

Natur Helse

35. årgang 2020 nr. 3



LNS akkreditering
Effekten af alternativ behandling
Rejsebrev fra Ghana

www.LNS.dk

LNS - det naturlige samlingspunkt

Kære læser

Som i resten af verden har Covid-19 fyldt en del i LNS.

Foruden drøftelse af skrækscenarier med tvangsvaccinationer, vores ret til egen sundhed, hvordan vi kan styrke vores egen krop, hvad vi spirituelt skal lære af dette etc., så har restriktionerne også haft direkte indflydelse på det daglige liv i LNS.

Vores generalforsamling i foråret blev afholdt med et absolut minimum af deltagere, flere af vores bestyrelsesmøder er afholdt online via zoom, SRAB-møderne er blevet udskudt af flere omgange, og de messer, som vi plejer at deltage på, er aflyste. Desværre har vi også måtte aflyse vores arrangementer, men vi lover at komme stærkt igen med gode foredrag.

Et andet emne, som har fyldt i LNS, er kvalitetscertificering, akkreditering af alternative klinikker samt forskning.

I september blev LNS certificeret efter ISO 9001:2015, og denne gang er akkrediteringsstandarden for alternative klinikker omfattet. Det krævede en del forarbejde, men vi blev certificeret med bravur.

Dette blad kredser derfor om ovenstående emner. Eva Lydeking har skrevet et spændende rejsebrev fra Ghana, hvor hun oplyser os om de tiltag, som landet gør for at mindske smitte af Corona. De tiltag kan man blive meget inspireret af. I Danmark oplyses vi ikke om forebyggelse - al fokus er på symptombehandling. Den tilgang er ikke ny - sådan er det desværre oftest i det danske sundhedssystem.

Jeg er selv begyndt at tage kosttilskud for at styrke mit immunsystem, og jeg mærker en generel bedre sundhedstilstand.

Claus Hancke giver bl.a. gode råd om størrelse på dosis, og hvordan du kan være proaktiv i forhold til virussen på <http://www.vitalraadet.dk/da/author/claush/>

God læselyst.

Annette Kurtzmann

Fra redaktøren



WWW.LNS.DK

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

Deadline:

Vinternummeret: 1. november. Udkommer midt i januar

Sommernummeret: 1. maj. Udkommer midt i juni

Efterårsnummeret: 1. august. Udkommer primo oktober

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher

Kontakt: a.kurtzmann@gmail.com / vhm@Lns.dk

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

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

Lay-out & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Møllegårdsvej 3, 4320 Lejre, Danmark

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

CVR nr.: 30751361 - MobilePay: 95610

Merkur bank: 8401 1010331

Du kan indmelde dig i LNS på <https://LNS.dk/kontakt> hvorpå vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling. Eller ring 6070 4887.

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

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

Jan Møller, tlf. 5223 6667, jan@altommenskeser.dk

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

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

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

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

Suppleanter:

Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Helle Ahnstrøm Hansen, John Boel, Karin Siff Munc, Kirsten Kragh, Maya Halstengård, Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braese, Søren Refstrup, Vera Marcher

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong og Annette Kurtzmann

NSK: Lillian Wong samt 1 suppleant

Forsikringsordning: Mogens Ehrich, me@Lns.dk

Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lns.dk

Terapeut- gruppen: Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424



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

LNS akkreditering af alternative klinikker

I gennem det seneste årti har Sundhedsministeriet via sit institut IKAS kvalitets-akkrediteret de fleste af landets klinikker og organisationer på behandlingsområdet med et ydernummer.

Retningslinjerne kan ses i "Den Danske KvalitetsModel" (DDKM).

Landsorganisationen NaturSundhedsrådet (LNS) har nu tilrettelagt en analog ordning for alternative klinikker. LNS benævner en klinik, der har tilvalgt ordningen "LNS akkrediteret alternativ klinik". Ordningen består i en ISO 9001 kvalitetscertificering af klinikken, byggede på kravene i skriftet "LNS akkrediteringsstandarder". Dette skrift er stærkt inspireret af og analogt til de af IKAS udarbejdede kvalitetsstandarder for praktiserende læger og andre med et ydernummer. Et krav i LNS akkrediteringsstandard er, at der skal være påvist en positiv effekt af klinikkenes ydelser, normalt målt som forskellen på en klients spørgeskemabesvarelse før og efter behandling.

ISO 9001 standarden er en interna-

tionalt anerkendt kvalitetsstandard. Et certifikat udstedt efter denne standard er en bekræftelse på, at der er styr på ledelsen af klinikken, og at effektive arbejdsgange er dokumenteret. Ligeledes er der krav om løbende forbedringer og fokus på klienttilfredshed. En LNS akkrediteret alternativ klinik auditeres årligt af en LNS godkendt specialist samt efter ISO 9001 kravene af en uvidlig akkrediteret auditor. Arrangementet bliver en gruppeordning under LNS' eget ISO 9001 kvalitetscertifikat. I praksis bliver det en branchecertificering efter den højeste globale kvalitetsstandard.

Det bliver et tilbud til LNS' klinikker, herunder medlemsforeningernes klinikmedlemmer. Sorø Smertebehandling ved Anja Funder bliver den første ISO 9001 certificerede klinik, hvor LNS akkrediteringen indgår.

Interessen i medlemskredsen kendes endnu ikke, og LNS kan kun gradvist åbne for tilgangen, da der skal være tid til justering af alle procedurer. Indkøringen forventes at vare et år.

Annoncering i NaturHelse:

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

Rubrikannonce:

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

15% rabat for medlemmer.

5% rabat ved 3 på hinanden følgende annoncer.

Ingen rabat på rubrikannonce.

Annoncer skal mailes i trykoptimeret pdf-fil til redaktionen:

a.kurtzmann@gmail.com

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

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

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

Om effekten af alternativ behandling - og hvorfor forskning er vanskelig

Alternativ behandling udsættes til stadighed i medierne for påstande om, at der er en tvivlsom effekt af behandlingerne, og at nogle behandlere rådgiver klienterne på uforsvarlig vis. Det, vil vi i LNS godt gøre noget ved. For det første, som præsenteret andetsteds i bladet, bruge den internationale kvalitetsstandard ISO 9001 til at støtte og kontrollere arbejdets kvalitet i klinikker. For det andet at registrere resultatet af behandlernes arbejde for at se, hvorvidt der er en gunstig effekt.

LNS mener nemlig, at medieomtalen af alternativ behandling mest af alt fremviser en manglende reel viden, og at manglende viden giver plads til alle slags synspunkter.

Der tages ofte udgangspunkt i enkelte eksempler, simpelthen fordi man ikke har bedre. Der er et stort behov for at ændre denne situation, og mon ikke ansvaret for at levere et sundt videngrundlag ligger bedst hos os selv?

Det er det ansvar, LNS tager initiativ til at løfte.

Denne artikel drejer sig kun om effektmålingen.

Kommentarer til det som medierne og myndighederne mener at vide

Grundlaget for påstandene om, at der enten ikke er effekt af behandlingerne, eller at effekten svarer til en placebo-effekt, er et meget stort antal forskningsprojekter, der som design bruger det kontrollerede kliniske forsøg. Jeg gætter på, at der er publiceret flere tusinde af den slags projekter, flest om akupunktur. Desværre kender jeg ikke til nogen opgørelse over det samlede antal eller om forskningens fordeling på alternative metoder.

Jeg ser disse forudsætninger som en så stor forvridding af de faktiske forhold, at resultaterne må ses som meningsløse.

Min egen mening er, at denne forskning er gennemført under ukorrekte og misforståede forudsætninger. Blandt forudsætningerne for hvert enkelt kontrolleret klinisk forsøg er, at man har fundet en gruppe klienter, der fejler det samme og kan behandles på samme måde, og at der er opfundet en virkningsløs analog behandling, der kan kaldes placebo. Disse forudsætninger kan undtagen i meget specielle situationer ikke bruges på de alternative metoder, jeg kender.

Jeg ser disse forudsætninger som en så stor forvridding af de faktiske forhold, at resultaterne må ses som meningsløse. Da de refererer til en ikke eksisterende virkelighed, er det ret selvfølgelig, at der ikke er fundet nogen effekt - undtagen i meget få projekter, hvor de store tals lov og tilfældigheder fører til tilsyneladende påvisning af en effekt.

Det er selvfølgelig hverken dårlig vilje eller for at genere, at disse forskningsprojekter blev gennemført, men fordi forskerne ikke kendte noget mere egnet forskningsdesign. Sådant synes ikke udviklet endnu, og hvad kunne de så gøre? Jeg tror, at det var håbet om at påvise den effekt videnskabeligt, som mange - og måske også forskerne selv - havde oplevet, og så valgte de det forskningsdesign, som den forskende verden har mest tiltro til, når der er tvivl om effekten af en intervention. De gode intentioner led skibbrud på den forvridding af virkeligheden, som projektdesignet nødvendiggjorde, men det havde forskerne ikke indset på forhånd.



