

Værdi kr. 30,00

Natur Helse

36. årgang 2021 nr. 3



www.LNS.dk

Enøjet satsning på vaccination

Frygtskabende sundhedspolitik

Tang som superfood

Helseklummen - strålingsfare

LNS

- det naturlige samlingspunkt

Kære læser

Jeg kan i år fejre 10-års jubilæum som redaktør for NaturHelse.

Det første blad, jeg var med til at udgive i foråret 2011, havde fokus på de nye EU-regler vedr. urtedirektivet. LNS var på barrikaderne og kæmpede for bevarelsen af retten til selv at bestemme over egen sundhed.

Jeg var dengang helt sikker på, at vores kamp var kortvarig, for jeg så fremtiden ligge foran os alle som en regnbuefarvet, blød linje, der guidede os mod et liv fyldt med kærlighed og spiritualitet. Og længe så jeg spirende tegn på en ny åben bevidsthed - vegetarisme, yoga og meditation blev en naturlig del af manges liv.

Alt syntes at føre mod lyset, men så kom modstanden fra politikere, sundhedsmyndigheder etc. mod "de alternative behandlere", og dagligt kunne man i pressen følge heksejagten på "kvak-salverne".

Da jeg troede, at nu kunne det mørke greb ikke strammes yderligere, opstod Covid 19.

Som et menneske, der har valgt vaccinen fra, føler jeg mig marginaliseret og udstødt mere end nogensinde før i denne inkarnation.

Jeg tror på, at LNS kan være med til at gøre en forskel for os, som har valgt en anden vej end flertallet.

Vi har brug for LNS, og LNS har brug for dig!

Vi er få individer, der løfter i vores forening, så jeg appellerer til dig om at kontakte mig, hvis du har noget, du har lyst til at bidrage med.

Du kunne eksempelvis give en hånd med bladet og være med til at skabe en ny overskrift om 10 år.

Skriv til mig på a.kurtzmann@gmail.com

Håber at høre fra dig!

Annette Kurtzmann



WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet
Medlemsbladet NaturHelse sendes desuden til udvalgte politikere, myndigheder, biblioteker, læger m.fl.
ISSN 1396-6855 - Oplag 2.200

Deadline:

Vinternummeret: 1.11. Udkommer midt i januar

Sommernummeret: 1.5. Udkommer midt i juni

Efterårsnummeret: 1.8. Udkommer primo oktober

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher
Kontakt: a.kurtzmann@gmail.com / vhm@Lns.dk

Indhold må distribueres, citeres og gengives med kildeangivelse. Skriftlige indlæg med kildeangivelse sendes til redaktionen.

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

Artikler skrevet af andre end bestyrelsen / bladgruppen udtrykker ikke nødvendigvis LNS' holdninger.

Layout & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Møllegaardsvej 3, 4320 Lejre

Tlf.: 7022 2339 - Lns@Lns.dk - WWW.LNS.DK

CVR nr.: 30751361 - MobilePay: 95610

Merkur bank: 8401 1010331

Du kan indmelde dig i LNS på <https://LNS.dk/kontakt> hvorpå vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling.

Eller ring 6070 4887.

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

tlf. 3133 0374, a.kurtzmann@gmail.com

Michael Brown, tlf. 6167 0428, mrmrsshnow@gmail.com

Mogens Ehrich (næstform.), tlf. 3179 7731, me@Lns.dk

Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424, m@moorggan.dk

Tom Frøkjær, tlf. 9360 2370, tom.froekjaer@gmail.com

Ulla Kvintel, tlf. 2943 8887, info@aroma-alfen.dk

Suppleanter:

Astrid Wiig, Helle Ahnstrøm Hansen, Jan Møller, John Boel, Karin Siff Munck, Maya Halstengård, Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braase, Søren Refstrup, Vera Marcher

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong, Annette Kurtzmann

NSK: Lillian Wong lillian.wong@unicus.dk samt 1

suppleant

Forsikringsordning: Mogens Ehrich, me@Lns.dk

Paraplyfunktionen og faglige metoder: Lillian Wong

DHQF

Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lns.dk

Terapeutgruppen: Moorggan A. Gersdorff,

tlf. 5556 1424



LNS er i 2020 blevet kvalitetscertificeret efter ISO 9001:2015, og denne gang er akkrediteringsstandarder for alternative klinikker omfattet.

Generalforsamling

Lørdag d. 23. april 2022 kl. 10.30 – 14.30
Møllegården, Møllegårdsvej 3, Osted, 4320 Lejre

Dagsorden iflg. vedtægterne, som kan ses på www.Lns.dk

Reservér dagen allerede nu!
Tilmelding ønskes senest dagen før.

Skriftlige forslag skal være bestyrelsen i hænde senest d. 23. marts 2022 kl. 12 .00
helst på e-mail til Lns@Lns.dk
eller sendes til postadressen LNS – Møllegårdsvej 3, Osted, 4320 Lejre.
Dagsorden med bilag kan ses på www.Lns.dk fra d. 23. marts og frem til 23. april.

Justeringer kan forekomme indtil en uge før generalforsamlingen. Du kan kommentere dagsordenen og foreslå kandidater til tillidsposter indtil en uge før. Som medlem har du en stemme på generalforsamlingen.

Er du forhindret i at være fysisk til stede, kan du vælge at besvare den mail, vi vil sende til dig med et link til stemmeboksen. Bestyrelsen skal have din eventuelle stemme i hænde senest kl. 21 torsdag d. 21. april.

Mere herom følger.

Hjælper du os, hjælper vi dig!

Vel mødt
Bestyrelsen i LNS



BLIV MEDLEM AF LNS

kontingentsatser inkl. NaturHelse

<p>Faglige medlemmer</p> <p>Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens: Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basisniveau og inkluderer kollektiv licens til Koda-Gramex..... 1300 kr. Skolemedlem, underviser, rådgiver..... 600 kr. Branche-, erhvervs- og foreningsmedlem..... 600 kr. Kollektivt medlem er et medlem af en LNS branche-forening og kan tilvælge medlemskab af Terapeut-gruppen med Koda-Gramex licens til..... 900 kr. og tilvælge forsikringsordning for..... 700 kr.</p>	<p>Andre medlemstyper:</p> <p>Personligt medlem (pr. husstand)200 kr. Rabat på 100 kr. til studerende Husk at du som helseudøver kan tilvælge forsikringsordning700 kr. Indmeld dig online på https://LNS.dk/kontakt, hvorefter vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling. Få yderligere oplysninger på Lns@Lns.dk eller tlf. 60 70 48 87</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

På gensyn i LNS
- det naturlige samlingssted

Corona - en enøjet satsning på vaccination i stedet for det, vi hver især selv kan gøre.

I over 40 år har jeg, som så mange andre været optaget af, hvilke muligheder der er i systemisk og individuel forebyggelse og sundhedsfremme.

Der er et skifte i gang fra dengang vi alle troede på, at alt der kom fra sundhedsvæsenet, var godt. I dag er der flere og flere danskere, der kræver retten til selv at undersøge sagen, og til at få tid og hjælp til at tænke selv. De fleste borgere vil gerne tage ansvar for eget og andres helbred, men stiller krav om, at det skal omfatte udbytte/konsekvenser på både kort og længere sigt.

Forebyggelse, som hverdags- og livspraksis bygger på kommunikation og samarbejde, det er billigt, det er natur-, krop- og miljøvenligt. Men der er enormt brug for kvalificeret faglig hjælp.

Det er nu snart 40 år siden at alle verdens lande under FN/WHO besluttede en ny sundhedsstrategi, - en trestrengt sundheds-, forebyggelses- og behandlingsstrategi. De tre strenge er: *Hvad kan den enkelte selv gøre for eget og familiens helbred, hvad kan sundhedsvæsenet gøre, og hvad kan samfundet gøre.*

Når der er krise, som nu corona krise, så er det særlige regler.

Corona har tvunget os til at tage vacciner ind som eneste effektivt middel i en akut pandemi.

Men nu er vi i en anden situation. Pandemien er i dag en epidemi, og kun i de lande med mange fattige borgere og elendige levevilkår.

Der var, og er vi ikke i DK. Men alligevel fremføres der politisk med nye vaccinationer nye typer og nye målgrupper.

Det seneste påfund er systematisk at vaccinere helt små børn fra 2 år, - for på den måde at beskytte de voksne. At udnytte små børns ufærdige kroppe og sind til beskyttelse af voksnes helbred - er i sig selv kritisk, det er et dilemma af dimensioner og skal ikke betragtes som bare endnu et nyt sundhedspolitisk tiltag i en kendt, gængs og accepteret sundhedspolitisk praksis.

Der er andre veje at gå!

