

Værdi kr. 30,00

Natur Helse

38. årgang 2023 nr. 1



www.LNS.dk

Glutenfri

WHO's herredømme

Helseklummen - vægttabsresistens

Kvinde, kend dine hormoner

LNS

- det naturlige samlingspunkt

Kære læser

Vi, LNS' bestyrelse og medlemmer, har i flere år drøftet, om vi skal udgive NaturHelse digitalt, da det er en tendens, vi bl.a. ser hos flere foreninger, der udgiver medlemsblade.



Vi er i bestyrelsen enige om, at bladet bør udkomme fysisk, da vi modtager mange positive meldinger fra medlemmer og på de messer, hvor vi deler bladene ud.

Vi mener, at vi fortsat udfylder et særligt behov blandt alternativt arbejdende og tænkende personer indenfor sundhedssektoren. Det håber vi, at vi kan forsætte med.

I forbindelse med Corona-restriktionerne blev mange af vores medlemmer hårdt ramt, og flere har drejet nøglen om, hvilket har medført et dalende medlemstal.

Vi mangler desuden frivillige hænder i LNS – derfor har vi i bestyrelsen besluttet, at det fysiske blad fremover udkommer 2 gange årligt.

Næste blad udkommer til efteråret, og redaktørteamet opfordrer medlemmerne til at sende os materiale, f.eks. om hvad de kan tilbyde i deres virksomhed.

Har du noget at bidrage med, så skriv til mig på a.kurtzmann@gmail.com

Med ønsker om et dejligt forår
og en god sommer!

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:

Forårsnummeret: 1.4. Udkommer i maj

Efterårsnummeret: 1.10. Udkommer i november

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, Møllegårdsvej 3A, 4320 Lejre
Tlf.: 7022 2339 - Lns@Lns.dk - WWW.LNS.DK
CVR nr.: 30751361

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, mrmrssnow@gmail.com
Mogens Ehrich (næstform.), tlf. 3179 7731, me@Lns.dk
Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424, m@moorggan.dk
Tom Frøekjær, tlf. 9360 2370, tom.froekjaer@gmail.com
Ulla Kvintel, tlf. 2943 8887, info@aroma-alfen.dk

Suppleanter:

Anja Funder, Astrid Wiig, Jan Møller,
John Boel, Karin Siff Munck, Maya Halstensgård,
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. 29. april 2023 kl. 10.30 – 14.30

Møllegården, Møllegårdsvej 3A, Osted, 4320 Lejre

Reservér dagen allerede nu!

Tilmelding ønskes senest dagen før.

Til generalforsamlingen vil **Lillian Wong**, som bl.a. er uddannet i traditionel kinesisk medicin, holde foredrag om emnet "**Sandheden om traditionel kinesisk urtemedicin**"



Traditionel kinesisk medicin, er et medicinsk system, som er mindst 23 århundreder gammelt, og har til formål at forebygge eller helbrede sygdom ved at opretholde eller genoprette yin-yang balance.

Der stilles detaljerede spørgsmål til patienten om hans/hendes sygdom og til ting som smag, lugt og drømme, og nøje undersøgelse af pulsen, på forskellige steder og tidspunkter og med varierende tryk, for at stille en diagnose.

Ud af kinesisk medicins talrige naturlægemidler i urtemedicinen har vestlig medicin adopteret mange, herunder jern (*mod anæmi*) og chaulmoogra-olie (*mod spedalskhed*).

Brug af visse dyremidler har i alvorlig grad bidraget til status for truede arter for nogle dyr (*herunder tiger og næsehorn*).

Kinesisk medicin brugte podning mod kopper længe før vestlig medicin. Andre metoder omfatter hydroterapi, akupunktur og akupressur.

Vel mødt
Bestyrelsen i LNS

LNS Referat fra NSK Årsmøde 2022 med Overblik i det danske landskab

Scenariet for alternativ behandlingssektor i Danmark under 2022 pandemiens sidste år.



Lilian Wong,
international
LNS' repræsentant

Efter nytår 2022:

De alternative behandlere håbede til det sidste, men nej! De fik ikke lov til at modtage klienter i lighed med andre, der arbejder med sundhed og godt må holde åbent. Autoriserede sundhedspersoner måtte dog godt foretage behandlinger. Man kunne under nedlukningen fx gå til fysioterapeut.

Som om der ikke var nok at slås med havde de alternative behandlere nu kæmpet med et nyt problem – at få klarlagt hvad der var op og ned i reglerne for nedlukning. De havde nemlig fået forskellige svar, når de henvendte sig til diverse styrelser eller Corona Hotline, og det skabte frustration hos behandlerne.

Spørgsmål i 2022

Skal RAB-ordningen bevares?

I seneste år prøvede de alternative brancheorganisationer og mange andre at forklare politikerne, at RAB-ordningen bør bevares. Befolkningen skal vide hvilke behandlere, der er seriøse og veluddannede!

Samtidigt præsenterede flere skoler i 2022 en opgraderingsmulighed for RAB uddannelser til bachelor niveau, f.eks. i Akupunktur-Akademiet (akupunkturakademiet.dk).

Kommer der et videnscenter for Alternativ Medicin, som norske NAFKAM, i Danmark?

Selv om der ikke lå et videns- og forskningscenter for alternativ behandling under juletræet i julen 2022 fra folketinget

på Christiansborg, vil der blive arbejdet videre med planerne bag kulisserne i 2023.

Centret og politikerne?

Politikerne er desværre sovset godt ind i fordomme og lobbyisme, enkelte af dem forstår dog godt, hvad der er brug for. Men flertallet er stadig ikke villige til at investere i et nyt center for komplementær og alternativ behandling.

Et videnscenter for alternativ medicin i Danmark - hvordan?

Gennem nogle år og ikke mindst i 2022 har der i Danmark været et spirende samarbejde og diverse forsøg på brobygning mellem sundhedsvæsenets personaler og alternative behandlere, samt mellem forskere, patienter og myndigheder – Først via Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling, som blev oprettet i 2000 -og nedlagt i 2012.

Vil der snart komme en anden gang?

Vil vi have forskning i Komplementær og Alternativ Behandling (KAM) i Danmark?

Det er farligt at leve. Men hvor farligt er det at modtage en behandling? Lige nu snakker mange om, hvad der kan være af bivirkninger ved diverse vacciner, og om der i øvrigt er tilstrækkelig dokumentation for, at de virker godt nok.

Men hvad så med alternativ behandling?

Med citat af den tidligere formand for Den danske Lægeforening, Andreas Rudkjøbing: *"Der er mange eksempler på ulykkelige forløb med alternativ behandling. Patienter indleder behandlinger, som hviler på et helt udokumenteret grundlag, og som i nogle tilfælde har vist sig at være farlige."*

Formanden har bare ikke dokumentation for det, han siger, men det findes der derimod, når det gælder ulykker i sundhedsvæsenet: *"I 2018 var der i Danmark 200.000 rapporter om utilsigtede hændelser (UTH) under behandling i sundhedsvæsenet, bl.a. ved medicinering. Der var 461 alvorlige UTH og 30 dødelige"*.

Vi ved ikke præcist, hvad der ligger bag tallene, men pointen er, at de findes. Derfor bør netop Lægeforeningens formand vide, at man skal holde sig til fakta og ikke smide om sig med løse påstande.

Forskning i KAM i Danmark?

Man kan kun sjældent få tilskud til komplementær behandling - det respekteres ikke i sundhedsvæsenet - det er usynligt på offentlige budgetter - og de førende autoriteter afviser, at det har nogen sundhedsmæssige perspektiver - De fokuserer i stedet på, at det kan være meget farligt. Og sundhedsmæssigt er KAM blot et lille perifert fænomen, man ikke behøver at tage alvorligt, er konklusionen.

Perifert fænomen?

Hvert år får mere end 1,3 mio danskere komplementær behandling, og mere end halvdelen af os har prøvet det i løbet af livet. Tallene stiger støt.

I 2022 blev man enige om at VI MANGLER FORSKNING i KAM - i hele Skandinavien! At vi mangler forskning, vi mangler samarbejde med udlandet, vi mangler oplysning, og vi mangler især projekter, hvor læger, sygeplejersker og andre faggrupper arbejder sammen med alternative behandlere til gavn for borgerne.

