

Værdi kr. 30,00

Natur Helse

39. årgang 2024 nr. 2



www.LNS.dk

LNS søger programmør

Sund aldring

Q10

Hvad er herpes virus?

LNS

- det naturlige samlingspunkt

Kære læser

Velkommen til denne udgave af NaturHelse.

Årsskiftet er en særlig tid, hvor vi ser tilbage på året, der er gået, og ser frem mod det nye

med alle dets muligheder. Det er en tid til refleksion – og måske også en tid til at fastholde eller genfinde balancen i et sundt og harmonisk liv.

I denne udgave har vi samlet en række artikler, der giver dig inspiration til netop dette. Du kan blandt andet læse om, hvordan du kan håndtere herpesvirus med naturlige og effektive råd, der styrker kroppens evne til at hele.

Claus Hancke bidrager med en spændende artikel om Q10, som han fremhæver som et førstevalg ved hjertesvigt.

I Torben Sønnichsens artikel om "den sunde aldring" finder du værdifulde råd, der kan styrke dig gennem livets mange faser.

Hvis du søger nye ideer til sund og grøn mad, finder du på side 10-11 to opskrifter på lækre veganske grønne deller. Måske kan de inspirere til en let og nærende start på det nye år – eller endda blive en del af din nytårsmenu.

Jeg ønsker dig et helsebringende nytår fyldt med lys, glæde og harmoni – og glæder mig til at dele endnu mere inspiration med dig i fremtiden.



*Med ønske
om en god jul*
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 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.

Layout & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Møllegaardsvej 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
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, Henrik Krarup Lindholm,
Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braase,
Søren Refstrup, Vera Marcher

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong, Annette Kurtzmann
NSK: Lillian Wong lillianwong73@gmail.com samt 1 suppleant

DKAB: Anja Funder, Manuela Lærke og Mogens Ehrich
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.

GENERALFORSAMLING

Lørdag d. 22. marts 2025 kl. 10.30 – 14.30
Møllegården, Møllegårdsvej 3A, Osted, 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. 22. februar 2025 kl. 12.00 helst på e-mail til Lns@Lns.dk eller sendes til postadressen LNS – Møllegårdsvej 3A, Osted, 4320 Lejre.

Dagsorden med bilag kan ses på www.Lns.dk fra d. 22. februar og frem til 22. marts.

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. 20. marts.

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 medlemskab af Terapeutgruppen med Koda-Gramex licens til900 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 betalingservice.

På gensyn i LNS
 - det naturlige samlingssted

Er du vores nye programmør?

Et IT-system behøver en ny ansvarlig programmør

Det drejer sig om et IT-system til registrering af den dokumentation, en ISO 9001 certificeret virksomhed skal kunne redegøre for ved sin årlige auditering.

Det er udviklet til brug for foreningen LNS. LNS har brugt det i forberedelsen til de årlige auditeringer i 2022, 2023 og 2024. Det blev hvert år forbedret på basis af de opnåede erfaringer. Det er videreudviklet til også at være egnet til en alternativ klinik eller skole, og Skolen på Møllegården har brugt det til at registrere sin dokumentation med sigte på auditering i 2024.

Det bruges parallelt med et velfungerende forsknings-IT-system, der måler effekten af de alternative klinikkers behandlinger. Visionen er at hjælpe de alternative og komplementære klinikker til samme niveau af kvalitetssikring og forskningsunderbygning, som det autoriserede sundhedssystem har. Vi har vist, at det er muligt, og vi er næsten i mål.

Programmet er færdigudviklet, men ikke tilstrækkeligt afprøvet på virkelige situationer. De fejl og mangler, der blev opdaget i 2022 og 2023, blev udbedret af nyligt afdøde Michael Brown, men de fejl og mangler, der er opdaget i 2024, er ikke alle blevet rettede, fordi Michael af helbredsårsager desværre måtte opgive arbejdet på dette stadi. Det har som konsekvens, at hverken registreringen for LNS eller Skolen på Møllegården kan gøres helt færdige til auditering i 2024. Den har da måttet udskydes.

Hvis IT-systemet skal kunne bruges fremover, må en anden programmør overtage ansvaret for programmet. Det er programmeret i php og mysql, og det er lagret i GITLAB. Michael programmerede for at støtte en god sag, og det må afløseren også gøre. For i den alternative sektor er vi alle fattige.

Visionen er, at dette program sammen med et forskningsprogram, der fungerer og er i brug, kan løfte respekten for alternativ og komplementær behandling.



Et løst skøn er to måneders arbejde for en dygtig php-programmør til at sætte sig ind i opgaven og rette de allerede opdagede fejl. Et ligeledes løst skøn er mindst to måneders arbejde til at videreudvikle IT-systemet på basis af de erfaringer, der derefter opnås ved at bruge det.

Næstformand i LNS Mogens Ehrich vil kunne stå til rådighed for sparring og yderligere information. Mogens kan kontaktes på mobil 31797731.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen i LNS

LNS fastholder prisen på KODA-Gramex

LNS har gennem årene tilbudt de faglige medlemmer licens til at spille musik i klinikken.

I de gode gamle dage betalte LNS cirka 200 kr/år til KODA for en gruppelicens pr. fagligt medlem og kunne lade licensen gå videre til medlemmerne for 300 kr/år. Ikke alle medlemmer betalte retmæssigt, så LNS måtte have lidt overhead på prisen for ikke at få underskud.

Så satte KODA imidlertid gruppelicensen voldsomt op, hvorefter LNS satte en pris på 900 kr/år pr. fagligt medlem. Efter nogen bølgegang og protester fra store behandlerforeninger satte KODA gruppelicensen ned igen. LNS har dog bibeholdt 900 kr/år for KODA-Gramex licens pr. fagligt medlem. Hertil kommer det faglige medlemskontingent 600 kr, som også inkluderer levering af medlemsbladet NaturHelse, alt i alt 1500 kr/år. Uden gruppelicens er prisen hos KODA over 4.000 kr/år pr klinik!

Nu har KODA imidlertid meddelt, at Gramex-delen sættes op, fordi flere lande er blevet medlemmer af Gramex.

Bestyrelsen i LNS foretrækker at fastholde prisen på 900 kr/år. Det kompenserer lidt, for der altid er nogen medlemmer, der ikke får betalt. Vi håber imidlertid på en god tilslutning til det allerede ofte omtalte tilbud til klinikkerne på 500 kr/år om at kunne undersøge effekten af egne behandlinger ved at kunne sende spørgeskemaer til klienterne. I NaturHelse i 2022 beskrev vi, hvorledes et klinikmedlem fra sit kontrolpanel i LNS kan til- og framelde services fra LNS og derfor også kan tilmelde sig skemaarbejde.

Følg med på www.LNS.dk

KODA HAR ANNONCERET DISSE PRISER PR. FAGLIGT MEDLEM, SOM LNS FREMOVER SKAL BETALE I GRUPPELICENS:

2024:

305,81 kr. Koda + 229,35 kr. Gramex
I alt 535,16 kr.

2025:

305,81 kr. Koda + 269,10 kr. Gramex
I alt 574,91 kr.

2026:

305,81 kr. Koda + 305,81 kr. Gramex
I alt 611,62 kr.



Referat af Årsmøde 2024 i NSK

Årsmøde i NSK Nordisk Samarbejds-Komite for ikke-konvensjonell medicin – referat med særlig vægt på interessepunkter set fra et dansk perspektiv.

Først skal nævnes, som det er formuleret i NSKs vedtægter, at formålet med NSKs årlige skandinaviske Country Meetings er at interagere ved at lytte til hinandens frem-skrift og modgang i de respektive landes CAM-områder og give hinanden national information fra de enkelte lande samt give gode råd.

Det understreges også i statuten, at landene ikke skal organisere eller tilbyde uddannelseskurser i NSK-regi. Det er dog fint at sende hinanden invitationer til at deltage gratis i online begivenheder, hvis de tilbydes. NNH Norge vil fremover sende sådanne invitationer til andre NSK-medlemmer.

VIGTIGE STRATEGIER

John Petter Lindeland fra NNH - Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon delte generøst og åbent ud af indsigter, anbefalinger og erfaringer fra aktuelle tiltag og initiativer fra sin organisation.

