



ALT ER ENERGI

Forebyg stress, udbændthed,  
angst, depression og kræft

Det gælder om at være sund hele livet

"Sundhed og et godt helbred er indlysende ting, når alting fungerer, men det gør mig dybt bekymret, når jeg møder usundhed og sygdom. Jeg balancerer ellers mellem lysten og ulysten - at have det sjovt er måske det allerbedste for helbredet.

At føle sig ufri er det værste for mit helbred."

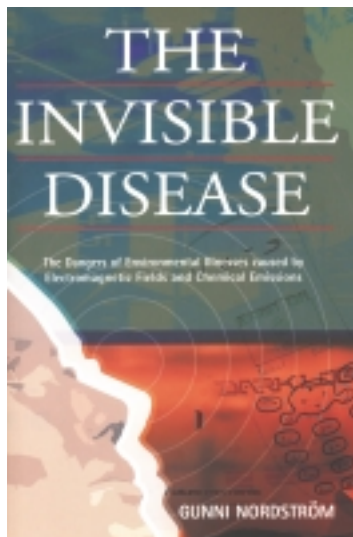
Hans Wigzell, rektor ved Karolinska Institutet i Stockholm

"Helbred er mere end blot fravær af sygdom og skavanker. Det er en ressource, vi har for at kunne opnå et godt liv. Hvordan har vi det, hænger sammen med vore livsbetingelser, miljø, levevaner og arvelige anlæg. Generelt gælder det, at jo bedre livsbetingelser og muligheder vi har, desto bedre helbred har vi – og vice versa."

Folkesundhedsinstitutet i Sverige

"Det var næppe gennem min rationelle tænkning, at jeg kom frem til indsigten om universets grundlæggende love."

Albert Einstein



"The Dangers of Environmental Illnesses caused by Electromagnetic Fields and Chemical Emissions"

**This is the first book** to make the connections between the range of illnesses and chemicals used in the manufacture of modern appliances that we mistakenly consider safe. **They are not.**

Læs uddrag fra bogen på Internet.

Bogen kan bestilles på [www.alterenergi.dk](http://www.alterenergi.dk) eller telefon 861 49 861



**Morten Julius Bøgh**

Energiforsker og ansvarligt menneske

Frederiksberg den 13. september 2004

"The Year of Mastery"

# Forebyg stress, udbrændthed, angst, depression og kræft

Det gælder om at være sund hele livet

**"An apple a day keeps the doctor away  
– especially if you are good at hitting!"**

Winston Churchill står for sidste del.

## Rapporten om sund bevidsthed

Tag det du kan bruge, og lad resten ligge...

Dedikeret til dig og alle dem,  
der er parate til at leve et liv med sundhed,  
glæde og stor livskraft.

Til alle dem der vælger at tage ansvar  
og bruge sin sunde fornuft til at opnå  
øget sundhed for sig selv og deres familie.

**"Sundhed er en balance mellem krop og sjæl, tanke og handling, fysisk og mental kraft. I kroppen ligger der gemt en indbygget plan for helbredelsesprocessen."**

Caroline Myss, Doktor i energimedisin

Vores krop er et fantastisk redskab, der reparerer og holder sig selv kørende, når vi stimulerer den på rette vis gennem sund næring, sund motion og sunde tanker. Ovennævnte citat beskriver kort og klart, hvad sundhed drejer sig om.

På følgende sider vil du møde tanker og oplysninger, hvis formål er at inspirere dig til at opnå en bedre sundhed og øget livskvalitet. Måske har du læst rapporterne "Sundhed kræver bevidsthedsskift" og "Hvem tager ansvaret?" og er derfor allerede sporet ind på hele tankegangen og indstillingen til sundhed. Har du ikke, kan du downloade dem gratis fra Internet i PDF format.

## Sundhed i en ny tid kræver ny bevidsthed

Vi står midt i det største paradigmeskift indenfor sundhedsforståelse nogensinde. Udtrykt i Martinus termer skal **"fårene skilles fra bukkene"**, og vi oplever dette på mange områder i vores samfund i denne nye tid. Fokus vil fjerne sig mere og mere fra den reaktive symptombehandling, som hele vores "sundhedsvæsen" er bygget op omkring og til den langt mere sympatiske, proaktive og positive forebyggelse.

### Forebyggelse af stress, udbrændthed, angst, depression og kræft!

Hvordan forebygger man disse symptomer og sygdomme, som "eksploderer" i vores samfund i dag. Det vil da være skønt at kunne forebygge f.eks. kræft, som kræver 32.000 nye tilfælde i 2004 alene. Stress og udbrændthed kræver endnu flere tilfælde. Mange mennesker går rundt og er angste og deprimerede konstant. Hvem ved nogensinde om forebyggelse virker?

Når du har læst denne rapport til ende, vil du være tilført mange ting og inspiration, der bør sætte refleksioner i gang. **Det er nemt at forebygge og tage forskellige initiativer, der styrker din sundhed!** Måske vil du sige undervejs, at det kan ikke være rigtigt, eller du vil ikke tro på det, fordi det rækker ved din måde at opfatte visse ting på. Det er dit eget valg, og du vælger selv, om du vil være sund eller ej. **"Sundhed er et fælles ansvar"**, sådan udtrykker regeringens helhedsorienterede og forebyggende sundhedsprogram "Sund hele livet" fra 2002, og vi bestemmer selv, hvor meget af det ansvar, vi ønsker at tage.

## En ting er sikker!

Vi kommer ikke videre eller bliver sundere ved at lukke vores øjne for realiteternes verden. Vælger vi at ignorere facts, ikke at tage ansvar, at handle inkonsekvent og lade stå til – **vil vi leve videre i illusionernes verden!** Tingene er ikke, som de ser ud til at være, og jo før vi alle begynder at se alle ting, som de i virkeligheden er – desto før bliver vi frie – **frihed giver sundhed.**

Et paradigmeskift er en **krise**, og det er præcis, hvad vi oplever indenfor sundhedssystemet, hvor mange kæmper og kæmper for at holde fast i deres forældede sundhedsopfattelse. En krise betyder reelt blot overgangen fra en tilstand til en anden. En krise er noget meget positivt, fordi den varsler udvikling og evolution til noget bedre – men det kræver, at man er parat

til at komme videre. **Det bliver meget kritisk**, når "sundhedsmyndigheder" og "sundhedsvæsenet" med magt forsøger at holde fast i et forældet verdensbillede, fordi det reelt **forringer befolkningens sundhedstilstand**, når fokus er magt og personlig prestige frem for at arbejde for at hæve den samlede danske folkesundhed, som på foruroligende vis er på vej ud over afgrunden.

### **Det danske samfund er på en direkte og syg døds kurs!**

Det kan lyde barsk at sige sådan, men det er facts, og det kræver ikke det store intellekt at se det.