Vi ved egentlig ikke så meget om virkninger, og om hvad der kan være bivirkninger ved.

Alt dette koster penge, jo, dog ikke mere end en brøkdel af det, medicinalindustrien bruger på sin markedsføring. Bare for at tage en tilfældig sammenligning

Lægerne tager komplementær behandling meget alvorligt. De siger, det kan være farligt for patienterne, og at der ikke er beviser for, at det overhovedet virker.

Men de vil ikke afsætte penge til at undersøge, hvad der virker. Slet ikke nu hvor der er inflation og krig i Europa.

LNS i 2022

I 2022 byder LNS ind med en alternativ måde at forske på via LNS' konsulent, Mogens Erich, som har stor erfaring med forskningsrådgivning, dataanalyserådgivning, service-ydelser og uddannelse fra sin baggrund i det danske sundhedsvæsen.

Statistiske metoder er afgørende for videnskabelig forskning. Faktisk dominerer statistiske metoder den videnskabelige forskning, da de omfatter planlægning, design, indsamling af data, analyse, tegning af meningsfuld fortolkning og rapportering af forskningsresultater.

Mogens har designet sine LNS-tjenester og softwareprojekt i en tilgang, der adresserer alle aspekter af de kliniske miljøer hos selvstændige alternative og komplementære terapeuter, hjælper dem med at træffe informerede beslutninger og løfter deres organisationer til næste niveau.

Dette opnås ved at få opfyldt det specifikke behov at blive bekendt med evidensen for virkningerne af deres medicinske behandlinger ved patient questionnaire og instant report.

Mogens Erichs system hjælper med at nå dette mål.

LNS' forskningssystem

Der har været en udviklingsproces i gang i en lang årrække. Klienter begynder at komme fra KAM-praktiserende terapeuter med medlemskab hos LNS - og har én ting til fælles; de ønsker at indsamle og analysere data for at træffe evidensbaserede beslutninger i deres virksomheder på et stærkt ISO 9000-baseret grundlag.

LNS Case, Sorø Smertebehandlingsklinik

Sorø smertebehandling ledet af Anja Funder har i 2022 i samarbejde med LNS gennemført et mindre studie om behandling af overaktiv blære med el-akupunktur. I dette studie blev det af LNS udviklet IT-system benyttet, hvilket var en god læring for både klinikken og de ansvarlige for systemet hos LNS. Systemet skal testes et par gange mere, men er snart klar til at blive udbredt til andre behandlere.

Sorø Smertebehandling har blandt andet brugt det mindre studie, som en del af sin opfølgings ISO9001 certificering. Der arbejdes på en model for ISO:9001 certificering af andre KAM klinikker i Danmark, hvor brugen af IT-systemet vil være et krav for at kunne deltage.

LNS 2022 STATUS

Som helhed har 2022 været et svært år for LNS, som vi kom igennem "med skindet stadig på næsen". Der har været og er stadig tilbagegang i medlemstal, fordi medlemmerne har økonomisk tilbagegang og finansielle problemer. 2023 med høj inflation bliver næppe bedre.

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 mailes 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

Kirsten er gået bort

Kirsten Kragh blev ramt af en blodprop for nogle år siden, og 31. december 2022 afgik hun ved døden.

Sammen med Mogens Ehrich drev Kirsten Møllegården i Osted.

Kirsten satte stort aftryk på Møllegårdens bygninger og have. Hun forstod at håndtere en murerske, og sammen med Mogens omdannede hun den gamle kostald til skønne kursuslokaler, og haven blev passet og plejet med stor lidenskab.

Serviceringen ved både interne og eksterne møder og sammenkomster var altid i top med hjemmebagt kage og dejlig frokost – og der var altid pyntet op med friske blomster hentet i Kirstens elskede have. Kirsten bagte og syltede med alt godt fra haven og naturen i det hele taget.



Hun var i mange år korrekturlæser af NaturHelse og kasserer i LNS.

Kirsten sørgede for, at alt fungerede i kulissen.

I 2018 blev Kirsten æresmedlem i LNS, en titel hun havde vel fortjent.

Vi mindes Kirsten med stor varme, og vores tanker går til Kirstens familie og Mogens.

Æret være Kirstens minde

I taknemlighed – bestyrelsen i LNS

BLIV MEDLEM AF LNS

kontingentsatser inkl. NaturHelse

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..... 1500 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 medlemsskab af Terapeutgruppen med Koda-Gramex licens til900 kr.

og tilvælge forsikringsordning for..... 700 kr.

Andre medlemstyper:

Personligt medlem (pr. husstand).....200 kr.

Rabat på 100 kr. til studerende

Indmeld dig online på www.LNS.dk/kontakt, hvorefter vi sender dig en betalingsanmodning til brug for din indbetaling.

Få yderligere oplysninger på Lns@Lns.dk eller tlf. 31 79 77 31 for din indbetaling og tilmelding til betalingservice.

På gensyn i LNS
- det naturlige samlingssted

Naturlige og holistiske metoder til sundhed, vitalitet og livsglæde

Uddrag fra Lisbeth Tordendahls hjemmeside/blog: www.lisbethtordendahl.dk
Lisbeth er kagebogsforfatter, biopat og holistisk kost- og livsstilsvejleder.

Jeg har i mit klinikarbejde mødt en del mennesker, som får det dårligt i maven af almindelig hvede (bliver oppustet, får luft i maven eller mavekneb), men som godt kan tåle spelt. Måske det også gælder dig?

Det kan du undersøge, ved at holde en tre måneders pause med at spise hvede (både rent og når det indgår som ingrediens) og se om det gør en forskel for dig. Jeg har også mødt mennesker, hvor hvede er skurken bag eksem, væskeophobning og andre gener, uden at der opleves egentlige fordøjelsesproblemer.

Ofte kan der rettes så meget op på fordøjelsen og kroppens respons, at hvede igen kan tåles indimellem, især når der sættes ind med fordøjelsesstærkende, tarmopbyggende og andre relevante tiltag i pauseperioden. For nogle vil det være tilstrækkeligt at holde pause. Andre har det bedst ved helt at undgå hvede. Og for en gruppe skal der mere til for at få kroppen i god balance.

Er du sensitiv overfor gluten generelt, er det naturligvis ikke tilstrækkeligt at undgå hvede, så skal du undgå alle glutenholdige korn.

Hvede kan – uanset om det er sigtet hvidt mel eller fuldkornsudgaver – være årsag til forskellige symptomer.

Glutenstrukturen

Glutenkvaliteten i spelt er mere slap, derfor hæver brød af spelt ikke så meget som brød af hvedemel, men det er måske netop også derfor, at mange oplever at kunne fordøje spelt langt bedre end hvede, hvor gluten gennem forædling er gjort meget stærk.

Urhvederne har et naturligt højere indhold af protein, vitaminer, essentielle aminosyrer og mineraler end den almindelige moderne hvede. Der er ovenikøbet også en fyldigere aroma i spelt sammenlignet med moderne hvede.

For mange år siden valgte jeg derfor at bruge spelt i stedet for derhjemme. I de fleste bage- og madopskrifter kan hvedemel erstattes af sigtet speltmel. Men man skal bruge en lidt mindre mængde, da spelt har en større evne til at opsuge vand. Mine opskrifter i bogen "DET SØDE – sundhed & nydelse" er udviklet med speltmel. Foretrækker du at bruge hvede, tror jeg, du kan gøre det i de fleste af opskrifterne, uden den helt store konsistensforskel i det færdige resultat.

"Spelt er den bedste kornart. Varmende, rig på nærige, og mildere end andre korn. Den opbygger en stærk krop og sundt blod, og gør menneskets ånd varm og lykkelig" (Hildegard af Bingen).



Sund glutenfri

Glutenfri kost kan være utrolig lækker og velsmagende, super sund og spændende. Det behøver hverken være usundt eller kedeligt at leve glutenfrit.