Karin Siff Munck har sin baggrund som sygeplejerske, sundhedsplejerske, kandidat i sygeplejevidenskab (cand.cur.) og godkendt lektor i sundhed og folkesundhed.



Og som det udtrykkes i følgende åbent brev til sundhedsstyrelsen af Margit Andersson, socialpædagog og DK-kinesiolog: "Det er tid til mere end vacciner".

Det er tid til mere end vacciner

Åbent brev til Sundhedsstyrelsen

Da jeg i tirsdags stod op til dagens nyheder vedrørende coronadebatten med udmeldingen om, at man nu også vil inddrage de 2-6-årige, blev min tillid til vores sundhedsmyndigheder for alvor udfordret. Nu må det altså være nok med hensyn til det pres, myndighederne lægger på os. Selvom vores sundhedsmyndigheder til enhver tid selvfølgelig skal være på forkant med en udvikling, oplever jeg, at den etiske grænse for vores frihedsrettigheder nu er på vej til at blive overskredet. Og selv om hensigten kan være den bedste, vil jeg på det kraftigste protestere overfor det frygtscenarie, der til stadighed markeres fra myndighedernes side, og som pressen uden mange kritiske spørgsmål i særdeleshed er med til at forstærke.

Min mand og jeg er i begyndelsen af halvfjerdsene, har to voksne børn, og seks børnebørn fra 4-15 år. Ingen i nærmeste familie har været syge af corona. Vi har alle et langt stykke hen ad vejen syntes, at der har været ført en fornuftig Corona politik, som vi i fællesskabets interesse alle har forsøgt at bakke op. Bortset fra alder er ingen i familien særligt udsatte, og de voksne i familien har alle valgt at blive vaccineret. Selv om det i coronadebatten har været nødvendigt at balancere i anbefalingerne (af hensyn til den enkelte, de særlig udsatte, og belastning af sygehussystemet - ofte også med pointeret frivillighed), så oplever jeg dog, at der i debatten har været meget



lidt plads til spørgsmålene og usikkerheden med hensyn til eventuelle gener, og specielle langtidsvirkninger af de nye vacciner. Og selv om der er enighed om, at børn og unge ikke bliver særlig syge af corona, har man generelt udvidet tilbuddet om vaccine nedad i alder. Senest de 12-16-årige, forslag om tredje stik til særligt udsatte, og så nu - også et tilbud til de 2-6-årige om influenzavaccine i form af mundspray. Men en vaccine mod influenza, som man ikke tidligere har givet til denne aldersgruppe.

Efter den store færdigudrulning af vaccineprogrammet, og dermed en langsom nedtrapning af Corona restriktionerne, har jeg længe savnet og ventet på, at debatten omkring forebyggelse af corona også ville komme til at handle om, hvad den enkelte selv kan gøre for at styrke immunforsvaret generelt, og dermed også være med til at kunne forebygge corona. Jo stærkere immunforsvar, jo bedre er vi også generelt stillet, når vi bliver syge.

Tidligt i forløbet fandt forskere ud af, at de personer, som blev særligt syge af corona, havde meget lavt indhold i blodet af blandt andet zink og D3 (nogle læger pegede også på mangel af selen). Andre tiltag herunder brug af C-vitamin m.v. har også været omtalt. Hvorfor er denne viden eksempelvis ikke en del af en vejledning fra myndighedernes side? Andre lande har valgt at formidle denne viden. Og hvorfor har pressen ikke været mere obs på at formidle disse bivirkningsfrie tiltag - samt skabe diskussion om generel forebyggelse?

Under nedlukningen har man igen gjort gode erfaringer med, hvad gamle kendte værktøjer - håndhygiejne, afspritning, afstandsregler - har betydet for forebyggelse af sygdom generelt. Specielt for små børn og børn i daginstitutioner betød det også færre infektioner og indlæggelser. Det er klart, at i takt med at samfundet er lukket mere op, udfordres vi alle, og især børnene, i forhold til smitte. Det er jo generelt blevet oplyst, at man kan smitte

med corona, selv om man har haft virus og/eller er vaccineret. Senest kom der så oplysninger om, at forskning nu er på vej til at vise, at mange fra de særlige udsatte grupperinger, efter at de er blevet vaccineret, ikke har dannet antistoffer, og dermed ikke er beskyttet. Det er også generelt blevet oplyst, at man kan smitte med corona, selv om man har haft virusen og/eller er vaccineret. Jeg savner, at pressen sætter fokus på disse erfaringer og sammenhænge samt næsten ukritisk ikke kun er talerør for sundhedsmyndighederne.

I stedet foreslår man så nu fra sundhedsmyndighederne side - endnu mere kemi. Flere vacciner og nu en influenzavaccine til helt små børn, velvidende at det også er vigtigt, at børns immunforsvar ved infektioner selv øver sig i at danne antistoffer. Dette tilbud sker ikke overvejende af hensyn til det enkelte barn, men af hensyn til at forældrene kan komme på arbejde. Overskriften i Jyllandsposten lød "De små skal bremse influenzaen". Har man ligeledes slet ikke fra sundhedsmyndighedernes side overvejet, hvad denne "ulven kommer politik" hele tiden er med til at skabe af ængstelse og utryghed, og hvad det betyder generelt for vores sundhed? Overskrift i Kristelig Dagblad - "Op mod hver tredje vil opfylde kriterier for at få en angstdiagnose".

Alle er enige om, at corona og eventuelle mutationer er noget vi kommer til at leve med, og selv om der hele tiden er blevet sagt, at alle tilbud er frivillige, tager jeg på det kraftigste afstand fra denne politik, og dermed det fortsatte kollektive pres, der udvises fra myndighederne side.

Mit ønske er derfor: sæt fokus på stop af denne frygtskabende sundhedspolitik og begynd også at vejlede i, hvad den enkelte selv kan gøre for at forebygge corona. Det er tid at tænke anderledes.

Venlig hilsen

Margit Andersson, socialpædagog og DK-kinesiolog

Nørresundby – 6. september 2021

Q10 til vegetarer og veganere:

Den nye generation af plantebaserede kapsler



Endelig kan du få Q10 i 100% plantebaserede Phytocaps, hvor du hverken skal gå på kompromis med indhold eller kapsel.

De nye Phytocaps – kapslerne omkring Q10 Green – er bløde, veganske kapsler, der IKKE indeholder cellulose (også kaldet hydroxypropylmethylcellulose – eller HPMC).

Kapslerne er i stedet baseret på rene – og ofte lokale – grøntsager som majs, kartofler og ærter uden tilsætning af kunstige bindemidler.

Den nye Q10 Green Bio-Quinone har samme indhold som Bio-Quinone Q10 Gold. Det vil sige samme patenterede fremstillingsproces, der sikrer et krystal frit og let optageligt Q10-produkt.

Phytocaps® er udviklet af Pharma Nord – og er en helt ny generation af plantebaserede, bløde kapsler.

 **Pharma Nord**

Åbent brev til Danmarks læger

Fysioterapeut Cathrine Tinggaard Rahbek har 5. oktober sendt et åbent brev til Danmarks læger under overskriften "RAB for patienternes sikkerhed og frugtbart samarbejde". Vi bringer herunder et ganske kort resumé, men hele det åbne brev kan læses under overskriften RAB for patienternes sikkerhed og frugtbart samarbejde - se link nederst i artiklen. I sit åbne brev beskriver hun sine tanker om Lægeforeningens arbejde for at nedlægge RAB ordningen, dansk registreringsordning for alternative og komplementære terapeuter og behandlere. Hun kalder det en åben invitation til lægerne til at blande sig til gavn for patienter og en indbydelse til et frugtbart samarbejde.

Cathrine tager udgangspunkt i sin egen baggrund som uddannet fysioterapeut, der har arbejdet som sådan på klinik i 6 år. Efterfølgende arbejder hun i dag på fuld tid som kraniosakralterapeut og har derfor et ben både i det etablerede behandlingssystem og i det alternative.

Cathrine undrer sig en del over, at danske læger vil nedlægge RAB ordningen, fordi den for hende at se er en måde at muliggøre brobygning mellem to behandlingssystemer, der kan berige og løfte hinanden.

Hun er selv blevet RAB registreret i 2020. Til trods for at hun som autoriseret fysioterapeut har kunnet få merit for anatomi, fysiologi og sygdomslære, har det ikke desto mindre taget hende flere år at tage kurser og eksaminere nok til at kunne registreres. For kravene for en RAB-registrering er følgende:
200 lektioner i anatomi og fysiologi, 100 lektioner i sygdomslære og 250 lektioner i den behandlingsform man udøver. Alt sammen afsluttet med eksamen.
Herudover kræves der 50 lektioner i psykologi, 10 lektioner i klinikvejledning (her

undervises man bl.a. i autorisationsloven, herunder bestemmelserne om kvaksalveri) og 50 lektioner med introduktion til andre alternative behandlingsformer.

