

# Natur Helse

32. årgang 2017 nr. 1



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

*Cancer kan håndteres via kosten*

*NAFKAM*

*At spise sig rask*

*Fra offer til aktør*



LNS

- det naturlige samlingspunkt

Fra redaktøren



Kære læsere

Knæk Cancer kampagnen har for kort tid siden fået fuld skrue.

Jeg er ikke positiv hverken over for landsindsamlingen eller Kræftens Bekæmpelse som organisation.

Jeg synes gentagne gange, at det har vist sig, at KB har stor uvilje mod at undersøge alternative behandlingsformer, og at de flirter for meget med medicinalindustrien.

NaturHelse bringer i dette nummer to artikler, der omhandler, hvordan man aktivt kan forebygge og behandle cancer.

Karin Siff Munch har, inspireret af den årlige landsindsamling for Kræftens Bekæmpelse, forfattet en artikel, som bl.a. så fint beskriver, den forvandlerende kraft, det er at gå "Fra offer til aktør".

Søren Refstrup er skribenten bag "Veldokumenteret kræftforskning viser, at cancer kan håndteres gennem kosten", som LNS har sendt som presseinformation til flere dagblade.

Karin og Søren leverer altid gode og veldokumenterede artikler, og jeg glæder mig til igen at kunne dele deres skrevne ord med jer.

Jeg glæder mig også til at byde vores nye klummeskriver, holistisk læge og psykoterapeut Mette Mouritsen velkommen!

Mette skriver i dette nummer om "Kærligheden som den største healer", og det er ord, som jeg finder vigtige at huske på netop nu.

Det er på mange måder en mørk tid, vi lever i, med krig og terror. Alt er under forandring, og det skaber smålighed, utryghed og frygt for alt fremmedartet. Befolkninger ønsker at lukke om sig selv, kridte landegrænserne op, og ingen skal føle sig velkommen.

Jo mere vreden og hadet får frit spil rundt om på kloden, jo mere bevidste skal vi være om at bringe lyset og følge kærlighedens vej.

*Med ønsker om et kærlighedsfyldt år!*

Annette Kurtzmann

WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Medlemsbladet NaturHelse sendes desuden til udvalgte politikere, myndigheder, biblioteker, læger m.fl.  
ISSN 1396-6855 - Oplag 2.200

Deadline: Vinternummeret 1. november  
Sommernummeret 1. maj  
Efterårsnummeret 1. august

### Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher  
Kontakt: a.kurtzmann@gmail.com

Indhold må distribueres, citeres og gengives med kildeangivelse. Skriftlige indlæg sendes til NaturHelse.

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

Artikler skrevet af andre end bestyrelsen/bladgruppen udtrykker ikke nødvendigvis LNS' holdninger.

### Layout & tryk: Freka grafisk A/S

### LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Mølgårdsvej 3, 4320 Lejre, Danmark  
Tlf: 7022 2339 - Lns@Lns.dk - WWW.LNS.DK  
CVR nr.: 30751361

Kontingent betales til vor konto: 8401 1010331  
eller på kode +73< +82570101<

Annoncer betales via netbank til vor konto 8401 1112541  
Alle oplysninger samt indbetalingskort på tlf. 4649 7731

### LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

tlf. 31 33 0374, a.kurtzmann@gmail.com

Heidie Graversen, tlf. 2235 4949, heidie@coachingpeople.dk

Michael Brown, tlf. 6167 0428, mib@holotronik.dk

Mogens Ehrich (næstform.), tlf. 31 79 7731, me@Lns.dk

Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424, m@moorggan.dk

### Suppleanter:

Annamarie Powderly, Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Ditte Lustrup, Henrik Isager, John Boel, Karin Siff Munch, Kirsten Kragh, Lena Pultz, Lillian Wong, Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braase, Søren Refstrup og Vera Marcher

### Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong og Annette Kurtzmann

NSK: Lillian Wong samt 1 suppleant

Forsikringsordning: Mogens Ehrich, me@Lns.dk

Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lns.dk

Terapeutgruppen: Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424



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

# Dowser Johnny Peter Wulff er pludselig gået bort

**Efter kort tids sygdom afgik Johnny fredag d. 2. september 2016 ved døden på Køge Sygehus.**

Johnny var en ressource-person på mange måder, et hjælpsomt menneske og en personlighed kendt for sine alternative synspunkter. Mange søgte hans viden inden for jordstråling og mobilstråling, og Johnny blev i de senere år en eftertragtet foredragsholder. De store spørgsmål om universets opståen og forholdet mellem sjæl og legeme – og tidens og rummets natur var hans store interesse, og han gik med tanker om at stifte et dansk metafysisk institut som mødested

for alternative meninger og holdninger. Der var brug for ham til alt det, han kunne, og vi vil savne ham især på vore messer og arrangementer, hvor han altid gav en hånd med.

*Æret være Johnnys minde*



## Det oversete specielle B3 vitamin - nikotinsyre

I 50-erne beskrev amerikanske og britiske farmakopéer fejlagtigt nikotinsyre som giftigt i større doser, fordi vitaminen forårsager rødmen. Det har i stedet vist sig, at vitaminet renser ud!

I praksis - når man indtager en bestemt dosis nikotinsyre flere dage i træk - reduceres rødmen efterhånden, fordi der foregår en udrensning. Det bliver mindre at rense ud for hver dag!

Ved kun at forøge nikotinsyre dosis når reaktionen er mindre end dagen før, som beskrevet i bogen "**Ren Krop Klar Tanke**", opnår man en kontrolleret udrensning af ophobede giftstoffer og ophobet stråling. Efter slutning af bogens program har man en følelse af, at kroppen er blevet ren, og af at man tænker klarere, fordi ophobede giftstoffer og stråling ikke længere tynger kroppen og dens funktion. Programmet så dagens lys i USA i 1980 og har været i brug siden.

I bogen foreslås det, at nikotinsyre dosis forøges fra 100 mg til 5000 mg dagligt over nogle uger samtidig med - for at undgå mangeltilstande - at de øvrige vitaminer og mineraler forøges i takt med at man sidder i en sauna, som netop er varm nok til at forsage svedning.



Køb bogen: "Ren Krop Klar Tanke" på [www.stoffrit.dk](http://www.stoffrit.dk) og læs alt om det medicinfrie og vitaminrige program.

**PRIS 155 KR.**  
inkl. porto (billigbog)

Programmet bruges også på Narconons program til at hjælpe stofmisbrugere.

# Hvad er Ljubljana-Deklarationen?

**Deklarationen blev vedtaget 19. juni 1996 på ministerniveau og demonstrerer, hvad der skal til for at virkeliggøre Verdenssundhedsorganisationens program: Sundhed for Alle i den europæiske region.**

**Den beskriver og gennemgår i detaljer ønskelige reformer i sundhedsvæsenet og foreslås som et aktuelt værktøj for studerende og for uddannelsessystemet og beslutningstagere i sundhedsvæsenet.**

Den danske stat ønskede dengang ikke at oversætte deklARATIONEN. Derfor var den eneste mulighed for at formidle budskabet på dansk til en større kreds at gøre det på privat basis, hvilket cand.mag Inge Balling-von Cappeln gennemførte. Hun var initiativtager, researcher, oversætter og udgiver af deklARATIONEN, også selvom indholdet ikke 100 % var på linje med oversætterens egen mening. Oversættelsens troværdighed bestyrkes i, at den engelske og danske traktattekst vises sideløbende afsnit for afsnit. Her på redaktionen i NaturHelse takker vi mange gange for tilladelsen til at gentage budskabet her.

I forordet til den danske udgave ved Inge Balling-von Cappeln kan bl.a. læses, at "WHO i årevis har anført, at afgørende forudsætninger for et sundt sundhedsvæsen er, at organisationsinteresser nedprioriteres, at befolkningen involveres aktivt i beslutningsprocesserne, at allerede erhvervet viden indsamles og anvendes, og at forskningskomiteer skal omfatte mange fag. På den ene side erklærer den danske stat sig på linje med WHO og huser (fortsat) dets kontor i København. På den anden side undlader man at ville inddrage befolkningen i beslutningsprocesserne og overlader det til organisationsinteresser at formidle WHO's budskaber."

Eksempelvis anføres under overskriften "Få udviklet en sundhedspolitik" pkt. 6.1, at "Reformer inden for sundhedsvæsenet bør gen-

nemføres som en sammenhængende del af en overordnet politik for programmet Sundhed for Alle, der er i harmoni med de socioøkonomiske vilkår i hvert enkelt land. Denne sundhedspolitiske udviklingsproces skal bygge på en bred konsensus, der involverer så mange relevante samfundsaktører som mulig".

Under pkt. 6.2 Lyt til borgernes vilje og valg anføres det, at "Borgernes vilje og valg bør være et lige så betydningsfuldt bidrag til udformningen af ydelser inden for sundhedsvæsenet som beslutninger, der tages på andre niveauer i en økonomisk, forvaltningsmæssig eller professionel sundhedsfaglig beslutningsproces."

I bagordet til deklARATIONEN sammenfatter den tidligere ekspeditionssekretær i Sundhedsstyrelsen på daværende tidspunkt deklARATIONENS indhold med, at målene for sundhedsvæsenets ydelser bl.a skal være at:

- bevare og fremme sundheden, forbedre livskvaliteten og forebygge sygdomme

Lige så principielt er det, at en gennemførelse af reformer skal:

- sidestille borgernes vilje med de professionelle beslutninger
- flytte kapacitet fra sygehusbehandling til primærsektoren
- integrere plejekvalitet, forebyggelse og sundhedsfremme i sundhedsuddannelserne
- give institutionerne den størst mulige selvstændighed i forvaltningen af ressourcerne

Ljubljana-Deklarationen var tiltænkt EU's sundhedsvæsen anno 1996. Til eftertanke.

