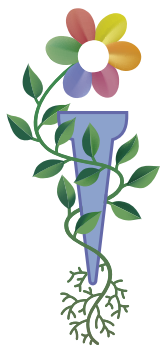


Natur Helse

23. årgang 2008 nr. 2



Referat fra LNS' generalforsamling
Hvordan tager man kosttilskud korrekt?
Ny artikel fra Carsten Vagn-Hansen
Spændende Natursundhedsdag - læs reportagen

Fra redaktøren

LNS

– det naturlige samlingspunkt

Så har vi taget hul på et nyt år i LNS efter en veloverstået generalforsamling. Vi har fået nogle nye vedtægter, som er rigtig gode, synes vi. De afventer blot den ekstraordinære generalforsamling, før de træder endelig i kraft – se dem på www.lnsnatur.dk. Men så er LNS også kommet forbi en intern hurdle, som desværre kom til at tage nogle år. Nu skal vi så videre, og der er masser af opgaver, som ligger og venter derude.

Og her har vi brug for jer, kære behandlere, skolefolk, brugere osv. Det er rigtig godt, at I alle er travlt beskæftiget med jeres gerning, som hjælper en masse mennesker. Men for at kunne skabe gode resultater, skal der være rum og friplads til at skabe dem i, og her kommer det politiske arbejde ind i billedet. Hvis vi ikke konstant kræver vores ret, bider politikerne i benet, gør opmærksom på os selv, så bliver vi lagt ned af besværlig dansk eller europæisk lovgivning – desværre. Hvor godt ville det ikke være, hvis vi bare kunne få lov at arbejde med vores ting og være i fred. Men vi er ikke på en øde ø. Hvis vi skal eksistere, skal der arbejdes for det. Myndighederne har brug for at blive mindet om, at vi er der, og almindelige mennesker skal "udsættes" for vores service og produkter, så de med egne øjne kan se, at naturlig behandling virker, selvom medier indimellem gør, hvad de kan for at latterliggøre os.

Så, kære medlem – har du noget du kan – skrive, snakke med folk, læse indviklede paragraffer, tegne, skrive ansøgninger til fonde, eller brænder du for at fremme et særligt sundhedssyn, så kontakt os. Vi har brug for alt – stort som småt – så vi sammen kan bevare, og gerne udvide, det rum, der kommer os alle til gode – det alternative sundhedsrum.

Charlotte Ryø



NaturSundhedsrådet LNS

ISSN 1396-6855

Oplag 2500

Bladgruppen

Ansvarshavende redaktør:

Charlotte Ryø

naturhelse@lnsnatur.dk

Indhold må distribueres, citeres og gengives med kildeangivelse. Skriftlige indlæg til NaturHelse modtages med glæde, men vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte. Der kan underskrives med pseudonym, men navn og adresse skal være redaktionen bekendt. Indlæg sendes til naturhelse@lnsnatur.dk. Artikler skrevet af andre end bestyrelsen/bladgruppen udtrykker ikke nødvendigvis LNS' holdninger.

Lay-out & tryk:

Rosendahls Bogtrykkeri

Grafiker: Nete Strømgart

LNS' bestyrelse:

Vera H. Marcher, formand

Tlf. 2946 3820 – vhm@lnsnatur.dk

Mogens Ehrich, næstformand

Tlf. 4649 7731 – me@lnsnatur.dk

Rita Pommer, sekretariat

Tlf. 7022 2339 – rp@lnsnatur.dk

Michael Brown, bestyrelsesmedlem

mib@holotronik.dk

Ole Hjorth, bestyrelsesmedlem

Tlf. 29631653 – oh@lnsnatur.dk

Kirsten Kragh, kasserer

Tlf. 46497087

Søren Skogstad Nielsen

skogstadnielsen@ddf.dk

Postadresse for LNS:

Landsorganisationen NaturSundhedsrådet
LNS

Sekretariatet v/ R. Pommer

Bækkevang 51

2800 Lyngby

Tlf.: 7022 2339 – lns@lnsnatur.dk

Website: www.lnsnatur.dk

Email: lns@lnsnatur.dk

Merkur Bank Konto: 8401 1010331

Suppleanter i LNS:

Tanya Jensen, Charlotte Ryø, Astrid Løgstrup,
Steen Braase, Joseph I. Blytner, Jens-Ole
Paulin, Anna Søgaard Larsen, Henrik Isager,
Pia Maria Sørensen, Birgitte Bendjellal



LNS ekstraordinær generalforsamling

Der indkaldes til ekstraordinær generalforsamling

torsdag d. 26. juni kl. 19- ca. 21.00

i Brorsonsalen, Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20, Værløse.

Dagsorden:

1. Godkendelse af ændrede vedtægter for LNS.

Vedtægtsændringen blev godkendt på den ordinære generalforsamling, men vedtægtsændringer skal godkendes på to hinanden følgende generalforsamlinger.

2. Eventuelt

Hvis du støtter ændringen af vedtægterne, men ikke kan komme til stede, så giv venligst udtryk for din støtte ved at sende en fuldmagt til bestyrelsen. Blanket kan findes på linket <http://lnsnatur.dk/page.asp?ID=20> -

Vedtægtsforslaget kan ses her: <http://lnsnatur.dk/storage/files/221.pdf>

De gamle vedtægter kan ses her: <http://lnsnatur.dk/page.asp?ID=55>

Der serveres kaffe og kage – (hvis vedtægtsændringen bliver godkendt).

Mange hilsener og på gensyn

Bestyrelsen



Kære medlemmer, kære alle!

Efter en veloverstået generalforsamling ser vi i bestyrelsen med glæde frem til en ny spændende periode. Mange opgaver venter på en kærlig hånd, og med jeres fortsatte opmærksomhed og inspiration har vi den bedste basis for LNS som det naturlige samlingspunkt. Kig af og til ind på www.lnsnatur.dk og bliv inspireret!

Jeg håber vi ses i løbet af året. Den første mulighed er som nævnt den ekstraordinære generalforsamling. Derpå er der planlagt en temadag for medlemmerne, der annonceres på side 24, og et stort arrangement, European Social Forum, er på bedding i Malmø i 17-21. september. Her afholdes en konference for alle typer NGO-ere i Europa, og LNS har i skrivende stund foreslået et tværfagligt samarbejde bl.a. med vore venner i SRab. I hører ganske givet mere herom. Notér datoerne.

Forleden dag læste jeg et sted: At lytte er den bedste kilde til visdom, at tænke er nøglen til fremgang, og at drømme er lykkens kilde. En rigtig god sommer – og på gensyn.

*Vera Marcher,
formand for LNS*



Hvad er vildledning – og hvordan undgår man det?

Hvad definerer loven som vildledning? Kan også illustrationer være vildledende? Hvilke faldgruber skal din virksomhed være opmærksom på? Læs mere om emnet her, så du kan undgå problemer, næste gang en emballage skal opdateres eller en ny kampagne lanceres.

Fødevarerloven fra 2005 siger: "Reklamer for fødevarer, mærkning og præsentation af fødevarer, herunder deres form, fremtræden eller indpakning, de anvendte indpakkingsmaterialer, den måde, hvorpå varerne er arrangeret, og de omgivelser, hvori de udstilles, samt de informationer, der uanset medium gives om varerne, må ikke vildlede eller være egnet til at vildlede."

Vildledende mærkning og markedsføring er altså forbudt. Producenter kan blive tvunget til at trække varer tilbage fra hyldeerne af den grund.

En central pointe er, at man ikke må give indtryk af, at en fødevarer har særlige egenskaber, når alle lignende fødevarer har eller efter lovgivningen skal have tilsvarende egenskaber. Eller at den er fri for ingrediens eller egenskab, som slet ikke er tilladt i varen ifølge varestandarder, lovgivning eller kutyme.

Indeholder – fri for – kun med

Det er eksempelvis forbudt at fremhæve, at en juice "indeholder naturlig frugtsaft", da det slet ikke er tilladt at benytte andet end rigtig saft fra frugter eller bær til juice. Man må heller ikke på samme juice skrive "fri for kunstige farvestoffer", da farvestoffer slet ikke er tilladt i juice. Juice og frugtsaft er nemlig beskyttede varebetegnelser og må kun bruges for produkter, der er produceret efter særlige regler. Hvis ikke drikkevaren overholder specifikationerne for en juice, må den i stedet markedsføres som f.eks. en læskedrik.

På samme måde er der til økologiske produkter en række særlige krav, som alle økologiske produkter skal leve op til. Derfor ville det være ulovligt at skrive "produceret uden brug af stråforkortere"

på økologisk mel, da det slet ikke er tilladt at bruge stråforkortere i økologisk produktion.

Det er her vigtigt at fremhæve, at sammenligningsgrundlaget skal være "tilsvarende produkter" – man må altså ikke sammenligne f.eks. sit økologiske mel med almindeligt mel, eller sin juice med en sodavand.

I lovens øjne er sådanne anprisninger altså ulovlige forsøg på at snyde forbrugeren til at tro, at lige netop dette produkt er bedre end tilsvarende produkter på hylden. Dette kan dels være konkurrenceforvridende, og dels ligefrem gøre forbrugeren angst for at købe produkt B og C, som jo må formodes netop at indeholde eller ikke indeholde dette stof, som produkt A anpriser.

Ønsker man alligevel at fortælle noget om sit produkt, selvom dette ikke gør produktet til nogen særligt i forhold til referencegruppen, er det som regel OK at komme med en generel statement:

"Al juice er fri for farvestoffer" - "Al økologisk mel er produceret uden brug af stråforkortere" – o.lign.

Det er vigtigt at understrege, at vildledning også kan forekomme i forhold til produkter, for hvilke der ikke foreligger en klart defineret varestandard, f.eks. slik. Her må man kigge på markedets udvalg af tilsvarende produkter og finde en håndfuld af forskellige mærker, der minder om ens eget, og så vurdere om en anprisning som f.eks. "Fri for farvestoffer" ville være acceptabelt.

Da farvestoffer er tilladt i vingummi og brugt i de fleste vingummiprodukter, ville dette under normale omstændigheder være en tilladt anprisning for en vingummi uden farvestoffer. For på dette punkt ville produktet virkelig adskille sig fra andre lignende produkter. Farvestoffer er også tilladt i lakrids, men en del lakridsprodukter er trods det produceret uden farvestoffer, da der ikke er samme behov for at farve lakrids. Derfor ville "fri for farvestoffer" brugt på en pose lakrids sandsynligvis være vildledende. Men det kræver som sagt, at man sammenligner konkret

med de tilsvarende produkter på markedet, før det kan afgøres. Der kan jo være kulturforskelle fra et land til et andet.

Hvis man på lakrids eller vingummi anpriser med "lavt fedtindhold", vil det normalvist være vildledende, da heller ikke anden vingummi eller lakrids indeholder ret meget fedt (der er i øvrigt særlige regler for brugen af lavt fedtindhold i den nye anprisningsforordning 1924/2006 fra EU, emnet behandles dog ikke her). Og her må man ikke sammenligne vingummi med chokolade, som ville være en forkert referencegruppe.

Så hvis det kan dokumenteres, og hvis forholdet virkelig adskiller produktet fra referencegruppen, er en anprisning som regel acceptabel. Vurderingen er altid sælgerens eget ansvar, da myndighederne ikke forhåndsgodkender mærkningen. Myndighederne ser dog ved de løbende tilsyn også på mærkning og anprisninger og vil her typisk forlange at se dokumentation. Det hænder, at de ikke at enige i en anprisning og finder produktet ulovligt af den grund.

Husk at også anprisninger i den øvrige markedsføring tæller med i vurderingen, så som på hjemmesiden, i brochurer, reklamer, mundtlige udtalelser etc.

Illustrationer

En illustration kan i sig selv opfattes som vildledende. Frugtillustrationer, f.eks. på en ananassodavand: Billeder af ananas er ulovlige på en læskedrik, der ingen ananassaft indeholder eller kun en meget lille del ananassaft, men hvor smag og udseende typisk er opnået via aroma og farvestoffer. I dette tilfælde skulle sodavanden hedde: "Læskedrik med ananassmag", mens "Læskedrik med ananas" ville være forkert.

Viser man derfor et billede af en ingrediens, så skal den rent faktisk også være til stede i varen i en rimelig mængde, det er ikke nok med 0,05% eller lignende. Ulovligt: Jordbær vist på kagen tilsat jordbæraroma og uden jordbær (varebetegnelsen er da: Kage med jordbærsmag).



Pudsigt nok accepterer myndighederne dog frugtillustrationer på tyggegummi uden indhold af frugt!

"Serveringsforslag" skal påsættes illustrationer, der viser varen serveret sammen med andre fødevarer, der ikke er ingredienser i varen. Et eksempel: Man sælger en helt almindelig vaniljeis og viser isen anrettet på en tallerken sammen med lidt frugt. Man skriver "serveringsforslag" i nærheden af illustrationen, og så vil den som udgangspunkt være acceptabel. Men hvis en is med ferskensmag (ferskenaroma tilsat) viser isen anrettet sammen med fersken, så vil illustrationen være vildledende, da forbrugeren så kunne få det indtryk at der rent faktisk var tilsat rigtig fersken til isen. Her kan "serveringsforslag" ikke redde situationen.

Hvis en illustration viser f.eks. det skæve tårn i Pisa, det italienske flag og/eller varebetegnelsen indeholder navnet på en geografisk lokalitet, og varen ikke kommer derfra, så er det også vildledende. Man må altså ikke give indtryk af en anden oprindelse end den faktiske. Det er ikke nok, at opskriften kommer fra det pågældende land/sted, varen skal være produceret der. Det redder normalt ikke noget at skrive "Produceret i Danmark", hvis der i øvrigt er en række vildledende referencer til Italien. Nogle gange kan det være OK at skrive "efter italiensk opskrift", hvis der ikke er andre referencer til Italien. Men så skal det også kunne dokumenteres, at opskriften virkelig er fra Italien.

Hjertegrafik og lignende typer pynt og illustrationer vist på f.eks. et kosttilskud kan ses som en uspecifik anprisning vedr. sundhed – og må frarådes. Det samme gælder billeder af målebånd og stramme bæltter om en talje vist på almindelige fødevarer og kosttilskud.

