

Vedr. Sundhed – Differentieret pensionsalder – Fysioterapi - Skattesystemet

Kære sundhedsminister Ellen Trane Nørby – og statsminister Lars Løkke Rasmussen, Mette Frederiksen, Kristian Thulesen Dahl og resten af Folketinget

sum@sum.dk (Ellen Trane Nørby og Thyra Frank)
stm@stm.dk (Statsminister Lars Løkke Rasmussen)

folketinget@ft.dk (Folketinget)
.... – Mette Frederiksen
.... - Kristian Thulesen Dahl

C.C.: Maria Rønn Hørbye, Direktør for DR1 - <https://www.dr.dk/> - presse@presse.dk ??
C.C.: Merete Eldrup, Direktør for TV2 - <https://omtv2.tv2.dk/presse/>

C.C.: Kommunernes Landsforening – <https://www.kl.dk/> - kl@kl.dk
C.C.: Regionerne - <https://www.regioner.dk/> - regioner@regioner.dk

C.C.: Rasmus Kjeldahl, Direktør for Børns Vilkår - bv@bornsvilkar.dk
C.C.: BUPL - bupl@bupl.dk
C.C.: Dansk Psykolog Forening - <https://www.dp.dk/tidslinje/psykologernes-huse/>
C.C.: Psykiatrifonden - <http://www.psykiatrifonden.dk/>
C.C.: Lægeforeningen --- <https://www.laeger.dk/>
C.C.: Dansk Sygeplejeråd - <https://dsr.dk/>
C.C.: Peter Halkjær, Dansk Erhverv - <https://www.danskerhverv.dk/>
C.C.: FOA - <https://www.foa.dk/>
C.C.: Fagbevægelsens Hovedorganisation - <https://fho.dk/>
C.C.: Lærernes Centralorganisation - <https://www.lc.dk/>
C.C.: Bjarne Hastrup, Ældresagen - aeldresagen@aeldresagen.dk
C.C.: Fængselsforbundet - <https://faengselsforbundet.dk/> - ff@faengselsforbundet.dk

Jeg har igennem et par måneder villet skrive til dig om mit syn på danskernes sundhedstilstand, men med Mette Frederiksens forslag om tidligere pensionsalder for nedslidte arbejdstagere og nu også Dansk Folkepartis forslag om, at folk skal sendes til fysioterapeut direkte, fremfor at konsultere deres læge først, sender jeg min mail til andre relevante parter også, for der skal gøres noget meget snart. - Og så er Klaus Riskjær Petersen også kommet på banen med forslag til en omlægning af skattesystemet.

Den danske regering er klar over nu, at det står værre og værre til med danskernes sundhedstilstand. Igennem de seneste 10 år er de ældste danskere ikke blevet sundere, og der bliver flere og flere ældre. Og både børn, unge og voksne har en dårlig ernæringstilstand, efter min opfattelse. Sundhedssektoren står over for massive udgifter til behandling af sygdomme og lidelser, der primært skyldes den moderne livsstil. På Rigshospitalet har indtil nu to overlæger sagt op, fordi de vil protestere imod de evige nedskæringer hvert år. Personalet på sygehusene kan snart ikke klare arbejdspresset længere, og flere og flere går ned med stress. Man kan beslutte sig for at prioritere

- eller nedprioritere - behandlinger som f.eks. barnløshed. Men det bedste er at beslutte at gøre noget ved danskernes usunde livsstil, for det kan løse de allerfleste lidelser efter min mening. Danskernes usunde livsstil er en bombe under vores velfærdssystem.

Mit superkorte budskab ☺ er, at danskerne

- 1) skal holde sig fra alle former for sukker.
- 2) skal have protein og gode kulhydrater til alle måltider.
- 3) skal have masser af grøntsager og kun lidt frugt.
- 4) skal have meget lidt kaffe og sort te.
- 5) skal holde salt på et minimum.
- 6) skal drikke mælk til måltiderne – ikke vand, vin, kaffe, te eller andet. Vand kan indtages min. 30 min. før et måltid og min. 3 timer efter et måltid.
- 7) skal have gode olier til at smøre leddene

På denne måde vil man kunne undgå de allerfleste livsstilssygdomme inkl. gigt, fedme, type 2 diabetes, astma, eksem, allergi, betændelsestilstande, kræft o.s.v., og psykisk vil man få det meget bedre. Økonomisk vil man kunne spare milliarder til sundhedsvæsenet, og det beviser Faste- og Føllinge-projektet. Se længere nede.

