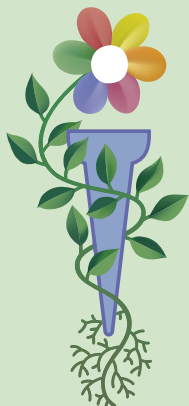


Natur Helse

25. årgang 2010 nr. 3



Landsorganisationen
NaturSundhedsrådet

Tema: Børn

Graviditet

Fødsel

Trivsel, kost

Nyheder



LNS

Fra redaktøren

- det naturlige samlingspunkt

Velkommen til vores efterårsnummer af NaturHelse, som er tilbage i sin gamle form efter spareudgaven i foråret.

Denne gang har vi besluttet at lave et tema-nummer om børn. Vi har samlet en masse viden fra forskellige alternative kilder, men også fra forskerverdenen. Rundt om i det store udland foregår konstant forskning i KAM metoder til bedre trivsel og forebyggelse af sygdomme. Det går lidt upåagtet hen i lille Danmark, må vi nok sige, hvor elitære kræfter fastholder nogle gamle synsmåder, kostråd og behandlingsmetoder.

Men vi kan ikke benægte, at et paradigmeskift er på vej: Flere og flere søger alternativ behandling, ikke fordi de er overtroiske, men fordi det virker. Skal det bevises objektivt, at det virker, for at det kan blive stuerent? Nej, det må være godt nok, at den enkelte selv føler det i sjæl eller krop. Gamle undersøgelsesmetoder må vige for nye, som er mere individuelt baserede.

70 pct. af landets medicinstuderende har benyttet alternativ behandling mod 50 pct. i befolkningen. Det lover godt – eller i hvert fald bedre – for fremtiden, og undervisning i alternativ behandling er nu indført med 6 (!) timers pensum på medicinstudiet. Det store spørgsmål er, hvem der kommer til at undervise i de 6 timer. Lægerne ønsker fokus på den problematiske sammenblanding af naturmedicin med visse lægemidler. Lad os håber, undervisningen vil hæve sig op over det plan, så reel viden om de mange resultater fra alternative behandlinger kommer frem til de studerende, således at de kan møde fremtidens patienter med åbenhed og samarbejdsvilje.

Rigtig god læsning!



Charlotte Ryø

og så må I gerne komme og hilse på os i Forum i oktober, hvis I skulle komme den vej forbi!



NaturSundhedsrådet LNS

Medlemsblad. Sendes desuden til udvalgte læger, politikere, myndigheder og biblioteker
ISSN 1396-6855

Oplag 2200

Deadline for næste nummer 15. dec. 2010

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

Lay-out & tryk:

Rosendahls

Grafiker: Lotte Fuglsang

Kontakt til LNS

Tlf.: 7022 2339 - lns@lnsnatur.dk

Webseite: www.lnsnatur.dk

Email: lns@lnsnatur.dk

Kasserer Kirsten Kragh,

Møllegårdsvej 3, 4320 Lejre

Kontingent indbetales til bankkonto: 8401 1010331

eller på indbetalingskort +73 < +82570101<

Annoncer indbetales til bankkonto 8401 111254

LNS' bestyrelse:

Mogens Ehrich tlf. 3179 7731 - me@lnsnatur.dk

Michael Brown - mib@holotronic.dk

Morgan Gersdorff tlf. 5556 1424

morgan@caberlain.dk

Kirsten Kragh - tlf. 4649 7087

Søren Skogstad Nielsen tlf. 4929 9353

skogstadnielsen@ddf.dk

Postadresse for LNS:

Landsorganisationen NaturSundhedsrådet LNS

Sekretariatet v/ R. Pommer

Bækkevang 51 - 2800 Lyngby

Tlf.: 7022 2339 - lns@lnsnatur.dk

Webseite: www.lnsnatur.dk

Email: lns@lnsnatur.dk

Tillidsposter og repræsentationer

LNS nedsætter løbende aktuelle aktivitetsgrupper og har desuden sæde i disse organer:

VIFAB: Søren Skogstad samt 3 suppleanter

SRab: Ole Hjorth og Mogens Ehrich

Forskningsforum under **VIFAB:** Erling H. Jensen

NSK Charlotte Ryø, suppleant Solveig Rasmussen

LNS administration er siden 2005 kvalitetscertificeret efter int. standard, DS/EN ISO 9001:2000





Formandens vinkel

Naturterapi og alternativ behandling er en Pandoras æske af spændende uoplyste evner og ufortalte oplevelser. De af os, der har dybest indsigt, og som skriver eller taler om det, risikerer at blive kaldt mystikere eller bare mystiske.

Mit sigte i de snart 10 år, jeg har været i LNS' bestyrelse, har været at drage alt det underlige og ukendte frem i lyset. Det var et større arbejde at finde ud af, at mindst hver fjerde voksne dansker mener at kunne sanse de umålelige finere energier, der bruges bl.a. til healing, og at det selvfølgelig er dem med den sanseevne, e-sans, som søger alternativ behandling.

I to år har jeg forsøgt at få min undersøgelse derom publiceret i et videnskabeligt tidsskrift, men når manuskriptet læses af redaktører uden e-sans, så tror de ikke på det, og har alverdens indvendinger, og egentlig er det naturligt nok, for det de ikke selv kan sanse, er naturligvis mystisk for dem, og hvordan skulle de vel kunne tage ansvar for

at publicere noget mystisk? Jeg får det nok ud til sidst, men situationen er illustrativ for den osteklokke-situation, vi med e-sans befinder os i.

Jeg er nu blevet formand, fordi Vera Marcher synes, hun har "udtjent sin værnepligt". Hun var en god formand for LNS, altid med velfungerende antenner og bedre til at udtrykke det indfangede bl.a. i nyhedsbreve, end jeg nogensinde bliver. Hun var også pænere at se på.

Min politik vil også i rollen som formand have et hovedsigte på at få vores uoplyste evner og ufortalte oplevelser frem på bordet, så vi kan tale med hinanden om dem og nyttiggøre dem endnu mere. Læs inde i bladet om vores nye web-leksikon, der gerne må blive et redskab for hele den alternative sektor. Sidst jeg talte efter, var behandlerne fordelt på 27 faglige foreninger, så det vil være smukt, hvis vi kan opnå en form for samling eller samarbejde.

Annonce

Traumehealing Tilbydes

Har du svært ved at koncentrere dig?
Har du andre problemer med helbredet
Som hovedpine smerter med mere.

Årsagen til dette kan komme af uforløste traumer.

For at vide mere
Ring da på telefon 4042 6313
Dagligt mellem 18:00-19:00.
Så finder vi en tid til dig.
Alt foregår i trygge omgivelser

Hilsen



MMK Consult · Fristedet 3 · 2900 Hellerup



Hjælp, jeg er gravid...

Graviditet og fødsel er efterhånden blevet gjort til noget så farligt, at det ikke går at overlade til kvinden selv. Et kæmpe cirkus går i gang, når graviditet konstateres: fødselsforberedelse, scanninger, blodprøver, fostervandsprøver, bekymringer, målinger af alt muligt, forbud mod det ene og påbud om det andet. Muligheden for at det kan gå galt er blevet desto større, og kvinder kommer til at frygte det naturligste af alt, som mennesket til alle tider og for det meste har overlevet.

Desuden ser vi flere komplikationer i forbindelse med overhovedet at blive gravid, så allerede på de tidligste stadier involveres den vordende mor i kemi og teknik. Den efterfølgende graviditet udsættes ligeledes for videnskab, lægemidler, forskning og formaninger, og kvinden bliver sat ud af kontrol. Fra dette er der ikke langt til sygeliggørelse og dermed frygt og bæven for en kompliceret og smertefuld fødsel på en operationsstue. Det naturlige, smukke, rigtige og enkle er på vej til at vige for en kompliceret, teknisk, medicinsk synsmåde, som kun kan forskrække. Resultatet er da også, at mange kvinder ønsker kejsersnit og masser af bedøvelse for at undgå at føle smerte, være med eller tage del. Måske er det smertefrit for moderen at gå gennem sin fødsel som bevidstløs, men hvordan påvirker det barnet? Er vi på rette vej, når vi ser på fødsler som noget, læger og hospitaler nærmest skal befri os fra?

Naturlig fødsel

En amerikansk forsker og jordemoder, Ina May Gaskin, er gået en helt anden vej. Hun har skrevet adskillige bøger og har grundlagt en bevægelse for naturlige hjemmefødsler. I november 2009 blev hun gjort til æresdoktor ved Thames Valley University, London, England som anerkendelse for sit arbejde som jordemoder med at vise, at kvindens krop stadig kan det, den er skabt til.

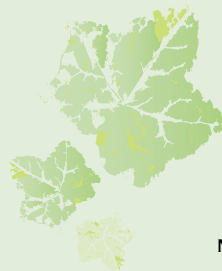
Ud over sin æresdoktorgrad er hun øverste leder af Farm Midwifery Center i Ame-

rika, som hun var med til at stifte i 1971; centeret har gennemført mere end 2600 fødsler med succesrater langt over gennemsnittet. Ina May har selv deltaget i mere end 1200 fødsler. Hun er forfatter til flere bøger, bl.a. *Spiritual Midwifery (Spirituel fødselshjælp)*, som nu udkommer i 4. oplag, *Ina May's Guide to Childbirth*, og en ny bog, *Ina May's Guide to Breastfeeding*. Om bogen *Spirituel fødsels-hjælp (1977)* blev der sagt: "Et nyskabende værk, der præsenterer graviditet, fødsel og amning fra et frisk, naturligt og spirituelt perspektiv i stedet for et konformt, klinisk synspunkt."

Gaskinmetoden

Hendes udbredelse af en ekstrem effektiv metode til at klare en af de mest frygtede fødselskomplikationer, skulderdystoci, hvor barnet sidder fast i fødselsvejen, fordi skulderen støder mod skambenet, har resulteret i, at metoden nu benyttes af mange læger, og metoden har simpelthen fået navn efter hende: Gaskinmetoden. Den stammer fra indfødte jordemødre i Guatemala og går ud på, at kvinden, i stedet for at ligge på ryggen, går ned på alle fire, hvilket ændrer trykket på barnet. Mange indfødte føder i øvrigt i denne stilling.

Ina May opfordrer de vordende mødre til at benytte en doula under graviditet og fødsel. Det er en "betroet", som kan give støtte, råd og vejledning med alle aspekter af graviditet og fødsel, og som kan være til stede under hele seancen. Læs mere om det begreb senere.



Fødsel ifølge Ina May

Om jordemoderen Ina May Gaskin og hendes bog
Ina May's guide to Childbirth, Bantam Books udgivet i 2003



Ina May's Guide to Childbirth.

Heri findes visdom, som har hjulpet tusinder af kvinder til at føde med større tryghed, mindre smerte og begrænset eller ingen lægelig indgriben.

Ina May kan fremvise fantastiske fødselsstatistikker: Ud af 2028 fødsler var 94,5 % af dem naturlige uden brug af ve-drop, tang, sugestik, kejsersnit, smertestillende midler eller hospitalsvæsen.

Hun opmuntrer og informerer på samme tid. Hun fortæller, at fødsler kan være ekstatiske og orgastiske. Det at føde giver indre kraft og visdom til dem, der oplever det. Kvinderne, der føder hos Ina May, forstår, at der er måder at føde på uden brug af smertestillende midler. De ved, at det er bedre at beholde deres fulde sanser, hvis de vil opleve den sande visdom og styrke, som en fødsel kan byde på, og at en fødsels-smerte er ganske anderledes end andre former for smerte.

Fødsels tre faser

Ved en fødsel bliver kroppen stimuleret af en række forskellige hormoner. Der er tre faser til en fødsel, og det er forskellige hormoner, der sætter hver fase i gang. Hvorvidt kvinde-kroppen producerer disse hormoner, afhænger i høj grad af miljøet og stemningen hos og omkring den fødende. Kroppen kan faktisk producere hormoner, som standser fødselen, ligesom en zebra på savannen kan afbryde sin fødsel, hvis der kommer en løve ud af buskadset. Frygt, utryghed, nervøsitet gavner derfor absolut ikke en fødsel. Derfor bruger Ina May en stor del af sin bog på at berolige den læsende evt. gravide kvinder.