Cathrine understreger også, at hun har stor respekt for, at en RAB-registrering ikke er noget man bare trækker i en automat. At RAB-registreringen er en krævende proces, betydet at de mennesker, der ikke har sundhedsfaglig baggrund, virkelig skal lægge sig i selen med diverse selvbetalte kurser for at tilegne sig en fundamental forståelse for menneskekroppen og dens sundhed og sygdomme. RAB-registreringen indeholder en række regler for god klinisk praksis, som også er beskrevet i "Bekendtgørelse om en branchereguleret registreringsordning for alternative behandlere." (Læs hele RAB-loven her (red) RAB-loven (retsinformation.dk))

RAB-ordningen er for Cathrine Tinggaard Rahbek at se en måde, hvor borgere kan få hjælp til at finde vej i den alternative jungle - så de kan få behandling et sted, hvor behandleren gør en seriøs og målrettet indsats for at yde sundhedsmæssig forsvarlig behandling og for at samarbejde med det etablerede sundhedssystem.

Den er i hendes optik ikke en statslig blåstempling af den behandlingsform hun yder, og det skal den heller ikke være, siger hun.

For Cathrine er de krav om anatomi, fysiologi og sygdomslære, der ligger i RAB registreringen, en virkelig god måde at skabe et fælles fundament og sprog, som man kan samarbejde ud fra.

Så hun foreslår, at læger i stedet for at kræve RAB ordningen nedlagt, bør se den som en mulighed for at bygge bro.

Læs hele det åbne brev på RAB for patienternes sikkerhed og frugtbart samarbejde - Galilei

Læs hele det åbne brev på RAB for patienternes sikkerhed og frugtbart samarbejde: <https://www.galilei.dk/2020/10/08/rab-for-patienternes-sikkerhed-og-frugtbart-samarbejde/>

Cocktail af naturlige næringsstoffer virker som vaccine



Helt ny forskning i videnskabelige alternativer til genbaserede vacciner ved Dr. Rath Research Institute i Californien har vist, at en specifik kombination af mikronæringsstoffer kan blokere interaktionen mellem bindingsstedet for coronavirussens 'spyd' og dens særlige cellulære 'indgangsdør' til humane celler, kendt som ACE2-receptor. Undersøgelsen blev offentliggjort i 'Journal of Cellular Medicine and Natural Health'. Fantastisk gennembrud, der kan mindske behov for medicinsk behandling og vaccine!

Kilde: <https://www.mayday-info.dk/naeringsstoffer-mod-virus/>

Coronakrisen har udviklet sig til en global kamp mellem den farmaceutiske investeringsvirksomhed med patenterede vacciner og medicin på den ene side – og de eksploderende beviser på sundhedsmæssige fordele ved mikronæringsstoffer i kampen mod infektionssygdomme på den anden," siger Dr. Rath.

Med titusinder af videnskabelige undersøgelser, der allerede er tilgængelige online, og som dokumenterer de sundhedsmæssige fordele ved mikronæringsstoffer i bekæmpelse af infektioner og styrkelse af immunsystemet, kan millioner af mennesker

sammen med ansvarlige regeringer nu spille en afgørende rolle i at reducere risikoen for pandemier gennem ernæringsbaserede sundhedsstrategier.

Dr. Rath Research Institute er en non-profit medicinsk forskningsinstitution, der finansieres af patienter, der har fået glæde af forskningen.

Link til forskningen: <https://www.jcmnh.org/micronutrient-combination-inhibits-two-key-steps-of-coronavirus-sars-cov-2-infection-viral-binding-to-ace2-receptor-and-its-cellular-expression/#full-textaa4c-f71a>

Mikronæringsstoffer

De omtalte næringsstoffer, som der er arbejdet med under forskningen, er følgende:

400 mg quercetin, 400 mg udtræk fra kålplanter (cruciferous plant extract), 300 mg rodekstrakt fra gurkemeje, 300 mg grøn te ekstrakt (80% polyphenols), 50 mg resveratrol.

Kilde:

<http://kortlink.dk/dr-rath-foundation/2dcth>

Artiklen er bragt med tilladelse fra Mayday

3-årig dansk undersøgelse af medicinsk cannabis uden effekt

Professor og overlæge mener, at forskningen "faktisk siger ingenting", fordi doserne er alt for små.

Sundhedspolitisk Tidsskrift kategori Nyheder skriver 6. og 7. september, at det første danske studie af cannabisbaseret medicin (CBD) som behandling mod smerter ikke kunne påvise, at medicinen skulle have nogen effekt.

I 2018 gik læger ved Reumatologisk Afdeling på Aalborg Universitetshospital og forskere fra Center for Neuroplasticity and Pain, Aalborg Universitet, i gang med et studie, der skulle undersøge, om Cannabidiol (også kaldet CBD) kunne virke smertelindrende hos patienter med psoriasisgigt eller slidgigt i hænderne. CBD fra cannabisplanten har modsat tetrahydrocannabinol (THC) ingen euforiserende effekt.

I forsøget er der anvendt syntetisk fremstillet CBD i doser på mellem 20-30 mg, og konklusionen på forsøget var, at der ingen klinisk eller statistisk forskel var på smerteoplevelsen mellem grupperne, der fik CBD og placebo.

Forskningschef, professor og overlæge ved Center for Klinisk Forskning under Klinisk institut ved Aalborg Universitet, Peter Leutscher, mener, at forskningen "faktisk siger ingenting", fordi doserne er alt for små.

Doser på 20-30 mg benytter man ganske simpelt ikke i almindelig klinisk praksis. De internationale kliniske retningslinjer for behandling af smerter med medicinsk cannabis taler om tre-fire mg pr. kilo, hvilket vil sige, at en person på 70 kilo skal have 200-300 mg. Altså ti gange mere, end der er brugt i forsøget, siger han.

"Et sådan udført studie med anvendelse af så lave doser vil altid nå frem til, at der ikke er nogen effekt i forhold til placebo.

For farmakologisk og fysiologisk er det ikke muligt at opnå nogen som helst relevant smertestillende effekt med 20-30 mg. Hvis jeg skulle drage en parallel til et andet smertemiddel, som eksempelvis paracetamol, så ville det det svare til, at man tester den smertestillende effekt af 100 mg paracetamol, vel vidende at normal dosis er 1000 mg, og således ikke 100 mg. Eller, hvis der var tale om ibuprofen, at man havde behandlet med 40 mg i stedet for 400 mg," siger Peter Leutscher.

Studiet er planlagt for mere end tre år siden, og ifølge Peter Leutscher gjorde de i faglige kredse opmærksom på, at CBD doseringen i forsøget var alt for lav.

"Selv om udviklingen går meget stærkt, og konsensus på det tidspunkt ikke var så klar og entydig, så vidste man på det tidspunkt godt, at der var god sikkerhedsprofil i anvendelsen af op til 800-1000 mg til børn og unge med epilepsi, som ikke havde gavn af konventionel medicin. Børnene kunne risikere mundtørhed og lidt tynd mave, men det var det - og de bivirkninger forsvandt som regel hurtigt.

CBD er godkendt af FDA i så høje doser til epilepsi. Der var også på det tidspunkt meldinger fra klinikerne om, at man skulle op i doser på 100-200 mg eller mere, før det kunne have smertereducerende effekt på patienterne," siger han og tilføjer, at skulle man begynde et sådan studie om CBD og smerter i dag, ville man aldrig anvende doser på 20-30 mg.

Peter Leutschers klinik har været med til at foretage serumkoncentrationsmålinger af den anvendte CBD i forsøget.

"Vi og apotekeren har nævnt vores bekymringer om doseringen. Man kunne også godt forestille sig, at man i forsøget havde anvendt flere arme (grupper af forsøgspersoner, red.), som kunne have fået forskellige doser," siger Peter Leutscher,

der er ærgerlig over, at det med forsøgets konklusion kommer til at fremstå som om, at medicinsk cannabis ikke kan have en smertedæmpende effekt. For det kan den, siger han.

Han og smertelægen Tina Horsted har på eget initiativ undersøgt ca. 500 smertepatienter, som har fået medicinsk cannabis i løbet af de første to år af forsøgsordningen. Studiet er på vej til publicering i et interna-

tionalt tidsskrift.