I de seneste 15-20 år er den sunde fornuft gledet totalt ud af den danske "sundhedsmodel". Er det f.eks. sund fornuft snart at forbyde os alle at købe uskadelige kosttilskud, vitaminer og mineraler i helsekostbutikker? Er det sund fornuft at køre en **heksejagt** på alternative behandlere, som i bund og grund nok slet ikke er de alternative, når det kommer til stykket? Er det sund fornuft, at **min. hver 8. dansker er på lykkepiller**, og at flere mennesker bliver "tilbudt" dem konstant?

Der er mange faktorer, der spiller ind, og vi er nødt til at have kontrol med, hvad der foregår, er ofte svar og argumentation på disse vanvittige tiltag indenfor "sundhedsområdet". **Vi lever i et demokrati, hvor mennesker skal have frihed til at vælge selv, hvad de ønsker.** Mange ønsker ikke at opsøge det etablerede system, fordi deres erfaringer fortæller dem, at de skal noget andet.

Ingen er nogensinde døde af alternativ behandling, men der **dør ca. 6.000 mennesker om året i det danske hospitalsvæsen som direkte følge af fejlmedicinering** – er det sundt?

Vi har alle oplevet den reaktive symptombehandling, hvor man forsøger at bekæmpe ubalancer i kroppens energisystem. Vi har alle oplevet det i vores egen familie.

Undertegnede fader opsøgte i 1993 sin læge, fordi han havde smerter i brystet og vejrtrækningsproblemer og stikken i venstre arm. Hans læge kendte min fader, som var meget aktiv og synlig i lokalmiljøet, da han tog initiativ til mange ting, der kunne skabe mere energi for mange mennesker.

Min fader var 49 år, røg meget lidt men havde altid haft for travlt. Det eneste der stort ikke blev testet for var et elektrokardiogram for at måle hjertet. I stedet fik han en astmaspray, da lægen mente, at min faders symptomer var et astmaproblem. **"Det står på side 1 i Anders And, at man ikke giver en astmaspray til en person med begyndende hjertekramper, fordi det direkte sætter gang i hjertekramperne!** Næste morgen kl. 6.00 røg min fader på intensiv afdeling med blodprop i hjertet. Han døde på vej til hospitalet, men blev genoplivet og lå i respirator i flere dage.

Halvdelen af hans hjerte døde ved denne blodprop, hvilket nedsætte hans livskraft og liv betydeligt. I 1996 døde min fader af blodprop nummer to, da det halve hjerte ikke mere kunne trække "motoren" rundt. Min fader blev 52 år gammel. **Hans læge var direkte inkompetent**, og der er intet argument, der tæller her. Min fader er død, og havde han spurgt mig eller enhver anden person med sund fornuft, ville 2+2 være blevet 4, og derfor ville han være blevet sendt direkte på hospitalet til observation, fordi alle indikatorerne var meget tydelige.

Ovenstående historie drejer sig ikke om vrede eller andet – **det drejer sig om, at vi skal bruge vores sunde fornuft til at træffe kloge og bevidste valg.** Mennesker dør ikke af at spise vitaminpiller eller kosttilskud – de dør (min. 6.000 om året) af kemisk (allopatisk) medicin!

Ja, det drejer sig om kapital interesser og magt, og det er rigtig sygt og styret af en bevidsthed, der ikke hører til den nye tid! Naivt og det rene vanvid! Politik drejer sig om de samme syge faktorer, og netop derfor er det kun et spørgsmål om tid, førend det danske sundhedssystem bryder sammen, fordi økonomi over sundhed ikke skaber sund samfundsøkonomi.

Denne rapport er skrevet i tråd med regeringens helhedsorienterede og forebyggende sundhedsprogram "Sund hele livet" fra september 2002 – som taler meget om ansvar og forebyggelse!

**"Vi i den vestlige verden har koncentreret os om IQ i de seneste århundreder – mens østerlændingene har koncentreret sig om QI i flere tusinde år."**

Susanna Ehdin, doktor i immunologi

Essensen i sundhed er beskrevet i ovenstående. Vi er nået til et tidspunkt i menneskehedens historie, hvor vi må vælge side, når vi taler opfattelse af, hvad sundhed er. Der er 2 muligheder:

1. Den reaktive model – symptombehandlingen, hvor man forsøger at bekæmpe sygdom, refererer til første linie af ovenstående citat. Den er udtryk for tankegangen i det nuværende "sundhedsvæsen", hvor det virker som om, at man går mest op i, om noget er bevist i forhold til en eller anden model, der ofte bygger på et forældet Descartes menneskesyn – end at skabe resultater i form af flere sunde og raske mennesker.
2. Den proaktive model – forebyggelse og stimulation af den naturlige og sunde livskraft, er citatets anden linie. Det drejer sig om QI – et gammelt østerlandsk udtryk for livsenergi.

**Den proaktive model er vejen til øget folkesundhed og et dansk samfund, der udstråler energi, entusiasme og engagement, fordi denne fremgangsmåde styrker den altafgørende livsenergi - QI.**

Den reaktive symptombehandlingsmodel er **en sikker vej mod afgrunden** (læs: døden)

**"...hvis de nuværende sundhedsudgifter fortsætter deres eksplosive vækst, vil de om 25 år udgøre 25% af bruttonationalbudgettet..."**

Læge Claus Hancke, citat er fra artiklen

"Sundhedsvæsenets fremtid er en blind vej" (1999)

Uden den store indsigt i bruttonationalbudgetter kan enhver se, at 25% er fuldstændig "sygt". Samfundet bevæger sig nærmest i ekspresfart mod denne dystre udsigt.

## **Hvor meget energi er der på dit batteri?**

Har du set filmen "The Matrix", kender du billedet på, at mennesker fungerer som et batteri. Hovedpersonen Neo har lidt svært ved at acceptere det i starten.

Kig på nedenstående illustration – brug tid på at reflektere over, hvad illustration egentlig fortæller dig. Hvor befinder din livsenergi sig? Hvilke frekvenser svinger du med? Er du et stærkt batteri, eller løber du tit tør for "strøm"? Måske tænker du på dig selv som den lyserøde kanin i Duracell reklamerne, der bare kan "blive ved og ved". Lad illustrationen stille de spørgsmål og sætte de refleksioner i gang inden i dig, som er vigtige for dig. Alt kan betragtes ud fra illustrationen, fordi alt er energi!



"Egentlig er vi energivæsener, som for 98 procents vedkommende består af energi og for to procents vedkommende af materie. At blive raske er altid ensbetydende med en overgang fra ét stadium til et andet, med mere velbefindende og et højere energiniveau. Det er dog nødvendigt at "træne" vores energi på samme måde som musklerne behøver træning." Susanna Ehdin, doktor i immunologi

## Lidt om livsenergi og strøm

Når vi taler energi eller livsenergi og kroppens energisystem, drejer det sig om, hvordan energien strømmer – om der er "flow" i energien, eller om der er blokeringer i energien. Sundhed er den naturlige tilstand og er lig med, at energien bevæger sig frit og med kraft. Stress og sygdom er tegn på, at noget blokerer "strømmen" i energisystemet.