Variation er et kodeord i sund kost, også når den er glutenfri. Og det er vigtigt at være opmærksom på at få de næringsstoffer og fibre, der typisk er i korn, fra andre kilder som fx bælgfrugter, nødder og frø. Og så er det en rigtig god idé at være vågen på indkøbsturen. For mange af de glutenfri produkter er nemlig af elendig kvalitet, de indeholder meget sukker, meget fedt og kun få fibre.

Der kommer heldigvis flere og flere bagere, der har specialiseret sig i glutenfri bagværk af høj kvalitet, og det er muligt at købe i deres netbutikker, hvis ikke du bor i nærheden og ikke vil bage dine brød, boller og kager selv. Vil du bage selv, kan jeg bl.a. anbefale disse opskrifter, som du finder på min hjemmeside www.lisbethordendahl.dk/sunde-opskrifter

- Boghvedebrød med kerner
- Kanelboller med rosiner og mandler
- Kiks med kanel og kerner

Selvfølgelig er det en stor forandring og omstilling at skulle undgå gluten, hvis man kommer fra en kost, hvor brød af forskellig slags, pasta og pizza udgør en stor del. Men bliv ikke modløs, hvis du er blevet anbefalet at spise glutenfrit. Der er nemlig virkelig mange muligheder, selvom gluten skal udelukkes, for der er masser af råvarer, der fra naturens side er helt fri for gluten. Der er nok at vælge imellem:

Naturlig fri for gluten:

- Ris, hirse, boghvede, quinoa, majs, amaranth, sorghum, teff
- Ren havre mærket "glutenfri"
- Kartoffler
- Alle bælgfrugter
- Alle grøntsager og frugter
- Alle nødder og frø
- Æg, fisk, fjerkræ og kød
- Mælk og ost

Forskel på lidt og meget gluten i kosten – ny forskning

Et nyt internationalt forskningsprojekt har undersøgt 60 raske voksne danskere. De fik henholdsvis en glutenfattig og en glutenrig kost. Den glutenfattige kost indeholdt ca. 2 g gluten pr. dag (altså ikke 100% glutenfri), mens kosten med et højt glutenindhold indeholdt 18 g gluten pr. dag.

Derudover var de to kosttyper ens, hvad angår indholdet af energi og næringsstoffer – og kostfibre. Og især kostfibre spiller en væsentlig rolle i forsøget. For mens mængden af fibre var ens i de to kosttyper, var sammensætningen af fibre forskellig. Fibrene i den glutenfattige kost kom fra f.eks. havre, ris og majs, rodfrugter og andre grøntsager (altså fra varierede kilder). Mens fibrene i den glutenrige kost især kom fra de glutenrige kornsorter hvede, rug og byg (ret ensidigt).

Vi har ikke enzymer i tarmen, der kan fordøje fibrene; de fordøjes og omsættes af tarmens bakterier. Og projektet viste, at fibrene fra den glutenfattige kost ændrede tarmbakteriernes sammensætning og dermed også deres funktion. Det resulterede i en mindre udvikling af luft i tarmene og mindre oppustethed. Den glutenfattige kost resulterede også i et mindre vægttab, som forskerne forventer også skyldes den ændrede sammensætning af tarmbakterierne.

Forskerne mener ikke at de positive virkninger af en glutenfattig kost kan tilskrives gluten i sig selv, men den ændring af tarmbakteriernes sammensætning som fibrene fra de glutenfrie råvarer var årsag til.

Hvor lidt eller hvor meget?

Undersøgelsen viser, hvor vigtigt det er for tarmsundheden at spise varieret, godt med grøntsager og ikke for meget gluten.

Og hvornår er det så for meget, tænker du måske?

Det er et rigtigt godt spørgsmål. Og der findes ikke et entydigt svar, for mængden af gluten vi tåler, er individuel. Men at minimere det hvide mel fra brød, pasta og kager og vælge fuldkorn til hovedparten af det gluten du spiser, vil være et stort sundhedsplus. Og mange oplever at få det bedre, når indtaget af gluten generelt skæres ned.

Prøv dig frem med mængden og søg hjælp hos en professionel, hvis du har brug for det.

Har du mistanke om, at gluten er et problem for dig, er der et par ting, jeg vil anbefale dig at have fokus på: Er skurken gluten eller måske snarere hvede?

Oplever du problemer, når du spiser mad med gluten, er det klogt at finde ud af, om det egentlig er gluten du reagerer på, eller måske i virkeligheden specifikt hvede; hvedens særlige glutenindhold eller måske andre stoffer i hveden.

Som nævnt er glutenindholdet i hvede steget gevaldigt i den moderne hvede, og vort indtag af madvarer, der indeholder hvede, er mangedoblet. Hvede indgår som ingrediens i et hav af madvarer og færdigretter, og er næsten at finde i alt vores brød.

Blandt mine klienter ser jeg hyppigst, at den store problemvolder er hvede.

Der er ingen tvivl om at indtaget af hvede har ramt tolerancegrænsen hos mange mennesker. Og alt der indtages i for store

mængder kan give problemer og i nogle tilfælde være direkte sygdomsfremkaldende.

Hvis der er tale om glutenreaktioner, der er mere omfattende end luft i maven, men også påvirker fx immunsystemet og nervesystemet, er det en god idé at tage en professionel behandler med i detektivarbejdet. Er det gluten du reagerer negativt på, er det selvfølgelig bedst at holde sig fra det. Du må holde pause, midlertidigt eller permanent afhængigt af årsag.

Ikke gluten?

Er det ikke gluten som sådan, men hvede specifikt du reagerer på, kan du formodentlig godt tolerere rug, byg og havre. Og måske urhvede-sorterne som enkorn, emmer og spelt.

Er det hverken gluten eller hvede, der er den egentlige årsag til dine fordøjelsesgener, kan du i samråd med en dygtig biopat/naturopath eller ernæringsterapeut undersøge, hvilke problemvoldere der så er årsag til dine gener.

Du kan styrke din fordøjelse og i mange tilfælde også din evne til at fordøje gluten. I stedet for "kun" at holde dig fra gluten, kan du vælge at gøre noget ved problemet ved at reparere din tarm og styrke din fordøjelse i samarbejde med en professionel.

I blogindlægget herunder kan du læse om, hvorfor jeg anbefaler at bruge spelt fremfor hvede, hvis ikke du helt styrer udenom gluten

Kilder:

Uddrag fra Lisbeth Tordendahls hjemmeside/blog: www.lisbethtordendahl.dk
www.lisbethtordendahl.dk/viden-inspiration/hvede-vs-spelt

Her kan du læse meget mere om glutenfri mad www.lisbethtordendahl.dk/glutenfri-mad
 Find dejlige og nemme glutenfri madopskrifter til en god og sund glutenfri hverdag på www.lisbethtordendahl.dk/sunde-opskrifter

WHO kan få herredømme på sundhedsområdet

Den 22-28 maj 2022 ønskede "kræfter" i WHO - med USA i spidsen - at vedtage en ny traktat. Med denne traktat ville WHO få magt til at sætte de 194 medlemsstaters egne beslutninger ud af kraft, også i Danmark. WHO ville få magt til at erklære pandemier, magt til at bestemme om og hvornår, der skal være lockdowns, magt til at bestemme, hvem der obligatorisk skal vaccineres med deres vacciner, og hvor hyppigt det skal være. WHO ville blive en veritabel verdensregering. Du kan se mere på www.kortlink.dk/borgerforslag/2hqcr

Men traktaten blev aldrig fremsat til afstemning, da modstand viste sig, og der ikke fandtes konsensus blandt deltagerne. Et par forslag af mindre betydning blev dog vedtaget.

Man nedsatte derefter en kommission af ikke statstilknyttede teknokrater til udformningen af nye retningslinjer. I August måned 2022 fik landene besked på at indsende ændringsforslag til kommissionen inden den 30. sept. Det gjorde 16 lande. Tjekkoslovakiet indsendte på EU's vegne. Japan indsendte også, men deres forslag er åbenbart forsvundet.

Fra oktober har kommissionen bearbejdet ændringerne bag lukkede døre, senest under et hemmeligt møde i januar 2023. Målet er at fremsætte ændringsforslagene ved næste årlige WHO samling maj 2023.

Overordnet set ser man i artikel 1, at produkterne, der primært benyttes, er farmaceutiske, og at naturmedicinens andel er forsvindende lille.

