

Natur Helse

31. årgang 2016 nr. 2.



WWW.LNSNATUR.ORG

*Generalforsamling 2016
Epidemien af energitab
Samarbejde om helbred
Få din egen messestand*



LNS

- det naturlige samlingspunkt



Fra redaktøren

Kære læser

Vi har netop afholdt LNS' generalforsamling, og vi ser frem til et nyt år med mange projekter og visioner i støbeskeen.

Flere af vores medlemsorganisationer deltager på vores månedlige bestyrelsesmøder (det er vi meget glade for), og vi ønsker at styrke sparringen yderligere og fremme samarbejdet internt og eksternt.

Vi har talt om flere fælles projekter så som:

- At skabe et nyt messekoncept med LNS som arrangør og vært.
- At udarbejde en fælles overordnet vision vedr. forskning i alternativ behandling.
- At udarbejde fælles overordnede etiske regler.
- At udbrede fælles budskaber via markedsføring og lobbyisme.
- At lave temadage og fælles interne kurser samt etablere tværfagligt samarbejde i et råd.
- At arbejde videre med en fælles ISO 9001-certificering til en rimelig pris.
- At udbygge og udnytte det eksisterende arbejde via Brobygningssgruppen.
- At synliggøre fordele ved at bruge Portalen for e-respons for klinikker og brugere.
- At gå foran og være aktive i NSK (Nordisk Samarbejds Komite).

Har du lyst til at bidrage med dine færdigheder og deltage i vores projekter?

Det kan være, du vil være en del af den gruppe, som udsender nyhedsbreve, laver blad, henvender sig til politikkerne eller skriver artikler til pressen? Eller måske har du evner som administrator af vores webside?

Jeg vil meget gerne i kontakt med dig - send en mail til a.kurtzmann@gmail.com eller ring på tlf. 3133 0374.

God sommer

Annette Kurtzmann

WWW.LNSNATUR.ORG

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: naturhelse@Lns.dk

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.

Lay-out & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Møllegårdsvej 3, 4320 Lejre, Danmark
Tlf.: 7022 2339, Lns@Lns.dk - WWW.LNSNATUR.ORG
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. 3133 0374, a.kurtzmann@gmail.com

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

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

Mogens Ehrich (næstform.), tlf. 3179 7731, me@Lns.dk

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

Supleanter:

Annamarie Powderly, Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Ditte Lustrup, Heidie Graversen, Henrik Isager, John Boel, Karin Siff Munck, 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

En ildsjæl er gået bort

Knud Broager er gået over. Han døde tidligt lørdag d. 20. februar på Holbæk Sygehus efter længere tids sygdom.

Knud var suppleant i LNS og derudover et sjældent engageret menneske



- en ildsjæl med en viden af stor karat. Han var selv et udtryk for livsglæde og humor havde altid en vits i lommen. At hjælpe andre til en bedre livskvalitet var hele livet hans store mærkesag og Knud havde altid mange sundhedsprojekter i gang. Gennem foredrag og artikler var han inspirator og fortaler for andre behandlingsmetoder, hvilket han også selv valgte i forbindelse med sit sygdomsforløb.

Vi er mange i den alternative sundhedsverden, der skylder Knud stor tak for hans arbejde og for den tid vi havde sammen med ham på jord. Vi ønsker held og lykke på rejsen mod nye opgaver. Vore tanker går til hans hustru Wivi og datter Camilla.

Æret være Knuds minde.

I taknemlighed - Bestyrelsen i LNS

**Få din annonce
i NaturHelse
Se mere om de
favorable priser
på side 9.**

*Din støtte er
vores styrke*



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 [kullerupkurser@gmail](mailto:kullerupkurser@gmail.com)



LNS' generalforsamling



Lars Mikkelsen overrækker "Den Naturmedicinske Hæderspris" til Henrik Isager.

Den 2. april 2016 kl. 13.30 – 17.30 afholdt LNS sin årlige generalforsamling hos Mogens Ehrich og Kirsten Kragh på Møllegården i Osted.

Før vi gik over til den egentlige dagsorden ønskede bestyrelsen at afvikle denne seance: **Indstilling af speciallæge, dr.med. og forfatter Lars Henrik Isager til æresmedlem**

Annette Kurtzmann motiverede indstillingen således:

"Henrik, du var medlem af LNS' bestyrelse i 2006 - en brydningstid for LNS - og du var medlem af ViFABs bestyrelse i 2011, udpeget af LNS. Du har i mange år været og er stadig suppleant i LNS.