Mit korte budskab ☺☺ er, at der skal gøres noget ved danskernes sundhed snarest muligt, for at spare penge på sygehus- og plejeområdet og i det hele taget, så der kan blive råd til differentieret pension og andre velfærdsområder:

- 1) Danskerne skal på Candida-kur (minus-sukker-kur med indtagelse af bl.a. gode olier)
 - a) Fordel 1: Man får genoprettet mælkesyrebakteriefloraen i tarmen, og det er vigtigt, fordi 95% af kroppens lykkehormoner dannes af disse bakterier – kun 1% dannes i hjernen. Så man får det altså psykisk meget bedre.
 - b) Fordel 2: Man taber sig.
 - c) Fordel 3: Man slipper af med type 2-diabetes på langt sigt.
 - d) Fordel 4: Man undgår evige forkølelser, influenza, allergi, eksem og kroniske betændelsestilstande.
 - e) Fordel 5: Man slipper af med astma.
 - f) Fordel 6: Barnløse par oplever, at kvinden i forholdet bliver gravid.
 - g) Fordel 7: Man bliver mentalt klar i hovedet. Man kan tænke klart.
 - h) Fordel 8: Man får et rigtigt godt tandkød af sund kost (min påstand).
 - i) Fordel 9: Man undgår amputationer på langt sigt ved varig kostomlægning (min påstand. Se længere nede).
 - j) Fordel 10: Man slipper af med gigt.
 - k) Fordel 11: Man slipper af med kræft (min påstand) (Vitaminer og mineraler sørger for den nødvendige iltning af cellerne (Dr.med. Otto Warburg og professor Linus Pauling). Se længere nede)
- 2) Danskerne skal nedsætte forbruget af kaffe og sort te til et minimum og undgå det mellem kl. 04.00 og 12.00, hvor kroppen kommer af med sit syreoverskud (Kaffe og sort te er meget syredannende og giver derfor smerter i led og muskler. Sukker, sodavand, vin, øl og kød er også ret syredannende)
 - a) Fordel 1: Man slipper af med smerter i led og muskler. Man slipper af med gigt.
 - b) Fordel 2: Man bliver meget mere smidig.

- 3) Danskerne skal have proteiner og gode kulhydrater til alle måltider (proteiner og kulhydrater er vigtige sammen og giver et stabilt blodsukker)
 - a) Fordel 1: Man undgår blodsukker-op-og-nedture og humørsvingninger
 - b) Fordel 2: Man får det meget bedre psykisk. Se under Bitten Jonsson Center (BJC).
- 4) Specielt kvinder skal have 2-3 dl A38 pr. dag (ved 64 kg kropsvægt – 5-10 dl kickstart).
 - a) Fordel 1: Det gør kroppen sur og forhindrer svamp (**personlig erfaring**)
 - b) Fordel 2: Man undgår, at tarmfloraen ødelægges, hvis man får en penicillinur.

Forslag til handleplan:

- 1) Handling her og nu – Ikke lange kliniske forsøg først. I skal glæde jer over resultaterne!
- 2) Samarbejde med DR1 og/eller TV2 om programmer, der kan motivere danskerne for fuld gas.
 - a) Programmer kan være Candida-kur-, vægttabs- og motionsprogrammer, hvor byer og landsbyer går sammen og støtter hinanden. TV2's program "Kan man spise sig rask?" viser med al tydelighed, at det hjælper at spise masser af grøntsager og minimere indtagelsen af kød; men jeg mener ikke, at man kommer ind på testpersonernes indtagelse af kaffe, sort te og vand.
 - b) Programmer, hvor gigtplagede mennesker og mennesker med ryg- og hovedpinesmerter i samarbejde med læger gennemgår Dan Dale Alexanders kostplan, Julia Vøldans råkost- og grøntsagskur eller Alma Nissens fastekur - alt efter lyst.
- 3) Opret madlavningshold på de lokale skoler eller forsamlingshuse til inspiration.
- 4) Fortæl danskerne, at det ikke kan nytte noget, at de protesterer imod at gøre noget ved deres livsstil, for ellers må I politikere prioritere, hvilke sygdomme og lidelser man skal behandle på sygehusene – eller hvem der skal behandles! Der er simpelthen ikke råd til det hele mere.
- 5) Gør en speciel indsats for børn og unge - og ældre – og socialt og økonomisk dårligt stillede mennesker.
- 6) Gør en speciel indsats for indsatte i fængslerne med kostterapi, zoneterapi - og Body-SDS måske?