I artikel 2 vil WHO (eller mere præcis dens leder) bl.a. få mulighed for at erklære pandemi/undtagelsestilstand blot ved "for-

modningen om muligt udbrud" altså udvisningen til potentiel fare for smittespredning.

I artikel 3 står følgende:

"The implementations of these regulations shall be with full respect for the human rights, dignity and fundamental freedom of persons".

"Implementeringen af disse reguleringer skal foregå med fuld respekt for menneskers værdighed, menneskerettigheder og fundamentale rettigheder".

Det foreslås erstattes med:

"Based on the principles of equity, inclusivity, coherence and in accordance with their common differentiated responsibilities of the states parties taking into consideration their social and economic development".

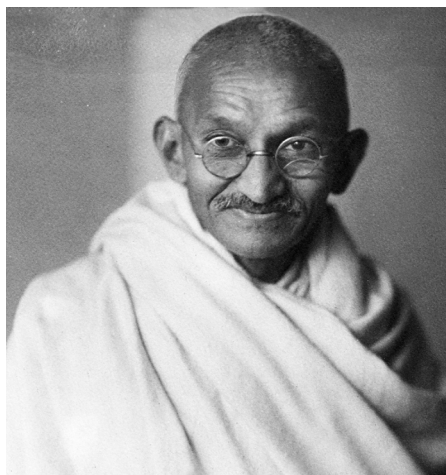
"Baseret på principperne om formue/aktiver, inklusivitet, koherens og i overensstemmelse med staternes parter tagende deres sociale og økonomiske udvikling i betragtning".

Som man tydeligt kan se, bliver traktatens menneskelige aspekt fjernet og udskiftet med primært økonomiske anliggender. Se gerne videoen på www.kortlink.dk/odysee/2hsb5 - Hvis du spoler hen til ca. 19:48 kommer selve WHO's tekstforslag. Se også linket Thepeoplestreaty.com

Sidste nye inden for er et interview med Astrid Stuckelberger, tidligere medarbejder i WHO (whistleblower) blev interviewet for et par dage siden på TheHighWire, hvor hun gør opmærksom på vigtigheden af dette emne. Se interviewet på videoen www.thehighwire.com/watch ca. 48 min inde og 50 min frem.

Som det indre så det ydre

"Sladderprofeten" Jeane Dixon (1904-1997) der også var astrolog, forudså Antikrists og dennes forløbers komme i vor tid samt Armageddon i 2020, men også at 3. verdenskrig ville ske i 1958. Hun havde mange præcise forudsigelser, men også rigtig mange "mises". Hun ramte bl.a. rigtigt mht. Gandhi's og Kennedys mord, Exxon Valdez katastrofen etc. Man siger, at både Roosevelt-, Nixon- og Reagan-parret rådførte sig med hende.



Hun siger: *"Hvis mine udtalelser er fejlagtige, er det ikke fordi visionen er falsk, men fordi jeg tolker den forkert."* Derfor kan det argumenteres, at hun både gav information og misinformation.

Den 3. januar 2023 oplevede en stor del af den amerikanske befolkning det de kalder et "red pill moment" (et udtryk fra filmen The Matrix, hvori hovedperson bliver givet valget mellem at indtage en rød eller en blå pille. Indtages den røde pille er man rede til at få indblik i en potentielt ubehagelig eller livsforandrende sandhed, eller med den blå forblive i den bekvemme oplevelse af den almindelige virkelighed man allerede befinder sig i).

Under en amerikansk fodboldkamp i NFL-regi (National Football League), tacklede quarterbacken Damar Hamlin (24 år) en modstander, rejste sig - for få sek. senere at falde om med hjertestop. Han blev behandlet på banen i 20 min for siden at blive kørt på hospitalet. Man kunne tydeligt se på billeder, at spillerne på banen var mindst ligeså rystede som seerne. Det her var en national katastrofe.

Men hvorfor var alle så rystede i deres grundvold? Det er almindeligt kendt, at toptrænede professionelle sportsfolk kan falde om på banen ved overbelastning af bl.a. hjertet.

Det er det sidste 1-1/2 års tid sket alt for ofte i alle aldersgrupper - ikke kun i USA, men over hele kloden.

Mange læger samt lægfolk greb til tasterne på de sociale medier, bl.a. med kommentarer om at det sandsynligvis skyldtes covid-19 vaccinen, andre gik imod tanken. Men ingen vidste, om han var blevet vaccineret, til gengæld er det en kendt sag, at mange sportsligaer i USA har indgået lukrative aftaler med den amerikanske regering, hvis de lod deres spillere vaccinere (et led i statens kampagne for at vaccine/tilskynde borgerne). 95% af NFL-ligaens spillere har derfor lagt arm til nålen samt 100% af personalet, så tanken var nærliggende. En del medier forsøgte straks at lægge en dæmper på den tanke ved at sige, at det skyldtes slaget mod brystkassen.

Det blev fremhævet af de fleste kommentatorer, at det her så ud som en standard tackling, og at et sådant udkomme aldrig er set før. Hændelser med stød mod hjerterområdet har tidligere vist sig - især i baseball verdenen, når en bold rammer ved hjerterområdet - og komplikationer kan

opstå (commotio cordis). I Hamlins tilfælde fremfører man dog, at spillernes øvre brystkasseområde samt hjertet er helt beskyttet bl. a. med en særlig kraftig brystbenskappe.

Peter Mc Cullough, en af verdens førende kardiologer, den mest publicerede på verdensplan (en af lægerne der var med ved den første stent-"indplantering") samt ivrig NFL-fan, så kampen og blev interviewet om hændelsen i nationale og andre medier: *"Det her kommer i kølvandet på en rapport, jeg just har publiceret i samarbejde med forskeren og fysikeren Panagis Polykretis fra Italien. Vi har fundet, at der før covid-vaccinerne (fra midten af 60'erne) i Europa gennemsnitligt er døde 29 spillere i fodbold- og rugby-regi, og de havde alle underliggende hjerteproblematikker i forvejen. Siden vaccineudrulningen i 2021 har der alene i Europa til dato været 1598 hjertestoptilfælde på boldbanerne, 2/3 med dødelig udgang."*¹

Interessant nok droppede NFL i marts 2022 tvangsvaccinering.

Mc Cullough mener, at Myocarditis (hjerter-inflammation) nok er den mest sandsynlige årsag i Hamlins tilfælde. Et nyligt udgivet studie påpeger, at 2,5% af de som tager C-19 vaccinerne, får skader på hjertet, 90% er mænd 10% kvinder. Mange får Myocarditis, især yngre veltrænede mænd, der dyrker sport, men selv præpubertære børn der er blevet vaccinerede.

Mht. hjertinflammationsraten viser statistikker, at der normalt var 4 tilfælde pr 1 mill indbyggere årligt. Efter udrulningen af vaccinerne er antallet steget til 25000 pr 1 mill indbyggere.²

Det interessante ved hændelsen er, at en del amerikanere tilsyneladende pludselig vågner op i en sådan situation, trods det faktum at kun 11% af befolkningen i dag ruller ærmet op for at give nålen foretræde. Der har været rigtig mange hjertestilfælde og dødsfald i de forskellige sportsgrene i USA, alligevel er det først ved en NFL-begivenhed, folk rejser sig og stiller spørgsmål.

En nylig undersøgelse viser, at mere end 1/4 af befolkningen i USA mener et kende nogen, der er afgået ved døden pgr. mRNA-vaccinen. Under en høring på Capitol Hill, sat i værk af senator Ron Johnson, udtaler fødselslæge/gynækolog James Thorpe, at menstruelle forstyrrelser, spontane aborter, dødsfødsler og misdannelser samt infertiliteten hos både mænd og kvinder er tiltaget i en så uhyrlig grad, at tidligere Black Rock data analytiker Edward Dowd - der også deltog i høringen - kalder situationen en national sikkerhedskrise. Dowd har for nylig udgivet bogen: "Cause Unknown": The epidemic of sudden deaths in 2021 & 2022, hvori han gennemgår alle tilgængelige data, der findes på verdensplan fra f.eks. overdødelighedsstatistikker, livsforsikringsudbetalinger osv. i en meget overskuelig og letforståelig bog med masser af "case-stories" fra lokale aviser, der forbigås af de nationale medier. Inkluderet heri er billeder og artikler om mange ofre, så læserne får en nærværende og klarhedsskabende oplevelse.

