

Natur Helse

34. årgang 2019 nr. 1



Kort fortalt

Evidens er blevet et magtbegreb

Veje ud af cancer

Mobilstråler

www.LNS.dk

LNS - det naturlige samlingspunkt

Fra redaktøren

Kære læser

Vi, i redaktionen, synes, vi har sammensat et blad med mange spændende artikler, som vi glæder os til at dele med dig.



I 2018 har flere medier sået tvivl om alternativ behandling, hvilket både har fået redaktionen og vores medlemmer til tasterne.

Du kan læse artiklerne i dette nummer, og at en af årsagerne til, at det er svært at bygge bro mellem det alternative og etablerede sundhedssystem bl.a. bunder i, at evidens er blevet et magtbegreb.

2018 har desværre også været året, hvor menneskefjendske synspunkter fylder mere og mere i Danmark.

Næstekærligheden kan i disse år ligge på et meget lille sted.

Som den franske forfatter Anaïs Nin skriver:

"Kærlighed dør aldrig en naturlig død. Den dør, fordi vi ikke ved, hvordan vi skal supplere dens kilde, den dør af blindhed og fejltagelser og forræderi. Den dør af sygdomme og af sår, den dør af træthed. Den hensynger, den bliver anløben, men den dør aldrig en naturlig død. Enhver kunne anklages for mordet på sin egen kærlighed."

Jeg ønsker alle et godt nytår med håb om, at vi i 2019 supplerer kærlighedens kilde og rækker hånden ud til vores næste.

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:

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 kontingentkonto 8401 1010331

Andre indbetalinger, brug konto 8401 1112541

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

Helle Ahnstrom, tlf. 2217 9014, helle@hnnstrom.dk

Jan Møller, tlf. 5223 6667, jan@altommennesker.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:

Annemarie Powderly, Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Heide Graversen, John Boel, Karin Siff Munk, Kirsten Kragh, Lena Pultz, Palle Fobian, Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braase, 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

Terapeutgruppen: Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424



LNS' administration er siden 2005 kvalitetscertificeret efter international standard, DS/EN ISO 9001:2008

KORT FORTALT

I LNS prøver vi at følge med tiden, men forsøger også at forme udviklingen. Begge dele er udfordrende, men vi er motiveret af at repræsentere en samfundssektor, der rimeligt kunne forlange mere anerkendelse for sin samfundsnytte.

...og landets få behandlere gik ofte under betegnelsen 'kloge koner' og 'kloge mænd'

LNS, eller LNF som det hed dengang, var fra oprettelsen i 1979 den første paraplyorganisation i den alternative sektor, og repræsenterede dengang især producenter af naturmidler. Den første formand var en "bruger af alternativ behandling", ligesom den nuværende. Alternativ behandling var ikke særlig kendt dengang, og landets få behandlere gik ofte under betegnelsen "kloge koner" og "kloge mænd".

Lars Mikkelsen, der var formand for LNF/ LNS i 10 år, opstartede i 1987 de såkaldte "naturbalancehuse", der arrangerede månedlige møder, hvor alle var velkomne til at få en prøvebehandling, enten gratis eller for 25 kr. Da de var flest, var der 25 naturbalancehuse, og deres store succes var, at de allerede ved årtusindskiftet havde gjort sig selv stort set overflødige. De havde beredt vejen for en række fagligt orienterede behandlereforeninger – zoneterapeuter, akupunktører, healere osv.

Mange af foreningerne var medlemmer af LNS, men i 1997 meldte en flok af dem sig ud og dannede paraplyorganisationen Sundhedsrådet. Udbrydere fra Sundheds-



rådet dannede i 2004 paraplyorganisationen RAB-Forum.

I 1984 ønskede Sundhedsstyrelsen et kontaktorgan til alternative behandlere oprettet. LNF fik derved en officiel kontakthoved til landets myndigheder. Casper Caspersen var da formand, og han foreslog Sundhedsstyrelsens Michael von Magnus at omdøbe

fra Kontaktorganet til Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende Alternativ Behandling (SRAB), og sådan blev det. LNF indførte en registreringsordning, som var inspirationsgrundlag for RAB-loven fra 2003 om registrerede alternative behandlere. Derved gav samfundet os et solidt moralsk rygstød byggende på god uddannelse af behandlerne, men loven kunne kun administreres af foreninger med dette som hovedformål.

Da LNS har et formål og en medlemsstruktur, der begge er pænt bredere end blot det at administrere RAB-loven, gik denne mulighed vores næse forbi. LNS var udelukket fra at RAB-registrere, men ikke udelukket fra at have medlemsforeninger, der kunne RAB-registrere.

Medlemmernes indflydelse

En forening eksisterer kun i kraft af, at medlemmerne finder det fornøftigt at være medlemmer, og det er nok det bredere formål, der har holdt LNS i live. I de seneste år har servicen til medlemmerne bestået i bladet NaturHelse til alle medlemmer samt KODA-Gramex-licens til Terapeutgruppen og erhvervsansvarsforsikring til de terapeuter i LNS og medlemsforeningerne, der har tilvalgt det. Endelig repræsenterer LNS også paraplyens foreninger i SRAB.

Det bør her oplyses, at KODA har undersøgt, hvor meget alternative behandlere bruger musik, og fundet, at de bruger tre gange så meget som for 15 år siden. Den gruppebaserede licens, som LNS har formidlet siden 2004, vil derfor stige i pris.

For de to andre paraplyorganisationer fylder RAB-registrering mest, mens LNS har søgt efter kvaliteter, der mere byggede på behandlingsresultater end på uddannelse.

Vi vil nu indfase et tilbud til terapeuterne om, at deres klienter kan besvare et relevant spørgeskema før og efter behandling, så det bliver muligt at måle behandlingseffekten. Da det også bliver et tilbud til medlemsforeningernes terapeuter, bør medlemsforeningerne have en stemme i bestyrelsen. Der er derfor et forslag om, at bestyrelsesmødernes emner opdeles i de, der vedrører foreningen LNS og de, der vedrører paraplyfunktionen. Bestyrelsen for sidstnævnte består forslagsvis i den nuværende bestyrelse plus formændene for medlemsforeningerne. På grund af det øgede fokus på Terapeutgruppens særlige behov indkaldes der ved den kommende generalforsamling supplerende til en mini-generalforsamling for Terapeutgruppen.

Derved gav samfundet os et solidt moralsk rygstød byggende på god uddannelse af behandlerne...

Der bliver behov for en bred erfaring om, hvorledes de anvendte spørgeskemaer fungerer for almindelige mennesker. Derfor oprettes en ny medlemsgruppe "1000gruppen", hvor vi håber at finde mindst 1000 personer, der vil støtte sektorens produktionskontrol ved at besvare alle de spørgeskemaer, de får forelagt. Selvsagt bliver deres svar kun anvendt statistisk.

Der er ikke noget nyt i, at vedtægterne for LNS samtidig ændres. Det er sket ca. hvert andet år siden 1979, og i 2019 er det især for at gøre bedre plads til ny forskning og produktionskontrol.