Begge indlæg af 6. og 7. september 2021 kan læses i sin helhed under kilderne:

<https://sundhedspolitisktidskrift.dk/nyheder/5193-dansk-forskning-medicinsk-cannabis-lindrer-ikke-smerter.html>

<https://sundhedspolitisktidskrift.dk/nyheder/5200-forskningschef-dansk-undersogelse-af-medicinsk-cannabis-mod-smerter-er-ubrugelig.html>

Messeoversigt



**Landsorganisationen
NaturSunhedsrådet**

Paraplyorganisation for alternative
behandlere, skoler, brugere og foreninger

Moorggan Gersdoorff repræsenterer LNS på disse messer 2021-2022:

NOVEMBER

5-7

5.-7. november 2021

Daninfo "Mystikkens Univers" i Østerbrohuset, Kbh. Ø.

FEBRUAR

4-6

4.-6. februar 2022

Daninfo Krop-Sind-Ånd, Brøndby Hallen, 2605 Brøndby

FEBRUAR

19-20

19-20. februar 2022

"Energien i Centrum", Havnegade 20, 5000 Odense

Hvis du vil give Moorggan en hjælpende hånd, så kontakt ham på

► Moorggan@bevidsthedsmedicin.dk

Til gengæld får du gratis adgang, og du kan lægge din egen brochure på LNS' stand.

En lægmands perspektiv

Hør her:

"I de sidste tider vil alt blive åbenbaret", skriver lægen og profeten fra 1500-tallet Paracelsus - én blandt mange - og vi befinder os i de sidste tider. Vi er på vej ind i Den Ny Tid, Den Gamle er døende; vi lever i en forfærdelig fantastisk tid, og fremtiden er overvældende lys - for dem der Hører, Ser og Vil..!

Når noget gammelt dør, går det i opløsning med genstridig kampånd. Det holder fast, alt det remmer og tøj kan holde. Som spirituelt søgende, alternative overlever og erfarere har vi alle prøvet det, været dér: En fysisk nær død/apati - stilstand - lidelse, eller en psykisk død/ depression - nedtur - lidelse. Vi har bidt i græsset, nået "The Point of No Return" (dertil hvor selv ikke kragerne vover sig ud), og alle som én har vi atter rejst os igen - eller er rejst ind i Lyset - til en ny begyndelse, en Ny Tid, men vi har nu Erfaring med i bagagen, vi har prøvet det og har skullet bygge kroppen op på Ny, til noget Nyt. Vi har måttet søge Kilder, bøger, rens ud, Mestre... Og vi har fundet - hver især - Vor egen vej.....

Sidste år læste jeg "Nøgler til Spontan Helbredelse" af Kelly Turner. Hun skrev sin ph.d. omkring kræftpatienters "Mira-

kuløse" helbredelser. Ud af mindst 1200 officielt registrerede patientjournaler (indenfor systemet), fandtes 75 tiltag, som patienterne havde gjort, og hun fandt 9 fælles for dem alle:

- 1 ▶ Ændring af kostvaner (rent vand som det vigtigste, kosten overvejende frugt og grønt).
- 2 ▶ Tage kontrol over eget helbred (ikke lade sig føre blindt af andre).
- 3 ▶ Følge sin intuition (være opmærksom, til stede, vågen og sensitiv).
- 4 ▶ Benytte sig af kosttilskud (det som styrker, bygger immunsystemet op).
- 5 ▶ Frigive undertrykte følelser (fjerne blokeringer i kroppen af psykisk oprindelse).
- 6 ▶ Øge positive følelser (fylde på med nyt, opbyggende psykisk flow).
- 7 ▶ Omfavne social understøttelse (opsøge de ikke negative kræfter).
- 8 ▶ Træde dybere ind i den spirituelle forbindelse (f.eks. meditere, bøn).
- 9 ▶ Have grunde til at leve (finde mening for dit liv).

Efter læsning af bogen stod det mig lysende klart, at disse 9 punkter ikke blot gjaldt cancerpatienters overlevelse. Nej, de 9 punkter har jeg selv fulgt og følger stadig på min spirituelle rejse, og ønsker du dig et godt, meningsfuldt, inspirerende og rigt liv, bør du - efter min mening - være dig disse punkter bevidst. Så venter der dig et polskifte, et liv værd at leve, ikke en teori du påduttet af andre udefra f.eks. matematiske modeller - der i sidste ende ikke løser nogetsomhelst problem - for hér synes det, som om logikkens tankekraft bliver sat ud af spil. Når jeg f.eks. læser og tolker den serbiske profet Mitar Tarabich - der for-

udså både 1. og 2. verdenskrig, Balkankrigen, radioen, TV'et og meget mere allerede i 1850'erne - peger han på netop det, som foregår lige nu: "De som vil læse og skrive forskellige bøger med tal, vil tro de ved mest....der vil være gode og onde iblandt dem, og de vil leve nøjagtig som disse beregninger beder dem..... Nogle af dem vil indse, at det intet godt fører med sig, og de vil begynde at meditere...."

Men lad os se på det essentielle:

Det nutidige menneskes svøbe er dehydrering: "Det vand du indtager sammen med din medicin er sandsynligvis mere gavnligt end selve medicinen", som "Batman" - alias F. Batmangheldij - siger. Han var læge i Iran. Blev fængslet og dømt til døden under Khomeynis styre, men blev benådet på grund af de mange helbredelser af syge fanger og fangevogtere han lykkedes med i fængslet udelukkende med vand. Han flygtede senere til USA, hvor han fortsatte forskningen og udbredelsen af vands helende egenskaber, med hvilket

han kurerede alle mulige sygdomme (cancer inklusive). Han har skrevet en hel del meget dybtgående og overbevisende bøger derom med masser af "case stories". Hans forskning var et (uvelkomment) paradigmeskift imod det bestående.

Sandra Duggan, skriver i bogen: "Edgar Cayces guide to Colon Care" (1995), at flere af hendes klienter- under tarmskylningsprocedurer - blev noget overraskede, ved at se piller og andet materiale skyllet ud uopløst; kort sagt var de dyrt indkøbte kosttilskud ubrugte, fordi kroppen ikke formåede at nedbryde og optage dem. Skal de optages, bør de opløses, som Batmangheldij så fint beskriver, hvorledes sker i sin bog: "Your Body's many Cries for Water " (1992) (se LNS nr 1 2017). Og hos Edgar Cayce er det primære vilkår for fysisk heling en velfungerende fordøjelse og, at tarmen kan udskille affaldsstofferne.

Det bliver næste emne for denne lille artikelserie i NaturHelse.



www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT

Danske EFT & TFT Terapeuter

**Foreningen der samler
alle danske EFT & TFT terapeuter
under ét tag**





Arrangementerne i LNS

Har du faciliteterne og lyst og tid til at varetage arrangementer i LNS regi i dit område på frivillig basis, så kontakt gerne Vera på vhm@Lns.dk

Forklaringen på at vi søger en afløser til fysiske foredrag er, at under Corona krisen måtte LNS i lighed med de fleste andre arrangører aflyse diverse arrangementer. Siden er vores mulighed for lokale lån i Værløse Kirke også blevet inddraget, da kirken skal bruge det til interne arrangementer. Lidt ærgerligt.

Det har på den anden side medført, at vi har forsøgt os med online foredrag via Zoom, dog uden stor succes, da det har haltet med tilmeldingerne. Vi håber dog, det blot er en tilvænningsproces, og at den mørke tid vi går i møde vil være et plus for sagen.



**Landsorganisationen
NaturSunhedsrådet**

Paraplyorganisation for alternative
behandlere, skoler, brugere og foreninger



”Hør om Anti-inflammatorisk kost”

Tirsdag den 26. oktober kl 19 ca. 20.30

**på Zoom - ved Frede Damgaard i samarbejde med LNS
Hvorfor vælge anti-inflammatorisk kost?**

**Med en anti-inflammatorisk kost reduceres risikoen for
livsstilssygdomme, idet kosten målrettet arbejder på
kroppens betændelsestilstand.**

**Anti-inflammatorisk kost er ingen streng diæt, men blot
særlige fødevarer, der modvirker inflammations-tilstanden.**

Der er mange årsager til at leve efter en anti-inflammatorisk kost – dette er blot få eksempler på dens gavnlige effekt: reducerer risiko for livsstilssygdomme, forbedrer tarmflora og fordøjelse, sløver aldringsprocessen, vægttab, forøger energiniveauet grundet bedre søvn.

Deltagergebyr 80 kr, som skal være indgået senest dagen før på LNS mobilepay 95610 eller LNS konto i Merkur bank 8401 111 2541. **Meget vigtigt! Husk at anføre din mailadresse ved betalingen, så vi kan maile deltager linket til dig.** Eventuelt yderligere oplysninger fås hos vhm@Lns.dk

Frede Damgaard er nræringsterapeut DET, Phytoterapeut, Biopat/Natropath ibm, Iris-analytiker. Komplementær Naturterapeut, siden 1974 underviser i Kost – herunder de forskellige balancer, eks. syre-base – og blodsukker balance, inflammation – og vitamin- og minerallære m.m. I 15 år har Frede haft brevkassen ”Natur og sundhed” i ugebladet Hendes Verden og har siden efterfølgende skrevet i andre sundhedsblade, bl.a. på Sund Forskning.