En sammenfatning af vigtige strategier ifølge NNH er:

- For at bevare en god økonomisk status i foreningen er samarbejde med partnere, der sælger evidensbaserede kosttilskudsprodukter og andre lignende ting, afgørende. NNH har længe samarbejdet med virksomheder med et godt ry, der sælger kvalitetskosttilskud, og et nyt er på vej i år. Mærker/brands og produkter præsenteres live på NNH-webstedet samt på alle deres seminarer og arrangementer. Citat: "Hvis en forenings økonomi ikke fungerer godt", understreger John Petter, "vil foreningen som helhed komme til at lide af funktionsfejl";

- John Petter og den daglige leder får hver løn for 50 % af deres arbejdstid, og de har en betalt webredaktør.
- NNH er i øjeblikket ved at udvikle en ny platform til deres Naturterapeutemagasin, der snart udkommer i en ny og fleksibel IT-baseret hjemmesideversion, der erstatter den nuværende papirversion. Det vil være omkostningsbesparende og rettidigt. NNH har ansat og samarbejder med en god webdesigner, hvilket er lovende for det endelige resultat. Der vil være en lang række nye faciliteter og muligheder, som også har nyhedskarakter.
- NNH afholder regelmæssigt seminarer for medlemmer med indhold af informationer eller faglige emner/modaliteter, både online og fysisk. I nær fremtid vil de have et seminar med et emne om urter og behandling.
- NNH afholder et årligt strategisk møde, hvor en stor gruppe fra organisationen mødes i 2 dage - "Being just us!" og udvikler strategier for fremtiden.
- Der findes i dag et lille antal CAM-skoler i Norge sammenlignet med tidligere tiders mange af slagsen. Dette har resulteret i bedre undervisnings- og uddannelsesstandarder, men faktisk mindre rekruttering.

FÆLLES FAGLIG TITEL FOR NATURTERAPEUTER

- John Petters talte om vigtigheden af at finde en "commun title" eller "fælles faglig titel" for naturterapeuter (endnu ikke kendt, men bliver sandsynligvis

naturopat, som er trenden, der kombinerer traditionel medicin med moderne medicin) plus specialisering.

- Han understregede vigtigheden af denne "fælles professionelle identitet", der definerer "hvem vi er - hvad vi ønsker at blive!" – og hvad der vil kunne omfatte alle slags modaliteter/terapier baseret på fælles filosofi, principper og teorier.
- I denne sammenhæng, udover at tale om at finde en fælles faglig titel for naturterapeuter og specialisere sig i særskilte modaliteter, mente han også i forhold til at definere en faglig identitet i de skandinaviske lande. Han påpegede især, at konsensus omkring en fælles professionsidentitet især skal være baseret på international harmonisering og på fokus på patientsikkerhed, hvis et sådant arbejde skal lykkes
- Det er ikke tilrådeligt at fokusere på særlige former for terapi/teknikker - eller enkeltmodaliteter, ifølge John Petter Lindeland.

DE SKANDINAVISKE LANDE SOM HELHED

De skandinaviske NSK-medlemmer rapporterede bredt om problemer i den politiske dialog med ministerier og parlamenter samt om organisatoriske udfordringer. Hermed følger nogle eksempler

FINLAND, CFN - CENTRALFÖRBUNDET FÖR NATURMEDICIN

- Et finsk statsligt regeringsprogram 2023-2027 har lavet en lov om CAM; man vil undersøge mulighederne for at regulere CAM-behandlinger.
- Det finske Social- og Sundhedsministerium har fået ny minister, som ser ud til at have en mere positiv holdning til sundheds- og velfærdsspørgsmål. I sommeren 2023 gav hun udtryk for, at der vil komme en CAM-feltrapport, som

vil blive lavet sammen med Økonomi- og Beskæftigelsesministeriet.

- Hovedproblemet er, at CAM-feltet er stærkt opdelt, hvilket æder hele områdets troværdighed. Studiekraft er den vigtigste skillefaktor såvel som «behovet for at kontrollere» eller «behovet for at være kongen på bjerget» i CAM-feltet. Nogle CAM-organisationer arbejder aktivt på at være/blive en del af sundhedsvæsenet. LKL er tilfreds med at være en del af wellness-området.

SVERIGE, KR - KOMPLEMENTÄRMEDICINSKA RIKSFÖRBUNDET:

- KR's fokus har været at udbrede naturmedicin i Sverige og give en base med netværk, forsikring, advokathjælp, rådgivning og værktøjer til, at terapeuten kan arbejde sikkert. De er en nonprofit organisation.
- KR fortsætter samarbejdet med andre CAM-organisationer som råd for sundhed og trivsel (tidligere Branschråd). Nogle af de emner, de har diskuteret i år er: Tilsyn af stikke- og skæreaktiviteter med eksempel fra akupunkturklinikker, som foretages af miljø- og sundhedsnævn i kommuner. Kommunerne har forskellige prissætninger på disse tilsyn (ofte urimeligt høje) og denne procedure kræver en stor indsats for deres medlemmer.

- Forebyggende sundhedsvæsen, regeringen er åben overfor at bruge penge til forebyggende sundhedsvæsen, så de har haft diskussioner om, hvordan de kan synliggøre sig selv i forhold til det.
- E-passi er en service i Sverige, der forenkler håndteringen af wellness-ydelser for medarbejderne i virksomheder. KR's medlemmer har været meget utilfredse med dem, De betaler 10 % og man får ikke valuta for pengene. KR har haft møder med E-passi, som lover at blive bedre. Det er godt at være mange sammen i sager som denne.
- **Undervisning** - Retningslinjer, NNH arbejder med en revision af deres uddannelsesdokument – NNHs uddannelsesdokument <https://nnh.no/wp-content/uploads/2017/04/NNHs-uddannelsesdokument.pdf>. De er i konstruktiv kommunikation med World Naturopathic Federation (WNF) vedrørende denne revision. På deres generalforsamling blev det accepteret, at de integrerer retningslinjer for både naturmedicin (2500 timer) og generelle retningslinjer for medlemskab i forbindelse med forskellige terapier, herunder generelle og obligatoriske fag.

NORGE, NNH - NORSKE NATURTERAPEUTERS HOVEDORGANISASJON:

- **Politiske spørgsmål** - Regulering, NNHs arbejde med officiel uddannelsesstandard i relation til Registeret for udøvere af alternativ behandling har hidtil ikke været vellykket. Der er et løbende arbejde i Sundheds- og Omsorgsministeriet (HOD) vedrørende moms på alternativ medicin. Konklusionen – eller forslaget fra Sundheds- og Omsorgsministeriet (HOD), er, at der ikke vil ske ændringer i momsreguleringen, før der foretages yderligere undersøgelser. "Ministeriet vurderer, at gennemgangen af alternative behandlere snarere bør indgå i en samlet gennemgang af godkendelsessystemerne, autorisationen og specialcertificeringen. Som led i opfølgningen på anmodningsbeslutningen vil regeringen igangsætte et arbejde med at vurdere ændringer af sundhedspersonelloven. Ministeriet vil i dette arbejde vurdere, om der er behov for en afklaring af formålet med autorisationssystemet og den offentlige specialcertificering, og om der skal lægges andre kriterier til grund, når nye ansøgninger om autorisation og regulering af beslutningsmyndighed skal ske."
- **Fortsat professionel udvikling (CPD)** Deres kurskalender <https://nnh.no/portal/kurskalender/> er populær blandt både behandlere, skoler etc. Kurser godkendt som faglige opdateringer profileres gratis mod, at medlemmer af NNH får nedsatte priser. Webinarerne er ikke kun for medlemmer, men er nu åbne for alle.
- **Forskning** - I efteråret den 7. november ville NAFKAM sammen med organisationerne arrangere et seminar om patientsikkerhed. NNH/John Petter Lindeland holder et foredrag om erfaringer og visioner med Registeret for udøvere af alternativ behandling. John Petter Lindeland er medlem af NAFKAMs Senterråd <https://nnh.no/aktuelt/nnhs-styreleder-i-nafkams-senterrad/> <https://nafkam.no/en/om-nafkam/nafkams-advisory-group> . Denne bestyrelse vil fungere som et rådgivende organ for ledelsen. Øvrige medlemmer er læger/professorer/forskere – i alt 6 personer.