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 sygehuse
- 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
- Du får egne data på websiden. En gang om året får du egne data i medlemsbladet.
- 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 på <https://lns.dk/bliv-medlem/>

Du kan også indmelde dig på tlf. 60 70 48 87 eller på mail Lns@Lns.dk

Hvis du vil give dine kunder lejlighed til at evaluere dine ydelser og bruge dem i din markedsføring, så kan du gøre det via portalen for e-respons på www.glade.dk eller kontakte Mogens Ehrich på mogens Ehrich@gmail.com

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-Gramex1000 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 medlemskab af Terapeutgruppen med Koda-Gramex licens til600 kr. og tilvælge forsikringsordning for700 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

Møde i NSK

Nordisk SamarbejdsKomite for ikke-konvensjonell medisin

ET BERIGENDE NSK MØDE I SEPTEMBER 2018 SOM BEKRÆFTER VIGTIGHEDEN AF FREMTIDIGE MØDER



► Et nyt årligt NSK møde blev holdt i september i Oslo i år. For mit vedkommende som nyt NSK-medlem for LNS Danmark var det deltagelse for første gang, og det er altid spændende at skulle prøve noget nyt. Et særligt og interessant træk at erfare ved mødet er gruppens store forskellighed inden for de komplementære og alternative behandlingsområder i måderne, hvorpå de enkelte skandinaviske lande er struktureret eller er i gang med at strukturere sig.

Hvert nordisk land fremlagde information om egne forhold til mødet. Da jeg som LNS-repræsentant fra Danmark er vant til, at det danske sundhedsvæsen - som samlende og støttende instans og ikke mindst som lovgiver - er stærkt inde over lovgivning på det alternative område som samarbejdspartner til branchen eller som samlende og støttende instans og ikke mindst som lovgiver - var det en øjenåb-

ner at erfare, at de alternative områder i de øvrige nordiske lande på mange måder langt hen ad vejen opererer som selvstændige operatører - med større eller mindre autoritet på området. De udtænker selvstændigt reglerne og regulerer dem; dette gælder ikke mindst i Norge med Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon (NNH), der arbejder selvstændigt med og i tæt samarbejde om professionelle / akademiske uddannelseskrav og anerkendelse af højere uddannelse eller afsluttet erhvervsuddannelse i samarbejde med det Norske register for Alternativ Medicin. Der er både fordele og ulemper ved hvert af de skandinaviske systemer, og det vil være gavnligt at udnytte vores mulighed for "samråd" til at inspirere hinandens organisationer til nye veje. Allerede nu er vi en fin lille familie. LNS glæder sig til at være vært for et NSK-møde i København I 2019.



DETT

Danske EFT & TFT Terapeuter

www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

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



MARKEDSFØRING af alternativ behandling

Lov om markedsføring af sundhedsydelser indeholder et sæt fælles regler, som også gælder ved reklame for alternativ behandling. Blandt andet må reklamen ikke være urigtig eller vildledende, og der må ikke være urimeligt mangelfulde angivelser. Du kan finde de enkelte områder under disse links:

Lov om markedsføring af sundhedsydelser: <http://kortlink.dk/vrt2>

Bekendtgørelse om markedsføring af sundhedsydelser: <http://kortlink.dk/vrtc>

Vejledning om markedsføring af sundhedsydelser: <http://kortlink.dk/vrte>

Lad nu brugernes alternativ blive hørt!

Det er ikke kun læger, professorer og Nordic Cochrane Center, der i den seneste tid for åbent tæppe har udtrykt utilfredshed i egne rækker. Måske har læserne bemærket, at medierne igen sår tvivl om alternative behandlere/behandlinger.

To vidt forskellige holdninger til varetagelse af helbred og sundhed er under debat, evidens er blevet et magtbegreb, og er grundlæggende er den største årsag til, at alternativt og etableret sundhedsvæsen ikke kan/vil samarbejde, selvom vi nok så meget kunne ønske det. De burde højst anerkende hinanden og dermed anerkende og respektere de borgere, der tager ansvar for eget helbred og ikke belaster samfundsøkonomien.

I Danmark er vi så heldige at kunne vælge alternativ behandling sideløbende med det etablerede, hvis ikke det er til gene. Det blev helt formelt vedtaget under tidligere sundhedsminister Sonja Mikkelsen den 21. november 2000, idet Sundhedsstyrelsen udsendte et dekret til alle sygehuse om, at sygehusafdelinger ikke modsætter sig patienters ønsker om at anvende alternativ behandling under indlæggelse, samt at sygehuse indarbejder retningslinier i deres instruks, så den omfatter patienter der ønsker alternativ behandling eller at fortsætte en sådan, mens de er indlagt.

I LNS synes vi det er glædeligt, at selv inden for de kritiske lægers egne rækker nævner Kræftens Bekæmpelse og lignende organisationer, fx Informations Center For Alternativ Kræftbehandling i Århus - de alternative behandlingsmuligheder. Det gør de for at imødekomme patienterne og for at kunne tage en kvalificeret dialog med de patienter, der bruger alternative behandlingsformer. Der er således ikke tale om, at man henviser eller anbefaler.

Den seneste undersøgelse i 2013 ved Statens Institut for Folkesundhed (SIF) viser,

at mere end hver fjerde af alle voksne danskere har brugt alternativ behandling i 2013, nemlig 27 %. Det vil sige, at 1,2 mio. personer i Danmark har brugt en eller flere former for alternativ behandling inden for det seneste år. Over halvdelen af os har erfaringer med alternativ behandling, og alle disse tal er stigende, set over tid. I udlandet er brugen af alternativ behandling og naturmedicin udbredt. Undersøgelser viser også, at 69 % af australierne har brugt alternativ behandling i 2005, herunder kosttilskud, vitaminer og naturmedicin, 48,7 % af den norske befolkning har brugt alternativ behandling i 2007, og 38 % af USAs befolkning har brugt alternativ behandling i 2008, herunder naturlægemidler og kosttilskud.

Dengang i 2000 var det et skridt i den rigtige retning med at få anerkendelse for alternative behandlingsformer i Danmark. En undersøgelse, som LNS iværksatte nogle år efter blandt landets sygehuse viste, at instruks så småt var sket fyldest, om end ikke alle endnu var opdaterede. Vi har erfaret, at ting tager tid, ikke mindst for komplementære/alternative behandlingsformer at slå igennem. Men vi håber og tror, at RAB-ordningen, der kom nogle år før, samt presset fra brugerne generelt, har været medvirkende til, at brugere/patienter bliver mere åbne om, at de anvender alternative behandlingsformer, og at de får lov til det. Det skal vi hæge om. Der har så vidt vides ikke været tilfælde med døden til følge, hvorimod der gennem årene er konstateret masser af fejlmedicinering og medicinforgiftning med døden til følge p.g.a. lægeordineret medicin.

Ind med anderledes forskningsmetode

Næste skridt håber vi bliver forskning efter kriterier, der understøtter alternative behandlingsformer.

Her er kronikken 2. marts 2015 i Informa-

tion interessant, idet den klart definerer forskellene mellem alternativ behandling og det etableredes, nemlig at ”brugere af alternativ behandling langtfra er godtroende tosser. Det giver ingen mening at bruge den konventionelle lægevidenskabs målestok til at måle nytten af alternativ behandling. Gør man det, fremstår behandlerne som kvaksalvere og brugerne som uvidende. Lytter man i stedet til brugerne, opdager man, at de er sig meget bevidste om rækkevidden af behandlingen”.