Under høringen fremhæver han Danmark som det første land, der ikke anbefaler C-19 vaccinerne til folk under 50 år.

Høringen afsluttedes med anbefaling om at stoppe C-19 vaccineringer øjeblikkeligt.

¹ www.bitchute.com/video/1bykC89MJTOV

² www.bitchute.com/video/ik5xpcD6Al8i
www.bitchute.com/video/Nl0tlWLiU3Kx

Dette til trods kunne Robert Malone - opfinderen af mRNA-teknikken - tilføje, at medicinal-industrien allerede havde over 50 mRNA-vacciner på tegnebrættet til snarlig indførsel på markedet, trods de katastrofale resultater indtil videre. Robert Malone, (fik selv Moderna vaccinen, resulterende i hjertestop og fortryder bittert, at han fik sine døtre til også at tage den) advarede allerede mod vaccinerne i starten af pandemien, bl.a. på Brett Weinsteins Black Horse Podcast (amerikansk podcaster, forfatter og tidligere professor i evolutions-biologi), hvori Steve Kirsch også deltog (amerikansk iværksætter Tech mv.). På wikipedia står der ligefrem, at han er fortalere for misinformation om C-19 vacciner - hvilket er noget vrøvl (netop misinformation), da han - ligesom så mange af de læger, der er trådt frem og har sat deres karriere på spil - har udfordret det etablerede system ved at opfordre læger og forskere der støtter C-19 vaccinerne til at diskutere og debattere med opponenterne offentligt om emnet. Ingen fra det etablerede system har nogensinde taget handsken op. Selv da Steve Kirsch udloddede en sum på 2 x 1 mill.\$ til den, der kunne modbevise præparaterne Ivermectin's og Fluvoxamide's effektivitet mod C-19, imod hvilke der blev ført så heftige kampanjer fra statens organisationer og pressen, at lægen Pierre Kory - der ligeledes var med til høringen - har skrevet bogen: "The War on Ivermectin".

En interessant sekvens ca. 1t 20 min inde i podcast'en får vi indblik i, hvorledes data post-vaccinering begyndte at melde sig både i UK og USA, hvor det bliver meget tydeligt, at hjerte-karsygdomme er dominerende. Malone fortæller her, at man aldrig er lykkedes med at vaccinere dyr mod Sars-Cov. Mink/Mår-familien anses i

forsøgsøjemed at have størst affinitet med mennesket, hvad angår luftvejsygdomme.³

Måske ser vi her årsagen til, at alle mink skulle slås ihjel i Danmark, da nogle farmejere og dyrlæger foreslog at vaccinere dyrene...? Formodentlig efter opfordring fra kilder i WHO.

Her vil mange nok kalde mig lige vel konspiratorisk. Til det vil jeg svare: *"Hvor mange danskere kender egentlig til, at vi ikke længere anbefales Covid vaccinen under 50 år?"* Personligt kender jeg kun et fåtal. Selvom det er blevet nævnt i radioen nogle gange, er det ganske enkelt ikke almen viden. Under en samtale med en af de mange læger, jeg har påpeget dette forhold, var svaret, at jeg jo undersøgte forholdene langt mere end normaldanskeren.

Jamen sig mig engang, er det ikke meningen, at sundhedsstyrelsen skal være garant for befolkningens ve og vel? Er det ikke også derfor, vi har informeret samtykke? Hvor mange har fået at vide, at de ikke kan blive indlægseddelen til vaccinen viser sig at være en himmelråbende farce? Et ark papir, der i udfoldet tilstand måler ca. 100X70 cm, hvorpå der i midten med småt står: "Intentionally Blank" (Bevidst Blank)?

Jeg opfordrer alle, der læser denne artikel, i det mindste at se denne video på 3,11 min fra Ron Johnsons høring. Her viser børnelægen professor Renata Moon indlægseddelen www.bitcute.com/video/mcvTAAOdSGU3/.

Ydermere viste det sig - under en høring i EU af Pfiizers stedfortræder for topchefen A. Bourla, der ikke ønskede at være til

³ www.rumble.com/viript-banned-brett-weinstein-dr.-robert-malone--mrna-vaccine-inventor-and-steve-ki.html

stede - at, da en hollandsk politiker gik udsendingen på klingen med spørgsmålet, om vaccinen var blevet testet for overførsel af smitte til andre og dens immunitets-skabende evne - lo hun nærmest og sagde: *"Nej, vi har ikke testet for disse forhold, der var ikke tid, vi skulle holde øje med markedet, så vi skyndte os med "videnskabelig hast".*⁴

Er det virkelig ikke meningen, at de euro-pæiske borgere skal have dette at vide? Tilsyneladende ikke for vaccinen blev jo netop solgt til befolkningen med ordene: *"for at beskytte din familie, din bedstemor og bedstefar, dine venner, kolleger osv."*

Og hvad sker der nu? Jo der bliver sendt TV-reklamer med: "Du skal gøre det for Danmark" på din udlandsrejse. For der er et dramatisk fald i fødselsraten herhjemme. Hvorfor mon?

Der har været andre pressekonferencer i EU-regi, hvor et fåtal politikere er stået frem grundet glødende overdødelighedstal. Bla. i Tyskland og Danmark. Under en sådan konference vises et kort over EU, hvor man kan se, at overdødeligheden følger befolkningernes optag af vacciner på nationalplan. Og hvad ser man?... Eureka...! Overdødeligheden følger vaccineoptaget - nøjagtigt....!⁵

Konferencen omhandlede endvidere EU's aftale med Pfizer i transparensens navn. Medlemmer af parlamentet ville gerne have indblik i kommunikationen samt de kontraktlige forhold mellem Ursula Von der Leyen og Pfizer (hendes mand er læge og mRNA forsker og arbejder i New York et stenkast fra en Pfizer afd.). Af kommunikationen og kontraktens indhold på ca.

100 sider er 5 totalt mørklagte. Har vi mon at gøre med en interessekonflikt her?

EU har indtil videre betalt Pfizer 2,5 milliarder Euro for vacciner samt givet lovning på yderligere 71 milliarder til medicinalindustrien. På grundlag af ovennævnte forhold - at vaccinerne er blevet solgt på falske præmisser (de forhindrer jo hverken smittespredning, eller sørger for individets immunitet) forlanger medlemmerne annullering af kontrakten med Pfizer samt tilbagebetaling af EU borgernes penge. Självklart....!⁶



Som EU-borger studser man først lidt, klør sig i hovedbunden og undrer sig noget over, hvad der egentlig forgår: Hvem arbejder politikerne for? Er de ikke blevet valgt for at varetage befolkningernes interesse? Man får så småt en dårlig smag i munden, ikke pgr. noget man har gjort, mere fordi det viser sig, man er blevet ført bag lyset; og vi ved jo godt, at det er voldtægtsofferet, der føler skam og skyld, ikke gerningsmanden. Men

⁴ www.bitchute.com/video/M6q2SciDaf0e

⁵ www.youtube.com/watch?v=bakcjavo9VQ&list=WL&index=60

⁶ www.odyssee.com/@FBF:b/Mislav-Kolakusic:7

det burde han. Han sidder i saksen. Kan ikke skjule gerningen, hvor umælede og mut det traumatiserede offer nu engang er blevet.

Der findes i øvrigt et videoklip på to minutter fra World Health Summit 2022 i Berlin, hvor medicinalvirksomheden Bayers topchef siger om mRNA-vaccinerne: "havde vi oplyst borgerne om, at vaccinerne er genterapi, ville 95% have sagt nej tak til dem."⁷

I USA - nærmere bestemt Staten Florida - er der råd for det. Her er vores egen vaccinekyndige Birgit Stabel Benn del af et ekspertpanel nyligt oprettet af senator Ron de Santis, hvis formål bliver at rådgive staten Florida mhp. fremtidige tiltag i forbindelse med centralregeringens diverse organisationers implementering af medicinske anbefalinger.⁸

I USA har hver stat nærmest status som "selvstændig" nation og har derfor mandat til selvbestemmelse, f.eks. indenfor sygehusvæsenet. Staten kan sågar gennemføre egne forsøg og tests af medicinske præparater, før de bliver godkendt. Det sker nu i Florida, og flere stater følger i kølvandet ovenpå den enorme skandale, der langsomt dukker op til overfladen - selvom ihærdige forsøg fra interessenternes side er blevet gjort for at feje tingene ind under vægtilvæg-gulvtæppet. For det viser sig, at hele Covid-skandalen kun er toppen af isbjerget.