ISLAND, BIG – BANDALAG ÍSLENSKRA GRÆÐARA

- Organisation – internt: Tre organisationer er medlemmer af BIG med i alt 107 medlemmer. Alle tre organisationer i BIG har aktive medlemmer i bestyrelsen. BIGs bestyrelse støtter organisationerne i at have medlemmer i bestyrelsen, som deres lov kræver af dem.
- Udviklingsmedlemmer: Der er ikke registreret nye medlemmer i registreringssystemet i løbet af de sidste 12 måneder.
- Ved mødet blev det beklaget, at der ikke er interesse for aktiv ledelse i bestyrelsen.

DANMARK, LNS – LANDSORGANISATIONEN NATURSUNDHEDSRÅDET:

- LNS' arbejde og aktiviteter er baseret på frivillige. En af visionerne for LNS er at udbrede viden om alternative og spirituelle behandlingsformer for opnåelse af større respekt og anerkendelse for det alternative sundhedsvæsen og dets mange dygtige behandlere.
- LNS's mål er bl.a. at stille de store spørgsmål og arbejde for at højne kvaliteten af hele den alternative branche.
- LNS ønsker at samarbejde med myndigheder, forsikringsselskaber, læger, forskere og behandlere. LNS har på det seneste også talt med andre danske CAM-paraplyorganisationer for at undersøge mulighederne for sammenlægning, så man i fremtiden om muligt står stærkere i en samlet organisation mod et stadigt voksende antal af spillere på den danske CAM-scene.
- Gennem deres medlemskab støtter LNS-medlemmer samtidigt alle i den alternative branche - og dermed mange ideelle formål - hvorved der på samme tid opnås mange, herunder personlige, fordele ved at være medlem.
- LNS arbejder for at gøre det muligt for medlemsforeninger og klinikker at deltage som partnere i evidensbaseret kvalitetscertificering i henhold til ISO 9001 samt en ny forskningsordning.
- LNS har som forening oprettet ISO 9001 certificeringsordninger siden 2005 i henhold til denne internationale standard for effektiv kvalitetsstyring. Dette er en standard, der fokuserer på, om en professionel virksomhed har styr på sin administration og kundetilfredshed, og denne virksomhed udvikler planer og kontroller for sin videre udvikling.
- Kvalitetsportalen er et nyt sammenhængende værktøj, der skal lette arbejdet med at håndtere ISO 9001-certificeringen i foreningsarbejdet, som er udviklet i LNS-regi. Et værktøj, der skal lette varetagelsen af visse opgaver i foreningens arbejde og derved spare tid, der bruges på at håndtere mange manuelle opgaver.
- LNS' vision for kvalitetscertificering af sine medlemsklinikker er, at medlemsklinikker i LNS skal have mulighed for at dokumentere kvaliteten i deres arbejde og samtidig kunne dokumentere, om der er en evidensbaseret effekt af deres behandlinger,
- Som en hjælp til dette er et IT-baseret system til understøttelse af håndteringen af dokumentation nu tilgængeligt. Systemet er designet som en brugervenlig ramme for samarbejdende klinikker.
- Registrering af effekten af alternativ og komplementær behandling i klinikker kan bruges som tilfredshedsundersøgelse og som forskning i den enkelte klinik og på landsplan.



Hjælp – jeg skal have en gæst til frokost

Hun er gluten-intolerant, veganer og har diabetes 2!

Godt nok findes der jo masser af forskellige grøntsager, men - det udelukker alligevel en del: æg, mælkeprodukter, sukker, hvedemel og korn/brød med gluten, frugt og selvfølgelig alt andet, der ikke er plantebaseret. Og nye kartofler skal være kolde, da stivelsen i nykogte kartofler påvirker blodsukkeret i negativ retning.

Hvis du vil servere grøntsagsdeller til frokosten, der lever op til kravene – så er her et par forslag:

OPSKRIFT PÅ GLUTENFRIE, VEGANSKE, BLODSUKKER- OG TARMVENLIGE PLACETTER (VORES BERØMTE GRØNNE DELLER):

2½ dl solsikkekerner hakkes fint i en foodprocessor. Fortsæt maskineriet med grønt og krydderier:

½ blomkål i buketter

1 pastinak i mindre stykker

4 store Portobello – også i mindre stykker

1 spsk HUSK

Salt/peber/spidskommen/basilikum/revet ingefær og evt chili

2 æg – nå nej æggeerstatning.

Du kan købe æggeerstatning baseret på kikærter fra True Greens eller lave din egen æggeerstatning således:

Kog 100g hørfrø (erstatte 2 æg) i 1 liter vand i små 10 minutter

- Si massen - tilsæt skummet til delle-blandingen, og lad den hvile i godt ½ time.
- Form Placetterne med en ske og sæt dem på en varm pande.
- Steg Placetterne i olivenolie eller kokosolie i ca. 10 min på hver side ved god varme, så de antager en mørkgylden farve.

Der bliver ca. 20 Placetter ud af portionen, og de kan fryses – hvis der bliver nogen til overs.

DEN ANDEN OPSKRIFT PÅ GLUTENFRI PLACETTER LYDER SÅLEDES:

- Kom 200g kikærtemel i 2 dl vand til en dej som hviler i et kvarters tid.
- Imens rengøres og hakkes ca. 400g blandede grøntsager
- Der smages til med salt/peber/spidskommen/basilikum/revet ingefær
- Tilsæt evt. chili.
- Form dellerne og sæt dem på en varm pande med ske og steg dem i olivenolie eller kokosolie i ca. 10 min på hver side ved god varme, så de antager en mørkgylden farve. Der bliver ca 12 stk ud af portionen.

Hertil kan serveres let kogte grønne asparges, stegt skiveskåren squash eller andre grøntsager - og/eller brune ris/quinoa.

Dressing af olivenolie/vand/citron med masser af krydderurter.

Du skal helst ikke købe glutenfri brød – for hvis du ser på varedeklarationen, så møder du ofte en masse forskellige stivelsestyper, og de er faktisk "værre" end gluten og ikke specielt gode for blodsukkeret!

Det er nu godt, min gæst ikke er kræsen!

Bon appetit og hjertelig hilsen fra Radionien og Dianna - www.radioni.nu

Nekrolog Michael Brown

Det er med store følelser vi i LNS må sige farvel til vort mangeårige medlem af bestyrelsen Michael Brown, som også var kasserer og æresmedlem i LNS.

Michael blev født d. 30. september 1965 og afgik ved døden d. 17. oktober 2024 på hospice Søndergård i Måløv. Inden da havde han været syg i et halvt år men var i juli-august arbejdsdygtig igen, så det kom lidt pludseligt, at Michael takkede af fra denne verden.

Vi vil huske Michael for hans gode humør og nærmest utrættelige arbejde og store indsats for at bringe LNS i front på forskningsområdet og især kvalitetssikring, i tæt samarbejde med næstformand Mogens Ehrich.

Når han havde mulighed for det, assisterede han også på de messer, som LNS deltog i, og når der var bøvl med en computer, fandt Michael altid en løsning. Vi er mange, der har nydt godt af Michaels hjælp og viden. Han var altid klar til at give en hånd eller et godt råd med, når der var behov for det, Michael var et spirituelt menneske og en meget dygtig og vidende person, som det altid var en fornøjelse at være sammen med.

Vi vil savne Michael - Ære være hans minde.

Bestyrelsen i LNS



Hvad er herpes virus?

Mon ikke vi er mange der med mere eller mindre held har prøvet utallige muligheder for at slippe af med denne virus, eller i det mindste mindske udbruddene ved at bruge antivirale midler som f.eks. zovir ved herpes virus udbrud. Derfor kan dette uddrag fra Sundhedsguidens beskrivelse 9. juni 2022 måske være inspiration til de herpes virus plagede.

Hele artiklen kan læses på <https://sundhedsguiden.dk/temaer/kan-man-spise-sig-fra-symptomerne-ved-herpes-virus>

GENERELT OM HERPES VIRUS

Herpes virus inddeles generelt i type 1 (oral) og type 2 (genital) herpes, eller HSV-1 og HSV-2. 80% af den voksne befolkning er smittede med HSV-1 og 30% med HSV-2. Hvis man er smittet med HSV-2 er der større risiko for opblussen af symptomerne også kaldet flare-ups.