På den baggrund oplever vi fortsat modsætningen mellem de gode behandlingsresultater og de dårlige forskningsresultater.

Det, der motiverer til at starte ny forskning, er naturligvis håbet om at få et brugbart forskningsresultat. Hvorfor er de mange klienters beretninger om gode erfaringer med forskellige former for alternativ behandling ikke nok i sig selv til at give tiltro til effekten? Det skyldes de mange fejltagelser, lægevidenskaben har i sin historik, f.eks. brugen af åreladning gennem flere hundrede år.

Wikipedia skriver således derom:

Åreladning havde sin lægelige baggrund i de fire temperamenter udtrykt ved de fire legemsvæsker (blod, lymfe, lys og mørk galde). Så sent som i første halvdel af 1800-tallet benyttede både læger og menigmand sig af åreladning i stort omfang. Man så i blodudtømmelsen et renselsesmiddel for legemet, et middel til at blive af med de "onde safter", og dengang var det almindeligt at lade sig årelade én eller to gange om året, enten man fejlede noget eller ej. I byerne kunne man tidligere blive åreladt af den lokale barber, men på landet som oftest af smeden.

Var der mon lige så mange gode klienterfaringer med åreladning, som der nu er med alternativ behandling? Mange fornuftige mennesker mener, at det er analoge situationer, men hverken for åreladning eller alternativ behandling foreligger der videnskabeligt korrekt fremstillede opgørelser. Som jeg ser det, er vores opgave at kunne svare disse fornuftige mennesker på en sådan måde, at de føler sig bedre oplyst.



Det vi kan gøre

Det vi kan gøre, er at dokumentere, hvad der faktisk sker i et antal alternative klinikker, og tage diskussionen derudfra.

Det vi kan gøre i dag, som ikke har været praktisk muligt tilbage i tiden, er at bruge IT til at registrere grundigt, hvad der faktisk sker ved alternativ behandling og rådgivning. Det er det, vi begynder at gøre nu.

Vi tilbyder klinikkerne en mulighed for at registrere forløbene på en måde, de kan være trygge ved og som tilgodeser GDPR og anden lovgivning. Hvis tilstrækkelig mange klinikker tager imod dette tilbud, når vi frem til at kunne lave statistikker, der belyser på en måde, der ikke kan betvivles, hvad der faktisk sker i alternative klinikker, og hvilke resultater, det fører til for de deltagende klinikker og klienter.

Hvad sker der så i alle de klinikker, der ikke vil vælge at deltage, eller som IT-systemet ikke har kapacitet til at betjene foreløbig? Det vi på sigt håber på, er at vi ved fornuftigt tilrettelagte stikprøvekontroller kan belyse, om de er anderledes end de klinikker, hvis virke er velbelyst. Hvis de ikke er det, så kan de foreliggende statistikker ses som repræsentative, og hvis de viser sig at være anderledes, så vil vi bestræbe os

på at opnå data om de typer klinikker, der er anderledes. Før eller siden kan vi opnå en repræsentativ beskrivelse af, hvad der foregår i alternative klinikker, og hvad det fører til.

LNS ser det som nødvendigt at kunne præsentere denne dokumentation, hvis vi skal tilgodese det formål at få et tillidsfuldt samarbejde med landets myndigheder om sygdomsbehandling. Det må gerne ske snarest.

Hvad er chancen for, at det lykkes?

Det ved vi ikke i LNS, men vi er optimister. Så vidt vi ved, er noget lignende ikke prøvet før.

Og hvem er jeg, der stiller mig op og kasser tusindvis af andres forskningsresultater? Jeg er en pensioneret biostatistiker (da jeg blev uddannet, hed det teknisk licentiat med speciale i cybernetik), der fra 1969 til 1994 var ansat i Københavns Amt som mellemleder for en håndfuld statistikere, dataloger og civilingeniører, vekslede med tiden, hvem det var. Vores opgave var at hjælpe forskere i amtet med deres statistiske beregninger på datamaskiner, dengang der endnu ikke eksisterede Pc'er. De fleste forskere var læger. Personligt havde jeg en finger eller en hånd med i omkring hundrede forskningsprojekter. Vi kunne ikke købe statistikpakker dengang, så vi programmerede både databasesystemer og statistikprogrammer selv.

LNS ser det som nødvendigt at kunne præsentere denne dokumentation, hvis vi skal tilgodese det formål at få et tillidsfuldt samarbejde med landets myndigheder om sygdomsbehandling. Det må gerne ske snarest.



Jeg begyndte selv som alternativ behandler i slutningen af 1980'erne med regressionsterapi. Det fortalte jeg ikke nogen på min arbejdsplads.

Det var i de år, de nu anvendte forskningsdesign blev formgivet, så de nu nærmest opleves som hyldevarer. Min oplevelse dengang og nu er, at udviklingen af nye forskningsdesign burde være fortsat i samme kadence, da vi stadig i mange situationer må savne et egnet forskningsdesign. Men sådan gik det ikke.

Jeg begyndte selv som alternativ behandler i slutningen af 1980'erne med regressionsterapi. Det fortalte jeg ikke nogen på min arbejdsplads. Jeg har siden udbygget mit repertoire, og har som bestyrelsesmedlem i LNS fået kendskab til arbejdet i mange klinikker. Derfor har jeg nu et dybt kendskab til både forskning og alternativ behandling. Det er den erfaring der gør, at jeg ikke forskrækkes over at kombinere disse to vanskelige felter. At jeg ikke har gjort det før, skyldes besværet med at skabe det nødvendige IT-system.

Kan du tilmelde din klinik, og hvad koster det?

Ja, du er velkommen til at tilmelde din klinik, hvis den er medlem af LNS eller af en af medlemsforeningerne i LNS. Ellers dækker reglerne for ansvar og sikkerhed nemlig ikke. Nye klinikker kan tages ind i det omfang, vi kan servicere dem, men en tid frem må vi forvente at få nye erfaringer om, hvordan programmet bør fungere, hver gang vi tager nye klinikker ind. Derfor kommer din klinik på venteliste, hvis der er større programændringer i gang.

Forestillingerne om, hvordan nyt program skal fungere, lider ofte skibbrud, når programmet tages i brug i virkeligheden. Det er derfor, der er så mange IT-skandaler, og det er derfor, vi starter op langsomt. Vi begyndte indkøringen i januar 2019 og nu er vi nået til at turde fortælle om den.

Hvis det lykkes at skaffe fondsmidler til at betale den videre indkøring, vil det nok først koste noget for klinikkerne, når fondsmidlerne er brugt op. På sigt vil det naturligvis koste noget at bruge IT-systemet, idet der løbende vil være omkostninger for at holde systemet i gang, men prisen vil være i den lave ende, da der ikke er en stor penge-investering, der skal afskrives.

BLIV MEDLEM AF LNS

kontingentsatser inkl. NaturHelse

Faglige medlemmer

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basisniveau og inkluderer

kollektiv licens til Koda-Gramex.....1300 kr.

Skolemedlem, underviser, rådgiver..... 600 kr.

Branche-, erhvervs- og foreningsmedlem..... 600 kr.

Kollektivt medlem er et medlem af en LNS branche-forening og kan tilvælge medlemsskab af Terapeutgruppen med Koda-Gramex licens til..... 900 kr.

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

Andre medlemstyper:

Personligt medlem (pr. husstand)200 kr.

Rabat på 100 kr. til studerende

Husk at du som helseudøver kan tilvælge

forsikringsordning700 kr.

Indmeld dig online på <https://LNS.dk/kontakt>, hvorefter vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling.

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

På gensyn i LNS
- det naturlige samlingssted

Overgangstider i lyset af corona krisen

De kampe vi oplever i øjeblikket, tror jeg hænger sammen med, at materialismens tidsalder er aftagende i takt med, at vi bevæger os mod nye tider, hvor det åndelige liv igen bliver inddraget, blot i en ny form som er mere uafhængig af ydre autoriteter til at formidle det.

Materialismen har været betydningsfuld i forhold til alt det, vi har udviklet af hjælpemidler og goder, som mange nu har i rigeligt omfang. Klodens forurening, de blomstrende genbrugsbutikker og de overfyldte genbrugsstationer vidner dog om, at materialismen har taget os ved næsen frem for ved hjertet.

Coronakrisen hjælper os på vej mod de nye tider, da vi i et vist omfang er blevet begrænset i at fylde vores liv ud med materielle goder og berusende nye oplevelser. Samtidig er vi mange, der føler os ydmyget ved at blive frihedsberøvet og frataget vores rettigheder som selvstændigt tænkende, følende og handlende mennesker af nogle magthavere, som regerer og handler ud fra uigennemsigtige motiver.

Disse omvæltninger og overgreb har rejst vores styrke og givet et sammenhold på tværs af politiske overbevisninger, aldersgrupper og faggrupper. Flere mennesker rundt om i verden er begyndt at stille spørgsmål ved det, der foregår bag facaderne og kulisserne og har opdaget, at mange har overlevet smitten af en virus, vi har fået fortalt var ualmindelig dødsensfarlig. Der er sikkert mange smittede set på verdensplan, og nogle er også blevet syge af smitten, men sådan forholdt det sig også før corona krisen både i forhold til corona virus og andre infektioner, for ikke at glemme de mange sygdomme vi måtte "smittes" af gennem vores familiære arv.

