

KLANGBAD

Tema om lydhealing
og Mozart-effekt

Anette Gammelgaard:

MIKROBIOMET

DUNCANS
holistiske hule

SANK din sommer
Spis den rå eller blancheret

Indhold	side 2
Leder	side 3
Jobinas klangbad	side 4
Musik der healer	side 8
Nyt fra bestyrelsen	side 14
Duncans holistiske hule....	side 16
Mikrobiotaen	side 18
Sank din sommer.....	side 22

ZONECONNECTION

Zoneconnection Terapeutforenings sekretariat

Alle henvendelser vedr. dit fag og arbejde, f.eks. adresseændringer, tilføjelse til kliniklisten m.v.:

Forretningsfører Anette Hansen

Søndre Badevej 4E, st. 4600 Køge

Tlf: 21 49 07 79 tirsdag og torsdag kl. 8-10

Næstformand Dorte Lambæk

Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding

Tlf: 50 57 10 50 mandag og onsdag kl. 8-10

E-mail: admin@zct.dk.

Website: www.zct.dk

Bladets artikler er overvejende forfattet af **bladets redaktør, Mette Andersen**. Medlemmernes bidrag redigeres i samarbejde med redaktøren.

Alle henvendelser vedr. bladet ZoneConnection, indhold, annoncering, kurser m.v.:

E-mail: redaktion.zoneconnection@gmail.com

Deadlines:

BLAD DEADLINE: UDKOMMER:

Nr. 3: 1. august 2022 september 2022

Layout: Lisbeth Neigaard

Tryk: Vestergaards Bogtrykkeri A/S

Du må gerne sige, at du kan "lindre" og "afhjælpe"

ENGANG I MELLEM er det godt lige at støve sin rygradsviden af. Især den om, hvad der må siges om alternativ behandling på Facebook.

Sundhedsydelser defineres i loven som sundhedsfaglig virksomhed, dvs. undersøgelse, diagnosticering, sygdomsbehandling, genoptræning, sundhedsfaglig pleje og sundhedsfaglige forebyggelsestiltag over for den enkelte patient.

Den sundhedsfaglige virksomhed skal tage sigte på at forbedre eller vedligeholde patientens sundhedstilstand.

Bekendtgørelsen siger, at markedsføring må ske ved anvendelse af:

- Billeder, tegninger, logoer o.lign.
- angivelse af særlige arbejds- eller interesseområder
- uddannelse og særlige kvalifikationer
- beskrivende og anprisende tekst om behandlingsstedet eller de enkelte ydelser

Du må dog ikke "vildlede".

DET MÅ DU GERNE

Du må gerne sige, at behandlingen:

- **Lindrer eller afhjælper**

Hvorimod det er forbudt at sige, at behandlingen:

- **helbreder, fjerner eller virker**

– medmindre det er videnskabeligt dokumenteret.

Prøv at se, om du finder dokumentation for det, du har lyst til at sige i www.pubmed.gov... søg på Reflexology.



BESTYRELSEN I ZCT



Formand: Anette Hansen

Søndre Badevej 4E, st. 4600 Køge

Tlf. 22 91 02 58

Email: admin@zct.dk

Ansvarsområder:

Bladet, internationalt arbejde, kontakt til andre foreninger, kontakt til myndigheder, RAB-godkendelser, kliniklisten.



Anne-Mette Duelund

Gøgevej 4, 9460 Brovst

Tlf. 25 31 71 72

Email: annemetteduelund@gmail.com

Ansvarsområder:

Kasserer, bladet.



Sanne Andersen

Hjulgagervej 3,

9000, Aalborg.

Tlf. 51 70 29 69

Email:

mail@sanneandersen.dk



Næstformand: Dorte Lambæk

Christoffer den 2. vej 8, 6000 Kolding

Tlf. 50 57 10 50

Email: dorte@zct.dk

Ansvarsområder:

Hjemmesiden, intranet, godkendelse af efteruddannelseskurser, fornyelse af RAB registrering, kursuskalender, nyhedsbreve



Lisbeth Skovmand Nielsen

Fiskervej 20, Slettestrand,

9690 Fjerritslev.

Tlf. 26 80 64 61

Email: lsn22@lsn22.com

1,3 million brugere
tager ikke fejl
- og så er de jo også
vælgere, og det ved
politikerne godt



KÆRE ZCT'ERE – NU HOLDER VI FAST

Endnu får vi nej, men vi bliver set og hørt.
Og nu er vi inviteret til foretræde for Sundhedsudvalget

INDEN FOR DEN seneste måned har der været afholdt to forespørgselsdebatter i Folketinget. Den ene omhandlede et forslag om at lave en autorisationsordning for Akupunktører, den anden om oprettelse af et Forsknings- og Videnscenter for alternativ behandling – begge forslag blev nedstemt.

Akupunkturen fordi det ikke er farligt for patient-sikkerheden – ja du læste rigtigt, fordi det ikke er en offentlig reguleret uddannelse at være akupunktør – samt hensynet til lige ret til erhvervsudøvelse.

Med hensyn til oprettelse af et Videns og Forskningscenter for alternativ behandling, faldt forslaget primært fordi der ikke var præciseret, hvordan det skulle finansieres. Men der var enighed om vigtigheden af at styrke patienters mulighed for at drøfte alternativ behandling med deres læge.

Når det så er sagt – er det ikke så ulykkeligt, som det lyder. For undertegnede er som formand for RAB- forum og i samarbejde med Sundhedsrådet inviteret til foretræde for Folketinget Sundhedsudvalg, hvor vi får mulighed for at fremsætte vores synspunkter. Vi arbejder videre med en styrkelse af RAB- ordningen og øget synlighed, hvilket der er politisk vilje til at gå ind i. Så nu holder vi fast.

Tålmodighed er en dyd – men vi skal også vide at udnytte de åbninger og den mulighed, vi har skabt os. Nemlig at nogen lytter til, hvad vi har at sige. Vi skal søge indflydelse på vores vilkår og ikke overlade det til andre.

For mig er det vigtigt, at vi fremhæver, hvad det er, vi er gode til, og hvilket bidrag vi yder i samfundet med vore behandlinger – i stedet for at slå på hvad "de andre" gør dårligt.

Klienterne ved godt, hvad de får hos os. Det skal vi være stolte af, 1,3 million brugere tager ikke fejl – og så er de jo også vælgere, og det ved politikerne godt.

Et lille regnestykke: 1.300.000 behandlinger x 500 kroner = 650.000.000 kroner. Af det betaler vi ca. 240.500.000 kroner i skat – mon ikke de ca. 10.000.000 kroner, som et Videncenter vil koste at oprette, kan findes et sted?

God sommer!

Med hjerte, hjerne og hånd

Anette ♥



FOR JOBINA OG HENDES DØTRE ER **KLANG**



Den vildeste HEALER

Klange og frekvenser rykker med syvmilestøvler ind i terapilokalerne.
EFTMR-uddannede Jobina behandler sine døtre med klangskåle hver eneste dag

Af Mette Andersen





35-ÅRIGE JOBINA JANSSON fra Korsør er blandt ZCT's senest tilkomne medlemmer. Om et halvt år afslutter hun sin uddannelse til EFTMR-terapeut, som hun glæder sig til at praktisere. Hun ved, hvordan hendes vigtigste tilbud vil lyde: Behandling med klangskåle.

"Det her år har budt på den vildeste forvandling, både hos mig selv og mine døtre. EFTMR har givet mig nogle traumeterapeutiske redskaber, der har været med til at skabe ro omkring mine børn, så vi i dag er et helt andet sted end for et år siden", fortæller Jobina.

Jo mere Jobina får "ryddet op", desto mere ro. Matrix Reimprinting-delen får det gamle frem i lyset, klangen beroliger undervejs.

Ligger musestille og tager imod

Hver dag behandler Jobina sin mindste datter, Carolina, med de fine klange fra hjerreskålen. Den 5-årige ligger musestille og tager imod. Suger til sig og beder om mere, men Jobina ved, at det er store energier, hun arbejder med, så 15 minutter er max.

"En voksen kan tage en times behandling, det kan man ikke med børn, så bliver systemet overstimuleret, og det føles ikke rart, forklarer mor, der har valgt en tæt, men mere aldersvarende tilgang til store-søster Sophia på 13 år. Hun er teenager, så Jobina har valgt, at de to skal have mor-datter kvalitetstid sammen, hvorfor Sophia får sine behandlinger hos Mette Barfoed (leder af EFTMR-uddannelsen)

Mine lækre unikke pakker

Jobinas er alene med sine to piger, som hun kalder sine unikke pakker – hver med deres lækre personlighed og styresystem.