Mit lange budskab ☺☺☺ er, at danskerne skal nedsætte forbruget af sukker, sodavand, øl, vin, kaffe, sort te og hvidt brød til et absolut minimum, for disse produkter er syredannende og resulterer i gig og smerter i muskler og led (inkl. dårlig ryg og hovedpine). Derudover resulterer forbruget af sukker i overvægt, diabetes, candida i tarmen (der kan brede sig til lungerne som astma) og meget andet. Jeg afviser på ingen måde det slid i kroppen, der kommer af at bukke og bøje sig og være fysisk aktiv i arbejdslivet - og af kulde -, men jeg mener helt bestemt, at man kan komme af med de fleste smerter, hvis man undgår ovennævnte fødevarer over en længere periode og holder forbruget nede på et minimum fremadrettet.

Sukker

Det største problem er, at de fleste danskere og folk over hele verden får for meget sukker - fra slik og kager til øl, vin og alkohol - og vores krop er ikke skabt til alt det sukker. Den er skabt til at spise sundt med en god balance mellem proteiner, kulhydrater og grøntsager - og meget lidt frugt. Kroppen er skabt til at helbrede sig selv med sund kost, men kroppen er kommet på overarbejde med alt det sukker, som danskerne fylder i sig. Og den er skabt til at helbrede sig selv med en god

balance mellem arbejde og hvile og mental ro, men vi overfylder hovedet og kroppen med alt for mange stimuli - lige fra TV til alt for meget Facebook.

Kaffe

Udover sukker er det næste store problem kaffe, som er danskernes nationaldrik. Kaffe er ekstremt syredannende, og hvis man starter dagen med kaffe og får flere kopper inden middag, har man lukket af for, at kroppen kan komme af med syreoverskuddet, og det gør den nemlig mellem kl. 04.00 og 12.00. Det er meget vigtigt, at man venter med at drikke kaffe til efter kl. 12.00 eller helt lader være. Resultatet af for meget syre i kroppen er bl.a. gigt og smerter i muskler og led (inkl. rygsmarter og hovedpine). Sukker, sodavand, vin, øl og kød er også ret syredannende.

Gigt

I bogen "Spis dig væk fra din gigt" (oversat fra engelsk "Arthritis and Common Sense", anbefalet af dr.med. H. E. Kirschner, Monrovia, Californien) fremlægger Dan Dale Alexander, at man på en meget nem måde kan komme af med gigt, og han baserer sine anbefalinger på en masse undersøgelser, der er foretaget i tidens løb.

Han hævder, at slidgigt, der er en gammel sygdom, først og fremmest skyldes al for stor indtagelse af vand til måltiderne. Man har kunnet se på fossiler af forhistoriske dyr, at de led af slidgigt, og det gjorde oldtidens ægyptere, grækere og romere også. Vand skal indtages min. 30 minutter før og min. 3 timer efter et måltid. Man skal drikke mælk til måltiderne (helst ved stuetemperatur). Ledegigt er en sygdom, der først er blevet kendt i nyere tid, og den rammer folk i alle aldre. Dan Alexander hævder, at ledegigt først og fremmest skyldes for meget sukker. Sukker ødelægger tarmvæggen og trænger ud til knoglehinderne, hvor det ødelægger det naturlige fedtstof. Urinsyregigt skyldes en aflejring af urinsyresalte i leddene og kan behandles med kostomlægning.

Dan Dale Alexanders kostplan går i korthed ud på, at man skal indtage levertran på fastende hjerte eller ved sengetid og ellers spise efter en sund kostplan, f.eks:

Morgenmad: 1-2 skiver fuldkornsbrød m. smør, 1 blødkogt æg, ost og 1 glas mælk.

Frokost: 1 skive fuldkornsbrød m. smør, omelet, 1 æble og 1 glas mælk.

Aftensmad: Hakkebøf (mager), løg, blomkål, kartoffelmos, melon og 1 glas mælk.

Før sengetid: Torskelevertran

Vand, kaffe og te kan indtages uden for måltiderne (min. 30 min. før og min. 3 timer efter).

Hvor hurtigt hjælper denne kostplan så? Dan Dale Alexander angiver 2 uger til 1 år alt efter hvor angrebet, man er.

Råkost- og fastekure

I tidens løb har mange danskere været på råkostkur hos Julia Vøldan i Jyderup eller fastekur hos Alma Nissen på Brandal Helsehjem syd for Stockholm. Begge steder har man set fantastiske resultater for gigtplagede mennesker, fordi de var kommet på basedannende føde og drikke. Derudover var en dansk kvinde, der skulle have amputeret sit ene ben, flygtet op til Alma Nissen for at få hjælp, og det lykkedes efter ca. 75 dage med masser af økologiske appelsiner, hvidløg, kartoffelvand, grøntsager og ved at sove for åbne vinduer. Både kosten og ilten giver den nødvendige ilt til alle celler.