Flere er begyndt at lytte indad og til andre kilder, fordi den viden og de autoriteter, de før troede på, viser sig at være usikre og upålidelige. Andre går selv på opdagelse i det, der rent faktisk sker og nærlæser de

overskrifter og informationer, som vi bliver præsenteret for af medierne. Magt og afmagt er i spil. Det er stærke kræfter, som ofte går forud for mere gennemgående forandringer i et samfund, inden en ny tidsalder bryder igennem.

Indenfor sundhed og sygdom har materialismen vist sig ved, at vi har troet på, at en fysisk behandling, en pille, en kur eller noget tilsvarende materielt og synligt alene var det, der skulle til for at blive rask. Mange har derfor primært søgt udenfor dem selv efter en synlig løsning på deres indre problemer. Derfor har de mere usynlige og energetiske veje til helbredelse været nedtonet og overset. Undervejs har vi glemt, at det er kroppen, der laver helingsarbejdet, og i bedste fald kan denne proces hjælpes på vej udefra. Samtidig har den store effekt af placebo været underkendt, sikkert fordi den er usynlig. Energetisk set kan placebo beskrives som effekten af, at man tror (energi) på, at den givne behandling er den rette. Med andre ord alene vores tro på, at vi kan blive raske, kan gøre os raske langt hen ad vejen. Placebo er målt op til 50% i nogle studier af eksempelvis antidepressiva, så hvad der i virkeligheden virker er ofte uvist.

Hvis man er skeptisk overfor en behandling, lukker energisystemet ned, og det samme med modtageligheden for placeboeffekten og effekten af en behandling. Vi kan også få det værre af en behandling, hvis der er en indre kamp imod behandlingen. Tiltagende mange mennesker er blevet bevidste om disse mekanismer, og hvordan vi selv kan påvirke vores helbred, gennem det vi tror, og det vi føler, for følelsernes kemi påvirker vores krop og kan give symptomer og sygdom. Ved at ændre vores overbevisninger og følelser ændres vores indre kemi herunder vores modtagelighed for infektioner og andre sygdomme.

Så vi står i et opgør med vores materialistiske måde at forholde os til os selv og til

kroppens sygdomme, så naturligvis giver det anledning til magtkampe mellem de, der alene tror på den materialistiske løsning, og de der tror på flere veje herunder de energetiske.

Det tager tid at finde en ny balance, for vi skal tænke ud af boksen indenfor mange områder udover det sundhedsmæssige, som lige nu er i orkanens øje. Vi er i en brydningstid, hvor vi forhåbentlig er på vej mod en ny og mere rummelig verden med større fokus på det hele menneske og på at leve i harmoni og respekt for naturen, livet og døden.

Den materialistiske tilgang til livet kan være meget subtil og vise sig ved tanker om, hvad vi helt konkret kan få ud af livet, af en relation, af et møde med et andet menneske. Vi kunne også tænke, hvad kan jeg give, eller hvad kan vi udveksle?

En anden mere usynlig og materialistisk tilgang til os selv er forestillingen om, hvad vi skal gøre, lave, præstere, for at vi er noget værd og har en synlig funktion i samfundet. Mange ældre, pensionister og arbejdsledige føler sig ofte værdiløse og tilsidesat, fordi de ikke bidrager med noget materielt eller synligt til vores samfund. Det er mennesker, der er ubevidste om, at de bidrager alene ved det, at de er til, som de unikke mennesker de er.

Det er ikke så sært, at det i øjeblikket er så svært, når vores materialistiske verden med de gamle tankeformer er ved at åbne sig for den mere immaterielle og åndelige verden. Vi er allerede kommet langt takket være de mange energiarbejdere, der har lavet dette integrationsarbejde i mange år, og som fortsat står der, selvom de i manges øjne synes ubetydelige og usynlige.

Tak til jer.



Til eftertanke

Sommeren har været over os i al sin magt og væld. Især landmændene er ovenud tilfredse, og det skal der meget til!

Det er formildende at se, dufte og føle, men det giver dog stof til eftertanke, hvor klimakrisen og corona-situationen præger vort fysiske samfund til mindste celle, til mindste beslutning. Med ét knips er også kreativiteten kommet til fri udfoldelse mht. nye iltapparater, tests- og behandlingsmetoder, og landene konkurrerer om at levere den første vaccine.

Indtagelse af ekstra vitaminer og mineraler med C-vitamin er i højsædet. Mennesket tilhører de få arter, der ikke selv kan danne C-vitamin, som har en række meget vigtige kropsfunktioner for bl.a. immunforsvar, dannelse af aminosyrer, dannelse af bestemte hormoner og signalstoffer og beskyttelse mod virus og bakterier - www.netdoktor.dk. I 1999 udgav afdøde Dr. Erik Kirchheiner bogen "Sandheden om C-vitaminet – Den mørkelagte sundhedsfaktor". Den er fortsat interessant og kan hentes i pdf på <http://kortlink.dk/lms/25fv3>

Den kollektive bevidsthed får mere hjerterum

Vores fysiske krop har brug for alt godt fra hylderne, men meningen er vel også, at nu må vi forstå, at naturen går sin egen gang, også når den mistrives. Som med os mennesker fysisk, psykisk og mentalt. Vi må forstå, at det åndelige aspekt trænger til opmærksomhed, at vi skal gentænke vores adfærd, hvis det hele skal hænge sammen. Fællesskabet også globalt har chancen for at vælge en anden retning, nu hvor vi er vækket.

LNS-medlem, Angelika Länzinger, har på lignende måde bidraget med sine tanker, bl.a. "Jeg mærker en masse kærlighed omkring os, også fra den åndelige verden. Jeg er overbevist om, at det hele kommer godt igen. Men det bliver en anden verden, og det er også godt sådan. Tænk

på, hvordan naturen nu kan falde lidt til ro. Tænk på den pause mange stressede mennesker får, og hvordan det kan gå op for os, at vi virkelig er forbundet med alt og alle. Vi er en del af noget større. Det er ikke ligegyldigt, hvordan jeg forholder mig, fordi det har en virkning på dig, på alle mennesker og alle levende væsner her på jorden, ja hele universet. Vi er nødt til at anerkende, at det er nu, vi skal handle. Vi er afhængige af hinanden, afhængig af at vise medfølelse, næstekærlighed, forståelse og omsorg over for os selv og vores omverden. Og her ligger chancen i denne krise. Lad os spørge os selv, hvad det er for en verden, vi gerne vil leve i. Hvordan vil jeg møde mig selv og min omgivelser fra nu af."

Maya Fridans foredrag i LNS-regi blev flyttet til næste år, men efterfølgende sendte Maya en mail med ønsket om at indgyde tillid til, at vi alle vil komme godt igennem denne strenge overgangsperiode. "Der er et højere læringsperspektiv - også selvom vi måske ikke kan se det lige nu. Det er en kæmpe prøvelse at blive udfordret på vores livsgrundlag, som vi ser næsten smuldre under os. Nogle er mere "heldige" end andre, vi bliver alle ramt på en eller anden vis. Men i et åndeligt udviklingsperspektiv sammenholdt med det praktiske er der en dybere mening med krisen. Vi må have begreberne næstekærlighed, nænsomhed, kærlighed og taknemmelighed ind i vores perspektiv, både til os selv og vores næste. Kloden er vores største næste, som reelt set er hele vores livsfundament. Gruppebevidstheden vil vokse, og den vil blive aktiveret i videre udstrækning, for alt er energi. Tænk i at løfte med healing. Tænk og føl, at der lægger sig strømmende smukke healende energier omkring kloden. Bed samtidig til, at der vil blive sendt healing til helbredelse og støtte. Desto flere der løfter - desto større effekt."

Jes Bertelsen fra Vækstcentret siger i et

åbent brev til praktikanterne, at "Mange af de temaer, der er naturlige på et praksisretreat, er pludselig blevet almengjort i Danmark: Frygten for smitte og angsten for døden både for en selv, men også for ens nærmeste og ens venner, er blevet virkelig og pågående. Livets forgængelighed og skrøbelighed.

Man kunne bruge det til at se ind i frygt, angst og den uundgåelige død. Og integrere disse provokerende følelser med praksis (yoga, afspænding, mindfulness, neutral iagttagelse, bøn, forbøn, videregivelse, dobbeltrettet opmærksomhed, dzogchen, etc.). Så hvorfor ikke prøve at gøre det ufrivillige retreat til en frivillig periode af isolation og fordybelse, intensive praksisdage eller et kortere retreat, fyldt af videregivelse?

Myndighedernes vedholdende og ansvarsbevidste appel til at udvise samfundssind; nødvendigheden af at stå sammen for at passe på de syge, de sårbare, de gamle, de hjemløse. Denne appel passer jo fuldstændig med grundmotivationen til at være i frivilligt praksisretreat: At fordybe det indre arbejde for at kunne være mere venlig, hjælpsom, hjertelig og balanceret i forhold til andre mennesker.