Naturlig, frisk, sund

Naturlig: For at noget må anprises som naturligt, kræves det, at fødevaren eller ingrediensen fremstår som den eksisterer i naturen ved ingen eller

kun minimal behandling. Så der findes en række produkter, som udtrykket ikke er forligneligt med. Trods det benyttes ordet meget flittigt i hele fødevarer- og kosttilskudsbranchen, også i tilfælde hvor produktet eller ingrediensen ikke kan leve op til definitionen af "naturlig". Producenterne bør derfor overveje brugen meget nøje for at undgå at komme til at vildlede. Det forventes, at der i EU-sammenhæng er retningslinjer på vej for den efterhånden meget udbredte brug af udtrykket "naturlige farvestoffer".

Frisk: Kræver at produktet på salgstidspunktet har bevaret sit friskhedspræg og er relativt nyt – f.eks. friskt brød, frisk frugt, frisk mælk. Når ordet bruges om et produkt med lang holdbarhed, eller for et produkt som ligefrem er behandlet for at forlænge holdbarheden (fx via et konserveringsmiddel) vil det som udgangspunkt være vildledende at kalde det frisk.

Sund: Der har i mange år været et forbud mod sundhedsanprisninger i DK. Nu er der via EU forordning om ernærings- og sundhedsanprisninger (1924/2006) åbnet for en vis, kontrolleret brug

i fremtiden. Men listen over tilladte sundhedsanprisninger og kravene for at måtte bruge dem er først på plads i EU i 2010. Indtil da frarådes al brug af ordet på produkter og i markedsføringen. Dette gælder uanset egen dokumentation eller offentligt tilgængelig litteratur om emnet.

Det kan anbefales at kigge i "Vejledning om forbuddet mod vildledende mærkning og markedsføring af fødevarer" fra 18.12. 2002 (nr. 9605), som alle kan finde på www.retsinformation.dk. Vejledningen er skrevet af de danske myndigheder og giver mange flere eksempler på anprisninger og kravene til dem. I vejledningen finder man også en oversigt over en række konkrete afgørelser i sager, hvor myndighederne har fundet, at en anprisning var ulovlig – og andre sager, der er faldet ud til sælgerens fordel.

Næste artikel i serien vil handle om ernærings- og sundhedsanprisninger iht. EU-Forordning 1924/2006. Artiklen vil tage udgangspunkt i de danske myndigheders tolkning af forordningen. Derfor afventes p.t. den kommende vejledning til forordningen eller et nyt udkast fra myndighederne.

Fra læserne

**Uddrag af artikel af Thomas Lemke,
fredag 23. nov. 2007 kl. 13:46**

Danmark undgår

sølvresistente bakterier

Statens Serum Institut har på baggrund af Ingeniørens artikler undersøgt og frifundet 400 antibiotikaresistente bakteriestammer i Danmark for sølvresistens.

»Af den population på 400 antibiotikaresistente bakteriestammer vi har undersøgt, har vi ikke fundet én eneste, der også var resistent over for sølv.« Så klar er beskeden fra overlæge på afdelingen

for antibiotikaresistens og sygehushygiejne på Statens Serum Institut (SSI), Niels Frimodt-Møller. Han har pilotundersøgt 200 E.coli-bakteriestammer både fra dyr og mennesker og 200 stafylokokker fra mennesker fra forskellige tidsperioder mellem 1960 og 2007. Frimodt-Møller betegner mængde og udvalget af bakteriestammer som en "god og repræsentativ population". Undersøgelsen er dog endnu ikke publice-

ret, og har derfor ikke været gennem den normale review-proces, hvor artikler gennemgår et kritisk gennemsyn, før de accepteres til trykning, hvilket får Frimodt-Møller til at betegne resultaterne som "foreløbige". Pilotundersøgelsen blev igangsat, efter at Ingeniøren i slutningen af marts i år skrev, at svenske advarede om, at der kan opstå krydsresistens over for bl.a. penicillin, hvis bakterier hele tiden udsættes for sølvpartikler. Og det sker i større og større omfang i dag, hvor industrien bruger sølvpartikler som bakteriedræbende middel i alt fra tøj, køleskabe og vaskemaskiner. Der er altså fare for at almindelige bakterier kan blive resistente over for antibiotika, hvis de hele tiden udsættes for sølvpartikler i hverdagen.

SSI: Oplagt med nye undersøgelser

Artiklerne førte til, at flere politikere spurgte både indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen (V) og miljøminister Connie Hedegaard (K) til problemets omfang i Danmark, og hvilke initiativer ministrene eventuelt agtede at tage i sagen. Det fik SSI til at undersøge sagen.

Men problemet er altså ikke udbredt i Danmark. I hvert fald ikke endnu, siger Niels Frimodt-Møller. »Vi kan sige, at vi ikke kan konstatere sølvresistens bredt set i Danmark på nuværende tidspunkt - og måske kommer den heller aldrig. Det vil sandsynligvis komme an på, hvor udbredt sølvpartiklerne bliver i vores hverdag,« siger Niels Frimodt-Møller. Han mener, at det ville være oplagt at foretage nye undersøgelser af bakteriestammer, der hvor man ved, at der bliver brugt sølv i store mængder. Det bliver der eksempelvis på brandsårsafdelinger på hospitaler, men her har SSI ikke indsamlet (og der findes i øvrigt ingen data på, hvor meget sølv der bruges i sygehussammenhæng i Danmark). Hvorfor har I ikke taget bakteriestammer fra brandsårsafdelinger på sygehuse i Danmark?

»Vores formål var at se, om sølvresistens var forekommende i almindelige human-patogene bakterier. Der er dokumentation for, at bakterier udvikler sølvresistens, hvis man bruger sølvnitrat holdige salver på brandsårspatienter.« »Men det kan godt være, at man skulle undersøge det mere. Der indgår sølv alle mulige steder,« siger Frimodt-Møller.

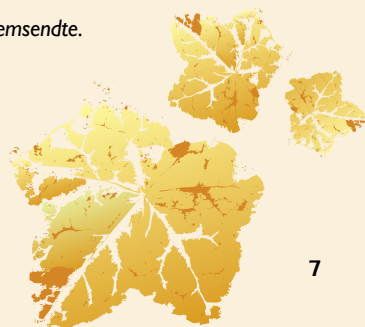
Restriktioner på produkter med sølvpartikler

Problemstillingen omkring den udbredte brug af sølv som bakteriedræbende middel er allerede blevet rejst i EU af svenskerne. I Sverige har offentlige indkøbere fået restriktioner på indkøbet af produkter med sølvpartikler. I USA har den amerikanske miljøstyrelse, EPA, besluttet at kræve sikkerhedsgarantier fra alle producenter af produkter med sølvnanopartikler i. Pilotundersøgelsen som overlæge på afdelingen for antibiotikaresistens og sygehushygiejne, Niels

Frimodt-Møller har gennemført, inkluderede de mest almindelige bakterier som tarmbakterien E. coli, der kan forårsage blærebetændelse, nyre-

bækkenbetændelse eller blodforgiftning, og sårbakterien Staphylococcus aureus, der findes i betændte områder, f.eks. sår, bulne fingre og bylder. Til testene fik instituttet tilsendt kontrolstammer med sølvresistente bakterier fra overlæge og docent i klinisk bakteriologi på sygehuset i Uppsala, Åsa Melhus.

Tak til Vivia for fremsendte.



Referat fra

LNS' generalforsamling den 15-4-2008

Pkt. 1. Generalforsamlingen åbnes

Generalforsamlingen blev åbnet af LNS' formand Vera Marcher, der bød velkommen.

Pkt. 2. Valg af dirigent, referent og stemmetællere

Dirigent: Bestyrelsen foreslog Joseph Blytner, som blev valgt.

Referent: Bestyrelsen foreslog Charlotte Ryø, som blev valgt.

Stemmetællere: Bestyrelsen foreslog Søren Skogstad Nielsen, som blev valgt. Som ekstra stemmetæller valgtes desuden Steen Braase.

Pkt. 3. Bestyrelsens beretning

Bestyrelsens beretning blev fremlagt af Vera H. Marcher. Vera takkede medlemmerne for opbakning til LNS' arbejde. Projektet med e-sans og resultaterne fra spørgeundersøgelsen om e-sansens udbredelse i befolkningen blev nævnt. (Resultat kan ses på hjemmesiden.) I årets løb har bestyrelsen udformet et forslag til nye vedtægter, som har været fremlagt på hjemmesiden og vil blive drøftet under pkt. 7. Der er desuden blevet formuleret nye etiske regler i Etisk Råd. Mogens Ehrich og Ole Hjorth har arbejdet på oprettelse af en database til registrering af forskningsresultater og opinionsundersøgelser, og den forventes færdiggjort i det kommende år. Kvalitetsudvalget har arbejdet med optimering af LNS' interne struktur og administration. Skolerådet ved Ole Hjorth har sammen med Inge Kellermann fra Sundhedsrådet udformet et sæt standardvedtægter for foreninger, der ønsker at blive godkendt til RAB-registrering. Forskningsudvalget har arbejdet med udbredelse af holistiske forskningsprincipper og har formuleret en forskningspolitik med fokus på kvalitet og fremme af forskningen. LNS har i årets løb været til møde i SRab og har deltaget i tre messer. På en af dem holdt LNS foredrag om sig selv samt forskningen i e-sans. LNS har desuden holdt møde med de danske NSK-repræsentanter, og til mødet i foråret, hvor vi desværre ikke kunne deltage, bragte vi de finere energier

på dagsordenen, og det blev godt modtaget. På heldagsmødet mellem den nye bestyrelse og suppleanterne sidste år i maj blev der nedsat et nyt udvalg til støtte for ADHD-børn, hvor der samles information om naturlige behandlingsformer for den slags børn. Desuden blev et andet udvalg etableret, "Den tredje Verden", som endnu er på begynderstadiet. Rene Thomsen og Charlotte Ryø har i årets løb forladt bestyrelsen, hvorefter bestyrelsen blev suppleret med Michael Brown og fortsatte med 6 medlemmer. Til sidst lød en tak til alle suppleanter, udvalg og repræsentanter for deres store indsats til alle aktiviteterne i LNS. Der var ingen kommentarer til beretning. Modtaget med applaus.

Pkt. 4 Forelæggelse af revideret årsregnskab v. Mogens Ehrich

Regnskabet blev gennemgået, og der blev redegjort (som det blev pålagt ved sidste års generalforsamling) for diverse rabatter til et antal medlemmer. LNS har fået et underskud pga. af ekstraordinære udgifter i 2007 til håndtering af problemer i daværende bestyrelse.

Efter nogle spørgsmål og kommentarer blev regnskabet godkendt.

Da revideret regnskab for 2006 ikke forelå ved sidste års generalforsamling, blev det dengang besluttet, at den nye revisor efterfølgende skulle revidere LNS' årsregnskab for 2006. Revisoren har foretaget revision på baggrund af bankoplysninger fra LNS' konti og har godkendt 2006-regnskabet uden bemærkninger.

Pkt. 5 Fremlæggelse af handlingsplan for den kommende periode

Vera Marcher fremlagde handleplanen for det kommende år. Der blev bl.a. nævnt udarbejdelse af uddannelsespolitisk program, projekt om de finere energier, som fortsætter ligesom det forskningspolitiske program, optimering af medlemsregister, opbygning af forskningsdatabase, temadage i medlemsregi rundt om i landet, møde med Folketingets nye formand for sundhedsudvalget med henblik på at præsentere os. Fundraising blev nævnt for

at støtte projekter i LNS, som koster penge (fx udlandsrepræsentationer). Websiden skal fortsat udbygges og ikke nødvendigvis med en weblog, som tidligere foreslået. Der arbejdes med det. Måske skal vi have en konference om et emne eller et bestemt tema, som medlemmerne kunne være med til at lave. Vi skal også overveje, hvordan vi skal fejre, eller om vi skal fejre, vores 30 års jubilæum i 2009. Fra salen var der opfordringer til udadvendte aktiviteter, fx en temadag om kosttilskud, oplysning til nye mennesker om hvad LNS laver eller andre temaer, hvor vi inddrager nogle af vores dygtige medlemmer fra det ganske land. En efterlyste flere unge i LNS, og der var forslag om at lave en sundhedsdag, hvor man kunne kigge på, hvad medlemmerne har brug for ud over det faglige.

Pkt. 6 Fremlæggelse af budget for den kommende periode

Budget blev fremlagt, hvoraf fremgik, at der kun var råd til tre blade (NaturHelse) i år 2008, hvilket svarer til sidste år. Budget blev vedtaget.

Pkt. 7 Indkomne forslag

Ingen forslag fra medlemmerne. 2 forslag fra bestyrelsen:

1. Vedtægtsforslag fra bestyrelsen blev forelagt generalforsamlingen. Det blev foreslået, at kapitlerne kort blev beskrevet, hvis der var noget nyt. Således blev vedtægtsforslag gennemgået kapitel for kapitel. I de første kapitler er der ikke de store ændringer i indholdet, men der er lavet en tydeligere og mere forståelig opstilling af LNS' formål og værdigrundlag. I kapitel 4 er foretaget nogle præciseringer om eksklusion af medlemmer, og så er der tilføjet en ny medlemskategori bestående af passive medlemmer, der ikke modtager nogen ydelser, men blot støtter LNS' formål. Vedtægtsforslaget blev vedtaget med forbehold for, at nummerering blev korrekt, og at der indføres en tidsramme på max 14 dage, inden for hvilken bestyrelsen skal indkalde til ekstraordinær generalforsamling, hvis den bliver bedt derom. Vedtægtsforslaget blev enstemmigt vedtaget.

2. Forslag til dato for ekstraordinær generalforsamling. Torsdag den 26. juni kl. 19. blev aftalt. Indkaldelse og sted vil fremgå af næste NaturHelse.

Pkt. 8 Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslog, at kontingenter fastholdes på samme niveau som sidste år. **Organisationsmedlemmer og terapeuter** kan bestille op til 10 NaturHelse gratis til brug i klinik eller til anden uddeling. Ønskes flere end 10, betales 15 kr. pr. blad.