Hvor hurtigt hjælper denne kostplan så? Inden for en uge mærkede de fleste en bedring af deres gigtsmerter, hævdede Julia Vøldan i sit hæfte "Syre-base balancen".

En dansk læge, der var specialist i reumatiske sygdomme på Bispebjerg Hospital i København, blev behandlet for smerter i halshvirvlerne hos Alma Nissen og udførte derefter et klinisk forsøg over hendes patienter. Men da Alma Nissen bad ham om at offentliggøre sin undersøgelse, afslog han, for han skulle jo gøre karriere!

Se endvidere hjemmesiden: <https://highonlife.dk/syre-base-balancen.html>.

M.h.t. kostændring behøver man dog ikke gå så drastisk til værks som til faste. Når jeg selv har fået for meget syre af kaffe om formiddagen (Jeg får ondt i leddene), så lægger jeg hver dag i en uges tid 2-3 store rå kartofter i tykke skiver i en liter vand natten over og drikker vandet på fastende hjerte. Derudover prøver jeg at leve så sundt som muligt med masser af grøntsager.

Faste- og Föllinge-projektet

I bogen "Nye veje til sundhed - Nye kure - Nye resultater" (1983, Hellas) fortæller Peter Laursen om helsehjemmet Föllingegården i Nord-Sverige, hvor man gennemførte en undersøgelse i 1 år. Undersøgelsen gik ud på at lade 64 patienter, der led af henholdsvis forhøjet blodtryk, astma, kroniske prostatagener og kroniske urinvejsinfektioner, gennemføre en fastekur. De blev derefter undersøgt af læger og sendt hjem, hvor de skulle spise veganerkost. Efter nogle måneder skulle de igen igennem en fastekur på helsehjemmet som afslutning på undersøgelsen.

Disse patienter havde i året inden undersøgelsen været på hospitalet i sammenlagt 1530 dage, hvilket svarede til ca. 1,07 millioner svenske kroner. I året for undersøgelsen var patienterne kun indlagt i tilsammen 153 dage, så indlæggelserne var altså reduceret med 90% i forhold til året før.

Mælk

Mange børn og voksne kan ikke tåle komælk og får den ene mellemørebetændelse efter den anden. Jeg tænker, at det kan have at gøre med det faktum, at den mælk, man køber i supermarkederne er homogeniseret. I min barndom fik vi komælk direkte fra stalden, og den var ikke homogeniseret naturligvis – kun holdt kold og omrørt i en dertil indrettet tank. Nabobørnene dengang fik tit mellemørebetændelse, men de fik mælk fra Brugsen. Mine egne børn har tit fået mellemørebetændelse (Vi bor ikke på en gård med køer!), og da jeg omsider i 1999 hørte om soyamælk og gav min datter det, så undgik hun mellemørebetændelse i de perioder, hvor jeg kunne få hende til at drikke det.

Candida-kur

For at forbedre danskernes sundhed må vi få folk med på at skabe en masse godt for dem selv ved at gå på en minus-sukker-og-kaffe-kur (med fokus på masser af grøntsager, proteiner og gode kulhydrater plus tilskud af vitaminer og mineraler og gode olier). Candida-kuren er nok den mest kendte, og den er nem at gå til, for der findes en del bøger med opskrifter.

Kvinder og svamp – En personlig historie

Mange kvinder lider af svamp, og jeg var ingen undtagelse, indtil en venlig sjæl på et apotek (i 2011) sagde til mig, at det ville hjælpe med A38. Dette lod jeg mig ikke sige to gange. Jeg gennemførte en kur mod svamp samtidig med, at jeg gav mig selv en kickstart med A38 bestående af min. 5 dl A38 pr. dag i en uge. Derved blev min krop tilpas sur, og jeg spiser nu min. 2 dl A38 hver dag og har ikke lidt af svamp siden da. Jeg vejer 64 kg, men en kvinde på 90 kg skal formentlig have halvanden gang disse portioner – og en kvinde på 120 kg skal nok have dobbelt portion. Plus at de derefter skal gå på minus-sukker-kur. Man kan ikke både blæse og have mel i munden.

