

Værdi kr. 30,00

Natur Helse

38. årgang 2023 nr. 2



www.LNS.dk

Forskerpanelet i LNS

Nyt videnscenter

Covid-19 vacciner

Influenza vacciner med GMO

LNS

- det naturlige samlingspunkt

Kære læser

Det er blevet koldt derude. Vi bruger størstedelen af vores tid inden dørs – ofte tæt sammen med andre.



Det betyder også, at flere virusser flourer netop nu, hvilket får mange til at ty til vacciner.

Debatten om skadelige vacciner er evig aktuel, og i denne udgave af bladet har vi flere artikler omhandlende dette emne.

Artiklerne har dog ikke kun fokus på de skadelige virkninger, men på side 12-15 kan du læse om, hvad du kan gøre for at behandle alvorlige senfølger, hvis du er blevet vaccineret.

I dette nummer bringer vi også flere artikler fra bestyrelsen.

Vi fortæller om baggrunden for forskerpanelet i LNS, arbejdet for et nyt Videnscenter for alternativ og komplementær behandling samt opfølgningsauditen, som skulle sikre, at LNS kunne forblive ISO9001:2015 certificeret.

I forrige nummer af NaturHelse skrev jeg, at vi er gået over til at udgive bladet 2 gange årligt, og det betyder, at bladet udsendes tættere på julen end normalt.

Jeg håber, at juledagene kan give dig tid og ro til at læse vores indholdsrige artikler - der er masser af stof... også til omtanke.

**Med ønsker om
en glædelig jul og et godt nytår**

Annette Kurtzmann

WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

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

Deadline:

Forårsnummeret: 1.4. Udkommer i maj

Efterårsnummeret: 1.10. Udkommer i november

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher
Kontakt: a.kurtzmann@gmail.com / vhm@Lns.dk
Indhold må distribueres, citeres og gives med kildeangivelse.

Skriftlige indlæg med kildeangivelse sendes til redaktionen.

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

Layout & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

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

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

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)
tlf. 3133 0374, a.kurtzmann@gmail.com
Anja Funder, tlf. 2570 0459, anja@anjafunder.dk
Michael Brown, tlf. 6167 0428, mrmrssnow@gmail.com
Mogens Ehrich (næstform.), tlf. 3179 7731, me@Lns.dk
Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424, m@moorggan.dk

Suppleanter:

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

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong, Annette Kurtzmann
NSK: Lillian Wong lillian.wong@unicus.dk samt 1 suppleant
Forsikringsordning: Mogens Ehrich, me@Lns.dk
Paraplyfunktionen og faglige metoder: Lillian Wong DHQF
Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lns.dk
Terapeutgruppen: Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424



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

Bliv medlem på Lns.dk/kontakt - Nr. 2 . 2023

GENERALFORSAMLING

Lørdag d. 20. april 2024 kl. 10.30 – 14.30
Møllegården, Møllegårdsvej 3A, Østed, 4320 Lejre
Dagsorden iflg. vedtægterne, som kan ses på www.Lns.dk
Reservér dagen allerede nu!
Tilmelding ønskes senest dagen før.

Skriftlige forslag skal være bestyrelsen i hænde **senest d. 20. marts 2024 kl. 12 .00** helst på e-mail til **Lns@Lns.dk** eller sendes til postadressen **LNS – Møllegårdsvej 3A, Østed, 4320 Lejre.**

Dagsorden med bilag kan ses på www.Lns.dk fra d. 20. marts og frem til 20. april.

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

Er du forhindret i at være fysisk til stede, kan du vælge at besvare den mail, vi vil sende til dig med et link til stemmeboksen. Bestyrelsen skal have din eventuelle stemme i hænde **senest kl. 21 torsdag d. 18. april.**

Mere herom følger.

Hjælper du os, hjælper vi dig!
Vel mødt
Bestyrelsen i LNS

BLIV MEDLEM AF LNS

kontingentsatser inkl. NaturHelse

Faglige medlemmer

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

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

kollektiv licens til Koda-Gramex..... 1500 kr.

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

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

Kollektivt medlem er et medlem af en LNS branche-forening og kan tilvælge medlemsskab af Terapeut-gruppen 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

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

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

På gensyn i LNS
 - det naturlige samlingssted

Baggrund for forskerpanelet i LNS.

For del en år siden fik Mogens Ehrich en vision sammen med resten af LNS om at ændre vilkårene for alternativ og komplementær behandling i Danmark. En vision, som skulle kunne favne de vilkår, som behandlingerne foregår under og de forskelligartede brugere af alternativ og komplementær behandling. En vision om at kunne vise, at alternativ og komplementær behandling kan gøre en forskel for den enkelte bruger, samtidig med at effekten ikke kun består i udtalelser fra den enkelte bruger, men at der før og efter behandlingsforløbet igangsættes en spørgeskemaundersøgelse. En vision om at finde en forskningsmetode, som kan favne mange brugere, mange behandlingsmetoder.

Personer i forskerpanelet

Panelet består af børnepsykiater Gitte Retbøll samt akupunktørerne Anja Funder og John Boel – og så selvfølgelig initiativtageren Mogens Ehrich fra LNS. Endvidere er Michael Brown, LNS en vigtig deltager i opbygningen af hele IT-systemet.

Hvor langt er arbejdet

Arbejdsgangen og IT-systemet er under indkøring i forskerpanelets klinikker. Mogens oplyser, at det anvendte forskningsdesign fungerer indtil videre, som håbet. Der er i tre projekter - hver med et encifret antal klienter - påvist effekt af akupunktur. Det har givet anledning til et godt erfaringsgrundlag og nogle justeringer i IT-systemet.

Panelet har brug for din hjælp

Det ville være godt at få opstartet 5-10 projekter i år med andre behandlingsmetoder end akupunktur; dette for at opnå et erfaringsgrundlag i brugen af IT-systemet indenfor et mere bredt brugerpanel. Der vil være support undervejs fra panelet til oprettelse og brug af systemet, herunder oprettelse af spørgeskemaer.

En klinik kan vælge mellem at registrere en bestemt slags klienter eller registrere de førstkomende ti, der godt må fejle noget forskelligt. Programmelle kan lige godt bære ti samtidige projekter. Michael og Mogens gør programmelle mere sikkert at bruge, så det forhåbentligt snart kan bære 100 samtidige projekter. Panelet forventer,



at det for flere klinikker kan være interessant, hvis systemet tilbyder muligheden for en bookingfunktion. Når vi får erfaring fra 100 samtidige projekter, vil vi udbygge programmet til at kunne betjene 1.000 eller 10.000 samtidige projekter - men det vil nok vare et par år.

Hvem kan få adgang

Medlemsforeninger har samme adgang til LNS-services som de direkte LNS-medlemmer og kan derfor tilmelde sig forskning.

Medlemmer af medlemsforeninger kan ligeledes tilmelde sig services fra LNS, når blot deres medlemsforening bekræfter medlemskabet. Da det drejer sig om registrering af sensitive data, skal hver klinik udover at tilmelde sig indgå en databehandler-aftale med LNS derom samt en aftaleskrivelse om klinisk produktionskontrol og forskning.

Er du interesseret eller ønsker yderligere oplysninger, så kontakt gerne Mogens Ehrich på me@Lns.dk

Emnet var et af mange, der blev debatteret på LNS generalforsamling i april 2023. Alle dokumenterne fra generalforsamlingen kan læses på: www.lns.dk/dkokumeter-generalforsamling-april-2023



Vil du være med til at sætte retningen for fremtidens LNS?

Som bestyrelsesmedlem kan du deltage i et af vore mange frivillige udvalg for anerkendelse af alternative og komplementære behandlingsformer.