Måske denne situation for alle, men ikke mindst for de praktiserende, er en generalprøve på at holde kontakt til hjertet og det højere perspektiv, bevare en rolig centreret, specielt når der er globale kriser og forventelige sammenbrud?"

I samme åndedrag kan anbefales 6 videoer fra det kendte forfatterpar og spirituelle lærere Eckhart Tolle og Kim Eng, som beder os om ikke at fortabe os i tankerne, men være til stede lige nu. De er nemme at følge og kan ses og downloades gratis her <http://kortlink.dk/eckharttolle/25fv7>

Fremtidens muligheder – mulighedernes fremtid

Halvdelen af befolkningen anvender i

dag alternativ behandling under én eller anden form, hvilket burde føre til større inklusion i sundhedsvæsenet, fx i form af grønne pavilloner eller grønne afsnit på hospitalerne, hvor læger og alternative behandlere gør brug af hinandens viden og respekterer brugernes valg. For nylig kom vores medlem Søren Refstrup med en interessant video fra Dr. Rath Health Foundation – Responsibility for Health, Peace and Social Justice. Det handler om en mindeværdig begivenhed, som fandt sted i oktober 2014 i byen Barletta i det sydlige Italien. Her holdt Dr. Rath en hovedtale, rettet mod sit publikum og hele verdens befolkning, hvor han skitserede hjørnestenene i et fremtidigt forebyggende sundhedsvæsen. Han krævede, at magtfulde virksomheds interesser skulle forhindres i at pålægge verdens befolkning "forretning ved sygdom". Han beskrev unikke og imponerende strategier, der giver menneskeheden mulighed for at befri sig fra det nuværende diktatoriske sundhedsvæsen og skabe sunde lande og en sund planet. Ideerne er stadig højaktuelle, og måske vil hans model stille og roligt kunne favne den spirituelle vinkel. Læs mere <https://www.dr-rath-foundation.org/the-barletta-declaration/>

Sæder skifter, tider mildnes

Paradigmeskiftet er i gang med helt andre regler, adfærd og bedre syn på mennesker og natur. Vi kan vælge denne retning, nu hvor vi er vækket. Lad os med N.F.S. Grundtvigs ord være åbne for, at "samfundssind" inkluderer livsoplysning, hvor visdommen, det indre sjælens rum modnes og fødes ind i en verden ved og med åndelig vækst med helheden for øje, og en menneskehed, der er nærværende, vågen og vidensparat hele tiden."

Kærlige ønsker fra LNS Redaktionen om det bedste for dig, dine nære og dine omgivelser.

Nordjyske Stiftstidende bragte 22. juli 2020 denne artikel af Søren Refstrup, LNS, om alternativ behandling, som flere og flere søger, men som mange læger interessant nok stadig ikke er lydhøre overfor, trods dokumenteret virkning i bekæmpelse af mange sygdomme.

Behov for langt mere viden

Søren Refstrup

Øster Halne Hedevej 30, 9430 Vadum

Som der står skrevet i Nordjyske den 18. juli er der et stigende antal mennesker, der søger alternativ behandling og derfor også flere, der spørger læger til råds om forskellige alternative behandlinger.

Men det er ikke så lige til for lægerne at svare på den slags spørgsmål, fordi de på medicinstudiet jo ikke uddannes i disse behandlingsformer. I bedste fald kan en læge vurdere om et givet naturligt stof kan have indflydelse på den behandling, lægen tilbyder. Lægen har ingen forudsætning for at vurdere den pågældende behandling i sig selv.

Et område, vi i den alternative paraplyorganisation LNS.dk har brugt en del energi på at sætte os ind i, er kræftbehandling med naturmidler. Og selv om vi fra et privat laboratorium har fundet videnskabelig dokumentation for, at en bestemt sammensætning af naturlige næringsstoffer har en afgørende positiv virkning imod

kræft, siger Kræftens Bekæmpelse, som respons på vores henvendelse, at de finder det forholdsvis uinteressant og at man langt foretrækker at undersøge andre muligheder og tiltag.

Kort fortalt handler denne behandling teknisk set om at begrænse tilstedeværelsen af nogle enzymer, som kan nedbryde kroppens bindevæv og som videnskaben for længe siden har slået fast er afgørende i udvikling af kræft. Mange syntetiske former for medicin har været afprøvet af mange forskellige laboratorier uden at det har ført til en brugbar behandling. Næringsstoffblandingen har derimod vist gode resultater, men sundhedsvæsenet synes helt uinteresseret.

Det er jo klart, at når sundhedsvidenskaben afviser at kikke nærmere på det alternative, så vil man jo heller ikke komme til at vide noget om det.

» Lægen har ingen forudsætning for at vurdere den pågældende behandling i sig selv.



KULLERUP KURSER

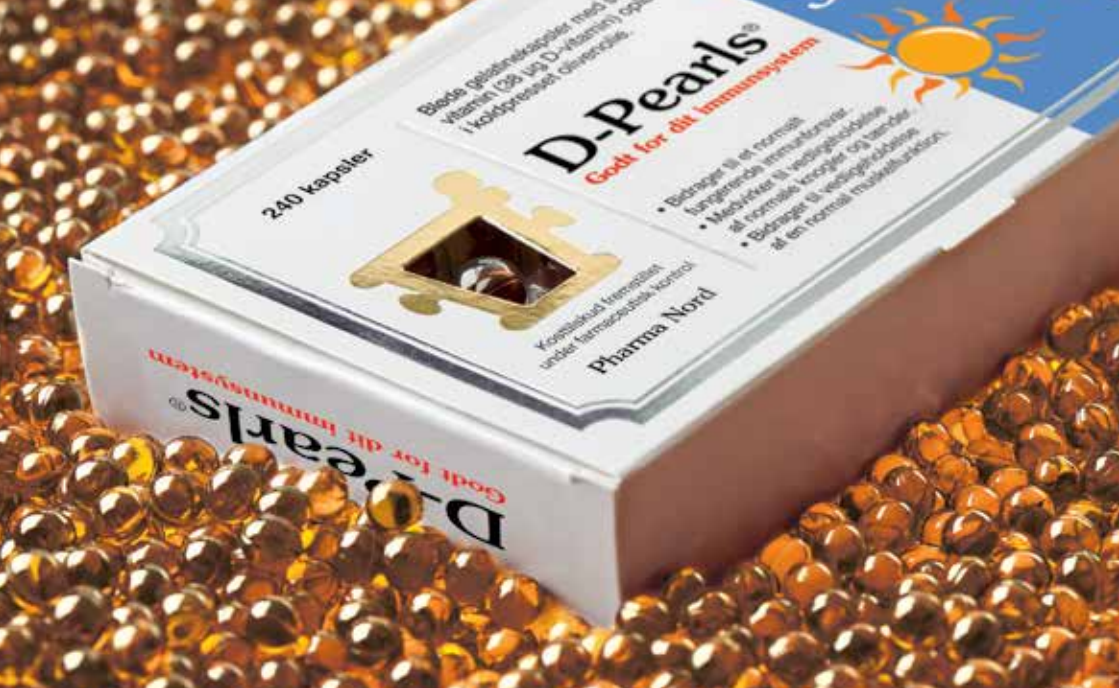
Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

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

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

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





Leder du efter et effektivt tilskud med D-vitamin?

FÅ SOLENS FORDELE

– også i de mørke måneder

D-vitamin, som vi danner, når solen rammer vores hud, bidrager til at vedligeholde vores immunforsvar.

Derfor er det vigtigt, at vi opretholder et fornuftigt niveau af D-vitamin i kroppen, for eksempel ved at tage en kapsel med D-Pearls, når vi ikke får sol.

D-Pearls er små, bløde gelatinekapsler med 20, 38 eller 80 µg vitamin D3 i hver. Det gør dem lette at dosere efter årstid og sol-eksponering.

- D-vitaminet i D-Pearls er opløst i koldpresset olivenolie for at forbedre optagelsen.
- Små synkevenlige kapsler, som også kan tygges.



 **Pharma Nord**



Tirsdag 20. oktober 2020 kl. 19 – 21.30

**”Lægeplanter i Folkemedicinen
og moderne lægevidenskab”**

v/Læge Charlotte Bech, foredragsholder og kursusleder.

En spændende aften, hvor vi skal høre om en række forskellige lægeplanter, der kan lindre forskellige symptomer og lidelser ifølge folkemedicinen, men også dokumenteret af lægevidenskabelig forskning.

Eksempelvis hvordan multiresistente bakterier kan bekæmpes ved hjælp af en øjensalve fra Gorm den Gamles tid; hvordan Lægebaldrian hjælper mod søvnløshed; hvordan Malurt kan bruges imod infektioner; hvordan Soløjet Alant kan lindre fordøjelsesproblemer, og hvordan Krassburre kan bruges mod hoste.