Sådan deltager du online på Zoom:

Hvis det er første gang, du deltager i et Zoom-møde eller ikke tidligere har downloadet og installeret Zoom-appen, kan du downloade den således:

Gå til <https://zoom.us/download>, og fra Download Center skal du klikke på Download-knappen under **“Zoom Client For Meetings”**. Denne applikation downloades automatisk, når du deltager i dit første Zoom-møde.

Du er nu klar til at få adgang til mødet ved at klikke på det link, vi mailer til dig. Når linket åbner, så klik på **Join med computer audio**.

Bæredygtighed?

For nylig diskuterede vi superfood og bæredygtighed og den berømmede tang som den fremtidige basiskost med alle dens gode næringsstoffer - såsom op til 15% protein, essentielle olier, mineraler specielt jod og selen samt vitaminer - bl.a. B12. Også indholdet af fibre, chlorophyl, antioxidanter og sporstoffer tæller pænt i det positive regnskab - og så kan det høstes i Danmark. Vi bestilte glade og selvtilfredse 1½ kg friskhøstet tang til levering. Det glemte vi så alt om og blev faktisk overraskede over at se den store kasse med 3 slags tang stå udenfor døren forleden aften! Tang har jo en rimelig kort holdbarhed og vores kendskab til opskrifter rækker til den smukke ret: Blancheret sort arame-tang med kogte rødbedetern.

Søgning på Nettet gav ikke overvældende resultater, men vi besluttede os for at tilberede de 500g **Gracilaria - Nudeltang** med det samme - lagde den i blød efter rensning og kogte den let i 15 min. i vand med tamari og revet ingefær. Herefter blandede vi 3 spsk. solsikkekerner og blandede dem i tangen sammen med citronsaft og persille. Der skal nok lige justeres på opskriften, men sammen med stegte grøntsager eller sushi/skaldyr er der nok en fremtid i det - men det var lidt af en mundfuld!



Ulva – Havsalat 500g lagde vi på riste i ovnen ved 60 grader i 4½ time til det var tørt og sprødt. Det smagte IKKE godt, så det pulveriserede vi. Det er blevet rigtig godt som smagsgiver i "alle" retter og giver den såkaldte umami til sanserne – og ellers kan Havsalat bruges frisk i salater, som dem man kan købe i de større supermarkeder.

De sidste 500g var den velkendte **Blæretang**, som det skulle være "let" nok selv at høste... Den kom vi i ovnen ved 150 grader i ½ time – vi brugte kun det yderste af "armene" – og så havde vi pludselig en masse tangchips. De var sådan set meget gode, men svære at sluge, så dem blendede vi også og vil bruge pulveret som smagsforstærker i vores mere milde retter – f.eks. blomkålssuppe.

Om vi følte os bæredygtige og gæve? Ja da,

indtil vi talte "energi"-timerne sammen for vand, ovn-tid og blendning – og ja – så vores tid i forhold til resultatet!

Det er jo nok tit det, der får miljødiskussionerne til at "kamme over" - man glemmer at tage helheden med i " hvad der tjenes ind på gyngerne."

Men visionen er jo god nok:

"Produktion af tang i 16 etager under havoverfladen og så dyrkning af forskellige spirer i 16 etager over havoverfladen".

Så skal det nok gå alt sammen. Høsten kan jo altid presses sammen til nogle piller: "3 stk. 3 gange dagligt – 4 gange om søndagen!"

Lette og lattermilde sensommerhilsner fra Dianna og Torben – radioni.dk



PSYKOTERAPI OG ÅNDSVIDENSKAB

Fredag 12. november kl. 16 – søndag 14. kl. 16 – 2021

Berigende kursus for alle, der er optaget af personlig udvikling – også for terapeuter, der arbejder med terapiens åndelige aspekter: Psykoterapi er en nøgle til udvikling. - Åndsvidenskab – her Martinus' kosmologi - er et kompas, der viser vejen i livet, og som

involverer forståelsen af reinkarnation, karma og repetition, af menneskets udvikling og af udviklingens mål. Åndsvidenskab leder psykoterapi og psykologi i nye baner, og relateres til Gestaltterapi, Familieopstilling, Bioenergi, Regression til tidl. liv, METAsundhed og Tankefeltterapi. Åndsvidenskab giver dyb forståelse af tilværelsen på godt og ondt, meningen med og retningen i livet.

Ingolf Plesner.

(Fællesrum: Kursus 900 kr.+ ophold 1210 kr. i alt 2110 kr., - eneværelse + 210 kr.)

(Udeboende: Kursus 900 kr. + ophold 600 kr. i alt 1500)

KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

Tlf. 65 31 54 31 www.kullerup.dk [kullerupkurser@gmail](mailto:kullerupkurser@gmail.com)



Helseklumme ved Christina Santini, ernæringspecialist og ejer af The Nutrition Clinic - klinik for laboratorietest + termografi + skræddersyet sundhed. Se mere på [www: ChristinaSantini.com](http://www.ChristinaSantini.com)



Christina Santini

Christina Santini er uddannet i Human Ernæring fra Metropolitan Copenhagen University og certificeret i Biologisk Medicin fra Paracelsus i Schweiz. Hun har derudover taget adskillige videreuddannelser og certificeringer i Ayurveda, laboratorietesting og klinisk diagnostik, infrarød screening og plantemedicin i USA.

Christina Santini har arbejdet intensivt med mad-som-medicin og integrativ medicin gennem de sidste 12 år - heraf 7 år i New York og Los Angeles for læger, anti-aging klinikker og egen praksis. Hun brænder for plantemedicin og målrettede evidensbaserede ernæringsstrategier. Hvert menneske og sygdomsårsag er unik - derfor må hver behandlingsstrategi tilpasses den enkelte i et brugbart og effektivt koncept. ChristinaSantini.com

» Mere sundhedsskadeligt end rygning: Mobiltelefoner, wi-fi og mobilmaster - vor tids største sundhedsudfordring

Denne Helseklumme er den første af 2 artikler af Christina Santini om vor tids sundhedsskadelige stråling. I dette nummer vil Christina komme ind på vore dages omfattende strålingsfarer. I NaturHelse 1-22 får vi råd til, hvad vi kan gøre for på naturlig vis at beskytte os mod disse farer (red.)

Eksposering for elektromagnetiske felter (EMF) er ikke et nyt fænomen. Vi har altid været udsat for naturlige elektromagnetiske felter. Alle levende væsener er elektromagnetiske, og enhver tanke og følelse er også en målbar frekvens. Hjertet

er eksempelvis elektrisk aktivt, og nerver videresender signaler ved at transmittere elektriske impulser.

Menneskeskabt EMF er polariserende i modsætning til naturlig EMF. Polariserede

EMF'er kan have øget biologisk aktivitet på grund af deres evne til at generere interferenskræfter og dermed forstyrrelse af cellens elektrokemiske balance. Der er derfor en voksende bekymring for, at de biologisk aktive menneskeskabte elektriske og magnetiske felter kan være grunden til nogle af de voksende sundhedsmæssige udfordringer for det moderne menneske (for slet ikke at tale om dyrelivet!).

Hvad er EMF'er

Der er to typer af menneskeskabte EMF'er - ioniserende og ikke-ioniserende stråling.

Ioniserende stråling er klinisk dokumenteret og konventionelt accepteret at være skadeligt for menneskekroppen. Denne type stråling findes i røntgenstråler og nedbryder den molekylære struktur af humant væv. Derved skabes frie radikaler, der kan udøve oxidativ skade på kropsvæv.

Ikke-ioniserende EMF-stråling er derimod ikke så ligetil at vurdere, når det kommer til dens virkninger på menneskekroppen. Den stærkeste form for Ikke-ioniserende stråling kommer fra elektroniske kilder som mobiltelefoner, Wi-Fi, Bluetooth, mikrobølger og tv.

Verdenssundhedsorganisationen anså oprindeligt disse kilder for ikke-ioniserende EMF-stråling som sikre, fordi de kun blev vurderet ud fra deres termiske effekter - og den er ganske korrekt ikke sundhedsskadelig. Men det viser sig imidlertid, at der ikke er taget højde for celleskader i disse konklusioner.