Sophia blev som 5-årig diagnosticeret med infantil autisme. Carolina er sansemæssigt udfordret efter en fødsel, hvor hun var ved at dø.

Hos Jobina gives der ikke meget energi til begreber som diagnose og handicap.

"Infantil autisme... lyder hæmmende, ikke? Og jeg har aldrig set det som en begrænsning, men som et sæt andre kompetencer og muligheder. Ikke som noget, der er galt"

Det gør, at begge piger administrerer deres gaver på måder, der får Jobinas stemme til at blive varm og stolt. De vender deres vanskeligheder til styrke, og det er vejen at gå. Under interviewet indgår der i hver anden sætning et understøttende ord til femårige Caroline, der leger i stuen.

"Ha ha... ja, vi snakker sort", griner Jobina af de mange kommentarer, som nu hverken lyder sorte eller besynderlige, bare struttende af overskud.

Vidste instinktivt, at noget var galt

Jobina fortæller, at da ældste datter var

mindre kom hun hurtigt i løbestadiet og det tog lang tid at udvikle sproget.

"Selvom jeg kun var 23 år, vidste jeg instinktivt, at hendes adfærd stak udenfor skiven, og at jeg var nødt til at sætte grænser meget markant. Udefra så det strengt ud, og der var mange, der mente, at jeg lige skulle slappe lidt af, men det viste sig, at jeg havde fat i den lange ende."

Den fine fornemmelse for børn var Jobina aldrig i tvivl, så få år senere stod hun med en bachelor i pædagogik. Den blev omsat i hverdagen sammen med Sophia, som hun blev alene med tidligt.

Ny graviditet – drømmen lever

Årene går, og Jobina møder en ny partner. Flotte rammer på landet, ny graviditet, nye drømme. Alt, hvad der ikke havde været af økonomi, modenhed og ro i det første moderskab, skulle nu rulles ud for fuld musik. Alle sejl sat til romantik og hjemmefødsel.

"Så skete det. Carolina trak ikke vejret og vi røg afsted til Holbæk Sygehus. De →



"Jeg åbner klinik, og så skal jeg ud i skolerne og tilbyde det, jeg har lært – watch me! Det kommer til at ske. Jeg vil hjælpe børn og unge – det har jeg altid villet."





→ kunne ikke få situationen stabiliseret, så videre med babybalance til Riget, mens hendes lille hjerte blev holdt i gang manuelt i et samarbejde mellem mig og sygeplejerskerne. I dag regner jeg med, at det er årsagen til de ting, hun har med sig som nedsat syn, oversanselighed i mund og svælg og ikke mindst tarme, der driller – for at nævne noget af det, vi leger med.”

Meget at kapere

Undervejs som ung mor oplevede Jobina masser af velmenende ”kloge hoveder”. Og indeni var hun nogle gange ved at eksplodere: Har jeg bedt om din mening måske?

”Jeg havde meget at kapere, men jeg vidste instinktivt hvilken vej, jeg skulle kigge, og det gør at jeg har meget mere ro med mig i dag, hvor jeg ovenikøbet har fundet det, jeg skal lave resten af mit liv – for filan”, næsten råber Jobina Jansson, der får sit navn på eget klinik visitkort. Meget snart.

Ud på skolerne til de lækre

”Jeg åbner klinik, og så skal jeg ud i skolerne og tilbyde det, jeg har lært – watch me! Det kommer til at ske. Jeg vil hjælpe børn og unge – det har jeg altid villet. Den tidlige indsats er så vigtig, og der er så mange unikke unger derude, der stikker udenfor, og dem elsker jeg at have med at gøre”, smiler hun.

Hvad Jobina skal tilbyde i sin klinik er

EFTMR'S MANIFEST OMKRING LYD

*At vi ikke kan høre lyden, betyder ikke,
at den ikke er der*

ALT ER ENERGI – og al energi vibrerer fra en særlig frekvens. Denne frekvens har en lyd. Det er ikke ensbetydende med, at vi

kan høre den, men den er der. Vores krop, organer, muskler, sener, knogler og blod – og alt omkring os har således

en specifik frekvens – dette inkluderer også vores tanker og følelser.

Når vi møder udfordringer i livet og sidder fast, kan man tilføre vibrationer og svingninger, der uendelig blidt og uden bivirkninger kan opløse blokeringer, frigive affaldsstoffer og sænke stressniveau.

Cellemassage

Vibrationer kaldes ligefrem cellemassage, og vibrationer, frekvens og lyd er en integreret i EFTMR-terapeutuddannelsen som Matrix Lydterapi, og netop

lydterapi anses som et naturligt supplement til traumeterapien, fordi lyd via vibrationer åbner uendelig blidt for det sårbare.

Blidt og uden bivirkninger

Lyden kan inddrages i behandling via klangskåle, syngeskåle via stemmegaffler, gongs, men det allervigtigste redskab er vores egen stemme. I særdeleshed sårbare børn og unge profiterer, når vi integrerer viften af lydterapi-redskaber i vores sessioner.

Fra at spire forsigtigt er



”Da jeg under min uddannelse oplevede at modtage klang for første gang – gik jeg durk ned i en tilstand af vished og eksistens, jeg ikke kan beskrive med ord.”

selvfølgelig klang-behandlinger. Men også alle de andre teknikker, hun har lært sig gennem NLP og EFTMR – med bund i den pædagogiske bachelor.

”Klangene er meget, meget fine til at lukke op for dét, der er svært at snakke om. De rækker ind i ”feltet” på en anden måde og gør det lettere at arbejde med Matrix Reimprinting og forløsning”, forklarer hun.

(Feltet er den fælles bevidsthed og det, der er omdrejningspunktet for mange af de nye behandlingsteorier – hos ZCT tilbydes uddannelserne EFTMR og ERP og adskillige efteruddannelsesforløb, hvor energipsykologien er i talesat som bærende element)

Stødte tilfældigt på EFTMR

EFTMR-uddannelsen fandt Jobina tilfældigt på Facebook, hvor den poppede op. Hun havde netop – under Corona – taget

en NL-uddannelse online, og var sulten efter mere. Rammen var foruden Corona en ”tabt arbejdsfortjeneste”, som er betegnelsen for den offentlige løsnings, der er for forældre, hvor børn i perioder er plejekrævende hjemme.

”Jeg kan slet ikke beskrive, hvor meget det her har flyttet for mig og mine piger. Udefra ser det måske anderledes ud, end jeg havde drømt om. Jeg er selv skilsmissebarn, og det skulle mine børn sørenfisme ikke være. Men så kommer livet trissende forbi, og så er det ligesom bare at følge med”.

Mere beskyttet end med skudsikker vest

Jobina tilskriver sættet af klangskåle, som hun straks investerede i, at hun og døtre har klaret sig og at hun i dag føler sig

stærkere og mere beskyttet end hvis hun ”gik med skudsikker vest”.

”Da jeg under min uddannelse oplevede at modtage klang for første gang – gik jeg durk ned i en tilstand af vished og eksistens, jeg ikke kan beskrive med ord. Men jeg kan sige, at for mig, der altid har følt mig utryk og mindre værdig, var det starten på en transformation, der bliver ved med at give”.

Jobina føler sig ”fuldkommen kaldet” til det arbejde, hun skal i gang med i sin klinik og som hendes døtre nyder godt af allerede.

”Og som har skabt mig den frihed, det er, at kunne være sød, taknemmelig og nænsom ved mig selv. Modet til at turde elske mig selv, for alt dét, jeg er – jamen, hvor svært kan det være. Det kan jeg i dag, og jeg er så glad.”

interessen for at inddrage lyden som et terapeutisk redskab nærmest eksploderet, ikke mindst fordi der ikke er bivirkninger, fordi det nemt kan integreres i enhver form for behandling, og ikke mindst fordi det er sjovt, let og legende.

Lyd kan få ting til at kollapse

Vi kan skabe balance, ved at fjerne/opløse/kollapse via specifikke frekvenser – tænk Ella Fitzgerald, der kunne få et glas til at springe via en høj tone.

Hvad kan vi så ellers fjerne, opløse eller få til at kollapse?

Tænk på, at vores krop, der består af vand. Tænk på Emoto Masaru og hans billeder af vandmolekyler, og på hvordan de påvirkes af lyd.

Molekyler i svingninger

Lyd opstår, når molekyler i luften sættes i svingninger (vibrationer). De svingende luftmolekyler skubber til de omkringliggende luftmolekyler, som igen skubber til de andre omkringliggende luftmolekyler.