Kilder: <http://ak.ingeballing.dk/> Det Åbne Akademi - <http://ak.ingeballing.dk/publikationer/ljubljana/> - UR/ISBN 87 7528 298 4 - EAN 9788775282982 - Flere aktuelle bøger til debatten om demokratiet <http://www.attika.dk/boger/>

# Historier om brug af alternative behandlinger er værdifulde parametre

## I Norge synes man at kunne gøre brug af feedback på alternative behandlinger.

Det er forskningscenteret NAFKAM (svarende til det danske VIFAB som blev nedlagt 1. januar 2015), som siden 2002 har forestået arbejdet med at indsamle historier fra folk, som har erfaring med alternativ behandling (AB).

Indtil nu er der registreret 412 historier fra såvel Norge, Danmark og Sverige. Grunden til at vælge AB er mange. For det første hjælper man kroppen til at hjælpe sig selv og kan undgå medicin, som giver uønskede bivirkninger. Nogle har tilvalgt AB bevidst i hele deres liv, mens andre bruger det som et sidste forsøg på at redde sit helbred eller sit liv. Men grundlæggende oplever patienterne at deres situation forbedres, nogle på uforklarlig vis. Mange af de usædvanlige registrerede patienthistorier kommer fra patienter med cancer, MS, multiple sklerose og kronisk træthedssyndrom. At se mennesket og ikke sygdommen – det holistiske syn - er grundlæggende i AB. Det indsamlede materiale bruges i den videre forskning i AB med fokus på patientperspektivet med præsentation af eksempler på studier med ”personlig medicin”, i modsætning til den traditionelle forskningsmetode med randomiserede studier, hvor behandling er udført tilfældigt ved eksperimentelle forsøg.

Arbejdet i NAFKAM udløste i 2013 en doktorafhandling ”Boundary Walkers” af Anita Salamonsen baseret på erfaring fra brugere af AB og deres læger. Her kommenteres historierne af forskere, patientorganisationer og organisationer for alternative behandlere og sundhedspersonale. Bl.a. fortæller en patient med æggestokcancer, at hun mener brug af

magnetfeltterapi har bidraget til, at hun i dag føler sig rask.

I Danmark udkom på Gyldendal i 2012 Bogen ”Alternative Veje. Patienter med ekceptionelle sygdomsforløb” baseret på samme udgangspunkt.

Informationerne fra registeret er taget i brug i norske og udenlandske patientorganisationers informationsvirksomhed om AB.

I 2015 fik Norge landets første professor inden for AB. Hun har været forskningsleder ved NAFKAM siden 2011 og hedder Frauke Musial, er uddannet psykolog, med fokus på psykobiologi og psykofysiologi og er især optaget af, hvordan følelser påvirker hjernen og/eller biologiske markører som blodtryk og puls.

I LNS har vi gennem mange år fremført og arbejdet for, at forskning i AB kræver sit eget forskningsmodul. Det gør vi stadig, og vores forskningsafdeling har fremlagt et nyt og oprøvet forskningsdesign til statistisk at udforske den effekt af alternativ behandling, som både behandlere og klienter kender så udmærket.

At indføre dette design sker bedst i et bredt samarbejde med den alternative sektors organisationer, behandlere og klienter.

Kilder:

<http://alternativ.no/art/?id=947>

<http://nifab.no/aktuelt/>

# Overvejer du at blive medlem af LNS?

LNS favner bredt. Vi er paraplyorganisation for alternative behandlere, skoler, foreninger og brugerne. Vi mener, det er en samfundsstyrke, at borgerne selv kan vælge at bruge traditionelle eller alternative behandlingsmetoder. Vi er platform for dialog og udvikling på det naturlige sundhedsområde.

## LNS ønsker:

- Et bæredygtigt samfund med et holistisk syn på levevis og livsvilkår, forebyggelse og sygdomsbehandling og på menneskets rolle i samfundet
- Frihed til årsagsbehandling og brug af bivirkningsfri behandlinger komplementært til andre behandlingstilbud, også på sygehusene
- At den alternative sektors vidensdisciplin, forskningen vedr. finere energier, får sit eget modul
- Tværfagligt samarbejde og at bidrage til samling af den alternative sundhedssektor
- At være medlemmernes talerør over for politikerne

## Udpluk af fordele som medlem af LNS:

- Et medlemskab der passer dig til et lavt kontingent, inkl. NaturHelse
- Fordelene af LNS' indflydelse via SRab, NSK, Brobygningssgruppen mfl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik
- Tilvalg af gruppeansvarsforsikring
- Stå med dine data i vores blad og på websiden
- 15 % rabat ved annoncering i bladet
- Gratis information i bladet og på [www.LNS.dk](http://www.LNS.dk) om egne her-og-nu arrangementer
- Være aktiv i et af vore udvalg
- Præsentation af dit materiale på de messer, LNS deltager i i Danmark.
- Fællesstande i samarbejde med vore medlemsforeninger og terapeuter
- LNS er ISO certificeret, hvilket sikrer, at vore administrative mål og handlingsplaner forfølges

Harmonerer det med dine holdninger? Så meld dig ind i LNS.  
Ring på tlf. 60 70 48 87 eller mail til [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk)

Læs mere og tilmeld dig portalen for e-respons på [www.glade klienter.dk](http://www.glade klienter.dk)  
Giv dine kunder lejlighed til at evaluere dine ydelser, som du kan bruge i din markedsføring.

## LNS kontingentsatser inkl. NaturHelse

### Faglige medlemmer:

Klinik inkl. Koda-Gramex:  
Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basis-niveau og inkluderer kollektiv licens til  
Koda-Gramex ..... 900 kr.  
Skolemedlem, underviser, rådgiver ..... 600 kr.  
Branche-, erhvervs- og foreningsmedl. .. 600 kr.

### Andre medlemstyper:

Personligt medlem (pr. husstand) ..... 200 kr.  
Studerende på SU ..... 100 kr.  
Bladabonnet (ingen medlemsrettigheder) 150 kr.

### Erhvervsansvarsforsikring ..... 600 kr.

Brug bankkonto 8401 101033 I  
eller kode +73 +82570101



På gensyn i LNS - det naturlige samlingssted

# Få solens vitaminer – også i gråvejr



Nu også  
med 80 µg

## D-Pearls – 20, 38 eller 80 µg D-vitamin

- Opløst i koldpresset olivenolie, hvilket sikrer god optagelighed.
- Små synkevenlige gelatinekapsler.
- For sunde knogler og tænder.
- Støtter immunforsvaret.



Læs mere om D-Pearls og tilmeld dig  
Pharma Nord's Helsenyt på [www.pharmanord.dk](http://www.pharmanord.dk)

 **Pharma Nord**

# Fra offer til aktør



## En ny måde at leve på

Oftentimes hører vi sætningen ramt af kræft, ramt af sygdom, ramt af... dvs. noget, vi ikke har haft nogen indflydelse på, noget der 'slår benene væk'. Vi hører det igen og igen. Senest her ved landsindsamlingen til Kræftens Bekæmpelse. Ordene er, at vi er ofre, og at der er noget, vi skal bekæmpe hver især og sammen. Med militæriske begreber og metaforer omtales sygdommen kræft af både professionelle behandlere, og af dem der har været tæt på. Men lige så meget udtrykkes igen og igen den afmagt, de tab og den massive oplevelse af at være offer. Hvad om vi vendte kikkerten/periskopet og i stedet turde anvende begreber og metaforer, som - begribe, forstå, indsigt og handlingskompetence overfor så voldsomme livshændelser. Kræft er, som vi kender det i dag, ofte en livstruende sygdom, bare ordet skaber associationer til uendelige referencer og billeder af noget uudholdeligt. Men hvorfor er det sådan?

I denne sammenhæng vil jeg inddrage den engelske sociolog Anthony Giddens, - en af de nyere sociologiske tænkere, som har udviklet en teori om det moderne samfund og forandringer i det moderne samfund. Et af de cen-

trale begreber i denne teori er aktørbegrebet. Dette begreb anvender Giddens til at udtrykke, at der i menneskers handlinger, og det at få muligheder for at kunne handle, er en skabende og forandrende kraft, der langt overgår eksperter/leders beslutninger/intentioner. Dynamikken i menneskers bevidste handlinger er grundlaget for at forstå forandringer i institutioner og i det levede liv.

Den nuværende kultur omkring personlige lidelsesberetninger og kollektiv lidelse omkring kræft kunne måske trænge til dybere refleksion end til fastholdelse på et personligt lidelses- og passivt forventningsplan.

Der er en forvandlende kraft i at blive bevidst om sine egne muligheder! At få mulighed for at kunne anvende både den individuelle og fællesskabets forvandlende kraft i mødet med de institutionelle og individuelle oplevelser. Ofte af undertrykkelse og overvældelse skabt af de prædikterede forudsigelser om sorg, død og lidelser, der tit er knyttet til dette diagnoseområde. Både inden for åndsvidenskab og i moderne psykologi er det kendt, at vi hver især og sammen har styrke og kraft selv over for meget voldsomme livshændelser, om vi får lov til at beholde håb og handlekraft. Der er

en eksistentiel styrke og transformativ kraft i at kunne få lov til at være aktiv deltager i sin egen proces. At kunne samskabe med aktiv inddragelse af egne og fællesskabets erfaringer, viden, indsigt, handlekompetence mm. Giddens påpeger, at det er en "Bottom up" styrke, der er indlejret og forankret i det menneskelige samvær omkring en sag.

Måske er tiden inde til et folkeoprør over for de mere end 50 års primært kemisk fokuseret og funderet kræftforskning. Nu må tiden være inde til et mere borgeraktivt handlerum.

**"En ny måde at leve på"** er i lige så høj grad en metafor skabt af læge og forsker David Servan-Schreiber. Denne metafor er i kort form essensen af personlig erfaring fra hans eget møde med diagnosen hjernetumor i en alder af kun 33 år. Han gennemførte to behandlingsforløb og fulgte alle anvisninger, som den konventionelle lægevidenskab gav om behandling og efterbehandling. Forebyggelse og sundhedsfremme i den sammenhæng blev ved hans forespørgsel til de behandelende eksperter anset som nytteløst og uden betydning i forhold til hans muligheder for helbredelse og undgåelse af recidiv (nyt udbrud af kræft).