Tyg maden grundigt

Dr. med. Franz Xaver Mayr (1875 - 1965) opfandt "the FX Mayr cure". Han var om nogen én, der forstod betydningen af at tygge maden grundigt og længe. Han anbefalede folk at tygge maden, indtil den blev næsten vandig. Resultatet var, at folk kom af med de fleste af de lidelser, som de havde opsøgt ham om, hævdede han. Når man tygger maden grundigt, bliver der dannet nok spyt i munden, der kan blandes med maden, som kan blive optaget i tarmsystemet. Maden bliver også derved meget mere basisk og kan langt bedre tåles af mavesækken. Prøv at holde en mundfuld vin i munden et stykke tid. Så vil en sart mave meget bedre kunne tåle den. Dette var værd at bemærke sig!

Hovedpine, rygsmerter og andre plager

Ole Larsen, der har skrevet bogen "Slut med hovedpine, rygsmerter og andre plager" og som har udviklet uddannelsen til stresskonsulent og alfa-kinesiolog, angiver i sin bog anbefalinger for korrekte sidde- og liggestillinger og anbefaler en Candida-kur for at blive smertefri. Bogen er anbefalet af Anne Straarup, Den Danske Kinesiologiskole, Lars Okholm, civilingeniør, og dr.techn. og Flemming Vestberg, overlæge.

Ole Larsen anbefaler i øvrigt Candida-kuren som det første, når han ved foredrag får diskrete henvendelser vedrørende barnløshed. Han får senere tilbagemeldinger om, at kuren har givet resultat - også på hunde!

Et andet sted, hvor man hører om vigtigheden af at droppe sukker, er WildFit med Eric Edmeades hos www.mindvalley.com. Mindvalley.com er et firma, der ønsker at udbrede folks viden om personlig udvikling på alle planer. De afholder en masse kurser online, som man godt nok bliver "pænt skubbet til" for at købe, men man behøver ikke købe dem for at få et indtryk af, hvad WildFit går ud på: Først og fremmest at holde sig fra sukker. Man kan se den lange video (90 min), som er med Eric Edmeades og introduceret af Vishen Lakhiani, der er stifter af Mindvalley. Et par, som gennemførte Eric Edmeades kur i nogle måneder oplevede, at konen blev gravid efter, at de havde prøvet i 8-9 år at få et barn!

En rigtig ubehagelig lidelse, man kan få som ældre borger af for meget sukker/Candida, er sprøjtende tynd mave, så man må gå med ble. Det må Thyra Frank kunne tale med om fra sin tid i ældreplejen. Her vil Candida-kuren være en kickstart til at komme problemet til livs. Derudover skal man have et tilskud af mælkesyrebakterier, fiskeolie og masser af grøntsager med probiotika (mælkesyrebakterier). Dette findes specielt i cikorie, jordskok, hvidløg, skorzonner, porrer, artiskok og løg.

Der er usandsynligt mange fordele ved at komme ind på en sund livsstil med et minimum forbrug af sukker. Der er faktisk mennesker, der gennemfører en minus-sukker-kur for at kunne tænke klart! Prøv engang at tænke på, når man har indtaget alkohol; så tænker man ikke klart. Sukker i store mængder har en "bedøvende" virkning på tankegangen. Der er folk, som fortæller, at det at gennemføre en minus-sukker-kur er det bedste, de har gjort for sig selv nogensinde.

I julen 2018 var der en udsendelse på DR2, der hed "Det store sukkereksperiment" med deltagelse af australieren Damon Gadeau. Han levede supersundt og ville se, hvad der skete, hvis han indtog 49 teskefulde sukker om dagen i en periode på 60 dage. Tallet 49 teskefulde baserer sig på den gennemsnitlige indtagelse af sukker for en australier. Damon Gadeau tog 7-8 kilo på i den periode, for sukker kræver insulin af kroppen, der resulterer i vægtøgningen. Der var flere andre virkninger af den store indtagelse af sukker, men det værste var, at hans lever allerede efter 60 dages stor sukkerindtagelse havde det rigtigt dårligt.

Damon Gadeau belyste også det faktum, at sukkerindustrien i 1970'erne vandt kampen over fedtindustrien i USA, om hvorvidt det var sukker eller fedt, der var skyld i f.eks. hjerte-kar-sygdomme. Sukkerindustrien vandt, og fedt blev bandlyst, men man måtte jo tilsætte et eller andet for at få færdigretter til at smage godt. Det blev sukker, og det blev tilsat til et utal af fødevarer under andre navne end lige sukker. Fødevarerindustrien ville jo gerne tjene penge, og når fødevarer smager godt, køber folk mere af det. Og befolkningen i USA er blevet gradvis mere og mere overvægtige. Man hævder endda, at 1 sukkerkalorie er lig med 1 fedtkalorie, men det er ikke sandt. Sukker får folk til at tage på.