Kontakt gerne vort bestyrelsesmedlem **Vera Marcher** på vhm@Lns.dk og læs mere om LNS på www.lns.dk

Et arbejde for et nyt videnscenter for alternativ og komplementær behandling

Der har i en årrække været et ønske fra Danske Patienter, Lægeforeningen og Lægevidenskabelige Selskaber samt den alternative og komplementære branche at få oprettet et nyt videnscenter for alternativ og komplementær behandling. Danske Patienter, Lægeforeningen og Lægevidenskabelige Selskaber stod sammen med Liselott Blixt om at stille et forslag til finansloven 2023 om bevilling til et videnscenter. Forslaget havde stor opbakning, men blev nedstemt, da det blev vurderet, at der ikke var stillet forslag til finansiering af videnscenteret.

Efterfølgende indbød ovenstående foreninger paraplyorganisationerne samt enkelte store foreninger med til et dialogmøde omkring et videnscenter. På dette møde blev det hurtigt tydeligt, at vi alle havde et fælles ønske og vision for et sådant videnscenter. Derfor blev der nedsat en arbejdsgruppe med repræsentanter fra Danske Patienter, Lægeforeningen, Lægevidenskabelige Selskaber, samt to repræsentanter fra den alternative og komplementære branche. De to repræsentanter blev valgt ved afstemning mellem LNS, DAKOBE, Dansk Behandlerforbund, RAB forum samt Sundhedsrådet. Repræsentanterne er Speciallæge og funktionel medicinsk behandler Anna Iben Hollensberg samt Msc Oriental Medicine og akupunktør Anja Funder. Arbejdsgruppen har indtil videre haft to onlinemøder, hvor der er diskuteret forskellige versioner af et videnscenter, den fulde version med vidensformidling, rådgivning samt forskning og en light udgave med blot vidensformidling. Ligeledes er der diskuteret finansieringsforslag med midler på finansloven samt fondsmidler.

Helt overordnet set er der diskuteret forskellige indgangsvinkler til formålet og berettigelsen af et videnscenter, altså hvorfor er der brug for et upartisk videnscenter, og hvad skal formålet være med det. Alle i arbejdsgruppen bidrager med gode ideer, argumenter og meget mere. Det er en gruppe af mennesker, som arbejder for et fælles mål og et ønske, som kan være udfordrende, når det kræver politisk flertal. Ikke desto mindre er hele gruppen optimistisk og klar på for at kunne stille et gennearbejdet forslag, når tiden er moden.

Artiklen findes også på www.kortlink.dk/lns/2nasb



Anna Iben Hollensberg



Anja Funder

Opfølgningsaudit ISO9001:2015 onsdag den 01. november 2023

Det var tid til, at LNS skulle have et opfølgningsaudit, som skulle sikre, at LNS kunne forblive ISO9001:2015 certificeret. Bestyrelsen havde igen i år arbejdet på at få opdateret dokumentationen samt endnu en gang få arbejdet på kvalitetssikringsportalen, som Michael Brown har udviklet til LNS.

Kvalitetssikringsportalen fungerede endnu bedre i år, om end der opstod nogle udfordringer, som der ikke var taget højde for i systemet. Det blev dog løst, og der er fundet procedurer til at imødesee dette fremadrettet. Kvalitetssikringsportalen skal gerne udvides med tiden, således de klinikker, der måtte være interesseret i at blive ISO9001:2015 certificeret, kan benytte portalen og dermed få stor hjælp til dokumentation.

Efter 5 timers audit kunne Sven Beck fra Avancert meddele de fremmødte bestyrelsesmedlemmer, at LNS kunne beholde certificeringen. Der blev noteret 4 forbedringsforslag, som bestyrelsen i løbet af det næste års tid vil få løst. Alt i alt en rigtig god oplevelse og endnu en gang kan det konstateres, at en stor del af procedurerne fra ISO-standardens ligger på ryggraden i LNS.



Nekrologer

Tre personer med relation til LNS gennem tiden er her i sommeren 2023 sovnet stille ind. Vi ønsker alle god rejse i det hinsides. Æret være deres minde. I dyb taknemlighed og kærlighed går vore tanker til deres nærmeste.

Annie Rosenberg 2. august 2023

I 90-erne mødtes vi hos Anni når vi skulle udsende NaturHelse. Det foregik på den gammeldaws maner, hvor vi havde udskrevet adresselabels, som vi klistrede på. Derefter pakkede vi bladene i postnummerorden og afleverede pakkerne på Roskilde posthus, som sørgede for resten. Annie var keramikker og påtog sig at genfremstille LNS' logo "Blomsten om søjlen", og som oprindeligt blev designet og præsenteret af Jørgen Juhldahl på generalforsamlingen i Ebeltoft 1984. Da vi i sin tid årligt uddelte Hædersprisen til personer, der havde gjort særligt meget for alternativ sundhed, fremstillede Anni en morter til formålet med det patenterede LNS logo, som vi kender det i dag. I 2001 på LNS-generalforsamling blev Annie hædret for sin indsats, og selvom Annie i den grad levede op til titlen som æresmedlem, ønskede hun ikke denne anerkendelse. Annie passerede de 100 år – og vi siger hende tak for tiden sammen og hendes arbejde for LNS.

Casper Caspersen 6. august 2023

Casper var en stor drivkraft i LNS siden begyndelsen af 80-erne og frem til i dag, hvor han var vores repræsentant i Etisk Råd. Han var medskaber af det tidligere Kontaktorganet i 80-erne, hvor han blandt næsten ene læger var LNS' og det naturterapeutiske områdes repræsentant i Sundhedsstyrelsen (dengang hed vi LNF). Kontaktorganet skiftede navn til Sundhedsstyrelsens Kontaktorgan vedrørende Alternative Helbredelsesmetoder/midler. I 1993 blev det besluttet at ændre navnet til Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende alternativ behandling – SRab.

80-erne og 90-erne var turbulente år, hvor Casper (og den daværende formand Anne Strårup) i høj grad har æren for, at LNS eksisterer i dag.

Efterfølgende udpluk af indkaldelsen til LNF's årlige **Kongres** i april 1994, som blev afholdt på **Rigshospitalet** efter et **NATURTERAPEUTISK SEMINAR** samme sted viser Caspers ildhu i sit arbejde for det naturterapeutiske og er en del af LNS' historik. Han omtaler 1993-94 som en periode med store skift - og skriver bl.a.:

"SKIFTEDAG havde LNF's bestyrelse den 30. oktober 1993, hvor bestyrelsen konstituerede sig efter LNF's generalforsamling den 2. oktober 1993. Vores forkvinde Anne Straarup takkede for godt samarbejde med bestyrelsen og andre medarbejdere og meddelte samtidig, at hun ikke ønskede genvalg. En stor tak til Anne Straarup for hendes arbejde med visionerne om at samle Natursiden (det alternative område) til en bedre fremtid. Epoken fra LNF's start og til 1990 var en brydningsfyldt tid med masser af modsætninger, der næsten slog LNF ud; men i 1990-91 blev medlemmerne i Fagligt Råd valgt ind i bestyrelsen. Det var Anne Straarup fra Kinesiologiforeningen af Danmark, KAD 83, Lene Stubkjær fra Foreningen af Praktiserende Biopater og Biomedicinere, Birgitte Bendjellal fra Skandinavisk Forening for Zoneterapeuter (SFFF), og jeg selv, Casper Caspersen, fra Healer-Ringen. Vi kunne noget, der var sjældent i det daværende foreningsliv - vi kunne arbejde sammen - og da generalforsamlingen dengang bad den nye bestyrelse om at danne en ny struktur, besluttede vi at tænke alternativt og konstruerede den struktur, som kendes i dag med alle 6 råd og et Landsråd, der hver arbejder med egne regler og økonomi uafhængigt af bestyrelsen. Det har siden vist sig, at det kunne lade sig gøre at have de dengang ca. 250 almindelige medlemmer og rådsmedlemmer under samme "tag", hvor alle har en samhørighed og fordele af sammenslutningen. I dag arbejder LNF ikke kun for 250 medlemmer alene - som det var dengang - men for ca. 6.700 mennesker og varetager deres interesser inden for det naturterapeutiske område.