Kilder:

<http://kortlink.dk/srab/vrww>

<http://kortlink.dk/information/vryw>

<http://kortlink.dk/cancer/vrz6>

<https://www.galilei.dk/>

Efterskrift:

Ifølge årsberetning 2018 fra Patientombuddet fortsætter den eksplosive stigning i antallet af rapporter om fejl og såkaldt utilsigtede hændelser på landets sygehuse, plejehjem og hos praktiserende læger. Sidste år var tallet godt 180.000, som er ny rekord og en stigning på 30 pct. i forhold til 2017. Flere aktører i sundhedsvæsenet vil nu sætte spørgsmålstegn ved værdien af systemet med indberetninger fra personale, patienter og pårørende, som nu har eksisteret i ti år.

Kilde:

<http://kortlink.dk/berlingske/vryg>

Ifølge en undersøgelse “Sundhedsvæsenet ifølge danskerne”, ved Tryg-Fonden og MandagMorgen, 2016 vil otte ud af ti danskere gerne anvende forskellige former for alternativ behandling, og over halvdelen vil overveje at supplere deres behandling i sundhedsvæsenet med en eller anden form for alternativ behandling, hvis de bliver syge. Godt halvdelen mener, at alternativ behandling kan være mindst lige så effektiv som den behandling, man får tilbudt i det traditionelle sundhedsvæsen. Og hele otte ud af ti danskere vil gerne diskutere alternativ behandling med deres læge, hvis de bliver alvorligt syge.

Undersøgelsen viser også, at kun ca. 21 pct. tror, at personalet i det traditionelle sundhedsvæsen er villige til at tale med patienterne om det, 44 pct. tvivler på det.

Samtidig med at grænserne for anvendelse af alternative behandlingsformer udvides, samt hvad man anser for at være alternativt stiger, så øges også Danskernes skepsis til det etablerede sundhedsvæsen. Borgerne giver udtryk for en ”manglende tillid” til sundhedsvæsenet, og borgerne er klar over, at ”de selv skal være årvågne og holde øje med, at der ikke sker fejl i behandlingen”.

Kilder:

mandagmorgen:

<http://kortlink.dk/mm/vrxy>

<http://kortlink.dk/mm/vryz>



KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

Psykoterapi (Samtale-, Gestalt-, Familieopstilling, tankefeltterapi, MetaSundhed), Kreativdage, Vegetar/veganerkost, Biodynamik, Livsvisdom, Martinus Kosmologi, Cirkeldans, Mazdaznan (Helsedage).

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



EVIDENS ER BLEVET ET MAGTBEGREB



- I debatprogrammer, i sundhedsudsendelser, i artikler og i radioudsendelser, hvor der drøftes alternative og komplementære metoder, stopper al snak ved udsagnet: Det er ikke evidensbaseret! Fik du den!

Senest da Lars Mygind her i start november skulle fortælle om sine behandlinger på radio 24-7. En læge toner frem og trækker kortet: Kræftbehandling er evidensbaseret. Og underforstået: "Det er din metode ikke". Det gøres pænt og ordentligt, men jokeren er evidens. Lars Mygind tier.

Hvorfor evidens

Evidensbasering handler generelt om at udarbejde retningslinjer for god praksis i politik, forvaltning mm. Ønsket er at tage afsæt i den bedst mulige viden om, hvilke indsatser, der virker henholdsvis ikke virker. Det er et flot sigte. Men er det realistisk? Den verden vi lever i er kompleks, vi er selv hver især komplekse, foranderlige, levende og dynamiske og måske ikke lige entydige som standarder. Så er der også det faktum, at mennesket i langt hø-

jere grad er energi og underlagt energiens love i bevægelse og forandring, end mennesket er materie, der kan måles og vejes.

Evidensbevægelsens rationale siges at være forankret i dels et ønske om at bidrage til, at der ikke bruges ressourcer på interventioner, der ikke er belæg for virker, dels at synliggøre gode standarder for professionel praksis, som så aktuell praksis kan vurderes op imod.

Den evidensbaserede tænkning står derfor for både en fejlrettelsestænkning og en mere formålsrationel tænkning, og for en opfattelse af at der i en behandling kan slås en lige streg mellem årsag og virkning af indsats.

Som det fremstår i dag er der tale om en evidensbølge i eksplosiv udvikling og i en form, der nærmest har karakter af et kortsog! Det der foregår kan tolkes, som om data og dokumentation af behandlings- og plejeprocesser alene kan sikre evidens, og fremstår som om det er en kerneydelse i patientbehandlinger. Patientens udbytte og oplevelse af de gennemførte behandlinger er kommet ned i hierarkiet eller udeladt, forstået som uanvendelig snak.

Brug af evidenskortet er også som tidligere nævnt, central i de offentlige systemers kritik og modstand mod at åbne op for mere seriøst samarbejde og brug af alternative og komplementære behandlinger. Det er en god ide: "At vælge det der virker bedst, skader mindst i krop og miljø og samtidig koster mindst på kort og længere sigt" udtalte en tidligere sundhedsminister på en LNS konference. Ideen var at stoppe med at tale om alternative og konventionelle behandlinger som to verdener, men som én verden og en verden med fælles formål og mål: at langt flere mennesker kan få udbytte af deres behandlinger og i videst mulig omfang undgå at blive livsvarige medicinbrugere eller misbrugere.

I DR 2 udsendelsesrække om alterna-

tiv behandling med Spang Olsen som vært var overlægerne henholdsvis Jan-nich Helweg Petersen, Rigshospitalet og Asbjørn Mohr Dewes, Aalborg universitetshospital gennemgående faglige repræsentanter i debatten om: Hvad er det? Og virker det? Fantastiske udsendelser, der på bedste vis illustrerer, hvor dårlige vi mennesker er til at åbne op for det, vi ikke umiddelbart kender til eller forstår.

Det blev oplyst i udsendelsen 18.1.2018, at 70% af patienterne har prøvet alternativ behandling og 40% af befolkningen som helhed. Der er 2,5 gange flere kvinder end mænd, men mænds brug er i hastig stigning. Det er en udvikling der er sket på ca. 20 år. Det oplyses ligeledes af en af lægerne, at placeboeffekten er på 30-33% og en del af al behandling, uanset om det er lægebehandling eller alternativ behandling. I behandling på hospitaler er det 30-40 % af alle, der har effekt af den givne behandling, medicinsk, kirurgisk og smertebehandling. Når det derfor udtales, at patienters og borgers oplevelse af effekt af alternative og komplementære behandlinger kun er en placebo effekt, så kan dette budskab jo roligt modtages med oprejst faglig pande.

Der er kun tale om procentuelle forskelle i gennemsnit i forhold til udbytte af sundhedsvæsnets ydelser. Jeg vil ikke komme ind på det samfundsøkonomiske perspektiv, kun at det er tankevækkende!

Evidensbegrebet

I det følgende vil jeg afgrænse mig til evidensbegrebets anvendelse i sammenhæng med mennesker og behandlinger. Det startede med lodtrækningsforsøg. Måske kan I huske dengang det kom frem, at lægers behandlinger foregik ved lodtrækning. Fx om der skulle lokal- og radikalopereres, foregik det ved lodtrækning. Det var lidt for åbenlyst uetisk. Og uprofessionelt.