Og hvordan gør man det bedst? Ved at videreformidle andre kvinders smukke, smukke fødselsberetninger. For hvor ofte hører vi de gode historier? Det gør vi sjældent. De

historier, vi udsættes for, er dramaer om smerte, død og rædsel.

Ina May har studeret fødsler i hele verden, hos indianerne og på The Farm, hvor hippierne fødte uden for hospitalet på den naturlige måde. Erfaring har simpelthen lært hende, hvad vores krop er i stand til.

Beroligende ord

"Selvfølgelig er det langt nemmere at være opmærksom på en stemning, når man konstant opmuntres til det af en, som ikke selv er bange for fødsler," skriver Ina May. "Man kan føle det gennem en ve, som om man går frygteligt i stykker indeni, men jordemoderens rolige adfærd og lindrende ord, fortæller, at intet sådant finder sted. Denne viden på det rigtige tidspunkt er så betryggende, at det bliver muligt at føle, enten at smerten mindskes, eller at ens egen evne til at overkomme, hvad man føler, forøges. Jeg kan ikke tælle, hvor mange gange jeg har set en kvindes øjne fulde af frygt over ren og skær kraft fra bølgerne (veerne), som ledsager den fulde udvidelse af livmoderhalsen. Når jeg ser disse øjne, ved jeg, hvilke ord der vil lindre den ulogiske frygt, som har ramt hende. 'Bare rolig,' siger jeg, 'jeg har aldrig set nogen eksplodere.' Lettelse indtræffer. 'Kun barnet vil komme ud,' bliver jeg ved. 'Din krop er meget klog. Den skubber kun det ud, som skal ud.'

Det som sker i disse situationer er, at der pga. lettelse og taknemmelighed kommer en bølge af endorfiner, naturens eget opium. Smerten formindskes. Dette forårsager endnu mere lettelse, og en stærkere endorfin effekt opnås. Når kvinden begynder at forstå, at det at være fornøjet og taknemmelig faktisk sætter ve-processen i gang mere effektivt, begynder hun at arbejde med disse følelser selv. Det næste er hårdt arbejde, men

nu forstår hun det inderst inde. I stedet for at frygte sin krop, eksperimenterer hun ved at stole på den,” skriver Ina May.

Ina May rådgiver i sin bog også om, hvordan man forbereder sig bedst, hvilken fødselslæge man skal vælge og bl.a., at man skal anskaffe en doula. Hun beskriver en række

fødsels-værktøjer, og hun gennemgår også systematisk og statistisk, hvilke bivirkninger og risici de medicinske metoder har.

Jeg havde ikke læst særlig mange sider af bogen, før jeg begyndte at glæde mig vildt til at føde mit barn.

Nyheder fra ind- og udland om fosterforskning

Sprøjterester i frugt og grønt gør vores børn dummere

Kontakt med pesticider på fosterstadiet kan sætte hjernens udvikling hos skolebørn to år tilbage, viser forskningsprojekt. Ifølge Fødevarestyrelsen er der pesticidrester i næsten halvdelen af det frugt og grønt, vi spiser, og de risikerer at gøre vores børn adskillige år dummere. Det er groft sagt den skræmmende konklusion på et internationalt forskningsprojekt, der har undersøgt, hvordan kontakt med pesticider på fosterstadiet kan påvirke hjernens senere udvikling.

Syntetiske sprøjtemidler er designet til at ødelægge nervesystemet hos insekter. Men de biokemiske processer i hjernen hos en melorm adskiller sig i grove træk ikke fra den menneskelige hjerne.

Efter pres fra industrien besluttede EU sidste år at droppe tilbundsgående undersøgelser af pesticiders påvirkning på hjernens udvikling.

Kilde: Jyllandspostens fpn. Læs hele artiklen her http://fpn.dk/liv/born_unge/article2011111.ece

A-vitaminer til mor kan forbedre børns lungefunktioner

Ny forskning fra USA indikerer, at tilskud af A-vitaminer under graviditeten kan forbedre lungefunktionen hos spædbørn med omkring 3 pct. Børn til mødre, der fik betakaroten fik ikke samme resultat.

Læs hele artiklen her: <http://www.nutraingredients.com/Research/Vitamin-A-for-mum-may-boost-lung-function-in-kids-Study>

Lavt folatniveau (svarer til B9-vitamin) under graviditet kan føre til hyperaktive børn

For små folatmængder hos moderen (folsyre, folat og folacin er navne på de naturligt forekommende former; folsyre er den syntetiske form) tidligt i graviditeten kan hæmme udviklingen af børns hjerne og føre til adfærdsproblemer og manglende opmærksomhed, viser en ny undersøgelse.

Læs mere på: <http://www.nutraingredients.com/Research/Low-folate-levels-in-early-pregnancy-may-lead-to-hyperactive-kids/>



BIO-STRATH

- Modstandskraft til hele familien...

Er man sammen med mange andre hver dag, kan der være behov for at styrke modstandskraften gennem en optimal ernæring. Bio-Strath er et naturligt tilskud af ekstra vitalitet, der sammen med en god og sund kost styrker kroppens naturlige modstandskraft, så man er bedre rustet til at møde dagligdagens påvirkninger, bl.a. ved den tætte fysiske kontakt mennesker imellem.



Hvad kan en doula

En doula er en kvinde, som selv har født, og som er uddannet til at støtte forældre før, under og efter deres barns fødsel. Ordet doula kommer fra græsk og betyder "kvinde som tjener". En doula erstatter ikke jordemoderen, faderen eller andre pårørende, som måtte være med ved fødslen – doulaen er en ekstra støtte til den fødende og hendes pårørende.

For den fødende og hendes pårørende er doulaen at betragte som "deres advokat" – en vidende, opmuntrende og omsorgsgivende støtteperson, hvis arbejde er at hjælpe familien til en god fødselsoplevelse.

En doula er for jordemoderen og øvrige faggrupper at betragte som en pårørende. Personalet, som er ansat på fødestedet, bestemmer i sidste ende slagets gang og træffer de nødvendige beslutninger.

Nutidens fødekultur

I dagens Danmark føder langt de fleste kvinder på landets hospitaler. Mange vordende forældre har en udtalt forventning om, at der vil være en jordemoder, og gerne den samme, til stede under hele fødslen.

Sådan er virkeligheden langtfra. Jordemoderen kan let risikere at skulle varetage andre arbejdsopgaver under dele af fødslen og i tiden kort efter, at barnet er født. Med en doula er man sikret konstant støtte, hvilket den eller de pårørende også kan have stor gavn af. En del pårørende oplever det, at den fødende har mange smerter gennem lang tid, som meget stressende, hvorfor de også kan drage nytte af den støtte og omsorg, som doulaen giver.

Doulaer repræsenterer en urgammel tradition og et fællesskab kvinder imellem. Gennem tiden og i de fleste kulturer har det været almindeligt, at fødende kvinder havde andre kvinder omkring sig under fødslen, så de har kunnet dele deres erfaring og tilbyde deres hjælp. Det har ikke kun været jordemoderen, som har støttet den fødende.

Hvorfor bruge en doula

Undersøgelser har vist, at tilstedeværelsen af en person, som den fødende er tryk ved under hele fødslen, kan reducere frekvensen af kejsersnit med op til 50%, mindske forbruget af smertelindring med 30% og reducere forbruget af vefremkaldende medicin med 40% – den såkaldte doula-effekt. (kilde: Klaus Marshall: Mothering the mother).

Mange kvinders smerteopfattelse påvirkes positivt af tilstedeværelsen af en professionel doula, hvorved smerterne ikke opleves ubærlige, og fødslen ikke så hyppigt går i stå eller direkte i hårdknude på grund af uforudsete hændelser og ubearbejdet angst.

I "Ugeskrift for læger" skrives: "Den vigtigste og bedst dokumenterede ikke-medicinske smertebehandling er tilstedeværelsen af en professionel doula på fødestuen. Fødselssmerter er de stærkeste smerter, som en kvinde normalt oplever i sit liv, derfor bør forventningen til smerter under fødslen og planer for behandling heraf drøftes i løbet af fødselsforberedelsen. I fødselens aktive fase, skal der være en empatisk, dygtig og engageret professionel på fødestuen – hele tiden."

Det at have en professionel på fødestuen hele tiden lader sig desværre sjældent gøre, medmindre man selv sørger for at etablere kontakt til en doula – en professionel fødselshjælper.

I USA, Canada og England findes og bruges doulaer i stort omfang og denne ordning er nu også på vej til Norden. I Sverige har man kendt til og brugt doulaer gennem de seneste år, og det er nu på tegnebrættet at lave et projekt i det offentlige system, således at flere vordende familier kan få den støtte og opbakning, en doula tilbyder.

Kilde: <http://www.doulaen.dk/>
Yderligere info: Tlf. 20 35 64 69

Når mælk er en belastning for systemet

Jeg vil med denne artikel belyse emnet omkring komælksprotein og modernælkserstatninger, der indeholder komælk, som gives til for tidligt fødte børn samt spædbørn under 1 år.

Børn født for tidligt samt nyfødte spædbørn er mere udsatte og modtagelige for infektioner end børn, der er blevet ammet og dermed har fået vigtige immunstoffer, mens de langsomt får modnet deres immunforsvar.

Vores egne oplevelser

Her vil jeg fortælle om Mathias, vores søn, der er præmatur - født 3½ måned for tidligt. Han lå i kuvøse med iltapparat, da han ikke selv kunne trække vejret, og her modtog han stærk medicin, bl.a. dopram - et åndedrætsstimulerende middel, der bruges som opvågningsmedicin på voksne efter operationer. Det gav ham forhøjet blodtryk og ødemer. Desuden gav de ham koffeincitrater, som svarer til et par kopper kaffe om dagen, for at holde ham i live.

Som mor fandt jeg det fortvivlende ikke at kunne amme Mathias optimalt, da jeg stadig ammede hans storebror. Endnu mere fortvivlende var det at konstatere, at hans helbredstilstand blev forværret, selv med modernælkserstatninger, der er beregnet til allergikere. Hvordan kunne det gå til?

Sagen er den, at mit barn ikke kan tåle mælk, men allerede på hospitalet i hans første levetid gav de ham uspaltede komælksproteiner. De dryssede mælkepulver ned i min ellers sparsomme modernælk, der blev suppleret med andre kvinders ammemælk. Senere, da min mælk samt anden ammemælk ikke slog til, modtog Mathias i stedet højt koncentreret nutramigen, som hospitalet mente, var nødvendig på trods af, at hans vægt ikke var alarmerende under forløbet.

Ti dage efter sin fødsel på Rigshospitalet blev han overflyttet til Glostrup. Her modtog vi en seddel om nødvendigheden af fosfattilskud som forebyggelse mod knogleskørhed senere i livet, og efter en blodprøve konstaterede de, at vores dreng skulle have dette tilskud. Jeg undrede mig over, at de ikke inkluderede andre vigtige mineraler og tog deres indbyrdes balance med i betragtning, da for meget fosfat faktisk vil skylle disse mineraler ud og således virke knogleafkalkende.

Så vores lille Mathias blev pumpet (sondemadet) med komælksproteiner og fosfattilskud uden at få andet mineral- og vitamintilskud end (tungtoptagelig) jern samt D-dråber, længe før hans organer var færdigudviklede, og før han var i stand til at kunne spalte proteinet. Han fik ikke essentielle fedtsyrer, og da jeg insisterede på, at han skulle have det, blev jeg fra lægen mødt med det svar, at jeg ville blive meldt til myndighederne, hvis jeg gav ham det.

På afføringsmidler

Tre måneder efter sin fødsel kom han hjem fra hospitalet, og nu blev alt værre. Hans fordøjelse gik helt i stå, og han havde slim og luftvejsproblemer, der blev forværret dag for dag. Det var værst om natten, hvor han vågnede op og hostede voldsomt. Han kunne ikke trække vejret pga. al den slim, der havde sat sig fast. Til sidst sad jeg stort set med ham hver nat. Min mand og jeg var fortvivlede og dybt bekymrede for hans tilstand, da han som præmatur-barn var sårere end normalt og mere modtagelig for infektioner. Sagen

blev heller ikke bedre, da hospitalet kun kunne tilbyde Laktulose (et afføringsmiddel) som løsning til hans forstoppelse.