Det var praktisk dengang, at Anne og jeg tog formands- og næstformandsposterne, skønt ingen af os ønskede det. Det var kun i nødværge, at Fagligt Råds medlemmer dengang gik ind i bestyrelsen, ellers var LNF gået i opløsning, idet den forrige bestyrelse gik af, og så havde Fagligt Råd ingen bagland i sine arbejdsopgaver med registreringsordningen af naturterapeuter, som er omtalt i Statusrapporten udgivet i 1987 af Sundhedsstyrelsen. Denne Statusrapport er stadig gyldig ifølge Michael von Magnus fra Sundhedsstyrelsen, og Sundhedsstyrelsens Råd for Alternativ Behandling bakker den stadig op.

Skiftedagen i bestyrelsen betyder også en ny periode for hele LNF, idet næste fase i organisationens udvikling går ind i en periode, hvor der skal andre kvalifikationer til at bære det videre, der nu er opbygget. Bl.a. skal vi kunne stå for mere åbenhed udadtil, hvilket kræver, at vi bliver mere perfekte. Derfor har jeg skiftet mig selv ud som næstformand, idet min force er opbygning, koordinering og fremsynethed. Nu er der brug for kræfter, der kan finpudse strukturen. Jeg vil stadig være at finde i bestyrelsen og som sekretariatsleder for Fagligt Råd, der består af 8 og snart 9 foreninger. Selve Sekretariatet er nu blevet udvidet til 4 mennesker, hvis væsentligste opgave er at pleje rådets medlemmers og de registrerede naturterapeuters interesser.

Indtil videre vil jeg også bruge min energi som garant for indkaldelse til Natursidens formøder og deres dagsorden til Sundhedsstyrelsens Råd for Alternativ Behandling.

Som afgået næstformand vil jeg derfor benytte lejligheden til at sige tak for godt samarbejde ikke kun i bestyrelsen, men også til de 35 mennesker som i dag arbejder hårdt for, at organisationens formål med Mennesket i Centrum kan samles i en større enhed. En speciel tak til alle de ca. 250 naturterapeuter, der er at finde i Natur-Balance-Husene fordelt 23 steder i Danmark. Her var vi 4 terapeuter, der startede i 1987 i en "Gi'-Butik", hvor gæsterne kunne risikere at få et bedre helbred - gratis."

Casper var en ildsjæl og strategen bag meget af det, der manifesteredes i disse år, og vi skylder ham uendelig stor tak for hans indsats for det naturterapeutiske og for LNS! Vi hylder hans værk og visioner, som vi i dag gør vort yderste for at tilpasse et forandret samfund.

Casper var en spirituel person. Hans filosofi var: "man skal ikke tro, man skal vide". Det var også en årsag til, at han under vejledning af sin højere bevidsthed byggede den "svævende" pyramide i 1981 på sin bopæl i Jyllinge, som sidenhen lagde rum til mange møder i LNS-regi.

I 2009 blev Casper Æresmedlem af LNS for et ihærdigt arbejde til fremme af LNS' formål og alternativ behandling i det hele taget. Casper blev 80 år.

Jytte Holbech Bendixen 7. august 2023

Jytte er også min elskede søster. Hun var bl.a. regnskabskyndig og havde stort indblik i alt med data og programmering, så det var nærliggende at spørge hende, om hun kunne assistere LNS med at oprette en medlemsdatabase og tage sig af regnskaberne. Svaret var ja, så fra begyndelsen af 90-erne ydede Jytte en stor indsats med oprettelsen af vores omfangsrige medlemsregister, ajourføring, rådgivning og forbedring. Frem til LNS' nuværende Glade klienter kom på banen dannede den basis for LNS' database. I 2014 blev hun Æresmedlem af LNS.

Indtil hun gik på pension, var hun leder af lønningskontoret på Teknologisk Institut. Derudover var Jytte repræsentant for Vennekredsen i Visens Venner Roskilde, senere kasserer, og fra 2011-2021 formand for bestyrelsen i Visens Venner Roskilde - og Æresmedlem fra 2021. Jytte blev 82 år.

På www.LNS.dk kan du finde en udvidet nekrolog samt flere historiske beskrivelser, bl.a. Statusrapport om Rådets arbejde 1987-2000 (Sundhedsstyrelsens Råd vedr. alternativt arbejde).

Q10 til vegetarianer og veganere:

Den nye generation af plantebaserede kapsler



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

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

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

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

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

 **Pharma Nord**

Behandling af følger efter Covid-19 og skader efter mRNA

Med tilladelse af Claus Hancke, speciallæge i almen medicin, bringer vi Vitalrådets nyhedsbrev af 20. september 2023. Vi synes, at de mange gode råd og oplysninger bør komme så mange som muligt til gode.

Titusinder af danskere har fået langvarige følger af Covid-19 sygdommen, og lige så mange har fået alvorlige senfølger efter Covid-19-vaccinationerne.

Vitalrådet har i de seneste to år modtaget mange opfordringer til at sammensætte et kortfattet og let forståeligt program til behandling af ovennævnte senfølger, som har ramt et stort antal danskere, der ikke har kunnet få hjælp i det offentlige sundhedsvæsen.

I vore nyhedsbreve fra 20.1.2022 og specielt 4.7.2022 er beskrevet forskellige behandlings-metoder af covid-19 og følgeskaderne efter covid-19-vaccination. Nærværende nyhedsbrev er en opdatering af disse kombineret med de internationale erfaringer, der efterhånden er samlet.

Meget tyder på, at følgerne efter Covid-19 sygdom (long covid) og efter mRNA-vaccination følger nogenlunde samme mønster, og de kan begge betegnes som en "spike-protein sygdom".

Da myndighederne har negligeret og direkte modarbejdet forebyggelse og tidlig behandling af covid-19, er det naturligt noget, som Vitalrådet tager op. Da myndigheder og medier ligeledes nedtoner mængden og alvoren i bivirkninger fra mRNA-vaccinerne, må Vitalrådet råde bod på dette svigt.

Spike-proteinet er den del af covid-19 virus, som laver ravage i kroppen og forårsager sygdomssymptomerne. Da vaccinerne er en gen-terapi, som sætter vore celler til at producere netop dette spike-protein, så er det nærliggende at behandle long-Covid på samme måde som vaccine-bivirkningerne. Se meget mere om dette i nyhedsbrevet fra 4. juli 2022, hvor de biokemiske baggrunde også gennemgås.

Den højt estimerede cardiolog Peter McCullough (5) holdt d.13. sept. 2023 en tale i Europa-Parlamentet (1), hvor han advarede om, at 4% af den europæiske befolkning var i løbende livsfare på grund af mRNA vaccinerne, og at vaccinerne har været skyld i stribevis af hjertestop hos yngre, raske personer.

Han sagde også, at det er problematisk at fjerne spike-proteinet, fordi vaccinen har kodet cellerne til at fortsætte med at producere det.

Imidlertid er proteinet mere følsomt, når det cirkulerer i blodet, end når det er trængt ind i en celle. Og derfor har man i USA forsket i behandling med direkte ultraviolet bestråling af blodet, hvorved det er lykkedes at reducere virusmængden og den vigtige markør "D-dimer", som er en risikomarkør for blodpropper.

Hos næsten alle vaccinerede ses en øget D-dimer i forhold til ikke-vaccinerede. Mange er syge længe efter vaccinationen. En sygdom som egentlig kunne kaldes "Long-vax". Men ofte bortforklares som "Long-Covid" - også selv om man ikke har været syg af covid.