STRØM er for mange mennesker et nemmere begreb at bruge end energi, som kan virke meget diffust og flyvsk, fordi det er modsat den måde, vi ofte er opflasket til at tænke. Strøm er et meget centralt element i alle menneskers hver dag i vores samfund i dag. Vi er stort set alle afhængige af strøm til alle vores apparater, fjernsyn, computere, etc.

De fleste mennesker betaler mere eller mindre glædeligt elektricitetsregningen, selvom de ikke kan se strømmen. Den ser man først, når der kommer lys i pæren, eller radioen spiller. Eller naturligtvis hvis man tager fat om en ledning og mærker efter.

## Tænk på din egen krop som et stort elektricitetsværk

Alle nervebaner og nervetråde fungerer som dit ledningsnetværk, der forbinder alle processer i din krop, hvormed der er lys i cellerne – dvs. de er tændte og fungerer optimalt, når

der er nok strøm i ledningerne. Dine medianbaner svarer til højspændingskabler, da de skal transportere store forsyninger til de forskellige energicentre i kroppen, hvor hjertet er den vigtigste transformer eller transducer, der forvandler strømmen til de rette energi impulser (frekvenser), som kroppen har brug for.

Man ser strømmen i mennesker, når de udstråler sundhed, glæde og livskraft. Øjnene afspejler strømintensiteten i mennesker, og livskraften ses direkte i øjnene.

## Hvad oplader og aflader mennesker?

Når vi sætter batteriet i lommelygten eller "gå manden", begynder lyset eller lyden efter et stykke tid at blive svagere og uklart. Det samme sker med menneskers energi, hvis vi ikke styrker og beskytter vores energi mod de ting, der tapper eller dræner vores energi.

Nedenfor nogle eksempler på, hvad der oplader og aflader os:

### Opladende:

- naturen er den største helbreder.
- skoven – træer er symbol på sundhed – prøv f.eks. at kramme et træ.
- stranden – de negative ioner ved stranden har en helbredende effekt på os.
- mennesker man svinger godt med.
- positivitet smitter
- glæde skaber mere glæde = energi
- kærlighed er en superoplader.
- kreativitet løfter os til nye energier.
- optimisme giver energi.

### Afladende:

- byer og miljø med meget forurening koster meget energi for organismen.
- negative mennesker dræner livsenergien.
- brok, vrede, frygt, angst, pessimisme og depression dræner livsenergien.
- computere dræner mennesker, giver øjenproblemer, hudproblemer, træthed, etc.
- mobiltelefoner dræner livsenergien – kan direkte måles på medianbanerne.
- stormagasiner og forretninger dræner energi pga. højkoncentration af strøm.
- kollektive transportmidler dræner mennesker for energi.
- flyvemaskiner dræner livsenergien pga. højkoncentration af elektromagnetiske felter.

## Hvad udstråler det danske samfund?

"Strømmen" i det danske samfund bugter sig af sted på mange planer. Det virker som om, at nogle transformere eller hovedmedianbaner er blevet afskåret på flere niveauer. Energien strømmer ikke frit i samfundet, og det viser bl.a. i flere og flere stressede og syge mennesker.

**"Kronisk stressede omgivelser kan enten give forhøjede eller sænkede niveauer af dopamin, men fører altid til sænket serotoniniveau. Abnormt lave niveauer af serotonin kan resultere i umotiveret vrede, aggressivitet og impulsiv opførsel. Det er også associeret med fedme, lyst til kulhydrater, alkoholisme og depression."**

Susanna Ehdin, doktor i immunologi

Det danske samfund er helt ude af trit, og vi oplever præcist de ting, som beskrives i citatet herover. Der hersker i samfundet stor frygt og angst, som ofte bliver til umotiveret vrede og aggression. Den impulsive opførsel ser man overalt i samfundet og som altid i trafikken, som fortæller meget om et samfunds sundhedstilstand. Tager man hensyn til hinanden, hjælper man hinanden i trafikken, er man tolerant og giver plads til andre – **eller kæmper man, presser hinanden, råber af hinanden, giver hinanden fingeren, etc.**

**Vi oplever i dag en elektricitet i mennesker**, det kan føles som om at få stød ofte, når man færdes rundt i samfundet, da "hurtig på aftrækkeren" mentaliteten er overskyggende mange steder.

## **Min. hver 8. dansker er på lykkepiller!**

Tallet stiger eksplosivt, og flere og flere mennesker beretter om, hvordan de nærmest bliver presset til at tage dem, eller at nogle prøver at fortælle dem, at de er deprimerede, etc. Lykkepiller kunne lige så godt havde været kaldt "**ligegyldighedspiller**", fordi de er med til at skabe ubalancer i kroppens energisystem, der igen kan få andre konsekvenser for sundheden, udover at folk bare generelt virker som om, at de er ligeglade med alting. Mange beretter, at de føler sig som vandrende rundt i en tåge som en slags "**zombier**" – de føler sig magtesløse og total handlingslammede.

Et stigende antal børn modtager lykkepiller, foruden den store mængde af børn der er på nervemedicin. Antallet af børn på nervemedicin er 3-doblet på 6 år, hvilket i sig selv er et "**vink med en vognstang**" om, at noget er kommet helt ud af kurs. Mange børn får det midlertidigt bedre med nervemedicin, hvis man ser bort fra de hjerneskader og dødsfald, der opstår som følgevirkninger.

**"Lad maden blive din medicin og medicinen din mad."**

Hippokrates

Hippokrates havde ret, og hans ord er utrolige, når man tænker på, at han samtidig var den, der indførte lægeløftet med ordlyden "Ikke gøre skade". Havde Hippokrates levet i dag, ville han være blevet "brændt på bålet".

Maden kan i dag ikke være vor medicin alene, fordi vi har udpint jorden og udtømt den for de livsvigtige mineraler og næringsstoffer, som vor krop bruger som byggesten. Derfor skal vi tilføje vores krop mineraler og vitaminer ud over kosten, hvis vi skal være sikre på at få de byggesten, vi skal bruge til at bygge et sundt helbred.

**Hvorfor vil man fjerne ca. 80% af alle kosttilskud og produkter fra helsekostbutikkerne?**

Fra oktober 2005 ønsker Danmarks regering sammen med EU at forbyde de fleste kosttilskud med de livsvigtige mineraler og vitaminer for at lægge det ind under medicinalindustrien og lægerne. Dette træk virker **direkte i modstrid med regeringes eget helhedsorienterede og forebyggende sundhedsprogram "Sund hele livet"**.

Der findes ikke ét eneste argument, der underbygger dette ønske om at fjerne danskernes mulighed for på lovlig vis at erhverve mineraler og vitaminer, der i øvrigt aldrig har slået noget menneske ihjel. Derimod dør ca. 6.000 mennesker om året på danske hospitaler, som direkte følge af medicinsk fejlbehandling.