Det er efter min mening dybt kritisabelt og alt for ensidigt kun at rette behandlingen mod en "kunstig" stimulering af tarmen med et afføringsmiddel. Den reelle risiko ved længerevarende brug af afføringsmidler er desuden, at det kan gøre tarmsystemet trægt, hvorved der opstår en vis afhængighed. Mælkesukker og dårlig tarm er en rigtig dårlig cocktail. For husk, at sukker nærer en usund tarmflora, og Laktulose er ekstremt sødt.

Kosttilskud og homøopati

Kort tid efter vores hjemkomst indså jeg, at jeg måtte tage sagen i egen hånd. Jeg fik tilgang til en række fantastiske homøopatiske midler fra Holistica Medica, og de forbedrede både hans luftveje samt satte gang i hans fordøjelse. Det blev vores første håb for Mathias. De var både skånsomme og effektive, og bare det, at Mathias kom af med sin hårde afføring 1 gang dagligt, gjorde hans trivsel bedre og vores bekymringer mindre.

For at styrke hans slimhinder, knogler, generelle vækst og ikke mindst hans immunforsvar fik han kosttilskud med fokus på A-, D-, E-, B- og C-vitamin samt zink, silicium, calcium og magnesium samt bioflavonoider. Til tider fik han temmelig høje doseringer, når hans immunforsvar var helt nede pga. de før nævnte gener, men præmature børn har jo øgede behov.

Mht. K- vitamin, der også er nødvendig for knoglevæksten, vurderede vi, at han fik dækket sit behov med al den grønne kost. Af olier fik han preglandin (pga. GLA-indholdet). Senere fik han EPA – GLA samt koldpresset solsikkeolie. Der var dog stadig nogle problemer med hans luftveje, og selvom der var gang i hans fordøjelse, så fik han i stedet diarré, der var grønlig og ildelugtende. Vi fik stigende mistanke til, at modernælkserstatningen kunne være problemet, og vi besluttede forsøgsvis at undlade mælken helt en uge for at se, om den kunne være årsagen.

Mælk den store synder

Det viste sig at være rigtigt. Gradvist forsvandt den ildelugtende, grøn-

lige diarré samt resten af slimen i luftvejene. Kombinationen: Fravær af mælk og de fortsatte homøopatiske midler virkede. På 2.-dagen på mælkefri kost slog Mathias ud over hele kroppen. Han fik røde prikker, hvilket foruroligede, men det varede gudskelov kun en dag. Vi formoder, det var kroppens reaktion på en "forgiftning", der nu var ved at slippe/udrenses.

Alternativ modernælkserstatning

Nu stod der alternativ "modernælkserstatning" på programmet. I begyndelsen blot en grundsubstans af plantemælk og kornafkog, som hen ad vejen blev suppleret med alt muligt. Det hele blev tilberedt fra bunden af forskellige økologiske/biodynamiske korn uden gluten (Aurion: quinoa, hirse, majs og ris), der er kogt på økologiske grøntsager samt hvidløg, ingefær, tang, grøn te, brændenælde eller andre urter. Nogle gange også med kogte blandede grøntsager sammen med korn for at øge optageligheden og tilføre nogle gode næringskilder. Det bliver så blandet med f.eks. mandel/sesamfrø/solsikkemælk samt olivenolie, der supplerer hinanden godt hvad angår vitaminer, mineraler, kulhydrater, proteiner samt essentielle fedtsyrer. Alt dette sigtes meget fint og hældes på flasker og opbevares max 2 dage i køleskab.

Da han var 6-7 måneder supplerede vi med fast føde, som også hovedsagelig bestod af korn, grøntsager, frugt (avokado), skovbær, mandler, knuste sesamfrø/hørfrø, solsikke, hybenpulver, aloe vera og i perioder også Kräuterblut, som er et letoptageligt jerntilskud på urtebasis.

Mathias har naturligvis ikke fået alt det på samme tid, men det er hans "madlager".

Hvad er der så kommet ud af alle vores anstrengelser:

Vi har fået en dreng på 1 år, der nu vokser fuldstændig normalt. Han vejer i dag over 10 kg og stortrives til stor overraskelse for hospitalet og lægerne. Han er meget nysgerig over for omverdenen, nærværende og aktiv på en sund måde og har en veludviklet motorik. Han kan på mange måder lege som andre børn, men er selvfølgelig ikke en

"supermand", men stadig et præmaturot barn og derfor sart, selvom hans immunforsvar er styrket.

Det har klart været en lettelse, at vi havde mod til at fjerne en af de væsentligste årsager til hans konstante dårlige trivsel, nemlig mælken, fra hans kost. Vores dreng er klart et levende eksempel på, at det sagtens kan lade sig gøre at vokse op uden mælk uden at mangle næringsstoffer overhovedet. Men det er et stort arbejde hver dag at stå og veje, koge, trække, blende, sigte og hælde på flaske.

Alligevel har det været det hele værd!

Forældre har ikke ret

Da vi stod midt i det som forældre, oplevede vi det som rigtig barsk og frustrerende, fordi vi ikke kunne hente nogen hjælp og forståelse fra sundhedsmyndighederne. Ikke engang sundhedsplejersken hverken kan eller må rådgive i disse situationer på egen hånd, men skal i stedet henvise til lægen. Og det er f.eks. lægens vurdering om dit barn er allergiker eller ej. Barnet skal først gennem en masse undersøgelser, der primært fokuserer på den klassiske mælkeallergi, selvom intolerans kan være lige så invaliderende for barnet. Hvis vi forældre ikke opnår lægens opbakning eller "blå stempel", så er vi rigtig dårligt stillede, for institutionen kan forlange dokumentation for et "mælkehandicap". Hvis lægen ikke kan diagnosticere en mælkeallergi, så er perso-

nalet ikke forpligtiget til at samarbejde med forældrene omkring f.eks. en udelukkelse af mælkeprodukter. Ansvarlige forældres erfaringer er ikke kompetence nok.

Mere forskning efterlyses

Ønskedrøm: Jeg tænker ofte på, hvilken udbytterig udfordring det ville være for ernæringsvidenskaben at forske mere i dette område. Der er helt sikkert andre end mig, der på et tidspunkt får brug for et tilsvarende, næringsrigt alternativ til de nuværende modermælks-erstatninger, men som ikke har de samme muligheder som jeg for selv at fremstille det. Indtil da lyder mine egne gode råd til andre forældre med for tidligt fødte børn: De skal ammes så meget som overhovedet muligt i mindst 4 måneder – gerne længere. Udelad komælksprodukter i barnets kost indtil da, så kroppen stille og roligt kan udvikle sig og danne laktase-enzymen til at nedbryde mælkesukkeret i alle de mælkeprodukter, som barnet senere bliver bombarderet med. Udsæt eller undgå helt vaccination.

Og til ældre præmature børn, som trives dårligt og ikke rigtigt kommer på omgangshøjde, kan jeg anbefale et besøg på Center for Ernæring og Terapi (på Hejrevej 39 i København), der kan hjælpe børn med mange forskellige slags svagheder. Eller kontakt Arvin Larsen, som er en fantastisk dygtig heilpraktiker.

Efterlysning

– aromaterapeuter

Jeanette Førland efterlyser aromaterapeuter i Danmark til at være med til at starte en brancheforening i LNS for aromaterapeuter.

Kontakt mig via e-mail: jeanette.forland@yahoo.com eller på telefon 30 57 40 28.



Landsorganisationen
NaturSundhedsrådet



EHS- electro hyper sensitivity



Helbred

LNS – May Day – EHS-foreningen – Mit Helbred

inviterer til

Konference på Christiansborg d. 9. oktober 2010 Kl. 12 – 17

"Bagsiden af det trådløse samfund"

Helbredsskadelige bestrålinger

Forebyggelse nu!

Ordstyrer: Vera Holbech Marcher, LNS, Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

12.05 Velkomst

12.10 Indledning ved psykolog og forfatter Bente-Ingrid Bruun:

"Hvorfor er denne konference så vigtig?"

12.25 I. del:

Reaktioner på myter, manipuleret forskning og propaganda (You Tube videoer)

1. Læge Carsten Vagn-Hansen: "9 myter om mobilstråler"

2. Elektroingenør L. Lloyd Morgan: "Interphone Design Flaws"

12.45 Spørgsmål og kommentarer fra salen.

13.00 II. del:

Virkeligheden. Mette Winge Fredsgaard, EHS-foreningen af el-overfølsomme:

"Overfølsomhed over for elektromagnetisk stråling – med samfundet imod sig"

13.15 Henrik Eiriksson, www.mast-victims.org: "Signalers grænseværdier beskytter ikke befolkningen"

13.45 Supplerende indlæg, samt spørgsmål og kommentarer fra salen.

14.00 Pause

Firmaet FELTFRI, www.feltfri.dk har venligst sponseret mad og drikke.

2 sandwich, te/kaffe, frugt og vand fra Snapstinget kan derfor købes for kun 50 kr.

Medbring venligst lige penge.

III. del:

Forskningsfakta. Den uønskede forskning

Hovedtaler: Professor Olle Johansson:

"Funktionsnedsættningen elöverkänslighet samt hälsoeffekter av elektromagnetiska fält"
(taler engelsk)

15.15 Spørgsmål og kommentarer fra salen.

15.30 Overrækkelse af hædersgave til Olle Johansson

IV. del:

Forebyggelse af helbredsskader, Søren Skogstad Nielsen, LNS:

"En overraskende oplevelse og dens følger"

16.00 Mads Wedel-Ibsen, May Day:

"Det frie valg"- Beskyttelse af borgernes rettigheder som frie individer

16.15 Personlige erfaringer, spørgsmål og kommentarer fra salen.

16.30 Opsamling og perspektivering ved Thomas Grønborg, Rådet for Helbredssikker Telekommunikation
www.helbredssikker-telekommunikation.dk

17.00 Slut

TILMELDINGSPROCEDURE:

Pris for medlemmer af en af de 4 foreninger 100 kr., ikke medlemmer 150 kr.

Deltagergebyret indbetales på konto 8401 1080326 Merkur Bank.

I beskedfælt skal du huske at skrive telefonnummer samt den forening, du evt. er medlem af. Brug det udvidede beskedfelt.

Det er ikke muligt at tilmelde sig eller betale ved indgangen, da alle deltagere bliver kontrolleret for identitet og skal gennemgå sikkerhedstjek. Kom derfor i god tid. Hurtig tilmelding tilrådes.

På gensyn – Alle er velkomne!
NaturSundhedsrådet LNS

Kontaktperson for LNS om konferencen: Søren Skogstad Nielsen Tlf. 5099 4638, www.lnsnatur.dk

Arrangementer

Foredrag: ”Syg eller rask”

Foredraget holdes i Gilleleje den 30. september kl. 19-21.30 af Kurt Lindekilde, læge, akupunktør, spirituel psykoterapeut, skribent og underviser. Daglig leder af Center for Spirituel Lægekunst www.lindekilde.dk email: kurt@lindekilde.dk . Tlf: 40 41 29 01

Et par overskrifter som siger noget om indholdet af dette foredrag: Vi kan heale os selv – det siger videnskaben! Nyere forskning i kvantemekanik og biologi viser hen til bevidstheden som det ”levende væv”, der binder krop, psyke og spirit sammen. Der er en direkte kommunikationsflade mellem bevidstheden og de enkelte celler i kroppen, bl.a. via særlige receptorer i cellemembranen. Med andre ord: det er principielt muligt at heale hvad som helst, men det er ikke enhver beskåret at heale hvad som helst. Det skyldes, at selvhealing afhænger af den intentionskraft, den enkelte person kan lægge ind i processen. Men øvelse gør mester. Vi vil i dette foredrag forstå krop og psyke ud fra 5 forståelsesmåder: kvantemekaniske, det lægevidenskabelige, det energimæssige (bl.a. meridianer og chakras), det psykoterapeutiske (bl.a. barndomstraumers betydning) samt det spirituelle (det som på et personligt plan rummer dyb meningsfuldhed).

Detaljer om sted og tilmelding: www.lof.dk/gribskov Klik på Foredrag & Debat. Klik så på Hold nr. 02402 SYG eller RASK



100 påmeldte pr. 19.08.10!!

ÅRETS STØRSTE NORDISKE HELSEEVENT!

Vi fortsetter suksessen fra i fjor og arrangerer også i 2010 Nordisk naturmedisinsk fagkongress på Sundvolden 29.-31. oktober.