Charlotte Bech har en baggrund som læge inden for mave-tarmkirurgi på Gentofte Amtssygehus, internt medicin på Rigshospitalet, samt obstetrik i Tennessee USA. Som en af Danmarks førende eksperter i naturlige lægemidler supplerer hun det bedste fra den gængse lægevidenskabelige behandling med veldokumenterede naturlige behandlingsmetoder, som kost, livsstil, motion, yoga, meditation.

Læge Charlotte Bech arbejder med kursister, der selv er klar til at gøre en indsats for at optimere sundhed og højne livskvalitet. www.charlottebech.dk

AFHOLDES I VÆRLØSE KIRKE, HØJELOFT VÆNGE 21, 3500 VÆRLØSE! Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr. Tilmelding til vhm@Lns.dk - Betal på mobilepay 95610 eller til kt. 8401 1112541. Der kan købes vand til en 10-er på stedet. Yderligere oplysninger 60 70 48 87



Foreløbig messeoversigt forår

05. - 07. febr. 2021: DanInfo,

20. - 21. febr. 2021: Aktiva,

27. – 28. febr. 2021: Livs Messen

2021, som LNS deltager på.

Krop-Sind-Ånd, Brøndby Hallen

Odense Congress Center

Kristinelund, Skanderborg.

Der kan stadig være lidt usikkerhed, om messerne afholdes.

Assistance på standen? Kontakt moorggan@bevidsthedsmedicin.dk



**Tirsdag 24. november 2020
kl. 19 – 21.30**

**” Dine geniale gener”
v. Lars Mygind,
formidler af METAsundhed**

Der dukker stadig ny viden op i METAsundhed, som Lars krydrer dette foredrag med om vore geniale gener.

Vidste du, at der findes videnskabelige beviser for, at du kan påvirke dine gener med din bevidsthed? Det åbner døre til muligheder for forandring, som vi ikke kendte for 20 år siden.

Lars vil i sit foredrag komme ind på hvordan vores bevidsthed påvirker vores gener og hvordan vi kan påvirke vores egen bevidsthed.

Hans foredrag er for alle os, som har det til fælles, at vi ønsker at bevare vores sundhed og dermed undgå sygdom og lidelse. Det vil åbne dine øjne og give dig håb for, at du kan overtage styringen i dit liv.

Når du deltager i foredraget, vil du bl.a. lære en teknik til at slippe gen rej til nogle optimale meditationstil tande.

Lars har arbejdet med effektive terapeutiske teknikker siden 1997. Han vil vise, hvordan vi kan kombinere Tankfølelses terapi/EFI, meditation, elsk dig selv øvelser og METAsundhed på en helt ny måde til glæde for dig selv og din indre ro.

Lars fortæller på en konfronterende og underholdende måde, ofte kommer nogen fra salen i fokus og får forløst gamle problemer og ubehag. Et livsbekræftende foredrag!

AFHOLDES I VÆRLØSE KIRKE, HØJELOFT VÆNGE 21, 3500 VÆRLØSE!

Medlem af LNS 100 kr. andre 120 kr. Tilmelding til vhm@Lns.dk - Betal på mobilepay 95610 eller til kt. 8401 1112541. Der kan købes vand til en 10-er på stedet. Yderligere oplysninger 60 70 48 87.

Kontakt vhm@LNS om

forslag til et foredragsemne



Rejsebrev fra Ghana

- et afrikansk Coronavirus-perspektiv

En serie drømme fra 1989, hvor jeg dels mødte min spirituelle familie, dels fik forudsagt hele mit liv, inkl. kærester/ægtemand, børn, arbejde, formål og processer. Det meste har ført hen til, at jeg nu er her, fordi min ene spirituelle bror og hans familie, som jeg drømte om, dengang for mange år siden, viste sig at være i den fysiske virkelighed, her i Ghana.



Vi mødtes for 3.5 år siden: "Kom bare, så finder vi noget fornuftigt, du kan lave. Jeg kan mærke din vision, ideerne der bobler, og Ghana er et fint sted at bo". Beslutningen var nem, det er at nå cirklen rundt for dette liv, ift. de helt store livsformål.

Jeg fløj ud med 4 kufferter ved juletid 2017 og hvilken lettelse, hvilken frihed.

Det var ikke svært at skifte land, selvfølgelig er her en hel masse at lære om, hvordan alting virker og foregår. Ghana er sikkert, trygt, med en stor grad af frihed, en venlig kultur, fantastiske mennesker og alle de, jeg skal møde, dumper lige ind i mit energifelt. Ukompliceret.

Ernæringen

Den måde, som kosten er skruet sammen på i århundreder, her i Vestafrika, er plantebaseret, klima- og miljøvenlig. Det

er helt udenfor rækkevidde at fylde sig med animalske produkter, ligesom gluten heller ikke er en oprindelig bestanddel af kosten.

Yams, Kassava, plantain, majs og ris er det dominerende grundlag, suppleret med bønner- enten soja eller cow-peas, desuden hirse, sorghum. Lidt æg og en del fisk, lidt yoghurt. Kød ved festlige lejligheder. Her er et udvalg af gode, grundlæggende grøntsager, men grønne blade holder sig ikke godt i varmen, så der er begrænset udvalg at købe. Dog dyrkes der grønt til eget forbrug mange steder.

Paleo-europæere vil gyse ift. "alle de kulhydrater", men sagen er, at kulhydraterne i stort omfang fermenteres, hvilket ændrer de metaboliske effekter, så blodsukkevirkningen ikke er så voldsom. Mange mennesker GÅR også mange mange kilometer hver dag, da det meste af livet udenfor storbyerne, udspiller sig i nærområdet: Man går til og fra de fleste opgaver.

Der er åbenlyse "huller og mangler" ift. D-vitamin, n-3 fedtsyrer, jern og zink. Overvægt kryber på, så snart arbejdet og transporten bliver stillesiddende, og der er for meget kogt/stegt mad, for lidt friske grøntsager.

Urte-praksis er omfattende og bruges meget ofte som første-valg ift. helbreds-skavanker.

Det største helbredsproblem er stadig "myg og malaria", som er fuldt behandlelig, hvis man kommer i gang i tide med de nye kinesisk malurt-baserede midler, som blev forsket frem for ca. 30 år siden og var fuldt udbredt for knapt 20 år siden.

Ingefær er den afrikanske variant og lur mig om dens antiinflammatoriske

egenskaber er bedre end den indiske? Jeg drikker et ingefærshot næsten dagligt, da mine sports-og trafikskader ellers larmer lidt, og jeg synes, den virker bedre.

Moringa er et multi-purpose-træ, hvis blade er et fremragende kosttilskud i tørret form, ligesom de kan spises som spinat. Der er højt proteinindhold, et rundhåndet indhold af jern og andre mineraler, hvilket er kærkomment til alle, der er i en skrøbelig ernæringssituation, mangler energi eller har særlige krav. Jeg tager en spsk. pulver i min mango-yoghurt-smoothie næsten dagligt.

Hibiscus er hovedbestanddelen i den lokale drik Sobola og uden sukker er den en fremragende, frisk tørstslukker med helende og reparerende egenskaber. Det er ikke lykkedes at få solskoldet mit lyse skind, selvom jeg ikke ville drømme om at bruge kemisk solbeskyttelse. Jeg napper en halv liter kold hibiscus-the ved sengetid, hvis jeg har været rigeligt meget i solen og smører med sheasmør.

Neem og papaya-blade er hhv. ekstremt bitre og temmelig bitre med alle de aktiv-stoffer og gevinster, der nu er ved bitterstoffer. Afrikanere har den anden "genetisk smagssans" og spiser både virkelig stærke krydderier hver eneste dag samt bruger alle de her bitre urter rundhåndet.

Et af infrastruktur-problemerne her er "elendige sanitære forhold" især på mange skoler og i slumkvarterer, og de offentlige forsyninger er ikke top gode. Jeg bor i et meget godt område, men alligevel er der kun vand i det offentlige rør ca. 1 dag om ugen, dvs. der skal pumpes til vandtanke for at have til den næste uge. Det betyder, at det med håndvask kræver ekstra logistik – RIGTIG meget logistik.

Fordelen ved de manglende sanitære forhold, er jo den anden vej rundt, at folks immunforsvar generelt bliver trænet i at håndtere ting og sager hele vejen gennem livet - lidt ligesom at børn i Europa, der bor på landet, roder i jorden, har med dyr at gøre - har et mere afbalanceret immun-

forsvar og mindre allergi.

Coronavirus

SARS CoV2 blev bragt ind i Ghana fra Skandinavien, da en ambassadør fra et af de nordiske lande ankom, holdt en stor fest med 100 mennesker og blev testet positiv dagen efter festen midt i marts.

Forud var gået et par uger, hvor man havde temperaturtjekket ankomne i lufthavnen og testet mistænkte cases uden at finde noget.

Afrika har (modsat Europa og USA) et altid-fungerende epidemi-beredskab, som blev sat i gang med isolation og kontaktsporing af smittede og testning af folk, to gange før de kom ud af isolationen. Men der var behov for opgradering af test-faciliteter, produktion af beskyttelsesudstyr og logistikopgradering.