For ikke at drukne i et skænderi om det er covid eller vaccinen, der er mest skadelig, så vil jeg foretrække at kalde begge dele "Spike-protein-sygdom", da det er spike-protein, der er skadevolderen, hvad enten man er blevet smittet med det, eller selv har lavet det efter vaccination.

Men hvad kan man så gøre, når man først er blevet vaccineret og har fået "spike-protein-sygdom"?

I det seneste år har hundredevis af læger samarbejdet internationalt med deres kliniske resultater, og der er efterhånden enighed om nogle grundprincipper - meget godt beskrevet i en letlæselig oversigtsartikel fra World Council for Health (2), og i vor egen Orthomolecular News service er der flere gode artikler om emnet (3).

Her følger hovedpunkterne i behandling af Spike-protein-sygdom:

Antiinflammatorisk kost med masser af grønt og frugt, sunde fedtstoffer (smør, olivenolie, kokosolie, avocadoolie), sunde proteiner (æg, lyst kød, skaldyr og fisk) uden færdig industrimad, alkohol, sukker, slik, chips o.s.v.

Der er en række udmærkede artikler på nettet, og for nørder en lang række videnskabelige artikler (4).

Ivermectin er receptmedicin primært beregnet til fnat og parasitter, men har også potente antivirale egenskaber. Det forhindrer spike-protein i at binde sig til ACE2 receptoren i cellemembranen.

Tages gerne i 0,3 mg/kg dgl. i 1-2 måneder. Har været kendt i årtier og har en meget høj grad af sikkerhed. Tages ikke sammen med Quercetin, da de modvirker hinanden. Ivermectin er desværre meget dyrt i Danmark.

Hydroxyklorkinin er et middel til forebyggelse af malaria, men viser også at kunne blokere spike-proteinets binding til ACE2 receptoren. Doseres ofte 200 mg 2 x dgl. i en uge og derefter 200 mg dgl. i 3 uger. En gammel,



velkendt og billig medicin med høj sikkerhed, og som i Danmark fås på recept.

Nattokinase er et fibrinolytisk enzym, som stammer fra mikroorganismen *Bacillus natto* og findes i fermenteret soja i natto, en traditionel japansk ret.

Findes som kosttilskud og har fibrinolytiske egenskaber (forebygger blodpropper). Dosis er typisk 100 mg dgl.

Quercetin er et bioflavonoid fra frugt og grøntsager med kraftige antioxidante egenskaber, ligesom det også blokerer spike-proteinets binding. Desuden letter det optagelse af zink i cellerne, hvorved enzymer til virusreplikation hæmmes.

Quercetin og Ivermectin konkurrerer om samme receptorer, hvorfor samtidig behandling med disse to vil svække effekten. Quercetin tages ofte med 100 mg dgl.

Vitamin C er kraftigt antiviralt og antioxidant, tåles i meget store doser og kan gives såvel intravenøst som i tabletform. Alt efter tilstanden kan man tage det som pulver, tabletter, liposomalt eller intravenøst hos en læge.

Hvis man selv tager det, starter man med 2-3 gram 2 x dgl., og hvis der er behov, så går man stille og roligt op i dosis med et par gram om dagen, indtil afføringen begynder at blive løs. Så kan man ikke opnå bedre effekt ad den vej.

Hvis der er tale om en alvorlig tilstand, hvor større doser er nødvendige, så må det gives intravenøst.

EPA/DHA er potent antiinflammatorisk og tages som regel som fiskeolie-kapsler.

Der findes også algebaserede produkter, som er udmærkede. Tages 2 gram morgen og aften – typisk svarende til 4 kapsler.

De øvrige anbefalinger skal som standard lyde således:

Vitamin D3 80 µg dgl. er immunstimulerende og dæmper en eventuel cytokinstorm.

Zink 50 mg dgl. hæmmer virusreplikation.

Magnesium 300-500 mg dgl. (alt efter om det er Mg-citrat eller Mg-carbonat) kan evt. tages som olie. Nød-

vendigt for effekt af D-vitamin.

Vitamin K2 100 µg dgl. er bl.a. antiinflammatorisk.

Selen 200 µg dgl. er antiviralt og antioxidativt. Selengær optages bedst.

NADH + Niacin for cellulær energi

Co-Q10—for cellulær energi

N-acetylcystein 600 mg dgl. Er en antioxidant.

Melatonin 3 mg til natten er antiinflammatorisk og antioxidant.

Evt. **lavdosis Hydrokortison** 5 mg dgl. for at dæmpe inflammationen.

Evt. **LDN** (lavdosis Naltrexon) 4,5 mg dgl., som menes at være immunstimulerende.

I svære tilfælde, skal der behandles ved en læge, og her kan der være god effekt af Intravenøs vitamin-C og Hyperbar oxygen-behandling.

Listen er lang, og det er ikke meningen, at man skal tage det hele. Men den er et godt udgangspunkt for de læger og andre, som står rådvilde over for en person med spike-protein-sygdom længe efter vaccinationen.

Og hvis du stadig er i tvivl, om du skal tage en ny mRNA-vaccine, så lyt igen til Dr. McCullough's tale i Europa-parlamentet! (1)

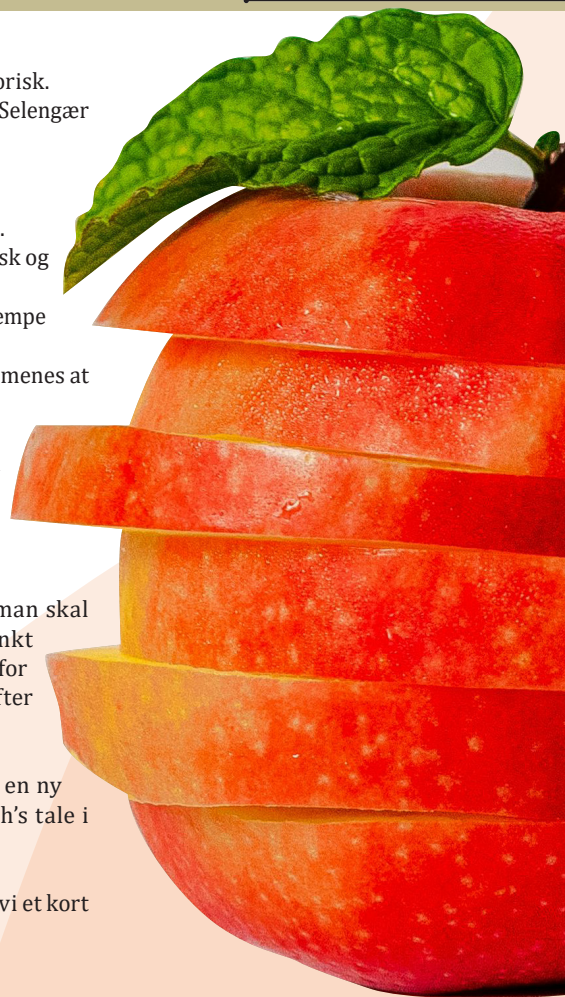
*(Red.) I en artikel andetsteds i bladet bringer vi et kort uddrag af Dr. McCullough's tale!

Kilder:

1. www.rumble.com/v3hwcm-dr-mcculloughs-speech-at-the-european-parliament.html
2. www.worldcouncilforhealth.org/wp-content/uploads/2023/06/SpikeDetoxSummary_DANISH.pdf
3. www.orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml
4. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=anti-inflammatory+nutrition

De nævnte nyhedsbreve kan læses på www.vitalraadet.dk/da

*(Red.) Lidt om Dr. McCullough. Han har et spændende CV. Han er bl.a. specialist i intern medicin, kardiolog, epidemiolog med grader fra flere universiteter i USA. Han håndterer almindelige infektions-sygdomme såvel som de kardiovaskulære komplikationer af både viral infektion og de skader, der udvikler sig efter COVID-19-vaccinen i Dallas TX, USA. Mere om Peter McCullough på www.petermcculloughmd.com



Den 23. juni 2023 modtog Redaktionen fra Helge Green dette input af januar 2022 til vaccine-debatten, som vi videregiver her i bladet. Han er forskeruddannet, har en ph.d. i mikrobiologi og har arbejdet med både immunologiske og genteknologiske metoder. Helge har undervist, forsket og publiceret, har arbejdet 13 år i medicinalindustrien som projekt- og procesleder og har viden om udvikling og afprøvning af lægemidler. Helge Green skriver:

Nye videnskabelige data sætter spørgsmålstegn ved COVID-19 vaccineres effektivitet og sikkerhed

Et modificeret immunforsvar og små blodpropper i kroppens organer kan få konsekvenser for helbredet på længere sigt.