Arrangører i 2010 er som i 2009 KongressPartner AS, NNH og NFHM med Care Direct som hovedsponsor. Se program, hovedtalere, oplæg samt tilmeldningsdetaljer på <http://www.kongresspartner.no/index.php?sideID=127> eller NNH i Norge på tlf. +4721013700

TFT/EFT tag eller gentag kurset Grundkursus

Århus 7-8 oktober

København 22-23 november

http://www.tankefeltterapi.info/tft_skolen.htm

Metamedicin og Din intelligente krop Grundkursus, foredrag og inspiration i bogen ”Din intelligente krop”

København 27/10 - 28/10. Vejle 13/11 - 14/11

Metamedicin-grundkursus som vil booste din krop/psyke forståelse

Mere på www.metamedicin.dk/ eller ring på 40 32 73 86

Arrangementer

Messekalender/foredrag

- Helse- og sundhedsmesser - Helseprodukter - redrag -

Hermed vor kalender med messer og foredrag. Har du interesse i at deltage på/besøge en eller flere messer, hører vi gerne fra dig. Foredrag med sandsiger John Braad, Bjerringbro på messerne søndage kl. 13.00-14.30

Messekalender 2010

Esbjerg: Musikhuset Esbjerg, den 25. og 26. september 2010. Kl. 10-17

Herning: Kulturellen, Herning, den 16. og 17. oktober 2010. Kl. 10-17

Kolding: Park Hallen, Kolding, den 30. og 31. oktober 2010. Kl. 10-17

Helsingør: Helsingør Bycenter, den 4., 5. og 6. november 2010 to.+fr. kl. 10-19 og lørdag kl.10-16

Foredrag og stand.

Kunne du tænke dig at holde foredrag og evt. have en stand på en eller flere af messerne? Ring og hør nærmere tlf. 86 83 60 39. Messeprogrammet finder du på www.astro-design.dk 2-4 uger før messens afholdelse. Astro-Design og AKTIVA messer

Invitation til åbent hus på nyt holistisk hospital SøtofteKur lørdag d. 23. oktober 2010 kl. 13.30 til 17.30

Du får lejlighed til at se stedet, opleve atmosfæren, høre om SøtofteKur, Cancer Retreat og de andre tilbud. Desuden får du mulighed for personlig kontakt med teamet. Vi byder på kaffe/te og en lækker rawfood kage. Du må gerne tage dine venner eller folk fra dit netværk med og sende invitationen videre. Tilmelding nødvendig. Adressen er: Søtoftevej 76, 4100 Ringsted

Ordet hospital betyder på middelalderlatin "Herberg for pilgrimme, gæstfrit hus eller gæstehus". Det er i den betydning, at SøtofteKur er et hospital - et gæstfrit sted, hvor du kan komme, blive inspireret og få støtte og vejledning på din egen pilgrimsfærd mod sundhed og selvhelbredelse.

Anne Poulsen

info@soetoftekur.dk , www.soetoftekur.dk/forsiden/holistisk_hospital/ tlf. 7022 6444

Spinal Release

Spinal Release er bygget på en filosofi om, at vores rygsøjle(spine), hvorfra nerverne til de fleste kropsdele og organer springer ud, kan påvirkes af lang tids dårlig kropsholdning, chok, traumer og sygdomme. Nu har du chancen for at starte på en alternativ uddannelse, hvor du allerede efter 1. kursus kan begynde at behandle. Spinal Release-uddannelse er bygget op på filosofien om, at kroppen kan helbrede sig selv, den skal bare have et lille skub. Uddannelsen har både krop, sjæl og ånd i fokus, og du lærer om, hvordan dine tanker og dine intentioner påvirker både behandler og den, du behandler. Du kan læse meget mere om uddannelsen på www.spinalrelease.dk eller på www.alt-i-huset.dk . Telefonkontakt: 61 27 65 41.

Jeg glæder mig til at undervise dig i vores smukke lokaler i Taastrup. Skynd dig at tilmelde dig, det er små intense hold på max 10 personer. Vi ses d. 13. og 14. november 2010

Rikke Anderberg

Center For Kropsbevidsthed

Natur - Balance - Husene

Husene i postnummer-orden.

Efterår 2010

Generelt for alle huse: I de fleste tilfælde gives der prøver på alternative helsebehandlinger.

Valby, Medborgerhuset, Toftegårds Pl.

2. torsdage kl.19: Starterne inden prøvebehandlinger:

7/10 Om at leve med væren i hverdagen,
Johanne Lohmann

11/11 Kys din angst farvel. Lotte Aagesen
www.nbh-valby.webbyen.dk

E 50 kr. Johanne Lohmann, tlf. 3135 3064

Brøndbyøster, Kulturhuset Kilden, Nygårds Pl.

Første tirsdage kl. 19.30:

5/10 Oplevelsesaften

2/11 Shamanisme

E 40/10 kr. Susan Mai-Li Almbjörn, tlf. 3675 4728
Elisabet Gram 4040 8830

Skovlunde, Medborgerhus, Bybjergvej 10.

2. onsdage i måneden kl. 19.30. Starterne (ring evt.):

13/10 Mindfulness, Conny Hjarso

10/11 Heilpraktik – hvad er det? Estell Wiedekam

Gerne en entrégave på 20 kr. Therese Marquard,
tlf. 4026 4461, Kirsten Busk, tlf. 4453 0221

Søborg, Borgernes Hus, Søborg Hovedgade 79

Mandage kl.19. Indledningsforedrag:

11/10 Kys din angst farvel. Lad mig vise dig, hvordan du
selv kan hele din indre smerte, Lotte Aagesen

8/11 Klarsynsaften, Annmette Bengtsson

Gerne en gaveentré på 20 kr. Gerda Brown,
tlf. 3542 8434. Bus: 42,43, 68.

Gørlev, Biblioteket, Algade 35 (N. for Slagelse)

Sidste onsdage kl. 19:

13/10 "Motivation", Emil Hejlskov

29/10 Fred. Fordybelse i farvernes verden,
Irene Christensen
Meditation-colours mirrors

24/11 Trancedans, Anette Rasmussen

E 50/25 kr. Britta Syren, tlf. 5885 9299, 2445 0723

Vojens, Huset, Danmarksgade 8. Kl. 19

6/10 Behandlingsaften. Bispebroen 3, Haderslev, lokale
11 og 12

28/10 Foredrag "Healing/Kanalisering, Nancy Fensman

Sted: Bispebroen 3, Haderslev, lokale 1 over gården

17/11 Foredrag "Clairvoyance i din hverdag", Claus
Pedersen

Sted: Bispebroen 3, Haderslev, lokale 11 og 12

E 75/50. Ketty G. Lauridsen, tlf. 7454 0234.

www.natur-balance-huset-vojens.dk

Natur-Balance-Huset Syd-Vest, Birkelev 7, Birkelev

Der er meditationsaftener. Ring eventuelt nærmere til Jane
E 40 kr. Jane Enemark, tlf. 7475 7609

Tarm, Tarm Skole Overbygning, Lønborgvej

1. torsdage i måneden kl. 19:

E 20 kr. Tlf. 9737 2498

Fredericia, afholdes privat, men er offentlige, se nedenfor

Møderne er kl. 19 med samtaler og behandlinger.

Desuden holdes der interne månedlige møder

E 40 kr. Åse Andersen, 6441 8492, Kim 2333 6567,
Lene 2463 2055

Herning, Kulturellen, Nørregade 7

Mandage kl. 19:

Foredrag, prøvebehandlinger, fælles pause, prøvebehand-
linger og slutmeditation

18/10 Foredrag ved Agnethe Krabbe

Håndlæsning workshop

22/11 Foredrag ved Anna Scheel (Grønland)

Workshop

E 50 kr. Anni Klint, tlf. 9721 7561, anik@tdcadsl.dk

Rønde

E 40 kr. Rosa Frederiksen, tlf. 8699 9004

Silkeborg, Lunden, Vestergade 74

E 50 kr. Peer Boeriis, tlf. 8682 8688

Randers, Fritidscentret, Vestergade 15, lokale 8

Torsdage kl.19, prøvebehandlinger: 2/9, 30/9, 14/10, 11/11

Indledningsforedrag:

14/10 Ny tids lystjeneste og healingsaften, Børge Nielsen

11/11 Personlig udvikling og kreativitet, Kirsten Haslund

E 60 kr. Methe Holm, tlf. 8642 6120, 2870 1565,
Inger Bosack 2844 8233

Redaktør: Lars Mikkelsen, 4828 8700

Toftevænget 30, 3320 Skævinge

E-mail: lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk

Bank: Merkur Bank konto 8401-110 4316

Årsmøde 19-2-2011, kl. 11

Alex Riel: *Mystik og Videnskab*, Forlag I.dk 2009, ISBN 978-87-7056-073-, kr. 260,-



Det må være umuligt at skrive en letforståelig bog om tankesættene i både de kendte videnskabelige skoler og i mystikkens univers eksemplificeret især ved Martinus, og helt håbløst bliver det naturligvis at stille dem op over for hinanden på sammenhængende vis og skabe en syntese.

Det troede jeg i hvert fald, indtil jeg fik åbnet Alex Riels bog og til min overraskelse måtte erfare, at han kunne godt. Hvad jeg tidligere har læst i den genre, oplevede jeg som tungt stof, men her blev ideerne fra de mange kilder stykket sammen, så jeg oplevede at forstå, hvad der manglede i hver enkelt kildes eget ide-puslespil for at passe med de andres. Jeg fik ikke indtrykket af, at han sprang noget vigtigt over, men med kun 250 siders tekst må han vel have gjort det i et vist omfang.

Indholdet i det, forfatteren kalder mystik, kaldte Martinus for åndsvidenskab, og det passer nok jer læsere af NaturHelse bedre. Hvis I vil have sat jeres verdensforståelse ind i en større idesammenhæng og på sigt lære at samtale med mere videnskabeligt skolede mennesker, så tilbyder denne bog faktisk en farbar vej. Bogen har en nøgtern stil, en holistisk holdning og er forbløffende let at læse for den, der kan undvære det subjektive og følelses-orienterede i et par dage.

Charlotte Rye

Frede Bräuner: *"Kost – adfærd – indlæringsevne"*. 197 sider. Kr. 249.
Forlaget Klim, 2010.



Frede Bräuner har skrevet en rigtig fin bog om kost og adfærd hos børn og unge. En uprætentiøs, enkel og meget brugbar bog, hvor han ganske enkelt opregner alle de positive resultater, der er kommet ud af et projekt med at fodre vores unger bedre.

Frede Bräuner arbejder på en ungdomsskole for svært belastede unge, som alle har spillet fallit i folkeskolen. Men der er ikke mange resultater, og man begynder at kigge på elevernes kost: Ingen morgenmad, cola og junkfood til frokost, stimulanser om eftermiddagen og noget tilfældigt til aftensmad, om overhovedet noget. De stikker det i munden, som de hurtigst kan komme til, og da kroppen skal bruge noget for at holde sig oprejst, er resultatet et enormt sukkerforbrug. Alkohol, som også er hurtig omsættelig, minder for kroppen om sukker, så alkoholforbruget er også stort eller bliver det. Resultatet er, at disse

unge faktisk er underernæret, og hvem kan lære, når kroppen konstant skriger på næring? Bogen beskriver en lang række case historier, hvor kosten er blevet undersøgt, og typisk består de unges kost af franskbrød, chokolade, kakaomælk, yoghurt, burger og cigaretter.

På Bräuners initiativ starter skolen et madprojekt, som går ud på kostomlægning med fast madplan, vitaminpiller og opbygning af en madkultur – spise sammen, planlægge måltider, lave mad sammen osv. Resultater?

Elever, der dagligt spiste multivitaminer gjorde de største fysiske og psykiske fremskridt, de fleste elever begyndte at vokse ½-1 cm om måneden, de blev bedre til at koncentrere sig, de havde færre konflikter, mængden af hærverk på skolen blev reduceret, kontakten mellem elever og lærere blev tættere, forbruget af hurtig sukker blev reduceret til et minimum, elever

med symptomer på allergi gjorde dog de færreste fremskridt, (hvilket kan indikere, at de har brug for specialdiæter).