Forebyggende behandling?

I Europa og USA har der været en voldsom diskussion, om man skal behandle folk forebyggende, dvs. gøre noget når der er testet positiv, men før folk får symptomer - endsige før det udvikler sig alvorligt. I Danmark var der adskillige, også unge/raske som blev RIGTIG syge i begyndelsen og hverken kunne blive testet eller få hjælp. Den afventen og luksus-tilbageholdenhed har Afrika ikke råd til. Man KAN IKKE lave de nedlukninger ret længe, for folk lever ofte fra dag til dag mht. indtjening.

Det var klart, næsten fra begyndelsen, at vi HAR adskillige midler, der kan afbøje forløbet. Kina var meget kvikke til at spytte forskning ud. Afrika har gjort det, som Europa og USA ikke formåede.

På lægemiddelsiden er der 3 midler:

a. HCQ (hydroxyklorokin) som bruges meget i de tidligere franske kolonier, men det HAR bivirkninger i form af hudkløe i mørkhudede mennesker. Naturligt kinin, Cinchona-træet vokser visse steder, men man kan ikke bare lige opskalere produktionen af træer - og det er ikke ugiftigt.

b. Kinesisk-malurt-baserede midler findes både naturligt (men igen, man kan ikke opskalere produktionen på et par uger) og syntetisk. Madagaskar valgte den naturlige og lavede en the-drik med godt 60 % kinesisk malurt og 2 andre urter, som de har delt ud i deres fattigste områder/ på skolerne og til andre lande. Ghana bruger den ene syntetiske version, da den allerede var i landet som malariamiddel og kunne skaleres op hurtigt.

c. Parasitmidlet Ivermectin, bruges i forvejen til massebehandling over hele den fattigere del af verden – det er den primære behandling i Indien, Pakistan og Bangladesh, mindst én delstat i Indien delte homøopatisk Arsenicum Album ud.

UNDER ALLE omstændigheder skal de her midler tages med zink, samt optimalt desuden C vitamin, D vitamin, selen og nogle af de madvarer, der kan tænkes at afbøje forløbet:

Quercetin har utallige immun-modificerende egenskaber og hjælper blandt andet zink ind i cellerne (ligesom lægemidlerne ovenfor) og findes i utallige fødemidler der virkelig spises her, hver eneste dag. Tomat, løg, grønne blade af mange slags, the, peberfrugter (alle slags). I Europa bær, druer/ rosiner, kirsebær, kapers, selleri oma.

Vi skal huske på, at vi kan lære af de steder, hvor virus bredte sig hurtigt og voldsomt med mest sygelighed til følge, som er:

► Wuhan, Kina med lav selen i jorden og massiv luftforurening og meget hyppig D-vitamin mangel, dårlige levevilkår for mange industriarbejdere.

► Sydeuropa Italien, Spanien og Frankrig og UK, med massiv D-vitamin mangel og hyppig forekomst af resistente bakterier pga. løssluppen brug af antibiotika, sådan at når folk i kølvandet på CoV2 får en bakteriel lungebetændelse (hyppigt mens indlagt) så er den svær at behandle. De befolkninger er gamle og syge, men ca. 60-65 % i Danmark har også kroniske lidelser.

► USA er et kapitel for sig, men de samme risikofaktorer gælder; D-vitamin mangel, ikke-mad, elendig mikroflora, massive livsstilssygdomme.

De lande, som aktivt behandler forebyggende, har meget lavere sygelighed og dødelighed end Europa og USA og for meget mindre omkostninger. Ghana således 0.6 % (knap 300 døde ud af 46.000 cases dd.), og de fleste lande, der bruger HCQ, ligger mellem 1-2 % døde. I Europa i samme fase af epidemien var meget variabelt, Island, Tyskland, Portugal, Norge, Finland var bedst, mens UK, Spanien, Italien lå på 10-15 % døde; tallene varierer over tid.

Her i Ghana er det helt officielt meldt ud i præsidentens taler, at folks eget immunsystem er det, der i vidt omgang kan klare smitten, derfor sund livsstil, lokal sund mad, motion, væske, søvn nok. Lad være med sukkerstads, sprut og junkfood. Få hjælp MED DET SAMME der måtte være symptomer. Min lokale intensivafdeling har + 80 % overlevelse, hvor folk er raske (ikke bare udskrevet med skader til genoptræning), og det kan Danmark altså ikke følge med til.

Immunisering ved mild smitte?

Europa diskuterer ligeledes masker i stride strømme, og nogle mennesker føler sig "slavegjort" pga. maske-påbud eller maske-anbefalinger.

Her har vi brugt masker offentligt meget længe, almindelige stofmasker, og nu er de almindelige kirurgiske masker ankommet på befolkningsniveau.

Nej, de masker er ikke tætte nok til at fuldstændig hindre smitte, men virus er som bekendt heller ikke en selvstændig organisme - den kan kun spredes i dråber (bliver fanget af maskerne i ret godt omfang), og den kan kun formere sig INDE i cellerne, alt imens immunforsvaret går i gang med at dræbe de inficerede celler. Smittedosis betyder noget. Får man en høj dosis dybt ind i luftvejene, kan det blive mere alvorligt (indendørs, råben, syngen, lang tids kontakt), end hvis det er en lille dosis, som først kommer i de ydre luftveje (udendørs, med masker, kort tids kontakt), og hvor immunsystemet kan

følge med. Jeg glemte for resten, at der kan udtages test i alle regioner i landet, og droner flyver prøverne hver eftermiddag til de 3 laboratorier, der laver analyserne. Svartiden er kortere end i Danmark, men selvfølgelig har der været lidt knas i opstarten.

Mine heste står på hærens anlæg, og jeg kender + 40, der blev smittet, da de var ude at rydde op i diverse hotspots; alle var milde cases pga. masker, håndvask, forebyggende holistisk behandling og 14 dages ferie på isolationscenter med sund mad, hvile og søvn.

Afsluttende

Der er flere grunde til at Afrika som helhed og generelt de fattigere lande, faktisk klarer det her bedre end de mere velbeslåede lande, der har glemt, at mennesker har et immunforsvar. Et immunforsvar, der skal AFBALANCERES, ikke bare boostes ukritisk. Den korte forklaring er, at afrikanere har et meget bedre immunforsvar specielt i det innate system og T celleforsvaret.

Forklaringer på hvorfor Afrika ikke er hårdt ramt af Covid 19:

1. Unge befolkninger (de ældre med forhøjet BT, nyresygdom og diabetes er stadig i risiko).
2. Mangel på sanitet og rindende vand, så folks immunforsvar er VANT til at klare alt muligt.
3. Universel tuberkulose/BCG vaccine igennem mange mange år (generationer), hvilket er godt for immunforsvaret (se fx Christine Stabell Benn's videoer).
4. Folk flest, spiser lokalt dyrket og hjemmelavet mad med fermenterede ting, så hele den immunitet, der knytter til tarmfloraen er fin.
5. De fattigste bevæger sig mere, går til og fra dit og dat, mere af dagligdagen leves udendørs.
6. Virus kan ikke lide varme/ sol, så overflade-smitte er minimal.
7. Hele Afrika har arbejdet sammen om IKKE at begå fejl som Europa og USA, omtrent alle lande har fulgt klassiske epidemiologiske arbejdsgange.
8. Testning var på skinner ret hurtigt, kun to lande havde faciliteter ved start, efter en måneds tid havde flertallet, nu har alle.
9. Det man ikke kunne købe (fordi de rigere lande satte sig på forsyningerne) satte man produktion i gang af hjemme, der blev omstillet produktion indenfor lægemidler, kosttilskud, urter, masker, beskyttelsesudstyr, respirator faciliteter, bygget nye hospitaler, oprettet isolationsfaciliteter på hoteller osv.
10. KLAR krisekommunikation fra regeringen og rene linjer. Restriktioner overholdes ret fint, ingen brokker sig, man har prøvet det før, og der bruges tidlig behandling.
11. Der vaskes hænder konstant og overalt, Veronica buckets og vandvogne, sæbe - man kommer ikke ind i en butik eller til en ATM, uden håndvask og maske (der er vagter). Temperaturtjek til indgang i større supermarkeder og alle offentlige kontorer
12. Masker - inkl. 2-3 lags af stof - nedsætter smitte dosis så immunforsvaret kan arbejde uden overbelastning.
13. Mange lande behandler de der testes positive for CoV2, med noget, med det samme:
 - a. Ghana bruger en holistisk tilgang med zink, C vitamin, artesunat (syntetisk malurt), frisk luft, sol på huden = D vitamin, sund mad, meget søvn og hvile (Melatonin), små hyppige måltider og rigeligt væske, sund mad, mere frugt og grønt end normalt. 14 dage på isolationscenter under gode forhold.
 - b. Madagaskar bruger urter (malurt og vi formoder neem og papayablade). De har udviklet en naturlig urtebehandling, til de alvorlige.
 - c. De fransktalende bruger rundt regnet Marseille-protokollen med HCQ og zink osv.