Der bliver dagligt publiceret nye forskningsresultater omkring COVID-19 og Corona-vaccinerne, og det sidste års tid har jeg fulgt med i den videnskabelig diskussion, som den udspiller sig i lægevidenskabelige tidsskrifter og andre steder på internettet. Jeg vil gerne dele ud af denne viden og håber, at det vil kunne hjælpe andre og måske endda være med til at gøre samfundsdebatten for og imod vaccination mindre følelsesladet og mere faktuel.

I denne rapport vil jeg fokusere på nogle af de mest centrale punkter. Jeg præsenterer myndighedsdata og videnskabelige undersøgelser på en let læselig måde. Nogle steder lader jeg eksperterne tale gennem citater fra artikler eller interviews. Mit mål er at være så faktuel som muligt.

4 ud af 5 danskere er vaccineret mod Corona, og alligevel har vi det højeste smittetal under hele epidemien. Flertallet af de indlagte er vaccinerede og folk dør af COVID-19 på trods af vaccination. Men regeringen siger, at vaccination virker - hvordan hænger det sammen?

Da jeg selv er forskeruddannet, har en ph.d. og mangeårig erfaring fra medicinalindu-

strien, satte jeg mig for at dykke ned i helt aktuel videnskabelig dokumentation for at finde ud af, hvad der er op og ned i denne sag. Jeg har gennemgået flere hundrede lægevidenskabelige forskningsartikler omkring COVID-19 og mRNA-vaccinerne. Jo dybere jeg kom ind i emnet, jo mere forfærdet blev jeg. Min oprindelige tanke var at søge viden til mig selv, men nu er jeg der, hvor jeg føler en forpligtelse overfor mine medmennesker til at dele, dét jeg har fundet. Det undrer mig dybt, at frit tilgængelig viden, som denne ikke bliver fremført af flere eksperter eller omtalt i den danske presse?

I rapporten har jeg lavet en sammenskrivning af mere end 100 peer-reviewed lægevidenskabelige artikler. Det er skrevet på en letlæselig måde, og alt er dokumenteret med referencer, således at det kan tjekkes. Mit mål er at være så faktuel som mulig.

Rapporten starter med et sammendrag på 2 sider, som kan læses selvstændigt her: www.kortlink.dk/zeroq/2mcyv

Hvis du derefter har lyst til at få flere uddybende detaljer, kan du læse resten.

Alt i min rapport er videnskabeligt dokumenteret, og jeg beder dig overveje at sende den videre til så mange som muligt, uanset deres holdning til vaccination. Meget gerne pr. mail, så modtageren har

mulighed for at se hele rapporten med links, så oplysningerne kan tjekkes, hvis vedkommende ønsker det. Alt er dokumenteret, således at data kan tjekkes.

Læs hele rapporten her: Forskning sætter spørgsmålstegn ved CoV-vaccinerne
www.kortlink.dk/zeroq/2mcyt

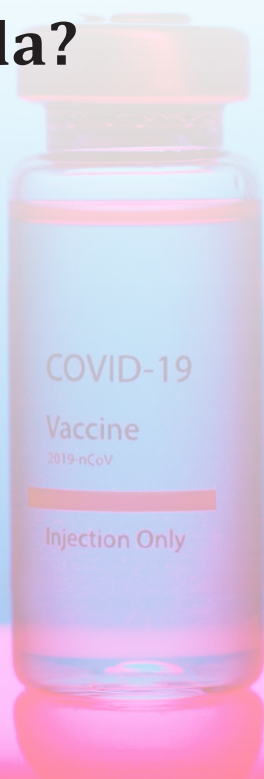
Er covid19 pandemien i virkeligheden del af en større/anden agenda?

Sven Christiansen, fast skribent i NaturHelse, har undersøgt dette. Vi bringer hele artiklen på vores hjemmeside, men kernen i hans artikel er baseret på iagttagelser han har gjort sig og bekymringer affødt hos Astrid Stuckelberger, schweizisk/norsk forsker, da hun arbejdede for WHO og FN fra midt '90 til 2019.

Da man i disse institutioner i de senere år havde set bort fra hendes forskning, og hun påpegede mangler overfor ledende skikkelser, holdt hun op med at virke for dem i 2019, selvom de ønskede, hun skulle blive.

Det er alvorlige udsagn, der forsøges underbygget eller bortvejret - primært - ved inddragelse af forskerne Mike Adams og Denis Rancourt, og man får mistanke til, at der måske var en grund til, at man ønskede hende indenfor rækkevidde i WHO regi.

Læs hele artiklen her:
www.kortlink.dk/2n9dh



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



Christina Santini

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

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

Hvordan man kan forebygge og sætte tidligt ind

Her følger anden del af Christina Santinis helseklumme om vægttabsresistens - hvorfor det er så svært at tabe sig. Første del blev bragt i NaturHelse 1-23 Se alle kilder på hhv.

www.kortlink.dk/2mh8a og/eller www.kortlink.dk/lns/2hhtw

Optimalt set vil man jo gerne måle tendenser og udviklinger, førend der er en akut diagnose at forholde sig til - det er sådan man kan forebygge og sætte tidligt ind.

Stresstest og aktive hormoner måles bedst via en DUTCH test eller via saliva med prøveafgivning 4 x i løbet af dagen - ikke via en enkelt blodprøve. I blodet måles både aktive og inaktive hormoner, og vi får hel-

ler ikke et ordentligt billede på kortisol ud fra en enkelt måling. Det er vigtigt, at vi forstår hormonerne og de hormonforstyrrende stoffers indflydelse på vores vægtbalance, såfremt vi ønsker et stabilt og holdbart vægttab på sigt. Dette vil være en noget anden tilgang end den sædvanlige 14 dages sultekur, der desværre ofte fører til yo-yo vægt og stofskifte dysfunktion med tiden. Og livet er for kort til havreklid og

knækbrød 24/7, men det er ikke så sjovt, hvis kroppen ikke har det godt.

Det er den balance, vi skal finde frem til: hvor vi har en sund og velfungerende krop, hvor vi både kan spise flødeskumskager og nyde lækker og sund mad. Og hvis vi har levet super restriktivt i lang tid, er det formentlig ikke maden, det handler om (medmindre man netop har spist sig til nedsat stofskifte grundet ekstremt restriktive spisevaner).

5 fedme-fremmende kemikalier

Der er en række af særlige problematiske stoffer, når det kommer til vægtbalance, særligt ikke-steroid østrogen inkl. organotiner, parabener, phthalater, polychloreder biphenyl og bisphenoler. Disse hormonforstyrrende kemikalier er forbindelser, der er en del af dagligdags forbrugerprodukter og industrielle fremstillingsprocesser.

Hormonforstyrrende kemikalier kan forstyrre det hormonelle system inklusiv fedtvæv. Der er flere og flere undersøgelser fra epidemiologiske dyre- og in vitro-studier, der viser, at hormon-forstyrrende stoffer kan ændre kropsvægt, lipidprofil og dannelsen af fedtceller. Disse resultater ser ud til at være medieret gennem flere mekanismer, fra nuklear receptorbinding til epigenetiske ændringer.