Svingninger er hurtige og opfattes som lyd/en tone. Antallet af svingninger pr. sek. kaldes for en tonens frekvens. Denne måles i Hz/sek.

Vi er i stand til at høre fra ca. 16 Hz – 16.000 Hz – nogle børn kan høre helt op til 20.000 Hz. Lyde under vores hørelse kaldes infralyd. Lyde over vores hørelse kaldes ultralyd.

Men at vi ikke kan høre lyden, betyder ikke, at den ikke er der! En delfin kan f.eks. modtage og sende frekvenser op til 180.000 Hz.





Musik har været anvendt i århundreder til terapi og behandling

I dag ved vi, det virker. Vi dykker ned i bio-musikforskningen med tak til afdøde overlæge, lydentusiast og musiker, Lars Heslet



60

Et barn, der er truet, rokker frem og tilbage med rytmen 60.

Sindssyge, der ikke kan finde ro i deres krop, vugger frem og tilbage med rytmen 60.

Moren, der skal få sit spædbarn til at falde til ro, vugger det i rytmen 60.

Brahms' og Mozarts' vuggeviser har rytmen 60.

For knap tre hundrede år siden komponerede Johann Sebastian Bach sine Goldberg-variationer som sovemiddel til en søvnløs greve ved hoffet i Dresden. I dag spilles der musik på flere hjerte-, intensiv- og medicinske afdelinger på landets hospitaler.

En af dem, der frem til sin død i 2016, vidste mest om musik som terapi, var professor dr. med. Lars Heslet. I et skrift fra det forskningssamarbejde, han var med til at støtte, Musica Humana, deler han nogle af de indsigter, der fremkom som følge af hans nysgerrighed. Han skrev blandt andet:

Komponerede til sin egen Tourette

"Mozart led af hjernesygdommen Tourettes syndrom. Det er en neurotisk lidelse, hvor man kun kan finde fred ved at sige uartigheder, spytte på gulvet eller tisse i et hjørne. Jeg hørte om en pianist, der led af det samme, men som faldt til ro, når han spillede Mozarts musik. Mozart har altså komponeret musik for at behandle sig selv – og fandt formlen for, hvordan man kan falde til ro"

Du kan læse om Mozart-effekten på de næste sider

En ildsjæl med en passion

Dr. med. Lars Heslet var tidligere klinikchef på Rigshospitalets intensivafdeling og en af hovedkræfterne i forsknings-samarbejdet Musica Humana, der siden 1998 havde undersøgt og dokumenteret, hvordan musik kan bruges medicinsk i terapi og behandling.

Han var også musiker og en afholdt personlighed, der gjorde alt for sine patienter. Han var medforfatter på bogen: Sansernes Hospital og indledte et samarbejde med musikeren Thomas Eje med

henblik på at komponere effektiv musik, der blev spillet på afdelingen. Lars Heslet var til sin død en passioneret musiker, der ombyggede sit hjem, så det fungerede som koncertsal, hvor unge musikere kunne give koncerter.

Relationerne mellem musik, biologi og hjerne

Musica Humana-projektet lå indenfor disciplinen "biomusikvidenskab" og udforskede relationerne mellem hjerne, biologi og musik. Forskerne undersøgte blandt andet, hvilke ændringer musik frembringer i hjernens elektriske svingninger, og hvordan det påvirker os psykisk. Dernæst skulle der designes musik ud fra den hypotese, at musik kunne virke beroligende og lindrende.

Musikken blev komponeret – og kompositionerne blev efterfølgende testet af på flere tusinde patienter. Konklusionen var, at det virkede!

Smerteniveauet hos de smerteramte faldt, ligesom behovet for smertestillende medicin. Musikken beroligede og man målte også på den generelt afstressende effekt. Både pulsen og mængden af stresshormonet kortisol faldt. Forskerne fandt ud af, at lagde de lyd ind i form af musik på et meget larmende sted – eksempelvis en intensivafdeling, hvor der er meget støj fra alarmer og respiratorer – ja så registrerede patienterne pludselig ikke denne støj, men hørte musikken.

Frem med ghettoblasteren

På Lars Heslets intensivafdeling på Rigshospitalet, var der derfor installeret højttalere i loftet. Herfra lød der musik, men så lavt, at man næsten ikke kunne høre det. Han mente, at musikkens beroligende effekt ville kunne overføres til



Dr. med. Lars Heslet (th) og Niels Eje har sammen komponeret musik, der kan bruges medicinsk i terapi og behandling.

skoler og ville ikke være betænkelig ved at spille musik som et knap nok hørbart akkompagnement til undervisningen. Det ville ifølge ham både sænke støjniveau og øge koncentrationen.

Lars Heslet havde i sin forskning konstateret, at hjernen har den særlige egenskab, at den kan fokusere på det meningsfyldte og filtrere det meningsløse fra. Og da musik fremmer netop denne egenskab, ville børnene falde til ro og fokusere på det meningsfyldte, altså hvad læreren sagde. Professoren så gerne, at man eksperimenterede med at stille en ghettoblaster op i en hjørne og lod den spille musik i timerne.

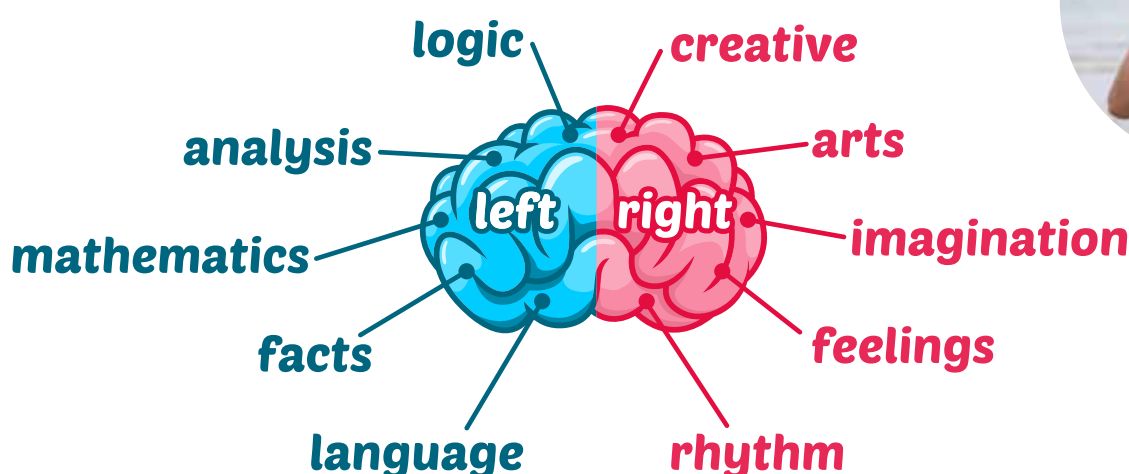
Forbinder de to hjernehalvdele

Den "menneskelige" del af hjernen, også kaldet "den nye hjerne", neocortex, er den sidst udviklede del af vores hjerne. Den består af to halvdele, som håndterer hhv. logiske og intuitive processer. Ifølge Lars Heslet er det imidlertid for enkelt at





“De to hjernehalvdele arbejder uafhængigt af hinanden. Den højre halvdel tager sig af det kreative og den venstre af det intellektuelle. Og at musikken får de to specialiserede hjernehalvdele til at arbejde sammen som én computer. Hjernebjælken forbinder dem.”



lokalisere musik til “kun” at bo i den kreative hjernehalvdel. Tværtimod er musiks særlige styrke, at den får de to halvdele til at arbejde sammen.

Han hævdede derfor, de to hjernehalvdele arbejder uafhængigt af hinanden. Den højre halvdel tager sig af det kreative og den venstre af det intellektuelle. Og at musikken får de to specialiserede hjernehalvdele til at arbejde sammen som én computer. Hjernebjælken forbinder dem. Ifølge Lars Heslet var der videnskabelige undersøgelser, der dokumenter, at netop hjernebjælken bliver aktiveret, når man hører musik.

New Age musik duer ikke

Ifølge professoren var det dog ikke ligegyldigt, om man spiller Mozart, New Age eller Metallica.

“I new Age er det musikalske sløjfer, som kører igen og igen, en slags amorf musik uden indhold - og det er så enkelt og irriterende, at en del bliver ophidset i stedet for beroliger,” blev han citeret for at mene.

Til gengæld var der belæg for at fastslå, at den beroligende effekt ved musik opstår, når den har en langsom rytme - oven i hvilken, der er lagt en hurtig rytme.