Sollys, psykogent stress, nedsat immunforsvar og fx menstruation kan alle medføre flare-ups. De fleste

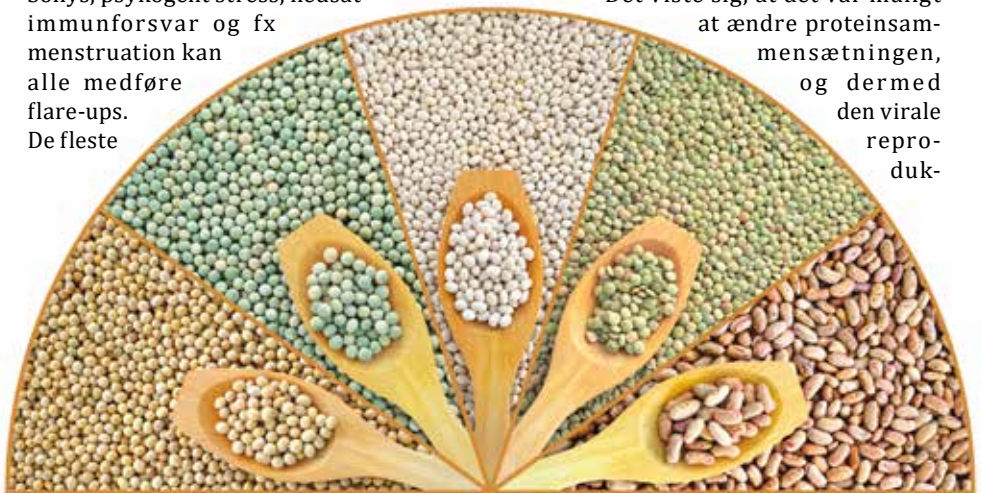
udbrud varer 7-10 dage og de fleste mærker en prikkende, stikkende fornemmelse 12-36 timer før udbrud.

KAN MAN SPISE SIG FRA HERPES VIRUS UDBRUD ?

De første studier vedrørende forebyggelse af herpesvirusudbrud stammer helt tilbage fra 1950'erne. Forskere undersøgte om næringsstoffer fra forskellige typer af føde eventuelt påvirkede antallet af herpes virus udbrud hos smittede, samt hvor kraftige de smittedes udbrud var efter forskelligt fødeindtag.

Herpes har som andre vira en ydre kappe dannet af proteiner, kaldet capsid, der bl.a. beskytter virusset mod nedbrydelse. I 1950'erne undersøgte forskere om det var muligt at ændre proteinsammensætningen i vira, ved at styre tilbuddet af forskellige aminosyrer / proteinbyggesten for den enkelte virus. Enten begrænsede man tilbuddet, eller også blev tilbuddet af enkelte aminosyrer øget til vira i petriskåle ved laboratorieforsøg.

Det viste sig, at det var muligt at ændre proteinsammensætningen, og dermed den virale reproduktion.



tionshastighed og -evne, samt capsid's (viruskappens) opbygning. Nogle næringstoffer øgede den virale reproduktionsevne, mens andre sænkede den.

ARGININ OG L-LYSIN

I 1964 ville R. W. Tankersley finde ud af hvilke aminosyrer der påvirkede herpesvirus mest. Han fandt ud af, at aminosyren arginin accelererede væksten mest, mens aminosyren lysin havde en hæmmende effekt på væksten. Mangel på arginin hæmmede ligeledes væksten af virus.

I 1974 foretog Dr. Christopher Kagan det første kliniske studie hvor 10 patienter med enten herpes type 1 eller herpes type 2 fik 390 mg af det nemmere optagelige L-lysin allerede ved de første symptomer på herpes udbrud. Udbruddene fortog sig hurtigt, men man kan ikke udtale sig videnskabeligt ud fra resultater fra kun 10 patienter.

I 1978 fulgte R. S. Griffith op på studiet, med 45 patienter med HSV-1 og HSV-2. De fik alle L-lysin samt blev bedt om at holde sig fra argininholdig kost, hvilket viste en god effekt på deres herpesudbrud.

Biokemiske forskelle og ligheder mellem arginin og lysin knyttes til herpes virus. For at forklare effekten af lysin og arginin på herpes virus har forskere set på deres kemiske opbygning samt på tilbuddet af de to aminosyrer i den menneskelige krop. Lysin og arginin har i deres kemiske opbygning nogle segmenter, der ligner hinanden, evt. til forveksling.

Herpes virus' beskyttende proteinkappe består af mere end 25% arginin, hvilket er en stor andel, hvis man fx sammenligner det med det menneskelige DNA, der består af ca. 28% lysin og 3-4% arginin. Da noget af den kemiske opbygning mellem arginin og lysin er ens, kan man forestille sig, at virus ved en fejl kan komme til at inkorporere

lysin i sin kappe i stedet for arginin, især hvis tilbuddet af arginin er for lavt i den humane celle, hvor virus opholder sig.

INDBYRDES KAMP MELLEM DE TO AMINOSYRER

Lysin i kappen medfører en svagere virusproteinkappe, samt en hæmmet vækst for virus. Det er dog ikke kun i de humane celler, at arginin og lysin kæmper med hinanden om at kunne tilbyde sig til proteinproduktion. De to aminosyrer kæmper om optagelsen igennem mavetarmkanalen, om genoptag i nyrerne, samt om at blive transporteret ind i de humane celler. Hvis tilbuddet af lysin er højt, vil mindre arginin derfor optages grundet den indbyrdes kamp, hvorfor viruskappeproteinerne svækkes. Det vil medføre mindre virulente vira, der får sværere ved at smitte nye celler.

HVAD KAN PERSONER INFICERET MED HERPES VIRUS SELV GØRE

Der er adskillige eksempler på, at patienter har øget deres lysin indtag og begrænset deres arginin indtag, og dermed fået bedring af deres herpes virus symptomer. Eksemplerne er ikke alle videnskabeligt beviste, men derfor kan øget lysin og begrænset arginin godt have en god effekt for patienter.

For at undgå flare-ups af herpes virus, er det ud fra ovenstående vigtigt, at nettoindtaget af lysin overstiger nettoindtaget af arginin. Begge aminosyrer fås ved indtag af proteinholdig føde. Lysin kan desuden indtages som L-lysin kapsler.

FØDEVARER SOM MODVIRKER HERPES

Mælkeprodukter, kartofler, kød, fisk, æg og lever er alle produkter, der har et rela-

tivt højere indhold af lysin sammenlignet med arginin, og er derfor godt at spise ved symptomer på herpes virus udbrud. For vegetarer er ærter, bønner og linser gode kilder til lysin.

FØDEVARER SOM HERPES PATIENTER SKAL UNDGÅ ELLER INDTAGE I BEGRÆNSET OMFANG FOR MÅSKE AT UNDGÅ FLARE-UPS

Chokolade, majs, ris og jordnøddeprodukter indeholder en større mængde arginin sammenholdt med lysin, og kan derfor ikke anbefales at spise ved flare-ups eller symptomer på herpesudbrud. Men det vigtigste er at være opmærksom på, at nettoindtaget af arginin ikke overstiger nettoindtaget af lysin i løbet af dagen, hvis man isoleret fokuserer på aminosyrehypotesen.

Aminosyren lysin er en essentiel aminosyre, hvilket vil sige, at den ikke kan dannes i kroppen, men skal tilføres udefra med kosten.

GODE RÅD TIL HERPES PATIENTER.

Et studie fra 1984 med 26 deltagende patienter med HSV-1 spiste som supplement profylaktisk 1.000 mg L-lysin over 12 måneder grundet symptomer på HSV-1. Sammenlignet med kontrol gruppen fik L-lysin gruppen signifikant færre herpeti-

ske læsioner. Der er desuden efterfølgende blevet lavet forskningsprojekter, der viser, at det er meget svært at kontrollere indtaget af hhv. lysin og arginin hos den enkelte person samt koncentrationen af de enkelte aminosyrer i kroppen.

Det kan dog ikke udelukkes at personer, der lider af herpes virus udbrud kan have gavn af L-lysin tilskud samt af lysinholdig/argininfattig kost.

Mange andre faktorer end lysin og arginin indtag kan have indflydelse på herpes virus og flare-ups, men det er da værd at afprøve disse råd.

Ovenstående oversigtartikel er dannet ud fra M.S. Nicholas Sampsidis oversigtsfolder: "Herpes! Something can be done about it", fra 1981.



REFERENCE LIST

(1) Thein DJ, Hurt WC. Lysine as a prophylactic agent in the treatment of recurrent herpes simplex labialis. *Oral Surg Oral Med Oral Pathol* 1984; 58(6):659-666.