Du opgav en overlægestilling under en livskrise i stil med den, der for mange alternative behandlere gik forud for deres etablering som behandlere. Du er en kendt fortaler for sensitive mennesker, der på forskellig vis lider under svigt fra lægevidenskab og myndigheder. Mange har fået støtte og hjælp fra dig, som næppe nogen anden kunne have givet dem. Du har skrevet flere bøger fx "Stress og udstødelse" om bl.a. piske-smæld og kronisk trætheds-syndrom og "Blinde pletter", der handler om hvad du betegner som lægernes og medicinalindustriens amputerede virkelighed.

Som påskønnelse og tak for din indsats er det os en stor glæde at gøre dig til æresmedlem af LNS."

Henrik Isager takkede for den nye titel og æresdiplomet, som han fik overrakt af Annette.

Så var det tid for Henrik at fortsætte med det forud annoncerede foredrag "Invaliderende tab af Bioenergi"

Han fortalte, at i begyndelsen af det nye millennium kan en efter alt at dømme tiltagende forekomst af "invaliderende tab af bioenergi" hos børn og yngre voksne opleves som et alvorligt biologisk og økologisk faresignal. På et elementært plan kalder det på sundhedspolitisk nytænkning.

I faresignalet indgår blandt andet epidemien af kronisk-træthed-lignende komplikationer til HPV-vaccination. Der er fx tale om den grundlæggende evne til at forbrænde ilt, hvilket resulterer i muskeltræthed og iltmangel. Problemerne kalder på en fastholdt offentlig opmærksomhed, men der er erkendelsesmæssige problemer i den sundhedspolitiske problemstilling. Henrik mener bl.a. at nogle af problemerne kan gribes an, ikke mindst gennem højere grad af samarbejde med fx energiarbejdende terapeuter samt gennem

mere information. Henrik anbefalede bogen "The Rainbow and the Worm". Et yderst spændende og lærerigt foredrag.

Men endnu en overraskelse ventede i kulissen, nemlig uddeling af Den Naturmedicinske Hæderspris til Henrik Isager.

Komiteen består af Casper Caspersen, Birgitte Bendjellal og Lars T. Mikkelsen.

Birgitte og Lars var til stede og Lars indledte først med en kort orientering om prisen.

Den har været tildelt mange prominente ildsjæle.

Første gang i 1982 til Arno Wølle. Sidenhen til Viggo Berthelsen, Julie Vøldan, Henning Berthelsen, Erik Kirchheiner, Birthe Skaarup, Carsten Vagn-Hansen, Jytte Abildstrøm, Claus Hancke, Uffe Ravnskov – og her i 2016 således til Lars Henrik Isager.

Lars Mikkelsen var personligt meget berørt at den inspiration og åbenbaring, som Henriks forfatterskab har været for ham, fx

"Blinde Pletter", som også har været en stor hjælp for mange med træthedsproblemer. Derpå motiverede Lars Mikkelsen tildelingen således:

"Henrik Isager er fundet værdig til at modtage prisen, fordi han gennem sit virke og sin levevis har formået at forene lægekunsten, den lægelige faglighed, viden om træthedssyndromet, oplysninger gennem bøger og foredrag samt sin menneskelige indsigt".

Henrik fik derpå overrakt et flot indrammet diplom og en stor buket.

Selve Generalforsamlingen kunne nu indledes.

Det blev en dag med mange gode indslag og debatter.

Klik ind på www.lnsnatur.dk og læs det fulde referat under Generalforsamlinger.



www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT
Danske EFT & TFT
Terapeuter

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



Epidemien af energitab

Moderat stress, motorisk eller intellektuel, udløser en massiv udmattelse, som kan vare i dage.

Muskelkraften svigter. Kognitive funktioner kan falde ud. I kroppen en vagt defineret, men intens smerte. Overfølsomhed for kemikalier i luftform og fødemidler kan høre med. Sådan kan energitab manifestere sig.

En tæt association til skader på cellernes energigeneratorer, mitokondrierne, blev påvist i 1990-erne.

Det var mitokondriernes produktion af energi, der gjorde at flercellet liv på jorden for utallige år siden kunne opstå.

Mitokondrierne syntetiserer det biokemiske grundlag for cellens energiproduktion, ATP.