Han fulgte de anvisninger han fik til punkt og prikke. 7 år efter fik han et recidiv og spurgte igen, hvad han selv kunne gøre. Igen samme svar. Men nu vovede han at tænke ud af sit eget klassiske lægevidenskabelige syn på sygdom, og ud over eksperternes ensidige tro på kemoterapiens forvandlende kraft. Konkret anvendte han sine metoder og erfaringer som forsker med kendskab til et af de centrale grundlæggende principper om åbenhed, også når data er kontroversielle og går på tværs af kendte og etablerede ideer. Servan-Schreiber udvidede sine søgekriterier og udvidede sit geografiske søgefelt i sin gennemgang af litteratur om ny forskning om kræft og kræftforebyggelse. En verden åbnede sig for ham!

I Servan-Schreibers internationale bestseller: *"Anticancer En ny måde at leve på"* indgår omfattende research. Bl.a. en undersøgelse i *World Cancer Report red. af B.W Stewart og P. Kleihuse* (Lyon, Frankrig: WHO, IARC Press, 2003 der

dokumenterer, at hver 4. vesteuropæer får konstateret kræft).

Bryst-, tyktarms- og prostatakraft er nogle af de hyppigste i den vestlige verden. De er mellem 6-60 gange mere hyppig i den vestlige verden end i Asien. Det bemærkelsesværdige er i denne sammenhæng, at fx. asiatiske mænd har ligeså mange forstadier til kræft = mikrotumorer i deres prostata, som mænd i vesten. Servan-Schreiber gør ud fra disse data den begavede refleksion: *Hvis vi alle potentielt har cancer, der konstant ligger inaktivt i os, så har vi også hver især en krop, der er skabt til at modstå de processer, der er forudsætningen for, at disse mikrotumorer udvikles til makrotumorer. Vi skal blot begribe, hvad det handler om. Kombineret med andre tilsvarende komparative undersøgelser udledes det, at kræft og livsstil hænger uløseligt sammen. Der er noget i vores livsstil og miljøvilkår - tilsyneladende især i den vestlige verden - der svækker kroppens potentiale for tidlig indsats. Kroppen har fra naturens side naturlige forsvarsmekanismer, men disse er tilsyneladende reduceret hos hver 4. vesteuropæer. I hvert fald er disse grundfunktioner ikke i stand til effektivt at kunne gribe ind over for de mikro processer, der er grundlaget for, at givne mikrotumorer får mulighed for at udvikle sig til cancertumorer, der både kan ses og føles. Det fremhæves ud fra det samlede datamateriale, at al forskning i cancer entydigt viser: *Genetiske faktorer bidrager højest med 15 % til dødeligheden, som følge af cancer, og det understreges, at der ingen genetisk bestemt dødelighed er. Det er en myte!!**

### **Fra myte til videnskabelig fundering**

Ifølge opsummeringsrapport (2007) udarbejdet af World Cancer Research Fund, der består af opsummering af flere tusinde undersøgelser, konkluderes det, at mindst 40% af al cancer kan forebygges gennem enkle justeringer i ernæring og fysisk aktivitet. En tilsvarende fransk rapport (2009) nåede frem til samme resultat.

Ud fra to omfattende centrale epidemiologiske undersøgelser omkring forløb og udvikling af cancer er der yderligere belæg for at antage, at tallet 40 % er for lavt, at det nærmere er 60

%. Det viste sig hos de af deltagerne, der i en undersøgelse, der samtidig med den konventionelle behandling gik over til en sundere livsstil. Undersøgelsen påviste ligeledes, at de, der gik over til en sundere livsstil under behandlingen, opnåede at blive 14 år yngre i biologisk alder og kunne fastholde dette niveau under hele undersøgelsens forløb. Livsstilsforandringerne, der indgik, omfattede udelukkende enkle justeringer i livsstil. Den ene undersøgelse er udført i 11 europæiske lande, hvor deltagerne i undersøgelsen er fulgt over 12 år (HALE-undersøgelsen). Den anden undersøgelse er udført i en enkelt region i England og omfattede i alt 20.000 borgere, der blev fulgt over 20 år. Forskerne konkluderer på den baggrund: *Beviserne på, at adfærd faktorer som kost, rygning, fysisk aktivitet, påvirker helbredet, er overvældende.*

En amerikansk undersøgelse af kvinder, fedme og brystkræft viste, at der er direkte sammenhæng mellem insulinniveauet i blodet og dermed direkte relateret til sukker og stivelsesindtag. I undersøgelsen fulgte man disse kvinder over 11 år. Udvalgseskriteriet var, at de alle var opereret og havde modtaget konventionel behandling for brystkræft, der havde bredt sig til lymfekirtlerne. Disse kvinder deles i to grupper: De der fulgte et program med kostvejledning, fysisk aktivitet og bedre stresshåndtering, og de kvinder der udelukkende fulgte den konventionelle behandlingsplan. De kvinder, der blev udvalgt til at følge programmet for livstilsændringer opnåede en nedsat dødelighed på 68 % i forhold til de øvrige deltagere, der fulgte den konventionelle plan!

Denne undersøgelse påviste igen, at der er en direkte sammenhæng mellem enkle livstilsændringer og grad af overlevelse. Foranstående er alle referencer hentet i Servan-Schreibers referencer i bogen "Anticancer – en ny måde at leve på". De sporadiske udpluk, jeg har foretaget, er kun smagsprøver. Bogen er spækket med dokumentation for, at det er direkte i modstrid med eksisterende viden, når læger påstår, at det er uden betydning for kræftforløbet, om den enkelte og dennes familie opkvalificerer og forbedrer deres kost, fysiske

aktivitet, stresshåndtering mm. Der er tale om overvældende kompetente og i internationale tidsskrifter publicerede videnskabelige undersøgelser. De fleste er mere end 10 år gamle!

### Spild af tid og ressourcer?

I dag er der i Danmark aktiviteter i gang på projektplan omkring inddragelse af fysiske aktiviteters betydning i forbindelse med kemoterapi. Men hvorfor spille tid på disse lokale projekter i et lille land som Danmark? Vi lever i en globaliseret verden, hvor vi i vid udstrækning indhenter og implementerer viden og teknik fra andre lande. Hvorfor ikke i denne sammenhæng?? Det handler både om liv og død og grundlæggende om etik. Men lige så væsentligt handler det om tilsidesættelse af noget grundlæggende eksistentielt, som dokumenteret er af stor betydning for den enkeltes chancer for overlevelse. Sammenlignet med andre har DK ikke imponerende resultater i kræftbehandling. Det kan derfor undre, hvorfor disse proaktive ressourcer underkendes og negligeres i den officielle kræftstrategi. Bl.a. betydningen af, **hvad den enkelte selv kan gøre og få lov til selv at gøre sammen med sin familie aktivt og under kyndig faglig vejledning, at foretage enkle livstilsforandringer, metoder til stressreduktion og hjælp til reduktion af kendte direkte og oplagte kræftfremkaldende stoffer i personens hverdagsliv.**

Nyere videnskabelig viden om hvad den enkelte selv kan gøre, er i dag påfaldende inaktivt til stede i DK, og samtidig er der et utal af mennesker, der i disse kræftforløb oplever sig selv som ofre og passiveret både under det intensive behandlingsforløb og især i tiden efter dette behandlingsforløb. Som en klient udtrykte det: *Jeg kan ikke holde ud at deltage i den gruppe, vi kan kun dele smerte og følge med i, hvem der dør og hvordan. Jeg bliver fastholdt i frygten: Hvornår er det min tur?*

Servan-Schreiber konkluderer og giver eksempler på, hvad du selv kan gøre. Det gælder både for din egen tidligere indsats for at forebygge, at kræft overhovedet opstår, og de samme principper fulgt mere stringent, hvis man har fået konstateret kræft. Opgaven er at sætte

målrettet ind med reduktion af de vækstbetingelser, der er dokumenteret centrale for kræftcellers optimale eksplosive deling og uortodokse invasion i kroppens væv.

### **Budskabet**

*Budskabet her er: Der er ingen grund til at vente til sygdom opstår, og der er ingen grund til at forholde sig passiv og opgivende, hvis den opstår. Du har selv oplagte muligheder for at blive central aktør i forandringen af dit eget livsstilsprogram, og selv under sygdomsbehandlinger er det muligt at øge både vitalitet og livskraft og at reducere biologisk alder.*

I nedenstående korte *inspirationsliste* ud fra bogens kapitler om Anticancer fødevarer, anticancer sindet og anticancer frygten er fokus rettet mod, at der er dokumenteret direkte sammenhæng mellem kroppens inflammationsniveau og udvikling af kræft. Kræftceller udnytter kroppens grundsystem til bekæmpelse af sår og infektion til egen vækst. Det er inflammationens to sider: Kroppens intelligens kan ikke skelne mellem den gode type inflammation, der har som intension at helbrede ved at skabe nyt væv - og den inflammationstype der agerer aggressivt og er grundlaget for, at de mikro tumorer vi alle har på kort tid kan udvikles til kræfttumorer under de rette kropsmiljøbetingelser.

Derfor er hovedtanken ikke at bekæmpe kræft, men i stedet at forandre det mikromiljø der er forudsætningen for, at kræftceller kan få næring og energi til voldsom cellevækst. Tanken er meget lig den logik, der lå bag bekæmpelse af forrige århundredes voldsomme dødelighed på grund af infektioner. Dengang handlede det om indførelse af nye principper for miljø og hygiejne i byer, landsbyer og i de enkelte hjem. Det virkede dengang! Denne gang handler det om, at begribe og handle på kroppens mikromiljø!

Her følger en handle- og inspirationsliste til forebyggelse af negativ inflammation i kroppens væv.