Jeg vil kort gennemgå de vigtigste trin man kan tage for at reducere de mest signifikante kilder i hverdagen uden at blive alt for fanatisk. Ideen er, at du bliver bevidst om, hvor kilderne kommer fra og kan identificere hvilke, der fylder mest i din hverdag - og så rykke på dem. Har du en yndlingsparfume, som ikke er økologisk f.eks. og dermed kan være kilde til phthalater, men bruger den ikke hver dag, så er der ikke meget at hente ved at skifte parfume for dig. Vælg derfor de områder, der virkelig fylder i din hverdag - det er dér det rykker.

Hvad er ikke-steroid østrogen også kaldet xenoøstrogen?

De naturligt forekommende østrogen er østron, østradiol og østriol. Imidlertid findes der en række stoffer, som kaldes xenoøstrogen, der efterligner effekten af det naturlige østrogen. Men problemet er, at det blokerer for det naturlige østrogens virke og medfører et enten for højt eller lavt samlet østrogenniveau.

Hos forsøgsdyr er det påvist, at xenoøstrogen bl.a. kan forårsage feminisering af hanner, nedsat frugtbarhed og misdannelser af kønsorganerne. De hormonforstyrrende stoffer virker oftest i kroppen som østradiol, og det skaber større celledeling end nødvendigt og er linket til øget kræfttrisiko. Endvidere holder xenoøstrogen på fedt og væske i kroppen.

Det er også væsentligt at pointere, at grunden til at en del ikke oplever bedring af hormonbehandling (f.eks. ordineret i forbindelse med overgangsalderen) er, at xenoøstrogen blokerer for optagelsen, da de har sat sig på østradiol-receptorerne. Progesteron kan også opleves at forværre den i forvejen eksisterende problematik, hvilket skyldes, at progesteron forstærker virkningen af de østrogen, du har i kroppen. Dvs. har du xenoøstrogen i kroppen, bliver deres effekt forstørret. Derfor er det afgørende at rense kroppen ud for hormonstyrrende stoffer, før man benytter sig af naturlig/ bioidentisk hormonterapi.

Nedenfor vil jeg gennemgå nogle af de mest udbredte kilder til hormonforstyrrende stoffer, som jeg ser hos mine klienter via deres laboratorieprøver.

1. BISPENOLER

Bisphenoler findes i forskellige varianter, hvoraf den mest undersøgte er bisphenol-A (BPA). BPA er en syntetisk forbindelse, der

findes i mange typer produkter, herunder babyflasker, plastik- og drikkevarer, beholdere samt metaldåser. Flere undersøgelser har associeret BPA-eksponering med vægtøgning hos både forsøgsdyr og mennesker. BPA's struktur ligner østradiol, som er den vigtigste form af det kvindelige kønshormon østrogen, og som binder sig til østrogenreceptorer i kroppen.

Det ser ud til, at den største følsomhed over for BPA forekommer, mens vi stadig er inde i maven på vores mor. Interessant er det, at 96% af gravide kvinder i USA tester positivt for BPA i urinen. Endvidere ses det, at blandt par, der gennemgik In Vitro Befrugtning (IVF), var mænd med de højeste BPA niveauer 30-46% mere tilbøjelige til at producere embryoner (før-foster-stadiet) af lavere kvalitet. Det er altså super vigtigt, at vi får styr vores egen sundhed for at hindre at give giftstofproblematikker videre til vores børn - og det er en umulig opgave at forholde sig til, såfremt vi ikke tester vores egne niveauer.

Vi snakker om, at ting er arvelige, som om vi ingen indflydelse har på det. Men vi skal huske på, at under 5% af sygdomme er genetisk betingede - resten er ting vi

kan styre. Og når noget løber i familien, er det ofte fordi, at de arver hinandens toksiner, har de samme madvaner, og bor i de samme belastede miljøer (skimmelsvamp, radon, asbest i bolig/ pesticider i drikkevand mv.)

BPA-eksponering har også været forbundet med insulinresistens, hjertesygdomme, diabetes, neurologiske lidelser, skjoldbruskkirteldysfunktion, kræft, kønsmisdannelser mm.

På trods af at alle er enige om at BPA er skadeligt, hersker der debat om, hvorvidt mængden i mad er tilstrækkelig høj til at kunne have en skadelig virkning på mennesker. Og nogle kilder til BPA overrasker: nylige undersøgelser har vist, at bon'er fra butikker og restauranter kan indeholde BPA, der er 250 til 1.000 gange større end mængden i dåsemad. Ganske vist har BPA været forbudt i kvitteringer i Danmark siden 2020, men i 61% af kvitteringerne er BPA erstattet med BPS - ikke et meget bedre alternativ. BPS er bl.a. linket til hjertekar-lidelser og overvægt.

Ikke desto mindre betyder fødevarer kilder stadig en hel del i forhold til vores eksponering for bisphenoler. I følge WHO er BPA-niveauerne hos ammede babyer op til otte gange lavere end hos babyer, der fik mad med flydende formel fra BPA-holdige flasker (BPA har været forbudt i baby mad siden 2011 i Danmark)!

Sådan mindsker du bisphenol eksponering:

- Undgå plastic i forbindelse med mad og særligt ved opvarmning f.eks. i mikrobølgeovn.
- Brug plastfrit legetøj og sutteflasker til dine børn (BPA-frit er desværre ikke nok, da alt plastic er problematisk).
- Undgå at tage på kvitteringer, bed om elektronisk kvittering i stedet.
- Drikker du to-go kaffe dagligt, overvej da at bruge dit eget termokrus.



2. POLYCHLOREREDE BIPHENOLER

PCB'er eller polychlorerede biphenyler er meget giftige industrielle forbindelser. PCB blev anvendt i byggematerialer i perioden 1950-1977. De udgør alvorlige sundhedsrisici for fostre, babyer, børn og voksne, der kan lide udviklingsmæssige og neurologiske problemer ved langvarig eller gentagen eksponering for selv små mængder PCB.

I 1986 blev der udstedt et total-forbud mod at fremstille PCB til samtlige formål. Men da PCB er langsomt at nedbryde, kan det stadig findes i miljøet på farlige niveauer. Undersøgelser fra Farum Midtpunkt viser, at bor man i forurenede boliger, fordobler det mængden af PCB i blodet. Så igen er det vigtigt at være opmærksom på, at vi ikke blot er, hvad vi spiser - men hvad vi indånder, bader i og vasker/smører os med. Det hjælper ikke stort at spise sundt, såfremt vi indånder sygdomsfremkaldende kemi.

PCB'er akkumuleres endvidere i bunden af vandløb, floder, søer og kystområder. Disse kemikalier kan ophobes i fedtvæv hos fisk i høje koncentrationer og udgør alvorlige sundhedsrisici for mennesker, der ofte spiser (forurenede) fisk. I danskernes kost er fisk den største enkeltkilde til PCB, men samlet får gennemsnitsdanskeren mere PCB fra mælke- og kødprodukter samt vegetabiliske fedtstoffer.

Sådan mindsker du PCB eksponering:

- Sørg for at forbedre dit indeklima, hvis din bolig er bygget mellem 1950-77: ventilation kan nedbringe PCB-koncentrationen i indeluften betragteligt. Det er også muligt at rense luften med et kulfilter.
- Overvej at udskifte fugematerialerne i din bolig, såfremt der er brugt PCB
- Undgå hyppigt indtag af de store rovfisk grundet bioakkumulation: sardiner, ansjoser, sild og andre småfisk (Alaska vildlaks har dog et lavt niveau af PCB)
- Vælg økologiske mejeri- og kødprodukter

3. ORGANOTINER

Organotin-forbindelser er organiske forbindelser, hvori der indgår tin. Et stort antal organotin-forbindelser anvendes for eksempel som lægemidler, pesticider, stabilisatorer for polyvinylchlorid og brandhæmmende stoffer. Organotin-forbindelser når primært mennesker gennem kosten, især gennem forurenede vand, kød og fiskeprodukter.

