

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*

Artiklene er tilgjengelige på www.wanvig.no

Bedre helse starter i enden:

Sunn tarm gir lykkelige mennesker!

Føler du deg sliten og utmattet? Har du ofte hodepine eller er kronisk syk? Har du problemer med hukommelsen? Sliter du med irritabel tarm, oppblåst mage, forstoppelse eller diaré? Har du problemer med allergier eller matintoleranser? Er du ofte syk og plaget med et svakt immunsystem? Da kan denne artikkelen være midt i blinken for deg, siden alt dette kan være følgene av en forstyrret tarm.

Denne artikkelen handler om min tredje pilar for å skape en sunn fysisk helse. Om jeg skulle velge ut kun én ting å dele av alt jeg har gjort for min egen fysiske helse de siste ti årene, så måtte det være kunnskapen og erfaringen fra å skape et sunt fordøyelsessystem på en naturlig og holistisk måte.

Min akilleshæl og største helseutfordring i mitt voksne liv har vært en sensitiv mage og fordøyelse. Smerter, oppblåsthet, tarmgass, diaré og forstoppelse var en naturlig del av mitt liv. Problemene med magen førte ofte til hodepine og et voldsomt energitap der jeg ofte måtte tvinge meg til å gjøre mine daglige oppgaver – i verste fall ble jeg helt satt ut uten evne til å gjøre noe som helst. Dette påvirket selvfølgelig humøret og min psykiske tilstand, som var helt avhengig av tilstanden til min mage og mitt fordøyelsessystem. I tillegg var jeg plaget av et meget dårlig immunsystem, som gjorde at jeg ofte var syk med influensa, forkjølelse, ørebetennelser og lungebetennelse.

Årelange undersøkelser og behandling innen tradisjonell vestlig medisin hadde absolutt ingen virkning, og jeg begynte etter hvert å akseptere at mine problemer var arvelige, og at jeg måtte leve med dem resten av livet.

Naturlig løsning

Det største vendepunktet i mitt liv skjedde etter at jeg ble utbrent, noe som nesten tok livet av meg for om lag åtte år siden. Da startet min ferd for å ta fullt og helt ansvar for mitt eget liv og tilegne meg kunnskapen som skulle til for å gjenskape en sunn helse.

Min ferd førte meg til Tyskland, der jeg har vært så heldig å få innsikt i kunnskapen og erfaringen til noen av de dyktigste holistiske medisinere. I tillegg til at jeg har gjennomført en omfattende utdanning innen helhetlig medisin, har jeg gjort intensive forsøk på meg selv gjennom å prøve ut all den kunnskapen jeg har tilegnet meg.

En etter en fant jeg naturlige løsninger på alle mine alvorlige helseproblemer, bort-

sett fra det verste problemet av alle – magen og tarmsystemet. Det tok meg nesten syv år å finne svaret på dette, som var mye enklere enn jeg trodde. I dag er min største energivampyr borte – noe jeg nyter fullt ut daglig! Siden jeg ikke har noen formell medisinsk utdanning i vestlig medisin, anbefaler jeg at du oppsøker din lege før du gjør noen endringer som har med helsen å gjøre. Dette gjelder spesielt om du er syk.

Hva har tarmen med min lykke å gjøre?

Hvordan føler du deg når du har mageproblemer? Definitivt ikke lykkelig! Tarmen vår er åtte meter lang, og utslått har den en flate på 400 kvadratmeter. Den er i hovedsak ansvarlig for vår helse og vårt humør. Når vi tenker på humøret, så er vi nesten alltid av den mening at det har å gjøre med hodet og hjernen. I virkeligheten ligger senteret for humøret i tarmen! *95 prosent av lykkehormonene blir produsert i tarmen (tarmslimhinnen).* Vårt viktigste lykkehormon er serotonin.

Pål-Esben Wanvigs praktiske tips for en bedre helhetlig helse!

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

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 utdannelse 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.



Sebastian Kautizki/shutterstock.com

Serotonin har en særstilling når det gjelder hvordan vi føler oss. Det påvirker om vi er glade og fulle av energi, eller deprimerte og slitne. For lavt nivå av serotonin kan sette oss ut av balanse og lede oss inn i depresjoner, utmattelse, hyperaktivitet, humørsvingninger og søvnproblemer. Når tarmfloraen er ut av balanse og tarmslimhinnen er betent eller har problemer, kan den ikke produsere nok serotonin.