I Hildegard af Bingens profetiske visioner for tidernes ende ser hun Antikrists øgende magt og indflydelse i takt med kirkens aftagende indflydelse. "Scivias" er et illustreret værk i 3 dele bygget på nogle visioner hun

havde. Heri forklarer hun hvert billede. Vision XII er dommens dag, lige før lyset bryder frem (vision XIII).

I den XI'te vision siger hun bl.a. (se illustration på www.kortlink.dk/google/2httg): "... på det sted hvor kvindelighed skelnes, havde hun et meget sort hoved"....."og så løsnede dette monstrøse hoved sig fra kvinden med et så kæmpe rabalder....at kvinden blev flænset og alle lemmerne spredt. En stor mængde møg var fæstnet til dette hoved, men forsøgte alligevel at nå op til toppen af et bestemt bjerg helt op til himlen. Og se pludselig - som et tordenskrald - faldt det til jorden. Folk som var vidne til dette udbrød"

".....Åh nej, Åh nej, hvad er dette! Hvad er det vi har set! Ak vi uslinge, hvem vil hjælpe os! For vi ved ikke, hvorledes vi er blevne bedraget. Oh alvidende Gud. Hav medlidenhed med os. Lad os vende om, lad os hurtigt vende om til testamentets Kristi Evangelie. For ak, ak, ak, vi er blevne bitterligen bedraget. "

Her kan vi se det illustreret som kampen mellem det gode og det onde. Ånden mod Materien - det indre såvel som det ydre. Den kamp der kæmpes om vore sjæle og ret til selv at bestemme over vore kroppe, og som ifølge Dannon Brinkley og andre nu udkæmpes i helseindustrien. I den kamp er det vores opgave at forholde os i ro, trække vejret dybt og meditere (også på verdenssituationen). Som Hopiindianerne (hvis tradition byder dem at leve efter en oldgammel skabelsesbetretning/profeti) siger: "Jo hurtigere verden derude bevæger sig, desto langsommere gør vi, således er vi med til at holde balancen."

Første del af Udfordring for Bevidstheden blev bragt i NaturHelse 3-22

⁷ www.rumble.com/vwg9b5-head-of-pharma-at-bayer-admits-that-the-mrna-vaccines-are-gene-therapy.html

⁸ www.thehighwire.com/videos/fl-announces-new-public-health-integrity-committee

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 krystalfrit og let optageligt Q10-produkt.

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

 **Pharma Nord**

Helseklumme ved Christina Santini, ernæringspecialist og ejer af The Nutrition Clinic - klinik for laboratorietest + termografi + skræddersyet sundhed. Se mere på 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

Hvorfor er det så svært at tabe sig (vægttabsresistens)?

Et af de sværeste aspekter at forstå for mange af os, når det omhandler vægttab er, at dét der fungerer på kort sigt, ikke nødvendigvis fungerer på lang sigt. Vores krop reagerer på sult ved nedregulering af vores fedtforbrændingshormoner dvs. skjoldbruskkirtel, testosteron og østrogen.

I den indledende fase af restriktiv spising, som de fleste vægttabskure bygger på, ser vi ofte en stigning i stresshormoner, der fremskynder vægttab i de tidlige stadier. Dette er evolutionsmæssigt beregnet til, at kroppen bruger den energi, som den får frigivet fra øgningen af kortisol, der påvirker blodsukkeret til at gå ud og jage efter/ samle mad. Når vi ikke følger op på dette biokemiske respons med "at finde mad", begynder vores

stresshormoner at brænde ud. Vi begynder at få tegn på binyretræthed. Vores krop reagerer ved at placere os i vægttabsresistens, da den tilpasser sig lavere kalorieindtag/ restriktive spisemønstre.

Når denne mekanisme er gået i gang, er den eneste måde at vende processen på ved bogstaveligt talt at spise sig tilbage til et stofskifte i balance.

Kulhydrater/ mættet fedt/ kolesterol/ protein/ salt/ calcium er alle essentielle dele til at normalisere sultsignaler og stofskifte. I starten vil vi dog opleve, at vores krop tager på i vægt - ganske enkelt fordi vi spiser mere, samtidig med at vores hormoner endnu ikke har nået at normalisere sig. Vores krop stoler ikke på, at der er overflod af mad, men forventer en ny sulttilstand og vil gøre alt, hvad den kan for at hamstre den mad, vi endelig giver os lov til at indtage. Dette vil kroppen gøre, indtil den oplever, at der ikke indtræder en ny restriktiv spiseadfærd, og når alle næringsbehov er tilgodeset.

Desværre oplever vi ofte, at denne midlertidige vægtstigning udløser angst og tilbagefald til restriktive spisemønstre, hvilket resulterer i selvsabotage igen og igen.

Det tager ofte snildt 1 års tid at rette op på de hormonelle ubalancer som diverse restriktive spisemønstre har medført - først derefter vil kroppen give slip på overflødig vægt og finde sit set-point.

Hvis vi ikke går "all-in" i den tid, men fortsat begrænser madindtag af og til i forsøg på at manipulere vægten, så vil dette yderligere udsætte processen. Vi kan ikke snyde vores biologi - og jo mere vi modarbejder den, desto mere svarer den igen.

En slank, stærk, hormonal sund OG glad krop er resultatet af at lytte til kroppens behov - ikke modarbejde den

Man kan midlertidigt manipulere sin vægt via tvang, men ofte ser vi, at dette efterfølgende resulterer i smadret hormonbalance og større tendens til at tage på i vægt, såfremt man indtager normal mad igen (afviger fra sine restriktive vaner).

Mange af de celebrity-klienter jeg har haft, har desværre lidt af netop disse følgevirkninger ved konstant

at manipulere vægten ned via restriktiv spising. Denne adfærd har for rigtig mange også udløst problemer med hormoner, fertilitet, knogleskørhed mv. Misbrug af appetitnedsættende og stofskifte-øgende medikamenter er noget jeg har set alt for ofte, særligt i min tid i New York og Los Angeles - og bivirkningerne af disse typer af medicin er for mange til at nævne her. Men på kort sigt giver det en ydre "wauw effekt" - man lever op til vor tids fordrejede ydre kropsideal, omend man visner op indefra (men det er der jo ikke nogen, der kan se). Sundhed er ikke et instagrambilde, hvilket mange af os desværre forføres til at tro.

Sundhed kommer også i flere størrelser men sjældent i ekstreme størrelser

Sundhed er på alle måder i kontrast til ekstremitet. Faktum er, at der er målbare sundhedsmæssige problematikker både omkring klinisk undervægt og overvægt. Vor tids "kropspositivitet" er et forsøg på at gøre op med et forskruet ideal - og det er bestemt også nødvendigt. Had til kroppen fører intet positivt med sig. Der er dog samtidig en stigende tendens til at sige, at sundhed kommer



i alle størrelser - og det gør den altså ikke. Vi får stadigvæk diabetes og andre livsstilssygdomme, når vægten bliver al for høj, ligesom vi får øget risiko for knogleskørhed, når vægten bliver for lav. At blive så skræmt og fobisk af at tale om vægt og sundhed, at vi tipper helt over i den anden grøft og nægter nogen sammenhæng overhovedet, er ikke brugbart.

At nægte al sammenhæng mellem vægt og sundhed er ikke baseret på fakta, men følelser.

Man kan sagtens argumentere for, at man kan veje noget mere eller mindre end idealet og være sund (og det er ikke svært, fordi vor tids ideal er IKKE sundt) - og det bør vi acceptere: at folk kommer i forskellige størrelser. Samtidig kan der være perioder i vores liv, hvor vi ikke bør veje os og fokusere på vægten, særligt hvis vi kæmper med en spiseforstyrrelse. Men at lukke øjnene overfor fakta og nægte at vægt og sundhed hænger sammen, er direkte usandt.