Samspelet mellem det hurtige og det langsomme afspejler nemlig præcis de rytmer, vi har i kroppen. Hvilepuls hos mennesker er normalt 60-70, og vi trækker vejret endnu langsommere - 15-20 gange i minuttet. De to rytmer kører parallelt i kroppen og skal afspejles i musikken. Så beroliger det.

Fastslog den danske professor, der brændte for sin forskning og efter sin pensionering indrettede en lille koncertsal i sit hjem, hvor unge kunstnere kunne udfolde sig. Og ikke mindst af den grund efterlod sig et smukt eftermæle som en musikterapiens pionerer.

Mors hjerterytm

Så hvad ved vi om beroligende musik i dag? Vi ved, at den musik, vi hører, skal passe med den indre musik. Det gør den, hvis rytmen er 60 taktslag i minuttet med ét slag pr. sekund - det er ur-rytmen fra

fostertilstanden. Den første rytme, vi hørte, var vores mors hjerterytm, der er 60. Vi fødes i adagio, er et af de kendte citater fra Lars Heslet.

Adagio er betegnelsen for langsomt tempo i musikken. I klassiske symfonier og sonater er anden- eller tredjesatsen ofte en adagio. Og lige præcis denne takt-faste langsomhed fra fosterstadiet kan vi huske, mente professoren:

Et barn, der er truet, rokker frem og tilbage med rytmen 60. Sindssyge, der ikke kan finde ro i deres krop, vugger frem og tilbage med rytmen 60. Moren, der skal få sit spædbarn til at falde til ro, vugger det i rytmen 60. Brahms' og Mozarts' vuggeviser har rytmen 60.

De vidste, at det virkede, og lagde så en lille melodi oven i denne grundrytm. Det, der giver den beroligende effekt, er den langsomme rytme plus en melodi.

Atiklen bringes i respekt for Lars Heslet og de indsigter, hans og kollegers forskning har bibragt os om musikkens lindrende egenskaber.



Kan lyd lindre COVID-senfølger?

Ikke kun "alternative" griber til lyd for at finde svar. Den etablerede forskning er med på rejsen

Neurolog, musiker og overlæge ved Holbæk Sygehus har forsket i musik-stimulation i 30 år. Nu vil han behandle senfølger i et EU-støttet forskningsprojekt. Med EU-forskningsmidler i ryggen deltager han i et nyt forskningsprojekt, der skal under-

søge, om musik kan lindre neurologiske senfølger efter COVID-19.

De langvarige følgesvende er – som vi kender det fra klinikkerne – nedsat lugte- og smagssans, hovedpine, smerter og træthed.

Balance i hjernens signalstoffer

Peter Michael Nielsen har forsket i musik-stimulation i 30 år og har en lang række anerkendte resultater i ryggen – nu vil han dokumentere, at stimulationen kan hjælpe hjernen med at komme i balance igen efter at centralnervesystemet har været forstyrret og der er skabt ubalance i hjernens signalstoffer.

"Det findes små føle-legemer overalt i vores hud, i knoglerne og i vores indre organer, som i bund og grund fungerer

som bas-mikrofoner i kroppen, der sender signaler til det område i hjernen, hvor symptomerne på smerte, lugte, smag og sågar epilepsi opstår.

Overdøver symptomer med lyd

"I behandlingen sker det, at signalerne "beslaglægger" disse hjernecentre – så ved at spille musik og bas for patienterne overbelaster man det sensoriske nervesystem med indtryk i en sådan grad, at symptomerne – som vi vil af med – kan dulmes eller helt forsvinder," forklarer Peter Michael Nielsen.

Musikstimulationen skal som led i forskningen fungere som supplement til træning på lugte- og smagsklinikker og skal efter planen udbredes til både Göteborg og Lund.



Peter Michael Nielsen fik i februar opmærksomhed i medierne, da han lancerede sit nye lyd-forskningsprojekt.

NORDLYS

Peter Michael Nielsen tilbyder til alle nysgerrige en lille bid af en behandlingslydfil, som han har komponeret. Den hedder NordLys og er inspireret af hav, fuglesang og af skandinaviske folkemelodier: <https://lnkd.in/gb-5K8UZM>





Få Mozart-effekt i din klinik

Hvad skal du spille i din klinik? Et godt bud kunne være Mozart, for forskning viser at netop hans musik kan noget helt særligt

I 1993 lod en amerikansk hjerneforsker og hendes kolleger en gruppe studerende lytte til Mozarts Sonate for to klaverer i D-dur. Eksperimentet gik ud på at stimulere deres intelligens forud for en opgave – og det viste sig, at de studerende, der havde lyttet til Mozart før besvarelsen, klarede sig væsentligt bedre end de to

kontrolgrupper, der havde lyttet til hhv. moderne afslapningsmusik og bare siddet i stilhed.

Mozart gør dig klogere

Det blev en stor historie, der gik verden rundt: "Mozarts musik kan gøre dig klogere". Børnehaver indrettede Mozart-rum

LINDRING

Man kan være heldig at støde på begreber som **musikterapi** og **musikmedicin** på danske hospitaler. Men ingen af delene er godkendt af Sundhedsstyrelsen som behandlingsform. Undersøgelser viser, at musikterapi kan have en positiv effekt på behandlingen af psykiske lidelser og lindre smerter og andre bivirkninger samt forbedre livskvaliteten, når man er i behandling for kræft.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse

etc. Forskerne blev sidenhen kritiseret for opsætningen af deres forsøg, men nysgerigheden var vakt og mange nye studier er gennemført siden. Blandt andet et af rotter, der viste sig at være langt skrappe til at finde vej igennem en labyrint efter at have lyttet til Mozarts klaverkoncert, der også er kendt under navnet K.448, hver dag i 60 dage – end kontrolgruppen, der havde lyttet til en anden komponist.

Færre epileptiske anfald

Et særligt fænomen har været undersøgt er K.448's evne til at bremse epileptiske anfald. EEG-målinger har i flere forsøg påvist, at de epileptiske udsving i hjernen reduceres med op til 41 procent, når der spilles Mozart. Sjovt at sammenholde med anekdoten fortalt af afdøde overlæge Lars Heslet; **at Mozart skulle have komponeret sin musik for at behandle sin egen Tourette.**

Rytmen er vigtig

Hvad der sker neurologisk i hjernen har forskerne flere bud på. Et studie har undersøgt, om det kunne være rytmen, der var vigtig. En gruppe lyttede til koncerten i original udgave – en anden lyttede til koncerten på en optagelse, hvor rytmen var helt tilfældig. Resultatet viste, at rytmen var afgørende, idet der ingen effekt blev konstateret efter udgaven, hvor Mozarts oprindelige rytme var ødelagt.

Så hvad kan vi bruge den viden til som terapeuter? Måske til at overveje, hvilken musik, der spilles i klinikken?



Musik leger med vores forventninger

Så hvorfor bliver vi glade, afslappede eller ophidsede af musik? Svaret skal findes i hjernens fortolkning af det vi lytter til – og måden vi lytter på.

HJERNEN BELØNNER OS ved at udskille de såkaldte neurotransmittere, der gør os en smule "høje". Når vi spiser, har sex eller tager et koldt brusebad, udskiller vores hjerne især dopamin. Derfor er det nærliggende at undersøge om det samme sker, når vi lytter til musik. Et af de mest interessante fund er, at musik stimulerer det, vi kalder vores belønningscenter.

Positiv overraskelse eller skuffelse

Når vi lytter til musik bliver vi enten positivt overraskede eller det modsatte. Vi kan lide det vi hører – eller ikke. Eller er ligeglade. Det er musikalske forventninger, som hjernen automatisk laver, som kan forekomme indenfor både rytmik,

melodik, harmonik eller bare formen. Vi har altså en forventning, før vi lytter – og får vi opfyldt vores forventning, bliver dopaminen udløst.

Det har i forsøg været vist, at der udløses større mængder af dopamin, hvis man i forvejen har anstrengt sig for at lytte til netop dette specifikke stykke musik eller den konkrete kunstner. Enten købt en plade eller er publikum ved en koncert. Forventningen glæde spiller altså ind.

Spænding – afspænding

Andre forsøg har vist – at hvis man har en forventning, som flere gange skuffes i løbet af et stykke musik, før der pludselig opstår en sekvens, der overrasker og vækker

nydelse – ja så øges dopamin-udskillelsen.