I dyreforsøg reducerer organotiner vægten af testikler og reducerer antallet af sædceller. Hos hundyr ændrer organotiner vægten af æggestokkene og livmoderen og fremkalder skade på æggestokkene. Derudover ses der reducerede graviditetsrater. Organotiner krydser placentabarrieren og akkumuleres i placentavæv. I begge køn er dette forbundet med ubalance mellem kønshormoner og modulering af hypothalamus-hypofysegonadal-aksen.

Sådan mindsker du organotin-eksponering:

- Undgå produkter fremstillet af polyvinylchlorid (PVC eller vinyl) plast
- Benyt drikke- og brusebadsfilter
- Undgå plast og husholdningsfilm i kontakt med mad
- Undgå hyppigt indtag af muslinger
- Vælg økologiske kød- og fiskeprodukter

4. FTALATER

Ftalater er kemikalier, der bruges til at gøre plastic blødt og fleksibelt.

De findes i forskellige produkter, herunder madbeholdere, legetøj, skønhedsprodukter, lægemidler, badeforhæng og maling. Disse kemikalier kan let udvaskes af plast og forurene fødevarer og vandforsyningen.

Særlig problematisk er det, at en svensk undersøgelse har vist, at børn kan absorbere luftbårne ftalater fra plastgulvmateriale gennem huden og luftvejene.

Ligesom bisphenoler er ftalater hormonforstyrrende stoffer. De kan bidrage til vægtøgning ved at påvirke hormonreceptorer kaldet PPAR'er, som er involveret i stofskifte. Undersøgelser på mennesker har vist, at ftalatniveauer i kroppen er forbundet med fedme, øget taljeomkreds og insulinresistens.

Særligt bekymrende er det, at studier har vist, at eksponering for ftalat i livmoderen fører til kønsdeformationer og lave testosteronniveauer.

Kost menes at være den vigtigste kilde til ftalater i den generelle befolkning. Ftalater anvendes i pesticider og herbicider; disse er ej tilladt på certificerede økologiske produkter. Særligt kornprodukter samt fed mad såsom mælk, smør og kød er nogle af hovedkilderne til ftalater, og derfor ekstra vigtigt at vælge økologisk.

Sådan mindsker du ftalat eksponering:

- Vælg økologiske mejeri-, korn- og kødprodukter
- Undgå at opholde dig i nymalede rum og mal med zero-VOC malingstyper
- Vælg økologisk hudpleje, make-up og parfume

5. PARABENER

Parabener er en gruppe kemikalier, der er udbredt som kunstige konserveringsmidler i kosmetiske produkter og kropsplejeprodukter og har været anvendt siden 1920'erne.

Parabener absorberes i huden, blodet eller fordøjelsessystemet, og efterligner østrogen i din krop ved at binde sig til østrogenreceptorer på celler.

Parabener kan virke som hormonet østrogen i kroppen og forstyrre den normale funktion af hormonsystemer, der påvirker mandlige og kvindelige reproduktionsfunktioner inkl. fertilitet. Parabener kan også forstyrre produktionen af hormoner og påvirke vægtøgning, særligt omkring hofter og lår.

Imidlertid er vægtøgning ikke den eneste bekymring. Det gennemgår Christina Santini i tredje og sidste indlæg i maj nummeret af NaturHelse 1-24.



Annoncering i NaturHelse:

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

Rubrikannonce:

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

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

Ingen rabat på rubrikannonce.

Annoncer skal mailes i trykoptimeret
pdf-fil til redaktionen:

a.kurtzmann@gmail.com

Se formater på
[www.lns.dk/index.php/da/
annoncering-i-naturhelse](http://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



www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT
Danske EFT & TFT
Terapeuter

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



Influenza-vaccine til børn indeholder GMO

Med tilladelse fra Niels Christensen bringer vi her et kort uddrag af hans artikel i Mit Helbred om influenza-vaccine til børn. En nyere udgave af influenza-vaccinen ("Fluenz Tetra" fra AstraZeneca) er målrettet børn helt ned til 2-års alderen. Denne vaccine injiceres ikke, men gives som næsespray. Tilslutningen til vaccinen er meget lav (22% i 2022), men nu går et par professorer fra Københavns Universitet så vidt som til at foreslå, at den skal tilbydes på daginstitutioner i et forsøg på at hæve tilslutningen.⁽¹⁾

Men hvad indeholder denne vaccine, og er den ordentligt testet?

Svarene er at finde i produktresuméet.⁽²⁾

Heraf fremgår det, at den indeholder levende, svækkede influenza-virus af 4 forskellige stammer. Men det er ikke naturligt forekommende virus. Det er genmodificerede virus, der hævdes at ligne naturlige stammer. Hvorfor anvender man genmodificerede virus i stedet for naturligt forekommende?

Svaret står hen i det uvisse. Undersøgelser har vist, at der opstår utilsigtede genetiske ændringer ved genmodificering, også ved brug af den såkaldte CRISPR-teknologi, der ellers er blevet opreklameret som præcis.⁽³⁾

Blandt tilsætningsstofferne i vaccinen er mono-natrium-glutamat (mono-sodium-glutamate eller MSG på engelsk). Dette kemikalie har i museforsøg vist sig at forårsage hjerneskade.⁽⁴⁾

Endvidere fremgår det af produktresuméet, at vaccinen er testet i placebokontrollerede forsøg. Men der blev ikke anvendt placebo (uvirksomt præparat) i forsøgene. Der blev anvendt injiceret influenzavaccine som "pla-

cebo". Dette er per definition IKKE placebo, så der er IKKE lavet placebo-kontrollerede forsøg med vaccinen.⁽⁵⁾

Der er i det hele taget ikke lavet mange placebo-kontrollerede vaccineforsøg, men tilbage i 2012 udgav professor Benjamin J. Cowling et al. en forsøgsrapport over et dobbeltblindet placebokontrolleret forsøg med influenza-vaccine til børn. Forsøget viste, at influenza-vaccinen ikke havde statistisk signifikant virkning mod influenza sammenlignet med placebo. Hvad værre var, så blev der fundet 4,4 gange højere forekomst af andre typer virusinfektion i luftvejene hos de vaccinerede sammenlignet med placebo.⁽⁶⁾ Det kan ikke anbefales at udsætte sine børn for en vaccine, der ikke har bestået tests i dobbelt-blindede placebokontrollerede forsøg. Og slet ikke, når vaccinen tilmed indeholder genmodificerede virus og MSG. Flere læger har tidligere udtalt sig kritisk om influenza-vacciner generelt, efter at de havde erfaret skader hos patienter fra disse vacciner, men Sundhedsstyrelsen har forsøgt at hindre, at disse lægers udtalelser blev kendt af offentligheden.⁽⁷⁾

Kilder:

1. Ref.: Danmarks Radio 30-05-2023 - www.kortlink.dk/dr/2mcyf
2. Ref.: www.kortlink.dk/europa/2mcyf
3. Ref.: Gen-modificering skaber utilsigtede mutationer igen-igen - www.kortlink.dk/helsemagasinet/2mcyf
4. Ref.: Smagsforstærker (MSG) kan give hjerneskade - www.kortlink.dk/helsekonsulent/2mcyd
5. Ref.: Fluenz Tetra Produktresumé - www.kortlink.dk/europa/2mcyf
6. Ref.: Increased Risk of Noninfluenza Respiratory Virus Infections Associated With Receipt of Inactivated Influenza Vaccine - www.kortlink.dk/novaccine/2mcyb
7. Ref.: "Læger uden ytringsfrihed" (om skader fra influenza-vaccine) www.journalisten.dk/laeger-uden-ytringsfrihed/

Andre kilder:

www.kortlink.dk/DR/2MCYA

Hele artiklen kan læses i Mit Helbred 4-2023

Covid vaccinerne må forbydes

Dr. McCulloughs tale til Europa-Parlamentet 13. sept. 2023.

