

# Spør helsepanelet

## Kan naturmedisin gi bedre søvn?

### Søvnproblemer

Jeg er ei yrkesaktiv dame midt i 50-årene, og har et stort problem med søvnen. Dette er så veldig slitsomt, for man skal jo helst yte 100 % både på jobb og hjemme. Jeg jobber som sykepleier og må være skjerpet på jobben. Jeg lever sunt og trener jevnlig, så jeg kan ikke se at min søvnloshet har noen åpenbar grunn. Har nå en periode prøvd fotsoneterapi og massasje. Finnes det en naturmedisin jeg kan prøve? Håper veldig på svar fra deg for jeg begynner å bli så sliten.

Hilsen Marianne



**Søvnproblemer er blitt et stort problem for mange. Det er tre hovedtyper søvnforstyrrelser: Innsovningsvaneker når du legger deg, oppvåkninger i løpet av natten og oppvåkning midt på natten/grytidlig om morgenen uten å få sove mer. Du nevner ikke hvilken type søvnproblem du har. Ofte skyldes innsovningsproblemer for lite kalsium i kroppen/nervesystemet eller/og høy natriummengde, mens oppvåkninger nesten alltid skyldes magnesiummangel, og altfor tidlig oppvåkning kan skyldes mangel på magnesium og samtidig altfor mye natrium i kroppen. I en hårmineralanalyse vil man se den/de bakenforliggende**

årsaken(e) til alle de nevnte søvnforstyrrelsene. En av mine pasienter sov kun 3–4 timer hver natt da han kom til meg. Etter ett års mineralbehandling sov han igjen helt normalt 8–9 timer om natten. Noen har god hjelp av naturproduktet Valerina natt, men det finnes også andre lignende produkter man kan prøve. Lykke til.

Vennlig hilsen Dr. Luneng

### Utroskap

Mannen min gjennom 20 år har vært utro mot meg, ikke en gang, men mange. Noen har vært kun en natt, men han har også hatt et forhold over tid. Jeg føler meg ødelagt og at hele vårt ekteskap bare har vært falskt. Han sier at han har elsket meg hele tiden, men når vi har hatt problemer, så har han søkt trøst eller omsorg et annet sted, noe han sier han ikke har funnet hos meg. Han har aldri vært forelsket i noen av disse kvinnene, det har kun vært fysisk. Han har følt seg bra når han har vært opp i den seksuelle situasjonen, men etterpå har han følt seg forferdelig og ble bare mer og mer deprimert.

Ja, vi har til tider hatt store ekteskapsproblemer, men jeg forstår ikke hvordan han kunne prøve å løse dem på denne måten. Er det sant at en mann kan elske en kvinne og

samtidig ha sex med andre? For noen år siden gikk vi til en ekteskapsrådgiver som spurte om det hadde vært noe utroskap inne i bildet, og mannen min sa nei. Han har loyet, sneket bak ryggen min og lagt sin energi i å skjule sporene. Når han var i gang tenkte han aldri på meg sier han. Jeg føler et svik og et bedrag som ødelegger meg fullstendig. Hvordan kan man gjøre noe sånt mot et menneske man hevder at man elsker? Han har jo satt forholdet vårt, familien og barna på spill for øyeblikks nytelser. Og når man merker at problemerne ikke blir mindre av å være utro, hvorfor fortsetter man? Går det an å tilgi?

Bedratt



Du stiller to konkrete spørsmål. Det første er om en mann kan elske en kvinne og samtidig ha sex med andre? Svaret er ja. Men det kan også en kvinne ha. Når man ikke får dekket sitt behov for nærværet og sex hjemme, kan det dekkes ute. Utroskap har forekommet i alle tider. Og mange utro partnere mener faktisk at de elsker sine faste partnere, selv om de er utro. Det de ikke skjønner og kanskje heller ikke vil høre, er hvordan dette virker på partneren hjemme. Utroskap over tid og mange ganger som du sier,

er noe av det verste man kan oppleve i sitt samliv i vår kultur. Utroskap går ikke over, selv om den som er utro, avslutter utroskapen sin. Det tar minst halvannet år før slike bearbeides. Tilliten og tryggheten ødelegges – det som er ryggraden i forholdet.

Da er vi over på ditt andre spørsmål: Om det går an å tilgi? Svaret her er også ja. Det er mulig å reparere skaden, hvis begge ønsker å fortsette sammen. Men like viktig som å tilgi, er at den som er utro, er åpen om hva og hvorfor det ble utroskap, og at offeret vil forsøke å forstå. Dette krever ærlighet, men det knytter dere sammen på sikt. Dere må jobbe på to plan:

1. Begge må bestemme seg for om de vil fortsette å være sammen (50 % av par som opplever utroskap, ender med brudd).

2. Begge må finne tid til å gjøre hyggelige ting sammen, minimum en gang per uke. Lykke til!

Hilsen Solveig

Ekspertene svarer deg



Solveig Vennesland,  
samlivsterapeut



Mona Thaulow,  
homøopat og  
akupunktør



Victoria Telle Hjellset,  
Ph.D. i forebyggende  
medisin



Rolf Luneng,  
allmennlege  
medisin

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til [helsepanelet@allers.no](mailto:helsepanelet@allers.no) eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar,

**NESTE UKE:  
Om slitasje-  
gikt og  
leddgikt**