Det er opdagelser som for eksempel filmkomponister har gavn af. Her handler det om at bruge spænding og afspænding til at opfylde eller udfordre vores forventninger.

Komponisten kan ved brug af spænding lege med publikum ved at afvige fra den typiske forventning – og på den måde opbygge spændingen yderligere. Med et dejligt klimaks som gave til vores hjernes belønningscenter.

Og det var præcis det Mozart gjorde flittigt brug af i sin klaverkloncert, hvor han leger med flere gange af skuffe, opretholde spænding ... for endelig at levere en forløsning.

Hjerneforsker: Musik kan helbrede



I SIN BOG "Musik på hjernen", udgivet på People'sPress i 2017, skriver Peter Vuust:

Hjerneforskningen har fået øjnene op for, at undersøgelsen af musik kan være vejen til at forstå, hvordan hjernen fungerer.

Musik er i stand til at aktivere det meste af vores hjerne. Høresansen, når vi lytter til musik, det motoriske system, når vi bevæger os til musik, emotionerne, når vi føler musik, og måske allervigtigst

– hjernens plasticitet. Det, at hjernen kan ændres gennem træning.

Peter Vuust, der selv er musiker, har en vision om, at musik kan være med til at behandle sygdomme, der har med hjernen at gøre. Herunder Parkinsons, Alzheimers og slagtilfælde. Forskningen i centret kigger også på, hvordan vi kan bruge musik i forbindelse med smertelindring, forbedring af søvnkvalitet og bedre forståelse for diagnoser som autisme, og ADHD.

Peter Vuust er leder af Center for Music in The Brain på Aarhus Universitet. Centret blev stiftet på initiativ af Peter Vuust i 2006, siden 2014 støttet af Danmarks Grundforskningsfond og blev kendt under Corona med et sjovt tiltag: Vaske-hænder sangen til hjælp for pædagoger og småbørnsforældre.

Bliv klogere her:
www.musicinthebrain.au.dk.
Tema, kilder: Peter Vuust, musicure.dk, Joakim Andersen, hjernetips.dk

42 sagde ja til Videnscenter, men ...



En række partier støtter oprettelsen af en Forsknings- og Videnscenter for alternativ behandling. Det stod klart, da Folketinget skulle stemme om det 19. maj. Det var bare ikke nok. Flere sagde nej.

Forslaget lød: Folketinget konstaterer, at der kontinuerligt er behov for at forbedre dialogen mellem læge og patient i det danske sundhedsvæsen, herunder mulig-

heden for at indhente viden om alternativ behandling.

Patienter og læger efterspørger et videnscenter for bedre at kunne navigere i feltet for alternativ behandling. Derfor pålægger Folketinget regeringen på opfordring fra Lægeforeningen og Danske Patienter m.fl. at undersøge muligheden for at etablere et videnscenter, der skal gøre viden mere tilgængelig for de danskere, der bruger alternativ behandling, og være med til at forebygge skader og fejl i forbindelse med alternativ behandling.

Regeringen pålægges i den forbindelse at udarbejde en redegørelse, som skal indeholde internationale erfaringer, mulig organisering, økonomiske forhold vedrørende et videnscenter m.v., og på den baggrund indkalde de politiske partier til drøftelser.

Forslaget blev forkastet. For stemte 42 (V, KF, DF, NB, FG og UFG), imod stemte 56 (S, SF, RV, EL, LA og ALT).



56 sagde nej til autorisationsordning

Ifølge Folketingets egen formulering bør autorisationsordninger "varetage hensynet til patientsikkerheden".

Alligevel blev forslaget om at indføre en sådan for akupunktører stemt ned, da det blev fremlagt i Folketingssalen 17. maj.

Blandt argumenterne for at afvise var:

1. at uddannelsen til akupunktør ikke er en offentligt reguleret uddannelse...
2. at man allerede har indført tiltag for at varetage patientsikkerheden relateret til akupunktur i brystkassen
3. at en autorisationsordning vil medføre en indskrænkning ifht. "lige adgang til erhvervsudøvelse" - og derfor kun bør indføres, hvor den "tjener et klart formål om at højne patientsikkerheden".

For en afvisning stemte 56 (S, SF, RV, EL og LA), imod stemte 43 (V, KF, DF, NB og UFG)

56 folketingspolitikere mente altså ikke, at en fagligt fastlagt høj standard i form af en autorisationsordning vil tjene et formål om at højne patientsikkerhed indenfor akupunkturen.



Kurser i førstehjælp og hygiejne

I efteråret har vi planlagt 5 førstehjælpskurser rundt i landet, datoer udsendes via nyhedsbrevet, prisen bliver 400 kroner, så hold øje med det, hvis du skal have din førstehjælp opdateret. Bestyrelsen planlægger også et hygiejne kursus til efteråret. Hold øje med nyhedsbrevet, hvor det bliver annonceret.



500 elever inviteret gratis

Flere ZCT-skoler er så småt ved at gå ombord i den længe ventede digitale platform, hvor det skal blive muligt at uploade casestudies og lade sig inspirere og dele viden med kolleger over hele verden. Portalen er løbende omtalt her i bladet. Nu inviterer initiativtagerne 500 elever på zoneterapeutskolerne gratis med. Gå selv ind og kig: www.camportal.org

TILLYKKE MARIE-LOUISE

Et enkelt tillykke er nået redaktionen. Husk alle I andre skoler, at indsende jeres nyuddannede, så de kan få en lykønskning med her - og på facebook siden.



Marie-Louise Giessing bestod eksamen i zoneterapi maj 2022. Hos Dansk Institut for Zoneterapi Aalborg.

Pharma Nords nutraceutiske efteruddannelse

**NYE
HOLD**

**Få ny viden om livsvigtige
næringsstoffer, som kan hjælpe
dine klienter og gavne
din praksis.**

Det får du på uddannelsen:

- 15 moduler med nyeste, relevante viden indenfor sundhed, kost og kosttilskud.
- Indkald ca. hver 2. måned, hvilket giver god tid til at implementere din nye viden i praksis.
- 5 internater med overnatning og fuld forplejning.
- Overnatning i lækkert enkeltværelse på et af Danmarks mest spændende kursuscentre (husk badetøj).
- Certificering.
- RAB-godkendt uddannelse svarende til 45 timer.
- Mulighed for at holde din klinik åben i hverdagene, da stort set alle uddannelsesdage ligger i weekender.

Yderligere information og tilmelding sker på

www.pharmanord.dk/uddannelse.

Spørgsmål til kursuskoordinator Tove Lykkegaard, som kan kontaktes på tlf. 75 85 74 00.



Pharma Nord



**Pharma Nord
ACADEMY**

DUNCANS HOLISTISKE HULE



Da Bo som IT-konsulent ville være zoneterapeut, sagde kollegerne: Bo, du er skrupskør – men han har aldrig fortrudt. Sommerportræt af en flittig ZCT-ildsjæl

Navnet er Bo Duncan. Uddannet på Gl. Kongevejs massage og zoneterapeutskolen i 2009 og med egen klinik siden 2015; Duncan massage & zoneterapi i Taastrup.

Hvordan går det?

Det går godt. Det var lidt stramt i april – en uges Corona (ja, den er her stadig), en uges påske og en uges ferie, så er der ikke så meget at hente. Men måneden før og efter har været perfekt. Fuldt hus og nye klienter kommer til.

Hvordan har du oplevet tiden efter nedlukningen?

Altså, jeg syns mine klienter har været flinke til at komme igen. Men det er klart at der er lidt efterslæb og huller, der skal

lukkes. Så spørger du min kone siger hun, at jeg knokler...

Noget der har ændret sig?

Jeg synes, jeg får flere klienter, der vil have massage – hvor jeg personligt gerne ville arbejde mere med zoneterapi og kranio sakral terapi. Det giver mere udfordring for mig, omvendt skal klienterne jo have det, de beder om – det er det, jeg elsker ved mit job. At kunne skabe lindring og bedring. Det giver mig glæde.

Har du fået flere mænd på briksen?

Ja, sjovt du spørger – det spurgte en anden også om. Ja, jeg har mange mænd, der kommer for at få massage. De kan godt lide at jeg kan tage fat og lægge tyngde i. Jeg vil tro at 35 % af mine kli-

enter er mænd – fortrinsvist til massage – 65 er kvinder. De efterspørger en mere holistisk tilgang.

Er du tilfreds med din hverdag?