Ekstrem over- og undervægt påvirker en række biokemiske processer i kroppen, som man ikke kan løbe fra.

Fedt er ikke dødt væv, men metabolisk aktivt væv. Vi har brug for fedt til at danne hormoner, men har vi for meget, ja så påvirker det altså inflammatoriske processer. Og det ændrer kropspositivitet altså ikke på.

Fedtvæv udskiller hovedsageligt pro-

inflammatoriske cytokiner, blandt andet TNF-a, IL-6, leptin, visfatin, resistin, angiotensin II og plasminogen-aktivator-inhibitor 1. De pro-inflammatoriske adipokiner modulerer insulinresistens enten direkte ved at påvirke insulinignalvejen eller indirekte via stimulering af inflammatoriske veje. Det skal dog nævnes, at der er lavet studier på mus, hvor det er lykkedes at lave stærkt overvægtige - men tilsyneladende - sunde mus. Er man i tvivl om ens vægt er sundhedsskadelig, så vil jeg opfordre til at få lavet basale blodprøver hos egen læge: triglycerider, LDL, homocystein, CRP, HbA1c samt få tjekket levertal og fedtlever (ultralydsscanning). Ofte kan disse parametre hos stærkt overvægtige normaliseres blot ved et vægttab.

Når vi skal i gang med at få kroppens stofskifte normaliseret, er særligt vægttræning (i mindre grad cardio (hjerter)) nøglen til at få muskelmasse, der hjælper med at normalisere blodsukker, cravings (trang), hormoner og øge fedtforbrændingsevnen. Høj-intensitets cardiotræning vil generelt stresser kroppen yderligere, og dermed presse kroppen til at producere mere kortisol, hvilket den i forvejen har svært ved, når den er udbrændt.

Langvarig cardiotræning er direkte kontraindikativt i mange tilfælde af vægttabresistens, hvor det bunder i udbrændthed, restriktive kure mv. Dette gælder ikke gåture og lignende "blide" aktiviteter. Det betyder altså IKKE, at man ikke må gå en tur - lette cardio-aktiviteter som gang, svømning, yoga, cykling (ikke spinning) er kun godt og giver almindeligvis ikke de store kortisoludsving.

Toksisk load og vægten

Når vi er kommet udover det spiseforstyrrede aspekt, der kan være i vægttabproblematikker, så er det næste spørgsmål: når jeg spiser sundt, regelmæssigt og afbalanceret, hvorfor har jeg så stadig svært ved at smide de overflødige kilo?

En af de typiske oversete årsager er "kemiske kalorier". Vægttab handler om så meget mere end blot kalorier ind og kalorier ud. I den verden vi i dag lever i, sejler vi rundt i hormonforstyrrende kemikalier, der er linket til overvægt.

Der er flere og flere af os, der døjer med vægttabsresistens. Problematikken bliver kun værre, for hver ny kur vi prøver: vægten ses støt stigende.

En kalorie er ikke bare en kalorie, når man er syg. Og en helt anden snak er kemiske kalorier. Altså kemi der påvirker kroppens evne til at fedtforbrænde - og påvirker vores hormoner og fordøjelse. Løsningen er ikke at undgå hele fødevarergrupper for at tage hensyn til vores fordøjelsesgener, men derimod at identificere toksisk belastning - altså kemiske kalorier, som vi har ophobet med tiden, og som gør os syge.

En af måderne kroppen forsøger at beskytte os fra de skadelige kemikalier på er ved at pakke dem i fedt i vores krop - ja, helt bogstaveligt talt. Det er faktisk ret smart, fordi mange af de her stoffer også er linket til en række alvorlige sygdomme inkl. kræftfremmende. Kroppens forsvarsmekanisme ved at pakke dem væk fra organerne og ind i fedtet er altså en yderst intelligent beskyttelsesmekanisme. Problemet bliver, at vi sidder fast i en fase, hvor kroppen ikke vil smide fedtet, før giftstofbelastningen er kommet ned.

Undersøger vi ikke dette aspekt - toksisk belastning - kan vi altså ende i vægttabsresistens, der skyldes at kroppen lider under en forgiftningsproblematik. Hvor mange ved f.eks., at kviksølv påvirker blodsukkeret? Og at mykotoxiner fra skimmelsvamp påvirker leverens evne til at fun-

gere og fedtforbrænde? Og at kemikalier som BPA (bisphenol-A) er linket til insulinresistens og overvægt?

Vi kalder disse hormonforstyrrende og fedmefremmende stoffer for obesogener. Nogle af disse obesogener udøver deres virkning ved at aktivere østrogenreceptorer, som kan forårsage skadelige virkninger hos både kvinder og mænd.

Endvidere ved vi, at når gravide kvinder udsættes for disse kemikalier, øges deres barns risiko for at blive overvægtig senere i livet. Det er altså ikke kun, hvad vi udsættes for, men også hvad vores forældre har udsat os for via prænatal ernæring og eksponering, der påvirker vores fremtidige livsforløb.



Mange af disse kemikalier fører til en forstyrrelse af den normale produktion af insulin af betacellerne i bugspytkirtlen samt forstyrrelse af insulinvirkning på cellulære niveauer, hvilket fører til insulinresistens. For eksempel ved vi, at arsenik beskadiger betacellerne i bugspytkirtlen, som producerer og frigiver insulin. De primære kilder til arsenik kommer fra cigaretter, drikkevand og fra kosten og inkluderer fisk og skaldyr, ris, svampe og fjerkræ.

Dysregulering af stofskiftet er mere fedende på sigt end en kage - og dette forklarer, hvorfor en del af os oplever, at intet virker, uanset hvad vi spiser, og hvor meget motion vi dyrker. Overvægt er i mange tilfælde en klinisk sygdom, som skal behandles som sådan og ikke

bare et spørgsmål om mere viljestyrke, længere udmattende løbeture og færre kalorier. I værste fald fører disse velmenende tiltag blot til yderligere stresspåvirkning af en i forvejen stresset krop, hvilket ironisk nok forringer kroppens evne til fedtforbrænding.



KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

Psykoterapi (Samtale-, Gestalt-, Familieopstilling, tankefeltterapi, METAsundhed), Kreativdage, Vegetar/vegankost,

Livsvisdom, Martinus Kosmologi, Mazdaznan (Helsedage), Biodynamik, Cirkeldans.

Ring, kom og kig. Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner
Tlf. 65 31 54 31 www.kullerup.dk kullerupkurser@gmail.com



Når kortisolniveauerne stiger som følge af stresspåvirkning, kan cellerne i vores krop blive resistente over for insulin. Dette fører til en stigning i blodsukkeret, vægtøgning og potentielt type 2-diabetes. Efter en længere periode med kronisk forhøjet stress og kortisol, kan kroppen ikke længere følge med - den bliver udmattet, og som følge heraf falder kortisolniveauerne nu for meget. Dette kaldes for binyretræthed. Der er imidlertid et stykke fra de første faser af binyretræthed, som udmønter sig i træthed, søvnproblemer, hormonubalancer og vægtøgning, til det man kalder Addison's disease, hvor der er behov for medicinering.

Ofte får vi dog at vide, at "vi har det fint", og vores blodprøver "ser fine ud" - på trods af

vi absolut ikke har det fint, og vi dårligt kan hænge sammen om dagen, sover elendigt om natten og oplever at vi tager på (særligt på maven), uanset hvor meget motion og restriktive diæter vi er på.

Vi kan jo mærke, at vi ikke har det fint. Det vi skal forstå her er, at ofte er de parametre, der måles via standard blodprøver herhjemme i Danmark "akutte værdier" - dvs. der vil ikke være noget at se, medmindre der er noget helt galt.

I NaturHelse 2-22 kommer Christina Santini ind på, hvordan man kan forebygge og sætte tidligt ind.