Evidensbevægelsen får rigtig fat i 70-erne, da det i WHO-regi bliver klart, at mange behandlinger ikke som ønsket gav raske mennesker, men blot andre gener og øget medicinforbrug. Det skete samtidig med, at det var klart, at sundhedsvæsnets ressourcer ikke er uendelige. Det troede man faktisk i den politiske og sundhedsvidenskabelige opblomstringstid efter 2. Verdenskrig. Alt kunne behandles, det var kun et spørgsmål om tid og teknologi, som det i dag står i den medicinske historie. Men pengene til denne illusion rakte ikke. I 1970-erne argumenterer epidemiologen Archie Cochrane for nødvendigheden af, at prioritere de begrænsede ressourcer inden for sundhedsvæsenet på baggrund af gennemført fair test (Cochrane 1999/1972). Den fair test, der kom frem var evidens og evidensbasering.

Problemet i dag er, at evidensbegrebet ikke er afklaret, men fortsat er et flertydigt begreb, og at disse mange nye tiltag ikke nødvendigvis har givet borgerne mere sikkerhed for at få den bedste behandling. I stedet får de den behandlingsform, hvor der har været midler til at den få den igennem evidensmaskineriet. En behandlings evidensbasering er en stringent, langsommelig, besværlig proces med oftest uanede mængder af dokumentation udført ud fra regler fastsat i et ekspertstyret (medicinsk) evidenshierarki. I det hierarki er det randomiserede kliniske dobbeltblind forsøg "konge". Det er også den dyreste metode, og den metode der er mest velegnet i behandlingsmetoder, der bygger på en linær og entydig målbar kundskabsforståelse. Metoden har rod i det naturvidenskabelige kundskabsfelt uden indarbejdelse af andre videnskabsretninger. Mennesket som et levende væsen i velvære og sygdom, kan ikke rummes i den logik. Cochrane Instituttet i København ved

Rigshospitalet var indtil for nylig ledet af læge Peter Gøtzsche, der i sine bøger og på mange andre måder er en nøglerepræsentant for denne evidenskultur og -logik. Det er i den ånd hans bøger og kritik af psykiatrien, af al kræftbehandling og af alternativ behandling skal forstås. "Luk det ned, der er ikke evidens for noget af det" er hans meget korte bud! Han har ret ud fra Cochrane Instituttets og hans egen faglige ideologi og logik.

Gid verden, mennesker og helbred var så enkel, som det udtrykkes. De fag og fagområder, der arbejder med hele mennesker i det levede livs muligheder og modgange, må ryste på hovedet.

Derfor er spørgsmålet i dag om evidensjagten ud fra et borgerperspektiv er mere etisk end den tidligere lodtrækning.

Veje til evidens og metoder i evidenshierarkiet

Der skelnes mellem systematiske reviews (oversigtsstudier) og enkeltstående studier med et bestemt forskningsdesign. Ekspertter på området foretrækker systematiske reviews, da datagrundlaget typisk er større, og det påstås, at de er af mindst samme kvalitet, som de enkeltstående undersøgelser med samme forskningsdesign. Det er derfor ledende institutioner og organisationer i dag vægter udarbejdelsen af sådanne reviews. Og det er derfor, at dataindsamling og dokumentation er blevet så populært! Fx sundhedsplatformen. Kritikere af denne udvikling finder, at de dominerende oversigtsundersøgelser udelukker andre studieformer, og især primærstudier af den nære praksis, og kritiserer, at disse oversigtsstudier ikke kan omsættes til inspiration for en bedre praksis. Men i stedet agerer de som prinsessen med de mange valgmuligheder, og som endte med at

vælge svinedrengen. Hendes eksklusion af de mange blot med udsagnet: ”Dur” eller ”dur ikke”!

Det er vist værd at tænke lidt over!

Kilder:

Olaf Rieper og Hanne Foss Hansen: Metodedebatten om evidens, 2007 og ”A Hierarchy of evidence in meta-analysis (Pawson 2006, p49)

Som det fremgår, står den randomiserede forsøgsmodel (RTC) øverst. Og det er konstant det, vi hører om og klandres for. Men hvad med de øvrige modeller? Ud fra mit perspektiv vil der være meget relevans i at drøfte mulighederne både i 4- 9.

Det evidenshierarki, der oftest anvendes i DK:

1. Randomiserede, kontrollerede eksperimenter (dobbeltblindede, enkeltblindede eller ublindede)
2. Kvasiek eksperimenter: Kontrollerede forsøg baseret på matching
3. Forløbsstudier (før- og efterundersøgelser)
4. Tværsnitsundersøgelser
5. Procesevaluering, aktionsforskning o.lign.
6. Kvalitative casestudier og etnografiske feltstudier
7. Erfaringer og eksempler på god praksis
8. Ekspertvurderinger (professionelle og eksperter)
9. Brugervurderinger

Utilfredshed i egne lægerækker

Rigshospitalet har fritaget professor Peter Gøtzsche for tjeneste. Det er sket i baggrund af, at Peter Gøtzsche i september 2018 blev ekskluderet efter en afstemning i bestyrelsen for Cochrane International. Sundhedsministeriet ønsker, at Centeret skal leve op til de finansielle krav. Ifølge Rigshospitalet fortsætter arbejdet i det nordiske Cochranecenter samt vejledningen af ph.d.-studerende på KU så vidt det er muligt. Karsten Juhl Jørgensen er foreløbig indsat som fungerende leder af

centeret. Et åbent brev til sundhedsminister Ellen Trane Nørby, underskrevet af over 3300 personer til støtte for Peter Gøtzsche med ønske om, at hans store indsats til forskning og behandling tages i betragtning, når Centerets ny leder skal vælges, bar således ikke frugt.

Kilder:

<http://kortlink.dk/sundhedspolitisktidsskrift/vpug>

- Peter Gøtzsche fritaget for tjeneste

<http://kortlink.dk/sundhedspolitisktidsskrift/vpua> - Professorers underskriftindsamling



Tirsdag 5. februar 2019 kl. 19 – ca. 21.30

”Det Hele og Det Helende Menneske”

Foredrag ved holistisk læge Mette Mouritsen

En aften i kærlig omfavelse af alt, hvad et menneske rummer, med bud på hvordan vi kan finde vore egne helingsveje.

Denne aften giver en billedlig forståelse for sammenhængen mellem kroppens fysiske og følelsesmæssige reaktioner og vores individuelle oplevelser af dem. Den giver et overblik over nogle helingsveje, som vi kan vælge til de udfordringer, livet måtte give os sammen med tre enkle nøgler til et mere fredfyldt liv, og forhåbentlig en fredfyldt oplevelse på selve dagen.

Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr inkl. kaffe-te-guf. Tilmelding til vhm@Lns.dk eller på <https://lns.billetexpressen.dk/> – Yderligere oplysninger på 60 70 48 87.



Tirsdag 12. marts 2019 kl. 19 – ca. 21.30

”Viljen til at ville livet”

Inspirationsforedrag og klarsyn v/Maya Fridan.

Glæd dig til denne aften, hvor Maya vil holde foredrag under inspiration af den åndelige verden. En temaaften hvor dybderne i ordene vil blive målrettet til det publikum, der møder op på denne aften.