Ja, det er jeg faktisk, selvom nogle af dagene godt kan blive lange, fordi jeg tager klienter i klinikken om aftenen. Jeg har tre kontordage, 95% af behandlingerne handler om ryg-nakke ... det er dejligt for klienterne, men ikke så udfordrende for mig. Derfor kan jeg godt lide, at der sker lidt andet, når jeg kommer hjem. Jeg lukker kl. 21.

Altså – du arbejder fra 9 til 21?

Ja, det er sådan set rigtig nok. Og det eneste, jeg ønsker at ændre ved det er, at jeg gerne vil have, at der er mere zone-

terapi. Jeg kan godt lide at kunne hjælpe klienterne over tid og med lidt komplekse problemstillinger. Det synes jeg er spændende. Et detektivarbejde.

Hvad er det spændende ved at hjælpe?

Det har jeg bare altid gerne ville. Som barn ville jeg være, ikke bare sådan en almindelig læge, men kirurg. Så da jeg skulle i erhvervspraktik, ville jeg på hospitalet og kunne ikke forstå, at jeg ikke kunne være i praktik hos kirurgen, men måtte nøjes med at være sygehjælper. Jeg kan godt lide at se, mennesker få det bedre. Hvad tror du jeg var klædt ud som sidste skoledag?

Klædt ud som kirurg – og hvad gjorde du så?

Ja altså... En studentereksamen med 7 i russisk og 10 i it var ikke nok til at blive læge, så jeg vidste ikke rigtig, hvad... så jeg har prøvet en masse ting gennem årene. Fem sæsoner som vært på Dyrehavsbakken – sådan én, der råber: Mine damer og herrer, alle kan deltage... kom og prøv!

Og så blev du over-under sporsignal-kontrollant i DSB?

Ja, det gjorde jeg, og det var den lige karrierevej. Susede op til 27. løntrin. Det var kors og bånd og stjerner på og den evige hvile. Jeg var dén, der stillede signaler og skiftede spor – meget fornemt job. Men jeg synes jo, der skulle ske noget mere...

Hvad skulle der ske?

Ja først blev jeg autodidakt it-supporter i DSB. Og rykkede siden ud i en lille privat virksomhed. Men der var stadig drømmen om at gøre noget for andre. Jeg var altid den, der gav kammeraterne nakkemassage eller fiksede en ryg.

Så gjorde du også det i IT-firmaet?

Nej, er du tosset. Efterhånden var mine sønner blevet godt selvhjulpne og behøvede ikke farmand til hverken at hente eller bringe eller kigge på fodboldkampen. Så jeg begyndte på zoneterapeutskolen i min fritid – men mine IT-kolleger slog korsets tegn og mente, at jeg var ude på at narre penge fra gamle og syge...

Altså – de synes du var skrupskør?

Ja, jeg havde altid været god nok til at



“Og så har jeg sagt til mine sønner og svigerinder, at de er velkomne til at bestille en behandling om måneden gratis. Og hvis det er mit barnebarn – så er der fri briks hos farfar. Altid.”

kurere en hovedpine, men nu hvor det havde et navn og en retning, så var det fup og fidus.

Hvorfor zoneterapi?

Fordi jeg mange år tidligere havde oplevet, hvordan min ene søn blev hjulpet mirakuløst af zoneterapi. Han var ørebarn – og havde 3 gange over 8 år haft drænen i ørerne. Det var skrækkeligt at skulle se ham ligge i narkose, og lige lidt hjalp det... en dag sagde en bekendt, at vi skulle prøve en zoneterapeut... en zone hvad-for-noget?

Hvad vidste du om zoneterapi?

Ikke en pind. Trykke under fødderne, hallo... ingen legemsdel er længere væk fra ørerne end fødderne! Men vi havde alt at vinde og efter tre behandlinger, kom vores 8-årige spankulerende med sit dræn, der var faldet ud. Få dage senere – dagen før en ny operation – kunne vi meddele, at betændelsen var væk. En skelsættende oplevelse! Dengang talte man udelukkende om dræn og penicilin.

Hvordan greb du an, at blive fuldtids-selvstændig?

Det gjorde jeg ikke – det var et tilfælde. Min it-arbejdsgiver gik konkurs – og der stod jeg, ganske vist med klienter om aftenen og i weekenden. Men så sagde fru: Så er det nu, Mester – og så gør man jo, hvad der bliver sagt, ikke?

Hvad gjorde du?

Jeg satte min åbningstid fra 8-22 hver dag ugen ud. Også søndag. Og så gav jeg den gas. Det handlede om at få fyldt klienter på, så der kunne være et grundlag for en forretning. Lidt efter lidt kunne jeg begyn-

de at trække en søndag ud hist og her. Og efter 11 måneder var jeg kørende.

Det var hurtigt...

Ja, på skolen hørte vi, at det ville tage et par år. Men når man har hus, familie, bil og det hele – så skal der noget til, når it-checken ikke tikker ind en gang om måneden. Men det lod sig gøre, også fordi min kone havde et fornuftigt job.

Hvor behandler du?

Det gør jeg i min klinik, som er indrettet som del af vores udhus/orangeri ved siden af vores rækkehus. Det har gjort, at jeg har kunnet være så fleksibel. Hvis én ringer med et hold i ryggen, kan jeg sige: Kom om 30 minutter, så kigger jeg på det.

Hvad drømmer du om?

Hmm. At jeg kan blive ved med at behandle i mange år endnu. Jeg er 59 – og var jo for eventyrlysten til, at jeg en dag kan indkassere 40 års tjenestemandspension. Men det går nok alligevel. Jeg har egentlig ikke behov for at lære så meget nyt. Jeg vil hellere blive virkelig dygtig til de ting, jeg allerede kan, massagen, zoneterapi og kranio sakral terapien. Hellere vide 95% om 5%, end 5% om 95%.

Hvordan bliver din sommer?

Jeg har lige været en uge i Syden med familien, så det er min ferie i år. Der er stadig lidt efterveer fra Corona, så der er åben i biksen. Og så har jeg sagt til mine sønner og svigerinder, at de er velkomne til at bestille en behandling om måneden gratis. Og hvis det er mit barnebarn – så er der fri briks hos farfar. Altid.

Af Mette Andersen

Begyndelsen er vigtig – *hvordan kan du vejlede?*



“Et lille nyt menneskes mikrobiota grundlægges i fostertilstanden. De valg hendes mor tager på sit barns vegne sætter scenen for sundhedstilstanden fremover.”

Her får du eksklusivt som ZCT-medlem udvalgte guldgrube fra Anette Gammelgaards fascinerende - og efter ZCT's generalforsamling efterspurgt - foredrag om mikrobiotaen



Af Anette Gammelgaard,
ernæringsterapeut og zoneterapeut

LIGE FØR FØDELSØJEBLIKKET er barnets tarme næsten helt sterile.

Tilførslen af næring til barnet og udskillelsen af stofskifteprodukter fra barnet er i graviditeten foregået ved hjælp af mors krop. Mor deler blod med fosteret, og blodet fungerer som transportvej for næring i form af fedt, kulhydrat, protein, vitaminer, mineraler, hormoner og andet, som skal bruges til udvikling og vækst af fosteret.

Blodet er også transportvej for stofskifteprodukter, som enten ikke længere skal bruges, eller restprodukter som bare skal udskilles. Mors krop sørger for at fordøje maden. Slutproduktet eller næringen bliver leveret ud i blodet, så blodet kan fordele det til både mors og barnets celler.

Fostermad leveret til døren

Med andre ord får barnet den færdige mad



“I de allerførste timer efter fødslen, går babyen fra at være overvejende menneske til at være overvejende mikrobiel”

leveret lige til døren, og derfor er barnets tarmsystem helt stillestående, ubrugt, og næsten sterilt. I det øjeblik barnet fødes, bliver det påvirket og invaderet af de mikroorganismer og mælkesyrebakterier fra mor, som findes i fødselskanalen, skeden og de ydre kønsorganer, endetarmen, anus samt huden. Det vil sige, de bakterier og svampe, der er bosiddende i og på mors krop, bliver nu en del af barnets mikroflora.

De øvrige omgivelser er også leverandører af bakterier, for eksempel sygehuset, jordemoderen, andre fødselshjælpere og de bakterier, der findes i hjemmet.

Barnets tarmflora er i forbindelse med fødslen langsomt begyndt at blive dannet, bortset naturligvis fra de børn som bliver født ved kejsersnit, her er “fødselsmiljøet” helt sterilt, da det er et operativt indgreb, og der selvsagt ingen bakterier er til stede som kan kickstarte mikrobiotaen hos den nyfødte. Den videre udvikling af barnets tarmflora er afhængig af, om barnet ammes eller får flaske.