(2) Algert SJ, Stubblefield NE, Grasse BJ, Shragg GP, Connor JD. Assessment of dietary intake of lysine and arginine in patients with herpes simplex. *J Am Diet Assoc* 1987; 87(11):1560-1561.



Middelfartvej 71 · 5466 Asperud · Danmark

Bakke-Gaarden.dk på Fyn

Jens Kristian Frederiksen er mangeårigt medlem af LNS og har siden 1970-erne drevet Bakke-Gaarden på Fyn med sin unikke aktivitet på det spirituelle område. JKF er nu i fulde omdrejninger igen efter nogen tids helbredsmæssige udfordringer. JKF har siden 1970-erne afholdt inspirerende spirituelle kurser og foredrag, og når situationen har krævet det også med livs vejledning /klarsyn, til nogen af de fremmødte, som efterfølgende har haft stor gavn af erkendelsen. JKF har skrevet 48 bøger, heraf udgivet 28.

Der sker altid noget spændende og fordybende på Bakke-Gaarden på torsdage i lige uger. Derudover kommer JKF gerne ud til dig med sine foredrag og beretter bl.a. om det, han formår /står for og repræsenterer.

LÆS MERE

på hans hjemmeside bakke-gaarden.dk om arrangementer, foredrag, kurser og dialog, bl.a. åndsformåen gennem bevidstologi.

Få en uforpligtende snak om et potentielt foredrag eller andet. På hjemmesiden kan du også tilmelde dig hans nyhedsbreve.

Q10 øger overlevelsen ved hjertesvigt

**Tak til Claus Hancke, speciallæge i almen medicin for at måtte bringe ud-
drag af hans ovennævnte artikel af 24. maj 2022 om Q10. Vi har skrevet om
det tidligere, men vi gør det igen, for man bliver så glad af at læse det.**

En ny oversigtsartikel fremhæver ubiquinon/ Q10 som førstehandsvalg ved hjertesvigt. Hjertesvigt er en relativt hyppig lidelse og opstår ofte som en følge af en blodprop i hjertet, som har efterladt et ar i hjertemusklen. Dette arvæv er bindevæv, som ikke har myokardiets (inflammation i hjertemusklen) normale muskelfunktion, og hvis en stor del af specielt venstre hjertekammers muskulatur er ude af drift, er det klart, at hjertet ikke kan pumpe så effektivt mere.

Det hyppigste symptom er dyspnø, det vil sige, at man trækker vejret hurtigere ved fysisk anstrengelse, fordi iltkoncentrationen i blodet ikke kan holdes oppe, når hjertet har nedsat evne til at pumpe blodet til iltning i lungerne. Denne tilstand klassificeres klinisk i de såkaldte "NYHA"grupper 1-4, som i sin tid blev defineret af New York Heart Association, deraf navnet.

I grove træk er det sådan, at i klasse 1 har man ingen gener ved almindelig aktivitet, i klasse 2 kan man ikke løbe, kun gå, i klasse 3 kun sidde, og i klasse 4 er man stort set sengeliggende.

Alt dette begrænses netop af dyspnø.

UNDERSØGELSER

Man diagnosticerer og graderer hjertesvigtet ved ultralyd-doppler-undersøgelse og måler specielt venstre hjertekammers "slagvolumen" / EF (Ejection Fraction), som normalt er omkring 60% og tilfredsstillende ved 50%. (Det er med hjertets volumen lidt som med lungerne. Man kan ikke tømme det helt for

blod, ligesom man ikke kan tømme lungerne helt for luft. Derfor er det tilfredsstillende, hvis hjertet kan pumpe halvdelen af sit indhold ud ved hvert pulsslag).

Hjertemusklen kan svækkes af mange andre ting end en blodprop, og ved nogen af de forbigående tilstande, som f.eks. inflammation i hjertemusklen (myokarditis), vil pumpefunktionen også kunne restitueres efterfølgende. Men efter en blodprop er det vanskeligt, fordi det arvæv, som er dannet efter blodproppen, aldrig kommer til at pumpe aktivt igen.

Imidlertid er der håb, fordi den del af hjertemusklen, som ikke er beskadiget, godt kan blive stærkere.

Dette er der fokus på med genoptræning efter en blodprop, men der er også andet, der kan gøres. Man kan nemlig optimere energiproduktionen i myokardiets celler.

BEHANDLING AF HJERTESVIGT

Den gængse behandling af hjertesvigt var i sin tid begrænset til vanddrivende medicin og digoxin, men har været under løbende udvikling og er i dag suppleret med ACE-hæmmere, Procoralan, SGLT-2-hæmmere og endda betablokkere, som en gang var kontraindiceret ved hjertesvigt.

Sådan udvikler behandlingerne sig løbende, og ideen med behandlingen er primært at aflaste hjertet og forebygge arytmier eller, at man får en blodprop igen.

Der er også patienter med hjertesvigt, som har gavn af en pacemaker, og hvis det er helt galt -så en hjertepumpe eller en transplantation.

STOP EN HALV

Inden vi kører helt ud ad tangenten, skulle vi måske lige prøve at få lidt overblik. Hvad er det egentlig, vi ønsker at opnå?

Vi vil gerne opnå, at en person med hjertesvigt lever så godt som muligt så længe som muligt. Skulle vi så ikke prøve det mindst indgribende, så vi undgår mange af de tunge bivirkninger, der er ved alle de ovennævnte behandlinger?

Alle de gængse behandlinger går på at aflaste hjertet. Men der er også muligheder for at gøre hjertet stærkere, så det pumper bedre med det tilbageværende muskelvæv. Motion er som nævnt en af mulighederne, men man kan også øge energiproduktionen i hver eneste hjertemuskelcelle.

UBIQUINON/Q10

En oversigtsartikel publiceret i Journal of Cardiovascular Development and Disease <https://www.mdpi.com/2308-3425/9/5/161> gennemgår 22 videnskabelige artikler (20 RCT) om Q10 anvendt mod hjertesvigt.

I 16 af artiklerne fandt man signifikant forbedring af pumpefunktion (EF) eller overlevelse eller begge dele. Der var i alle tilfælde omvendt korrelation mellem blodets koncentration af Q10 og forværring af symptomerne hos patienter med hjertesvigt, ligesom koncentrationen af Q10 var en indikator for levetiden.

Altså de, som havde lavest indhold af Q10 i blodet, havde hurtigt forværring af symptomerne, ligesom de levede kortere.

I tråd med dette fandt man tilsvarende, at tilskud af Q10 forbedrede hjertets pumpefunktion og øgede levetiden for disse patienter.

STATINER

Artiklen fokuserer desuden på den uhenigtsmæssige effekt af statiner, som ikke blot sænker kolesterolproduktionen, men også produktionen af coenzym Q10, idet disse

danner fælles syntesevej fra Acetyl-CoA over mevalonat til farnesyl pyrofosfat. Denne syntese kræver bl.a. enzymet HMG-CoA reduktase, og dette enzym hæmmes af statiner. Ofte ordineres statiner faktisk til patienter med hjertesvigt, selv om dette ifølge ovenstående burde være kontraindiceret.

Det bemærkes meget lakonisk, at Q10 har mindst lige så god dokumentationsvægt som den behandling, der i dag betragtes som guldstandard for behandling af hjertesvigt.

Motion er særdeles veldokumenteret, hvorimod digoxin og SGLT-2-hæmmere er ringe dokumenteret. Her må vi vist sige, at Q10 er betydeligt bedre dokumenteret.

I betragtning af den solide dokumentation og et fravær af interaktioner og bivirkninger med ubiquinon/Q10, er det et oplagt førstehåndsmiddel ved hjertesvigt og bør implementeres overalt i det offentlige sundhedsvæsen.

Claus Hancke - <https://www.vitalraadet.dk/da/q10-oeger-overlevelsen-ved-hjertesvigt/>
Andre kilder: Litt: 2022 Maj 16, Krzysztof J. Filipiak et al: Heart Failure, -Do We Need New Drugs or Have Them Already? A Case of Coenzyme Q10, J. Cardiovasc. Dev. Dis. 2022, 9, 161
Udgivet i Hjerte / Kredsløb Tagget hjertesvigt, Q10, statiner, Ubiquinon/





Meditation, Medicin og Magi

Jeg har prøvet noget nyt – nemlig at bruge Kunstig Intelligens (AI) til at behandle ordene: ”Medicinske helbreds-forbedringer ved meditation – Joe Dispenza – lovgivning om alternativ behandling i Frankrig”

HVORFOR NU DET?