Referencer og kilder kan ses på vores hjemmeside under linket www.kortlink.dk/lms/2http



DETT
Danske EFT & TFT
Terapeuter

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

www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

BOGANMELDELSE

Anmeldelse af den nye bog:

Kvinde. Kend dine hormoner – en bog om balance i alle aldre

Af Anette Paulin og Jens-Ole Paulin

Udgivet i 2022. Forlag: Vingholm

ISBN -978-87-90158-05-7

Tænk at man kan nyde at læse en bog om hormoner!

Trods emnets kompleksitet, så formår bogen i sit format, struktur og sprog at gøre den let at læse - og i nogle kapitler nærmest et niveau svarende til en uhyggelig krimi. Derfor kan bogen anbefales til rigtig mange og ikke kun til kvinder! Også til dem, der holder af kvinder, og til de fagpersoner, der på et kvalificeret niveau vil vide noget mere om det gådefulde hormonsystem - og fra en anden vinkel end den klassisk medicinske.

Bogen er tilgængelig for alle kvinder, der er interesseret i at få mere viden, indsigt, forståelse og derigennem inspiration til nye valgmuligheder og større handlekraft i eget liv, deres børns liv, deres pårørendes liv - måske også deres klienters og patienters liv. Bogens sprog gør, at jeg også finder, at bogen er relevant for læsevante piger i 13 – 14 års-alderen - især bogens kapitel: Fra barn til voksen. Der er langt flere reelle informationer her end i meget af det materiale, der stilles til rådighed for denne målgruppe fra fx skoler, ved lægen, i sex og samfund.

Hormonsystemet som vidensområde har fortsat mange "blinde pletter". Men er i dag videnskabeligt bedre belyst, og samtidig er de mytiske, gådefulde og skøre historier om hormoner og kvinder, som mange af os er vokset op med, nu forhåbentligt på vej til det historiske arkiv. Her giver denne bog et godt skub i den rigtige retning.

Hormoner præsenteres som budbringere for kroppens processer og mange funktio-

ner, og hormonsystemet som et unikt centralt system, der er afgørende for at forstå bare noget af sammenhængen mellem krop, sind, adfærd og velvære.

Det er lidt forstyrrende, at der flere steder refereres til sundhed, uden at det står klart, hvad det er der skal forstås med sundhed. Da bogen henvender sig primært til kvinder, kunne det gode liv, et liv i balance, livsmod og livsglæde have givet mere mening og inspiration. Dette skift ville også være i god overensstemmelse med bogens øvrige budskaber: Det jo netop det gode liv og et liv i balance, der er prisen for de mange kvinder uanset alder, der lever med et forstyrret hormonsystem, og ikke får den rette hjælp til løsning af deres problemer.

Der er brug for denne bog

Bogens kapitler repræsenterer både et overbliksbillede over centrale områder i feltet: viden om hormonsystemet, og ud fra dette overblik er der udvalgt nogle temaer, der hver især belyses med både en videnskabelig vinkel og med de dilemmaer, der i dag er fakta på dette livsområde for kvinder i alle aldre, men også fakta på dette område i vores samfund og i vores sundhedsvæsen.

Uden at tale i dommedagstener, så klargøres det, at menneskets hormonsystem fra undfangelse til grav i dag er udfordret af kemi og et miljø, hvor der er hormonforstyrrende stoffer overalt i vand, mad, tøj og legetøj mm.

Fx er østrogen i dag et multifænomen med mange forgreninger. De der produceres i kroppen, de der produceres i medicinalindustrien,

og de der i stigende og ukritisk grad anvendes i industrien. Navne som parabener, ftalater, bisphenoler er alle i dag nødt til at kende og forholde sig til både bevidst og kritisk.

Størstedelen af det der kaldes hormonforstyrrende stoffer kaldes i bogen fremmedøstrogener; det er dem der i kroppen virker som østrogen, og på fatale måder overruler/forstyrrer kroppens eget selvproducerende hormonsystem.

Også af den grund er der brug for denne bog. Den enkelte er nødt til selv at tage ansvar for sig selv og sine kære. Bogen bidrager og guider i livets hormonelle faser til de mange forældre, børn, unge, voksne og ældre, der lever, vokser og ældes i et meget komplekst og uigennemskueligt hormonland!

Det kan i et EU og politisk perspektiv tage 5 til 10 år eller aldrig at få fjernet selv de mest veldokumenterede og livstruende stoffer, til trods for at det er påvist, at de medfører alvorlige og livstruende skader på mennesker, dyr og miljø.

Derfor er det så vigtigt med bøger og kilder som her, hvor vi som borgere selv kan søge viden og finde handlemuligheder og på vores egen måde finde vej ud af moradset!

Jeg håber på en efterfølger til denne bog, en bog der handler om drenge og mænds hormonsystem, og et drenge- og mandeperspektiv på deres udfordringer.

Bogen er opbygget over 9 kapitler. Her som inspiration en oversigt over titlerne på de 9 kapitler.

Fra barn til voksen, Din cyklus, Prævention, Graviditet, Kampen om overgangsalderen, De tre faser i menopausen, Stofskiftet, Kost og hormoner, Progesteron og feta-effekten.

Karin SiffMunck, Cand.cur., tidl. lektor i folkesundhed.



Vitaminer i en influenzatid

Det er langt fra alle vitaminer og mineraler vi får nok af gennem føden, især det vigtige D-vitamin. Nogle befolkningsgrupper er mere tilbøjelige end andre til at komme i underskud med D-vitamin. Især hvis du kan identificere dig med én eller flere af disse grupper:

- Personer med mørk hud
- Børn og voksne, der går tildækket
- Personer, som ikke kommer udendørs til daglig eller undgår sollys
- Gravide

De danske sundhedsmyndigheder anbefaler et dagligt D-vitamintilskud på 10 mikrogram hele året til disse grupper.

Et dagligt D-vitamintilskud på 20 mikrogram plus 800-1000 mg calcium (også hele året) anbefales til følgende grupper:

- Personer fra 70 år og opefter
- Plejehjemsbeboere eller ældre i hjemmepleje (uanset alder)
- Personer med øget risiko for knogleskørhed (uanset alder)

Kilde:

www.kortlink.dk/pharmanord/2hqtr

Har du også måttet sande?

- at tilskud af specielle vitaminer og mineraler er altafgørende for et velfungerende immunforsvar og vital for vores evne til at beskytte os mod f.eks. influenza, forkølelse og Covid-19. Hvis du får influenza, anbefaler speciallæge Claus Hancke:

- Vitamin-D3, 2500 myg dagligt i højst 2 dage
- Vitamin-C, 1500 mg 5 x dagligt i en uge
- Selen, 200 myg 5 x dgl i en uge
- Echinacea, 20 dr. 5 x dagligt i en uge
- Magnesium, 600 mg 2 x dagligt i en uge
- Zink, 15 mg 2 x dagligt i en uge

Kilde:

<https://kortlink.dk/netnatur/2hqtv>



WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3A

4320 Lejre

Tlf. 3179 7731

Email: LNS@LNS.dk

Indmeldelsesblanket

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

Adresse:

Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. kliniknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

Faglige medlemmer:

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

- Klinik kontingent inkl. kollektiv licens til Koda-Gramex..... 1500 kr.
 Kontingent som skolemedlem, underviser, rådgiver 600 kr.
 Kontingent som branche-, erhvervs- og foreningsmedlem 600 kr.

Tilvalg af forsikringsordning og/eller Koda-Gramex licens:

Faglige medlemmer af LNS og medlemmer af en brancheforening, der er medlem af LNS kan tilvælge kollektiv erhversansvars-forsikring til 700 kr. og/eller Koda-Gramex licens til 900 kr årligt.

Jeg tilvælger forsikringsordningen

Jeg tilvælger Koda-Gramex licens

Personlige medlemmer:

Personligt medlem (pr. husstand) 200 kr.

Send blanketten til adressen øverst på siden eller indmeld dig online på <https://LNS.dk/kontakt>
Derpå modtager du på mail en betalingsanmodning til brug for din indbetaling og tilmelding til betalingservice.

Få yderligere oplysninger på Lns@Lns.dk eller tlf. 3179 7731.

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 grupeansvarsforsikring
- 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 forfølges

Harmonerer det med dine holdninger?

Så meld dig ind i LNS online på www.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