Sukker er afhængighedsskabende på linje med cigaretter og alkohol

Svenskeren Bitten Jonsson, der indtil 1985 sad fast i alkoholmisbrug, skrev bogen "Sukkerbomben" i 2003, hvor hun hævder, at sukker er et stof på linje med alkohol og narkotika, fordi det er så afhængighedsskabende. Sukker er typisk det første stof, som alkoholikere er blevet afhængige af. Når børn først er blevet afhængige af sukker, bliver de som unge hurtigt letpåvirkelige for at blive afhængige af tobak - og måske senere alkohol. Alkoholikere har typisk været afhængige af både sukker og tobak.

På Bitten Jonsson Center (BJC) i Sverige arbejder man ud fra et neurobiokemisk udgangspunkt og et holistisk syn på ernæring, krop, psyke og det mentale aspekt. Susanna Ehdin, dr. fil og immunolog, der har skrevet forordet til bogen, var ikke som sådan sukkerafhængig, men hun led af blodsukker-op-og-nedture, humørsvingninger og mental svækkelse, men hun blev behandlet på Bitten Jonsson Center og har fået en mental balance og sundhed, som er bedre, end hun nogensinde før havde oplevet. Behandlingen består hovedsageligt i at få en ordentlig, ernæringsrigtig kost med masser af vitaminer og mineraler.

Bitten Jonsson udfordrer læseren ved at tænke på, hvorfor man ikke fra offentligt hold har tænkt på at forske i, hvorfor så mange børn og unge har psykiske problemer - om ikke sukker har en væsentlig rolle i dette spil! Hun hævder også, at lidelser som anoreksi og bulimi er en del af sukkerafhængigheden, hvor den unge "selvmedicinerer" sig selv.

Bitten Jonsson fortæller i 6-7 cases om folk, der har været fuldkommen afhængige af sukker og/eller alkohol og hvordan det indvirkede voldsomt på deres sociale og følelsesmæssige liv.

Stimulansmisbrug

Ole Larsen skriver bl.a. også, at kriminalitet ofte hænger sammen med stimulansmisbrug. Alkoholikeren og rygeren ryger for at hæve blodsukkeret, mener han, og hvis det ikke er nok, kan narko blive det næste. Han hævder at kriminelle og skolebørn med adfærds- og indlæringsvanskeligheder kan ændre psyke og adfærd ved en kostomlægning. Sukker, mener han, giver også lavt blodsukker og dermed rysten, rastløshed, glemsomhed, forvirring, irritabilitet, vejrtrækningsbesvær, synsforstyrrelser, hovedpine, svedeture, søvnløshed, menstruationsproblemer, gråd uden årsag, depression og angst.

Ole Larsen fortæller, at han på et tidspunkt talte med en østerlænding om kosten i den vestlige verden kontra kosten i Østen. Østerlændingen sagde: "Hos os er vi syge indtil 30 års alderen, og bliver vi syge efter 30 års alderen, bliver vi anset for at være dumme."

Rotteforsøg

Den selv lærte kostterapeut Alma Nissen fortæller om et forsøg, som Sir Robert McCarrison udførte i England med rotter. Han inddelte rotterne i tre grupper. Den første gruppe fik mad som den engelske overklasse, og rotterne fik dermed den engelske overklassens sygdomme. Den næste gruppe fik mad som de fattige fabriksarbejdere fik, nemlig the med sukker, billigt kød og hvidt brød. Disse rotter fik alle de sygdomme, som overhovedet kunne ramme dem. De fik eksem og nervøse forstyrrelser, og der var slagsmål og spektakel i burene. De sloges og skadede hinanden, og hunmusene fik dødfødte unger. Til sidst åd rotterne hinanden. Den tredje gruppe rotter fik en naturlig kost med alle de emner, som kroppen skal have for at bygge cellerne op: Biodynamisk dyrkede grøntsager, frisk vand, luft og motion. Rotterne fik sunde rotteunger, og alle levede i fred og harmoni. Bare ud fra dette forsøg kan man se potentialet for hele menneskeheden, ikke?