Den vanlige måten å behandle slike problemer på ved hjelp av tradisjonell medisin er psykofarmaka eller lykkepiller som har som mål å øke tilgjengeligheten av serotonin i hjernen. Problemet er de alvorlige bivirkningene.

I tarmslimhinnen har vi akkurat de samme nervecellene (nevroner) som i hjernen. Tarmen er omhyllt av over 100 millioner nerveceller og har informasjonsutveksling med hjernen. Mesteparten av nervestrengene går fra tarmen til hjernen. Bare om lag 10 prosent av nervestrengene går fra hjernen til tarmen. Det betyr at mesteparten av informasjonen går *fra* tarm til

hjerne og ikke omvendt, og at vår «hjerne i tarmen» har en nær informasjonsutveksling med hjernen.

Lykkehormonet serotonin

Når vi har mage- og tarmproblemer, er vi sterkt redusert i hvor mye vi kan yte – ikke bare på grunn av magesmerter, men også fordi mindre mengder av lykkehormonet serotonin blir produsert og satt fri i tarmen.

Serotonin er også med på å styre biokjemiske prosesser i sentralnervesystemet, organer, hjertet, muskelsystemet og blodårer. Den essensielle aminosyren tryptofan (kroppen kan ikke produsere denne selv, den tilføres gjennom mat og drikke) omdannes til serotonin når vi blir utsatt for lys, som igjen omdannes til melatonin når det er mørkt. Dette tilsier at helsen til tarmen har *stor innvirkning* på resten av kroppen.

Aminosyren tryptofan er dessverre tatt over av legemiddelindustrien og klassifisert som et reseptpliktig legemiddel. Tryptofan er en konkurrent til medisin og lykkepiller og fungerer dermed som farmasøytiske sovepiller. Kanskje ikke så rart at farmaindustrien fikk klørne i den? Dette forklarer også hvorfor denne ufarlige aminosyren er forbudt i de fleste land. *Ofte har også psykiske problemer direkte årsak til en syk tarm.*

Tarm og psykologi

Mange har erfaring med at magen reagerer negativt under stress. Det er en nær sammenheng mellom mage og følelseslivet – vår psyke. Gerda Boyesen (1922–2005) er grunnlegger av Biodynamisk Psykoterapi. Hun forsket på at fortrengete og undertrykte følelser samler seg i buken og uttrykker seg som ubehag. Hun fant ut at psykisk stress har mye med fordøyelsessystemet å gjøre. En av hennes måter å løse opp dette på var med lett massasje. Hun

plasserte et stetoskop på magen under massasjen, og når den begynte å rumle, hadde hun funnet et område på kroppen som trengte oppmerksomhet. Hun brukte også denne metoden for å stille diagnoser til klientens ubevisste prosesser.

Jeg og min kone underviser i en sensuell massasje som heter Saydiyay, som består av sakte bevegelser med kun et lett trykk. I starten fant jeg det fascinerende at magen til klienten min plutselig begynte å rumle når jeg for eksempel masserte skulderen. Min erfaring er at psykiske problemer ofte blir bedre hvis man gjennomgår et program for å gjenskape balansen i tarmsystemet (se nedenfor) sammen med denne type massasje.

Viktig for immunforsvaret

Omkring 70–80 prosent av «forsvarscelle» blir produsert i tarmen. Når tarmslimhinnen er irritert, reduseres evnen til å produsere immunceller. Tarmens tilstand er avgjørende for hvor godt immunforsvaret er. I tarmen har vi om lag 100 milliarder levende bakterier, soppkulturer og parasitter. De «gode» bakteriene er ansvarlige for en sunn fordøyelse samt å beskytte slimhinnen mot blant annet skadelige parasitter, slik at de ikke kan bevege seg gjennom slimhinnen og inn i kretsløpet. En sunn bakterieflora er fundamentet for et godt

immunforsvar, helse og humøret.

