jeg kunne spise til hvert måltid. Maten og mengden var beregnet fra mine blodverdier, vekt og høyde. Om du ønsker å prøve ut noe lignende selv, kan du skaffe deg en god bok om blodtypedietten som gir god oversikt over litt av grunnlaget for utvalget av mat, men det vil være feil å sammenligne det jeg gjorde kun med blodtypedietten.

### Her er en kort forklaring på det jeg gjorde:

1. Til frokost kunne jeg spise akkurat det jeg ville. Jeg blander en fantastisk lekker shake om morgenen (se video på [www.wanvig.no](http://www.wanvig.no) hvor jeg viser hvordan shaken lages), samt spiser et egg enten kokt eller som omelett med geitost.
2. Til lunsj og middag hadde jeg klare restriksjoner: ingen raske karbohydrater! Dette betydde at poteter, ris og pasta var 100 prosent utelatt fra lunsj og middag, men jeg kunne spise dette til frokost om jeg ville. Hensikten var å stabilisere blodsukkeret og insulinnivået gjennom hele dagen. Ca. 1/3 av måltidene består av protein og fett, og ca. 2/3 av grønnsaker. Til sammen er dette ca. 500 gram til hvert måltid med mitt individuelle program, men dette varierer selvfølgelig fra person til person.
3. Absolutt ingen melkeprodukter fra kyr. Jeg benyttet isteden melk, ost, yoghurt, kvark og lignende fra geit og sau.
4. Ingen søtsaker, sukker, brus (inkludert

lettbrus) eller leskedrikker med sukker eller kunstige søtningsstoffer. For å søte opp teen benytter jeg stevia. Dette er for å balansere blodsukkeret og insulinivået, som sørger for at du får energi gjennom hele dagen og ikke alle opp- og nedturer som man normalt føler i energinivået gjennom hverdagen.

5. 100 prosent glutenfritt kosthold! Og da mener jeg den type glutenfri mat som ikke forhøyer blodsukkeret og insulinivået i blodet. Mer om dette senere.

Resultater etter to måneder: Alle blodverdiene var 100 prosent normale, og jeg hadde gått ned 15 kilo ved å spise 500 gram mat til hvert måltid – uten å trenе! I tillegg hadde jeg mange helsemessige gevinster som jeg kommer tilbake til senere.

### Sukkerjunkie med abstinens

Den største nedturen i begynnelsen var at jeg ikke lenger kunne spise favorittmaten min, som pasta og stekte poteter. Men det skulle bli *mye* verre enn det... De første 5–6 dagene var traumatiske både for meg og min kone. Jeg hadde sterke reaksjoner som ligner på abstinensen alkoholikere og narkomane har når de slutter: svetting, hodepine, hjertebank, nervøsitet, skjelving, aggresjon, hjernetåke, konsentrasjonsproblemer, søvnproblemer og mer.

Nå skjønner jeg hvorfor jeg reagerte på dette: Jeg var en *sukkerjunkie* som var avhengig av raske karbohydrater fra pasta og poteter daglig! I tillegg var jeg en *glutenjunkie* som var avhengig av at hjernen min ble stimulert av gluten for å produsere blant annet nok dopamin slik at jeg følte meg vel. Gluten har samme innvirkning på hjernen som opiatet som heroin. Dette er beskrevet i detalj i bøkene jeg anbefaler under.

### En sikker vei til sykdom

På min søken etter å finne ut hvordan jeg kunne helbrede skjoldbruskkjertelen kom jeg over en spennende artikkel som beskrev glutens destruktive rolle for dette viktige organet som styrer svært mange funksjoner i kroppen. I tillegg kom jeg over to bøker som skulle forandre mitt syn på ernæring for alltid:

- «*Wheat Belly*» av dr. William Davis. Boken heter «*Brødberoende*» på svensk, og beskriver hvordan hveten gjør deg feit og skader helsa.
- «*Grain Brain*» av dr. David Perlmutter. Boken beskriver hvordan gluten blant annet angriper og skader hjernen.

Disse bøkene sjokkerte meg! De beskriver den destruktive innvirkningen gluten har på essensielle organer som celler, kropp, hjerne og almenntilstanden. Jeg oppfordrer

alle som er interessert i helse å lese disse bøkene! Dette er obligatorisk lesestoff for mine klienter og studenter siden det er veldig vanskelig å forstå konsekvensene av gluten samt å motivere seg til et glutenfritt kosthold uten å lese dem. Som vanlig var jeg selvfølgelig skeptisk i tillegg til å være sjokkert da jeg leste dem. Først da jeg fikk mine egne resultater ble jeg 100 prosent overbevist om den ødeleggende rollen gluten har for vår helse.

### En glutenfri diett

Enkelte synes det er vanskelig å leve glutenfritt og samtidig passe på å ha et balansert blodsukker. De fleste glutenfrie matvarene på butikken eger seg ikke spesielt godt siden de ofte inneholder ris, stivelse, bokhvete og lignende, som også påvirker blodsukkeret i negativ retning.

Min erfaring er følgende: Det er ganske enkelt om man først bestemmer seg for det! I starten er det alltid en utfordring siden man må lære noe nytt og legge om vanene. Det betyr også at mesteparten av maten må lages fra grunnen av med råvarer man er sikker på ikke inneholder gluten. Etter at man har lært hva som inneholder gluten, tar det ikke mer enn noen få uker å justere seg. Selvfølgelig er det nødvendig å ta med seg mat til lunsj og når man er ute og reiser, siden det kan være vanskelig å få en glutenfri diett på den lokale pizzarestauranten.