Smartphones, wi-fi mv. er blevet vigtige komponenter i det daglige liv. Deres skadelige virkninger på kroppen, især på nervesystemet, er efterhånden blevet ganske godt undersøgt. Ifølge en hel del forskning kan ikke-naturlig EMF påvirke vores krops nervesystemfunktion og forårsage skade på celler. Kræft og usædvanlige vækster kan være et symptom på meget høj EMF-eksponering. Flere studier har rapporteret, at eksponering for EMF resulterer i oxidativ stress i mange væv i kroppen. Eksponering for EMF er kendt for at øge

koncentrationer af frie radikaler. Dette resulterer i øget oxidativt stress og kronisk inflammation, da det antioxidante forsvarssystem ikke er i stand til at forhindre de skadelige virkninger af frie radikaler. Det mikromiljø, der findes under kronisk inflammation, kan bidrage til kræftprogression; derfor kan langvarig eksponering for højfrekvent elektromagnetisk felt (HF-EMF) forbundet med brug af mobiltelefoner potentielt forårsage kræft.

Det primære problem er IKKE den termiske effekt af EMF men det oxidative stress og den mitokondrielle skade, der udløses af peroxynitritter. Peroxynitritter er potente reaktive nitrogenarter associeret med systemisk inflammation og mitokondrie dysfunktion og menes at være en grundlæggende årsag til mange af nutidens kroniske sygdomme.

Dilemmaet er, at vi ikke kan se, høre eller lugte EMF, og de fleste mærker det ikke. Uanset om vi "mærker" det eller ej, så har det stadig biologisk påvirkning af kroppen. Der er i dag meget få EMF-fri zoner tilbage på planeten, og sådanne zoner vil yderligere krympe med den globale implementering af 5G. Mange af os lider af symptomer, som er linket til EMF-eksponering uden at vide det. F.eks. hjælper det ikke meget at snakke om sund kost og søvnvaner, hvis vi er udmattede, grundet at vi lever under en mobilmast med ekstremt højt EMF-niveau.

Ligeledes giver det heller ikke mening at behandle vores søvnproblemer, såfremt vores nervesystem er i over-drive, grundet at både vores nabo og underbo har sat deres wi-fi system op ad vores soveværelse. Bor vi i lejlighed er vi underlagt vores naboers vaner og elektrosmog. Man skal typisk minimum 6 meter væk fra en router, før niveauet begynder at falde. Det betyder i praksis, at rigtig mange af os konstant er indenfor en radius af 6 meter af flere EMF-afgivende devices. Vi beklager os med symptomer på hovedpine, træthed, udmattelse, depression, tinnitus etc. Vi fokuserer måske på vores kost og motion, men vi udviser lille forståelse for,

at vi er elektriske væsener, og alt hvad der er elektrisk, påvirker også os. I stedet går vi på diverse overdrevent og unødvendigt restriktive kure, som intet gør for vores sundhed, andet end at give os en spiseforstyrret tilgang til mad.

Mad er vigtigt, men det er ikke alt, og tingene er ikke så sort-hvide, når det kommer til mad og sundhed, som vi ynder at gøre det til, fordi det er trendy og instragramvenligt. Vi mister for ofte de reelle bi-dragssydere til vores mistrivsel med vores overkompenserende fokus på mad og nye trendy diæter.

I dag lever vi i et helt exceptionelt højt menneskeskabt EMF-sammenkø. Vi bilder os ind, at fordi vi ikke kan se det, så eksisterer det ikke. Det er ganske enkelt uden for vores komfort-zone at indse, at der er masser af forskning, der understøtter de sundhedsrisici, som denne relativt nye teknologi udgør.

Det er ganske enkelt uden for vores komfort-zone at indse, at der er masser af forskning, der understøtter de sundhedsrisici, som denne relativt nye teknologi udgør.

Så vi lever videre - præcis ligesom dengang vi nægtede at indse, at tobaksrygning kunne være et problem og ligeledes passiv rygning. Det var udenfor folks komfort-zone at ændre på deres rygevaner, så alle blev taget som gidsel i et røg-helvede på restauranter, i tog og busser. Og bad man sine gæster i sit eget hjem om at gå ud på altanen, blev det taget ilde op - for hvad bildte man sig ind at bestemme over andre. Nu er sagen bare dén, at ens frihed rækker kun så langt, som den påvirker den næstes. Og derfor er det på ingen måde i orden at udsætte andre for elektrosmog, der påvirker DERES sundhed. Ligesom det heller ikke var i orden at sidde dengang i 80'erne og ryge folk op i ansigtet med risiko for at de fik rygerlunger, uagtet at de ikke selv havde røget.

Symptomer på ikke-naturlig EMF-eksponering:

- Søvnforstyrrelser
- Hovedpine
- Depression
- Træthed
- Dysæstesi (en smertefuld, ofte kløende fornemmelse)
- Manglende koncentration
- Ændringer i hukommelsen
- Svimmelhed
- Tinnitus

Synergi mellem kemikalier, patogener, tungmetaller og stråling

Et yderligere problem som kan forklare, hvorfor vi ser en stigning i antallet af kroniske lidelser er, at der er en kraftig synergi mellem toksiner, patogener og EMF. De fleste undersøgelser fokuserer på ét kemikalie alene eller stråling alene og kommer måske frem til, at der skal en relativt høj dosis til for, at dette alene kan forårsage sygdom, så der konkluderes, at det ikke bidrager signifikant. Problemet er, at sådan ser verden ikke ud. Vi er omgivet af tusindvis af forskellige pesticider, kemikalier, tungmetaller, patogener, og så oveni kommer der stråling. Vi ved fra forskning, at når flere af disse ting blandes sammen, så sker der en eksponentiel forøgelse af dets "giftighed". Så at bruge forskning på et enkelt stof alene er faktisk ikke særligt brugbart til at nå frem til en endelig konklusion/ sundhedsanbefaling, da vi bor i en suppe af kemi og stråling i dag. Synergien mellem disse ting er, hvad der gør det ekstremt sundhedsfarligt, sjældent enkelt-delene.

Tungmetaller i din hjerne virker som mikro-antener for EMF

Eksempelvis viser forskning af Dr. Yoshiaki Omura, at tungmetaller i din hjerne funge-

rer som mikroantenner, der koncentrerer og øger modtagelsen af EMF-stråling. Det har vist sig i praksis at betyde, at for mange kan noget så simpelt som fjernelse af kviksvovholdige tandfyldninger være et vigtigt tidligt skridt til at reducere elektrisk følsomhed.

Stigningen i kroniske og neurologiske sygdomme - er der et link med EMF?

I de sidste par år er 80% af insekterne og 75% af sangfuglene forsvundet - men kun i områder med "god" mobiltelefondekning (som nu dækker den vestlige verden). Hvis alle fugle og insekter inkl. bier, der bestøver vores afgrøder, forsvinder fra planeten, vil mennesker opleve en kraftig stigning i underernæring, sygdom og død i mange dele af verden, vurderer forskere. I en undersøgelse publiceret i The Lancet i 2015 analyserede forskere forsyninger af 224 typer mad i 156 lande, kvantificerede vitaminerne og næringsstofferne i fødevarer, der var afhængige af bestøvere, og beregnede derefter, hvilke ernæringsmæssige mangler folk ville have, hvis bestøvere opførte med at eksistere. Globalt kan disse næringsstofmangler øge dødsfaldene fra ikke-smitsomme sygdomme og underernæringsrelaterede problemer med ca. 1,4 millioner eller en stigning i dødeligheden på 2,7 procent, vurderede forskerne.

Andre undersøgelser har vist, at visse patogener tarmbakterier blev resistente over for antibiotika, når de blev udsat for EMF, der blev udsendt fra Wi-Fi og mobiltelefoner. Dette er yderst problematisk, da resistent overfor antibiotika er et stigende problem, vi står overfor i dag. Bliver disse sygdomsfremkaldende bakterier resistente over for antibiotika, bliver de sværere at udrydde.

Derudover har de menneskeskabte elektromagnetiske felter vist sig at undertrykke immunitet og fremkalde vækst og patogenicitet af Borrelia og Epstein Barr virus.

Det er vurderet, at 50% af befolkningen

i dag vil dø med eller af en degenerativ hjernesygdom. Alzheimers har vist sig at være direkte relateret til eksponeringen for EMF.

Dødeligheden forventes at stige betydeligt inden for de næste 10 år.

I USA er årsagen til "død ved neurologisk sygdom" steget med 663% hos kvinder i de sidste 20 år. I et studie publiceret i Surgical Neurology International i juli 2015 konkluderede de, at alle af de undersøgte landes neurologiske dødsfald er steget markant, især i USA, hvilket giver anledning til bekymring og antyder mulige miljøpåvirkninger.