”Alle” vil nok i mere eller mindre grad gå med til, at det giver et forbedret helbred at meditere – jeg var blot nysgerrig efter at se, hvad jeg fik af svar, og om databehandlingen var neutral! Og selvfølgelig er den det – den kombinerer blot alle de informationer, den er fodret med, en trillion gange hurtigere og ”bedre”, end de skarpeste hjerner gør og kan!

Lægen, forfatteren og underviseren Joe Dispenza er ret kendt for, at han som ung helbredte sig selv for en ”uhelbredelig” brækket ryg vha. meditation og koncentreret positiv visualisering. I dag bruger han specielle meditationer og healinger til at lære folk at helbrede sig selv og andre. Til at forklare ”magien” tager han udgangspunkt i neuro-videnskab og kvantefysik.

Det er der også andre, der gør – men det, der

er interessant her er, at det kursus han skulle have holdt i Paris i uge 40 i 2024 blev aflyst som følge af en nyere skrap lovgivning i forbindelse med alternativ helbredelse – til trods for at han er uddannet læge!

Ovenikøbet har han uvildigt sundhedspersonale, der følger kursisterne med scanninger af hjerne og hjerte, blodprøver og celiacanalyser før, under og efter forløbet, og som viser resultater, der bestemt er både magiske og mirakuløse.

Dette kunne være med til at bygge bro mellem det medicinske og det alternative/supplerende – sådan er det bare ikke endnu!

Men det er baggrunden for søge-formuleringen.

Mht. søge-resultaterne, blev de genereret i løbet af 5 sekunder – velformulerede og concise og med de sædvanlige advarsler om ikke

at tro på andet end den veldokumenterede videnskabelige og medicinske forskning!

HER FØLGER EN LISTE OVER FORDELENE VED MEDITATION, SOM DEN KUNSTIGE INTELLIGENS KAN "GÅ MED TIL":

1. Stressreduktion
2. Forbedret mental klarhed
3. Emotionel balance og øget selvbevidsthed
4. Bedre søvn
5. Fysisk sundhed (blodtryk, immunitet)

Og med de punkter kommer man vist ikke til at træde mange over tærerne!

Budskabet i denne artikel er, at det vil være en rigtig god ide at gøre meditation til en daglig rutine, som du sætter tid af til – og at det bliver reglen mere end undtagelsen.

For at komme i gang kan du bruge en guidet meditation, som du bliver afslappet af – uden af falde i søvn!

Jo oftere du mediterer, desto lettere bliver det at proppe de forstyrrende tanker ned i en mental sort sæk imens!

Med øvelsen bestemmer du i højere grad selv, hvornår du åbner sækken med alle problemerne, der vælter ud! Men så kan du "bare" proppe dem tilbage i sækken og binde en knude.

Det er også en form for meditation at gå en tur i skoven – og så kan du nyde de smukke farver og den friske luft samtidig.

Og hvis du ikke kan det – så kan du kreere en skov-film inde i dit sind. Begge dele virker!

Glædeligt efterår og hjertelig hilsen Dianna og Radionien - www.radioni.nu

P.S. "Aftenshowet" promoverede for nylig tak og taknemmelighedsdagbog, som vi tidligere har skrevet om! Så det kan da kun gå fremad -TAK!

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

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

Christina Santini er ernæringspecialist og ejer af The Nutrition Clinic – klinik for laboratorietest + termografi + skræddersyet sundhed. Se mere på www.ChristinaSantini.com. Artiklen kan allerede nu læses i sin helhed på www.Lns.dk



Christina Santini

Dette er første del af to artikler, hvor Christina Santini dykker ned i, hvorfor vi ser en epidemi af fertilitetsproblemer i dag. Flere og flere oplever nemlig ikke at kunne få børn på naturlig vis. Et ud af seks par har i dag problemer med at blive gravide. Det, der engang blev set som en kvindes problem, påvirker nu mænd i lige så høj grad. Den anden artikel, som kommer i NaturHelse 1-25,

beskriver Christina hvordan du booster din sædkvalitet.

Ikke at kunne få børn er formentlig noget af det mest hjerteskrærende, man kan gå igennem sammen. Er det den ene part, der har problemet, fører det ofte til følelser af skyld for den pågældende part om "ikke at være god nok", og at der er noget helt grundlæggende galt med en.

Hvordan har dit testosteron det, mand?

Du er kun så sund som din sædkvalitet

HVAD KUNNE ÅRSAGERNE VÆRE?

Hvis vi ser på den suppe af hormonforstyrrende kemikalier, vi lever i, er det ikke mærkeligt, at vi oplever konsekvenserne i form af fertilitetsproblemer. Bivirkningerne er veldokumenterede, og det har derfor intet at gøre med "ikke at være god nok", som mange af os kan føle, når vi har udfordringer med fertiliteten.

Denne suppe af kemikalier påvirker i høj grad mænds sædkvalitet. Ifølge en undersøgelse fra 2017 faldt det gennemsnitlige sædcelleanstal i Nordamerika, Europa, Australien og New Zealand med 59,3 procent mellem 1973 og 2011. I samme periode øgede vi brugen af videnskabeligt dokumenterede hormonforstyrrende og fertilitetsnedsættende kemikalier og pesticider. Det var også i denne periode, at

vi begyndte at bruge smartphones og lægge dem i lommen – i sin yderste konsekvens den perfekte opskrift på selvudslettelse.

Vi har på nuværende tidspunkt masser af forskning, der understøtter, at der er grund til bekymring, når vi bruger EMF-enheder, og som viser, at EMF-stråling nedsætter sædkvaliteten – blandt meget andet. Vi ved, at mandlig sædkvalitet påvirkes af eksponering overfor varme, pesticider, stråling, radioaktivitet og andre farlige stoffer. Vi er omgivet af flere typer ioniserende og ikke-ioniserende stråling, som kommer fra røntgenstråling, radioaktive stoffer, solarier, højspændingsledninger, mikrobølger fra smart gadgets og wi-fi, mobilmaster og elektromagnetiske felter. Stråling der ifølge nyere forskning målbart forringer sædkvaliteten.

Vi må erkende at den stigende infertilitets epidemi er et resultat af vores miljø og livsstil.

Det er altafgørende, at vi handler nu, da sædkvalitet og hormonbalance ikke "bare" handler om at kunne få børn, men er en markør for vores helt generelle sundhed. Når kroppen ikke er i biokemisk balance til at få børn, handler det jo om os. Hvad er det, der belaster vores krop, så den ikke fungerer som den skal? Er vi proppet af hormonforstyrrende stoffer, skader det jo ikke kun vores evne til at få børn, men også vores eget helbred på sigt. Mange af disse stoffer påvirker jo ikke bare sædkvaliteten, men er linket til en række lidelser, og flere er kræftfremkaldende.

Kræft er en sygdom, der tager mange år om at manifestere sig, så hvis vi reelt skal have en mulighed for at forebygge kræft, er det nødvendigt at sætte ind tidligt og ikke først, når vi er syge.

HVAD KAN DU SOM MAND SELV GØRE?

Heldigvis er der meget, du som mand konkret kan gå i gang med for at øge din sundhed og

sædkvalitet. Her får du nogle strategier, du kan bruge til at optimere dine hormoner og sædkvalitet. Du får 18 helt konkrete råd. Ud over livsstilsændringer kan du ty til naturlige midler for at understøtte de hormoner, der styrer sædproduktionen og hjælpe den sunde sædudvikling på vej samt forbedre antallet af sædceller. Udøvere af traditionel plantemedicin har brugt adskillige naturmidler til at øge sædcelleantallet og forbedre sædkvaliteten i tusinder af år, og disse råd er ikke længere blot bygget på "anekdotisk evidens" – forskning har vist, at flere af disse midler faktisk kan påvirke antallet af sædceller.

HVORDAN HAR DIT TESTOSTERON DET, MAND?

Inden du læser videre, får du lige en test, hvor du kan krydse de symptomer af, som du døjler med i øjeblikket. Ved hjælp af testen får du indsigt i, hvorvidt du lider under enten stresshormoner eller for lavt testosteronniveau

Når du har udfyldt skemaet, tæller du sammen, hvor mange ja'er du har i hver farvekategori. Hvor mange grønne har du? Hvor mange blå?