Kræft

I bogen "Nye veje til sundhed - Nye kure - Nye resultater" (1983, Hellas) fortæller Peter Laursen om helbredelse ved forskellige kost- og behandlingsformer. Bl.a. fremhæver han to ting, som hverken er kostbare for den enkelte eller for samfundet:

- 1) Luft- og madforureningskontrol og stop for tobaksrygning.
- 2) Maden skal suppleres med vitaminer og mineraler for at understøtte cellernes konstante forsyning af ilt.

Både nobelprismodtager, professor Linus Pauling og nobelprismodtager, dr.med. Otto Warburg anbefaler vitaminer og mineraler med henblik på iltning af cellerne. Otto Warburg hævder, at kræft er en sygdom med masser af sekundære årsager, men manglende iltning af de normale celler er den primære årsag til kræft!

Det psykiske

Man kan få lynhurtig hjælp med tankefeltterapi, som hører med til alfa-kinesiologi.

Jeg har selv fået fantastisk hjælp med tankefeltterapi og regression, bl.a. m.h.t. smerter. F.eks. dukkede der for et par uger siden smerter op i hele venstre skulderblads region, efter at jeg i 14 dage havde drukket 2-4 kopper kaffe lige fra morgenstunden (syredannende fødevarer giver smerte). Jeg vidste, at det skyldtes noget psykisk. For at få smerterne væk igen, stoppede jeg med kaffe om formiddagen og drak en masse kartoffelvand. Jeg var næsten smertefri, da jeg fik en behandling hos min alfa-kinesiolog den 04.02.2019. Regressionen førte mig tilbage til mit 1. til 5. leveår, hvor jeg "føjte mig presset til at blive voksen for tidligt", i og med at jeg blev storesøster først som 1-årig og dernæst som 5-årig. Jeg blev altså ført tilbage til det tidspunkt, hvor følelsen af at blive presset stammede fra. For at blive oplevelsen kvit, blev jeg bedt om at tænke det hele igennem én gang til (mens behandleren holdt på pandepunkterne og jeg var på REM-stadiet) men denne gang med ønsketænkning, positivitet og kærlighed, så det, der skete, nu var positivt alt sammen! Smerterne er helt væk nu, og mit skulderparti føles fuldkomment afslappet (05.02.2019), og sådan er det stadig (24.02.2019). Det er meget effektivt. REM står for Rapid Eye Movement.

Zoneterapi kan jeg i den grad anbefale, idet jeg under en behandling spurgte Jeanette Wagner Obling, om man kunne gøre noget ved, at jeg taler så højt! Det var der, sagde hun, men der skal flere behandlinger til. På 10 minutter afbalancerede Jeanette min hjertermeridian, der både hjælper på den høje stemmeføring og på blodomløbet. Efter afbalanceringen har jeg haft varmen i kroppen, som jeg ikke har haft den i årevis (specielt i mine fødder). Zoneterapi får man ifølge Jeanette mest ud af, hvis man også går på Candida-kur.

Ligesom Alma Nissen ønsker jeg af hjertet, at I politikere tager skeen i den anden hånd og sørger for naturlig helbredelse i stedet for den evige søgen inden for medicin. Ja, det kan godt være, at det giver en masse prestige i forskerverdenen og giver Danmark enorme indtægter for den medicin, vi eksporterer. Men vores sundhedsvæsen er udfordret, så det er lige ved at eksplodere. Vær rare at gøre noget ved det. **Få folk til at uddanne sig inden for kost inden for det alternative og lav landsdækkende arrangementer,** hvor folk bliver støttet i at lave sund mad og gennemgå Candida-kure og/eller basekostkure - eller fastekure, hvis de er til det. Lav en bred "revolution" inden for ældreplejen, dagplejen, børnehaverne og skolerne - måske med "tvungne" **madordninger for morgenmad og frokost,** så alle børn får en god start på dagen og en god frokost til at holde energien på og blodsukkeret stabilt resten af dagen. Det er vigtigt, at man også om morgenen får både protein og gode kulhydrater, og det er vigtigt, at man har nok mælkesyre-bakterier i tarmen, for det er i dem, at kroppens lykkehormoner dannes (95% - kun 1% dannes i hjernen)!

Undersøgelser har vist, at fedmeepidemier opstår i tider med høj arbejdsløshed og/eller perioder, hvor folk er økonomisk utrygge. Folk spiser typisk meget mere - og meget mere usundt - når de er utrygge.

Få forskere, erhvervslivet, læger, sygeplejersker, SOSU-medarbejdere, psykologer, psykoterapeuter og andre med på ideen! Evt. også landmænd, der kunne begynde at omlægge deres produktion fra svineproduktion til vegetabiliske proteinkilder.