Vores krop er et hologram



Et hologram er mere end et flerdimensionelt billede, som vi kan frydes ved og undres over. Et hologram kan beskrives som et mønster, hvor hver plet, hver prik i mønstret rummer informationer om hele mønstret.

Sådan er det også med vores krop. Alle kroppens celler indeholder det samme DNA, som er koden til vores fysiske udtryk, det totale billede af os. Så én prik i mønstret, svarende til vores DNA, har adgang til hele mønstret, svarende til hele vores fysiske krop. Desuden er prikken energetisk forbundet med det formløse univers, så prikken rummer også nøglen til vores formløse følelser og åndelige indre univers, der igen er forbundet med det ydre og uendelige store univers. Det kan være svimlende at tænke på, også i forhold til hvilke muligheder det giver os som mennesker.

DNA- prikken er det redskab, der udtrykker vores forskellige tilstande i livet, herunder de sygdomme og lidelser, vi måtte opleve. Så vores DNA og dermed vores gener er nøglen til at skabe alle former

for lidelse, spørgsmålet er blot, hvad der aktiverer vores DNA, vores gener. Det kan være påvirkninger udenfor os selv, men også i os selv. Som beskrevet i hologrammet, så går det begge veje. Delen, prikken, detaljen kan påvirke helheden, og helheden kan påvirke detaljen. Med andre ord, vi har indflydelse på vores krops velbefindende via mange indgange eller tilgange, akkurat som en enkelt detalje eller lidelse kan vælte os af pinden.

Det kan lyde overvældende, for det giver os samtidig uanede muligheder som mennesker, især hvis vi tidligere har troet os determineret af vores gener og vores lidelser, og at der er en enkelt vej til helbredelse. Nogle vil måske forblive lidende i en eller anden form, fordi vi endnu ikke kan transformere visse lidelser med den viden og tilgang, vi samlet set har adgang til. En viden, som fortløbende skabes i vores fælles bevidsthed, vores fælles hologram.

Mange flere lidelser kan allerede i dag forvandles, hvis vi begynder at betragte vores krop som et hologram og forstår, at helbre-

delse kan forgå ad mange veje, også fra det helt store univers, hvor vores fælles viden, erfaringer og følelsesmæssige vibrationer med mere befinder sig.

Så i disse tider, hvor mange syge måske føler sig magtesløse og ligefrem svigtet i forhold til at blive holdt fast i et tredimensionelt og snævert perspektiv på sundhed, så er der noget meget enkelt, vi kan gøre lige der, hvor vi er, og vi kan tilmed gøre det flere gange om dagen.

Vi kan tune ind på os selv, vores indre vibration, og vi kan bringe os selv i ro, hvorved denne ro på holografisk vis, kan forplante sig til andre områder af os selv og tilmed også til vores omgivelser. Til dem, der endnu ikke har oplevet denne effekt, og som har behov for andres beviser på det, så er der allerede tilbage i 70'erne, og hvem ved sikkert også før, lavet beviser for dette både på det enkelte individ, men også i forhold til hvordan en lille procentdel af en befolkning kan sprede mere ro i et uroligt samfund ved selv at være i indre fred.

Vores DNA og dermed vores gener er nøglen til at skabe alle former for lidelse, spørgsmålet er blot, hvad der aktiverer vores DNA, vores gener.

Vi kan tilmed bestemme os for at gøre det samlet på samme tidspunkt, hver for sig, for vi lever i det samme energetiske hologram, som er uafhængig af fysiske afstande, kroppens fysiske begrænsninger, størrelsen af "billedet," rummet og universet.

Med andre ord, vi kan med vores følelsesmæssige vibrationer påvirke os selv og andre, som mange sikkert allerede har erfaret. Er vi angste, vrede, opgivne og fru-

strerede, er det det, vi sender ud i vores eget og vores fælles hologram. Er vi rolige og i fred med os selv, er det det vi sender ud.

Det er aldrig for sent, og det er ganske enkelt: vi kan gøre det lige her, hvor vi er.

Der er forskellige teknikker til at tune ind på os selv, og alle er velegnede, når hensigten er at sanse vores egen tilstand. Der er særlig en, som vi altid har med os, og det er vores åndedræt. Det er logisk, men også bevist, at fokus på åndedrættet og især lidt dybere og langsommere åndedrag end vores vanlige kan få os til at rette fokus indad, og for mange kan det tilmed give en indre ro og klarhed om vores egen tilstand. Det kræver ingen specifik træning. Daglig praksis er en fordel, lidt som at øve sig på en ny færdighed, og så er det ufarligt uden bivirkninger. Man kan måske blive afhængig af at være i bedre kontakt med sig selv og i indre ro, fremfor andre mere energikrævende følelsesmæssige tilstande. Herved kan vi hele os selv og hinanden langt hen ad vejen, for det er vores følelser, der sætter gang i vores indre kemi og skaber de fleste af vores lidelser, hvis vi hænger fast i dem i længere tid. I indre ro kan vi slippe belastende og energikrævende følelser.

Det er aldrig for sent, og det er ganske enkelt: vi kan gøre det lige her, hvor vi er.

Den 19/9 2020 udkom Mette Maja Mouritsen med bogen "Holistisk Sundhed", som beskriver en holistisk og praktisk tilgang til sundhed. Den kan bestilles i boghandlen.

"Man binder os på mund og hånd – men man kan ikke binde ånd"

Den gamle revyviser er desværre ret aktuell – men så gælder det jo om at "løfte" sin ånd!

Det er egentlig ikke, hvad der sker omkring dig, der er af største betydning – men det er hvordan du reagerer på det, der sker. Det er afgørende for hele dit velbefindende, at du omgiver dig med så lyse, positive og højt-vibrerende energier som muligt – for derved kan du løfte hele dig til et niveau, hvor det går dig godt.

En nem måde at måle kvaliteten af det du omgiver dig med, er at stille følgende spørgsmål:

► Er det sted, jeg befinder mig lige nu med til at gøre mig rolig og afslappet?

Føles min krop sund og rask lige nu?

► Er det jeg spiser med til at gavne mit helbred?

► Drikker jeg nok vand af god kvalitet?

► Er det jeg tænker lige nu med til at gøre mig godt tilpas?

► Drømmer jeg mere end jeg dømmes?

► Er jeg i kontakt med de mennesker, som er med til at give mit liv mening?

► Beskæftiger jeg mig med det, jeg holder af?

► Får jeg motioneret både krop, sind og ånd?

Hvis du kan svare klart JA til disse spørgsmål – så hører du nok ikke til flertallet – men det er godt at stoppe op og mærke efter og så se, hvor meget du kan ændre i den retning, der hæver din energi og dermed gavner din immunitet og din sundhed.

Måske er du i en situation, hvor du ikke umiddelbart kan ændre noget fysisk. Så er det jo skønt, at kroppen ikke kender forskel på fantasi og virkelighed – den reagerer på KVALITETEN af dine tanker og det, du byder både krop, sind og ånd.

Det er meget menneskeligt at bekymre sig – men se om du kan begrænse antallet af minutter, du bekymrer dig! Dels fordi det ikke løser noget – dels fordi bekymringer og lignende følelser nedsætter din energi og din immunitet! OG – så tiltrækker du det, du indeholder – sagt med andre ord – det, du med stærke følelser ser ind i fremtiden, har en meget stor sandsynlighed for at blive til virkelighed!

Så Gud er ikke tarvelig – men der er en konsekvens ved alting, og lige tiltrækker lige!

Glædelig højfrekvent sensommer ønsker Dianna og Torben - www.radioni.nu





www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT

Danske EFT & TFT Terapeuter

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



Stensbæk
Den Holistiske Højskole



www.holistisk-hojskole.dk

Forhandles af Matas og helsekost
samt netbutik www.human-balance.dk

REUMAZALL



Naturlig hjælp til din sundhed

**Styrker muskler og led samt understøtter
mave/tarm kanalens sundhed.
Støtter hjerte/kredsløb og hjælper til at bevare
en sund lunge- og vejrtrækningsfunktion.**

Koncentrat af Boswellia, Gurkemeje og Sort Peber.



HB

HUMAN BALANCE Aps · Tlf. 40 74 74 67 · mail: info@human-balance.dk

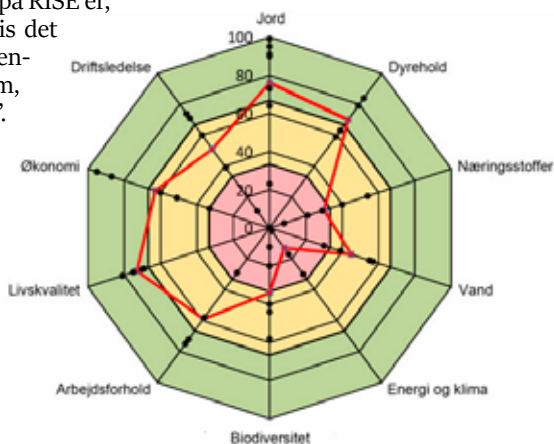
Se mere på human-balance.dk

Hvad er RISE?