Mitokondriefunktionen er følsom for en stor del af de toksiner, der i disse år hober sig op i vores miljø: Pesticider (inklusive Roundup), organiske opløsningsmidler (inklusive alkohol), tungmetaller. En miljøskadet toksisk tarmflora kan indgå. Man skal dybt ind i den toksikologiske håndbogslitteratur for at finde ud af, at også de fleste almindeligt brugte farmaka har et mitokondrietoksisk potentiale, og at man ikke ved nok om, hvad der sker med toksiciteten, når man kombinerer flere af dem; eller uafvidende kombinerer farmaka med andre mitokondrie toksiner i miljøet.

Svigtende mitokondriefunktion (ATP-syntese) kan diagnosticeres, men undersøgelsen er ikke alment tilgængelig, heller ikke for læger.

ATP energiserer sammen med polariserede vandmolekyler det elektrodynamiske kropsfelt, som er den egentlige energiskaber.

Kropsfeltet indgår i kroppens bindevæv, som en ikke-lokalisierbar del af samme, idet de kæder af kollagenmolekyler, der er bindevævs substans, også formidler kropsfeltets energi og information til hver enkelt celle i kroppen.

Feltets funktion forudsætter kohærens: En dynamisk orden på feltets vibratoriske funk-

tion, som orienteres i forhold til kroppens akse. Et stabilt felt kræver yderligere et lager af tilgængelig kohærent energi, så man ikke pludselig løber tør.

Dekohærens er en situation, hvor individet ikke længere kan opretholde en grad af kohærens, der gør det muligt at opretholde sædvanlige aktiviteter, motorisk og kognitivt. Situationen kan opstå pludseligt: En såkaldt nonlinear tidsprofil er typisk for biofysiske fænomener.

Det er nærliggende at antage, at en stigende forekomst af tilstande med energitab skyldes, at flere og flere kommer ud for, at summen af deres totale udsættelse for mitokondrie toksiner bliver så stor, at reservelageret af kohærent energi ikke kan opretholdes:

De lever på kanten af dekohærens. I øvrigt kan dekohærens (hos disponerede individer) udløses af fysiske traumer, fuld narkose, svage EM-felter og flere andre påvirkninger.

Dette var et forsøg på at skitsere en problematik med væsentlige økologiske aspekter. Af mange grunde unddrager den sig foreløbig offentligt opmærksomhed og debat i det omfang, den kunne fortjene.

Referencer:

Ho, M-W (2008) *The Rainbow and the Worm - The Physics of Organisms*, 3rd edn (Singapore: World Scientific).

Isager, H. (2013) *Blind Spots, The Failure of Contemporary Medicine to recognise an epidemic of energy loss and underlying environmental disruption* (Bloomington IN, USA: AuthorHouse).

Myhill, S. (2014) *Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome - it's mitochondria, not hypochondria* (London: Hammersmith Health Books).

Will, Y., Dykens, J.A. (2009) "Introduction to Mitochondrial Toxicity", in Ballantyne, B., Marrs, T.C., Syversen, T. (eds), *General and Applied Toxicology*, 3rd edn (Chichester: Wiley), 313-331.

Et godt medlemstilbud til dig!



Siden 2013 har vi på Sund Livsstil messen i Øksnehallen fået lov at indrette fællesstand med vores medlemmer.

Mange viser stor interesse for det arbejde LNS og vores behandlere udøver, og den fælles messestand har været en stor succes.

Messen afholdes i år **d. 30. september til 2. oktober**, og LNS' stand på 9 m² forlænges med ekstra antal små pladser til de af vore behandlere, erhvervsmedlemmer og skoler, der har lyst til at deltage.

Du får en adskilt plads på 3 m² som det mindste mål. Der vil være en afskærmning med et banner i 1 meters bredde fra gulv til loft. På den måde kan vi fremstå som en helhed, og behovet for små stande (der før var min. 4 m², hvilket adskillige medlemmer fandt for dyrt) kan nu løses ved en fælles opbygning.

Der kan laves indbyrdes aftaler, så I er flere, der deler en plads. Kravet er dog et vist professionelt engagement, og at standen har "samme facade udadtil" i mindst 2 af de 3 messedage.

Kontakt LNS som formidler eller koordinerer.

Prisen per m² er 1687,- kr. inkl. moms.