Efter pausen vil hun give klarsyn på udvalgte publikummer, hvor alle typisk også vil kunne hente inspiration til eget liv gennem budskaberne.

Maya er leder af ”Maya Fridans Clairvoyanseskole”, har udgivet bogen ”Maya Fridan er clairvoyant – er du”, har deltaget i flere tv-udsendelser og har arbejdet med clairvoyancen siden 1997.

Medlem af LNS 100 kr. andre 120 kr inkl. kaffe-te-guf. Tilmelding til vhm@Lns.dk eller på <https://lns.billetexpressen.dk/> – Yderligere oplysninger på 60 70 48 87.



Tirsdag 2. april 2019 kl. 19 – ca. 21.30

”DIN SULTNE HJERNE”

Er du altid sulten og skal styre dit madindtag?

Christina Santini, nutritionist med speciale i biologisk medicin giver denne aften tips til at genetablere sult- og mæthedssignaler og slippe madkontrollen. Hun vil komme ind på:

- Hvorfor overspiser vi?
- Hvorfor kan vi ikke bare ”lukke munden og lette røven”?
- Biokemiske parametre i vores sult-mæthedssignaler
- Den store gluten- og sukker forkrækkelse
- Er der nogle fødevarer, der er addiktive (afhængighedsskabende)?
- Hvad kan man gøre for at forebygge overspisningen?

Tøv ikke, kom og gør en forskel! Du får materiale om de berørte emner med hjem.

Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr inkl. kaffe-te-guf. Tilmelding til vhm@Lns.dk eller på <https://lns.billetexpressen.dk/> – Yderligere oplysninger på 60 70 48 87.



Tirsdag 7. maj 2019 kl. 19 – ca. 21.30

”Fødselsenergi og Livsenergi”

– er partnere hele livet. Ved Karin Siff Munck, DK kinesiolog, RAB, Sygeplejerske / sundhedsplejerske, cand.cur., tidligere lektor i UCC/PH, facilitator i Corrective Sounds og Multiinkarnationsterapi.

Vores fødselsenergi er hele livet grundenergien i vores liv og livsudfoldelse. Karin vil veksle i en kombination af oplæg, dialog og visning af testmetoden. Herudover vil 3-4 deltagere have mulighed for at få testet evt. vedvarende stress ved egen undfangelse, deres fødselsenergi samt deres niveau her og nu for bearbejdet fødselsenergi. Karin vil i sit oplæg veksle mellem viden om, hvad vi egentlig husker fra vores fostertilværelse og fødsel og ud fra cases belyse, hvilken sammenhæng, der kan identificeres mellem fostertilværelse, fødsel og den enkeltes livshistorie. Metoden er en videreudvikling af Ellen Langgaards oprindelige metode, som Karin har videreudviklet og suppleret bl.a. med ny viden om fostertilværelse og fødsels betydning.

Karin Siff Munck har speciale i lyd og frekvensbehandling og driver til daglig KSM Frekvens. Alle er velkomne.

Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr inkl. kaffe-te-guf. Tilmelding til vhm@Lns.dk eller på <https://lns.billetexpressen.dk/> – Yderligere oplysninger på 60 70 48 87.



FÅ SLUKKET FOR DIN ROUTERS WI-FI



- **- i hvert fald når du ikke bruger det!**
Det har dog vist sig at være lidt kompliceret og er helt tydeligt en meget usædvanlig forespørgsel for flere udbydere, som tilsyneladende ikke er vant til at håndtere problemet.
Men både for din og dine naboers skyld bør du slukke for wi-fi når det ikke bruges.

En person fortæller, at hun på forhånd havde fået oplyst fra TDC, at wi-fi funktionen kunne frakobles ved tryk på en knap. Da hun modtog sin nye homeboks, viste det sig dog ikke at være tilfældet. Men med en stråling helt oppe i det røde felt og en ubehagelig snurren i hele kroppen, måtte noget gøres. Der skulle imidlertid 3 TDC-medarbejdere til, før det lykkedes at slå det fra, for det er gjort så besværligt at komme ind i boksen på internettet og finde frem til deaktivering af wi-fi funktionen. Det er tydeligt, at det er en opgave TDC ikke får så tit, og det er uhyggeligt at tænke på, at både børn og voksne lever i et strålehelvede 24/7, hele året rundt. Men med lidt tålmodighed kan det altså lade sig gøre at blive fri for denne megastråling. Lignende hændelser sker hos andre udbydere.

Man skal have en tekniker fra sin udbyder til at forklare det i detaljer, og det kan tilsyneladende kun gøres online i nogle undermenuer. Hos Fullrate fx skal man tilgå en url, som er en IP-adresse, man ikke kan finde via kundelogin, men skal have oplyst af en tekniker.

Andre har sikkert lignende oplevelser og har heller ikke den viden, der skal til for at få deaktiveret wi-fi. Man kan som det næstbedste slukke på kontakten ved sengetid og så håbe, at det nedsætter strålingen, men dagtimerne giver stadig stråleproblemer. Der er god grund til skepsis mod de trådløse signaler eller stråling, som telefonerne udsender, og selvom lovgiverne ved, at strålingen er kraftig, læner de sig 100% til grænseværdierne. Så længe vi således er overladt til strålerne dag ud og dag ind, bør vi tage visse forholdsregler i brug.

Se her: <http://kortlink.dk/samvirke/vx4g>

I dag kan man online finde forhandlere, der tilbyder vel-dokumenterede beskyttelsesmaterialer af forskellig art, der siges at fjerne eller nedsætte stråling betydeligt. I en anden artikel i bladet berøres dette nærmere.

"En ordentlig oplader" på Kreta

En uge med fokus på dig og dit velvære

- Du rejser hjem med ro i tankerne, lethed i kroppen og fred i hjertet.
- Du får inspiration og værktøjer til at fortsætte den sunde livsstil.
- Vi arbejder både med Krop, Sind og Kost, gennem Pilates, yoga og meditation.
- Vi får sund basisk traditionel græsk mad
- Vi træner uforstyrret i den smukke have og har ro til fordybelse
- Alle deltagere er på en individuel rejse og alle kan deltage



Læs mere på

www.alkalineliving.dk/sundhedogyogarejser

Bettinna Delfs
Creating Human Balance

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

<http://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

Alle bør beskytte sig mod mobilstråler!

"Er mobilstråler skadelige eller ej?" Bølgerne har gået frem og tilbage over bordet i snart to årtier. De fleste brede danske medier er for længst "gået kolde i debatten" og har opgivet at dække emnet. Helt anderledes er det dog i udlandet, hvor debatten er mere intens end nogensinde, og der lovgives på området til fordel for befolkningens sundhed. Ikke mindst i lande som USA, Frankrig, Storbritannien og Italien – hvor alle større medier dækker de nyeste undersøgelser og studier – herunder CNN, ABC News, Washington Post, San Francisco Chronicle og The Independent i UK. I Frankrig har man lovgivet, at der ikke må være Wi-Fi i institutioner og skoler op til 3. klasse, og man ikke må have mobiltelefoner i skolen.