Pkt. 9 Valg af max. 7 bestyrelsesmedlemmer

Bestyrelsesmedlemmer vælges for to år, og bestyrelsesmedlemmerne Rita Pommer, Kirsten Kragh og Mogens Ehrich var derfor ikke på valg. Vera H. Marcher og Ole Hjorth var på valg og genopstillede. Michael Brown, der har fungeret som suppleant fra november, stillede op til bestyrelsen. Bestyrelsen foreslog Søren Skogstad som nyt bestyrelsesmedlem. Alle fire blev valgt.

Pkt. 10 Valg af suppleanter til bestyrelsen

Der kan vælges et ubegrænset antal suppleanter. Bestyrelsen havde følgende forslag til kandidater, som alle havde givet deres tilsagn: Charlotte Ryø, Birgitte Bendjellal, Astrid Løgstrup, Jens Ole Paulin, Tanya Jensen, Steen Braase, Henrik Isager, Pia Maria Sørensen, Josef Immanuel Blytner, Annette Paulin, Anna S. Larsen.

Da der ikke var indvendinger og ikke var yderligere kandidater, blev disse valgt uden afstemning eller præsentation.

Pkt. 11 Valg af 2 interne revisorer eller 1 ekstern revisor

Bestyrelsen foreslog genvalg af ekstern reg. revisor Ingelise Staun Rechnitzer. Dette blev vedtaget.

Pkt. 12 Valg af Etisk Råd

Vagn Skov, Kirsten Thagaard, Karen Bloch-Frederiksen var på valg og genopstillede. Alle tre blev valgt.

Pkt. 13 Eventuelt og afslutning

En enkelt bemærkning: en hyggelig men lidt kedelig generalforsamling sammenlignet med sidste år, hvor der var mere debat. Ellers intet til dette punkt. Dirigenten takkede de fremmødte for godt samarbejde og afsluttede generalforsamlingen kl. 19.45.

Rigtige og forkerte måder

at tage kosttilskud på

Fra tid til anden dukker historier op i pressen om, at personer efter indtagelse af visse urteprodukter og kosttilskud har lidt fatale følger på deres helbred. Disse nyheder, som har et sensationspræg over sig, får oftest lov at stå ukommenterede hen, og fordele og faldgruber bliver uigenemskuelige for brugerne. Seneste eksempel er læst i TÆNK (dec 2007) i et tema om kosttilskud, som har inspireret mig til at give et indblik i:

- Hvorfor videnskabelige definitioner af sygdom ofte ikke leverer nok viden til at vælge urteprodukter og kosttilskud på den korrekte måde.
- Hvordan man, ved udelukkende at holde sig til fysiologisk og farmakologisk information om urter, ofte kan forledes til malplacerede og forkerte valg af kosttilskud.
- De mest almindelige fejl man begår, når man tager tilskud med urter og urteformularer.
- Hvordan man kan vælge de rigtige urter og kosttilskud ved at anvende retningslinier i Traditionel Chinese Medicine (TCM) til vurdering af sit helbred.

Hvad gør man når et urtekosttilskud ikke har den ønskede virkning?

Har du nogensinde brugt urteprodukter, vitaminer og andre naturprodukter ud fra ønsket om at styrke helbredet? Hvis dette er tilfældet, har du sikkert bemærket et af flere resultater:

1. Du har bedret dit helbred uden bivirkninger.
2. Ingen bemærkelsesværdige forandringer indtraf.
3. Nogle symptomer er forbedret, mens andre forblev uændrede.
4. Nogle symptomer er forbedret, mens andre blev forværret.
5. Du blev en erfaring rigere.

Ovenstående burde ikke være overraskende, da listen dækker de flest mulige udfald. Ikke desto mindre giver hovedparten af litteratur og uddan-

nelser, der findes på området, herunder mange professionelle uddannelsesprogrammer i naturlige helbredsmetoder, ikke specifikke vejledninger i, hvornår et kosttilskud eller urteprodukt ikke vil have den virkning der ønskes. Hvis man er besluttet på selv at finde en løsning, er en simpel måde at afprøve næste ting på listen over urter og produkter, der anses for at være virkningsfulde.

Der findes en anden mulighed. Det er et system, som er blevet udviklet og forfinet af udøvere af traditionel kinesisk sundhedspleje over flere tusinder år. Dette system ville kunne spare værdifuld tid og millioner af kroner, så man kan undgå unødige og udelige helseprodukter. Ved at anvende de særlige kriterier i vurdering af helbredet kan man zoome ind på de specifikke urter og fremgangsmåder, der med største sandsynlighed vil kunne gavne.

Mange tidsskrifter og magasiner, der behandler populære sundhedsemner, tjener gode reklametruer og bidrager samtidigt til at fremme en tendens til et overdrevet forbrug af kosttilskud og urteprodukter. Men at vejlede og uddanne offentligheden i, hvordan man anvender færrest mulige produkter med bedre udkomme og effekt, plejer ikke at fremme de hurtige fortjenesters interesser.

Mit formål her er imidlertid klientpleje og -oplysning, så her følger lidt "inside information".

Hvordan afviger kinesisk urtepraksis fra andre typer af plante og urtemedicin?

Set udefra vil en urtekyndig uddannet i metoder for udøvelsen af klinisk kinesisk urtemedicin forekomme at være lig alle andre urtekyndige rundt om i verden. Han eller hun bedømmer sine klienters problemer og udvælger relevante og passende urter og formularer; fagbøger med beskrivelser af urter og formularer for alle typer helbredsproblemer kan konsulteres. Et udvalg af forskellige tørrede urter kan indsamles og gives modtageren med henblik på, at han/hun laver et afkog hjemme og drikker dette som te, eller der gives præparater af fryse-tørret pulver, piller eller ekstrakter.

En vis mystik har ledsaget fremkomsten af kinesiske urter i Vesten; mange mennesker har fået det indtryk, at der er noget særligt "potent" ved "kinesiske" urter. Kinesiske butikker, som sælger urter, har nok forstærket denne mystik ved på øjenfaldende vis at udstille tørrede søheste, træede svampe og ginseng rødder, ginko og andre plante- og dyreprodukter som er ukendte i Europa og USA. Dog er planter som mynte, løvetand, rabarberrod, dunhammer pollen, fennikel og lakridsrod også inkluderet i den kinesiske urte-, plante- og mineralanvendelse (Materia Medica). Hver af disse planter er ligeledes velkendt i Europa og Nordamerika. Sort peber, gurkemeje, kanel og ingefær er almindelige bordkrydderier i vesten; ikke desto mindre stammer disse urter oprindeligt fra Asien, og de er ligeledes inkluderet i den kinesiske urte-, plante- og mineralanvendelse.

Nyttige medicinske planter findes overalt i verden, og kineserne var sikkert de første til aktivt at finde frem til nye planteprodukter fra andre lande. Over forskellige perioder i kinesisk historie er urter som myrra og frankincense blevet importeret fra Mellemøsten, kininbark (nyttig for malaria) blevet importeret fra Sydafrika, og i nyere tid er amerikansk ginseng (Rx Panacis quinquefolium) blevet importeret fra Wisconsin i USA.

Hvis der ikke er noget særligt unikt ved "kinesiske" urter, hvad er så unikt ved kinesisk urtemedicin, kan man spørge? Hvis vi ser nærmere på metoderne anvendt af en urtekyndig uddannet i kinesisk urtemedicin, finder man teknikker, der er helt grundlæggende for den korrekte uddannede "TCM herbalist". Når en persons puls måles, synes det at tage uforholdsmæssigt lang tid. Foruden simpel tælling af pulshastigheden er andre pulskvaliteter af interesse. TCM herbalisten undersøger også tungen omhyggeligt og noterer sig farven, tykkelsen og udbredelse af tungebelægning samt tunge vævets farve og struktur. Hun spørger ind til personens klager og symptomer og i særlig grad, hvad der belyser personens karakteristika ved stofskifte og fordøjelse, såsom tørst, appetit, opfattelse af kropswarme eller kølighed, generelle energiniveau, humør og mentaltilstand.

På basis af denne information udvikler TCM herbalisten urteformularen, som vil være skræd-

ersyet til hvert af personens samlede krops-karakteristika, herunder hovedklagen og primære symptomer. Der vælges således ikke urter eller urteformulærer udelukkende baseret på hovedklagen, ej heller vælges der urter svarende til den medicinske diagnose, som en læge kan have givet. De kinesiske videnskaber om urter og planter, som har fokus på årsagsbehandling synliggør klart de afgørende filosofiske og videnskabelige forskelle på kinesisk og vestlig medicin, idet sidstnævnte udelukkende baseres på symptombehandling.

Farerne ved at bruge de enkelte symptomer eller medicinske sygdomsbetegnelser i udvælgelsen af urter

For at kunne anvende metoderne i traditionel kinesisk plante- og urtemedicin korrekt kræves det, at man omtænker de grundlæggende forudsætninger for, hvordan urter vælges. For at forstå hvorfor et sådant perspektiv er vigtigt, kan man stille spørgsmål om, hvilke urter (fødevarer, osv.) der kan gavne specifikke tilstande som f.eks. lungebetændelse, influenza eller søvnløshed og herefter overveje konsekvenserne.

Først og fremmest vil mange tage for givet, at disse sygdomstermer dækker beskrivelsen for et specifikt helbredsproblem med henblik på at vælge nogle passende urter. Det er de ikke. En person med lungebetændelse har en tilstand af viral eller bakteriel infektion i sine lunger; men termen siger imidlertid intet om personens andre indre organers tilstand eller om hans adfærdsmønster. Influenza refererer til tilstedeværelsen af en eller et antal influenzavira, som har formeret sig i kroppen.

Da livsførelsen spiller en afgørende rolle for vores helbred, kan forskellige personer reagere på forskellige måder over for den samme infektionsorganisme. Søvnløshed henviser kun til en persons manglende evne til at sove godt; hans fornemmelse af kropstemperatur, vitalitetsniveau, appetit, afføringsmønster og tørst varierer i betydeligt grad blandt gruppen af mennesker, som lider af søvnløshed. Den menneskelige krop er en kompleks indretning med en fælles funktion, og hvert organ har direkte eller indirekte effekt på andre kropsdele. I praksis er det ikke muligt at

indtage mad, urter eller medicin som kun vil berøre et enkelt organ eller væv. Virkningen vil brede sig til mange andre organer og væv. Traditionelle kinesiske urtekyndige hævder, at for at opnå gode resultater er det nødvendigt med en komplet beskrivelse af den enkeltes helbredstilstand.

Videnskabelige og medicinske betegnelser såsom influenza, lungebetændelse, hepatitis, PMS eller mavesår tilvejebringer nemlig ikke al nødvendig information. Dette synspunkt belyses mere uddybende i eksemplet:

Rabarberrod og forstoppelse

Afføringsmidler er et af de mest anvendte præparater taget enten som urtemiddel eller som kemisk produceret medicin. Mange mennesker ender med at blive afhængige af visse typer afføringsmidler. Det traditionelle kinesiske syn på dette forhold kan hjælpe os med at forstå hvorfor.

I såvel vesten som i Kina er rabarberrod en almindelig urt i mange recepter på midler mod forstoppelse. Vestlig medicin beskriver rabarberrods fysiologiske virkemåde og de tilstande for hvilke den er nyttig, såsom forstoppelse, diarré, svækket fordøjelse m.v.

I eksemplet herunder med den traditionelle kinesiske beskrivelse af rabarberrods egenskaber fokuseres og bedømmes der udelukkende på fysiologisk basis:

2 personer - A og B klager over forstoppelse. Person A har tør og hård afføring, tendens til hurtigt at føle sig varm, er ofte tørstig og let til at blive opfarende. Ved undersøgelse viser tungen sig at være meget rød med tyk gul belægning, og pulsen er kraftig og lettere hurtig.

Person B har forstoppelse karakteriseret ved alvorlig træthed, men konsistensen af afføringen er normal. Han klager over konstant træthed, hænder og fødder bliver let kolde, er kun sjældent tørstig, men har ofte dårlig fordøjelse, luft og oppustet mave. Ved undersøgelse er tungen fremtoning bleg og våd med en meget tynd hvid belægning og pulsen meget svag.

Umiddelbart kan læseren ikke afgøre, hvilken af de to personer, A, B, eller begge to, der vil få glæde af rabarberrod ved udelukkende at vurdere de fysiologiske egenskaber.

Man kan analysere problemet på følgende måde:

Begge har forstoppelse; rabarberrod stimulerer peristaltikken, hvilket kunne være nyttigt i begge tilfælde. Tilmeldt har rabarberrod evne til at stimulere fordøjelsen og fremme galde og spytsekretion, som synes at være nyttig for B.

Med denne begrænsede information kunne rabarberrod være mere nyttig for B, men også til hjælp for A.

Smage er vigtige i kinesisk urte- og plantevidenskab. Generelt har bitter smagsstimulation tendens til at have "drænende" og "kølende" indvirkninger. Den kinesiske beskrivelse af rabarberrod oplyser, at den er bitter i smag med en kold virkemåde. Dens funktion er at dræne varme og bevæge afføring, at dræne fugt og afgifte hede.

Uden at vide mere om kinesisk urte-teori skulle læseren nu kunne udlede, hvilken af de to personer, der skal have rabarberrod, og hvem der ikke skal.

Svaret er, at A skal have rabarberrod, B skal ikke. I praksis vil B blive endnu mere træt og kuldsvær end før, fordøjelsen vil forværres, og han vil efterhånden blive afhængig af stærke afføringsmidler til at stimulere peristaltikken. Traditionel kinesisk teori ville sige, at den kolde bitre kvalitet udmatter og dræner kroppen, så personen bliver udtæret.

For A vil rabarberrod derimod hurtigt afhjælpe forstoppelsen samt hans tendens til at føle sig varm og blive opfarende. Dette skyldes, at rabarberrods samlede egenskaber nøje matcher hele A's symptommonster.

Ginseng og styrkelse af immunforsvar

Fra et fysiologisk perspektiv har det for mange urters vedkommende vist sig, at de kan forhøje hvide blodcellers antal og aktivitet. Imidlertid vil det for den enkelte person gælde, at kun nogle bestemte urter vil være bedre til at styrke det overordnede helbred end andre, ligesom personer reagerer forskelligt, afhængig af deres livsstil.