Stadig mere forskning linker EMF eksponering med autisme. Antallet af autistiske børn stiger hvert 5. år, og inden 2025 kan 50% af de fødte børn blive diagnosticeret med en livslang neuro-udviklingsforstyrrelse, inden de er 4 år.

Autisme har været forbundet med både svangerskabseksponering for toksiner, infektiøse patogener og elektromagnetisk stråling. I 2011 blev en undersøgelse udført af Stanford University på identiske tvillinger. Det blev tidligere antaget, at genetik tegnede sig for 90% af autismerisikoen, men ud fra denne undersøgelse konkluderede forskere, at genetik tegner sig for mindre end halvdelen af risikoen. Miljøfaktorer tegner sig for den resterende del, konkluderede de.

I et forsøg på at finde ud af, hvilke miljømæssige udløserer der kan forårsage lidelsen, har forskere fokuseret på EMF. En undersøgelse foretaget af Richard Lathe ved University of Edinburgh antog, at eksponering for mikrobølger og EMF-stråling kan få et nyfødt barn til at blive disponeret for autisme. Autismediagnoser begyndte at stige mærkbart i begyndelsen af 1980'erne, omkring samme tid som mikrobølger først blev introduceret i husholdningerne. I midten af 1980'erne var det almindeligt for de fleste husstande at have en mikrobølgeovn. Mens korrelation ikke svarer til årsagssammenhæng, startede dette en teori, der har åbnet døren for

mere forskning.

I 2013 udgav Dr. Marth Herbert og EMF-ekspert Cindy Sage et papir, der viste symptomer på autisme, der matchede symptomer på overeksponering for EMF'er. Disse symptomer inkluderer immunafvigelse, reducerede glutathion niveauer, lavere aktivitet af det antioxidative stresssystem og mitokondrie dysfunktion. En almindelig egenskab blandt individer med autisme er oxidativ stress, som stemmer overens med veletableret forskning, der viser, at EMF-strålingseksponering med lav intensitet er forbundet med oxidativ skade.

Det er ikke de termiske effekter der er problemet

Tidligere blev det antaget, at ekstremt lave niveauer af mikrobølgefrekvens kun forårsagede termiske effekter. Dette betød, at EMF-stråling ville beskadige celler ved at opvarme dem, men da disse frekvensniveauer var så lave, blev det ikke anset for at være nok til at have biologiske virkninger, og der opstod en fejlagtig opfattelse i den brede befolkning, at fordi man ikke blev stegt som et spejlæg af at snakke i telefon, så var det lig med ufarligt og sølvpapirshatteri. Det svarer til, at man vurderer, at fordi man ikke bliver spist af en haj, så er det ufarligt at bade i Vesterhavet. Det er jo noget forfærdeligt sludder - der er en masse andre parametre, der skal vurderes for at kunne konkludere, hvorvidt noget er ufarligt. Mere og mere forskning har da desværre også vist, at dette ikke er tilfældet: EMF'er kan nemlig forårsage en række ikke-termiske skadelige sundhedseffekter.

Husholdningsapparater, jordstrøm, elektriske ledninger, akkordfri telefoner, politi- og ambulancekommunikationssystem (400MHz) har alle været

knyttet til sundhedsproblemer, men hvorvidt de er sundhedsskadelige, afhænger af vores afstand fra kilden af den anvendte frekvens og bølgeform - og det er her, at wi-fi, smartphones, smart teknologi etc. bliver problematisk, fordi vi er kommet

ekstremt tæt på kilderne i dag.

EMF påvirker calciumkanalerne (VGCC)

Dr. Martin L. Pall, professor emeritus i biokemi, har grundigt undersøgt de ikke-termiske effekter af EMF'er. Han har fundet ud af, at spændingsstyrede calciumkanaler (VGCC'er) er påvirket af EMF-stråling. EMF'er aktiverer VGCC'er, hvilket øger mængden af intercellulært calcium. Calciumkanalerne fungerer i praksis ved, at hver celle har en åbning, der gør det muligt for calcium at komme ind i cellen. EMF får så disse kanaler til at åbne oftere og øger således mængden af calcium i cellen.

Overskydende intercellulært calcium er forbundet med bl.a. autisme. Når der er for meget calcium i en celle, forstyrrer det dannelsen af synapser. Synapser forbinder neuroner i hjernen, som gør det muligt for hjernen at udføre alle sine funktioner. Med for meget intercellulært calcium er udviklingen af hjernens funktion svækket på grund af manglen på korrekte synaptiske forbindelser.

Der findes 23 studier, der i dag bekræfter, at de spændingsstyrede calciumkanaler (VGCC'er) producerer oxidativt stress via peroxynitrit forøgelse. Peroxynitrit er en stærkt reaktiv oxidant, der spiller en nøglerolle i ødelæggelsen af fremmede patogener, men når dets produktion er dysreguleret, kan denne oxidant bidrage til hjerte-kar-sygdomme, neurologiske sygdomme og kræft. Peroxynitrit er blevet antydnet som forårsagende faktor i ALS, Parkinson, Alzheimer, MS og mange andre neurologiske tilstande.

VGCC'er kan aktiveres selv ved meget lave niveauer af EMF-stråling

Disse niveauer af EMF-stråling er almindelige og lovlige, som alle udsættes for på daglig basis - inklusive de mest sårbare medlemmer af befolkningen som gravide,

babyer og voksende børn. Børn er de mest sårbare over for de skadelige virkninger af EMF-stråling, fordi deres kroppe og væv stadig udvikler sig. Deres hjerner er især modtagelige for de negative virkninger af

EMF-stråling, fordi deres kranier er tyndere end voksnes.

I næste nummer af NaturHelse beretter Christina Santini om, hvad vi selv kan gøre for at beskytte os mod strålingsfarer.

Kilder

1. Bediz CS et al. Zinc supplementation ameliorates electromagnetic field-induced lipid peroxidation in the rat brain. *Tohoku J Exp Med.* 2006 Feb;208(2):133-40
2. Kim JH et al. Possible Effects of Radiofrequency Electromagnetic Field Exposure on Central Nerve System. *Biomol Ther (Seoul).* 2019;27(3):265-275

Se resten af kilderne 3-66, der refererer til artiklen i denne helseklumme, på vores hjemmeside <https://lns.dk/mere-sundhedsskadeligt-end-rygning/> (red.).

"Sandheden om corona?"

Min bog sælges privat, 50 kr.

Den kan mindske (fjerne?) frygten for corona.

4828 8700 lars@t-mikkelsen.dk

Tidligere redaktør af Natur-Helse

Annoncering i NaturHelse:

1/4 side	550 kr.
1/2 side	850 kr.
1/1 side	1.300 kr.
1/1 bagside.....	1.600 kr.

Rubrikannonce:

Kun tekst, 50 x 25mm,
uden logo, illustrationer o.lign.
Pris 100 kr.

15% rabat hvis man har været medlem af LNS i mere end 2 år
5% rabat ved 3 på hinanden følgende annoncer.

Ingen rabat på rubrikannonce.

Annoncer skal mailles i trykoptimeret pdf-fil til redaktionen:

a.kurtzmann@gmail.com

Se formater på
www.lns.dk/index.php/da/annoncering-i-naturhelse

Betaling netto 8 dage efter modtagelse af faktura, som tilsendes, når bladet udkommer.

Alle oplysninger fås på tlf. 6070 4887 eller på mail:
a.kurtzmann@gmail.com

De 7 nye kostråd

I januar i år kom FVST med nye officielle kostråd med større fokus på klima. Samtidig blev de reduceret fra 10 til 7 og lanceret under overskriften:

De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima

De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima:

- › Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- › Spis flere grøntsager og frugter
- › Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- › Spis mad med fuldkorn
- › Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- › Spis mindre af det søde, salte og fede
- › Sluk tørsten i vand



For mange ligger udfordringen nu i at få de grønne proteiner integreret i kosten, idet drikke- og fødevarer har betydning for både vores egen og planetens sundhed. FVST opfordrer os til at følge kostrådene og derved bidrage ikke kun til vores egen sundhed og mindske risikoen for sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse typer af kræft, men også bidrage til udledning af færre drivhusgasser. Det er første gang, at FVST specifikt anbefaler specielle produkter, herunder bælgfrugter.

Kilde: <https://www.ncfo.dk/de-10-kostraad-blev-i-2021-til-7/>

Er det 18. Verdensmål på vej?

Dyrevelfærd er ikke med i FN's 17 verdensmål for bæredygtig udvikling. Det har ført til, at Britta Riis, direktør i Dyrenes Beskyttelse i løbet af to år i december 2020 har kunnet stifte WFA – World Federation for Animals - bestående af i alt 19 internationale veletablerede dyreværns organisationer. Dyrevelfærd er et globalt anliggende, hvilket covid-19 på skræmmende vis har gjort os opmærksomme på, siger Britta Riis, som glæder sig til at tale dyrenes sag på internationalt plan. Kilder nytaspekt.dk juli, dyrevennen.dk



Vidste du.....?