Find sammen om dette store, fælles projekt at forbedre sundhedstilstanden for alle danskere, så der kan blive råd til borgerløn f.eks. Det er enormt stressende at være arbejdsløs. Hvordan må det ikke være at være kontanthjælpsmodtager? **Vær helhedsorienteret!** Vær inspirationskilde for alle andre ude i den store verden! Eksporter erfaringerne med kostomlægningen!

Din mad er din medicin! Det er såre simpelt.

Det kan være en stor mundfuld for mange mennesker at skulle ændre deres livsstil, og folk skal heller ikke presses til det yderste. Det er meget bedre, at de får gang i ændringen af livsstilen og bliver holdt fast i den. Det er bedre, at folk fortsat drikker en lille smule kaffe eller sort te (helst om eftermiddagen) og at de spiser mange grøntsager, end at de fuldstændig bakker ud af projektet. Jeg kunne heller ikke selv holde mig fra kaffe, da jeg i sommeren 2018 var på Candida-kur, men jeg fik kaffeindtagelsen ned på 1-3 kopper kaffe om dagen.

Bøger

Kære Ellen Trane Nørby.

Jeg vil sende dig et eksemplar af bogen "**Sukkerbomben**", som jeg kun har kunnet få på DBA (Det er en foræring).

Dernæst sender jeg dig - til låns - den lille bog om gigt af Dan Dale Alexander.

Derudover sender jeg dig - til låns - bøgerne "**Gigtens gåde er løst**" om Alma Nissens kostplan og "**Nye veje til sundhed - Nye kure - Nye resultater**". Begge disse bøger er skrevet af Peter Laursen (fra forlaget Hellas).

Til sidst vil jeg sende dig bogen "**Slut med hovedpine, rygsmerter og andre plager**" af Ole Larsen (også en foræring) (kan fås som e-bog hos Saxo). Denne bog er anbefalet af Anne Straarup, Den Danske Kinesiologiskole, Lars Okholm, civilingeniør, dr.techn. og Flemming Vestberg, overlæge. Få selv fat i bøger om **Candida-kuren**.

Læs endvidere bogen "Fremtiden er feminin" af Kirsten Stendevad. Undertitlen er "7 spilleregler i det 21. århundredes lederskab" (kan fås som e-bog). Kort fortalt går den ud på, at vi skal være meget mere helhedsorienterede i fremtiden for at overleve som kvinder og mænd - og som mennesker her på kloden. En fantastisk bog.

Derudover vil jeg anbefale bøgerne "Sensitive børn" og "Sensitive unge" af Athina Delskov, psykolog og forfatter, og Lene Sonne, uddannet pædagog, dramaleder og psykoterapeut. Athina Delskov er formand for HSP-foreningen, foreningen for særligt sensitive mennesker. Athina Delskov og Lene Sonne har skrevet bøgerne på baggrund i deres erfaringer som hhv. særligt sensitiv og som leder i en børnehave. Det er ikke en sygdom at være særligt sensitiv, men særligt sensitive børn og unge bliver bare meget mere påvirket af indtryk end andre børn og unge. Alle disse indtryk gør dem udmattede, så de trænger til at holde pause fra andre i et stykke tid. Man kan være både introvert og ekstrovert som særligt sensitiv. Mange særligt sensitive kan f.eks. ikke holde larm og høje lyde ud - eller parfume og andre lugte. Forfatterne mener, at man ikke skal pylre om dem men behandle dem med respekt for deres særlige egenskaber, og at deres anbefalinger til omgang med disse børn og unge kan bruges til børn og unge i al almindelighed. Det er nogle fantastiske bøger.

Se endvidere hjemmesiderne

<https://www.helhedsklinikkenringsted.dk/> - Jeanette Wagner Obling, som jeg kan anbefale på det varmeste. Hun er uddannet alfa-kinesiolog og zoneterapeut.

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

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

<http://danskekinesiologer.dk/>

<https://body-sds.dk/>

<https://highonlife.dk/syre-base-balancen.html>.

Jeg har sendt mailen til Jeanette Wagner Obling også. Hun har ingen andel i det, jeg har skrevet overhovedet. Det er helt min egen idé og helt mit eget projekt. Hun har kun fået mailen til orientering.

Jeg kan findes på LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/lise-vincents-3118aa85/>.

Og på Facebook: <https://www.facebook.com/lise.vincents.7>.

De bedste hilsener

Lise Vincents (årgang 1961), mor til 3 voksne børn

Nyvej 6, 4174 Jystrup Midtsj.

Mobil: 61 27 59 41