## Hvor er den sunde fornuft blevet af?

**"Det er vigtigt at huske, hvad det hele handler om!"**  
Statsminister Anders Fogh Rasmussen

**"Lying makes one ill."**  
Oscar Wilde

Er det noget med ansvar, konsekvent handling og ikke lade stå til?

Eller handler det mon om at hæve den "døende" danske folkesundhed – som regeringens eget helhedsorienterede og forebyggende sundhedsprogram taler meget om?

## **"One cannot serve God and Mammon (God-Money)."**

Jesus

Det Nordiske Cochrane Institut på Rigshospitaler har udtalt, at **det er max. 6% af al lægevidenskabelig forskning i Danmark, der er til at stole på**, og at resten drejer sig om profithensyn og forfremmelser.

**"Science without conscience is the soul's ruin"**  
Ghislaine Lanctôt

Det vil altså sige, at 94% af al forskning ikke tilsigter direkte at skabe bedre sundhed og levevilkår for befolkningen. Måske er 94% af det danske "sundhedsvæsen" i virkeligheden "sygt"? Det kan virke barskt at skrive sådan, men vi lever i et samfund, hvor økonomi kommer før sundhed, og hvor det virker som om, at man på kynisk vis er fuldstændig uansvarlig med de valg og beslutninger, man træffer, når det gælder befolkningens sundhedstilstand.

## **"Tell me who pays you and I will tell you who you serve..."**

Ghislaine Lanctôt

Det danske samfund er meget langt henne i sin egen **dødsspiral**, men mindre at man stopper helt op nu og ændrer kurs! I rapporten "Sundhed kræver bevidsthedsskift" blev indstillingerne omkring lys og mørke beskrevet, og ovenstående med forbud mod uskadelige kosttilskud og blåstempling af direkte dødelige præparater vidner om en **meget mørk bevidsthed!**

**Det er dumt ikke at bruge sin sunde fornuft!**

# Mørke er symbol på bedrag

Dette leder til kræft, som i sig selv ser mørk og dystert ud. Alene i 2004 forventer man 32.000 nye kræfttilfælde. At forvente en dødelig og alvorlig sygdom som kræft, virker ikke helt sundt. Det ville virke mere sympatisk, at man forventer at reducere antallet af kræfttilfælde eller at have fundet en bivirkningsfri behandlingsform.

**"Alle burde have at vide, at kampen mod kræft stort set er et bedrag."**

Linus Pauling, Nobelprismodtager 1958/1964

Hvad mener en mand, der har modtaget Nobelprisen mon hermed?

**"The cancer cure cover-up is America's holocaust."**

Barry Lines

**"One does not die of cancer.  
One dies of fear and exhaustion."**

Hamer

Doktor Hans Nieper, verdensanerkendt kræft specialist, fandt frem til:

**"At 92% af hans kræftpatienter var geopatisk stressede!  
Og at 75% af hans sklerose patienter var geografisk belastede."**

Signaler fra hjernen styrer kroppen og får den til at fungere korrekt. Koncentreret Geopatisk Stress udviser disse signaler så kraftigt, at informationsstrømmen til cellerne, kirtlerne og organerne mere eller mindre bliver stoppet, hvilket har en uheldig indvirkning på kroppen.

**"Man vil ikke få kræft, med mindre at man tilbringer tid på steder med geopatisk stress, nogle gange blot ved at ligge i sin seng."**

Den tyske videnskabsmand Gustav von Pohl (1929)

Dr Valerie Hunt, professor, videnskabsmand og fysiologisk forsker i menneskelige energifelter:

**"Når et system bliver lukket og stagnerende, opstår strukturelle mutationer. Kræft er højst sandsynlig sådan en mutation."**

Ingen "kender" endnu årsagen til den eksploderende kræft i vores samfund eller i verden, men mange kender tilsyneladende alle de ting, der med sikkerhed ikke forårsager kræft. Nu udvikler kræft sig jo ikke over natten, hvorfor det er meget foruroligende, når man skråsikkert udtaler, at det f.eks. slet ikke er sundhedsfarligt med elektromagnetiske felter fra højteknologien.

I lyset af ovenstående udsagn fra kompetente forskere og en Nobelprismodtager, er det ret interessant med den "ukendte" kræftårsag. Geopatisk stress er direkte årsag til mange lidelser og sygdomme, da den elektromagnetiske stråling fra undergrunden griber forstyrrende ind i de biologiske processer, og påvirker både centralnervesystemet og immunsystemet på negativ vis.

**"The only possible prevention of cancer, is to maintain the immune system in a healthy state. All aggression, most notably the fear of cancer, is an impediment to that state."**

Ghislaine Lanctôt

Elektromagnetiske felter og stråling får energien til at bugte sig af sted i energisystemet, og stresser immunsystemet og virker som en virus i **centralnervestyrings**systemet.

**"Den sunde krop er et strømmende, interaktivt, elektrodynamisk energifelt. Det, der bliver ved med at strømme, er i sig selv godt. Det, der hæmmer denne strømmen, vil have skadelige virkninger."**

Dr Valerie Hunt, professor, videnskabsmand og fysiologisk forsker i menneskelige energifelter

**Ingen "ved", hvorfor medarbejdere er så syge og stressede på arbejdspladserne i dag!** Ovenstående er nu en sandhed med modifikationer. Der bliver nu igangsat forskning på Rigshospitalet for at finde ud af, hvorfor det stiger og stiger.

Ovennævnte to citater beskriver ganske enkelt, hvad det drejer sig om. Sørg for at dit immunsystem er i en sund tilstand, og sørg for at energien strømmer optimalt i dit energisystem. Energien strømmer ikke frit på danske arbejdspladser, og derfor stiger stress og sygdom konstant, og det vil fortsætte i stigende hast, med mindre man stopper op og bruger sin sunde fornuft. **Den røde tråd er indlysende!**

**Den røde tråd** er elektrostress, der skaber totalt kaos og infiltrerer centralnervesystemet og stresser immunsystemet, som så er udmattet, når der virkelig er et alvorligt "alarmopkald". Elektrostress fra elektromagnetiske felter griber dybt ind i de biologiske processer.

Allerede i midten af 2003 blev Danmarks "såkaldte" førende stressforskere gjort opmærksom på fænomenet elektrostress.

I fodboldtermer kan det udtrykkes, at det ligger lige til højre benet. Siden 1969 har man forsket i elektromagnetisk stress, og lige siden har man fortiet, undertrykt og negligeret, at det kan hænge sådan sammen.