Nye studier lægger pres på WHO's anbefaling og myndigheder

I 2018 blev konklusionerne på to 10-årige uafhængige studier i mobilstrålings skadevirkninger på mennesker og dyrs helbred trukket op. Det amerikanske NTP studie – foretaget af det offentlige rådgivende organ National Toxicology Program – der har kostet \$25 mio. og inkluderet studie af over 2.500 mus og rotter, der blev udsat for stråling, der svarer til mobiltelefoner, afslørede overraskende ny viden om strålernes bivirkning i form af markant øget risiko for kræft og tumorer i hjerne og hjerte af typen malignant schwannoma. Efter en heftig debat om konklusionerne, har et peer review panel bestående af 11 patologer, toksikologer og statistikere nu leveret en endelig konklusion, der hedder "Klart bevis for øget aktivitet af kræft" hos forsøgsdyrene. NTP arbejder med 5 klassifikationer - hvoraf den anvendte "Klart bevis" - er den mest kritiske.

Næsten simultant har en gruppe forskere på Ramazzini Institutet i Italien afsluttet et tilsvarende 10 årigt studie baseret på at afdække kræft risikoen ved stråling fra mobilmaster. Her viste resultaterne en stigning i kræfttilfælde af samme type som NTP studiet – bare ved langt lavere strålingsniveau – og vel at bemærke under de gældende grænseværdier.

Opfordringen fra både de amerikanske og italienske forskere til WHO og myndighederne er klart, at der er behov for at stramme retningslinjerne og øge grænseværdierne for at beskytte befolkningerne mod risikoen fra de skadelige elektromagnetiske stråler. Tilbage i 2011 opgraderede WHO mobilstråling til kategori "2B – Muligvis kræftfremkaldende" bl.a. baseret på resultaterne fra den anerkendte svenske forskningsgruppe Hardel Group, som kunne påvise en øget risiko for hjernetumorer ved bare 30 minutters daglig tale i mobilen.

Anti-strålingsprodukter og ændrede vaner kan reducere stråling markant

Et liv uden mobiltelefon, iPad eller trådløst Wi-Fi netværk synes urealistisk. Men heldigvis findes der måder at reducere den daglige strålingsdosis på, og førende helsekostbutikker, lædervarebutikker m.m. har nu et stort udvalg af anti-strålingsprodukter. Lignende produkter findes til iPads/tablets, babyalarmer og den bærbare PC. Her kan du se 10 gode råd til at reducere strålingen - <http://kortlink.dk/radicover/vx4v>

Referencer:

1. NTP studie - <https://microwavenews.com/news-center/ntp-peer-review-sees-tumor-risk>
2. Ramazzini Institute studie - <https://ehtrust.org/worlds-largest-animal-study-on-cell-tower-radiation-confirms-cancer-link/>
3. Hardel Group - <https://microwavenews.com/short-takes-archive/hardell-reaffirms-phone-tumor-risks>.

Stærkt B-kompleks fra Pharma Nord:

ENERGI, NERVER OG PSYKE

Alle B-vitaminerne i én tablet

- **B1 (thiamin)** bidrager til en normal hjertefunktion
- **B2 (riboflavin)** og **B3 (nikotinsyre/nikotinamid)** bidrager til normal funktion af nervesystemet
- **B6 (pyridoxin)**, **B9 (folinsyre)** og **B12 (cobalamin)** bidrager til normal funktion af immunsystemet
- **B5 (pantotensyre)** og biotin (**tidl. B7/B8**) bidrager til et normalt energigivende stofskifte
- Fremstillet i Danmark under farmaceutisk kontrol
- Videnskabeligt dokumenteret



Læs mere om Bio-B-Kompleks og tilmeld dig vores
nyhedsbrev på **www.pharmanord.dk**

 **Pharma Nord**

SPEJLING



► Vores indre verden spejles i den ydre verden i de helt nære omgivelser og i det fællesmenneskelige miljø. Vi mennesker skaber vores egen virkelighed, og den spejles retur.

Vi kan ikke kontrollere hvad andre mennesker tænker, føler og gør, men vi kan inspirere hinanden.

Mette beskriver sine erfaringer som holistisk læge. Det er ikke råd eller retningslinjer men inspiration til eftertanke

Det er kun os selv, der kan ændre os selv. Det er muligt, når vi i vores indre har erkendt vores måde at være, agere og reagere på. Derfra kan vi ændre det i den ydre

verden i vores måde at være og gøre, hvis vi ønsker det, og hvis vi har mod til det.

Vi kan også ændre på noget i den ydre verden, ved at ændre på nogle vaner og flytte os rent fysisk og derved opdage noget nyt, som samtidig ændrer os i vores indre.

Det kan gå begge veje.

Er der rod og kaos indeni, kan det hjælpe at rydde op og få orden udadtil. Alene det at få opmærksomheden kanaliseret et andet sted hen kan lette det indre kaos.

Er der rod og kaos derude, er der ofte nogle indre valg der skal træffes, så nogle nye indsigter og noget nyt kan få plads.

Er der noget galt med relationerne: bossen, vennen, kæresten konen, manden, børnene - alle dem der ikke kan ændres på, så kan vi selv gøre og være og give det, der ikke funge-

rer derude. Vi kan både vise vejen ved at gå vejen, og vi kan også gå vores vej og komme tilbage. Alt er muligt.

Er der noget galt med systemerne, undersyningsformen, sundhedsvæsenet, politikerne, så kan vi gøre og være, det vi savner og mangler i forhold til de ressourcer vi har. Vi kan give vores børn og os selv den nødvendige ro og støtte, der skal til for at lette indlæringen, og vi kan gensidigt inspirere hinanden.

Vi kan give vores krop og sind den nødvendige ro så den kan hele, og vi kan give den samme ro, der hvor vi er.

Vi kan være og gøre og tage initiativer til at bedre vores lokalmiljø i den retning, vi ønsker det skal bevæge sig.

Har vi ikke tid, så får vi ikke tid.

Giver vi tid, så får vi tid.

Har vi aldrig penge nok, så får vi aldrig nok penge.

Giver vi ud at det vi kan give, får vi igen af det vi kan modtage.

Har vi intet at give ud, kommer intet tilbage.

Alt kommer tilbage som en spejling, af det vi giver ud, måske ikke på samme måde, form eller udgave som forventet eller fra den ønskede side, men det kommer tilbage, hvis man er åben for at modtage, det der gives.

Det samme kan siges om vores overbevisninger og følelser.

Spejlingen eller det kontante gensvar kommer hurtigere og mere præcist tilbage, når der er overensstemmelse imellem intention, følelse og handling i forhold til det, der sendes ud.

Kan det samme spejl mon bruges på det universelle miljø i forhold til mennesket?

Årstiderne veksler mellem lys, varme, vækst, udadvendt åbenhed til mørke, kul-

de, stilstand, indadvendt lukkethed. Mennesker åbner og lukker sig i takt med årstidernes skiften, som månen der påvirker havene og vandet i vores kroppe. Nogle sanser disse skift, andre gør ikke.

Kan vi mon påvirke det universelle miljø den anden vej rundt ved at tage vare på os selv indvendig som udvendig og derved få mere lys, varme, vækst og udadvendt åbenhed?

Mørke, kulde, stilstand indadvendthed og lukkethed kan noget andet. Det kan give os tid til at stoppe op og se indad og omkring os og glædes over det, der allerede er, inden foråret på ny bryder frem. Sådan har det været gennem milliarder af år.

Hvor vil vi hen, hvor føres vi hen, hvor lader vi os føre hen.