### **Handleplan - Hvad kan jeg selv gøre!**

1. Forstå de vækstbetingelser, kræftceller forudsætter, og reducer så disse vækstbetingelser gennem ændring i kost, drikkevaner, søvnmønstre, fysisk aktivitet.
2. Forstå krop-sind sammenhænge og få kvalificeret hjælp til stress håndtering,
3. Forstå og handl på din livshistorie og slægtstemaer.
4. Anvend bevidst visdommen i energiens love, fx dyrk det, der nærer dit energisystem og undgå så vidt muligt det, der dræner dig.
5. Bliv bevidst om miljøets betydning, træf sunde valg og bliv en af hverdagens miljøaktivister.

### **Karin Siff Munck**

Cand.cur., sygeplejerske, sundhedsplejerske, tidligere lektor i UCC, i dag DK kinesiolog og facilitator i Corrective Sound og multiinkarnationsterapi

## **Gratis seminar om Ayurveda**

*Sådan bliver du Ayurvedisk behandler:*

Brug af Ayurveda i klinikken er en stjernesucces. Ny uddannelse på fem weekender over et år:

- For private med start i februar 2017.
- For læger med start september 2017.

*Få mere information i Gentofte ved at deltage i:*

### **1. Gratis møde om hvordan man bliver Ayurvedisk behandler:**

Torsdag den 16. februar kl. 10-13

Torsdag den 16. marts kl. 10-13

### **2. Kurser i Ayurvedisk aromaterapi:**

Lørdag d. 11. februar kl. 9-16: Smerter, søvn, stress  
Lørdag den 18. marts kl. 9-16: Influenza, forkølelse, hoste, bihulebetændelse  
Kr. 795,- per kursusdag

### **Tilmeld dig på 33 31 54 44**

Teoretisk og praktisk Ayurveda, anvendt i klinikken ud fra evidensbaseret synsvinkel.



[www.charlottebech.dk/index-68.html](http://www.charlottebech.dk/index-68.html)

# Veldokumenteret kræftforskning viser, at cancer kan håndteres gennem kosten



**Vi er af den opfattelse, at disse opdagelser og budskaber under alle omstændigheder bør komme til borgernes kendskab, da mange mennesker i dag har stort fokus på mulighederne for at sammensætte lige netop den kost, der er relevant i en vanskelig situation, f.eks. i forbindelse med håndtering af cancer. I slutningen af oktober 2016 sendte vi følgende presseinformation til flere dagblade samt til sundhedsordfører Liselott Blixt.**

## Cellernes energiproduktion <sup>1,2)</sup>

I 1931 fik den tyske biokemiker Otto Warburg nobelprisen for sit arbejde med at slå fast, at kræftceller primært får deres energi fra fermentering (gæring) af glukose (glukose omdannes til laktat (mælkesyre) uden brug af ilt) i modsætning til normale celler, som hovedsageligt producerer deres energi fra respiration (forbrænding af

fødevarer med forbrug af ilt fra indåndingsluften under dannelse af kuldioxid).

Hans opdagelse opnåede aldrig bred anerkendelse, måske fordi den ikke forklarede alle de specielle egenskaber kræft viser, og/eller måske fordi den ikke gav brugbar viden til medicinalindustrien til brug ved udvikling af nye typer medicin.

Nyere forskning med forbedrede teknikker fra forskellige forskere med uafhængige indgangsvinkler har givet mere forklaring af og bekræftet Warburgs opdagelse: Det har vist sig, at der er langt færre mitokondrier (de små enheder (organeller) inde i cellerne, som producerer energi ved at omdanne fødevarer og ilt under dannelse af kuldioxid) i kræftceller end i normale celler, og at de mitokondrier, der er der, er mindre og ser deformte ud. Forskningen har vist, at normale celler bliver til kræftceller, når der er for få mitokondrier, og de er for beskadigede til at producere nok energi til cellens behov. Når det sker tyr cellen for at overleve til den urgamle fermentering for at skaffe energi nok.

Forskningen har også vist, at mekanismen i normale celler, der får dem til at gå til grunde (apoptose), sættes ud af kraft, når cellen ændrer energikilde til fermentering, hvilket kan forklare kræftcellers ukontrollerede deling. De forskellige kilder til kræft, vi hører om (stråling, kræftfremkaldende stoffer osv.) er kræftfremkaldende, fordi de beskadiger mitokondrierne. Celler, hvis mitokondrier er beskadigede, bliver gradvist til kræftceller i takt med, at de skifter til fermentering som energikilde.

For at bekæmpe kræft kan man derfor vælge fødevarer, der styrker mitokondrierne og hæmmer fermentering. Fermentering kan hæmmes ved at vælge en kost, der sænker blodsukkeret, hvilket opnås ved først og fremmest at fjerne sukker fra kosten, idet det direkte ernærer kræftceller, og desuden ved at begrænse kulhydrater og til dels proteiner samt den samlede mængde af kcal, der indtages, men samtidig for-

øge andelen af uforarbejdet fedt. Fedt forbrændes let i mitokondrierne, hvorved de normale celler styrkes, mens kræftceller, der ikke kan udnytte fedt, sættes under pres.

I USA kaldes denne kostplan for "Ketogenic diet", og en populær fremstilling af den kan ses på CBNNews: <http://www1.cbn.com/video/st-arving-cancer-ketogenic-diet-a-key-to-recovery>

Denne løsning, som generelt styrker helbredet, kunne foretrækkes frem for kemoterapi og strålebehandling, som ikke kun slår kræftceller ihjel, men også normale celler. Ønsker man alligevel at modtage strålebehandling eller kemo, hjælper kostplanen også, fordi de normale celler bliver styrket.

### **Moderkagen**<sup>3)</sup>

Allerede i 1905 mente embryolog John Beard på basis af sine studier, at de celler, som placenta opbygges af i de første 8 uger af graviditeten, er identiske med kræftceller, fordi de opfører sig som kræftceller. Efter 8 uger begynder fosterets bugspytkirtel at producere fordøjelsesenzymer, og på nøjagtigt samme tidspunkt bliver cellerne i placenta normale. Fordøjelsesenzymer indgår i dag i nogle kræftbehandlinger, idet der også er fokus på en kost, der fremmer kroppens egen produktion.

### **Naturfolk**<sup>4)</sup>

I det nordlige Pakistans Himalaya bjerge har der i mange år i den afsondrede Hunza-dal levet mennesker, isoleret fra verden omkring. Hunza-folket er i god fysisk form og kender ikke til de sygdomme, herunder kræft, som vi kender i vesten. Andre naturfolk, som også lever af komplette fødeemner direkte fra naturen - fx de oprindelige eskimoer – kendte heller ikke til kræft.

### **Diskussion**

- Er viden mere rigtig, når den kommer fra forskere, der arbejder indenfor det konventionelle, end når den kommer fra udenforstående?
- Hvad Otto Warburg, der arbejdede ukonventionelt, opdagede om kræft i 1920-erne er videnskabeligt dokumenteret, alligevel

er det ikke bredt accepteret og anerkendt. Hvorfor mon ikke?

- Kan der være kræfter, der bestræber sig på, at visse fakta ikke bliver kendte? Uanset hvorfor har hans opdagelser endnu ikke formået at indtage en plads som grundlæggende viden om kræft. Men er det grund nok til at lade det gå i glemmebogen?
- Eller bør alle kræftpatienter og pårørende kunne forvente, at sundhedsvæsen og fødevareindustri evaluerer alle opdagelser objektivt, seriøst og videnskabeligt og bruger det til at reducere forekomsten af kræft?

Desværre ser det ud til, at vort samfund mangler et stykke vej, inden det er parat til at evaluere uafhængige opdagelser, som de her beskrevne – vi mener dette bør ændres!

### **Referencer:**

1. Tripping Over the Truth, The Return of the Metabolic Theory of Cancer Illuminates a New and Hopeful Path to a Cure. Travis Christofferson, Copyright 2014 Travis Christofferson.
2. Cancer as a Metabolic Disease. On the Origin, Management and Prevention of Cancer. Thomas N. Seyfried, A John Wiley & Sons, Inc., Publication. Copyright 2012.
3. <http://www.greenmedinfo.com/blog/nicholas-gonzalez-md-and-trophoblastic-theory-cancer>
4. Vi har i foreningen en kopi af den oprindelige bog fra 1938 genoptrykt i 1946. Vi har tjekket denne internetside, og den er en nøjagtig kopi af bogen: <http://www.well-beyond100.com/wheelofhealth.pdf>

På denne webside ligger en 2009 editeret udgave af bogen, som er nemmere at læse: <https://books.google.dk/books?id=IMfSuHgabYoC&printsec=frontcover&hl=da#v=onepage&q&f=false>

Læs også "Antitoksiske effektive cancer behandlinger": <http://translate.google.com/translate?hl=ro&langpair=ro%7Cen&u=https://tratementeanticancer.wordpress.com/2013/09/01/efficient-non-toxic-cancer-treatments-based-on-science-about-the-author-and-the-book/>



**Tirsdag 7. februar 2017 kl. 19 - 21.30**  
***"Kan vi lindre smerter og sygdom ved at aktivere hjernens lykkestoffer?"***

**Charlotte Bech, holistisk læge, underviser og forfatter giver os 7 måder at aktivere hjernens lykkestoffer og 3 teknikker til at forbedre hjernefunktionen.**

Hjernen er en form for intern kemisk fabrik. Hjernen er i stand til at danne myriader af forskellige kemiske molekyler, der kan fungere som signalstoffer i hjernen internt og strømme ud fra hjernen og rundt i kroppen eksternt. Signalstofferne kan f.eks. være hormoner, neurotransmittere, neuro-immuno-modulatorer, cytokiner etc.

Er vi glade, danner hjernen 'glade molekyler', er vi triste danner den 'triste molekyler'. Andre signalstoffer er neutrale, dvs. i nogle sygdomstilstande danner hjernen for meget eller for lidt af et neutralt stof. F.eks. danner hjernen for meget dopamin ved skizofreni og for lidt dopamin ved Parkinsons syge.

Hjernens lykkestoffer kan vi selv aktivere bl.a. ved visse former for lyd. Aktiveringen hjælper det os til at "glemme" sygdom og smerter.