### **Sundhed er en enkel og naturlig tilstand.**

I virkeligheden er det meget enkelt og nemt at opretholde en sund tilstand og godt helbred. Det er den tid, vi er stærkt på vej ind i. Vi bliver i stand til at opnå den naturlige sundhed gennem at styrke og stimulere kroppens energisystem på rette vis og ikke gennem at bekæmpe noget som helst. Alene ordet at bekæmpe viser, at vi er kommet helt på vildspor. At kæmpe skaber flere kampe, og hvad er det præcis, der sker i organismen, når vi forsøger at bekæmpe en ubalance? Der opstår flere ubalancer, og dermed starter den onde cirkel. Det er sund fornuft – det er som at vælte den første domino brik. I vores organisme sker der det, at vores indre system kommer helt ud af kurs og mere eller mindre bliver ukontrollabelt, hvilket kræver endnu mere bekæmpelse for blot at holde det nogenlunde kørende. **At kæmpe eller bekæmpe hører ikke til den nye tids sundhedsopfattelse!** Har du i øvrigt nogensinde tænkt over, at du slår græsset. Hvad har græsset gjort dig? Eller nabokampe om fuldstændig ligegyldige ting som en uklippet hæk eller andre petitesser – hvad fører en nabokamp ofte til? Flere kampe. Hvad sker der, når man bomber løs i et land? Der kommer noget tilbage til een selv eller had eller frygt.

**Overfør hele dette billede til din egen krop, hver gang du forsøger at slå noget ned, f.eks. en influenza eller bekæmpe et eller andet symptom – spørg i stedet hvad årsagen er, og hvad du skal lære heraf!**

Mange ubalancer, symptomer og sygdomme drejer sig meget om, hvordan vi tænker. Tanker er energi, og den energi forplanter sig i kroppens energisystem. Derfor er det vigtigt at tænke sunde tanker, hvis vi ønsker at være sunde og opleve stor livskraft. Udfra dette er det ikke så underligt, at den danske befolkning er så syge, fordi der tænkes ufattelig mange syge tanker dag ud og dag ind. Prøv at lægge mærke til hvad mennesker taler om, når de er sammen. Der er så meget negativitet, vrede, brok og frygt i de fleste samtaler.

**Tanker er energi, der vibrerer i forskellige frekvenser igennem vores organisme – derfor gælder det om at tænke tanker, der skabe en god og sund resonans, når vores celler kommunikerer med hinanden.**

Nu begynder vi at nærme os, hvad sundhed drejer sig om – nemlig om at svinge i resonans med sundhed – altså at energien strømmer optimalt i kroppens energisystem, og at immunsystemet fungerer optimalt.

**"Da alle tanker er en strålekraft, der ikke blot gennemstrømmer og ledes gennem hjernen, men også gennemstrømmer atom- eller mikrostrukturen både i blodet, muskulatu-**

ren og nerverne, bliver det ikke lige meget, hvilket tankearter der således går gennem organismens mikroliv og organer."

Martinus, Unaturlig træthed, bog 16c, kap. 9

Alt drejer sig om frekvenser og vibrationer. Energi der vibrerer i forskellige hastigheder. Tænker du nogensinde på, at alt hvad du ser for dine øjne drejer sig om frekvenser og vibrationer? Har du set filmen "The Matrix", ved du præcist, hvad jeg taler om her. Dette med at kunne gå lige igennem en væg er muligt. Det kan lyde vildt, men det er sådan, det er. Evolutionen "speedes" i denne tid meget op, og bevidsthedsfrekvenserne på jorden stiger hastigt.

**Sundhed er meget hurtige vibrationer**, og sygdom er lig med at svinge i lave frekvenser. Når vi svinger i de hurtige vibrationer, strømmer livsenergien frit i kroppens energisystem. Når det gør det, opstår sygdom ganske enkelt ikke, og glæden sprudler, og kærlighed er en naturlig følelse.

Sygdom er lig med lave frekvenser. Følelsen frygt er med til at holde mennesker i lave frekvenser, hvilket giver mere stress, udbrændthed og sygdom. Når mennesker er negative og brokker sig og beklager sig, holder de reelt sig selv i lavere frekvenser, og dermed er det nemmere at blive syg.

**Kræft er f.eks. celler, der har tabt fart eller vibrerer med lave frekvenser.** Kræftceller er mørke og udstråler ikke megen livsenergi. De virker slukkede og trætte.

## Alt er energi – lys er energi – lyd er energi

Ovenstående kommer vi ikke udenom, lige meget hvordan vi vender og drejer det. Energi er for mig alt, og alt er energi, hvilket leder til, at jeg er energi. Vi er alle energi. En gentagelse af tidligere citat er relevant her.

"Egentlig er vi energivæsener, som for 98 procents vedkommende består af energi og for to procents vedkommende af materie. At blive raske er altid ensbetydende med en overgang fra ét stadium til et andet, med mere velbefindende og et højere energiniveau. Det er dog nødvendigt at "træne" vores energi på samme måde som musklerne behøver træning."

Susanna Ehdin, doktor i immunologi

Dette citat beskriver præcist, hvorfor mennesker påvirker hinanden. Hvad sker der, når nogen smiler til dig? Du mærker energien brede sig i dit energisystem. Når nogen overfuser dig eller skælder dig ud, kan du mærke den energi, modparten udtrykker. **Endnu mere vigtigt beskriver dette citat, hvorfor mennesker bliver påvirket af mikrobølger fra mobiltelefonen eller elektromagnetiske felter fra computere, etc.** Det drejer sig om energi, og som Niels Bohr udtrykte, findes der ikke noget, der ikke påvirker andet. Det kan slet ikke lade sig gøre. Derfor er det fantastisk og uhyggelig naivt, når man udtaler, at mennesker ikke påvirkes af højteknologi.

Vi består af en energi, og det er derfor, at vi kan svinge hurtigt mellem forskellige energiniveauer. Vi kan gå fra et stadium til et andet indenfor kort tid, fordi vi indgår i samspil med andre menneskers energi og energier i det hele taget fra alt.

### Kender du marathon energien?

Dette er et lille sidespring, men det fortæller meget godt, hvad energi er. Alt er energi, tanker er energi, bevidsthed er energi, sundhed er energi – ja, alt er i bund og grund energi. Undertegnede har altid haft en stærk grundenergi til stor undren for familie, venner og andre, thi hvor kommer energien fra? Den kommer fra energien. Det lyder mærkeligt, men hvor skulle den ellers komme fra?

Marathon energi drejer sig om, at du kan trække på disse store energireserver, som du ikke rigtig ved, hvor kommer fra. Du har blot energien og kan generere energi, når du har brug for den.

Jeg har løbet mange marathon løb, og jeg har aldrig trænet til det. For de fleste mennesker er det en meget stor indsats blot at få gennemført et marathon løb på et liv. Hertil skal lige siges, at jeg ikke opfordrer folk hertil, fordi det er usundt at løbe så langt. Jeg har fået at vide fra studerende på Universitet med idræt, at det ikke kan lade sig gøre at løbe et marathon uden at træne på en bestemt måde, fordi det står i bøgerne, etc. Her er vi så tilbage til indledningen omkring IQ og QI. Jeg løber ikke et marathon løb med min IQ – men med min QI – altså energien. **Når vi kommer i kontakt med denne energi, kan vi udrette fantastiske ting!**

## Man bliver stresset eller syg, fordi der er ubalance eller blokering i kroppens energisystem!

"Hvis du vil se, hvordan dine tanker var i går, så se på den krop i dag.  
Hvis du vil se, hvordan din krop er i morgen, så se på dine tanker i dag."  
Gammelt kinesisk ordsprog

# Lys er symbol på sandhed

Man forudser, at rigtig mange mennesker vil blive "ramt" af depression i det kommende efterår og vinter, fordi vi ikke har haft ret meget sommer og solskin i år. **Mennesker har simpelthen ikke fået lys nok!**

Lys er energi, og en energiform med en meget hurtig frekvens. Tænk tilbage på en kræftcelle – den bliver mørk og slukkes mere og mere for lys. Den mister fart og vibrerer på en langsommere frekvens. Når du er glad, tilfreds og sund, udstråler du mere lys, end når du er trist og ked af det.