100 mia forskellige mikroorganismer

Vores tarme beboes af omkring 100 milliarder forskellige mikroorganismer, samlet set kaldes det for vores mikrobiota. For at give dig et perspektiv af omfanget vejer disse mange milliarder mere end 2-3 kg, cirka dobbelt så meget som din hjerne.

Disse mikroorganismer har en enorm indflydelse på optagelsen af næringsstoffer, på afgiftning af kroppen, tarmslimhin-

dens sundhed, selv dit humør, din appetit, din vægt, afhængigheder af bestemte fødevarer, hvor mange kalorier og næringsstoffer du er i stand til at trække ud af din mad samt din mentale aktivitet.

Leaky Gut syndrome

Mikrobiomet er din hjerne og din hjerne er mikrobiomet. Og når mikrobiotaen er ude af balance kan det medføre inflammation, neuroinflammation, overvægt og sukkersyge samt depression og angst, hormonelle ubalancer og “tåget” hjerne. En sund og vel balanceret mikrobiota forebygger utætheder i tarmslimhinden også kaldet “leaky gut syndrome”.

Toneangivende for livslang sundhed

Udviklingen af mikrobiotaen begynder allerede i fostertilstanden og den helt store påvirkning foregår under fødslen og varer helt op til to års alderen. Denne grundlæggende opbygning er toneangivende for sundheden resten af livet.

I de allerførste timer efter fødslen, går babyen fra at være overvejende menneske til at være overvejende mikrobiel, altså hvis man tæller celler. Det starter med at være trygt og varmt og næsten helt sterilt inde i fostervandet og i moderkagen. Baby er helt beskyttet, der er ingen mikrober ude fra verden eller inde fra mor der kan nå baby.

Barnets næsten sterile hud, overtrækkes med bakterier fra mors vagina og efterhånden som barnet kommer dybere

ned gennem fødselsgangen, får det nok en dosis, af en ny og anderledes bakterieblanding end dem fra mors skede. Det er bakterier fra mors endetarmsåbning og den afføring der er presset ud ved veerne. Hovedet ud først og ansigtet i retning af endetarmsåbningen hvor afføringen er – giver barnet via dets mund og næse, bakterier fra mors mikrobiota.

En frakke af mikrober

Hvor fælt det end lyder, er det en gave mor giver sit nyfødte barn, det er en frakke af mikrober især to slags, nemlig *Lactobacillus* og *Prevotella*. En frakke der beskytter mod alle mulige sygdomme langt ud i fremtiden. Den påvirkning der sker under fødslen og umiddelbart efter har indflydelse på udviklingen af immunsystemet, og når dette forstyrres er der en risiko for inflammation og allergiske tilstande, som udvikler sig før eller siden, herunder fødevarerintolerancer, eksem, astma og autoimmune lidelser. Dertil kommer overvægt, fedme og diabetes som konsekvens af manglende mikroorganismer.

Vaginal fødsel giver fordele

Opbygningen af en balanceret koloni af mikroorganismer ved vaginal fødsel og

“Mikrobiomet er din hjerne og din hjerne er mikrobiomet.”

amning er toneangivende, når der skal ske en udvikling af de immune og neurologiske områder i kroppen. Det har betydning for hvor god du er til at håndtere stress og om du bliver en nervøs, depressiv voksen. Med andre ord, din mikrobiotas sundhedstilstand fra det tidligste tidspunkt i dit liv, spiller en rolle for, hvor god du er til at udvikle en stærk iboende modstandskraft overfor stress.

Ydermere, når først fundamentet er lagt, så er det ikke noget du kan ændre på med tilbagevirkende kraft – dette siger noget om vigtigheden af at forstå de faktorer, som forhindrer en sund mikrobiotas udvikling. Disse faktorer bør så vidt muligt undgås, både i graviditeten og efter fødslen, af både mor og baby.



Ved kejsersnit er alt anderledes

Et af problemerne ved kejsersnit, er at baby kommer ud lige så steril, som da hun eller han lå i moderkagen

DE STØRSTE RISIKOFAKTORER

Disse faktorer har indflydelse på mikrobiotaens sundhed:

- Dysbiose (overvækst af sygdomsfremkaldende bakterier, gærsvampe og andre organismer, eller mangel på sunde mikroorganismer)
- Antibiotika eller penicillin givet til mor i graviditeten, under fødslen eller under amning
- Underlødige kost
- Kejsersnit
- Ingen eller kun lidt amning i de første 4 måneder af barnets liv (det ideelle er 1 år)
- Antibiotika eller penicillin givet til baby i løbet af de 2 første leveår.

HVER FJERDE FØDENDE VÆLGER KEJSERSNIT

Det er ikke så ualmindeligt at få kejsersnit i Danmark (20-25% får det/vælger det) og børn på to år og under, får i gennemsnit mindst to antibiotikakure. Det betyder, at det er ret sandsynligt, at dit barn bliver ramt i mikrobiotaen i disse vigtige første to år.



UDOVER AT DER selvfølgelig er en risiko ved at blive opereret er det største problem ved kejsersnit, at babyer fødes abdominalt, og ikke igennem et bakterierigt miljø i moderens fødselskanal. Barnet kommer altså ud lige så steril som da det lå i moderkagen.

Det er sterile gummihandsker, der trækker barnet ud af moders mave. Ud i et såkaldt sterilt miljø. Der er ingen bakterier fra mors vagina eller endetarm til at kolonisere baby, og der er ikke de personlige (fingeraftryk) bakterier til depotet i blindtarmen.

Rent faktisk er det sådan, at hvis man misser denne udførselsrampe - misser man også vigtige organismer som Lactobacillus og Bifidobakterie arter, som giver en sund udvikling af immunsystemet, kolonisering af babys tarm- og hudflora som forebygger infektion. Samtidig kan barnet herefter have svært ved både at tåle og fordøje modermælken.

Det manglende bakterie-fingeraftryk

Det såkaldte "sterile miljø" baby kommer til verden i, består af nogle af de mest hard-core bakterier som Streptococcus, Pseudomonas og Clostridium + selvfølgelig bakterier fra mors og fars hud. Det er denne sammensætning, der danner grundlaget for den lille babys mikrobiota. Disse bakterier kan ikke fordøje laktosen i modermælken. Sundheden på lang sigt har lidt et knæk og der mangler et bakteriefingeraftryk til blindtarmen til senere brug.

En lovende metode ...

Undersøgelser har vist, at man kan "så"

mikrofloraen, og metoden ser lovende ud i forhold til at kickstarte og delvist at genskabe mikrofloraen hos babyer født ved kejsersnit. Proceduren er ret simpel:

En steril gaze er foldet og fugtet i sterilt vand, herefter indført i skeden og efterladt der i en times tid for at blive koloniseret af bakterier. Lige før det første snit laves tages gazen ud og lægges i en tætluftet plastpose eller anden steril beholder, indtil barnet er født. Få minutter senere når babyen er ude, gnides gazen først ind i munden og herefter "vaskes" barnets ansigt og krop med gazen for at efterligne påvirkningen fra fødselsgangen - på denne måde podes eller sås mikrobiotaen hos den nyfødte.

Selv om denne model ikke fuldstændig gør tricket, er resultatet signifikant. De positive egenskaber fra bakterierne fra mors vagina, mellemkød og anus-område kan på denne måde videregives og gøre deres gavn. Det ser ud til at virkningen er langvarig.

Delte meninger om metoden

Der er dog en del jordemødre, læger og forskere, som anbefaler, at man afventer til det er mere klarlagt, om der er risiko forbundet med denne metode.

Min mening: Personligt opfatter jeg det som en lovende procedure, der ikke behøver at være farlig, idet kan jo på forhånd bliver testet for Herpes, HIV, Hepatitis B og C, så barnet ikke smittes med disse. Det ser for mig ud til at være en mulighed for at give en hjælpende hånd til barnets mikrobiota når et kejsersnit ikke kan undgås.