Dette kan illustreres ved at se på to meget forskellige mennesketyper – C og D. De lider begge af hyppige udbrud af forkølelse og influenza.

Person C klager over supplerende symptomer som dårlig appetit, kuldsværhed, forpustet-

hed og træthed. Person C er så træt, at han kun tænker på at sove.

Person D derimod, selvom han let bliver træt, er hektisk aktiv, lider af søvnløshed, tendens til tørst og har ofte nattesved; Panax ginseng er en urt, som bl.a. har vist at kunne booste immunreaktionen hos nogle mennesker. Men urten vil have forskellig virkning på de 2 personer.

Hvis ordineret til person C vil den i høj grad styrke dennes immunrespons og samtidig løse alle problemer. Hvis ordineret til person D, kan søvnløsheden blive forværret og hans nattesved tiltage, og efter længere tids brug kan urten være skadelig for D's helbred. Selvom D ikke måtte have kendskab til traditionel kinesisk plante- og urtemedicin, vil han forhåbentlig have sund sans nok til at lytte til sin krops signaler og stoppe med at tage det. For C er der nok ikke mange urter på planeten, som kunne passe bedre til hans behov end ginseng.

Farerne ved at være uopmærksom på egne symptomer og sansninger

Vel er blod- og urinprøver nyttige indikatorer til at vise et alvorligt helbredsproblem. Dog er det også almindeligt, at man mærker nogle klare sygdomssymptomer et stykke tid før, at evt. prøver vil vise en unormal tilstand. For at forstå hvordan dette kan gå til, må man se på vore sansers virkemåde. Kroppens sanseapparat består af nerveceller, der sammenbinder et netværk af sensoriske detektorer af lys, temperatur, tryk, kemiske samspil og lyd. Disse sensorer tilvejebringer grundlaget for synet, følelse og smertesans, smag og hørelse. Videnskabelige undersøgelser har vist, at følsomhedsgraden i biologiske detektorer matcher eller overgår moderne instrumentering. En person med fokus på sensoriske indtryk vil kunne spore helbredsproblemer, længe før medicinsk udstyr vil vise problemet. Traditionel kinesisk plante- og urtemedicin tillægger de direkte sansede informationer særlig betydning. Dvs. såvel symptomer som personen rapporterer, plus den urtekyndiges observationer ved bl.a. at mærke puls- og maveområde samt observation af opførsel, kropssprog og stemmekarakteristika.

Mennesker med en tilværelse i et teknologibaseret samfund har lært sig at ignorere og undertrykke vigtige indikatorer omkring deres

helbred. Producenter af smertestillende medicin opmuntrer folk til at undertrykke smerter og utilpashed; arbejdspladsen presser den enkelte til at fortsætte i opgaver eller aktivitet på trods af helbredsrisici og begyndende kroniske symptomer; patienten oplever at blive undervurderet eller negligeret af lægen, som ofte fortæller sin patient, at hans/hendes fornemmelser er opdigt eller fantasi, hvis ikke de kan verificeres af diagnostisk instrumentbrug. Resultatet er, at fornemmelser, som signalerer, at noget ikke er som det skal være, ofte ignoreres.

Den mest almindelige fejl vi begår når vi spiser kosttilskud

Mangel på sensitivitet i kropsfornemmelser udgør en hindring for at gavne ens personlige helbred og for samfundets helbredstilstand som helhed. Tilskyndelse til på det personlige plan at vælge den rigtige kostplan eller -tilskud, såvel som samfundets tilskyndelser som helhed til at afværge global ødelæggelse af miljøet, bliver bremset som en følge af manglende bevidsthed eller sensitivitet. Den mest almindelige fejltagelse folk begår, når de tager medicin, vitaminer, urter eller går på kur er at blive ved med at bruge et bestemt produkt samtidig med, at deres symptomer bliver værre; man fastholder ofte at fæste lid til teorier eller råd fra en "ekspert" og videnskabelige data, selv om ens sanser siger én, at man burde stoppe. Ved at skifte fokus til et større perspektiv ville folks forståelse og brug af sund sans vise graden og alvoren af miljøskader, længe inden man får seriveret resultater af videnskabelige undersøgelser af miljøet, som forskere ofte forsikrer offentligheden om, at de er i gang med. Inden offentligheden lærer at kræve handling i overensstemmelse med, hvad sund sans fortæller, kan den opleve at blive flået af glattungede repræsentanter for erhvervslivets profitmaskiner i det uendelige.

Hvordan bærer vi os ad med at forstå og analysere sansninger og kropsfornemmelser, så vi kan lære at handle på rette måde?

Vi kan nærme os sagen ved at se på måden, vi bruger kort på. At vælge urtekosttilskud er som at følge et vejkort; men først må man finde det

rigtige kort. Hvis vi skal finde vejen fra København til Århus, er det en fordel med et vejkort over Danmark. Derimod vil et botanisk kort over Danmark ikke være til særlig nytte. På samme måde vil den urtekyndige, som samler urter, ikke bruge et geologisk kort for at finde egnede indsamlingssteder. Et botanisk kort vil være sagen.

Samme princip gør sig gældende, når man skal have urter til at styrke sit helbred. Man har brug for en specialviden for at kunne tage de beslutninger, der skal til for at hjælpe personen med de specifikke symptomer og kropstype. Hvad der er påkrævet, for at kunne vælge de korrekte urter, er et "kort" over de urter, planter og mineraler, som er klassificeret som lægeligt anvendelige, og som matcher symptom-tegn og mønstrene til de specifikke urter og urteformulærer, der modvirker helbredsbalancerne som helhed. Hvis man ser helbredstilstanden som analog med et sted "i tid og rum", er virkemåden for urten beskrevet således, at den fortæller os, hvordan urten kan ændre symptom mønstret og bevæge os fra en helbredstilstand til en anden; ligesom et vejkort viser, hvordan man kommer fra et sted til et andet via et vejnetværk. Hvis urten er brugt korrekt, vil den på sigt flytte os i retning af et bedre helbred. Omvendt vil de ukorrekt valgte urter flytte os i den gale retning og intensivere de eksisterende symptomer.

Hvis personens symptomer samt øvrige observationer af kroppen er eneste grundlag, er informationer om en urts fysiologiske virkninger ("fysiologisk datakort") ikke dækkende, da man ikke kan "se" en persons biologiske kemi (hormoner, enzymer, proteiner, mineraler osv.) uden sofistikeret udstyr. Man overser ofte informationer fra videnskabelige værker, og selv om man måtte have råd til at gennemføre kostbare kemiske analyser, vil man måske alligevel ikke være i stand til at forudsige effekten af en lægeurt eller et medikament på baggrund af de samlede symptom beskrivelser.

At analysere kroppen for alle kropssdeles kemiske aktivitet og forudsige dens respons på forskellige scenarier er en dåd, som stadig unddrager sig videnskabens formåen. Fysisk viden kan være meget nyttig, men den kan ikke være et komplet klinisk system uden ekstra informationer, herunder egne observationer.

Oldtidens kinesiske læger samler præcise symptom-tegn "kort" af det menneskelige helbredssystem

Fortidige kinesiske læger indså, at kroppen selv tilvejebringer følsomme signaler om arten af et potentielt helbredsproblem, selv om de ikke forstod strukturen i sensoriske celler og nervesystemet. Sådanne signaler tolkes som symptomer.

Kinesiske læger skabte et præcist system til beskrivelse af egenskaber for urter, akupunkturpunkter, næringsmidler, klima og andre miljømæssige faktorer i forhold til, hvordan de kan ændre et individs symptomsæt og sanseindtryk og hermed hans eller hendes helbred. Dette system hører til blandt de mest detaljerede symptom-tegn "kort" over human helbred, som findes i verden i dag. Betydningen af dette for den urtekyndige er, at en klients tilstand kan beskrives præcist med traditionelle kinesiske undersøgelsesmetoder, som er karakteriseret ved de samlede symptomer med kliniske tegn (generel fremtoning, kropsstruktur, tungefremtoning m.v.) Hertil kommer de alment observerede mønstre af symptomer og tegn.

Bevæbnet med en sådan beskrivelse kan urter og urteformulærer udvælges i overensstemmelse med den viste virkningsgrad til at modvirke et specifikt mønster.

Opsummering

Som regel er det nødvendigt at tage hele komplekset af symptomer og kliniske tegn i betragtning, da hele kroppens samlede systemer er så tæt koordineret. Alle karakteristika for den enkelte person må tages i betragtning for at kunne håndtere personens overordnede helbredsproblem, tilvejebringe en strategi til retablering af helbredet og gavne personen som en helhed uden bivirkninger.

Referencer

Wicke, Roger; *Traditional Chinese Herbal Science: volume 1, The Language and Patterns of Life* (5th edition); Rocky Mountain Herbal Institute, Hot Springs, Montana, c1994. *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica*; Dan Bensky and Andrew Gamble, ed.; Eastland Press, Seattle, c1986; <http://www.taenk.dk/index.php?sid=1&cid=7541>; www.lillianwong.dk

CESAM METODEN™



Rygning
EN DRÆBENDE VEN!

NY KARRIERE

deltid eller heltid

Bliv Rygeafvænnings terapeut!

Nu kan du blive en af Danmarks første registrerede rygeafvænnings terapeuter.

Et arbejde der det er brug for Dig!

Et arbejde der Du redder liv!

CesamMetoden™ - en ny og revolutionerende metode, der gør det muligt at holde op med at ryge efter kun én (1) behandling - uden nikotinsubstitut eller medicin! Undersøgelser viser at 9 ud af 10 kan holde op med at ryge med **CesamMetoden™**.

Du bliver ikke arbejdsløs, før den sidste ryger er holdt op!
En reg. rygeafvænnings terapeut kan forvente sig ca. kr. 1.100/tim.

Næste kursusstart: 13. okt. 2008
Yderligere info: www.cesam.net



www.cesam.net

Tel. 22 40 30 90
eller 0046 410 121 21
e-mail: info@cesam.net



SKOLER

1908 Frederiksberg C.

Den danske skole for Komplementærterapi

v/Jette Holm, 33325514, jetteholm@mail.dk

www.jetteholm.dk

2100 København Ø.

ClearVision, Lone Thomsen,

39308033, lt@clearvision.dk

www.clearvision.dk

2200 København N

Kosmos Center Aps v/Inge & Steen Landsy

35821121, mail@kosmoscenter.dk

www.kosmoscenter.dk

2450 København K.

YOF Yoga Oplysningsforbundet

Joseph Immanuel Blytner

50561357, jbyof@yahoo.dk

www.yof.dk

2500 Valby

Kilden v. Jørgen Warming

36460846, kilden@kilden.dk

www.kilden.dk

2860 Søborg

Rosenmetoden v. Bjørn Herold Olsen

39661585, info@rosenmetoden.dk

www.rosenmetoden.dk

2900 Hellerup

Clairvoyanceskolen v. Maya N.E. Fridan

Skolen for Clairvoyance

39623805, post@maya-fridan.dk

www.maya-fridan.dk

2920 Charlottenlund

Alfa-Omega Instituttet

Anne-Grete Hav Hermansen

39636854, ag@hav-hermansen.dk

www.alfa-omega-instituttet.dk

4000 Roskilde - Øst

Skolen på Møllegården

Mogens Ehrich og Kirsten Kragh

46497731, 31798831, mogens.ehrich@mail.dk

www.afvikler.dk

4772 Langebæk

Caberlain - Center for sundhed & trivsel

Gitte Ditte & Morgan Gersdorff

55561424, caberlain@caberlain.dk

www.caberlain.dk

5600 Fåborg

Slowlife v. Preben Gøtzche

62615933, slowlife@slowlife.dk

www.slowlife.dk

5610 Assens

Institut for Kraniesakral Terapi

Karin Sønderby

64714775, karin.sonderby@get2net.dk

www.kst.dk

5800 Nyborg - Aunslev

ABC Center, Clauss Paaske

65361740, clauss@abc-center.dk

www.abc-center.dk

5853 Ørbæk - Kullerup

Kullerup Kurser, Ingolf Plesner

65315431, i_plesner@hotmail.com

www.kullerup.dk

6780 Skærbæk - Astrup

Energihuset, Healer Skole

Sven Riis Jensen, 74753777

7400 Herning

Skolen for Helsepraktik v/Hanne Buur Andersen

97121966 /7832, jwa@helseskolen.dk

www.helseskolen.dk

7490 Avlum

John Boel Akupunktur ApS

97473162, info@boel-akupunktur.dk

www.akupunktur2000.dk

9850 Hirtshals - Tornby

Dansk Skole for Tankefelt Terapi

Heilesen & Mygind, 98678585, lars@mygind.info

www.mygind.info

ERHVERV

2791 Dragør

Frede Damgaard

86341186, damgaard-basis@mail.dk

2300 København S.

Danplus

32521420, danplus@vegatest.dk

www.danplus.dk

4300 Holbæk - Orø

Orø Urtehave, Hanne Oustrup

59474705, hanne06@langdal5.dk

www.langdal5.dk

4632 Bjæverskov

PRE-JET, Preben Jensen

56879044, prejet@mail.tele.dk

www.prejet.dk

6400 Sønderborg

Helsam A/S

74488140, helsam@helsam.dk

www.helsam.dk

6580 Vamdrup

Danolan Magnetsengetøj

Niels Erik Beck

75367711, info@danolan.dk

www.danolan.dk

8100 Århus C

Merkur

Den Almennyttige Andelskasse, Henrik Platz

87460562, aarhus@Merkurbank.dk

www.merkurbank.dk

FORENINGER

2500 Valby
Sundhed for Alle-Patientgruppen
Henning Christensen
35856616, 22494022
henning.christensen10@mail.dk

2100 København Ø.
Dansk Vegetarforening
Erik Weihrach, 70224001
erik@vebetarforening.dk

4930 Maribo - Hunseby
Inspirations Center Maribo
Henning Jørgensen
54784400, info@icmaribo.dk
www.icmaribo.dk

8464 Galten - Herskind
Biodynamisk Forskningsforening
Jens-Otto Andersen
86954820, info@biodynamisk-forskning.dk
www.biodynamisk-forskning.dk