Jamen skoler over hele landet, hvad venter I på? Her ligger nøglen til mindre specialundervisning, færre syndrombørn, besparelser, bedre læring og bedre trivsel. Skolers normale løsningsmodeller inkluderer overhovedet ikke noget om kost, men derimod utallige møder med lærer, skoleleder, psykolog, sagsbehandler, og som Frede Bräuner skriver: Læreren vil tale om undervisningen, forældrene om konflikterne derhjemme, psykologen om skilsmisse, skolelederen om skolens regler og sagsbehandleren om elevens problematiske fritidsliv. Ingen taler om det ernæringsmæssige, og alle går fra mødet som tabere.

Jeg kan kun anbefale bogen - selvfølgelig til forældre, men den bør også være permanent udstillet på lærerværelset og fast pensum på læreruddannelsen. Den er velskrevet og let tilgængelig med masser af eksempler, kostforslag og gode forklaringer på næringsstofferne betydning for forskellige aspekter af indlæring og trivsel. Jeg håber, den vil blive udbredt og BRUGT!

"Ernæring løser ikke alle problemer, men man løser ingen uden!" Citat fra bogens omslag.

Frede Bräuner rejser rundt og holder foredrag og har været med til at starte madordninger over hele landet. Kontakt ham her: Frede Bräuner, Webkost, Gernersvej 4, 8260 Viby J, Tlf. 86 14 16 46 <http://www.webkost.dk/index.php?page=1>

Nyheder fra ind- og udland

om fosterforskning

Omega-3 DHA kan forøge fertilitet hos hankøn – i hvert fald hos mus

Tilskud med omega-3 DHA (docosahexaenoic acid) kan måske ændre dårlig sædkvalitet, viser et nyt studie med mus. Hvis yderligere forskning støtter dyreforsøgene, kan vi måske se fertilitet blive tilføjet til den lange liste af fordele fra omega-3, som inkluderer bedre hjerte, kognitive evner, humør, adfærd, øjne, led samt muligvis reducere af visse cancertyper.

Læs mere på <http://www.nutraingredients.com/Research/Omega-3-DHA-may-boost-male-fertility-For-mice-at-least/>

(DHA er en omega-3 fedtsyre, som findes i fede fisk og fiskeolie tilskud, sammen med EPA. Kilder til vegetar-DHA kommer fra tang. Modermælk fra en velernæret mor indeholder betydelige mængder DHA, mens modermælkserstatninger ikke nødvendigvis indeholder DHA. Læs deklarationen, og find en, der gør, hvis du ikke kan klare dig med modermælk alene.)

Lycopene, det røde pigment i tomater, kan beskytte mod lungeinflammation

Tilskud af lycopene ser ud til at kunne beskytte lungerne og reducere risikoen for at udvikle astma, viser et studie på mus.

Læs mere på: www.nutraingredients.com/Research/Lycopene-may-reduce-risk-of-asthma-Study/

Folsyre til mor kan reducere hjerteproblemer hos børnene

Tilskud af folsyre under graviditeten kan ikke bare reducere risikoen for fødselsdefekter, men også beskytte børnene mod medfødte hjerteproblemer, viser et nyt studie fra Holland. Børn af mødre, der tog ekstra folsyre, en multivitamin med mindst 400 mcg folsyre, havde 18 pct. mindre risiko for hjerteproblemer.

Læs mere på: www.nutraingredients.com/Product-Categories/Vitamins-premixes/Maternal-folic-acid-may-slash-heart-problems-in-children/

Lotusfødsel

Det er en barsk omgang at komme til verden: Mor skrider, far er bekymret, døren går op og i, mor bliver bedøvet, sikke en larm, av mig hoved, sluk lige den lampe – nå, nu skal jeg også selv trække vejret – hov, der er en der stikker mig i foden – HJÆLP! Lad mig komme væk – eller tilbage, hvor jeg kom fra!

Ja, barsk oplevelse. Kan man forestille sig et mere harmonisk møde med den nye verden? I min søgen efter en alternativ og mere spirituel tilgang til graviditet og fødsler støttede jeg på noget, jeg ikke havde hørt om før: Lotusfødsel... meget spændende. Nu skal I bare høre. Først lidt forklaring hentet på nettet. Jeg har plukket herfra: <http://altnett.ning.com/forum/topics/lotus-foedsel-det-fulle>, og det er oprindeligt skrevet af Azadeh Badiie 4. november 2009. Derefter kommer en beretning fra en, der har prøvet det i virkeligheden.

Hvis en chimpanse kan...

Lotusfødsel er opkaldt efter Clair Lotus Day fra Californien, USA. Efter at have observeret chimpanser beholde moderkagen koblet til sit afkom efter fødselen, blev hun så inspireret, at hun begyndte at sætte spørgsmålstegn ved rutinemæssig klipping af navlestrengen. Hun fandt frem til en gynækolog, som var sympatisk over for hendes ønske, og i 1974 fødte hun sønnen Trimurti på sygehuset, og hun tog sin søn med hjem uden at have klippet navlestrengen, som var koblet til hans moderkage.

"Lotus fødsel betyder, at man ikke klipper navlestrengen, så babyen fortsat er koblet til moderkagen efter fødslen, indtil strengen na-

turlig separeres fra navlen ca. 3-7 dage efter fødslen. Denne forlængede kontakt kan ses som en overgangsperiode, der tillader barnet stille og roligt at give slip på tilknytningen til morens krop". Dr. Sarah Buckley, Pregnancy magazine, 1998. Hun er kvindelæge og har lotusfødt sine 4 børn. Se mere på: www.sarahbuckley.com.

Hvordan

I korte træk: Man venter på, at moderkagen fødes naturligt. Så placeres den i en si i 24 timer, hvorefter den vaskes. Lad moderkagen være i luft, da den vil tørre hurtigere, eller læg den i et absorberende materiale, fx en ble, som du kan skifte daglig. Den skal holdes tør hele tiden! Vær ekstra forsigtig når strengen tørrer ud. Du kan væde det eller smøre det, så den ikke brækker af, før den løsner naturlig. Hold moderkagen i samme niveau som barnet. Når barnet er klar til at give slip (auraen er blevet hel), så kommer strengen af naturligt, og den efterlader som regel en pæn navle. Først nu er babyen lotus-født!

Vigtigt at:

Kvinden er villig til at give udtryk for ægte følelser, glæde eller sorg, fuldt og helt. Manden viser kvinden taknemlighed og kærlighed, så ikke al opmærksomhed går til den nyfødte. Hold fokus på begge. Disse to punkter er vigtige i forhold til, at moderkagen ikke bliver holdt tilbage og kan udleveres naturlig.

Babyer kan lide at blive fortalt, hvad der sker. De er specielt sensitive angående berøring af både moderkagen og strengen, så forklar det, der sker. Husk ellers, at babyer registrerer alt, som sker. Undgå stærk belysning og høje lyde. Hold rummet fri for tv og mobil tlf. Hold barnet sammen med moren. Hud til hud kontakt er yderst vigtig!

Bemærk, at barnet fortsat kan bades. Kejsersnit-fødte børn kan også lotusfødes. Bare behold moderkagen sammen med barnet. For tidligt fødte har specielt godt af at beholde moderkagen.



Lotusbørn
– 1 dag gammelt

Nyheder fra ind- og udland



Frygt for afgrøder pga. chokerende fald i bikolonier

Verden kan være på randen af en biologisk katastrofe, fordi 1/3 af USA's bikolonier ikke overlevede sidste vinter. Honningbier er vigtige insektbestøvere og er ansvarlige for nogle af verdens vigtigste afgrøder. Det vurderes, at en tredjedel af al vores mad afhænger af bestøvning fra honningbien.

Nedgangen i landets 2,4 mio. bikuber begyndte i 2006, hvor et fænomen, som blev kaldt colony collapse disorder (CCD), ledte til mange hundred tusind biers forsvinden. Siden da er mere end 3 mio. kolonier i USA og milliarder af honningbier over hele verden døde, og videnskabsfolk har ikke fundet årsagen til det katastrofale fald.

Mulige årsager går fra parasitter over virus- og bakterieinfektioner, sprøjtemidler til underernæring pga. det intensive landbrug. Videnskabsfolk i USA har fundet 121 forskellige sprøjtemidler i bier, voks og pollen, hvilket giver mistanke om, at sprøjtemidlerne er hovedsynderen.

Kilde: <http://www.guardian.co.uk/environment/2010/may/02/food-fear-mystery-beehives-collapse>

Glædeligt nyt fra Statens Serum Institut

Alle dette års vacciner mod influenza vil være fri for thiomersal (kviksølv) og aluminium, fremgår det af SSI-nyt fra Instituttet. Mindre glædeligt er det, at gravide nu er omfattet af gratis vaccinationsprogrammer for influenza. Er det sikkert? Er der forsket nok i det?

Det handler om mere end penge

Økologi · Etik · Klima · Kultur · Sociale initiativer



www.merkur.dk

MERKUR
Den Almennyttige Andelskasse

Netbank · Opsparing · Lønkonto · Kassekredit · Betalingsservice · Pension · Rådgivning · Investering · Boliglån · Billån · Realkredit · Børneopsparing



VORES SØN FIK EN LOTUS-FØDSEL

Det er et chok at blive født, men personligt tror jeg, at det er et større chok at få amputeret navlestreng og moderkage. Babyen har modtaget al sin næring og ilt herfra gennem graviditeten, og babyen udskiller sine affaldsstoffer denne vej. Moderkagen er babyens organ, og den er skabt af babyens celler. Babyens aura omslutter tilmed moderkagen.

"Moderkagen er kompleks, ikke bare en simpel forankring af navlesnoren eller en passiv si hvorigennem næring strømmer fra moder til foster, som mange tror. Den har sit eget stofskifte, som regulerer moderens funktioner ved aktivt at producere hormoner. Selektivt overfører den stoffer mellem mor og baby og holder ligevægt imellem de to, imens den holder foster- og moderblod adskilt. Det er et yderst intelligent organ. Den leverer til babyen, og den transporterer og forarbejder affaldsprodukter. Den sørger for udveksling i begge retninger igennem de tre store arterier i navlesnoren.

Når babyen fødes, oplever den et sådant pres, at en del af dens blod presses over i moderkagen. Det kan være helt op til halvdelen af babyens blod. Hvis man så klipper navlestrengen straks, efter at babyen er kommet ud, vil den blive frarøvet dette blod, som kasseres sammen med moderkagen. Derefter opleves en akut blodmangel. Det blod, som babyer fødes med, er ekstremt nærings- og mineralrigt. Det skal de bruge i den første svære tid, hvor kroppens organer skal fungere

alene for første gang. Lungerne folder sig ud, og blodet skifter retning (fra at blive iltet ved moderkagen til nu at blive iltet ved lungerne). Hvis navlestrengen klippes for tidligt, vil babyen opleve et kredsløbs- og åndedrætschok, den frarøves ilt og røde blodceller, og så skal spædbarnet producere den mængde blod, som er mistet, og det er derved allerede fra starten bagud og stresset i sin udvikling.

Jeg har læst i mange forældrebeskrivelser, at et lotusbarn er ekstremt roligt, nemt, spiser og sover og er rask. Derudover er det opmærksomt – man opnår meget tidligt kontakt med barnet. Sådan et barn fik jeg, da jeg gav ham en lotusfødsel! Min søn sover om natten, har en glubende appetit, vokser som han skal, tabte sig ikke i den første uge efter fødselen, som babyer ellers gør, og han er en glad dreng. Der kan gå mange dage imellem, at jeg hører ham græde. Nu, hvor han er 10 uger gammel, har han haft en nattesøvn på 8 timer uden afbrydelse. Vi fik helt exceptionel øjenkontakt med ham allerede i de første dage efter fødselen, og ligeledes smilte han. I dag smiler og griner han jævnt. Så det blev fuldstændig, som lotus-litteraturen sagde, det ville blive.

Hvordan

Når moderkagen fødes, er den på størrelse med en middagstallerken og ca. 3 cm tyk. Vi skyllede den og saltede den og pakkede den ind i stofbleer. Det første døgn havde vi den i en si med en skål under, så den kunne dryppe af. Senere puttede vi den ned i en lille stoftaske, jeg havde syet til formålet. Efterhånden som den tørrer ud, bliver den også mindre, diameter ca. 20 cm og tykkelse 1,5 cm. Navlestrengen tørrer også ud og bliver tynd og sprød. Vores faldt af på femtedagen efter fødselen. En lotus-navlestreng falder hurtigere af end stumpen efter en traditionelt afskåret navlestreng. Det er lidt besværligt at

have moderkagen med rundt, og en god løsning på det er at blive i sengen med barnet. Tiden med en helt nyfødt er vidunderlig, og det skader ikke spor at nyde den roligt i sengen.