Når planter "hører" summende bier i nærheden øger de sukkerkoncentrationen i deres nektar med 12-17% indenfor få minutter. Det har forskere ved Tel Avivs universitet opdaget i forsøg med planten natlys. Kilde: Visionen og nytaspekt.dk juli

Et nyere studie fra Exeter University i England viser, at fx kålplanter udsender en bestemt gas, hvis deres overflade bliver gennemboret, typisk af kålsommer-fuglelarver. Og meddelelsen bliver modtaget. Når gassen breder sig, begynder planterne ved siden af at producere et giftigt stof på deres overflade, som skal afværge det truende angreb.

Tidsskriftet Trends in Plant Science skrev i 2014, at planter reagerer på lyd og også kommunikerer indbyrdes ved at "klikke", hvilket stærke mikrofoner har afsløret. Forskerne mener, at vibration og lyd informerer planterne om, hvad der sker i deres omgivelser og derved spiller en afgørende rolle for deres overlevelse. Lydbølger går let gennem jord og kan bruges af planterne til at holde sig underrettet om trusler længere borte såsom en truende tørke, antager forskerne.



Varmt vand og Nyttedyr mod skadedyr

Trips er et flyvende insekt blot 1-2 mm lang, som er fremme i april-september. Trip suger plantesaft fra de nye skud eller fra undersiden af bladene, hvor den efterlader spor i form af sølvgrå pletter på plantens blade. Pletterne opstår ved, at plantecellen fyldes med luft, når den er blevet tømt for sin plantesaft. Nogle Trips lægger derpå æg på bladene, der således misdannes. Trip skal straks fjernes, ellers hærger de år efter år. Finder du trips på dine planter, kan du overbruse planten med varmt vand, evt. også skifte jorden. Du kan også sætte nyttedyr på planten såsom svirrefluer, tæger rovmider og mariehøns. Kan købes over nettet eller på planteskoler.

Samme fremgangsmåde og samme nyttedyr samt løbebiller, snyltehvepse og snyltesvampe kan bruges ved **bladlus**, så du undgår angreb fremover.

Spindemider laver små gule-grønne prikker på plantens blade og spind mellem plantens blade og stilk. Den er endnu mindre og svær at opdage, mest aktiv april-oktober. Varm overbrusning fjerner spindemiderne, og spinderovmider kan udrydde miderne og forebygge nye angreb.

Kilde: Samvirke.dk – juli 2021



Biodiversitet med hvidløg og andre fine urter

Som hvidløgdyrker er der helt tjek på sorter og så-tidspunkt. Alle løgvækster skal gødes rigeligt og holdes fri for ukrudt, men der findes faktisk forskellige typer *sættehvidløg* som fx:

Thermidrôme, som skal sættes om efteråret. Hårdfør sort fra Frankrig, der har vist sig velegnet til at dyrke i det danske klima. Hvidt løg med lilla skind og beige fed. Middeltidlig.

Messidrôme, en sydfransk sort med helt hvid skalfarve, som giver en sen høst af mellemstore hvidløg med store fed. God afrundet og stærk smag.

Germidour, den tidligste sort. Meget velegnet til friske hvidløg. Giver smukke violette hvidløg, lidt uregelmæssig afform med mellemstore fed med en god frisk stærk smag.

Therador, en sydfransk sort som giver et stort udbytte af hvide løg med violette striber. Sen høst af mellemstore til store hvidløg med pæne fed og mild fyldig, men krydret smag.

Sættehvidløgene opbevares tørt og varmt, indtil de sættes i jorden fra omkring midten af september og oktober med. I drivhus også i november.

I de bede, der er tomme efter årets grønsagsdyrkning eller andre bare pletter, er det en fordel at så *grøngødning*, der hæmmer ukrudt, hindrer udvaskning og efterlader gødning til næste år. Det kan fx være *insekt-blomsterstribeblanding etårig*, som er insektfoderplanter, der tiltrækker nytteinsekter og bier. Hurtigdækkende og sås maj-juli. (Blå lupin, Boghvede, Sommervikke, Solsikke, Aleksandrinerkløver, Perserkløver, Serradel, Honningurt, Dild, Mauritansk Katost, Hjertespad, Hjulkrone.)

Vintersalater med mere kan sås ude og i drivhus. Så kan man høste grønt sent på året og meget tidligt forår - hele vinteren

hvis den er mild.

Krydderurter, grøntsager og frø

Her er nogle forslag til *krydderurter*: Vinterkarse, bibernelle, lægekokeleare, vinterportulak.

Af *grøntsager* kan nævnes pak choi, taisai, tatsoi, vild rucola, mitzuna, namentia, vårsalat, spinat, forårsløg, sareptasennep grøn, rød og violet og wasabino.

I de næste måneder er jorden varm, og der mangler ikke vand. Derfor er det årets bedste tidspunkt at dele og plante nye flerårige planter ud.

Nogle frø, der er bedst at så i løbet af efteråret, er Kvan, Spansk Kørvel (Sødkærme), Løgkarse, Hulkravet Kodriver, Skotsk Lostilk, Lægestenfrø og Hundetunge.

Kilde: Kirsten og Erik Vang Nielsen, Urtegartneriet.dk





WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Email: LNS@LNS.dk

Indmeldelsesblanket

til medlemskab af LNS (inkl. NaturHelse og LNS nyhedsbreve)

Navn:

Adresse:

Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. kliniknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

Faglige medlemmer:

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

- Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basisniveau og inkluderer kollektiv licens til Koda-Gramex 1300 kr.
- Skolemedlem, underviser, rådgiver 600 kr.
- Branche-, erhvervs- og foreningsmedlem 600 kr.

Kollektivt medlem er et medlem af en LNS brancheforening og kan tilvælge medlemskab af Terapeutgruppen med Koda-Gramex licens til 900 kr. og tilvælge forsikringsordning for 700 kr.

Andre medlemstyper:

- Personligt medlem (pr. husstand).....200 kr.
Rabat på 100 kr. til studerende

Husk at du som helseudøver kan tilvælge forsikringsordning700 kr.

Send blanketten til adressen øverst på siden eller indmeld dig online på <https://LNS.dk/> kontakt, hvorefter vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling.

Få yderligere oplysninger på Lns@Lns.dk eller tlf. 60 70 48 87

Underskrift:

Dato:

Tak for din støtte – hjælper du os, hjælper vi dig!

Overvejer du at blive medlem af LNS?

LNS favner bredt. Vi er paraplyorganisation for alternative behandlere, skoler, foreninger og brugerne. Vi mener, det er en samfundsstyrke, at borgerne selv kan vælge at bruge traditionelle eller alternative behandlingsmetoder. Vi er platform for dialog og udvikling på det naturlige sundhedsområde.

LNS ønsker:

- Et bæredygtigt samfund med et holistisk syn på levevis og livsvilkår, forebyggelse og sygdomsbehandling og på menneskets rolle i samfundet
- Frihed til årsagsbehandling og brug af bivirkningsfri behandlinger komplementært til andre behandlingstilbud, også på sygehusene
- At den alternative sektors vidensdisciplin, forskningen vedr. finere energier, får sit eget modul
- Tværfagligt samarbejde og at bidrage til samling af den alternative sundhedssektor
- At være medlemmernes talerør over for politikerne

Udpluk af fordele som medlem af LNS:

- Et medlemskab der passer dig til et lavt kontingent, inkl. NaturHelse
- Fordelene af LNS' indflydelse via SRab, NSK, Brobygningssgruppen mfl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik
- Tilvalg af gruppeansvarsforsikring
- Stå med dine data i vores blad
- 15 % rabat ved annoncering i bladet
- Gratis information i bladet og på www.LNS.dk om egne her-og-nu arrangementer
- Være aktiv i et af vore udvalg
- Præsentation af dit materiale på de messer, LNS deltager i i Danmark.
- Fællesstande i samarbejde med vore medlemsforeninger og terapeuter
- LNS er ISO certificeret, hvilket sikrer, at vore administrative mål og handlingsplaner følges

Harmonerer det med dine holdninger?

Så meld dig ind i LNS online på <https://LNS.dk/kontakt>

For yderligere oplysninger ring til tlf. 60 70 48 87 eller mail til Lns@Lns.dk

Vil du give en hånd på en LNS messe så kontakt gerne Moorggan:
moorggan@bevidsthedsmedicin.dk

Har du forslag til et foredragsemne, så kontakt gerne Vera vhm@Lns.dk