Tænk igen på filmen "The Matrix", og har du ikke set den, så se den, da den vil give endnu større mening, når du har læst dette.

Hver en celle udstråler lys og kommunikerer med hinanden via energi. Kommunikationen kører fint, når lyset er optimalt, men når lyset slukkes mere og mere, har cellerne sværere ved at få øje på hinanden og aflevere budskaberne i de rigtige "postkasser". Og dermed begynder stress og sygdom at opstå, fordi de sker alt for mange misforståelser og mis-kommunikation. **Det svarer til at skrive en e-mail til en person, der venter på din respons, og du laver en fejl i e-mail adressen – beskeden når aldrig frem til den rette!** De fleste ved, hvor stressende og frustrerende dette kan være, når man venter på noget for at komme videre med en opgave.

**Det danske samfund har mange skygger og meget mørke for tiden** – ja, billedet passer godt i relation til ovenstående, fordi samfundet som helhed ikke udstråler en masse lys og energi. Der laves flere fejl en nogensinde, og stress og sygdom eskalerer for hver dag. Der er nogle meget store ubalancer i samfundet, og disse kan ikke genoprettes med symptom-behandling – **der skal en helt ny og sund bevidsthed til, såfremt vi skal redde folkesundheden**, inden den bliver til en kollektiv depression, der vil sende landet ud i den værste krise nogensinde.

Den er helt gal i vores samfund, og der er mange mørke bevidstheder, der gør, hvad de kan for at slukke lyset hos befolkningen. Alene det, at man vil forbyde kosttilskud, vitaminpiller og mineraler og lægge det ind under en branche, der i forvejen har vist, at de ikke skaber resul-tater i form af bedre folkesundhed, vidner om en meget farlig kurs, der ikke tjener andet end nogle magtbegærlige og griske personer. "Drømmesamfundet der udviklede sig til et mare-ridtssamfund", og det virker som om, at vi er på i en retning, som er alt andet end frihed!

## Lægedokumenteret lydhealing

Lyd har alle dage været brugt og haft en stor indflydelse på menneskers helbredstilstand. Den forkerte lyd er en af de værste stress faktorer, vi har. Mange medarbejdere er gået ned pga. lyd og støj, der stresser deres organisme. Først om de positive ting ved lyd og derefter om lyden du ikke kan skrue ned for!

**"Forskning har kunnet bekræfte, at resonansen danner grundlaget for musikkens helbredende indflydelse. Resonansens akustiske princippet gælder ikke kun for musikken, men også for kroppen. Resonans opstår, når en lydkilde afgiver lydbølger af energi til omgivelserne. De ting, der har samme vibrationsfrekvens som lydkilden, bliver sat i bevægelse – og der opstår resonans. Når lyden kommer ind i kroppen, opstår der resonans på atom- og molekylniveau. Lydbølgerne forplanter sig nemt inden i os takket være krop-pens høje vandindhold."**

Susanna Ehdin, doktor i immunologi fra bogen "Det selvhelbredende menneske"

Resonans er et meget vigtigt begreb i at forstå, hvorfor vi er sunde, raske og trives, og hvorfor vi bliver stressede, syge og brænder ud. Når vi føler os friske og sunde, svinger vi så at sige i resonans med sundhed, og modsat når vi er stressede og syge svinger vi i dissonans. Man kan opfatte kroppens celler som en masse stemmegafler, og jo bedre samklang der er, desto smukkere klang opstår der.

Selvom man har kendt til musikkens helbredende effekter i mange år, har man nu lavet nogle lægedokumenterede healings cd'ere, der kan købes på landets apoteker. Det er et interes-

sant træk, fordi **lydhealing eller lydbehandling er den måske mest effektive behandlingsform, der er opfundet!** Når man har dokumenteret lægeligt, at lydhealing's cd'erne har en positiv indflydelse på helbredet, bliver det interessant at se, om vi i nærmeste fremtid kommer til at blive behandlet med lyd i det offentlige system, fordi lydbehandling skaber meget store resultater – **og uden bivirkninger vel at mærke!**

### Hvad siger en professionel bioakustiker...

"Lyd forstærker kroppens egen evne til at helbrede. Vi har hver vores samling af toner og frekvenser, - helt ind i vort inderste væsen består vi af en lyd, en biologisk symfoni på celleplanet. Med bioakustik finder man de personlige frekvenser, for at opnå helbredelse. For det er kroppens egne, oprindelige svingninger, der skal tilføres igen, så kroppen bringes i harmoni med sit eget mønster, sin egen naturlige rytme."

### Cellernes svingninger

"Lydbehandling er baseret på viden om, at kroppen udsender lydbølger og skaber lydfelter. Vi skal helt ned på celleniveau. Omkring atomkernen bevæger elektronerne sig, og denne bevægelse skaber vibrationer. Al bevægelse skaber lyd, - tænk blot på stemmegafflen. Når den kommer i svingninger, så opstår der lyd. På samme måde foregår det i vore egne celler. Pga. alle disse små bevægelser, vibrerer alt i os, hver lille celle. Hele vores krop og vort energisystem som helhed er levende og vibrerende. Og her skaber lyd en direkte kontakt til det levende og vibrerende i mennesket og harmoniserer vibrationen i de ubalancerede områder. Lyd kan bringe liv til 'døde' eller inaktive områder og forvandle dem til levende og pulserende ressourcer igen. Hukommelsen ligger nemlig i kroppen, i cellerne."

Musik, sang og lyd påvirker os meget mere, end vi ofte går rundt og tror. Tænk på hvad en glad melodi eller sang gør ved dig. Du begynder at smile, danse eller blot have det rigtig rart.

### **Lyd er samtidig den værste stress faktor af alle – især hvis det er en lyd, man ikke selv har indflydelse på!**

Den største støj hører vi slet ikke direkte. Det foregår på et subtilt plan på nogle frekvenser, som vi ikke kan høre med vor normale høresans. Støjen forstyrrer de vigtigste styringssystemer og biologiske processer i organismen.

Mange mennesker får det direkte dårligt, når de lytter til lyden, efter at den er omdannet med et apparat, så vi kan høre, hvad det er, vi er omgivet af konstant, og som "eksploderer" dag for dag.

For mange kommer det som et chok, fordi de inderst inde godt er klar over, at det nok har forholdt sig sådan, men de har ikke villet se det i øjnene.