Ved kejsersnit er det også muligt at føde en lotusfødsel. Det gøres ved at holde navlestrengen intakt, når barn og moderkage tages ud.

Et godt forspring

Lotusbørn er påviseligt mere rolige og fredfyldte børn. De gennemgår ikke det almindelige nyfødtes vægttab og ammegulsot, som hører til de første uger af livet efter en "normal" fødsel med klip af navlesnoren (særligt når navlestrengen bliver klippet inden for en time efter fødselen). Disse "uskadte" lotusbørn mi-

ster ingen energi på at stabilisere deres system i de tidlige efterfødsels-timer, og det viser sig på alle niveauer – de er rolige, har rigelig sund vægtforøgelse, god muskelstyrke, god finmotorik og observerer opmærksomt, hvad der sker omkring dem. Man kunne kalde det fremskyn-det udvikling, men det ville være en misvisende betegnelse. Lotusbørn er simpelthen ikke sat tilbage af stress i et ellers stressfyldt miljø. Deres større evne for ro sammenlignet med småbørn, som fik klippet navlestrengen og blev afskåret fra moderkagen, er tilsyneladende et livslangt stofskiftefundament, som gør tandbrud og andre udviklingsstadier mindre smertefulde. Det kan konstateres at en lotus fødsel giver babyen et livslangt forspring.

Nyheder fra ind- og udland om fosterforskning

Gravide kvinder rådes til at tage D-vitaminer

Britiske forskere har konkluderet, at gravide kvinder bør tage D-vitaminer, da de britiske kvinder ikke får de nødvendige doser gennem deres mad og ej heller fra solen.

Læs mere på: www.nutraingredients.com/Research/Pregnant-women-advised-to-take-vitamin-D/

Bisphenol A formentlig medskyldig i dårlig sædkvalitet

Bisphenol A – en kemisk, østrogenlignende forbindelse benyttet i plastvarer - er tilsyneladende ikke kun skadeligt for babyer. Forskere har nu påvist, at flertallet af mænd med lav sædkvalitet også har et mistænkeligt højt indhold af det hormonforstyrrende stof i urinen, skriver Ingeniøren den 13. august 2010.

Det skulle ikke gøre den store skade, at voksne mennesker har en smule af stoffet i kroppen, der for eksempel kan komme ved at drikke af plasticflasker. Det var i hvert fald holdningen, indtil forskerne fra Michigan University så nærmere på sagen. Undersøgelsen omfatter 190 mænd, som har opsøgt en fertilitetsklinik pga. ufrivillig barnløshed. Her blev urinen og sæden gennemundersøgt, og forskerne fandt det mistænkeligt, at graden af skade på sædens DNA så ud til at være proportionel med indholdet af Bisphenol A i urinen. Desuden var selve skaderne på sædens DNA ti procent større,

Læs mere på: <http://ing.dk/artikel/110966-bisphenol-a-formentlig-medskyldig-i-daarlig-saedkvalitet>

Jod til den vordende mor er vigtigt

Børn til kvinder med hypothyroidisme (skjoldbruskkirtlen producerer for få hormoner) pga. jodmangel i den tidlige graviditet er mere tilbøjelige til at få ADHD end børn, hvis mødre fik nok jod under graviditeten, ifølge Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism (2005;89:6054–60).

SUND. LIVSSTIL

Jubilæum 25 år i Forum

Danmarks største sundhedsmesse
8. - 9. - 10. oktober 2010 kl. 10-18
25. gang i Forum København

Gratis smagsprøver
Økologiske fødevarer
Prøver på alternative behandlinger
180 udstillere • 40 **gratis** foredrag
Gratis udstillerkatalog ved indgangen

Se udstillere og foredrag på:
www.sund-livsstil.dk



SUND LIVSSTIL messe i Forum

8. - 9.- 10.oktober 2010

Sund Livsstil er kommet for at blive. Danmarks største sundhedsmesse fejrer 25 års jubilæum i Forum.

De sidste par år er besøgstallet steget med 22 % til 17.500 gæster på de tre messedage. Udstillerne fylder den gamle hal til bristepunktet med sundhed, skønhed og velvære. Antallet af udstillere er oppe på 180, hvilket er en fordobling i forhold til den første messe.

Er du optaget af sundhed og velvære? Går du til alternativ behandling? Spiser du økologisk fødevarer? Tænker du på, hvad du smører på din krop? Så er det værd at besøge de flere end 180 udstillere på Sund Livsstil messen i Forum.

Som gæst på Sund Livsstil har du mulighed for at tale med dygtige terapeuter og sundhedsrådgivere, få prøver på helbredende behandlinger, samle viden om sundheds-kurser og alternative uddannelser, eller tale med udbyderne af godkendte naturlægemidler, kosttilskud samt andre helse og velvære produkter. Se listen med de 180 udstillere på www.sund-livsstil.dk

I år har messen en stor og flot repræsentation af udstillere med økologiske produkter. Specielle fødevarer fra ind- og udland, dyrket og fremstillet økologisk, er blandt de mange nyheder på messen.

- Vi har nu overskud til at tænke længere end på vores egen sundhed og helse. Vi vil også have et rent miljø, en bæredygtig produktion og en fair behandling af producenterne, siger arrangøren Peter Mikkelsen.

Skoler, kurser og uddannelser

Blandt de mange udstillere er flere skoler og kursuscentre repræsenteret. Her finder du spændende tilbud om uddannelser til alternativ behandling, f.eks. FDZ Zoneterapeutskolerne, AtWork, Kursuscenter Kilden, Sportseducation, Stanley Rosenberg, Nordlys, Danske Kinesiologer, Biopatforeningen og Rosenmetoden.

Foredrag på balkonen

Alle tre dage vil der hver hele time starte to foredrag på Balkonen, hvor udstillere uddyber mange spændende emner. Klik ind på www.sund-livsstil.dk og få yderlige oplysninger om de enkelte foredrag samt nyheder om messen. Her finder du også listen over de mange spændende udstillere.

OBS: MØD LNS PÅ STAND 362 I FORUM D. 8-9-10. OKTOBER!

Vi gentager succesen fra sidste år med medlemsaktivitet på standen. I år kan I møde:

**Miljø- og Jordstråleforening Danmark - Wiig Sundhed
– Stjernelyset - Caberlain - MMK Consult**

På gensyn på standen!



=====

*Sund Livsstil, Forum København, Julius Thomsens Plads, Frederiksberg
8. - 10. oktober 2010 Åbningstid: 10-18.*

*Entré: Voksne 80 kr. * Børn under 14 år gratis med voksne
www.sund-livsstil.dk*

=====

Opmærksomheds-forstyrrelser

hos børn og unge

Flere og flere børn diagnosticeres med forskellige former for opmærksomhedsforstyrrelser såsom ADHD og autisme, hvilket efterfølges af børnepsykiatriens tilbud til forældrene om medicinering med ritalin. Dette er standardsvaret og den eneste behandlingsform, der tilbydes i dag. På den baggrund skabes børn, der er medicinafhængige – for det giver abstinenser at stoppe behandlingen, der skal mere og mere medicin til for at opnå den ønskede virkning, og med tiden kan ses nogle ret uheldige bivirkninger, nogle så alvorlige som depressioner og selvmordstanker. Narkomaner gennemgår i princippet samme forløb. Kan det virkelig være rigtigt, at vi sender vores børn ud i blåstemplet narkomani? Kan KAM-terapier have en gavnlig virkning? Hvad er ADHD egentlig?

ADHD

ADHD-foreningen i Danmark forklarer på sin hjemmeside:

ADHD er en forkortelse for diagnosen: Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, det vil sige forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet. ADHD giver som regel problemer med at opfatte, fortolke, huske, planlægge og orientere sig. Man taler om tre forskellige typer af ADHD:

ADHD – med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse

ADHD – med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet

ADHD – kombineret type med såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet.

Tidligere blev diagnosen DAMP brugt herhjemme. DAMP er en nordisk diagnosebetegnelse, som står for Deficits in Attention, Motor control and Perception. DAMP-diagnosen er i dag "afløst" af ADHD, som er en international diagnosebetegnelse. (<http://adhd.dk/om-adhd.html>)

ADHD er en af de oftest diagnosticerede neurologiske tilstande blandt børn og unge. Medicinering med opkvikkende lægemidler er den mest udbredte behandling, og brug af sådanne midler til før-skolebørn vokser i foruroligende grad. De lægemidler, der normalt bruges til at behandle ADHD, har uheldige bivirkninger, og det sender et forkert signal til børnene. Børnene lærer tidligt, at der er noget galt med deres hjerne, og at de skal medicineres for at fungere. Kan ernæring evt. bruges som et første-behandlingstilbud i stedet?

Hvilken rolle spiller diæt for ADHD?

Et betydeligt forskningsmateriale (23 kontrollerede studier) [i USA, red.] har vist, at tilsætningsstoffer og andre fødevaringredienser har en indvirkning på ADHD-børns opførsel. I 17 studier viste det sig, at nogle af børnenes opførsel blev markant forværreret ved indtagelse af kunstige farvestoffer eller visse typer mad som mælkeprodukter og hvede.

I en svensk undersøgelse, publiceret i Journal of Attention Disorders i april 2008, konkluderer 5 forskere fra Gøteborg Universitet, at omega 3- og Omega 6-fedtsyrer giver en »meningsfuld« nedsættelse af ADHD-symptomerne. I et forsøg med 75 børn og unge gav det således efter seks måneders indtag af fedtsyrer et fald på 47 procent i de såkaldte CGI-scores til near-normal range. (Se mere på ADHD foreningens hjemmeside.)

Eksperter afviser

Selvom en del forskning peger i positiv retning, er der mange sundhedsorganisationer og eksperter, der afviser, at maden er i stand til at fremprovokere den forstyrrede adfærd, og at kostændringer kan have en gavnlig effekt på symptomerne. The National Institute of Mental Health (Institut for Mental Sundhed – en amerikansk institution under sundhedsministeriet) og FDA (den amerikanske lægemiddelstyrelse) afviser kost som en farbar behandlingsvej. Mærkeligt, når man tænker på, at halvdelen af det, et barn spiser, bruges som næring til hjernen, og at kost har forbindelse til de fleste større kroniske tilstande. Men af en eller anden grund sættes kosten ikke i forbindelse med den mest diagnosticerede funktionsforstyrrelse hos børn.

Autisme (Autisme Spektrum Forstyrrelse, ASF)

Autisme er en udviklingsforstyrrelse, som indebærer kommunikationsvanskeligheder, manglende sociale kompetencer og gentagne handlingsmønstre. Forstyrrelsen rammer 4 gange flere drenge end piger og opdaget som regel i 3 års alderen.

I dag formodes det, at ASF rammer 1 ud af hver 110 børn i USA. Der stilles et stigende antal diagnoser. Således steg de diagnosticerede tilfælde af 8-årige børn med autisme i USA med 57 pct. fra 2002 til 2006. Hvad er grunden til disse drastiske stigninger i diagnosticerede tilfælde af autisme? Er det pga. større opmærksomhed på emnet? Ligger der ernæringsmæssige årsager til grund? Hvilken rolle spiller miljøforureningen?

Der er foretaget kostforsøg med autisme-børn lige siden 1920'erne. I 1970'erne rapporterede Dr. Benjamin Feingold, at 50 pct. af de hyperaktive børn med indlæringsvanskeligheder blev bedre, når deres kost ikke indeholdt salicylater (stof i bl.a. medicin, kosmetik, cremer og konserveringsmidler), sukker og tilsætningsstoffer. Der findes flere beviser i forskningen på tilsætningsstoffers indvirkning på den hyperaktive adfærd, så ofte ser man, at kostdiæter for autismeramte udelukker alle former for tilsætningsstoffer og farvestoffer samt glutamat og aspartam. Typiske diæter vægter frisk, økologisk frugt og grønsager, økologisk ikke-genmodificeret fuldkorn (undtagen hvede, rug, byg) vildfisk og kød fra kvæg, der har græsset naturligt, samt naturlige sødemidler som stevia, honning og agave.