**Medlem af LNS 100 kr. andre 150 kr. Tilmelding på [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk) - eller på [Lns.billetexpressen.dk](http://Lns.billetexpressen.dk) - Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk)**



**Tirsdag 14. marts 2017 kl. 19 - ca. 21.30**  
**Maya Fridan om *"Meningsfuldhed i dit liv og at være tro mod dig selv!"***

**Maya vil denne aften give dig input omkring nærværet i dit eget liv og væren.**

Dybest set, at være tro mod det, der betyder mest for dig, og som kan være med til at give dig en mere formfuldendt hverdag i de rammer, som du nu måtte råde over.

Maya fortæller b.l.a. om, hvordan du i højere udstrækning kan lytte til din egen intuition, så du bliver mere tro mod

dig selv i dine tilvalg i livet. Energien og den kraft, som vi udsender fra os selv, har stor betydning for det vi tiltrækker, hvilket du sikkert selv har set beviser for, når du er i balance med dig selv.

Efter pausen giver Maya korte clairvoyancer til tilfældigt valgte publikummer. Oftest vil alle kunne få glæde af beskederne, da der tit vil være sammenfald i livstemaer.

Maya Fridan har udgivet bogen "Maya Fridan er clairvoyant – er du?" Den kan købes til nedsat pris kr. 199 på aftenen. Maya er clairvoyant, foredragsholder og skoleleder.

**Medlemmer af LNS 125 kr., andre 175 kr. ved entré. Tilmelding *senest 7. marts* til [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk) – eller på [Lns.billetexpressen.dk](http://Lns.billetexpressen.dk) Ring evt. 6070 4887**



**Tirsdag 28. marts 2017 kl. 19 - 21.30**  
***"Sprogets Kraft –  
Hvad er det dog, vi siger?"***

**Forfatter og foredragsholder**

**Finn Påske** fortæller om, hvordan vi bruger mange ord hver dag, både det talte ord for at kommunikere med andre mennesker, men også det utalte – den indre dialog, som vi bruger over for os selv.

Bag ordene ligger tanker og følelser. Er ordene positive, konstruktive og opbyggende, så er alt godt, men hos mange mennesker er der plads til forbedringer.

Ved at blive bevidst om, hvordan ord påvirker os, kan man ændre sit sprog og dermed skabe bedre resultater i sit liv. Får man det bedre med sig selv, afsmitter det ofte på omgivelserne.

Man kan ikke ændre andre, men ved at ændre sig selv, vil ens forhold til andre mennesker blive bedre. Kan man virkelig få et bedre forhold f.eks. til sin ægtefælle eller teenagerbørn, blot ved at ændre sit sprog? Utallige er de beretninger om mennesker, der har skabt utrolige resultater blot ved at ændre deres bevidsthed. Kom og hør, der er altid en chance for at blive klogere!

**Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr. Tilmelding på [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk) - eller på [Lns.billetexpressen.dk](http://Lns.billetexpressen.dk) - Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk)**



**LNS deltager i 2017 på disse messer:**

- 3-4-5. februar "Krop-Sind-Ånd" i Brøndbyhallen
- 18-19. februar "Aktiva Helse- og Sundhedsmesse"  
Odense Congress Center
- 11-12. marts "Aktiva Helse- og Sundhedsmesse"  
i Aarhus på Hotel Scandic Aarhus City
- 25-26. marts "Den Spirituelle Messe" i Stege
- 1 - 2. april "Velværemessen" i Sorø

**Kontakt Moorggan på 55 56 14 24 eller Vera på 70 22 23 39  
hvis du vil give en hjælpende hånd på en af messerne!**

# Kan man spise sig rask?

**Det kræver min egen fortælling, hvorfor og hvordan jeg spiste mig rask. En lille kort historie på papiret, men som tog mig næsten 30 år at få på plads i mit liv:**

- Da jeg var 6 år blev jeg indlagt med en akut forgiftning.
- 6 uger senere blev jeg udskrevet i en giftig medicinsk behandling, epilepsimedicin.
- 8 år gammel har jeg sukker i urinen, men ikke sukkersyge.
- 2 ud af 10 der er i behandling med epilepsi medicin, får en uddannelse og et arbejde. Det fik jeg.
- Efter 30 år på medicin, havde jeg det så dårligt, at jeg bad amtslægen om indlæggelse.
- Hospitalet fortalte mig glædestrålende, at jeg slet ikke var syg. Jeg går ud fra, at det havde amtslægen konstateret ved læsning af journalen.
- Efter seponeringen (ophør) af medicinen i 1983, fik jeg universelle krampes med fråde om munden, men jeg nægtede at få medicin, for det betød, at jeg ville blive svækket og danne antistoffer mod almindelig mad.
- I år 2016 er der gået 33 år. Jeg er rask, men må til stadighed være på diæt.

## Jeg kan ikke spise gluten

Gluten påvirker min tarmvæg, så den bliver utæt. 2 procent har cøliaki dvs. allergi mod gluten. Men det har jeg ikke, og derfor var det meget vanskeligt at forstå, hvorfor jeg fik det så godt, da jeg holdt op med at spise glutenholdigt brød. Gluten er et proteinstof, der findes i hvede, byg og rug. Prisen ved salg af mel, beregnes ud fra glutenindholdet. Derfor dyrkes der i dag en hvedesort, der har et stort indhold af gluten, en plante der er genforbedret, bliver det kaldt, men det er vel GMO.

## Det havde stor betydning for mit helbred at jeg ikke længere spiste glutenholdigt brød.

- Min gigt forsvandt næsten med det samme.
- Epilepsien generede ikke så meget.
- Min pollenallergi blev reduceret.

Når porerne i tarmen er for store, vil mad der burde ligge i tarmen passere og forurene blo-

det, og så kommer der inflammation. Mad der giver inflammation aktiverer immunforsvaret, og der dannes histaminer, der binder vand og giver smerter i leddene. Et immunforsvar, der konstant er aktiveret, giver træthed. Samtidig bliver proteiner, der burde være neddelte i dipeptider, som er byggesten til nye muskler, en mangelvare, og da det er musklernes forbrug af energi der slanker, så bliver man let fed.

## Gluten der giver åbne porer i tarmen, har skabt et stort problem for mange.

- Da jeg holdt op med at spise gluten, forsvandt mine smerter.
- Da jeg også holdt op med at drikke komælk forsvandt min græsallergi helt.
- Løg, kål, bønner og nødder. Ja bønner herunder kaffe og kakao indtager jeg ikke.

Og så var min epilepsi helt væk.

## Mad jeg ikke spiser.

Rovfisk højt oppe i fødekæden indeholder kviksølv, som skader vores fordøjelse. Tun og hvalkød, er derfor ikke gavnlige at spise.

På et foredrag i Sund Levevis i Helsingør havde jeg erfaret, at frugter, der blev plukket grønne og ikke er modnet på stænglen, indeholder et stof, som insekter ikke kan lægge æg i. Det stof undgår jeg og spiser **kun frugter, der er modnet på stænglen**. De frugter der er plukket grønne, kradsler i min mund.

## Jeg har fortalt meget om min diæt fordi den er altafgørende

Det var først da jeg læste David Pearlmutter's bog *'Hjernens nye liv'*, at en neurolog havde den samme mening som jeg. Det var en lettelse, for alt for længe gennem livet har folk rystet på hovedet af mig. Når David Perlmutter, empowering neurologist MD, der underviser på Howard, tør mene noget, der ikke indbefatter piller, skyldes det, at hans far fik Alzheimers, og den medicin, der var mod dette, forværrede tilstanden.

Pernille Lund, naturopath/biopat ibm og free-lancejournalist, som nyligt holdt foredrag på Humlebæk bibliotek, er også på banen. Vi lever et liv, hvor fysik kemisk og psykisk stress ødelæg-

ger vores mikrobiom i tarmen. Vores mikrobiom, der vejer 1,5 kg, vil med naturlig mad varetage 90 % af vores antistofdannelse mod sygdom. Et mikrobiom, der har fået for meget sukker, bliver reduceret af gærbakterier, der kræver mere sukker, og så er man blevet sliksyg. Samtidig er immunforsvaret knap så godt, og muskler dannes jo ikke ud fra slik. 2 gram sukker bliver til 1 g. fedt. Figuren buler ud, musklerne bliver ikke fornyet, og influenzaen lurder lige om hjørnet - og kræft ikke at forglemme.

### Hvad kan man selv gøre

Det er derfor vigtigt at spise mad, man selv arbejder fra grunden. Undgå E-numre, smertestilende piller og spis så groft som muligt. På den måde vil de gavnlige bakterier i tarmen igen trives. Man kan også spise mælkesyrebakterier, som kan købes i helsekost butikker. Eller tage et lavesment og skylle tarmen med de rigtige bakterier. Det anbefaler David Perlmutter.

Når jeg har rigtig meget energi, tror jeg det skyldes, at de mælkesyrebakterier jeg dagligt spiser, hjælper mig med at fordøje optimalt. Jeg har fået

flere muskler, mit stofskifte er steget, og mit BMI er blevet mindre. Ja, jeg spiser store portioner, men tager ikke på. Hvis jeg vil, kan jeg også tabe mig ved langsomt at spise mindre. Men jeg er så glad og tilfreds, som den jeg er, så hvorfor?

Litteraturen fandt jeg på nettet, der jo er en velsignelse for os, der er nysgerrige og vil have et godt liv. Der er også blevet læst en del bøger, for verden står jo ikke stille:

Tarme med charme af Giulia Enders

Kemi på hjernen går ud over enhver forstand af professor Philippe Granjean og Pernille Hermann

Hjernens nye liv af David Perlmutter

Mad vs. fødevarer af Lene Vitus

Styrk dit immunforsvar af Pernille Lund

Hvad er det du drikker? Læs anmeldelsen på nettet, og så er mælk ikke mælk.