BRANCHEFORENINGER

Foreningen af Healingsterapeuter
June Ottosen
Stadsgården 5, 2.th, 2300 København S.
22921707, june@ottosen.com
www.healingmassage.com

Afviklingsterapeuterne
Kontaktperson: Jack Yilmaz
28551608 s.jack@mitaandeligliv.dk

Danske Ernærings Terapeuter, DET
Købmagergade 39. 3., 1150 København K.
26238812, tine@sundmedmad.dk
www.detforening.dk

Miljø- og Jordstråleforeningen
Orla Søndergaard Pedersen
Ahornvej 2, 9000 Aalborg
98135564, godanmark@msn.com
www.mj-danmark.dk

Natur-Balance-Huset NBH, hovedkontor
Lars Thomsen Mikkelsen
Toftesvænget 30, 3320 Skævinge
48288700, lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk
www.alternativbehandlernet.dk/NaturBalanceHuse

NATURTERAPEUTER

Kontaktperson: Tanya Jensen, tanya@healos.dk

1357 København K
Lars Henrik Olsen – Helse og Velvære
28598427, Larshenrikolsen@yahoo.dk

1364 København K.
Connie R. Raftesgaard – Klinik for fodterapi
33362362, connie@gaagodt.dk

1616 København V.
Lene Cassandra Nielsen –
Yingyang Healing Center
38105486, info@yingyang.dk

1620 København V.
Joy Andreasen – Klinik for fodterapi
33793037, info@fodterapeut.biz

Water-mass ApS v/Idalina Buxbom
33242827, idalina@vandmassage.dk
www.vandmassage.dk

2000 Frederiksberg
Jon Tomas Nielsen
26205671, foltnar@webspeed.dk

2100 København Ø.
Jonna Lizette Vogel
26214429, freeflower@mail.dk

Klinik for fodterapi
v.Vibeke Voss, statsaut. Fodterapeut
28939270, voss@vibekeviki.dk

2500 Valby
Lp-massage
36441711
www.lp-massage.dk

Ulla Stavnsbjerg – Biopatisk Klinik
36173787, 86943894, ulla@worldonline.dk
www.stavnsbjerg.dk

2610 Rødovre
Helle Ronesfelt
28115026, ronesfeltterne@sol.dk

Sun-Hair v. Helle Sørensen
36705109, sun-hair@youmail.dk
www.sun-hair.dk

2630 Taastrup
Charlotte Schmidt Nielsen, Kranio-Sakral Terap.
43552530

2650 Hvidovre
Merethe Søndergaard Larsen - Hypnoseguiden
26858578, kontakt@hypnoseguiden.dk

2670 Greve
Tanja Dipo Nielsen og Gitte Meedom
Kildebrønde Care ApS
43777170, Tanja.dipo@pc.dk

2690 Karlslunde
BettinnaDelfs ApS
46151790, mail@BettinnaDelfs.com
www.bettinnadelfs.com

2750 Herlev
Gurli Linnebjerg
44974480, Touch.pro.massage@adr.dk

Klinik for Healing & Hypnose v. Tanya Jensen
30229840, tanya@healos.dk
www.healos.dk



2860 Søborg
Jytte Larsen – Andet Sundhedsvæsen
39692118

2900 Hellerup
Margit Mølgaard- MMK Consult
40426313, Mmk.49@mail.tele.dk

2970 Hørsholm
DET – forening - Anne van der Merwede
45869955
www.detforening.dk

3000 Helsingør
Birgitte Stürup & T. Jelager – Helsingør Team
49212211, therm@tdcadsl.dk

3400 Hillerød
Alternativ Klinikken Lisa Nøhr
21761784, www.lisa-noehr.dk

3400 Hillerød
Birgitte Alslund
48255805, birgitte@birgittealslund.dk
www.birgittealslund.dk

3500 Værløse
Jette Rose Andersen
43714011, Jette.niels@webspeed.dk

3550 Slangerup
Anneth Charlott Bodenstein
Klinik Akupunktur ACA
47334282, Anneth.bodenstein@private.dk

3600 Frederikssund
Inger Dantoft - Frederikssund Holistisk Klinik
47383813, dantoft@webspeed.dk

Malika L. Baladi – TAO LIVING
61260030, malika@taoliving.dk

3700 Rønne
Gittes Massage, Fodpleje & Kropsterapi
56912185, gittesmassage@mail.dk

4130 Viby S.
Ulla Ciliane Cameron
21210828, cilianecameron@mail.dk

4241 Vemmelv
Bente Agnete Andersen – Klinik Pluto
58383307, bente.andersen@klinikpluto.dk

4281 Gørlev
May-Britt Hansen – M/K Salonen
58856272

4300 Holbæk
Marianne Pedersen -Muskelterapeutisk Klinik
59430960, Mar-nus@tdcadsl.dk

4400 Kalundborg
Dorthe Regnersgaard – Fødder & Velvære
59597566, dorthe@regnersgaard.dk

4460 Snertinge
Ulrik Nyhave – Jyderup Fysioterapi
59276772, info@jydefys.dk

4600 Strøby Egede
Anne R. Wessel Klinik for fodterapi
76880000

4654 Faxe Ladeplads
KLINIK BodyComfort
VALGET FOR VELVÆRE
22831010, bodycomfort@pc.dk
www.bodycomfort.net

4683 Rønnede
Anita Russell - 29611651

4800 Nykøbing F.
Anni Poulsen – Helsam Nykøbing F.ApS
54821014, Helsam-nf@worldonline.dk

Leif Paepke, 54855352

4930 Maribo
Jeanet Lykke Bean – Klinik Optimé
28101064, optime@mknet.dk

Klinik Odysa v/Merethe Westen
6176 2144, ammestuevej27@privat.dk

5210 Odense NV
Lena Rasmussen, 66178020, fod@webspeed.dk

5230 Odense M
Birte Albertsen
66117280, albertsen@post.opasia.dk

Jette Kongstad – Clinique Creme Face
66136571, infojette@cremeface.dk

5250 Odense SV
Anja Godske – Hud og fodplejer
26489874 Anja.g@live.dk

5320 Agedrup
Ann Holm – Klinik for fodterapi
65903030, info@annsfodterapi.dk

5450 Otterup
Ellen Hvilshøj Andersen
64872090, Et.mail.home@paradis.dk

5466 Asperup
Jens Kristian Frederiksen – Bakke-Gaarden
76709999, jkf@bakke-gaarden.dk

5560 Årup
Birger Feldt – Oasen Fyn
64472724, feldt@oasenfyn.dk

Clairvoyance og spirituel rådgivning
via telefon. 150 kr. pr. 15 minutter.
Kontakt Helle Westergaard på
tlf. 60 46 12 56
www.hellewestergaard.dk

5600 Fåborg
Helle Mischa Dyhr Hansen - Klinik Camino
65961132, Helle@camicoon.dk

5863 Ferritslev Fyn
Jane Ring- Clinique Puella
65982434, janering@sol.dk

Susanne Hansen
65972460, susannesh@get2net.dk

5884 Gudme
Britta Hansen, massageterapeut
62253557, britta@britta-massage.dk

5985 Søby /Eø
Lise Munk Monsen
62582058, Lise.monsen@dlgtele.dk

6230 Rødekro
Gurli Toft Sieljacks
74661672, dinklinik@hotmail.com

Helle Callesen – Colon Wellness
74662212, colon@colon-wellness.dk

6510 Gram
Vera Mathilde Ehlers
73525013

6650 Brørup
Tove Jeppesen
75505944, blikfang@stofanet.dk

6720 Fanø
Lona Holtmann – Helsehuset Fanø
75166692, lona@helsehuset-fano.dk

6760 Ribe
Oraklet i Ribe v. Anna Søgaard Larsen
51741167, Anna.soegaard@bigfoot.com

Hannelise Fribert, 28513442

7000 Fredericia
Karina Baumann Lund - Den Syvende Himmel
40763882, densyvendehimmel@mail.dk

Klinik for Fodterapi v. Lene List
7595 4032, klinikforfodterapi.lene@yahoo.dk

7100 Vejle
Jane D.M. Jakobsen, zoneterapeut
29261447, Jane.jakobsen@subtype.net

HypnoseKompagniet v. Pia Gemmer
21669671, pia@hypno-terapeut.dk
www.HypnoseKompagniet.dk

7330 Brande
Anni Holm Hansen, Anni's Zone & Fodklinik
97182361, anniognkud@hotmail.com

7400 Herning
Anni Klint – Hos Anik
97217561, anik@tdcadsl.dk

7700 Thisted
Else M. Skammelsen Nielsen, 20225044

8000 Århus C.
Lillian Dalgaard
86131126, mail@lillian-dalgaard.dk

8200 Århus N.
Birgitte Bæk
86109154, bb@birgittebaek.dk

Clinique Velvære v/Lisbeth Lintrup
29270026, linvind@webspeed.dk

8220 Brabrand
Conny Stallknecht Mikkelsen
86250679, Connys.mikkelsen@tele2adsl.dk

8240 Risskov
Peter Svane
29849178, Friis.svane@webspeed.dk

8250 Egå
Astma Care Danmark & Biorespons
70276868, info@astmacare.dk
www.astmacare.dk & www.biorespons.dk
www.buteykokclinic.dk

8260 Viby J.
Inge Lise Sørensen – Naturligt Alternativ
21427769, lisesenius@yahoo.dk

8464 Galten
Preben Valeur Jensen
86943894, Preben.valeur@email.dk

8500 Grenå
Anna Marie Thomsen
N.L.P.Terapi og Personlig Vejledning
23393429, am@shejk.dk

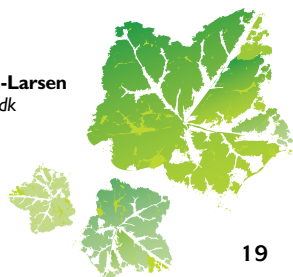
8740 Brædstrup
Fødder & Velvære v/Eva Charlotte Svenningsen
22465191

8800 Viborg
Annette N. Byrialdsen – Klinik for fodterapi
20873879, annette@byrialdsen.eu

8840 Rødkærsbro
Anette Madsen, 86658391

9440 Åbybro
Lise Froulund Jensen

9530 Støvring
Stedet v/ Kim Notholm-Larsen
98385751, notholm@yahoo.dk
www.notholm.com



9690 Fjerritslev
Hjertelyz
51805360 / 98215360

9900 Frederikshavn
Spirituel Center v. Erik & Mette Abrahamsen
erik@spirituelcenter.dk - mette@spirituelcenter.dk
98426966 – www.spirituelcenter.dk

9990 Skagen
Anne Marie Nielsen Diget – Intuitiv Healing
98445461, amdiget@cool.dk

NATUR-BALANCE-HUSET'S kontaktpersoner:

2500 Valby, Johanne Lohmann
29433064, johannelove@yahoo.dk
www.nbh-valby.webbyen.dk

2605 Brøndbyøster, Susan Almbjörn
36754728, ls@post.tele.dk

2740 Skovlunde, Inger Rosenvold
44916331

2860 Søborg, Gerda Brown
35428434, brown@haunstrupgaard.dk

4281 Gørlev, Britta Syren
58859299, bofts@kalundborg.dk

5000 Odense, Eva Carlsen
65959745, sbroberg@hotmail.com

7400 Herning, Anni Klint
97217561, anik@tdcadsl.dk

6500 Vojens, Ketty Gamborg Lauridsen
74540234, Ketty.lauridsen@mail.dk
www.natur-balance-huset-vojens.dk

6600 Askov NBH, Mikkel Jacobsen
74841895, energimedecin@mail.dk,
www.energimedecin.dk

6780 NBH Syd-Vest, Jane Enemark
74757609, bnkji@mail.dk

8900 Randers, Mette I. Holm
86426120 og 28701565
mette.holm@mail.tele.dk

Fra læserne

Mere om tandsæbe

Siden jeg læste din artikel i sidste nr. af Naturhelse [nr. 2 2007, red.] har jeg brugt Uniren fra Urtekram. Jeg tilsætter lidt æterisk pebermynte, og du har den bedste tandpasta. Jeg giver den bort til venner og bekendte med en kopi af din artikel. Uniren bruger jeg også til kropssæbe og hårvask samt tøjvask, og selvfølgelig til rengøring og opvask/ toilettekummen. Så jeg har kun et rengøringsmiddel /sæbe i huset, og det er økonomisk en kæmpe besparelse, men ikke mindst en beskyttelse af vores miljø.

Forældre med små børn burde bruge denne sæbe til deres børns hud og det tøj, de vasker, og som børnene bærer så tæt på deres krop. Æterisk olie kan tilsættes for at få den duft, du holder allermost af. Megen allergi/ eksem vil kunne undgås.

Hilsen Ruth Folkmar Nykøbing F.

Hvilken tandsæbe?

Der er nu gået ca. 1 år, hvor mange af medlemmerne/læserne har prøvet forskellige slags sæber til tænderne. Det kunne være rart med nogle erfaringer, hvis I har nogle, I vil dele. Jeg har selv det problem, at alle de sæber jeg har prøvet er så basiske, at slimhinderne i munden tørrer ud, og i længden er det ret så ubehageligt. Nu vil jeg prøve Ruths forslag og se, hvad der sker.

Charlotte Ryø



Om kostens kvalitet

og sammensætning

Af Kirsten Skjerbæk
ernæringsterapeut DET, cand.pharm.

Fordøjelse og sanseindtryk

Vi har udtryk i sproget, der peger på, at det ikke kun er maden, vi skal fordøje. Når vi har brug for at overveje noget, siger vi: "Det må jeg lige tygge på." Når vi har været ude for stærke indtryk, siger vi: "Den oplevelse må jeg fordøje." Vi lever i dag i et samfund, hvor vi er udsat for et sandt bombardement af lyde, billeder, oplevelser og vi lever et liv, der for de fleste er stillesiddende. Vi sidder altså tilbagelænede og lader indtrykkene skylle ind over os – og ofte spiser vi samtidig! Vi bliver med andre ord overfodrede både fysik og mentalt. Og det er den samme del af vores nervesystem, der skal fordøje både mad og indtryk. Den del af nervesystemet er på overarbejde. Men den anden del af nervesystemet, som har med stress at gøre, er også på overarbejde. Det er at ligne med tilstandene på vores indfaldsveje til de store byer. De er helt tilstoppede og trafikken kan ikke komme nogen vegne. Det kan indtrykkene i vores sind og maden i vores fordøjelse heller ikke. Overdosis af begge dele forgifter kroppen og alle vores livsstilssygdomme får frit spil.