Et helt nyt forskningsprojekt fra Danmark – Scan-Brit – fulgte 72 autismebørn igennem 2 år, og resultatet viste, at kost uden gluten (kornprotein) og kasein (mælkeprotein) havde en betydelig gavnlig effekt. Mere end halvdelen af børnene på diæten fik det bedre. I det danske blad Mit Helbred 3, 2010 har Jonna Deibjerg, som selv har været med i forskergruppen, beskrevet hele projektet, og resultaterne er den 8. april 2010 blevet offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift Nutritional Science. "Forskerne arbejder nu videre med analyse af tallene og bearbejdning af de udførte urinalyser bl.a. for om muligt at finde årsagen til de forskellige reaktioner," skriver Jonna Deibjerg. Et kort resume af forskningsprojektet kan læses her (på engelsk): <http://www.ingentaconnect.com/content/maney/nns/2010/00000013/00000002/art00004>

Tydeligt er det i hvert fald, at forskning i retning af kostændring, specielle diæter og indtagelse af kosttilskud giver resultater, så det er om at komme videre ad den vej, så vi kan undgå den ensidige løsning med bare at medicinere.

Kilder: <http://www.marcizimmerman.com/>

Mit Helbred www.mithelbred.dk

Autisme og miljøgifte

Miljøårsager til autisme undersøges i stadig højere grad i erkendelse af, at børn med autisme er ekstremt sårbare over for giftpåvirkninger. Triggere til autisme fra miljøet kan faktisk starte allerede i fosterstadiet (1), og der har specielt været fokus på kviksølv, bl.a. i vacciner.

Forældre har længe haft den mistanke, at kviksølv i vaccinerne var årsag til deres barns autisme (2). MFR-vaccinen (mæslinger, fåresyge og røde hunde) har været inde på radaren ligesom andre almindelige børnevaccinationer, som indeholder thiomersal – et kviksølvholdigt konserveringsmiddel (3,4). Nyere forskning har dog ikke fundet bevis på, at MFR-vaccinen i sig selv er en sandsynlig årsag (5), men det udelukker jo ikke kviksølv som risikofaktor. Kviksølv er en kendt nervegift, som har tiltrukket sig stadig større videnskabelig interesse i kampen for at finde årsagen til det stigende antal børn med autisme. (6)

Kviksølv er den største miljøtrussel

Undersøgelser har vist, at niveauet af kviksølv udledt i miljøet er steget støt siden industrialiseringen (7). Hovedkilden er kulfyrede kraftværker (33 pct.). Andre forureningskilder tæller bl.a. tandamalgam, næsesprays, kontaktlinsevæske, cementfabrikker samt husholdningsartikler som fx termometre, lamper, batterier. Klorfabrikker udleder kviksølv til havet.

Kviksølv kommer ind på en tredjeplads af de giftige metaller, man oftest støder på i miljøet, efter arsenik og bly, men kviksølv gør størst skade på fostre og småbørn, da de ikke er i stand til at udskille kviksølv. Babyer er yderligere udsat for høje niveauer af kviksølv via amningen, hvis moderen er forgiftet. Mors fiskemåltider og antallet af amalgamplomber bidrager til hendes forgiftning og udgør således en risiko for barnet (9).

Modermælk har længe været anset som den ideelle føde for nyfødte. Et nyt hollandsk studie af 4.164 babyer synes at vise, at hvis de udelukkende får modermælk i de første 4, og helst 6, måneder, reduceres tilfælde af infektionssygdomme (10). Dette giver tydeligvis børnene en bedre start, men understreger også behovet for at få nedbragt kviksølvbelastningen hos kvinder, der er gravide, planlægger graviditet, eller som ammer.

Kviksølv, specialundervisning og autisme

En amerikansk undersøgelse fra 2004 peger på en klar sammenhæng mellem elever, der har behov for specialundervisning og kviksølvforurening i miljøet. Her følger et uddrag af forskningsresumeeet (abstract):

"Forbindelsen mellem kviksølvudledning, specialundervisning og autismetilfælde i Texas blev undersøgt via data fra Texas Uddannelsesministerium og USA's styrelse for miljøbeskyttelse. Der var en betydelig stigning i antal af specialundervisningselever og autismetilfælde i forbindelse med stigning i udledning af kviksølv til miljøet. I gennemsnittet var der for hver 500 kg udledt kviksølv en stigning på 43 pct. af ydelser inden for specialundervisning og 61 pct. forøgelse af autismetilfælde."

Studiet peger på behov for mere forskning i forbindelsen mellem kviksølvforurening og udviklingsforstyrrelser med henblik på planlægning og vurdering af udgifter på området.

Kilder: Marcia Zimmerman, www.marciazimmerman.com <http://www.generationrescue.org/pdf/seed.pdf>.

Referencer:

1. Herbert M.R.; "Contributions of the Environment and Environmentally Vulnerable Physiology to Autism Spectrum Disorders" Curr Opin Neurol 2010;23:000-000. DOI:10.1097/WCO.ob013e32833a01f.
2. Bardenheier, B.; et al.; "Are Parental Vaccine Safety Concerns Associated With Receipt of Measles-Mumps_Rubella, Diphtheria and Tetanus Toxoids with Acellular Pertussis, or

Hepatitis B Vaccines by Children?" Arch Pediatr Adolesc Med 2004;158:569-575.

3. Miller, L.; Reynolds, J.; "Autism and Vaccination – The Current Evidence" JSPN 2009; 14: 166-172.
4. Bakes, JP.; "Mercury, Vaccines, and autism" Am J Pub Health 2008;98:244-253.
5. Mrozek-Budzyn, D.; et al.; "Lack of Association Between Measles-Mumps-Rubella Vaccination and Autism in Children" Pediatr Infect Dis J 2010;29:397-400
6. Daniel, KT.; Knight, GD.; "Mad as a Hatter: How to Avoid Toxic Metals and Clear Them from the Body" Wise Traditions, summer 2008:33-45.
7. Irwin, R.J.; et al.; "Environmental Contaminants Encyclopedia Mercury Entry" 1997; National Park Service <http://www.nature.nps.gov/hazardssafety/toxic/mercury.pdf>
9. Oskarsson A.; et al.; "Total and Inorganic Mercury in Breast Milk and Blood in Relation to Fish Consumption and Amalgam Fillings in Lactating Women" Arch Environ Health 1996;51:234-241.
10. Duijts, L.; et al.; "Prolonged and Exclusive Breastfeeding Reduces the Risk of Infectious Diseases in Infancy" Pediatrics June 21, 2010;DOI:10.1542/peds.2008-3256.
11. Environmental mercury release, special education rates, and autism disorder: an ecological study of Texas <http://www.generationrescue.org/pdf/seed.pdf>

Mere info: www.dsgnet.dk/Sites/artsym/autisme.asp

www.mjrigtigkost.dk/

<http://vaccineinfo.dk/>

<http://www.naturli.dk/Default.aspx?ID=831&M=News&PID=2516&NewsID=7030>

Se May Days hjemmeside <http://www.mayday-info.dk/>, hvor der er mange artikler om emnet. Søg i LNS' artikelarkiv, www.lnsnatur.dk, hvor du bl.a. kan læse dyrlæge Hanne Koplevs meget informative artikler om giftige metaller.

Redigeret af Charlotte Rø

Nyheder fra ind- og udland

Lette øvelser skaber ro i sindet

Se her, hvordan du får mere ro på det hyperaktive barn. Dr. Manfred Doepp viser nogle lette øvelser, som kan få dem til at "de-switch" hjernen, som han kalder det – altså "slukke" for den hyperaktive hjerne. Han taler også om energibehandling af hyperaktive (ADHD) børn, om elektrosmog og meget mere. Skriv hans navn i søgefeltet på YouTube, så kommer alle hans videoer frem.

Se her: www.youtube.com/watch?v=x6KKyPjnhjI&feature=related

og her: www.youtube.com/watch?v=6gRnjhRJYFk

Du kommer nu i et vaccinationsregister - Det Danske Vaccinationsregister (DDV)

Den 18. maj vedtog Folketinget en lov, der tillader at oprette et nationalt vaccinationsregister over alle danskernes vaccinationer. Alle partier har støttet forslaget, og alle i høringsrunderne har støttet det. Registeret skal ligge hos Statens Serum Institut, og de er dermed registeransvarlige. Staten skal betale dem for det. Vi kender ikke summen.

Dette rapporteres på Vaccinationsforums hjemmeside. Skal registeret bruges til at tvangsindkalde ikke-vaccinerede til en "venskabelig" samtale med lægen? Læs mere på <http://vaccineinfo.dk/>

Der er

et alternativ til medicin

Vi sidder og græder sammen i bilen, på p-pladsen, lige uden for børnepsykiatrisk hospital i Risskov. Vi har lige fået dommen!

Vores søn Mikkel har ADHD og er desuden lettere retarderet. Det er den konklusion, lægerne og psykologerne er kommet frem til efter få timer sammen med vores søn. Vi vidste jo godt, at Mikkel er anderledes end de fleste andre børn og var på sin vis forberedt på konklusionen. Men nu blev der så virkelig sat ord på. Ordet retarderet var hårdt at sluge, og det var hårdt at blive konfronteret med "virkeligheden" på denne kyniske måde. Vi havde spurgt distriktssygeplejersken om, hvad vi kunne gøre for vores søn og fået et kort svar: "Vi kan give ham ritalin." Da vi fortalte hende om vores skepsis over for medicinen, fik vi endnu et kort svar: "Vi giver jo også sukkersygepatienter insulin, så medicin er da ikke noget at være bange for." Vi fik også at vide, at det var bedst, at vi forberedte Mikkel på, at han højst sandsynligt aldrig ville få kone eller børn.

Mikkel var nu puttet i en papkasse. På låget stod der skrevet: "ADHD-barn, skal behandles dagligt med ritalin". Vi sidder og græder i bilen...

Det var i februar 2005, Mikkel var 8 år dengang. Forud for mødet med "virkeligheden" i Risskov havde Mikkel haft problemer både i børnehaven og med skolestarten. Flere år var gået, uden at nogen kunne komme med en forklaring på, hvorfor Mikkel ikke rigtig fungerede socialt med de andre børn, især når det var store lokaler med mange mennesker. Kommunen lavede en psykologisk test på Mikkel, der viste, at han havde indlæringsproblemer og symptomer på ADHD. Psykologen henviste ham til nærmere undersøgelse i Risskov "med henblik på medicinering". Der var ca. 1 års ventetid på den psykiatriske udredning. Men vi besluttede, at vi ville bruge ventetiden på at undersøge, hvad vi selv kunne gøre. Heldigvis havde vi et godt samarbejde med skolen, og Mikkel fik en støttelærer, som senere fik stor betydning for Mikkel skolegang.

Cameron Dawson

Det er en stor fordel, at vi lever i en tidsalder, hvor internettet og Google er opfundet. Det blev, og bliver stadig, brugt flittigt i en evig søgen efter de vises sten. En dag ramte vi ind i en historie, der fik os op på mærkerne. Historien beskrev en dreng, som havde de samme problemer som Mikkel. Drengens mor, Ellen, var uddannet sygeplejerske og ligesom os skeptisk over for medicinering. Hun havde i sin søgen efter et alternativ, stødt på den nu afdøde australier Cameron Dawson. Han brugte kinesologi kombineret med vibrationel behandling af kroppens chakra. Ellen rejste til Australien og lærte de teknikker, han benyttede – The Dawson Program. Ellen har nu i mange år selv praktiseret med The Dawson Program, kinesologi og vibrationel behandling i "Corrective Sounds". Hendes dreng har det fint nu og lever et normalt liv.

Vi tog kontakt til Ellen, der viste sig at være lige netop den person, vi havde brug for: Hos hende fik vi den forståelse for vores situation, som vi havde manglet. Efter den indledende samtale, besluttede vi os for at indlede en behandling af Mikkel. I de efterfølgende behandlinger fandt Ellen flere ubalancer i Mikkel krop. Ved en test opdagede hun, at der var sket noget særligt med ham 4 uger og 3 dage efter hans fødsel, som havde skabt en stor ubalance. Da vi kom hjem, kunne vi se på Mikkel vaccinationskort, at han var blevet vaccineret lige netop 4 uger og 3 dage efter fødselen. Højst sandsynligt var det denne vaccination, Mikkel ikke kunne tåle. Vi har brugt denne behandling i næsten 6 år, og den har hjulpet os meget. Dawson-behandlingen virkede ved at afbalancere kroppen, så Mikkel blev roligere og hvilede mere i sig selv. Derved er indlæringen og den sociale omgang med andre børn også blevet bedre.