**www.DETT.dk**  
**Tlf. 60 740 500**

# DETT

## Danske EFT & TFT Terapeuter

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



# Bæredygtighed - at leve i harmoni med naturen



**Hvad gør det ved dyrenes trivsel og vækst at leve i naturlige omgivelser og med kærlig omsorg i dagligdagen? Hvad det gør ved menneskene?**

Niels Stokholm har indtil sit 42. år praktiseret brobyggeri world-wide som ingeniør for derefter at brobygge rent sjæleligt og menneskeligt. I dag driver Niels og hans kone Rita Hansen Thorshøjgaard, som har været biodynamisk siden 1975. Jorden er gennem 41 år beriget med naturlig kompost og ægte kærlighed ud fra et helhedsperspektiv, hvor alt er forbundet med og er til for hinanden. I 6000 år har der været landbrug på Thorshøj, og Niels er således bonde nummer 180. Kan vi prøve at sætte os ind i, hvordan alle disse bønder har passet og plejet husdyr og marker med omsorg og kærlighed, kan vi måske forstå, at deres indsigt i og forbindelse med naturen i sig selv skaber en gensidig samhørighed, hvor der ikke er behov for kunstige tilsætningsstoffer. På Thorshøjgaard producerer således råvarer til nogen af de bedste og højst prisbelønnede restauranter i Danmark. De har forstået at udføre visionen i deres virke til gavn for helheden og næste generation.

Man forstår godt, at den mest forfærdelige prøve for Niels Stokholm var, når han som ung blev udsat for at skulle spise et stykke med spegepølse! Årsagerne kom han grundigt ind på ved vort arrangement i november sidste år i Værløse Kirke. For ifølge Niels er der væsentlige forskelle og også samspil mellem naturriggerne. Mange har

hørt om, set filmen eller læst hans bog "Så meget godt i vente" og er allerede kendt med eller kan genkalde sig Niels' levevis og visioner. Ellers prøver jeg nu at give et resumé.

Som Niels udtrykte det, så er grunden til at han kan stå her i dag, at han fra sin tidligste barndom gennem sine forældre blev bevidst om naturens rigdomme, som vi selv er en del af og har et medansvar for. Fred og harmoni fandt han selv i kostalden, lyden af mælken, der rammer spanden under malkningen, hvor der skulle være fuldstændig ro. Niels er fra tiden, hvor håndværkerne var fuldt beskæftiget, hvor man levede direkte af mælken fra koen og æggene fra hønsene. Niels forbinder i dag tingene mere bevidst, fatter helheden "billedbevidst" til forskel fra "genstandsbevidst", som er udbredt i dag. En bevidst billedbevidsthed – holisme og ny kultur - tager sin tid, men vi er i gang med øvelserne. Det er en stor glæde at være i denne tilstand og periode. Det er vi alle i en overgang i livet på hver vores måde, hvor vi også gerne vil kunne sammenligne med noget eksisterende. Men det er med til at bremse vores egen bevidsthedsudvikling, siger Niels. Kender man bevidst forskellene, forstår man også bedre hinanden.

Niels kom ind på de mange "riger", som ikke desto mindre et eller andet sted supplerer hinanden: Mineralriget – Planteriget – Dyreriget – Menneskeriget. Et mineral er en død krystal, som vokser "udefra" i f.t. omgivelserne, planter lever "indefra", de har evnen og livskraften i sig.

Menneskene vokser også ved æterisk kraft "indefra", mens astral legemet om vores krop lige som hos dyrene er bæreren af lyst og ulyst. Det gælder alt, hvad vi foretager os, hvad vi spiser, vores adfærd. Men mennesker har evnen og friheden til at vælge, sige ja og nej, til at ændre på tingene. Vi har alle fire elementer "vævet" i os, også det mineralske (skelettet, der ender som noget mineralsk), samt noget åndeligt og moralsk, som vores "jeg" kan kontrollere følelsesmæssigt, hvilket påvirker livsprocessen positivt som negativt. Derfor er det ikke ligegyldigt, hvad vi spiser. Og det hører virkelig med til hele historien at bevare de sunde sanser.

Niels fortæller om, hvor vidunderligt naturen ændrer sig time for time. Som bonde har man den moral at aktivere liv, man bliver modtagelig for positive naturoplevelser. F.eks. har H.C. Andersen, N.F.S. Grundtvig og Rudolf Steiner mfl. været med til at forberede os til vor tid.

Mennesker og især dyr har sjælelige fornemmelser for naturens astrale aura, som ligger omkring f.eks. et træ. Der er trykt at være i den astrale atmosfære. Nogle mennesker har evnen til at kommunikere med den astrale del omkring pottplanter (grønne fingre). Når en fugl i trætoppen flyver ned på bondens mark, spreder den sin astrale energi dertil og vice versa, en slags "følelsesmæssig befrugtning". Virkningerne af astral energien overføres naturligvis til dyrene – til græsset, til koen, til kødet vi spiser, til mennesket.

Planteriget jeg er "solen", og når solen skinner på os, har vi også chancen for at videregive denne oplevelse, denne energi via vores adfærd. Når solen varmer stenen, virker det nærende på

smådyrene under stenen.

Livets skole fortæller os hvilke positive indflydelser, den ønsker af os. Så når vi f.eks. spiser, kunne vi bevidst påvirke naturen ved at være opbyggende impulser og give tilbage til naturen.

Vær opmærksom på og taknemlig for din natur og berig dit sind og giv videre. Men for at kunne nedbryde eller ændre noget skal vi også være bevidste om, hvordan vi opbygger vore celler til vort eget jeg, ellers vil det nedbryde os. En måde at komme i gang med den rigtige proces er at stoppe op og blive bevidst om, hvorfor man har et bestemt behov, som man så kan ændre.

Alle vore oplevelser og vores adfærd er føde for de højere væsener (Rudolf Steiner). De tager imod med taknemlighed.

**Gården er virkelig et besøg værd. Man har mulighed for at donere midler til fremtidig drift via Thorshøjgaard Fonden. <http://www.landbruget-thorshoejgaard.dk/> I sin nyligt udgivet bog "Kærlighed til alt levende", som fortalt til Carsten Graf, siger Niels, at "Menneskeheden er i puberteten. Vi er i oprør imod naturen, vil ikke samarbejde med den, og i stedet spejder vi mod fjerne planeter, imens vi drømmer om at flytte væk hjemmefra". Bogen er trykt CO2 neutralt og lavet med hensyntagen til det kemiske arbejdsmiljø. (Forlaget Stemningshotellet).**

## Annoncering i NaturHelse:

1/4 side.....	550 kr.
1/2 side.....	850 kr.
1/1 side.....	1.300 kr.
1/1 bagside.....	1.600 kr.

### Rubrikannonce:

Kun tekst, 50 x 25mm, uden logo, illustrationer o.lign. Pris 100 kr.

15% rabat for medlemmer.

5% rabat ved 3 på hinanden følgende annoncer.

Ingen rabat på rubrikannoncer.

Annoncer skal mailes i trykoptimeret pdf-fil til redaktionen:

[a.kurtzmann@gmail.com](mailto:a.kurtzmann@gmail.com)

Se formater på

<http://lms.dk/index.php/da/annoncering-i-naturhelse>

Betaling netto 8 dage efter modtagelse af faktura, som tilsendes, når bladet udkommer.

Beløbet bedes indbetalt til vor konto i Merkur Bank Reg. 8401 111 2541.

Alle oplysninger fås på tlf. 6070 4887 eller på mail, [a.kurtzmann@gmail.com](mailto:a.kurtzmann@gmail.com)



# Kærlighed er den største healer



Mette Mouritsen er speciallæge i almen medicin, certificeret psykoterapeut, certificeret mindfulness-instruktør, akupunktør og forfatter, har arbejdet som læge i 27 år på mange forskellige hospitalsafdelinger, desuden 14 år som praktiserende læge i egen klinik. Siden 2006 har hun praktiseret Mindfulness og sidenhen et 4 årigt studie i integral psykoterapi, en proces som bragte hende ud på en længere "rejse" - store indsigter og mange værdifulde redskaber, som ledte til, at Mette afhændede sin lægepraksis. I dag arbejder hun med mennesker med kropslige symptomer af enhver art, psykisk som fysisk, både individuelt og i grupper. Her i klummen videregiver Mette sine erfaringer.

METTE BESKRIVER SINE ERFARINGER SOM HOLISTISK LÆGE. DET ER IKKE RÅD ELLER RETNINGSLINJER MEN INSPIRATION TIL EFTERTANKE

## Kærlighed er den største healer

Tak, for at få lov til at dele af min viden i denne klumme. Til en start måtte jeg Google ordet klumme, og fik derved lidt klamme hænder, for det er da lidt af en udfordring

at formidle noget så betydningsfuldt med en snert af humor. Håber det gode i mine ord klæber uden at klemme, og at det klamme passerer.

Min baggrund for at skrive her er som speciallæge i almen medicin, tidligere praktiserende læge og nu som holistisk læge, hvor jeg anvender et helheds syn på mennesker ud fra min erfaring som læge og psykoterapeut. Især anvender jeg opmærksomhedstræning i mit arbejde. Det der i dag lidt populært kaldes mindfulness, og lad det ord endelig forblive til ære for de buddhistiske munke, der med en kærlig intention bragte det til vores vestlige kultur. En kultur der stadig tørster efter nyt og banebrydende indenfor sundhed, uagtet alt det gode som allerede er til stede og i brug. Og det er der heller ikke noget forkert i, for der er plads til det hele. Det er et spørgsmål om at vælge hver især, hvad der er godt for os til et givet tidspunkt i livet.

Vi lever i en tid, hvor vi i tiltagende grad oplever altings foranderlighed, og den udvikling kan let medføre både forvirring om, hvad der er op og ned, hvad der er sandt og falsk, og hvad der er godt og skidt. Den forvirring kan imidlertid også føre til en forvandling og bringe os en endnu dybere forståelse for altings forbundenhed. Det har jeg selv oplevet på min spirituelle vej, en vej jeg kalder bevidsthed, og som kommer fra samme kilde, som jeg fortsat guides af.