Det kræver ro, tryghed og eftertanke at fordøje både mad og oplevelser. Vi er nødt til at give os selv den ro!

Kostomlægning

At ændre på sine spisevaner kan være endog meget provokerende. Selv om vi selv har besluttet, at nu vil vi ændre vores kost, så opdager vi, at andre dele af os stritter voldsomt imod. Skal det nu være nødvendigt at skære ned på kaffebrugen, at droppe alt det søde, at udelade hvede af kosten? Og hvad vil ikke min familie sige – og mine venner? Hvordan skal vi overhovedet kunne hygge os, når vi ikke længere kan åbne en pose Matadormix? Vi opdager med et, hvor meget vores mad hænger sammen med vores følelser og vaner. Men lykkes det at overvinde modstanden

og udelade de fødeemner, som vi evt. ikke tåler; lykkes det at spise en afgiftende kost med masser af grøntsager, så vil man kunne opdage, at man også kan give slip på en masse både fysiske og psykiske bindinger. Man opdager efterhånden, at der er et rum inden i een, som man ikke havde mærket før. Der opstår et frirum af ro og tilfredshed, som man da ikke længere vil være foruden. Man kommer et helt nyt sted hen!

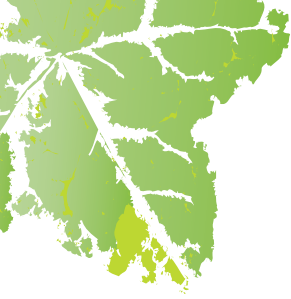
Kvalitet

For at komme dette nye sted hen er vi nødt til at stille krav til fødens kvalitet...

Vores madvarer er efterhånden i en elendig forfatning. Det siger ikke kun fanatiske kostvejledere og ernæringsterapeuter af hunkøn, der går sygeligt meget op i, hvordan de har det og hvordan de ser ud. Det siger også store, stærke, hurtigtgnakkende og maskuline mesterkokke!! Jamie Oliver, Rasmus Kofoed, Bo Jacobsen, Claus Meyer og hvad de nu ellers hedder.

Industrialiseringen af vores fødevarer har taget hårdt på deres ernæringsmæssige indhold. Det er lige før, der kun er tomme skaller tilbage, som ikke blot giver tomme kalorier, men som er direkte giftige og skadelige for kroppen og helbredet. Vi fjerner vigtige næringsstoffer gennem den megen bearbejdning fødevarerne undergår i den industrielle proces – sidste trend er ved at blive, at vi så blot skal tilføre maden vitaminer og mineraler igen på kunstig vis – de såkaldte "functional foods"!!

I aprilnummeret af J.A.K.-bladet fortæller Ane Bodil Søgaard om den proces, som havre må igennem for at blive til havregryn. Havre som er meget rig på enkelt- og flerumættede fedtsyrer gennemgår en hårdhændet behandling, hvor enzymer ødelægges, for at de ikke skal få havregrynene til at blive harske, inden de når forbrugeren. Vi går dermed glip af enzymerne, som er gavnlige for vores fordøjelse, og de sarte fedtsyrer, som ikke tåler opvarmning, har muligvis taget skade, da de opvarmes til 100 grader i længere tid. Det



er måske en af grundene til, at fabrikanterne ikke reklamerer med det sunde indhold af omega 3 og 6 fedtsyrer! Et andet eksempel er vores behandling af mælk. Pasteuriseringen, som vi alle mener, er helt nødvendig, ødelægger en del enzymer, som ville kunne hjælpe os med at fordøje mælken. Homogeniseringen er allerede omstridt og sker ikke i økologisk mælk. Den slår fedtstoffer og proteiner i stykker, så de passerer ufordøjede over tarmvæggen og kan derved forrette stor skade i kroppen, bl.a. ved at medvirke til udvikling af hjerte-karsygdomme, allergier og neurologiske forstyrrelser, som autisme m.m. Også køernes opdræt har stor betydning for mælkens kvalitet, bl.a. om køerne afhornes eller ikke og hvilken foder de får. For yderligere læsning henviser jeg til "The Untold Story of Milk".

Frede Bräuner arbejder på Århus Ungdomsskole med socialt udsatte unge. Han har opdaget, at et af deres problemer er dårlig ernæring. Ved at indføre obligatorisk morgenmad og frokost på skolen har han forbedret elevernes indlæringsevne. De får en kost uden sukker og tilsætningsstoffer. Og de ændrer tydeligt adfærd og de pædagogiske og psykologiske tiltag bliver lettere eller overhovedet mulige at gennemføre. Frede Bräuner fremhæver, at denne kostomlægning ikke kun gavner udsatte børn, men alle børn og unge – og voksne med kan jeg så tilføje. Der er også undersøgelser i USA og England, der påviser at kriminelle bliver mindre kriminelle, hvis de får en bedre kost.

Kostens sammensætning

Det, vores kost væsentligst giver os, er energi og kraft til at udfolde os, hvis altså kosten er lødigt og af en god kvalitet. I modsat fald dræner den os for energi. Fødevarestyrelsen anbefaler os på

deres hjemmeside (www.altomkost.dk) at op til 30 % af energien skal komme fra fedtstoffer; mens kun 10-20 % bør komme fra protein og 50-60 % skal komme fra kulhydrater. Alligevel er de generelle råd, at vi skal spise fedtfattigt. Det råd gør, at mange, måske især kvinder, kommer til at mangle fedtstoffer. Det er igen et spørgsmål om kvalitet. Kvaliteten af de fedtstoffer vi indtager, skal selvfølgelig være i orden. Men når fødevareindustrien vil leve op til de offentlige anbefalinger om at spise fedtfattigt, så manipulerer de med vore fødevarer og erstatter fedtstofferne med salt og sukker og andre tilsætningsstoffer – og så er vi lige vidt – eller måske i virkeligheden ildere stedt end før!

» Man løser ikke alle problemer med ernæringen, men man løser ikke nogen uden. «

Frede Bräuner

Fedtholdige fødevarer af god kvalitet er nødder, mandler, frø og kerner, oliven, avocado, fede fisk og koldpressede olier og økologisk smør.

Et andet problem ved at spise fedtfattigt er som nævnt det større indtag af sukker og raffinerede kornprodukter, men ofte også et for stort indtag af animalsk protein. Et meget stort studie fra Kina (The China Study) viser, at den mere oprindelige diæt med ris, grøntsager og bønner giver en lavere sygelighed. Lige så snart kineserne begynder at spise en mere vestlig kost med større proteinindtag fra animalske fødevarer, så udvikler de de samme livsstilssygdomme, som vi døjer med. Dertil skal selvfølgelig tilføjes, at med den mere vestlige fødeindtagelse begynder ofte også en mere vestlig levevis med stress, manglende bevægelse og overbelastning af sanserne, som jeg beskrev i begyndelsen.

Spise, mætte, ernære

Til slut vil jeg kort fortælle, hvad de tre ord oprindeligt kommer af ifølge etymologisk ordbog (dvs. ordbogen over ords oprindelse):

En spise (at spise er afledt af en spise) har at gøre med en udgift til proviant, at give ud, jfr. kost. Vi bruger ordet "kost" om mad og omkostninger og at noget koster noget i forhold til ting og varer, herunder selvfølgelig også vores fødevarer – de koster noget. På tysk betyder "zu kosten" at smage på noget.

At mætte kommer af at være forsynet med mad eller at have fået mad, at æde, labbe i sig. Ordet er afledt af mad, af fedt kød, at noget er vådt og saftigt fedtdryppende! Fra græsk (mastos) betyder ordet kvindebryst. Det er jo meget sigende! Modernælken er rig på forskellige fedtsyrer, modernælken er mættende og det at ligge ved moderbrystet er forbundet med mæthed og tilfredshed.

At ernære kommer af at nære eller det nære, at underholde, redde, helbrede, overleve, oplive, komme sig, komme hjem og forenes med nogen. Det sidste leder tanken hen på det sociale ved et måltid og at det ikke kun er maden, der ernærer os, men også samværet. At vi forener os med nogen, når vi spiser, kan vi jo også betragte sådan, at vi forener os med Moder Jord, når vi indtager hendes gaver. Vi synes nu om dage, at det er noget højtravende at tale sådan eller lidt hippieagtigt, men der er en realitet i det, som vi godt kunne få øjnene op for igen. Hvis vi skal forbedre vores ernæringstilstand og vore fødevarers kvalitet, så må vi begynde med at forædle jorden. På engelsk

hedder jordbrug "agriculture", dvs. at kultivere jorden. Vi har brug for en ny jordbrugskultur – og måske for en ny kultur i det hele taget

Henvisninger

Ane Bodil Søgaard: Historien om havregryn, J.A.K. Bladet, april 2008, s. 7-9.

Ron Schmid, The Untold Story of Milk, New-Trends Publishing, Inc. 2003

Frede Bräuner, Kost – Adfærd – Indlærings-evne, 4. oplag, Klim 2007

T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell, The China Study, Benbella Books 2006

Etymologisk Ordbog, Politikens Forlag 2000

Flere oplysninger på www.ks-ernaering.dk



Fra STRESS til LIVSGLÆDE Fra PROBLEM til MULIGHED

Få kontakt til dine indre ressourcer via Intuitiv Life-Coaching, Regression, Fordybelse, Healing m.m. Svarene findes i dig – få hjælp til at finde dem.



Genfind din oprindelige kraftfulde, kreative og kærlige natur.

HJERTETS VEJ – Center for Intuition, Selvudvikling og Livskunst v/Annalise Stourup
Individuelt, par og grupper i Nyrup og Kbh., tlf. 57 80 35 02 – www.hjertetsvej.dk

Kursus og Retreat i Sydfrankrig
STYRKEN INDEFRA
12. - 19. september 2008

Spirituel udviklingsrejse til Peru
ÅBEN DIT HJERTE
Ca. 3 uger påsken 2009

Læs mere på www.hjertetsvej.dk

Invitation til **Temadag** i energiens tegn

Lørdag d. 30. august kl. 10 til 17 i Brorsonsalen, Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20, Værløse, har LNS fokus på naturterapeuternes energetiske kompetencer. Alle interesserede medlemmer inviteres. Af hensyn til arrangementets planlægning modtages tilmelding senest d. 15. august på lns@lnsnatur.dk eller tlf. 4649 7731.

Mange hilsener og på gensyn fra bestyrelsen

LNS var til **sundhedsdag**

Charlotte Ryø

Den 12. april afholdt Visionspartiet en meget fin "Naturesundhedsdag" i Nørrebrohallen i København med mange spændende foredrag og indlæg samt oplæg til udtalelser, der skulle videre til politikerne – et rigtig godt tiltag. LNS deltog med et tilbud om gruppearbejde om de finere energier, og af andre gode tilbud kan nævnes et veloplagt foredrag af Carsten Vagn Hansen (trykt andetsteds i bladet), der sætter fingeren på det syge i vores sundhedsvæsen og samtidig opregner en masse områder, hvor man kan komme i gang med forskellige tiltag. LNS har taget nogle af ideerne til sig og vil på et kommende møde foreslå, at der nedsættes nogle arbejdsgrupper, som kan gå videre med nogle af Carstens forslag.

Advokat Christian Harlang holdt et fint oplæg om forskellen på at have ret og få ret, om Danmarks glidebane mod politistaten, hvor statsmagten bliver større og større, og domstolene, som skal holde magten i ave, svækkes.

På grund af en aflysning, måtte der rokeres rundt i programmet, og i en pause blev Christian kaldt på scenen. Christian? ja, altså Christian Andersen (alternativ behandler med klinik på Frederiksberg), som rigtig mange kender, og han fortalte sin vidunderlige historie om, da han blev kaldt til Saudi-Arabien for at kigge nærmere på kongen. Den historie måtte foreviges, så Deres udsendte spurgte, om jeg kunne få lov at skrive den i NaturHelse, og det var helt i orden, så her kommer den, næsten ordret, fra Christians egen mund:

"Det startede jo med, at der kom en mand ind

til mig på klinikken, og han kunne ikke bevæge sig – han havde en diskusprolaps, men han troede ikke ret meget på det her, og det var da også hans kone der havde sendt ham hen. Så fjernede jeg hans diskusprolaps med én behandling – det tog ca. 1½ time. Det var han noget overrasket over. Så ringede hans kone, Vibeke, til mig ca. tre uger efter og sagde: Kan du huske jeg var inde med min mand? Ja, det kan jeg godt, er der noget galt? Næ, det er der ikke, men Kong Abdullah af Saudi-Arabien spørger, om du vil komme ned til ham og kigge på ham. Det er sådan en lidt underlig besked at få på en telefon, og jeg siger: Tager du pis på mig? Men det gjorde hun ikke, han havde bare spurg, om jeg ville komme ned og kigge på ham. Så siger jeg, at det kunne vi da godt finde ud af, og hvornår skulle det så være? Ja, kan du komme i morgen? Men det kunne jeg ikke lige, og så aftalte vi, at jeg skulle af sted den 16. februar, tror jeg det var.

Jeg skulle så ind og hente billet i Saudiarabisk Airlines i Farimagsgade, der lå en VIP-billet til mig – 1. klasse med Air France til en noget pebret pris, syntes jeg. Nå ja, men hvad så med visum, spurgte jeg. Visum? – ja det var ikke noget, man talte om i de kredse, du skal bare gå om bord i flyvemaskinen. Da jeg landede i Frankfurt, bad hun om pas og visum. Hun så mit pas, men så sagde jeg: Jeg skal ikke have visum. Det havde hun aldrig hørt om før. Jeg sagde, at det var lige meget, hun skulle bare få mig med. Så siger hun: Nå ja, men der er jo sikkert ikke så mange rejsende, så hvis ikke de vil have dig

dernede, så kan vi jo bare tage dig med hjem igen! Om bord på flyveren skulle man udfylde nogle papirer med, hvor man skulle bo under sit ophold, og det gjorde jeg også, jeg skrev: "Kongens Palads."