GRØN = Binyretæthed/stress (følg rådene mod stress i kapitel 14 (red: kapitlet findes i hele artiklen på www.Lns.dk).

BLÅ = Testosteronmangel/ tegn på hormonforstyrrende stoffer (østrogen dominans)

Hvis du har 3 ja'er eller derover i samme farvekategori, tyder det på, at du har ubalance i den kategori af hormoner. Mange har i begge, da stresshormoner direkte påvirker testosteronniveauet.

Ved binyretræthed er særligt de adaptogene urter relevante, som du

HORMONTEST FOR MÆND	J	A	NEJ
Jeg er konstant træt og udmattet			
Jeg har sukker-cravings og går kold, hvis jeg ikke hyppigt snacker			
Jeg har taget på eller tabt mig			
Jeg har højt eller lavt blodtryk			
Jeg har søvnproblemer			
Jeg har mere energi efter aftensmaden			
Jeg sveder meget let, men har kolde hænder/fødder			
Jeg har erektionsvanskeligheder			
Jeg har depression			
Jeg har taget på i vægt, særligt på maven			
Jeg har dårlig hukommelse			
Jeg føler mig ikke så skarp, som jeg plejer			
Jeg har nedsat sexlyst			
Jeg har knogleskørhed			

kan læse mere om i kapitel 14 (red: kapitlet findes i hele artiklen på www.Lns.dk).

Ved testosteronmangel eller tegn på hormonforstyrrende stoffer, vil du få gavn af at blive udredt ordentligt for miljøgifte, så der

kan sættes målrettet ind. Det er noget af det, jeg specialiserer mig i på min klinik. Som en start, følg rådene i kapitel 14 (red: kapitlet findes i hele artiklen på www.Lns.dk) for at få styr på de helt basale ting, hvad angår optimering af sædkvalitet og hormoner.

HVAD SKYLDES DÅRLIG SÆDKVALITET?

DE MEST ALMINDELIGE ÅRSAGER TIL LAV SÆDKVALITET ER:

- Næringsstofmangler
- Hormonforstyrrende stoffer (kemikalier, pesticider, mykotoksiner mv.)
- Ensidige kostvaner (særligt fedtfattige veganske kostvaner)
- Elitesport/ Langvarige sessioner af høj-intensitets-kardio
- Lavt testosteron
- EMF (smartphone i lommen, iPads, fitbits, wi-fi)
- Ekstrem varme (sauna, stramme bukser, underbukser i ikke-åndbart materiale)
- Varicocele (åreknuder ved testiklerne)

Samlet set er det faktorer, der påvirker testosteronniveauer, der har den største indflydelse på sædcelletal og -kvalitet. Visse medicinske tilstande – herunder arvelige genetiske lidelser, infektioner og tumorer – kan også påvirke sædcelletallet. Derudover ved vi, at hver tredje mand, der er under udredning for lav sædkvalitet, har varicocele. Varicocele kaldes på dansk for årebrot og er åreknuder fra mandens testikler. Tilstanden udvikler sig i puberteten hos i øvrigt raske mænd og synes at være forårsaget af et samspil af flere

faktorer. Ekspertener mener i øjeblikket, at det mest sandsynligt skyldes en defekt i ventilerne, som stopper den regelmæssige blodgennemstrømning til og fra testiklerne. Pt. er den eneste kendte behandling kirurgi, som også har bivirkninger – der er bl.a. risiko for infektion, mulighed for tilbagefald og gendannelse af varicocele og ardannelse, og man skal være indstillet på en 4-ugers restitutionsperiode, før seksuelle aktiviteter kan genoptages. Så overvejer du et indgreb, skal du tale det godt igennem med din egen læge.

Anden og sidste del,

”18 trin til hvordan du kan booste testosteron og sædkvalitet” - kommer i NaturHelse 1/25, men du kan allerede nu læse artiklen i sin helhed på www.Lns.dk.

www.ChristinaSantini.com

Q10 til vegetarer 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**

Den Sunde Aldring er noget alle burde ønske sig. Men hvordan?

“Hver mand har to liv, og det andet begynder, når han indser, at han kun har ét” (Confucius, kinesisk filosof).

Udgifter til sygdomsbehandling stiger og stiger, og man skulle tro, at folkesundheden blev bedre og bedre, dvs. færre syge.

Med alderen bliver vi mindre bevægelige. Lænestolen kalder. Er forklaringen så enkel som mine forældre sagde? “Man bliver mere træt med alderen”. Det rejser så spørgsmålet, om det er farligt? Det er det jo, det er en ond cirkel, jo mere træt desto mindre bevægelighed, man udfordrer omverdenen mindre, ser færre venner, bevæger sig mindre, er mindre sammen med børn og børnebørn. Bliver af og til trist.

I Okinawa fandt man en såkaldt “Blue zone”, som defineres med en befolkning, der opnåede en meget høj alder ved hjælp af motion, vitalitet, samvær, sang og dans med venner og familie, og ikke mindst spiste man egne vegetabiliske afgrøder, såsom tofu og fermenteret gurkemeje og mange andre afgrøder af egen avl. Jordbunden gav grøntsagerne en righoldig sammensætning af mineraler. Alle aldersgrupper var aktiverede i den sunde aldring.

Dette var Okinawas historie, indtil de første fast-food kæder fandt frem til Okinawa. Nu ligner alderssammensætningen, den vi kender fra vesteuropæiske storbyer. Den livsfarlige fast-food gjorde sit kedelige indtog. Fortidens dynamiske samfund i balance og med en befolkning med mange gamle blev forandret til en befolkning, der lider af diabetes, gigt og cancer. Se blot hvordan det går i USA.

HVORDAN GÅR DET MED ALDRINGEN I DANMARK?

Jo vi lider også af diabetes, gigt, cancer og hjertekar sygdomme. De fleste 50-60-årige begynder at tænke over, hvordan deres aldring vil forløbe. Sund mad og motion, det ved alle. Men er det nok at vide det?

Man kunne måske ønske sig et sundhedssystem, der arbejder med forebyggelse af sygdomme, hvor man kan få målt diverse biomarkører.

Aldringsforskerne udvikler metoder, der kan forudsige en sandsynlighed for en mulig alvorlig sygdom. Tænk om man kan finde ud af de første tegn på en sygdomsudvikling, der kan bremses eller helt udskydes.

Biomarkører, der bruges til at måle før- og efterindsatsen med de valgte livsstilændringer, bærer frugt - et mål for din biologiske alder, der ligger under den faktiske alder.

I FLÆNG KAN NÆVNES:

- Tarm mikrobiom tests, der kortlægger tarmenes indhold af bakterier, svamp og human DNA og ved hjælp af logaritmer kan beregne ens biodiversitet og give et mål på den biologiske alder. Tarm mikrobiomet kortlægges, og man får en anvisning af nyttige fødevarer såsom nødder mm og mælkesyrebakterier.
- DNA-målinger, der måler på spytets indhold af DNA og kan forudsige, om en DNA-aldring er på vej, og resultatet opgøres i den biologiske alder, som man kan arbejde med ved livsstilsændringer, og en ny test kan tages for at vise resultatet af ens indsats for ændret livsstil.



- SuPAR målinger viser risiko for inflammatorisk sygdom, og om man bør foretage livsstils ændringer. Graden af inflammation kan måles ved hjælp af CRP, C-reaktivt protein, der dannes i leveren ved inflammation i kroppen. Mængden af CRP måles i blodet. Ved værdier over 4 ng/ml bør man foretage livsstilsændringer med f.eks. antiinflammatorisk kost. En senere analyse viser, om man har opnået det ønskede fald i SuPAR.
- Prikblodtests er udviklet, så man selv kan teste sine biomarkører.
- Balance prikblodtest viser, om blodet har for højt indhold af de mættede fedtsyrer Omega 6 fra billige friture olier. Balancen mellem Omega 6 og Omega 3 kan ændres fra forholdet 50:1 til det ønskværdige 2:1.
- Langtidsblodsukker prikblodtests kan forudsige en kedelig udvikling i retning mod diabetes.

I det hele taget er det vigtigt at det insulinproducerende organ bugspytkirtlen får hvile. Det er det der er baggrunden for de mange forslag til faste f.eks. fra kl. 18 til kl. 12 næste dag.