Mennesket er en brik i et universelt puslespil, og hver eneste brik er vigtig. Gensidig respekt og anerkendelse, ja kærlighed i sin enkelhed til hinanden og naturen giver fred og uanede muligheder på de indre og ydre planer, mens universet trækker i sine tråde.

Vi kan kun gøre vores bedste for at være den bedste udgave af os selv hver dag på de indre og ydre planer og have tillid til det, der måtte komme tilbage, er en kærlig genklang fra universet, et kærligt skub videre, fordi vi skal videre i vores egen og vores fælles proces.

- Mette Mouritsen

Der er mange veje ud af cancer



► **En stor konference arrangeret af Oplysningsforbundet May Day løb af stabelen den 3. november i København: Cancer – en anden vej? Det var lidt af et tilløbsstykke. 500 havde fundet vej til Københavns Kulturcenter, der slog dørene op til en foredragsrække om anderledes cancerbehandling.**

Første del bestod af alternative behandlere, der hver repræsenterede forskellige retninger: ernæring, homøopati, metasundhed og kinesologi. Meget spændende at høre om de forskellige tilgange og behandlinger. Især ernærings ekspert Christina Santini havde et stærkt indlæg om, hvad der gør kroppen cancerenlig og særlige testmetoder, som kun kan laves i samarbejde med læger i USA, til at afsløre et svækket immunforsvar fra fx mykotoxiner eller tungmetalforgiftning, hvor cancer og andre sygdomme let kan finde fodfæste.

Eftermiddagsprogrammet stod på indlæg fra canceroverlevende. Otte modige mennesker fortalte om deres egen vej ud af canceren, enten i samarbejde med læger her eller i udlandet eller i helt eget regi. En havde brugt særlige urteblandinger i forbindelse med sin kemobehandling og fortalte, hvordan hun kunne undgå næsten alle bivirk-

ninger fra kemoen og leve et helt normalt og aktivt liv samtidig med behandlingen. En anden fortalte om Budwigkuren, som han havde holdt sig strengt til igennem lang tid, og som var med til at kurere hans kræft. En tredje fortalte om vilje- og tankestyrke til at klare sygdommen, og på kun 2 år var en aggressiv brystkræft helbredt uden medicin eller andre midler. Fælles for det hele var et udgangspunkt i naturlige midler, kosttilskud og en stærk mental indsats.

Flere af overleverne har været med i et filmprojekt produceret af May Day, hvor de hver især har fortalt om deres vej, og hvad der virkede for dem. Find den på YouTube, søg blot på Cancer – en anden vej!

Sidste afdeling bestod af indlæg fra fem læger, der har særlig erfaring med individuel cancerbehandling. Claus Hancke fortalte meget underholdende om cancerstatistikker, der i Danmark bare stikker af fra resten af verden – i den forkerte retning, vel at mærke. Der er ikke meget at hente i form af succes her til lands, selv om myndigheder og Kræftens Bekæmpelse gerne vil have det til at se sådan ud. Marianne Kirkskov førte os igennem en fin lyshealing og fortalte om kroppens selvhelbredende kræfter. Edith Raffn har specialiseret sig i

cannabisbehandling, og Søren Flytlie havde et indlæg om sine erfaringer med tænder, og hvordan gift i munden i form af kviksølvplomber og rodbehandling er gift for kroppen. Det svækker immunforsvaret og skaber grobund for sygdomme som cancer og hjertekarsygdomme. Carsten Vagn-Hansen sluttede af med et spændende indlæg om nyeste forskning fra udlandet om bl.a. sukker og cancer.

Og så var en lang dag slut med masser af input og ting at tænke over. Og som vi kunne høre af de mange indlæg, så er der mange veje ud af cancer – men det handler først og fremmest om at orientere sig!

Hele konferencen blev filmet og vil snart være tilgængelig på YouTube. Søg på Cancer – en anden vej?

Redigeret af Vera Marcher

VINTERTID ER FOR ALVOR D-VITAMINTID

D3-vitamin er i det hele taget meget vigtigt for immunsystemets gode og normale funktion. Det hidtil anbefalede daglige tilskud har været alt for lavt. Det optimale niveau i blodet er nu oppe på 107,5 nanomol/liter, og det vil for de fleste om vinteren kræve en indtagelse på mellem 70 og 105 mikrogram D3 dagligt. Da D3-vitamin er fedtopløseligt, er det vigtigt at tage det til et fedtholdigt hovedmåltid. For ikke at glemme det, er det klogest at tage det dagligt.

Det naturlige D3-vitamin er meget ugiftigt, så man skal op på meget store doser for at se bivirkninger. Under alle omstændigheder er der ikke nogen risiko ved at tage op til 250 mikrogram dagligt, og ved fx influenza kan man roligt mangedoble dosis i en kort periode.

Der er i de senere år kommet mere og mere viden om D-vitamins virkninger på en række af kroppens organer og funktioner. Vil man effektivt forebygge sygdom og styrke sundheden, skal niveauet i blodet ligge i den høje ende af det normale. Tilsvarende har mange, især kronisk syge et meget lavt indhold af D3-vitamin i blodet. Ikke kun kroppen og dens organer,

men også sindet har brug for D3-vitamin, der blandt andet modvirker depressioner og skizofreni.

Allerede fra starten af livet er D-vitaminet meget vigtigt. Man har i mange år vidst, at D-vitamin spiller en stor rolle for menneskets evne til at forplante sig. Desuden for både barnets knogleudvikling (engelsk syge), tænder og for mode-rens knogler, da D-vitamin blandt andet er vigtigt for optagelsen af kalk fra føden. For lidt D-vitamin øger blandt andet risikoen for svangerskabsforgiftning fem gange. Vitaminet er også nødvendigt for barnets hjerneudvikling og dets immunsystem.

Ny forskning viser desuden, at risikoen for brystkræft falder med 82% for kvinder over 55 år, når de har et D-vitaminiveau på mindst 60 ng/ml. Det betyder, at det tilsvarende daglige indtag er 250 mikrogram D-vitamin, hvis man ikke får sol på kroppen. EU lovgivningen spænder ben herfor, idet max. indtag kun må være en femtedel heraf, og desværre indeholder de fleste multivitaminpiller kun 2% af det påkrævede niveau.

Kilde: Sygdomme og Sundhed v. Radiodoktoren og Nyt Aspekt.

► Fortiden nyfortolkes hele tiden

Erfaringerne gør os i én forstand klogere. Og dog? Erfaringer er ofte dyrekøbte, på trods af den viden vi indhøster. Det gør os ofte ikke meget klogere set i historisk perspektiv. De gode gamle dage er mere et konservativt udtryk, som er gået igen i generationer og lader meget tilbage at ønske. Som prof. i historie ved Yale University og forfatter Timothy Snyder skriver i et af sine bøger bliver vi nødt til at "genvinde troen på fremtiden". Churchill skal have udtalt, at "nye tider kan sætte fortiden i et helt andet lys, når proportionerne har forandret sig, og en ny værdiskala har indfundet sig". Vi kan håbe, at det så ofte omtalte paradigmeskift også indebærer en lysere fremtid, globalt, humant, helbreds-mæssigt.