Fakta om mikrobiota

KEJSERSNITSCENARIET

Barnet har ikke så let ved at fordøje sin mad – det får ondt, luft, slim og græder

Barnet kan ikke så let bygge sit immunforsvar op, der mangler komponenter

Barnet kan ikke så let lave vitaminer, føle sig mæt, regulere vægten

Barnet er i risiko for som voksen, at udvikle diabetes 1, cøliaki, overvægt, inflammation, tarmdysbioser, utætheder i tarmslimhinden opstår, depression og kan have sværere ved at håndtere stress mm

SAMMENSÆTNING AF BRYSTMÆLK

Den allerførste mælk mor producerer til baby hedder Colostrum, den findes kun i de første 7 dage efter fødslen. Det er en meget cremet og gylden mælk som er helt tyk af:

- Immunceller
- Antistoffer
- Oligosacharider
- Omkring 800.000 bakterier (pr. dag) og i stor stil *Lactobacillus Bifidus* og *Prevotella*

En meget vigtig egenskab Colostrum har, er dens evne til at fore hele tarmsystemet med en fin hinde. En hinde der forhindrer tarmindeholdet i at sive ud gennem tarmslimhinden og ind i blodet. Dette er en situation hvor immunforsvaret straks reagerer og risikoen for intolerancer og allergier samt forgiftninger i den lille krop opstår. Du kender måske udtrykket "leaky gut syndrome" eller utæt tarm.

BESKYTTELSE AF BABY EFTER FØDSLEN

Probiotika

Talrige studier med tusindvis af børn behandlet med probiotika, allerede kort efter fødslen og helt hen til 6 måneder, især børn som er født ved kejsersnit – viser nedsat sandsynlighed for udviklingen af antistoffer til almindelige allergener såvel som eksemmer. De data, som vi har indtil videre, er så understøttende, at alle babyer i min klinik får probiotika fra fødslen og frem til 6 måneders alderen helt rutinemæssigt. Det gælder naturligvis især også børn der er født ved kejsersnit, hvis mor har fået antibiotika under graviditeten, hvis baby har fået antibiotika under og/eller efter fødslen.

TARMFLORAEN NÅR DER AMMES

Hos de børn, som ammes, vil tarmfloraen blive domineret af *Lactobacilli Bifidus* bakterier inden for ret kort tid, fordi denne bakterie findes i modermælken, på mors bryst, og fordi der findes vækstfaktorer i modermælken, som fremmer koloniseringen og væksten af denne bakterie, samt dens evne til at bosætte sig i tarmene.

Lactobacilli Bifidus vil udgøre størstedelen af tarmfloraen, når der ammes, hvilket medfører, at der ikke er plads til negative og sygdomsfremkaldende bakterier samt forrådnelsesbakterier og vækst af svampe.

HVIS MÆLKEN IKKE SLÅR TIL

Hvad sker der når man giver babyer mælk fra en kalvs mor? Modermælkserstatningerne er lavet af komælk. Hvad går galt?

- Molekylerne i komælken er for store, babys fordøjelse kan ikke håndtere disse
- Manglende enzymer til fordøjelse af komælk
- Immunforsvaret bliver ikke opbygget godt nok
- Ingen essentielle fedtsyrer, fx DHA til udvikling af hjerne og nervesystem
- Ingen mælkesyrebakterier

MODERMÆLKSERSTATNING

Der er ingen grund til at fortvivle, fordi man ikke kan amme sit barn, der er blot visse hensyn, der skal tages, og visse tilskud der skal tilsættes modermælkserstatningen, så barnet kan få en udvikling og en fordøjelsesevne, der ligner det optimale. Der findes lavallergene modermælks-erstatningsprodukter, som købes på apoteket f. eks. *Nutramigen* eller *Profylac*.

Komælken, som de er lavet af, er varmebehandlet og har været igennem en enzymatisk behandling, som gør den langt lettere at fordøje, og den disponerer heller ikke til allergi, heraf udtrykket lavallergent.

Mors mælk indeholder omega-3 fedtsyrer i ret store mængder – det gør komælk ikke og komælk er det, erstatningerne er lavet af.

Ved nyfødte, som har særlig stor risiko for allergi eller allerede har udviklet allergi, kan man få tilskud til fra kommunen til køb af *Nutramigen* eller *Profylac* i en periode.

SANK (og spis) din sommer



Her er miniguiden til dig, der er sanke-novice – eller måske garvet naturelsker, men mangler af smage på al den vilde natur, der skyder op i din grøftekant eller ”forkerte steder” i din have

Af Mette Andersen

AT SANKE OG spise af de vilde planter omkring os er ikke forbeholdt natureksperter og Michelin-kokke. Med lidt vejledning, øvelse og gode råd er det bare med at fylde kurven og mærke suset ved at sætte tænderne i det, der bare ikke kan lade være med at gro.

Til siden har vi lånt inspiration fra udgivelsen SANK af Johanne Stege Bjørndahl og Julie A Swane. Spis af Naturens Køkkenhave. Her kan man få overblik over årstidens attraktive naturlige ingredienser til salatskålen. Og råd til hvordan du kan blanchere og bruge i supper og sammenkogte retter.



Fås blandt andet
i Bog & Ide

At sanke er at "oplede", søge, samle (ved at plukke, pille, optage) navnlig i henhold til frugter, blomster og lignende.

Kilde: Ordbog over det danske sprog



MÆLKEBØTTESALAT

Ingredienser

- 300 g spæde mælkebøtteblade
- 1 håndfuld friske bellis (Tusindfryd)
- 2-4 tykke skiver lyst brød
- 1 fed hvidløg og 1 spsk olivenolie

Fremgangsmåde

1. Rens og skyl mælkebøtteblade og bellisblade grundigt.
2. Gem bellisblomsterne til pynt
3. Gnid brødet med det overskårne fed hvidløg og skær skorperne af. Rist i grove tern på en pande med olivenolie.
4. Pisk en dejlig dressing sammen og vend den med salat og brød.

Kilde: alt.dk



BRÆNDENÆLDESAFT

Ingredienser

- 2 æbler
- ½ økologisk citron med skræl
- 2 store håndfulde brændenælder

Fremgangsmåde

1. Det kan være en god idé at bruge handsker, når du plukker brændenælderne. Når høsten er i has, kan du med fordel bruge en pølsetang til at komme dem i juicemaskinen.
2. Skyl og rens alle ingredienser og kom dem i en juicemaskine.
3. Tilsæt 1 spsk. Kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.

Kilde: highonlife.dk



HUMLE

Villig klatreplante, der er smuk, men ikke altid velkommen i prydhaven. Humleskud er lækre som tilbehør. Blancher dem let og vend dem i smør. De er meget aromatiske og har en kraftig bitter eftersmag. Du kan også tørre dine humleskud i ovnen ved 55 grader i nogle timer.

STRANDVEJBRED

Vokser på stenstrande og strandenge. Strandvejbred er salt, sprød og saftig og bladene kan blanches hele. Må ikke forveksles med Strand Trehage, der under visse forhold kan være giftig, men som "advarer" med en kraftigt duft af frisk koriander.

BRÆNDENÆLDE

Den friske urt minder om krydret spinat og kan bruges på samme måde. De skyllede skud kan holde sig nogle dage i køleskab, men hvis de blanches kort, kan de presses til små kugler og fryses som spinat. De friske blade giver en virkelig god grøn kop te. De høstede brændenælder kan hænges til tørre på et tørt og luftigt sted. Når de er tørrede brænder de ikke.

STRANDKÅL

Strandkål vokser på grusede og stenede strande med tang, der er skyllet op. Det er en stor og busket plante med store krusede, glatte, kødfulde og blåduggede blade. Det ligner forvokset grønkål – og blomsterne små mini brocoli. De ny-udsprungne blade smager kraftigt af kål med en smule bitterhed. Strandkål er lækker smørstegt med hvidløg, men også i varme retter og råkostsalater.

Lækre VILDE sager i juni og juli

Almindelig syre – blade
Brændenælde – topskud og frø
Cikorie – blomster
Døvnælde – topskud og frø
Fuglegræs
Gederams – blade og blomster
Humle – blomster
Hvidkløver – blomster
Hybenrose – kronblade
Hylde – blomsterstande
Katost – blade, blomster og umodne frø
Liden Klokke – blomster

Lært – nåle
Løgekarse – blomster, topskud, frøstande
Merian – blomster og blade
Mjødurt – blomster og blade
Mynte – topskud, blade og blomster
Mælkebøtte – blomster, blade og rosetter
Pastinak – blade, blomster og grønne frø
Porse – blade
Ramsløg – blade og blomster

Rose – kroneblade
Rød Kløver – blomster
Skovmærke – blade og blomster
Skvalderkål – unge blade og blomster
Strandkarse – blade og blomster
Strandsennep – skud, blomster og skulper
Strandvejbred – blade
Syren – blomster
Sødeskærm – blade og friskeskud
Timian – blomster og blade
Vejbred – blade, blomster og frø



KOSTTILSKUD

Natur Energi Marketing 2022

Ud i det blå



Naturens styrke, dit forsvar®  solaray.dk