- D vitamin prikblodtest kan afsløre om man ligger pænt over det ønskelige niveau i blodets indhold af det immunforsvar nødvendige D3.
- Hjertekarsygdomme kan afværges ved nye kosttilskuds produkter uden bivirkninger. I den forbindelse er målinger af LDL (lede kolesterol) en vigtig biomarkør, eller Apo-B test, der formentlig er bedre til at forudsige risiko for hjertekarsygdomme.
- Rødgærris indeholder naturligt forekommende statiner med dets indhold af monacolin K. Der er ingen bivirkninger ved at indtage rød gærris.
- Nye kosttilskud med en bestemt mælkesyrebakterie *Lactobacillus plantarum* og L-arginin, B1 thiamin og vitamin K2 kan nedsætte den lede kolesterol, LDL og blodtrykket. Det er en god ide at kende sit LDL tal. Mit er på 2,6, hvor normalen er 3-4 mmol/L. Aflejringer i blodkar er farlige for blodcirkulationen, og høje LDL tyder på høj grad af nedsat kredsløb. Derfor vigtigt at følge denne biomarkør.
- Aflejringer af plaque og vokstgigtige substanser i blodkar synes accelereret til dødelige tilfælde efter mistanke om påvirkning af spikeproteinet fra mRNA vaccinerne (John Campbell).

Forskning i opløsning af spikeproteiner foregår. (Petrosino S. og Matende N. 2024 Elimination/Neutralization of Covid-19 vaccine produced Spike Protein). Man kan allerede nu købe proteolytiske enzymer, der kan opløse spikeproteiner. De handles i USA og Sverige under navnet spike-enzym eller spike protein detox.

ENERGINIVEAUET KAN GENVINDES VED AT SPISE:

Q10 og selen og ved at indtage B3 i form af NAD+. Disse kosttilskud er nyttige i den sunde aldring. De førstnævnte booster energiproduktionen i mitokondrierne. NAD+ øger telomerlængden i DNA ved celledelingen, et mål for et langt liv.

Den Sunde Aldring med Helsekost



Torben Sønnichsen
Biolog og sundhedskonsulent

Forlaget Bioliving

NØGLEN TIL DEN SUNDE ALDRING LIGGER I OMSORG FOR MITOKONDRIERNE.

Der dannes færre og færre mitokondrier med alderen. Professor Urban Alehagen, som er kardiolog og tilknyttet Universitetshospitalet i Linkøbing, har gennem 25 års forskning påvist, at mitokondrie-antal og -aktivitet kan øges og dermed energi-produktion og lysten til at holde sig aktiv i den sene alderdom. Hjerterytmen bliver kraftigere og flimren nedsættes. Dette kan opnås ved at spise Q10 og selen dagligt.

MOTIVATIONEN TIL DEN SUNDE ALDRING SKAL DYRKES

Det har jeg gjort de sidste mange år og mærker ikke længere den træthed og modløshed, der er typisk for min alder på 76 år. I år gennemførte jeg Eremitageløbet 13.3 km for 15. gang. I 2025 vil jeg løbe Royal Run, og til sommer vil jeg løbe Etapeløb Bornholm, der er et femdagsløb på tilsammen 42 km.

Aldringsforskere arbejder med at udvikle nye biomarkører. Om få år vil den forebyggende sundhedsindsats have fundet sit indtog. Dem der har indsigt, viden og penge kan købe sig til diverse biomarkør målinger. Som Claus Hancke skriver i NaturHelse i 2024 nr. 1: Selvfølgelig kan man påvirke sin biologiske alder, men det vanskelige spørgsmål er "Hvor meget"?

EFTERSKRIFT:

Bogen Den Sunde Aldring af Torben Sønnichsen kan købes hos boghandlerne, lånes på Bibliotekerne og købes hos Torben Sønnichsen, torbensan@gmail.com mobil 27284899.

Torben Sønnichsen er uddannet cand.scient. i biolog fra Københavns Universitet.

Konference om Electro Hypersensitivity arrangeret af Europeans for Safe Connections (ESC)

Vi bringer med tilladelse fra May Day et resume fra konferencen, som May Day var medarrangør af.

ESC er en sammenslutning af europæiske organisationer, der har til formål at reducere indvirkningen af moderne kommunikation og strømforbrug på sundhed og miljø. ESC er ikke imod teknologi, men for sikker teknologi. Et af ESC's mål er at oplyse folk om de sundhedsmæssige virkninger af EMF-stråling fra trådløse enheder, og hvordan de kan beskytte sig mod EMF-stråling.

Omkring 120 personer fra Europa, Brasilien og USA mødtes den sidste weekend i juni 2024 i Tyskland til EHS-Konferencen på conferencecentret 'Lebensbogen'. Det ligger i et miljø med lav stråling. EHS står for elektrohypersensitivitet. På grund af den stigende eksponering for højfrekvente elektromagnetiske felter (HF-EMF) forårsaget af mikrobølger fra mobiltelefoner (Wi-Fi, smartphones, Bluetooth, sendere, trådløse telefoner) reagerer flere og flere mennesker på det med helbredsproblemer. Det kan give sig udslag i søvnforstyrrelser, hjertearytmi,

hovedpine, tinnitus, forhøjet blodtryk, adfærds-problemer (ADHD), generel svag-
hed/ udmattelse (udbrændthed), tendens til
at få infektioner, koncentrations problemer
(svært ved at finde ord), for blot at nævne
nogle få. Desværre er EHS stadig for lidt
kendt i den konventionelle medicin og er et
tabubelagt emne i samfundet, selv om det
allerede blev anerkendt i sidste århundrede
som mikrobølge-syndrom, radiooperatør-
sygdom osv. hos radiooperatører.

Deltagerne omfattede ESC-medlemmer og
mange EHS-ramte samt folk, der er interes-
serede i emnet. Ud over flere stande med
informations-materiale, måleudstyr og
afskærmnings-materiale blev der tilbudt
mange interessante præsentationer på
tysk, engelsk og fransk. For eksempel
præsentationerne af Allan Thill, Master
of Science, om de biologiske virkninger
af EMF på insekter. Dr. med. Cornelia
Waldmann-Selsam fortalte om skader på
træer forårsaget af mobil kommunikation,
eller den meget informative præsentation af
Thomas Thraen, specialist i psykosomatisk
medicin, psykoterapi og naturopati, som
forklarede professor Belpommes studier,
der præciserer virknings-mekanismen
for mobil kommunikation på celleniveau
og de deraf følgende celleskader samt de
faktorer, der udløser EHS. I foredraget blev
det også klart, at alle menneskeceller er
naturligt elektrosensitive på grund af cel-
lekommunikation, og at der allerede er en

forstyrrelse af kommunikationen mellem
cellerne fra $240 \mu\text{W}/\text{m}^2$. Til sammenligning
er den tyske grænseværdi $10.000.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$! At grænseværdierne ikke beskytter os,
blev også gjort klart i andre præsentationer,
f.eks. af bygningsbiolog Jörn Gutbier og
Prof. Dr. Klaus Buchner.

Christina Santini fra Danmark, klinisk
ernæringsekspert, (som også skriver artik-
ler til NaturHelse (red.)) holdt et fint oplæg
om at forstå EMF-skader og påvirkninger.
Desuden talte hun om strategier til at undgå
stråling og om særligt gunstige tilskud, som
man med fordel kan tage som EHS-ramt.

Et politisk oplæg kom fra Petra Bertová
Polovková, som er IT-underviser, pro-
grammør og også kandidat i Slovakiet til
EU-Parlamentet. Hendes oplæg handlede
om, hvordan vi alle kan være med til at
forme EU-lovgivning via hørings svar på en
platform, som EU selv stiller til rådighed. Og
hun stillede det interessante spørgsmål, om
EU stadig er et demokratisk projekt.

Alt i alt oplevelsesrige dage med mange
saglige og faglige input.

Læs hele resumeet på
<https://llk.dk/y7pwjx>

Læs om

"Grænseværdierne for EMF og den virkelige verden – et engelsk perspektiv" på
<https://llk.dk/z29lhe>

Du finder Klima-, Energi- og Forsyningsministeriets Bekendtgørelse om radioudstyr og
elektromagnetiske forhold af 21-12-2023 på
<https://llk.dk/6ht9kb>

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, Brobygningsgruppen 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.glade klienter.dk

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