Vejen udspringer fra en uudtømmelig kilde af kærlighed. Kærlighed i skabelse og kærlighed i vores blotte væren, og den er endeløs. Selvom jeg har været ad mange veje, og sikkert vil blive draget af flere, er det mit tilbagevendende fokus, også når det hænder, at jeg kommer af sporet og glemmer det for en stund. Og heldigvis er der mangt og meget, som kan hjælpe mig tilbage på rette vej igen. Det handler grundlæggende om at finde kærl-

ligheden i os selv, og derfra flyder den frit til andre uden intentioner om at opnå eller overbevise om eget værd eller egen sandhed, for vi sidder alle inde med hver vores del af sandheden. Vores fælles sandhed. I den er vi alle lige værdifulde.

Kærlighed er for mig den største healer, uanset hvilket udtryk den har. Et enkelt ord som "Tak" eller "Undskyld" eller to ord som "jeg forstår" kan være dybt helende, når de er udtrykt i kærlighed. Ligesom et enkelt smil fra en fremmed på en grå og kold regnvejrsdag kan opløse en trist spændingstilstand. Andre gange skal der mere til. Alligevel kan alt bruges. Kunsten er at opfange og levere de budskaber blandt mange, der giver mening den dag, i den pågældende situation. Budskaber som er her lige nu og hele tiden, og som vi alle har adgang til, når vi først overer at tro og åbne os, for dét der er større end os selv, og også for alt dét der er mindre end os selv. Vi har alle noget på hjerte. Vi har alle budskaber, som vil ud. For mig handler det især om at give i kærlighed og slippe intellektets tanke-talestrøm og de mange fordomme det ofte fører med sig.

Med kærlighed mener jeg oplevelsen af forbundethed i os selv mellem krop, psyke og sjæl og med hinanden. Så enhver terapi, behandling, handling og ren tilstedeværelse kan potentielt bringe os en oplevelse af forbundethed i os selv og med den anden. Vi kan også opleve det alene med os selv, og vi kan på den vis også hele os selv på det lodrette plan. For at opleve os som hele mennesker og forbundne er vi dybt afhængige af hinanden, gennem kærligheden på det vandrette plan.

Med andre ord, vi er forbundne og afhængige af hinandens eksistens for at opleve vores egen fulde eksistens. Så der er brug for alle, og alle er værdifulde. Det er godt at gentage, hvis det skulle være gået tabt midt i mine intellektuelle forklaringer. Tænk på den person vi oplever os snydt af, den svært syge, den arbejdsløse, tiggeren, den griske, den asketi-

ske, magthaveren, den voldelige. Uanset hvor smerteligt grufuldt det er, så minder vi hinanden om, hvad der er vigtigst i livet lige her og nu og altid.

Jo flere vi er, der ved og følger kærlighedens vej, så godt vi evner, jo mere nærer vi kærligheden. Derved kan vi alle hele og dele, uden at vi behøver at være ens, leve ens eller opføre os ens. For kærlighed opgøres ikke i ydre værdier.

Det indebærer også et mod til at se og acceptere at andre lider for en stund eller måske gennem længere tid. Velvidende at det nogle gange er et skridt på vejen til en større klarhed. Derfor kan vi altid hjælpe en lidende til at komme op at stå eller tilbage på eget spor. Det spor der minder os om, hvem vi er, uanset om vores fysiske krop smerter eller "huset brænder". Det kan indebære "kontant" hjælp til selvhjælp, "varig" hjælp til selvhjælp, "kostbar" hjælp til selvhjælp og "gratis" hjælp til selvhjælp. Alt er lige værdifuldt og nødvendigt i den tidsånd vi lever, hvor livet og det at skabe endnu ikke er gratis.

Med andre ord, så er der for mig mange veje til at hele os selv og hinanden. Jeg ser frem til at få lov til at dele af mine erfaringer som holistisk læge, og beskrive den måde jeg arbejder på, og forhåbentlig kan det inspirere.

Det var min klumme for denne gang. Ønsker du at læse mere fra mig, har jeg skrevet flere bøger, den seneste hedder "Bevidsthed" - de kan alle findes på min hjemmeside [www.mettemouritsen.com](http://www.mettemouritsen.com), og så har jeg en del blogs på Linked In og Facebook. De sociale samlingspunkter hvor vi - foruden her - også kan mødes.

- Mette Mouritsen

# Vandmangel fører til reduceret blodmængde – og risiko for forhøjet blodtryk

”Din krop skriger efter vand” er forfattet af Dr. F. Batmanghelidj og udkom senest i 2012 i svensk oversættelse på Sorena Förlag i Sverige. Bogen beskriver den triste sandhed, at det er kronisk vandmangel, som er hovedårsagen til de fleste af vore sygdomme. Vores organisme består for størstedelen af vand, kroppen ca. 70 % og hjernen 85 % vand. Vi bruger flere liter vand dagligt, men vi funderer sjældent over, hvor kroppen får sin påfyldning fra, og om vi ikke drikker vand regelmæssigt. Bogen giver et klart billede af den katastrofale behandling, vi udsætter vores krop for ved ikke at drikke vand nok.

Hvis ikke vi drikker tilstrækkeligt meget vand for at tilfredsstille kroppens mange behov, vil visse celler udtørre og miste en del af sit vand, som ellers bruges i blodomløbet. For at kompensere for den lavere kapacitet er det derfor nødvendigt at lukke kapillærsystemet i visse områder. Samtidig med vandmanglen og udtørringen af kroppen tages 66 % fra den vandmængde, som normalt findes inde i cellerne. 26 % hentes fra vandet som findes udenfor cellerne, og 8% hentes fra blodet. Det er kolossalt, men det eneste alternativ, som blodkarrene har, hvis de skal håndtere den nedsatte blodmængde. Processen begynder med at visse kapillærer lukkes i mindre aktive områder. Hvorfra skal den væske ellers hentes, som kræves for at holde disse kapillærer åbne? Den mængde væske, som mangler, skal enten komme udefra eller tages fra en anden del af kroppen!

Det er kapillærsystemets aktivitet i kroppen, som i sidste ende afgør mængden af det blod, som cirkulerer. Jo mere musklerne trænes, desto flere kapillærer åbnes der, i takt med at en øget blodmængde kommer i cirkulation. Det viser også, at motion er en meget vigtig komponent i det fysiologiske opsving for personer, som lider af for højt blodtryk.



Her har vi altså en del af den fysiologiske baggrund til for højt blodtryk.

Kapillærsystemet skal forblive åbent og ikke blokere for blodcirkulationen. Når kapillærsystemet lukkes af og byder modstand, kan kun en øget kraft bagved det cirkulerende blod sørge for, at væske passerer gennem systemet.

## Bogen beskriver bl.a.:

- Hvorledes vandmangel påvirker hjernens effektivitet og mentale skarphed
- Hvorfor andre drikke som kaffe, te og læskedrikke ikke kan erstatte vand
- Hvorfor vand er nøglen til at gå ned i vægt uden slankekure
- Hvordan højt blodtryk kan behandles naturligt, uden medicin
- Hvordan stress, uro og depressioner påvirkes af vandmangel

Helt grundlæggende, så renser vand ud og bygger op, mens saft, kaffe, te og andre drikke indgår i fordøjelsen, som skal bruge vand til at fordøje med.

Hvis ikke du allerede får nok vand dagligt – ca. 1 liter pr. 30 kg kropsvægt – så er det vist en god ide at lægge vanen om.

Kilde: [http://2000tv.se/webshop/index.php?route=product/product&product\\_id=149](http://2000tv.se/webshop/index.php?route=product/product&product_id=149)

# Jens Kristian Frederiksen: ”Kong Harald Blåtand, Skabelse & Afslutning af Folkets Kirke & Andre Fakta – Relevant”

Det er en anderledes bog. Jeg vil kommentere dens sprogbrug, dens metode og dens budskab.



Bogens sprog er ikke rigsdansk og fører spontant tanken hen på ordblindhed. En anden læser sammenlignede læseoplevelsen med en musikalsk persons oplevelse af at høre et menneske synge falsk af hjertens lyst. Jeg er ikke så musikalsk, så jeg bemærkede snarere, at sproget er mere effektivt end rigsdansk til at beskrive spirituelle oplevelser i korthed. Det er umiddelbart forståeligt og minder mig om kasusopbygningen i latin.

Metoden er åbenhed for budskaber fra åndelige samtalepartnere, og tekstens udstråling

viser mig, at de leveres loyalt, som de blev modtaget. Indholdet er en nyfortolkning af tusind års danmarkshistorie med en anden og dyberegående metode end den, historikere anvender. Jeg har også selv i årenes løb oplevet at få en bedre indsigt i historiske begivenheder end den, jeg kunne læse mig til, ved at tale med åndelige væsener, der var der, da det skete, eller ved at studere deres erindringer, hvis de var tilgængelige.

Budskabet er den konkrete viden om hændelserne, som de blev meddelt. Faghistorikere har her et omfattende stof at forholde sig til, men det tør de næppe, hvis de vil bevare fagkollegers agtelse. Hvis du vil være klogere på, hvad der faktisk skete, er denne bogs meldinger efter min opfattelse lige så lodige som dem, du kan finde i historiebøgerne. Eksempelvis klingede de få oplysninger om kong Kristian d. 4 rent ind hos mig, da jeg ikke opfatter ham som en klog konge på landets trone.

Jeg ved jo godt, at enkelte læsere af NaturHelse vil synes, at det ved behov er lettere selv at fremfinde oplysningerne end at læse dem i denne bog, men måske denne anmeldelse kan interessere de, der er på vejen til engang at kunne dette. Mange steder ville denne anmeldelse ikke blive accepteret, og det vil bogen heller ikke.



## KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

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

Ring, kom og kig. Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner  
Tlf. 65 31 54 31 [www.kullerup.dk](http://www.kullerup.dk) [kullerupkurser@gmail.com](mailto:kullerupkurser@gmail.com)



### Disse fødevarer er glutenfri af naturen

Havre - Boghvede - Ærter -Lupin – Linser – Kikærter – Sojabønner – Hirse – Quinoa – Amarant. Amarent er velegnet til hjemmedyrkning, da både frø og blade kan spises, og du kan vælge om den skal give mange frø eller meget bladgrønt alt efter typen.