Da vi lander, står der neden for flyveren to gendarmere, som spørger, hvem jeg er. "Vær venlig at følge med." Og så røg jeg ned på et kontor, hvor de spurgte om, hvor længe jeg skulle blive. Det ved jeg ikke, sagde jeg. "Nå, så kan du blive her 14 dage, og så knaldede de et stempel i mit pas, og de andre stod stadig og ventede på at komme ind, så kom jeg uden om hele køen og var den første der kom igennem paskontrollen, så det var lidt af en oplevelse.

Nå, så kom jeg ned på paladset, og det var ligesom i gamle dage, hvor man havde sådan nogle smagsdommere, eller sådan nogle "smagere". Jeg blev kaldt ud til Kong Abdullah – han sad på sit palads. Han sad bag sådan et stort håndskåret rundt bord og det var fyldt med slik – han er meget slikken. Nå, siger jeg, jeg kommer her og – skal du have en behandling? Nej – det skulle han ikke, men jeg kunne lige tage ham den unge mand derovre, for han skulle lige se, om han overlevede. Nå, så tog jeg ham, det var en af hans sønner, nr. 44 eller sådan noget. En fra eller til – det kunne ikke betyde så meget. Nå, jeg gav ham en behandling, og han fik det så meget godt, og så siger jeg: Nå, hvad så, vil du ikke også have en behandling? Nej han var forkølet. Jamen den kunne jeg da godt fjerne. Nej, han havde også influenza – jamen den kunne jeg da også fjerne. Nej – det var ikke lige..., men kan du fortælle hvad jeg fejler, sagde han så. Ja, det kunne jeg godt. Jeg sagde: Rejs dig op. Så rejste han sig. Han havde sådan en lang kjortel på, og så mærkede jeg på hans energier, og så sagde jeg: Du fejler sgu ikke noget. Du har lidt med dine knæ og så lidt med din ryg. Ja, det var rigtig nok, og så pegede han på maven og sagde: Og så er jeg jo lidt overvægtig! Så kiggede jeg på bordet med al slikket og så på ham, og så sagde jeg, det kan jeg da ikke forstå. Det syntes han var den bedste vittighed, han havde hørt i lang tid, så vi kom rigtig godt ud af det med hinanden. Men han ville ikke have nogen behandling.



Christian – ikke i Saudi-Arabien, men på Nørrebro

Nu ville han så afprøve mig og sendte mig ud i byen. Så kom der en kvinde hen til mig med dårligt knæ, og hende reparerede jeg, så hun dansede galop bagefter. Og så kom der en dame med et lille barn på et år, der ikke kunne noget som helst. Hun lå fuldstændig stille. Så siger jeg: Hvad er der galt? Det vidste de ikke. Hvor længe har det ligget sådan? Det vidste hun heller ikke - ½ år cirka. Nå, så mærkede jeg hen over barnet og så fandt jeg, at en vaccination sad og kogte inde i hjerernen på barnet, så det ikke kunne bevæge sig – det kunne kun bevæge øjnene og hovedet. Så kørte jeg energierne på plads, og så faldt det i søvn og sov et kvarter – og vågnede og var raskt. Så troede de Jesus var landet. Og så om natten blev jeg kaldt hen til kongens sovegemak og skulle give ham en behandling, og så sagde han bagefter: Jeg har aldrig haft det så godt.

Så det var min oplevelse med den saudiarabiske familie."

Efter dette morsomme og improviserede indslag fortsatte dagen med alle mulige indlæg, som behageligt vekslede mellem foredrag, præsentationer, musik, kunst og et lille teaterstykke – alt fint sammensat.

Til sidst var der gruppearbejde, hvor deltagerne kunne fordele sig i en masse grupper, som havde fået til opgave at formulere udtalelser/gode råd til politikerne. Vi har plukket en lille buket, som kan have interesse for LNS' medlemmer.



Abdullah bin Abdul Aziz

Andre råd var også fine – rigtig gode ideer, som politikere kan arbejde videre med. Se dem på www.visionspartiet.dk hvor der er også er billeder.

Politikerråd

Sundhed/forebyggelse

Forebygge - således at udgifterne til Sundhedssektoren minimeres.

Sundhed koster mange penge. Forebyggelse er næsten gratis.

Brug alternativ behandling til forebyggelse.

Brug ressourcer på at opmuntre befolkningen til at finde sundhed og trivsel inden for såvel det etablerede som det holistiske system, ligesom al tilgængelig viden om raske og livsglade mennesker videregives uhindret til alle.

Indfør en sundhedspulje, der følger det enkelte menneske. Må gerne bruges forebyggende, dog også i forbindelse med sygdom. Vil spare penge i længden. Øget eget ansvar for kroppen og dens behandling.

Alternativ behandling - generelt

Center for Alternative Behandlere;

Formål:

1. Kortlægning af alternative behandlingsformer og metoder.
2. Formidling omkring alternative behandlingsformer til offentlige institutioner.

Systematiske undersøgelser og forskning i alternative behandlingsformer af udbredte folkesygdomme.

Tilskud til alternativ behandling, så alle kan have råd til det, herunder f.eks. ernæringsterapeuter/kostvejledere.

Eksempel: give tilskud til alternativ behandling:

I Tyskland får borgerne tildelt et beløb, som de kan vælge at bruge på enten alternativ eller konventionel behandling. Herved får det enkelte

menneske også større ansvar for helbredelse og dermed højere livskvalitet.

Healing: Det vil være relevant, at vi i Danmark i lighed med England, når personer er indlagt på hospital, kunne få tilkaldt en healer ved alvorlige sygdomme.

Urtemedicin: Borgerne har krav på at vide, hvordan urter bruges, som de har mulighed for at købe i handlen. Kvalificerede personer skal udarbejde tekst til produkterne, som rigtig mange danskere hver år bruger.

Støtte til uddannelse af urtemedicinerne.

Kvalitetssikring af professionelle fytoterapeuter/urteterapeuter.

Homøopati: Udbrede dokumentation for at homøopatiske midler virker - fra Tyskland, Schweiz og Østrig.

Kranio-Sakral-terapi: Tilknytte Kranio-Sakral-terapeuter til alle fødeafdelinger og til den kommunale småbørns-sundhedspleje til trivsel for moder og barn – kan blive en effektiv forebyggelse mod mange slags følgeproblemer.

Støtte til uddannelsen af Kranio-Sakral-terapeuter - for at højne behandlingsniveauet.

Forskning i hvad KST kan gøre for de helt små og store børn.

Forskning

- Mere forskning til alternativ behandling, som skal være en integreret del af den etablerede behandling.
- Forskningsmodeller til de holistiske behandlingsmetoder, som skal anerkendes på lige fod med de biomedicinske forskningsmodeller.
- Kvalitativ forskning frem for kvantitativ.
- Forskningsprojekt om alternative metoder.
- Flere penge til forskning i forebyggelse og livskvalitet.

Sundhedsvæsenet/Sundhedshuse

Bygge bro mellem det etablerede Sundhedsvæsen og det Alternative og bivirkningsfri system.

Frit behandlervalg – alle behandlinger på lige vilkår.

Politikerne har et ansvar for at tilgodese borgernes ønske om nemmere overskueligt valg af alternativ behandling.

Lægehuse /Sundhedshuse skal have alternative behandlere tilknyttet. Der skal gives tilskud til disse behandlinger på lige fod med lægernes tilskud.

Sundhedshuse baseret på livsstil til at helbrede livsstilssygdomme.

Livsstilssygdom skal behandles med rådgivning om livsstilsændringer.

20 behandlinger pr. år efter eget valg.

Sygehusene: Grønne behandlingsområder, holistiske behandlingsområder på alle sygehuse. Behandlerne i disse områder skal opfylde visse grundlæggende kvalitetskrav (f.eks. RAB).

S.U. til studerende på RAB-registrerede uddannelser.

Oprettelse af et alternativ hospital i hver region.

Fast løn til læge samt bonus efter patientens bedring.

Prioritering af Sundhedsuddannelsen i Folkeskolerne og andre steder

Lægers uddannelse

Lægeuddannelsen bør omfatte kostens betydning for helbredet (f.eks. kunne 75 % af de børn, der får dræn i øret undgå det ved at udelade mælk i kosten – lægerne får penge for at indsætte dræn.)

Et uafhængigt lægestudie uden tilskud fra medicinalindustrien

Anerkendelse af antroposofisk medicin som lægeligt speciale.

Læger skal have ret til at henvise til RAB godkendte behandlere.

Traumebehandling

Lynhurtig traumelindring med eft (emotionel frihedsteknik)/tankefeltterapi

Behandlingsmetoder til selvhjælp skal kunne læres af børn 5-6 år.

Må kunne bruges af pædagoger og lærere uden forældres godkendelse.

Intelligent ekspertsystem til vurdering af, hvilke muligheder der findes af naturlige, bivirkningsfri, livsfremmende metoder til traumelindring.

Sundhedspersonale, lærere, politi, pædagoger osv. skal lære at bearbejde egne traumer for siden at kunne hjælpe andre med deres traumer.

Kommende forældre skal lære simple traumebehandlingsmetoder inden fødsel.

Vaccinationsskader

Oplysning om at alternativ behandling og vaccination er frit valg. Bivirkninger og risici skal oplyses. Fuldstændig deklaration om indhold.

Tilbage melding om al behandling og vaccinationer med virkninger/bivirkninger. Evt. via Internettet.

Skadeligt dentalmetariale

Folkeundersøgelse ved hjælp af spørgeskema med flg. spørgsmål:

1) har du amalgamfyldninger i tænderne?

2) hvor mange fyldninger?

Organdonation

Vedr. organdonation. I forhold til at mange endnu ikke er registreret, ønskes meget mere information og viden fra modstanderes side.

Tak for en god dag med visionspartiets visioner – lad os håbe politikerne kan se dem.

Natursundhed

- naturlig sundhed

I en artikel om "Det økologiske mennesket" skriver nordmanden Vidar-Rune Synnevåg:

"Det økologiske menneske, det vil sige det bærekraftige menneske, som har evne til at tilpasse sig livet på denne planet (the survival of the fittest), er mennesket, som det egentlig er skabt. Et kærligt omsorgsvæsen med evne til og ønske om at tage vare på alt det, som lever rundt omkring det. At realisere dette er vor eneste mulige fremtid på vores skønne planet. Vi skal have respekt for alt levende – mennesker, dyr, planter."

Tager vi ikke vare på naturen, ødelægger vi både den og os selv. Og det er vi godt i gang med. Vi har, som Meister Eckehard sagde for 700 år siden, fået falske guder: Penge, ting, magt, begær.

Vi har lagt ansvaret fra os, både for os selv og vores medmennesker. Vi mangler egenomsorg, fordi vi tror, at samfundet tager vare på os, når vi på grund af en usund livsstil bliver syge. Vi mangler fællesomsorg, fordi vi tror, at vi lever i et velfærdssamfund, hvor kommunen, regionen og staten tager sig af de svage.

Vi har ikke et sundhedsvæsen, men et sygdomsopsporings og sygdomsbehandlingsvæsen. Vi har skabt et kæmpe reparationsværksted med filialer landet over i form af lægehuse og sygehuse, hvor fejl, bivirkninger og ulykker slår tusinder ihjel hvert år.

Vi har glemt styrken i at stå sammen og gøre noget for andre. Erfaringen har vist, at i samfund, hvor det offentlige støttesystem bryder sammen, for eksempel på grund af krige, katastrofer, oversvømmelser, vulkanudbrud, der falder både dødelighed og sygelighed. Folk begynder nemlig at hjælpe sig selv og hinanden.

Der har adskillige gange verden over været nærmest totale lægestrejke, blandt andet to gange i Israel med en varighed på et halvt år. De medførte, at der kun var halvt så mange, der døde i de halvår.

I de fjerne egne i Verden, hvor der er mange, der når at blive over 100 år, er der kun få eller ingen læger, ingen hospitaler, ingen vestlig medicin. Man spiser sundt, arbejder til man dør, og

gifter sig, hvis ægtefællen dør. Man lever i pagt med naturen, med fællesskab og sammenhold.

Sundhed er svulmende livskraft, livslyst, livsglæde og velbefindende. Det er at ha' det godt med sin krop, sit sind, sine følelser, sine medmennesker, sit miljø, sit arbejde og sin sjæl. På trods af de belastninger, vi alle kommer ud for gennem livet. Kriser, tab, sorg, sygdom og uretfærdig behandling.

Sundhed er at skaffe sig viden og bruge den, omdøbe problemer til opgaver og at rejse sig ved det træ, man faldt ved. Men vi kan alle blive så hårdt ramt, og nogen i samfundet er så svage, at de ikke kan rejse sig ved egen kraft, og så må vi andre, der er stærke, tage de svage under armen og fortælle dem, at vi har brug for dem. De er værdifulde mennesker. Alle har noget, de kan bidrage med, og det er vigtigt, at de får lov til at gøre det. Arbejde er ikke kun lønarbejde, men enhver indsats der kan gavne og glæde andre.

Læger lærer meget lidt om sundhed, fordi uddannelsen er ekstremt sygdomsorienteret.

Årsagen er den natur- og lægevidenskabelige udvikling de seneste 100 år. Især udviklingen inden for lægemiddelindustrien, der tog fart for 80 år siden og siden har domineret og korruperet den lægevidenskabelige forskning. Medicinalindustrien har pengene og påvirker universiteter, lægeskoler, lægeforeninger og de enkelte læger. Resultatet er en tendens til at tro, at der er en pille for enhver sygdom, og opfinder man en pille, opfinder man i dag også sygdomme, som pillen skal bruges til. Der anvendes enorme summer på at købe og påvirke læger til at bruge medicin i deres arbejde. Den grønne medicinfortegnelse er blevet en bibel.