(Man kan læse meget mere på www.correctivesounds.com)

Kostændring

Sideløbende med de behandlingsmetoder har vi ændret på kosten. Dette er ikke sket fra den



ene dag til den anden. Vi blev meget inspireret af "Kernesund familie", men er dog ikke gået så drastisk til værks. Vi har fravalgt mælkeprodukter generelt og erstattet disse med blandt andet sojamælk og rismælk. Hvidt hvedebrød er erstattet af hjemmebagt rugbrød og fuldkorns-speltbrød. Sodavand erstattet af vand med juice til festlige lejligheder. Brugen af sukker begrænses til et minimum. Færdigforarbejdet pålæg erstattet af hjemmelavet rullepølse, leverpostej, frugtpålæg og masser af laks, sild og makrel. Smoothies af rismælk, banan, jordbær, hindbær og aronia er en selvfølge til morgenmaden. Vi bruger masser af koldpresset jomfruolivenolie i aftensmaden, som består af masser af grøntsager, fuldkornspasta og fedtfattigt kød, som gradvist bliver en mindre del af måltidet. Da det hele er sket med en glidende overgang fra "normal" mad, har det ikke været så mange problemer med rynkede næser og kræsne ganer. Middagsbordet er tit en slags buffet med mange små retter, så der altid er noget alle kan lide. Det lyder måske lidt dyrt og "overskudsagtigt", men vi elsker at lave lækker mad, og bruger gerne en ½ - 1 time ekstra om dagen på dette. Desuden har det vist sig, at det ikke er dyrere at leve sundt. Slik og "snolder" savner vi heller ikke, vi får masser af mandler, nødder, rosiner, honning, marcipan og mørk chokolade. Alt dette har ikke kun gavnet Mikkel, men hele familien har fået det bedre, og idealvægten kan holdes, selvom vi spiser os rigeligt mætte hver dag.

Ved at omlægge kosten har Mikkel fået mere energi og er ikke så aggressiv som tidligere. Han kan selv mærke nu, hvad der ikke er godt for ham, fx slik og sodavand. Hvis han fx har fået lidt rigelig med sodavand til en fest, kan det mærkes med det samme med mere vild adfærd.

Stædighed skal der til

En rød tråd gennem hele forløbet har været vores vilje og stædige tro på, at det kan lade sig gøre at kæmpe mod det offentlige behandlingssystemets ensidige løsningsmodel. Hvis vi er nok, der deltager i denne kamp, tror vi på, at vi kan åbne deres øjne for, at der er et alternativ til medicinering. I alle årene har vi, trods stort pres fra især skolen, stædigt holdt fast i, at dette her kan vi klare uden ritalin. Vi tror, at mange lærere/pædagoger opfatter ritalin som et slags bedøvelsesmiddel, der kan gøre deres egen hverdag nemmere. Det er vores opfattelse, at Mikkel skole har accepteret, at vi ikke vil bruge medicinering, og at de støtter os i vores kamp for at han skal få et godt liv.

Kampen skal ikke kun tages for kampens skyld, men for at hjælpe alle disse børn, der er puttet i en kasse med påskrift på låget. Vi tror på, at låget kan åbnes og at rigtig mange kan springe op af papkassen til et liv, hvor de er accepteret af det øvrige samfund som ligeværdige borgere. Der skal også være plads til de børn, der ikke hører under kategorien prinser og prinsesser!

Mikkel er nu 14 og har gjort mange fremskridt og har udviklet en god og kærlig personlighed. Det kan måske kompensere for de boglige mangler, han stadig har. Socialt klarer Mikkel sig også bedre, men det er stadig vigtigt, at de voksne omkring ham bruger den rigtige pædagogik. Vi kæmper videre for Mikkel, og er sikre på, at det er det rigtige, vi gør.

Som en tillægsgevinst har vi selv lært en masse af alt det, vi indtil nu har været igennem. Mor er selv i gang med at uddanne sig til kinesiolog/lytterapeut og vil bruge fremtiden på at hjælpe andre familier med ADHD. Far eksperimenterer meget med sund mad og har planer om at udgive en kogebog med egne opskrifter.



Nyheder fra ind- og udland

Børnelæger i lommen på medicinalindustrien

Den førende danske overlæge Per Hove Thomsen, som er med til at udarbejde de officielle anbefalinger til behandling af børn med ADHD, har tætte forbindelser til medicinalindustrien. Han er professor i børne- og ungdomspsykiatri ved Aarhus Universitet, overlæge ved Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center i Risskov og formand for den gruppe læger, der udarbejder retningslinjer for behandling af børn med ADHD i Danmark. Programmet lovpriser netop medicin som den bedste løsning

Men han er også foredragsholder, underviser og konsulent for medicinalvirksomheden Novartis, som fremstiller ritalin. Ritalin er et amfetaminlignende stof, der bliver brugt til at behandle børn med ADHD. Derudover er han konsulent for medicinalvirksomheden UCB, som også fremstiller medicin til børn med ADHD, skriver fagbladet Børn&Unge.

Kilde: Af Gitte Rebsdorf, b&u@bupl.dk Læs hele artiklen her: [www.bupl.dk/iwfile/BALG-88VFUY/\\$file/p8-13_B%F8rn&Unge_212010.pdf](http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-88VFUY/$file/p8-13_B%F8rn&Unge_212010.pdf)

Aggressiv adfærd

Tilskud med omega-3 og 6, vitaminer og mineraler til fængselsfanger kan reducere voldelig og aggressiv adfærd, viser en ny hollandsk undersøgelse. Voldsepisoder reduceredes med 34 pct. i dette kontrollerede forsøg med over 200 ungdomskriminelle. Forskerne peger desuden på, at der kan opnås forbedringer i kognitive funktioner og mental sundhed med tilstrækkeligt tilskud, og de opfordrer til mere forskning.

Læs mere på: www.nutraingredients.com/Product-Categories/Minerals/Omega-3-vitamins-minerals-may-reduce-aggressive-behaviour/

EFSA er positive over for jod- og jernanprisninger

Jod og jern har vist sig at gavne børns udvikling. EFSA har derfor tilladt anprisninger, der fremhæver jerns positive indvirkning på kognitiv udvikling og jods positive virkning på børns vækst. Læs mere på: www.nutraingredients.com/Product-Categories/Minerals/EFSA-issues-positive-iodine-and-iron-health-claim-opinions/

Omega-3 er godt for hjernen

Tilskud med omega-3 kan ændre hjernefunktionen, der har med arbejdshukommelse at gøre, viser en ny undersøgelse, der blev foretaget med 33 raske drenge på 8-10 år, som fik mellem 400-1200 mg DHA pr. dag

Læs mere her: www.nutraingredients.com/Health-condition-categories/Cognitive-and-mental-function/Omega-3-may-boost-brain-function-in-boys-Study/

Vitaminer og mineraler kan reducere børneeksem

Øget indtag af betakaroten, E-vitaminer, folsyre og jern kan reducere risikoen for at få atopisk dermatitis, børneeksem, tyder en undersøgelse fra Korea på.

Læs mere her: www.nutraingredients.com/Product-Categories/Vitamins-premixes/Vitamin-minerals-may-reduce-eczema-risk-in-children/

Læs også Carsten Vagn Hansens artikel om børneeksem her www.radiodoktoren.dk



Et leksikon til vores fælles, men hidtil uofficielle kultur

LNS er her i september i færd med at etablere et web-leksikon for alternative behandlere. Det bliver en lokal kopi af Wikipedia.

Wikipedia er et internetleksikon, som alle kan udbygge og rette i, og som har vist sig at fungere således, at brugerne er både glade for og flittige til at slå op i det. Det har vist sig at indholdets kvalitet er blevet stadig bedre gennem de ca. 10 år, det har eksisteret.

Det er den funktion og den proces, vi nu vil forsøge at kopiere til vore formål. Det skal helst blive til behandlerens eget leksikon om de finere energiers erfaringsområde og om det telepatiske åndelige erfaringsområde.

Der ligger en lang historie bag.

Udgangspunktet var en spørgeskemaundersøgelse, der blev gennemført omkring nytår 2009 om videns- og forskningskulturen blandt alternative behandlere. De oplysninger, spørgeskemaundersøgelsen gav, var spændende på mange måder. Bl.a. afslørede de, at alternative behandlere ofte finder deres viden i en ikke-fysisk verden, og dertil bruger den særlige sans, som vi kalder e-sans. En rapport om den spirituelle del af undersøgelsen kan du downloade fra LNS' hjemmeside. Se under forskningsudvalget.

Den 14. august holdt LNS en temadag for bestyrelsesmedlemmer i foreninger, hvis medlemmer havde bidraget til spørgeskemaundersøgelsen. Der deltog repræsentanter for Healerringen, Clairvoyantforeningen, Edgar Cayce Selskabet, Dansk Selskab for Klassisk Homøopati, Orthomolekylære Læger, samt naturligvis LNS. På temadagen var vi enige om, at alternative behandlere taler så lidt sammen om deres energetiske og åndelige oplevelser, at vi ikke har et levende fælles sprog om de fænomener, vi oplever i klinikkerne. I samfundet er omtale af den slags oplevelser uheldigvis tabubelagte, og vi må som det første overvinde den hindring, at også vi selv har en tendens til respektere tabuet, og derved bidrager til at fastholde det.

Derfor vedtog vi at påbegynde et arbejde med at registrere de begreber, vi faktisk bruger, og det skulle vi finde en praktisk ramme om. Valget er nu faldet på en lokal version af Wikipedia-programmet.

Vi håber på, at initiativet vil blive vel modtaget og er spændte på, hvor hurtigt behandlerne i de forskellige foreninger vil bidrage til at registrere den kultur, som vi hidtil har holdt en lav profil om.

Nyheder fra ind- og udland

Genmodificeret superlaks på vej til middagsbordene

De amerikanske myndigheder godkender måske snart en genmodificeret laks til dambrug, som vokser dobbelt så hurtigt som konventionelle laks. Skeptikerne frygter for både sundhed og havmiljø. GMO-laksen startede som en ganske almindelig laks fra Atlanten, der i laboratoriet har fået tilføjet et væksthormon fra en stillehavslaks. Desuden har laksen fået et gen fra skægtorsken, som er beslægtet med laksen.

Tricket er, at laks normalt kun spiser om foråret og sommeren, men skægtorskens gen gør, at laksen æder året rundt, og derfor hurtigere tager på, skriver thenewstribune.com. Størrelsesmæssigt skulle de dog ende på samme vægt som almindelige laks, skriver Ingeniøren..

Læs det hele på <http://ing.dk/artikel/111065-genmodificeret-superlaks-paa-vej-til-middagsbordene>

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

DANMARK

Generalforsamling

Lørdag d. 26 marts 2011 kl. 14.00-18.00
Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20 (nær bus og S-tog)

Dagsorden ifølge vedtægterne. Supplerende dagsordensforslag skal være bestyrelsen i hænde senest d. 26. februar 2011.

Dagsorden med bilag ses på www.lnsnatur.dk fra d. 26. februar, men justeringer kan forekomme indtil en uge før generalforsamlingen. Du kan kommentere dagsordenen, og foreslå kandidater til tillidsposter indtil en uge før. Som medlem har du en stemme ved generalforsamlingen.

Reserver dagen allerede nu! Vi beder om tilmelding senest en uge før af hensyn til servering og materialer til uddeling. Adgang for alle, der har været medlem mindst en måned, og hvis kontingent er indgået på bankkontoen mindst en uge før.

Er du forhindret i at være fysisk til stede kan du vælge at stemme pr. brev eller pr. mail hele måneden. I så fald kontakter vi dig for at bekræfte din identitet. Et skema til afgivelse af stemme vil kunne downloades på www.lnsnatur.dk eller rekvireres hos et bestyrelsesmedlem. Bestyrelsen skal have brevstemmer i hænde senest kl. 21 dagen før.

Vel mødt
Bestyrelsen i LNS

Har du fået ny e-mail adresse?

Så lad os det vide på
Ins@lnsnatur.dk

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