Der er over 50 forskellige slags.

Skal først sås når frosten er helt væk.

Kilde: Naturli.dk nr. 6/16



### Et stærkt offentligt sundhedsvæsen

Kunne dette væsen mon ikke styrkes, hvis nogen af de mange indsamlingsmidler, som den magtfulde privatorganisation Kræftens Bekæmpelse råder over, kom ind og arbejdede der, hvor man behandler kræft, nemlig i det offentlige sundhedsvæsen? Eller kunne midlerne mon bedre anvendes i en organisation som arbejder for forebyggelse, f.eks. Landsorganisationen til Forebyggelse af Kræft eller lignende organisation? Sidstnævnte passer godt i tråd med integration af naturbehandlinger i bekæmpelse af cancer. I Knæk Cancer seancen mangler informationen om og opmærksomheden på den megen veldokumenterede kræftforskning, der viser, at cancer kan knækkes gennem kosten. Dette har mange mennesker i vore dage stort fokus på. Hvorfor og hvordan det er muligt, har LNS redegjort for i en pressemeddelelse, som er sendt til de virksomheder, der er interesseret i at knække cancer. I dag har mange mennesker stort fokus på mulighederne for at sammensætte lige netop den kost, der er relevant i en vanskelig situation. Læs pressemeddelelsen på [www.Lns.dk/index.php/da/web-artikler/cancer-menu](http://www.Lns.dk/index.php/da/web-artikler/cancer-menu)

### Interessekonflikter i nylig offentliggjort ADHD Guide



Det er højst utroværdigt og spild af borgernes penge, når Sundhedsstyrelsen igen igen vælger at bruge eksperter som selv har andel i pågældende forskningsprojekter. Det giver et forkert billede af såvel behandlingsforløb som bivirkninger; effekten ved ritalin til børn overvurderes, og det er vanskeligt for regionens fagudvalgsmedlemmer at vurdere objektivt.

Det er tilbagemeldingen fra såvel kommunallægen for Læger uden Sponsor samt en børnespeciallæge og en børne- og ungdomspsykiater. Studiet citeres for, at Ritalin (medicin) har en positiv effekt på børn med ADHD og ikke øger risikoen for alvorlige bivirkninger.

Halvdelen af Fagudvalget under Danske Regioner er tilknyttet lægemiddelfirmaer med økonomisk interesse i ADHD-medicin, hvilket giver tilbøjelighed til at tolke evidensen for virksomhedernes lægemidler langt mere positivt end andre eksperter.

Honoreringen er udmøntet i foredrag og undervisning samt betaling for medlemskab af ekspert-grupper og anden økonomisk støtte. Kilde <http://www.mx.dk/nyheder/danmark/story/11358721>

### Danske læger frikender HPV-vaccine for alvorlige bivirkninger

- og konkluderer samtidig, at der er færre eftervirkninger! Men begge dele er en klar fejlslutning, konkluderer HPV Vaccine Info. De involverede forfattere har anvendt al den litteratur, som gang på gang forsøger at frikende HPV-vaccinen for alvorlige bivirkninger. Forskerne kører på den måde rundt i allerede kendte studier, som de forholder sig helt ukritisk til. Samtidig udelukker eller fordrejer de den forskning, der antyder, at HPV-vaccinen kan have bivirkninger. Endvidere arbejder en medforfatter tæt sammen med vaccineproducenterne og dermed ikke er uvildig, mens en anden medforfatter modtager gode summer penge fra MSD (medicinalfirma). Kilder:

<http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/ECE3262163/danske-laeger-frikender-hpv-vaccine-for-alvorlige-bivirkninger/> -

<http://hvp-vaccine-info.org/hpv-sagen-forskere-haelder-gammel-vin-paa-nye-flasker/>



### Fra top til tå – Magnesium på



Magnesium indgår som en vigtig ingrediens i kroppens funktioner. Magnesium som lotion kan anvendes til at få en bedre nattesøvn, men ikke alle tåler det stads og får eksem og udslett. Et alternativ kan være Magnesiumolie med et lille indhold af MSM, hvilket gør den mindre koncentreret. Oplever man alligevel svien kan den blandes i forholdet halvt vand, halv olie. MSM anses for at være et af de mindst skadelige biologiske stoffer.

Kilde: Naturli.dk nr. 6/16

### Kemiluppen nomineret til Nordisk Råds Miljøpris



Kemiluppen er en gratis app fra Forbrugerrådet Tænk Kemi, der gør det muligt at se, om der er problematiske stoffer i f.eks. i den deodorant og tandpasta du bruger. Den kan downloades og bruges på såvel iPhone som Android-telefon.

# Granatæble (Punica granatum)



**Granatæblet er som taget ud af 1001 Nats Eventyr, og det optræder også både i mange arabiske eventyr, Bibelen og Koranen. Bag den uspiselige, læderagtige frugtskal gemmer frugtkødet sig forklædt som røde ædelsten.**

Granatæblet har altid været forbundet med stor sanselighed og symbol på frugtbarhed, og i Grækenland deler brudepar et granatæble på bryllupsnatten i håb om at få mange børn.

Men udover det eventyrlige, så er æblet også en sand sundhedsbombe og rangerer højt i den gruppe, der kaldes super-food.

Ny forskning har desuden vist, at frugten kan forebygge/behandle alvorlige sygdomme som kræft, hjertekarsygdomme og Alzheimers.

## Forekomst

Granatæblet menes at stamme fra Melleøsten og dyrkes overalt i landene omkring Middelhavet bl.a. i Sydspanien omkring byen Granada, som har fået navn efter frugten.

## Udseende

Frugten er på størrelse med et stort æble og minder lidt om et løg i sin facon.

Skallen er gul, orange eller grønlig og er læderagtig.

Granatæblerne vokser på busklignende træer, der bliver omkring 5-8 meter høje.

## Aktive stoffer

Polyfenoler, ellagsyre, punicalagin, folinsyre, C-vitamin, antioxidanter, kalium og alkaloider.

## Anvendelse

- Granatæble kan regulere blodtrykket, ligesom det modvirker oxidation af LDL-kolesterol, og dermed reducerer risikoen for plak på blodårerne.
- Frugten styrker immunforsvaret.
- Udtræk fra granatæble kan reducere hede-ture, som forekommer ved overgangsalderen.
- Frugten fremmer hukommelsen og indlæring og har forebyggende samt gavnlige virkninger på Alzheimers.
- Gravide kvinder, der er i risikogruppen for at føde for tidligt, kan formindske fostrets risiko for at blive skadet af iltmangel og nedsat blodtilførsel ved regelmæssigt at drikke granatæblejuice.
- Flere velokumenterede undersøgelser har vist, at granatæbler har en beskyttende virkning over for flere typer kræft, da olien i frøene er giftig for kræftceller.
- Ellagsyre i frugten beskytter huden mod solens ultraviolette stråler, og saften styrker de celler, der producerer kollagen og elastin, og som gør huden spændstig. Granatæble fortykker hudens øverste lag, så synlige tegn på aldring i huden formindskes, og æblet anses derfor som en naturlig form for botox.

*Kernerne kan bruges som de er i råkost/salat, eller man kan presse saften af dem*



**WWW.LNS.DK**

**LNS** Landsorganisationen **NaturSundhedsrådet**

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

## Indmeldelsesblanket

til medlemskab af LNS

(inklusive NaturHelse og LNS nyhedsbreve)

Navn:

Adresse: Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. kliniknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

### Faglige medlemmer:

Klinik inkl. Koda-Gramex:

- Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basinsniveau og inkluderer kollektiv licens til Koda-Gramex ..... 900 kr.
- Skolemedlem, underviser, rådgiver ..... 600 kr.
- Branche-, erhvervs- og foreningsmedlem ..... 600 kr.

### Andre medlemstyper:

- Personligt medlem (pr. husstand) ..... 200 kr.
- Studerende på SU ..... 100 kr.
- Bladabonnent (ingen medlemsrettigheder) ..... 150 kr.

**Husk**, at du som LNS Helseudøver kan tilvælge forsikringsordning ..... 600 kr.

### Du kan vælge disse betalingsmåder:

Til konto 8401 1010331 i Merkur Bank eller kode +73 +82570101

Du kan også tilmelde dig via portalen for e-respons på [www.gladeklienter.dk](http://www.gladeklienter.dk)

Er du kun til indbetalingskort, så bestil det på tlf. 4639 7731

Underskrift:

Dato:

**Tak for din støtte – hjælper du os, hjælper vi dig!**

# Generalforsamling

**Lørdag d. 1. april 2017 kl. 13.30 - ca. 17.30**  
Møllegården, Møllegårdsvej 3, Osted, 4320 Lejre



Dagsorden iflg. vedtægterne, som kan ses på [www.Lns.dk](http://www.Lns.dk)

## **Reservér dagen allerede nu!**

Tilmelding ønskes senest dagen før.

Skriftlige forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 1. marts 2017 kl. 12 helst på e-mail til [vhm@Lnsnatur.dk](mailto:vhm@Lnsnatur.dk) eller sendes til postadressen LNS – Møllegårdsvej 3, Osted, 4320 Lejre.

Dagsorden med bilag kan ses på [www.Lns.dk](http://www.Lns.dk) fra d. 1. marts og frem til 1. april. Justeringer kan forekomme indtil en uge før generalforsamlingen. Du kan kommentere dagsordenen og foreslå kandidater til tillidsposter indtil en uge før. Som medlem har du en stemme på generalforsamlingen.

Er du forhindret i at være fysisk til stede, kan du vælge at stemme pr. brev, eller du kan besvare den mail, vi vil sende til dig med et link til stemmeboksen. Bestyrelsen skal have din eventuelle brevstemme i hænde senest kl. 21 torsdag d. 30. marts. Mere herom følger.

## **Hjælper du os, hjælper vi dig!**

Vel mødt  
Bestyrelsen i LNS



**GRATIS eksemplarer af NaturHelse**

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

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