Lyden hænger sammen med "eksplosionen" i Tinnitus, det er ganske tydeligt – især når man lytter til denne lyd for sig selv og mærker efter, hvad den gør ved een. Du kan lytte til lyden på Internettet.

Samtidig er lyden den måske væsentligste årsag til den eskalerende stress, som er elektrostress. Organismen bliver bragt fuldstændig ud af kurs, og biokommunikationen i cellerne bliver rent kaos.

Mikrobølgedyden fra mobiltelefoner og mobilmaster og andre trådløse kommunikationssystemer er uudholdelig og stimulerer hjernen til at holde sig dagsbevidst døgnet rundt, hvilket er en væsentlig årsag til, at mennesker langsomt nedbrydes for til sidst **at brænde helt ud af stress og få svære psykiske problemer**, fordi de elektromagnetiske påvirkninger fra højteknologien har forskubbet den dynamiske og sunde balance – homøostasen.

**Elektromagnetiske felter og stråling hæmmer hjernens produktion af det kræfthæmmende stof Melatonin** – hvilket i hvert fald ikke reducerer antallet af kræfttilfælde. Det er kendt, at risikoen for at få kræft er direkte proportional med eksponering for elektromagnetiske felter. Det er blot ikke anerkendt, og man kæmper på livet løs for at skyde sådanne påstande ned, i stedet for at være på forkant og begynde at forske seriøst i disse ting. Kræftceller har mistet fart og svinger derfor i lavere vibrationer, hvilket er lig med stress og sygdom. Stress er første skridt på vejen til sygdom.

## Forebyggelse er vejen frem!

Nu er vi nået til konklusionen på det, og den drejer sig naturligvis om energi. Har vi en god energi balance i vores organisme, bliver vi ganske enkelt ikke syge. Sygdom opstår som følge af længere tids ubalance eller blokering i kroppens energisystem.

Forebyggelse af stress, udbændthed, angst, depression og kræft hænger meget tæt sammen på mange måder, uden at vi skal tage diskussionen, om man kan få kræft af depression, etc., thi det er fuldstændig irrelevant. **Vi skal hæve os op på en andet energi niveau, kan man faktisk sige.**

Vi er i dag nået til et punkt, hvor vi ikke kommer videre med de traditionelle metoder – de virker ganske enkelt ikke, idet de enten skaber flere symptomer eller slår folk ihjel. Antallet af syge danskere stiger konstant, og der er kun en måde at måle sundhed og alt andet på, og det er gennem resultater! Hvad hjælper det at bekriige hinanden på det ene eller andet plan, når folk bliver mere stressede, udbændte, angste, depressive og syge af kræft og andre sygdomme?

**Såfremt vi vil videre, skal vi køre meget stærkt mod et sundere samfund med sunde borgere, skal køre meget stærkt ud af forebyggelsesvejen, fordi det er vejen frem!** Alt andet vil være at "gamble" med folkesundheden. Dette bør være lige til, eftersom regeringen kalder sit sundhedsprogram "Sund hele livet" for et helhedsorienteret forebyggelsesprogram.

### Hvad skal vi konkret gøre for at forebygge og blive mere sunde?

Det kræver en række ingredienser at hæve den danske folkesundhed. Det kommer ikke af sig selv, da sundhedstilstanden i det danske samfund efterhånden mere realistisk kan kaldes en sygelig tilstand. Der går længere og længere tid imellem, at man møder mennesker, der "udstråler" lys og sundhed i overflod. De fleste småbrokker og beklager sig, og det er ikke meningen – **STOP FRA IDAG**, hvis du er en af dem. Sundhed er et valg – og dit liv er dit ansvar!

Ansvar er netop den vigtigste ingrediens til en godt helbred. Essensen af Søren Kierkegaards

værker er at tage ansvar for sig selv. I Danmark er vi opdraget til, at samfundet eller andre tager ansvaret. Det sker blot ikke, og derfor er vi kommet ud af den sunde balance og har mistet energi og livskraft.

Sund fornuft er en anden væsentlig ingrediens, som vi skal til at træne markant i vores samfund. Vi er så forhåbende på, om noget er dokumenteret, etc. Det er blevet en **alvorlig flokkel og sovepude** i vores samfund. Danmark havner i dag så langt nede på statistikken, når det gælder sundhedstilstanden i landet, at det efterhånden nærmere er pinligt, såfremt det er dokumenteret. Når vi tænker på det Nordiske Cochrane Instituts udmelding om, at det max. er 6% af al lægevidenskabelig forskning i Danmark, der er til at stole på – virker det komisk at spørge, om noget er dokumenteret. **Vi har glemt at bruge vores sunde fornuft**, fordi vi er blevet så mentale og rationelle uden at tænke selv, om noget måske er det ene eller andet. Vi er blevet nullet i søvn af et bombardement af "Junk Science" eller pseudo videnskab, som ofte slet ikke dokumenteret, når man graver deri. Vores hoveder er blevet fyldt op med **INFORMATION**, der i stedet for at give os viden, har gjort os uvidende. Denne uvidenhed afspejler sig tydeligere og tydeligere i menneskers adfærd og dybe mistro og over kritiske eller skeptiske indstilling, fordi mange i dag slet ikke bruger deres sunde fornuft mere. Trist men sandt.

## "En krone anvendt på forebyggelse nu, sparer 10 kroner om 10 år."

Læge Claus Hancke, 1999, citat er fra artiklen  
"Sundhedsvæsenets fremtid er en blind vej"

Det er sund fornuft, at vi skal være på forkant og forebygge, fordi vores krop i dag ikke selv kan opretholde en naturlig sund balance så nemt med alle de forskellige påvirkninger, den udsættes for konstant. Herudover viser ovenstående regnestykke, at det betaler sig at forebygge, i stedet for den dyre og ofte vedvarende brandslukning – altså symptombehandlingen, som hele det danske "sundhedsvæsen" er bygget op omkring. Sygdom er blevet en industri, og med et EU-direktiv om at det skal forbydes for almindelige mennesker at kunne købe kosttilskud, vitaminpiller og mineraler, skal der ikke den store kløgt til for at se, hvad dette drejer sig om. **Det er ikke sund fornuft at forbyde uskadelige kosttilskud, vitaminpiller og mineraler, som forebygger og sparer staten for millioner/milliarder af kroner til senere sygdomsbekæmpelse.** Når man gør dette, kan det kun være udtryk for, at man ønsker at holde folk i lavere vibrationer = stress, sygdom og lidelse. **Det lyder sygt, men der er en anden forklaringsmodel herpå!**

### **Immunsystemet er alfa og omega – det skal styrkes!**

Et styrket og godt immunsystem sikrer, at vi bliver ikke "sendt til tælling". Det er den mest effektive måde at bevare et sundt og godt helbred på. Kræft opstår f.eks. ikke ved et stærkt og sundt immunsystem. Vores immunsystem skal styrkes mod f.eks. geopatisk stress (jordstråling), som af førende kræfteksperter i verden menes at være den væsentligste årsag til kræft, fordi den geopatiske belastning hæmmer og svækker immunsystemet og hjernens styresystem. Herudover skal immunsystemet styrkes imod elektrosmog fra højteknologien. Samt naturligvis skal vi indtage kosttilskud, vitaminer og mineraler.