Det er ufatteligt, at hverken politikere eller andre har lagt mærke til, at behandling med lægemidler i dag er en af de hyppigste dødsårsager. I USA er alene bivirkninger af korrekt ordineret og taget medicin den fjerde største dødsårsag, ifølge den amerikanske lægeforenings eget tidskrift – JAMA.

Heldigvis se det ud til, at medicinalindustrien nu har fået store problemer. De kan ikke finde ny virksom medicin, og deres stor sællerter bliver

efterhånden afsløret som skadelige. Hormoner til kvinder efter overgangsalderen øger risikoen for kræft, blodpropper og demens. Gigtmidler giver mavesår, tarmsår, blødninger, dårligt hjerte, lever, nyrer mm. Midler mod knoglekørhed har alarmende bivirkninger, og de kolesterolsænkende statiner er et af de største svindelnumre, medicinalindustrien nogensinde har lavet og derved næsten ruineret det offentlige og den enkelte.

Sandheden er, at de vigtigste årsager til sygdom og død er svækkelse på grund af dårlig kost, urent vand, dårlige boligforhold, dårlige arbejdsforhold og for kvinders vedkommende død i forbindelse med barsel. Det er disse ting, der tidligere har medført en høj dødelighed i barndommen og ungdommen af smitsomme sygdomme.

Faldet i dødelighed på grund af smitsomme sygdomme skyldtes forbedring af de sociale forhold, ikke vaccinationer og opdagelsen af antibiotika.

Det var for eksempel også først efter, at man før første verdenskrig opdagede cigaretterne, margarinen og det hvide sukker, at folk begyndte at dø i stort tal af kræft og blodpropper. Før da var det sjældne sygdomme. Nu dør to trediedele af dem.

Det værste er, at den store indsats i dag er mod symptomer og sygdomme, men der er ikke tid, økonomi og kræfter til at finde årsagen. Systemet er nedslidt og forældet.

Uden en indsats mod årsagen til sygdom bliver kampen tabt og lægerne bliver sundhedsfarlige.

Der er brug for økologisk lægekunst. Økologisk lægekunst er baseret på Hippokrates tanker:

Hippokrates gik ind for forebyggelse gennem mådehold og en sund levevis og mente, at hvis folk blev syge, så var det på grund af en eller anden ubalance i systemet med fysisk eller psykisk baggrund. Han mente, at lægekunstens opgave først og fremmest var at hjælpe naturen, da det er naturen selv, der er det vigtigste middel til helbredelse. Lægen er blot en medhjælper. Det er mennesket og ikke sygdommen, der skal behandles, og lægen må derfor skaffe sig indsigt i patientens hele liv, til den syges vaner, arbejde, livsforhold, måde at tænke og leve på.

Lægen skal undersøge hele mennesket, ikke blot dets organer eller legemsdele. Sammen med symptomerne var det grundlaget for en diagnose og for den behandling, der skulle gives. Medicin var for Hippokrates kun støtte for anden behandling og ikke hovedmidlet. Og kirurgi skulle kun anvendes i yderste nød og kun, hvis alt andet ikke hjalp, da det var at øve vold mod naturen.

Hippokrates betragtede altså sygdom som en ubalance i det enkelte menneske, og det var lægens opgave at hjælpe med at genskabe den rette balance og at anskue mennesket som en helhed. Hippokrates betragtede symptomerne som et sammenhængende tegnsystem, som det for behandleren gælder om at tolke rigtigt, ud fra sit kendskab til den pågældende patient og dennes livsform og livsanskuelse. Symptomerne kan have forskellig betydning fra den ene patient til den anden. Han var i fuld overensstemmelse med den økologiske tankegang og det økologiske virke. Evnen til at lytte, se på patienten og undersøge vedkommende ordentligt er forudsætningen for økologisk lægekunst. Der er brug for ortomolekylær medicin, biologisk medicin, økologisk medicin.

Mennesket skal have tilført alle nødvendige næringsmidler gennem en sund kost og kosttilskud. Fordøjelsen skal være i orden, og der skal ikke noget ned i maven der ødelægger tarmbakteriefloraen og gør tarmen utæt. Mindst to trediedele af alle sygdomme starter her.

Vi skal have levende mad. Stegning af grønsager – vitaminer ødelægges, smagen forsvinder, enzymer ødelægges. I mikrobølgeovne forsvinder livskraften. Broccoli mister fx 97 pct. af næringsstofferne.

Kosttilskud er i vores moderne liv nødvendige, hvis man da ikke bor på landet, kun køber økologisk, ikke er udsat for kemisk belastning og stress.

Økologiske lægemidler, naturlægemidler er, i modsætning til kunstigt skabte kemiske lægemidler, meget sjældent skadelige.

Fremtidens medicin bliver energimedcin, vibrationsmedicin. Mennesket er ikke en maschine, men levende, vibrerende, elektromagnetisk



dele af et fællesskab. I dag er der videnskabelig baggrund for, at vi påvirker hinanden utroligt meget. Bøn, healing og nærhed påvirker andre, også dyr og planter påvirkes. Det, som vi i dag kalder alternativ medicin, er i høj grad energi-medicin.

Hvad kan vi gøre ved det?

Vi er nødt til grundlæggende at ændre folks opfattelse af sundhedsbegrebet og forudsætningerne for sundhed.

Folkeoplysning er vejen. Viden om sundhed og sygdom tilhører ikke kun de ansatte i sundhedsvæsenet og fx Fødevarestyrelsen. Det er en grundlovssikret rettighed at vide, hvad der er forudsætninger om sundhed, og hvordan ernæringen og kosttilskud kan sikre de selv-helbredende kræfter. Det er en skandale, at man ikke i butikker må oplyse om kosttilskuds virkninger.

Det vil imidlertid kræve, at EU's Fødevarer- og Lægemiddellove ændres, men i første omgang kan man i Danmark lade være med at overfortolke disse love med en nidkærhed, der krænker og fjerner eksistensgrundlaget for en række idealistiske producenter af naturmidler og kosttilskud.

Det er vigtigt at starte i børnehaver og skoler. Vaner er svære at ændre senere i livet.

Vi må lære at tage ansvar for vores egen sundhed og for andres, når de ikke selv kan. Viden er en forudsætning for ansvar, og viden er magt og bør deles med andre. Og viden bør føre til handling.

Der er brug for madordninger, en madpolitik og drikkepolitik i børnehaver og skoler.

Sodavand og cola bør bandlyses på skolerne og de gamle drikkevandsautomater genetableres. Piger, der drikker cola, har 6 gange så mange knoglebrud som piger, der ikke drikker cola. Andre sodavand er næsten lige så skadelige (fosforsyren). En undersøgelse på Århus Amtssygehus har vist, at en tredjedel af de unge i omegnen af sygehuset har kalkmangel i knoglerne. Knoglebanken skal opfyldes i de unge år. Tændernes emalje skades voldsomt af cola etc.

Der skal oplyses om kost og økologi, blandt

andet i undervisningen i hjemkundskab, som skal udvides til at være sundhedskundskab.

Der skal mere motion i skolerne og fritiden – forudsætning for at kunne lytte, huske og lære.

Vi skal have sundhedspatruljer med unge, der har lært noget om sundhed.

Sexpatruljer i skolerne er en succès. Lad de unge selv overtage en del af oplysningen om sundhed i sundhedspatruljer. Udstyr dem med viden og de rigtige medier.

Der skal rollemodeller ud i skolerne. Fx fodboldspillere og andre kendte sportsfolk.

Gæsteundervisere med livsstils sygdomme.

Der skal flere oplysning og inspirerende programmer på TV og i radioen. Befolkningen er meget interesseret i sundhed. Man kan sigte efter målgrupper med særlige behov.

Vi må engagere reklame- og tegneseriefolk i sundhedsopgaver. De svageste grupper er dårlige læsere.

Fødevarer sundhed

Der bør lægges vægt på fødevarers kvalitet og kontrollen af fødevarer, deres håndtering og opbevaring.

Der bør lægges mere vægt på økologi og biodynamik. Flere og flere undersøgelser viser, at økologiske fødevarer indeholder mere af de vigtige næringsstoffer.

Økologisk mælk indeholder fx mange flere af de livsvigtige omega-3 fedtsyrer.

Det intensive landbrug har også medført, at indholdet af livsvigtige mineraler er gået kraftigt ned. Økologiske fødevarer indeholder også mere tørstof, som jo er det, vi har brug for.

Der bør åbnes for salg af frisk, uhomogeniseret og upasteuriseret mælk (råmælk, stalddørsmælk) med lavt kimtal. Før 1952 blev sådan mælk solgt som børnemælk til brug for syge børn. Homogeniseringen og pasteuriseringen af mælk ødelægger den, så den fordøjes dårligt, og dele af den kan optages i blodet uden at være ordentligt nedbrudt, hvilket medfører allergi og sygdom.

Momsen på sunde fødevarer bør nedsættes (differentieret moms).

De officielle råd om fedtfattig kost bør ændres, så det anbefales at få nok af det sunde fedt (bl.a. omega-3 fedtsyrer), der er vigtigere for organismen end vitaminer og blandt andet er en forudsætning for vægttab. Det er indtaget af margarine og mælkfedt, der bør reduceres.

Lægeuddannelsen må ændres, så der bliver fokus på sundhed og de grundlæggende årsager til sygdom, blandt andet kosten og fordøjelsen. Sundhed skal være det primære, og lægerne skal ikke have patent på viden om sundhed.

Der bør oprettes sundhedscentre, hvor læger, sygeplejersker, ernæringsterapeuter, fysioterapeuter, psykologer og alternative behandlere arbejder sammen med grupper af borgere. Sund By konceptet bør bruges overalt.

Vi skal have et Sundhedsministerium i stedet for det nuværende sygdomsministerium.

En Sundhedsstyrelse i stedet for en sygdomsstyrelse.

Et Sundhedsvæsen i stedet for sygdomsvæsen.

Enhver politiske eller administrativ beslutning bør indeholde overvejelser om sundhedsmæssige konsekvenser for enkeltindivider, nærsamfundet og samfundet som helhed. Dette er en del af WHO's "Sundhed for Alle" principper.

Der skal være bedre lighed i sundhed, sociale forhold, og der skal mere støtte til de svage grupper.

Vi skal stække medicinalindustriens enorme indflydelse, også på lægerne, både på nationalt og internationalt plan. Medicinalindustrien hører for eksempel ikke hjemme i Codex alimentarius. Lobbyismen bør kontrolleres.

USA's fødevarer- og lægemiddelstyrelse, FDA, er et skræmmende eksempel på korruption fra medicinalindustriens side.

Vi må fremme muligheden for almindelige mennesker for at skaffe sig gavnlige kosttilskud og naturmedicin, ikke kun baseret på forskning, men også på erfaring.

Der må arbejdes for tilskud på linie med tilskud til lægemidler.

Forskning skal være uafhængig af medicinalindustrien. Forskning i natur- og alternativ medicin skal foregå med metoder, der passer til helhedsmedicin. Forskning skal overvåges, så negative resultater også offentliggøres. Det Nordiske Cochrane Institut har vurderet, at det kun er 8 procent af den lægevidenskabelige forskning, man kan stole på. British Medical Journal har meldt ud, at det er 10 procent.

Vi skal arbejde på at fremme viden om alternativer til medicin og kirurgi.

Hippokrates sagde: Først ordet – så urten – og hvis ikke andet er muligt så kniven.

Læger skal undervises i komplementær eller alternativ medicin.

Man kunne præmiere læger, hvis patienter er mest sunde.

Det er ikke godt at tænke på, at danskernes middellevetid ikke er længere end i Albanien, at folk på Nørrebro ikke lever længere end i Rumænien. Bor man derimod i Søllerød, lever man lige så længe som i Sverige, hvor de bliver meget gamle.

Livsstilen vil ifølge WHO i år 2020 være ansvarlig for 70 procent af al sygdom og for tidlig død, især for dårligt uddannede. Vi må sammen ændre vores opfattelse af sygdom og sundhed og skabe bedre rammer og vilkår for en sund livsstil.

Jo mere vi fjerner os fra naturen, jo mere koster det.

Vi må arbejde for begrebet demokratisk sundhedspædagogik:

- Sundhedsbegrebet er klart
- Positiv. Holistisk.
- Øget viden og handlingskompetence
- Deltagerne skal have medbestemmelse og indflydelse. Fælles læring
- Deltagernes erfaring skal inddrages
- Viden er ikke nok. Den skal bruges.

De tre store læger er Vorherre, tiden og naturen. Vi skal bruge dem rigtigt.

Foredrag holdt på Visionspartiets Sundhedsdag den 12-4-2008

**POST****B****PP**

DANMARK

Returneres ved vedvarende adresseændring til:
Rita Pommer, Bækkevang 51, 2800 Lyngby

Af Charlotte Ryø

LNS til møde i NSK

LNS var til møde i vores nordiske samarbejdsforening, NSK (Nordisk Samarbejdskomite for ikke-konventionel medicin).

Hvad har NSK bedrevet i det forløbne år?

- NSK har givet input til og deltaget i ECHAMPS (European Coalition on Homeopathic and Anthroposophic Medicinal Products) opvartning af alle EU-parlamentariker gennem deres projekt Friend of Complementary Medicine in the European Parliament – et projekt for at skabe et netværk i EU-parlamentet.
- I løbet af året har NSK afgivet 5 høringsvar til WHO samt deltaget i WHO's konference i Milano i februar og november 2007. Ved begge konferencer var Susanne Nordling fra NSK dirigent. Temaer under behandling var Osteopathy og Tui Na samt Nuad Thai.
- NSK havde et møde i Stockholm en hel dag med ledelsen for ECHAMP, hvor NSK's arbejde

blev præsenteret og situationen i de nordiske lande blev forklaret.

- I løbet af året påbegyndtes processen med at finde ud af og arbejde for at danne en global sammenslutning af CAM-organisationer. Dette arbejde startede i 2007, men vil næppe blive gennemført før i 2008/2009.



Flot udsigt fra hotellet i Bled, Slovenien



LNS' udsendte på vej over alperne



**Har du fået ny e-mail
adresse?**

Så lad os det vide på
Ins@Insnatur.dk

Når du får NaturHelse,
så check venligst
at din adresse er korrekt!
Ellers kontakt os på
tlf. 7022 2339