Den amerikanske læge Peter McCullough talte i Europa-Parlamentet for et forbud mod Covid-vaccination. I sin tale gennemgik han en række sygdomme og lidelser forårsaget af injektionen. Dr. McCullough nævnte navne og beskrev NGO'ers og regeringers koordinerede indsats for at dække over forbrydelserne og hindre lægernes muligheder til at behandle patienter, herunder at nægte tidlig behandling for COVID-19. Dr. McCullough talte for en udmeldelse af centrale interessenter fra WHO.

"Fald ikke for den falske fortælling. Den medicinske litteratur på dette punkt er overbevisende. Bradford-Hill-kriterierne for årsags-sammenhæng er blevet opfyldt. Vaccinerne er årsag til denne enorme bølge af sygdom."

Han advarer også om, at lidt over 4% eller mere af alle vaccinerede har modtaget virkelige giftige partier af vacciner, og siger videre, at alle disse dør eller får meget, meget alvorlige skader. Det tal baserer han bl.a. på en dansk undersøgelse og procentdelen af vaccinerede i USA, som har måttet søge lægehjælp, ofte hospitals-indlæggelse, efter "vaccination". Han siger, at spike-proteinet er til stede i hele kroppen i mindst 6 måneder efter hver dosis.

Ifølge Dr. McCullough er 2/3 af verdens befolkning og 75% af amerikanerne blevet

behandlet mod COVID-19. McCullough sagde, at indsprøjtning af den genetiske kode for spikeproteinet i mennesker er verdens værste idé. Spikeproteinet vil fortsætte med at cirkulere i kroppen i mindst 6 måneder efter injektionen. Dr. McCullough forklarede, at COVID-19-injektioner fører til hjerte-kar-sygdomme, neurologiske sygdomme, immunologiske lidelser og blodpropper. Og at den største obduktions-undersøgelse i verden afslørede den chokerende statistik, at 73,9 PCT. AF DØDSFALDENE BLANDT DE VACCINEREDE SKYLDES VACCINEN. Den 23. marts 2023 konkluderede det videnskabelige tidsskrift AAPS (Association of American Physicians and Surgeons), at injektionerne ikke var sikre og skulle trækkes tilbage fra markedet.

Indsatsen har en effekt. Tidligere har Dr. McCullough nævnt republikanere i Florida County og Idaho, der har erklæret, at injektionerne er biologiske våben. Efter sin tale forudsagde Dr. McCullough, at lokale myndigheder og stater ville begynde at forbyde COVID-19-injektioner.

McCulloughs konklusion: *"Ingen mennesker burde have fået disse dødelige giftstoffer indsprøjtet. Ingen af dem. Og alle lande i verden bør forlade den totalt korrupte WHO-organisation, som ikke var ærlig og forhindrede behandling."*

Kilder:

Hør hele talen: www.rumble.com/v3hwcgm-dr-mcculloughs-speech-at-the-european-parliament.html

Dr. McCullough har et spændende CV. Han er bl.a. specialist i intern medicin, kardiolog, epidemiolog med grader fra flere universiteter i USA. Han håndterer almindelige infektionssygdomme såvel som de kardiovaskulære komplikationer af både viral infektion og de skader, der udvikler sig efter COVID-19-vaccinen i Dallas TX, USA.

Læs mere www.petermcculloughmd.com

Ole Gerstrøm er økonom, politiker, debattør og regressionsterapeut.

Læs mere www.kristeligt-dagblad.dk/profiler/ole-gerstroem

Efterfølgende har vi modtaget dokumentaren Vaccinerne – De forbudte bivirkninger (1 time 15 min), der afslører en dystre side af sundhedssystemet. Via danske patienters og fagpersoners ærlige og chokerende beretninger, får vi indsigt i en kultur, vi ikke troede eksisterede.

Se hele videoen her www.vimeo.com/861174080 - og her traileren (2 min) www.vimeo.com/858205224

Er du også forbavset over, hvad der forbavser forskerne?

Det, vi refererer til, er forundringen over, at betændelsestilstande i tarmsystemet de sidste par år er kraftigt stigende – specielt hos børn og unge. Forskerne mener, det er "helt uden grund"!

Forskerne er ret enige om, at det ikke er genetik, der spiller ind - ej heller omgivelserne. Citat fra en forundret lægelig person: "Det kan måske ha' noget med miljøet at gøre – men det ses der egentlig heller ingen grund til" ..

Danske eksperter sammenligner os med svenskerne, hvor tendensen er færre tilfælde af betændelsestilstande. Det overrasker også fagfolkene, som kommer til den konklusion, at det er fordi danskerne ryger og drikker mere end svenskerne.

Vi er til gengæld IKKE overraskede – men forbavsede over, at der ikke ses en logisk sammenhæng mellem stress, junkfood, "corona-bagværk", fraværet af venner i godt 2 år og ubalancer ved at skulle "sluge" alt det, der kan give inflammation!

Vi er faktisk forbløffede over, at der i de sidste par år, ikke er sat mere ind på sundhed, helse, kost og motion.

Derimod har de fleste accepteret trøste-

spisning, "corona-kilo", isolation, afsavn og vaccination af børn – som vi ser som bare nogen af årsagerne. (Der er nok ikke nogen grund til at nævne, hvad Sverige har gjort anderledes...)

Stress forårsaget af angst, isolation og ensomhed, er nok de væsentligste årsager til flere betændelsestilstande, men her vil vi omtale tre tiltag, som effektivt kan nedtone den fysiske stress:

Motion: er nok det letteste for de fleste:

De yngste kan løbe og lege, så de glemmer mobiler og streaming. De ældste kan tage motionscyklen. De fleste kan gå en tur – kort eller lang.

Hvis "alt" er svært, så sid og træk vejret dybt og pust kraftigt ud, og hvis du ikke kan det, så forestil dig, at du gør det – det har også god effekt, fordi kroppen tror på alt, du bilder den ind!

Kosten: er egentlig også let for de fleste:

Vælg: sundt slik af figer, dadler, rosiner eller grøntsagsstykker og frisk frugt. Flere kogte grøntsager (kolde kartofler!) og fintreven råkost. Hvis kød/fisk, så kvalitet fremfor kvantitet.

Undgå: sukker, hvedemel, mælkeprodukter (specielt komælk og ost!), alt hvad der er røget og speget - helst kogt mad (supper og mos), aldrig frriteret eller grillet og hellere linser/humus end bønner.

Drikkevarer: friskpressede juicer, urtete og rent vand.

Ja - hvad er det nu med det vand?

Det er ikke det letteste, men det mest effektive at gøre noget ved, og det burde ikke være op til den enkelte - men en vigtig samfundsopgave, der gavner alle - uanset partifarve!

Lige nu har vi: flere kandidater - men endnu intet valg - nye partier - men egentlig uden program.

Et godt valg vil være at få fat på nogen, der vil prioritere at rense vores vand - ikke som "flæsk", men som en realitet!

Vand uden toksiner vil være én af de hurtigste måder at forbedre helbredet på - både for gamle og unge. Toksiner skaber let betændelsestilstande - alle steder i kroppen.

Vand - kan vi ikke undvære - men de nuværende grænseværdier holder ikke vand.

Hjertelig hilsen fra Dianna og Torben
- www.radion.nu



KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

Psykotering (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



Overvejer du

at blive medlem af LNS?

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

LNS ønsker:

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

Udpluk af fordele som medlem af LNS:

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

Harmonerer det med dine holdninger?

Så meld dig ind i LNS online på www.LNS.dk/kontakt

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

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