Kilde <http://kortlink.dk/kristeligt-dagblad/vvg3>



► Argument for at spise økologisk

Ifølge den seneste rapport fra Fødevarestyrelsen og DTU Fødevareinstituttet indeholder 71 % af de konventionelt dyrkede frugter og 42 % af de konventionelt dyrkede grøntsager stadig spor af pesticider.

Kilde <http://kortlink.dk/sonderborgnyt/vvg5>

► Bliv bananfluerne kvit

Det siges, at bananfluer ikke yngler i blomster og planter, hvis du vander dem med en blanding af vand og eddike.

Læg en plasticpose på køkkenbordet med en bananskræl i og lad posen være åben. I løbet af dagen har bananfluerne samlet sig, så du kan smide posens indhold på komposten.

Kilde: <http://kortlink.dk/isabellas/vugd>



► Digitalt hospice

To steder i Danmark, på Bornholm og Ærø, er der forsøgsvis oprettet telemedicinsk hospiceplads. De hospice, som vi kender dem i dag, er nemlig svære at etablere i tyndtbefolkede områder. I stedet for forsøger man sig nu med en model, telemedicinsk hospiceplads, hvor uhelbredeligt syge indlægges på det lokale sygehus. Herfra kan alle involverede i sygdomsforløbet, familie, patient og personale, have kontakt via video med fx Hospice Sydfyn Svendborg, som kan rådgive med deres specialviden om medicin og pleje. Falder forsøget godt ud, er det tanken at udvide dette med at opkoble den uhelbredeligt syge og hjemmeplejen direkte fra den syges eget hjem med Hospice Sydfyn. På den måde tilgodeses endvidere vigtige elementer som pleje, omsorg og nærkontakt.

Kilder <http://kortlink.dk/kristeligt-dagblad/vvfz>

► Goddag og farvel til fremtiden

The New Dark Age – Technology and the End of the Future, Verso Books
"The New Dark Age er et essayistisk forarbejde til en kritik af den digitale tidsalder og kan læses med udbytte, uanset om du er entusiast, pessimist eller deslige. Det vil være en kritik af dit ståsted, uanset hvor du står". Sådan formulerer Tashia Dam, Vice president, Research og Innovation, Lix Technologies det i sin anmeldelse af bogen. Forfatteren er James Bridle, som også lejlighedsvis er journalist på The Guardian, uddannet i computer science og cognitive science og aktiv som kunstner. (Cognitive Science (Kognitionsvidenskab) er en relativt ny uddannelse i Danmark og på Aarhus Universitet, som beskæftiger sig med den menneskelige evne til at bearbejde informationer, forstå og løse problemer, alene eller i samarbejde med andre <http://cc.au.dk/om-instituttet/fag/cognitive-science/>)

DR skriver på sin hjemmeside, at kinesiske seere kan opleve, at det er en animation, der læser nyhederne op, når de tænder for fjernsynet, og at det kan være svært at gennemskue, om det nu er den kunstige intelligens eller menneske-værten, der er på banen. Den kunstige intelligens kan nemlig laves, så den ligner en vært, der almindeligvis står for nyhederne. Det skriver flere medier, heriblandt The Verge og BBC.

Men hvordan påvirker det os i vores dagligdag i en verden af kunstige intelligenser og komponenter, som vi måske ikke kan adskille fra det ægte? Det er den slags spørgsmål, The New Dark Age forsøger at stille og give et bud på. James Bridle mener, der er brug for en ny form for tænkning og forståelse, hvis vi vil undgå at overlade alt til maskinerne.

Kilder: <http://kortlink.dk/dr/vt6k> - <http://kortlink.dk/altinet/vt6f>



Chili

(Capsicum annuum)

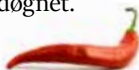


En kold vinterdag kan en ret med chili give varme og velvære i kroppen, og måske giver det dig lyst til at fremavle din egen chiliplante, når vinteren går lidt mere på held.

Chilier er nemme at dyrke selv. Det kræver ikke andet end et par frø fra en moden, rød chili fra supermarkedet, lidt jord i en potte, en sjat vand og godt med solskin. Sæt potten i en vindueskarm eller et drivhus.

Chiliplanter bruger typisk mellem fire og syv måneder fra spiring til modne frugter. Hvis planten skal bære frugt i år, skal den sås senest i maj måned og gerne have 12 timers sollys i døgnet.

Forekomst



Man mener, at Chile stammer fra Bolivia, hvorfra den er spredt til store dele af Syd- og Mellemamerika.

De første arkæologiske beviser for, at mennesket har anvendt chili, stammer fra Peru og kan dateres tilbage til 8.000 - 10.000 år før vores tid.

Senere er chilierne blevet dyrket af de præcolumbianske folk og efter Columbus' rejser til Amerika udbredt til Europa, Afrika, Indien og Asien via de traditionelle krydderihandelsruter.

Der findes over 25 forskellige overordnede arter af chili og mange hundrede sorter herunder.

Langt de fleste arter er vilde chilier, mens de chilier, der produceres/dyrkes er indeldt i fem arter.

Bland de dyrkede finder vi sorter som f.eks. Jalapeño og Tabasco.

Udseende



Chiliplanten har grøn bladvækst med en variation af chillifrugter, som er ubegri-

beligt omfattende, både hvad angår udseende, aroma og styrke.

Frugterne findes i gule, lilla, orange, røde, grønne og sorte med smag af passionsfrugt, solbær, citron, melon og ærter samt med styrke fra ganske mild til komplet uspiselig.

Aktive stoffer



Chili indeholder antioxidanter, carotenoider, C-vitamin og æteriske olier.

Anvendelse

- Chili indeholder capsaicin, som sidder i chiliens skillevægge og frø. Capsaicin letter åndedrættet, stimulerer spyttproduktionen, modvirker mavekramper, hjælper mod forstoppelse og giver en bedre fordøjelse.
- Chili kan forebygge mavesår.
- Canadiske forskere har påvist, at chili bevarer mæthedsfølelsen længere, så man spiser betydeligt mindre ved næste måltid.
- Chili giver en signifikant stigning i aktiviteten i nervesystemet, skærper opmærksomheden og virker opkvikkende.
- Chili kan dæmpe tandpine.
- Forskningsresultater viser, at de store mængder antioxidanter og vitaminer i chili kan bremse eller forebygge kræftcellers vækst. Foreløbige data tyder på, at capsaicin kan medvirke til at sænke kolesterolniveauet og reducere blodets sammenklumpning.





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 1000 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 500 - 600 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!

Generalforsamling

lørdag d. 27. april 2019 kl. 10.30 – 14.30

Møllegården, Møllegårdsvej 3, 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. 27. marts 2019 kl. 12 .00
helst på e-mail til Lns@Lns.dk
eller sendes til postadressen LNS – Møllegårdsvej 3, Østed, 4320 Lejre.

Dagsorden med bilag kan ses på www.Lns.dk fra d. 27. marts og frem til 27. 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. 25. april.

Mere herom følger.

Hjælper du os, hjælper vi dig!

Vel mødt

Bestyrelsen i LNS



GRATIS eksemplarer af NaturHelse

Til Faglige medlemmer - Til terapeuter - Til dit center - Til skoler - Til dine foredrag

Ring 60 70 48 87 og få tilsendt max. 5 stk.

NaturHelse får ingen offentlig støtte, derfor er dit medlemskab meget velkomment.