Økologi et vigtigt skridt på vejen mod en bæredygtig fødevarereproduktion, og dag indgår det røde øko-mærke som en naturlig del i dagligdagen i Danmark. Det røde Ø garanterer blandt andet mad uden rester af sprøjtemidler og en høj grad af dyrevelfærd. Med værktøjet RISE - Response - Inducing Sustainability Evaluation, analyseres bæredygtigheden ude hos landmanden i forhold til 10 forskellige kategorier, for eksempel "jord", "dyrehold", "biodiversitet", "energi og klima" "livskvalitet" mv. Man bygger således rundt om økologien og bidrager endnu mere til at skabe balance mellem natur og landbrug. Mennesker, økonomi, miljø og samfund bliver en helhed. RISE er et internationalt anerkendt værktøj, som anvendes i mere end 50 forskellige lande af såvel konventionelle landbrug som økologiske og giver sikkerhed for, at bæredygtigheden i alle dens faser overholdes. Definitionen på RISE er,

at "Et landbrug er bæredygtigt, hvis det giver tilstrækkeligt afkast, er miljøvenligt og giver gode livsvilkår for dem, der ejer og arbejder på bedriften".

Resultatet tegnes ind i et ti-kantet 'spindelvæv'. Jo tættere på spindelvævs yderkant, bedriftens resultat ligger, jo mere bæredygtig er den. De danske økologiske landbrug benytter sig af værktøjet RISE, som oprindeligt stammer fra Schweiz og er implementeret i DK af Seges. Kilder: <http://kortlink.dk/seges/282qc>
- www.naturmælk.dk/



Pesticider i økologi

Det er tilladt at bruge få pesticider i økologi. De skal være særligt godkendte til økologisk brug og findes i forvejen i naturen. Fødevarestyrelsen finder dog meget sjældent sprøjtemiddelrester i økologiske fødevarer. Hvis det sker, tages der prøver for at undersøge, hvor sprøjtegiften stammer fra.

Det er tilladt at fodre ungdyr med op til 5% ikke-økologisk foder, som skal være GMO-frit. Hensigten er, at denne undtagelse skal være udfaset i 2025. I www.Samvirke.dk juli 2020 fremgår alle kildeangivelser.



Giv naturen plads

I Natur & Miljø står at læse: "Vi taler om at give nogle af de indefrosne feriepenge fri. Der ligger cirka 100 milliarder. For et beløb af den størrelse ville man kunne gøre 20 procent af Danmark til natur for tid og evighed. Det svarer til en månedsløn for hver af os". Kilde Natur&Miljø-Nr. 03-20 side 25 v. biolog og seniorforsker Rasmus Ejrnæs.

Det er ikke lige til at se det

I en artikel fra The Conversation skriver to britiske forskere fra Leeds University, at træer vokser hurtigere og dør yngre, og at det kan ændre vores forestilling om deres rolle i klimaforandringerne. Forskerne anfører, at i takt med at jorden opvarmes, og luften fyldes med CO₂, vokser træerne hurtigere og hurtigere. De menneskeskabte klimaforandringer har stimuleret træernes vækst. Det vil sige, at verdens skove bliver dårligere til at optage CO₂. Denne opdagelse kan man læse mere om i det videnskabelige tidsskrift Nature Communications. Uden mennesker ville træerne være i balance, fordi de optager nogenlunde lige så meget CO₂ fra atmosfæren, som de mister. At træerne imidlertid også dør tidligere, kan ændre vores optimistiske forestilling om træernes evne til at redde klimaet, mener de to forskere. Kilde www.kristeligt-dagblad.dk/



Hydrogen (brint), fremtidens medicin

Moderne medicin er ved at opdage, hvor indlysende sikker og effektiv brint som medicin kan være. Molekylært brint er en revolution inden for medicin, som enhver læge og patient vil være interesseret i. En stigende klinisk erfaring peger på brint som den stærkeste, enkleste og sikreste medicin – antioxidant – der findes. Efter at have eksperimenteret med de toksiske lægemidler, tungmetaller og stråling i det sidste århundrede, indgår brintgas og brintvand nu som en del af almindelige lægemidler og behandling af mange forskellige sygdomme, hvor det allerede redder liv, fordi det trænger ind i mitokondrier, DNA og til alle ekstremiteter i kroppen.

Læs den udførlige beskrivelse i bogen skrevet af Dr. Mark Sircus "Hydrogen Medicine - combining oxygen with hydrogen and CO₂", som også kan downloades i pdf her <http://kortlink.dk/hydrogen/28656> - <http://kortlink.dk/hydrogen/2865f>



Vild oreganoolie

Endnu et efterår har holdt sit indtog efter en lidt anderledes sommer rent vejrmæssigt med sol, regn, varme og energi, og samfundsmæssigt med ændrede normer og regler. Men det skal ikke afholde os fra at holde helsen på toppen; tværtimod har vi alle gode grunde til at styrke vores immunforsvar en ekstra tand og være medskabere af et stærkt immunsystem. Her kan vild oreganoolie være godt at inkludere i sit husapotek.

Oregano er et fantastisk universalmiddel, som passer fint såvel på krydderihylden som i medicinskabet. Oregano har været populært, lige siden de antikke græske og romerske civilisationer anvendte det til en masse forskellige helseformål. Navnet oregano stammer fra det græske ord "oros", som betyder bjerg, og "ganos", som betyder glæde.

Oregano er sværvægteren blandt de fleste antioxidanter. Oregano absorberer de frie radikaler med en kapacitet på op til 175 295 ORAC1, hvilket gør den til en af de mest kraftfulde naturlige antioxidanter, vi kender. Til sammenligning har blåbær en ORAC-værdi på 4460, hindbær 1220 og tomat 195. Ved at forhindre spredning af frie radikaler kan en høj ORAC-værdi optimere kroppens funktion, bremse cellededbrydning, forhindre spredning af sygdom og forhale aldringsprocessen.

Kilder og oplysninger i denne artikel stammer fra Bättre Hälsa:

1. ORAC er en måleværdi for hvor godt et stof absorberer frie radikaler [Oxygen Radical Absorbance Capacity]
2. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19373612>, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11714298/>
3. <http://www.sydsvenskan.se/vetenskap/halsa/pizzakrydda-vapen-mot-kraksjuka/>, https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/fpd.2018.2594?rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org&journalCode=fpd&
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5801825/>, https://www.researchgate.net/publication/232240488_Oregano_Overview_of_the_Literature_on_Health_Benefits
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21447440/>

Udpluk af fordele:

- Oregano understøtter immunforsvaret. Oregano indeholder rosmarinsyre, som i studier har vist sig at være kraftigt immunstimulerende².
- Oregano er kraftfuldt svampedræbende og antibakterielt. Indeholder to imponerende fyto kemikalier, carvacrol og tymol. De har vist sig at dræbe en mængde dårlige parasitter. Forskere i Arizona har bl.a. påvist, at carvacrol angriber de proteiner, som beskytter virus³.
- Oregano er en afgiftningskatalysator. I nutidens verden er det yderst vigtigt at tage forholdsregler til aktivt af afgifte kroppen. Oregano leverer ikke blot en stor dosis næringsstoffer, men neutraliserer frie radikaler og fremmer også udskillelsen af ophobede toksiner.
- Oregano er antiinflammatorisk. Et stof i oregano ved navn beta-caryophyllin (E-BCP) kan hæmme betydelig inflammation. En reduceret inflammation, kan det påvirke og reducere smerte- og krampelindring, optimere energiniveauet og reducere risikoen for degenerative sygdomme⁴.
- Modvægt mod fedme. Derudover synes oreganoolie at påvirke gener, som er involverede i inflammationer. Indtagelse af oreganoolie har vist et betydeligt vægttab i sammenligning med andre, som ikke fik oreganoolie. Carvacrol ses at påvirke den proces, som skaber fedtceller⁵.
- Den vilde oreganoolie fra Middelhavet har et højt indhold af carvacrol, som bør udgøre 80% af olien. Det er den aktive ingrediens, som også har en stærk smag. Det sædvanlige oreganokrydderi, som vi kender fra pizzaer, indeholder blot 5-7 % carvacrol. Denne oreganoolie er et udmærket krydderi i f.eks. en dressing, men vær dog forsigtig med doseringen, da smagen er meget intensiv. Man kan jo blande nogle dråber i sin olivenolie.

**WWW.LNS.DK**

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Email: LNS@LNS.dk

Indmeldelsesblanket

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

Navn:

Adresse:

Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. kliniknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

Faglige medlemmer:

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

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

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

Andre medlemstyper:

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

Husk at du som helseudøver kan tilvælge forsikringsordning 700 kr.

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

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

Underskrift:

Dato:

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

Overvejer du

at blive medlem af LNS?

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

LNS ønsker:

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

Udpluk af fordele som medlem af LNS:

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

Harmonerer det med dine holdninger?

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

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

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

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