### **Immunsystem og aldringsproces**

Når immunsystemet arbejder for hurtigt for at forsøge at holde dig sund og rask, ældes du

før tid. Den røde tråd er tydelig i aldringsprocessen i dag – mange ser 10 år ældre ud, end de reelt er. Mange bliver hurtigere grå, nogle virker nærmest grå, når de fødes eller kommer ind i denne verden – de vil leve et gråt liv, fordi noget allerede fra start er galt "programmeret" inden i dem.

Et immunsystem der konstant kører alt for hurtigt, vil ikke have overskud til at træde til, når det virkelig gælder.

### **CentralnervestYREsystemet fungerer som CPU'en på computeren**

Vi mennesker er udstyret med den mest geniale processer endnu opfundet. Der findes i dag ikke computere, der er den menneskelige hjerne overlegen. Til sammenligning ved de fleste, hvor følsom computerens hjerne CPU'en er. Når computeren bliver forkølet (får virus), begynder processerne og udregningerne at foregå meget langsommere, og computeren bliver ustabil. Det er det samme, der sker i den menneskelige organisme. Kører centralnervestystemet ikke optimalt, kører intet optimalt.

Vi skal især styrke centralnervestystemet imod elektrosmog, fordi det er lydbølger, der begynder at svinge i resonans med nervetrådene, og derefter forplanter sig gennem hele nervesystemet. Mennesket er et lille "elektricitetsværk" eller batteri, og derfor er det sundt fornuft, at vi skal styrke dette mod ud fra kommende faktorer, der kan bringe koks i energiforsyningen til kroppens energisystem.

### **Søvn – den store doktor**

Det er, når vi sover, at vi restituerer og lader op, fordøjer dagens mange og stigende antal indtryk. Det er alfa og omega, at vi sover nok og dybt, da den onde cirkel ellers begynder, og så er det kun et spørgsmål om tid, førend vi brænder ud eller bliver alvorligt syge.

Der skal være ro, hvor vi sover. Det vil sige, at vi skal afskaffe alle disse teknologiske apparater og dimser, der efterhånden har sneget sig ind i de fleste soveværelser. Vi skal slukke på kontakterne, hvormed små røde lamper ikke "holder øje" med os. Herudover skal vi droppe clockradioer og mobiltelefoner i soveværelset, fordi de holder menneskers hjernebølgeaktivitet dagsbevidste, når de sover.

Den stigende stress og udbrændthed i vores samfund skyldes elektrostress fra alle disse højteknologiske opfindelser. En meget væsentlig årsag er, at vi ikke sover dybt nok men sover med en dagsbevidst hjerne. Herudover er det, når vi sover, at hjernen producerer det kræfthæmmende stof Melatonin. Vi skal huske at sove mørkt.

### **Sund motion**

Vi skal sørge for at røre os nok. Droppe at blive transporteret rundt, og i stedet gå eller tage cyklen. Vi oplever stigende overvægt i samfundet, og dette punkt er på regeringens sundhedsprogram. Udover at det er sundt at dyrke motion, er der også mulighed for at lægge mærke til flere ting undervejs. Begynd f.eks. at køre i skoven en gang i mellem eller til vandet, hvis det er muligt. Bare vær der og mærk, hvad det gør ved dig. Det er sundt for sjælen og helbredet.

### **Kosttilskud, vitaminer og mineraler – så længe det varer!**

Skynd dig at indkøbe store lagre af kosttilskud, vitaminer og mineraler, så du kan klare dig et godt stykke tid, såfremt det lykkes regeringen og EU at gennemtrumfe, at befolkningen skal holdes nede i sygdom, da det er blevet en industri. Det er provokerende og frækt at skrive sådan, men det er total transparent, hvad der foregår, og det er virkelig sygt!

Vi må håbe, at nogle politikere og andre genopdager den sunde fornuft og regner lidt efter, hvad det er, de har gang i. Det bliver kun dyrere for samfundet uden kosttilskud, vitaminer og mineraler. Det vil slå bunden ud af "sundhedsbudgettet", som i forvejen er klistret sammen af lapper.

### Sunde tankeklimaer

Drop alle de negative og utilfredse tanker. Giv slip på ikke konstruktive tanker. Giv slip på frygt – der er intet at frygte. Tænk på de ting du ønsker og vær positiv. Forvent at de sker. Vær optimistisk og glad, det smitter og skaber mere positiv energi, hvilket skaber en opadgående og positiv spiral.

**"Helbred dine tanker, og du kan helbrede dig selv."**

Almitra

### Beskyttelse mod elektrosmog

Uanset om du eller din familie tror på, om elektromagnetiske felter er farlige eller ej – **beskyt Jer!** Undertegnede har brugt den tid, der skal til for at sætte sig ind i, hvad det drejer sig om, og det er **"ikke helt så ufarligt"**, som man ønsker at gøre det til. Når man siger, at det er ufarligt eller ikke sundhedsskadeligt, viser man direkte sin uvidenhed om mange områder, fordi der er intet, der ikke påvirker andet, og når nu utallige kompetente forskere, der ikke er betalt af industrien, sundhedsinstanser eller andre institutioner melder det stik modsatte ud, kan man jo undre sig.

**Elektrosmog er sandsynligvis den væsentligste årsag til den kommende og største sundhedsskandale i menneskehedens historie!**

**Ja**, det er dokumenteret: Beviset finder du i alle de stressede og syge mennesker, der hver dag bliver påvirket foran computeren, og når de bruger øvrig højteknologi.

Ellers kan vi vente 5 år og derefter få det dokumenteret blot for at konkludere, hvad vi allerede ved i dag – og det er hverken sund fornuft eller at være proaktiv!

# Sundhed drejer sig om ENERGI

"The right of every man is to listen to his conscience and his duty, and act according to that which it dictates."

Albert Einstein

Velkommen til en ny tid med en sundere bevidsthed og folkesundhed.



Ren energi  
Morten Julius Bøgh  
Energiforsker og **ansvarligt menneske**

Den 13. september 2004

Besøg nedenstående website og download gratis rapporterne "Sundhed kræver bevidsthedsskift" og "Hvem tager ansvaret?", se videoklippen "Den oversete faktor", lyt til lyden du ikke kan skrue ned for, læs uddrag fra bogen "The Invisible Disease", læs Freiburg Appellen og find yderligere inspiration og oplysninger om, hvordan du styrker din sundhed, forebygger og beskytter dig mod elektrosmog.

[www.alterenergi.dk](http://www.alterenergi.dk)

"The fact that we are not able to observe it doesn't mean it doesn't exist, rather than human perception is severely limited."

Guiliana Conforto, Fysiker