Mange allergier har sin opprinnelse i tarmen. Histamin blir blant annet skapt, lagret og omformet i tarmslimhinnen. Om tarmslimhinnen er irritert eller ikke funksjonsdyktig, blir ikke nok histamin omformet, noe som kan føre til allergiske reaksjoner, kramper, betennelser, diaré,

Gjenskap balansen i tarmsystemet

I de fleste tilfeller finnes det naturlige løsninger. Før du setter i gang å endre noe som har med helsen å gjøre, anbefaler jeg at du diskuterer det med legen din.

Her er noen daglige aktiviteter som gjør godt for din tarm:

1. Prøv å redusere så mye som mulig på det som ikke gjør godt for tarmen, som junkfood, søtsaker, brus, alkohol og kaffe. Ikke spis tunge måltider etter kl. 18.
2. Lær deg å håndtere negativt stress, for eksempel gjennom meditasjon, yoga, Chi Gong eller Tai Chi Chuan.
3. Daglig fysisk aktivitet, for eksempel en 20 minutter lang spasertur hver dag.



Videoblogg

Jeg anbefaler å se på min videoblogg på www.wanvig.no, hvor du vil finne en video hvor jeg går mer i dybden rundt dette temaet. Der kan du også stille meg spørsmål, komme med dine egne erfaringer og diskutere temaet med meg og andre interesserte.

Målrettede aktiviteter for å gjenskape balanse i tarmen:

Steg 1: Tarmrengjøring

Ofte har det hopet seg opp avfallsstoffer og mat som ligger i tarmsystemet. Første steg for å gjenopprette balansen i tarmen er å fjerne alt som ikke har noe der å gjøre. Det finnes i hovedsak to metoder for å rengjøre tarmen:

- **Fysiologisk:** Man bruker planter gjennom spesielle kosttilskudd for tarmrengjøring.

Fordel: Det er enkelt å finne naturlige preparater, og man kan ta kuren uten hjelp fra andre og uten å endre sin daglige rytme. Se videobloggen på www.wanvig.no der jeg i en video detaljert forteller om løsningen jeg fant som virket perfekt for meg.

- **Ikke-fysiologisk:** *Colon Hydro Terapi* (tarmskylling) er den vanligste metoden. Her blir tykktarmen skyllet med temperert vann mens magen blir massert av terapeuten.

Fordel: Effektiv utrensning av tykktarmen.
Ulempe: Kan være ubehagelig for enkelte.

Steg 2: Behandling av parasitter i tarmen

Her finnes det spesielle urter og aromaoljer som tar livet av uønskede parasitter. Se

videoblogg for mer informasjon om løsningsene jeg har funnet.

Steg 3: Behandling av soppinfeksjon

Ta kontakt med en terapeut for å gjøre en Candida-test. Jeg anbefaler avføringsprøve samt prøve av bakteriefloraen i munnhulen for å sjekke om dette er et problem for deg.

Steg 4: Gjenoppbygging av en sunn tarmbakterieflora

Dette bør gjøres etter en antibiotikakur. Det finnes en rekke naturlige midler som hevder å ha slik effekt. Min erfaring er at de fleste ikke virker tilfredsstillende. Benytt midler som en erfaren terapeut eller lege har gode erfaringer med. Se videobloggen for mer informasjon.

Steg 1 til 4 kan ha forskjellige variasjoner og rekkefølge avhengig av systemet som du følger. Om du ikke får godt nok resultat, prøv nye produkter til du finner noe som passer deg. Alle klienter som kommer til meg med alvorlige helseproblemer, blir anbefalt å gå gjennom et komplett program for å gjenskape balansen i mage- og tarm-

systemet. Først blir det tatt avføringsprøve og prøve av bakteriefloraen i munnhulen som sendes til et laboratorium for analyse. Ut fra disse testene har man et godt overblikk over tilstanden og kan planlegge et skreddersydd program for å gjenskape en sunn tarm. Etter programmet er ferdig, blir det tatt nye prøver for å sjekke at alt er i orden.