Det er mange som har klart dette før som vi kan lære av – blant annet de som har diagnosen cøliaki, som må ha et kosthold fritt for gluten for ikke å bli syke. Jeg anbefaler at man finner noen til å hjelpe seg i denne prosessen som har erfaring med en glutenfri diett som også balanserer blodsukkeret. Da vil dette gå mye lettere enn om man skal finne opp kruttet selv, noe som kan føre til at man avbryter prosessen siden man føler det er for vanskelig. Jeg anbefaler alle å prøve en 100 prosent glutenfri diett en måned for å se hvordan dette påvirker helsetilstanden på en positiv måte.

### Smertefri mage

Allerede etter 2–3 uker med en glutenfri diett fikk jeg mitt første gjennombrudd. Magen min var plutselig helt normal og ikke oppblåst lenger, og magesmertene var helt borte for første gang siden jeg var liten. Helt siden jeg var noen få år gammel (så lenge jeg klarer å huske tilbake), har jeg hatt problemer med mage/tarm, som magesmerter, oppblåsthet, gassing, raping og lignende. Som ung og aktiv gutt var dette et stort problem. På skolen, på trening og i konkurranser var jeg veldig ustabil. En dag var jeg i toppform, den neste klarte jeg nesten ikke å løpe på grunn av magesmer-

ter. Testene viste at det ikke var noe fysisk problem med meg, så alle konkluderte med emosjonelle årsaker og at jeg brukte dette som en unnskyldning for at jeg ikke hadde lyst. Dette fulgte meg i hele oppveksten og gjennom min aktive idrettskarriere.

Etter burnouten i 2003 prøvde jeg også alt for å finne løsningen på mage-/tarmproblemet. Testing på cøliaki og glutenintoleranse ga ingen resultater. Alle typer kurer, tarmrens, probiotika og så videre ga heller ingen tilfredsstillende og holdbare resultater, selv om jeg ble bedre i perioder.

Etter 2–3 uker med en glutenfri diett skjedde altså mirakelet: Jeg hadde ikke lenger smerter i magen, og den var ikke lenger oppblåst! Siden da har jeg ikke hatt problemer med mage/tarm, noe som er et sant mirakel for meg! Tenk at løsningen var så enkel: Fjern gluten og problemet forsvinner. Om jeg hadde visst dette for 40 år siden, kunne jeg blitt spart for mye frustrasjon og mange tårer. Om du har lignende problemer, kan det absolutt være verdt et forsøk å prøve en 100 prosent glutenfri diett i en måned for å se om du blir bedre.

### Klar hjerne

I hele mitt voksne liv har jeg hatt perioder med «tåkete» hjerne som innebar problemer med konsentrasjon og å holde fokus. Dette kom og gikk uten noe mønster. Kun etter et par uker med den glutenfrie dietten forsvant også denne tåken permanent og hjernen «klarnet opp». Hvilket mirakel når man er fullstendig avhengig av at hjernen fungerer optimalt og at man kan tenke klart!

Etter sju uker deltok jeg på et seminar hvor jeg glemte å bestille glutenfri mat i lunsjen. Det viste seg at sausen inneholdt gluten, noe jeg smertefullt fikk erfare de neste to dagene da det følte som om det hang en tett tåke rundt hodet mitt igjen og jeg ikke var i stand til å konsentrere meg i det hele tatt. Etter to dager lettet sløret, og siden er jeg lite interessert i å skade hjernen min med gluten igjen.

Det er også skremmende å se hvordan gluten påvirker hjernesykdommer som demens og Alzheimers. Dr. Perlmutter beskriver dette i detalj i boken «Grain Brain».

### Nytt liv på 90 dager

Det tok meg mindre enn 90 dager å revolusjonere min fysiske helse kun ved hjelp av endret ernæring! Det tok meg 8 uker å gå ned de siste 15 kiloene. Den nye blodtesten viste at alle blodverdiene var normale igjen, blant annet var triglyseridene gått ned fra 413 mg/dl til 131 mg/dl, som er et godt stykke under normalen. Det hører med til historien at jeg har hatt store problemer med triglyseridene i mange, mange år,

og at det spilte liten rolle om jeg var tynn eller tykk. I dag vet jeg hvor stor forskjell en lavkarbodiett med høyt fettinntak kan gjøre for dette.

Etter å ha opplevd den eksepsjonelle forandringen som skjedde med meg, kommer nå mine studenter og klienter til oss i Tyskland for å starte opp med samme mirakeldiett. Mitt håp er at det finnes holistiske leger i Norge som ønsker å ta dette banebrytende opplegget til Norge slik at alle får mulighet til å prøve det ut. Om du er lege, ta kontakt med meg slik at jeg kan gi deg referanser til opplæringsinstitusjonen som lærer opp leger her Tyskland i denne dietten.

Erfaringen de siste månedene viser at alle som følger opplegget til punkt og prikke, får meget gode resultater, og at de som jukser, ikke får så stor fremgang. Det kreves altså en god porsjon motivasjon for å klare dette. Men hva er vel det om man kan få en betydelig helsemessig gevinst?

Om du ønsker å prøve ut dette på egen hånd, kan du kjøpe deg en god bok om blodtypedietten og følge rådene som jeg har beskrevet i denne artikkelen. ■

### Vil du vite mer?

Livet kan være godt å leve om vi velger det selv! Om du ønsker å lære mer om lykke, mening og min superdiett, finner du flere timer med gratis videoseminarer på [www.wanvig.no](http://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-post om du har forslag på tema som du ønsker at jeg tar opp i mine artikler.