Det utrolige er at mange blir kvitt sine symptomer og helseproblemer kun ved å gå gjennom en slik kur. Min erfaring er at all form for healing og alternativ behandling kan ha en begrenset effekt så lenge mage- og tarmsystemet ikke er i balanse. Feilen som ofte blir gjort, er å utelate steg 1 til 4 i behandlingsprogrammet. For meg er dette så viktig at jeg underviser alle mine studenter om dette og de andre pilarene for en sunn helse allerede på mine grunnkurs.

Kun en sunn tarm kan sørge for et godt immunforsvar som holder oss friske. Kun en sunn tarm kan produsere nok serotonin – vårt lykkehormon! Sunnhet, humor, energi og overskudd er nært knyttet til en sunn tarm. Derfor er det verdt anstrengelsene å ta tarmhelsen seriøst!

hodepine og lignende. Tunfisk, surkål, soyasaus, roquefortost (gjennom fermentering), dypfryst mat og tilsetningsstoffer som glutamat og en hel mengde kunstige E-stoffer, som for eksempel søtstoffer og fargestoffer, kan inneholde mye histamin. Stress, alkohol og kaffe produserer og setter fri mer histamin enn normalt.

Vestlig medisin behandler normalt allergier ved hjelp av antihistaminpreparater – som ofte har store bivirkninger og kun gjør noe med symptomene – ikke årsaken.

Hvorfor har de fleste mennesker allergier og matintoleranser? Mitt syn på dette er at de fleste av oss har en mer eller mindre latent betennelse i tarmsystemet på grunn av mangelfullt og dårlig kosthold. Dette er den viktigste årsaken til mange typer allergier. Løsningen er å behandle denne latente betennelsen ved hjelp av naturlige midler. Min erfaring er at det finnes effektive og naturlige løsninger for de aller fleste typer allergier.

Leaky Gut-syndrom

Én mulig konsekvens etter en latent betennelse i tarmsystemet over lengre tid er *Leaky Gut*-syndrom eller *lekk tarm*-

substanser (ufordøyde partikler, proteiner, sopp, parasitter) som vanligvis er isolert i tarmkanalen, inn i sirkulasjonssystemet eller bukhulen. Immunsystemet går til angrep på disse fremmedelementene, noe som igjen kan føre til allergiske reaksjoner og helseproblemer.

Candida er en epidemi i moderne vestlige samfunn. Høyt sukkerforbruk, raffinert mat og overforbruk av antibiotika er viktige årsaker. De fleste er ikke klar over problemene Candida medfører, fordi de fleste legene ser på dette som noe stort tull. *Candida albicans* er en gjærsopp som finnes naturlig i kroppen. Normalt lever den i harmoni med de andre mikroorganismene og har flere viktige funksjoner. Problemet oppstår når harmonien og balansen blir forstyrret (gjennom inntak av for eksempel antibiotika) som kan føre til at Candida-gjærsoppen formerer seg raskt og ukontrollert.

Normalt finner man Candida i fordøyelsestrakten (munn, svelg, spiserør, magesekk og tarm) og kjønnsorganene. Når *Candida albicans* formerer seg ukontrollert, kan den trenge gjennom tarmslimhinnen og gå inn i blodstrømmen og videre til krop-

pens organer, der den kan utskille mer enn 70 giftstoffer/toksiner som kan føre til helseproblemer inkludert kronisk sykdom. Den sikreste testen på om du har *Candida albicans*, er å få analysert en avføringsprøve samt en prøve av bakteriefloraen i munnhulen. Om det blir påvist problemer, finnes det mange naturlige metoder for å helbrede dette. Ta kontakt med en holistisk lege eller terapeut.

Andre kjente problemer som mange sliter med på grunn av en syk tarm, er blant annet cøliaki, laktoseintoleranse og glutenintoleranse, som ikke belyses i denne artikkelen.

Antibiotika dreper bakterier effektivt. Dette fører også til massedød og omfattende forstyrrelse av bakteriefloraen i tarmsystemet. Antibiotika benyttes dessverre ukritisk av mange leger i dag. Én dose antibiotika kan gjøre stor skade i tarmflorabalansen. Antibiotika, Aspirin, kortison og andre kjemiske legemidler samt dårlig kosthold med mye fastfood, junkfood, brus, søtsaker, alkohol og kaffe er blant de største synderne bak mange helseproblemer som kan relateres til en tarm som ikke er i balanse. ■