En anderledes mulighed for service og promovering

Kontakt LNS på tlf. 7022 2339

Når jurister ikke er jurister - og politikere og befolkning snorksover!

Morten Krabbe - www.humanbalance.dk - har nu i flere år kæmpet ikke mindst med Fødevarestyrelsen for at få lov til at forhandle uskadelige urter, som er godkendt i resten af EU, men som den danske fødevarestyrelse af uransagelige årsager finder at være ganske farlige dog helt uden at kunne begrunde dette videnskabeligt.

Landsretten stadfæstede torsdag d. 25. februar 2016 Byrettens dom fra sidste år, hvor Morten Krabbe blev idømt en bøde på 40.000 kr. + sagsomkostninger.

Krabbe søger nu via Procesbevillingnsnævnet at få sagen for Højesteret.

Du kan læse mere om den uhyrlige sag på

<http://lnsnatur.org/images/pdf/naar-jurister-ikke-er-jurister-mortenkrabbesagen.pdf>

Hvorledes dækker forsikringen via LNS?

Et praktisk eksempel

Mange har svært ved at gennemskue, hvornår den ansvarsforsikring, som LNS formidler, kan være til hjælp, og hvornår den ikke gælder. For at illustrere dette har vi her skrevet en fiktiv historie, som vi håber gør det forståeligt. Historien kunne godt være sand:

Hans har en alternativ klinik, og Grete arbejder som faglig medhjælp i klinikken. En sjælden gang tilkalder de en klog kone fra nabolaget. Folk siger, hun kan mere end sit FaderVor, og derfor kalder de hende "heksen". Desuden har de en rengøringshjælp ved navn Hugo.

Hans havde tidligere en RAB-registrering, som han nu har afmeldt. Han er medlem af LNS og har tegnet en forsikring.

Erhvervsansvaret

Forsikringens dækning for det traditionelle erhvervsansvar gælder klienternes hændelige uheld under alles arbejde. Eksempelvis hvis briksen bryder sammen under klienten, eller klienten skrider i gulvtæppet eller glider på trappestenen. Hanses erhvervsforsikring dækker cirka det samme ansvar som Hanses husejerforsikring dækker for det private. Denne del af forsikringen omfatter alle i klinikken, både Hans, Grete, heksen og Hugo.

Prisen på den samlede LNS-forsikring er det halve af, hvad en sædvanlig erhvervsansvarsforsikring koster andetsteds, fordi forsikringen via LNS er en gruppeforsikring. Alene derfor vil mange behandlere gerne være med i denne forsikringsordning.

Behandleransvaret

Den anden del af forsikringen dækker behandleransvaret og gælder kun for godkendte personer, selvom forsikringen knytter sig til hele klinikken.

Derfor skal Hans i ovenstående eksempel godkendes af LNS, før denne del af forsikringen dækker hans behandlinger. Det er ikke noget problem, for Hans har uddannelse til at være RAB-registreret og kan godkendes ubetinget. Hvis Hans er medlem af en medlemsforening, træder medlemsforeningens godkendelse i stedet for LNS's.

Grete har et diplom for uddannelse i massage og et andet diplom for kraniosakral-terapi, og dem har hun sendt til LNS. Derfor er hun godkendt til at bruge disse metoder.

Hvis en klient klager over en behandling

Hvad sker der, hvis en af Gretes klienter tager skade af behandlingen? Så vil en jurist fra forsikringsselskabet finde ud af, om patientens klage over behandlingen er berettiget. Hvis klagen ikke er berettiget, vil Grete være dækket af klinikkenes behandlerforsikring. Ellers skulle hun selv have bevist sin uskyld.

Men hvis klientens klage er berettiget, er det Gretes skyld. Så vil juristen interessere sig for, om Grete havde den fornødne faglige kunnen til at udføre behandlingen. Hvis skaden skete under massage eller kraniosakral-terapi, beslutter juristen, at forsikringen betaler skaden. Men hvis skaden skete, mens Grete brugte andre metoder, f.eks. akupunktur eller healing, så var hun gået ud over sin LNS-godkendte kompetences grænser. I så fald skal Grete selv (eller klinikken) betale skaden. Det var ikke så godt.

Heksen kan ikke dokumentere nogen uddannelse, så ingen ved, om hendes gode evner stammer fra Vorherre eller Fanden. Hvis en klient tager skade af den kloge kones behandling, så dækker forsikringen ikke, for LNS (eller medlemsforeningen) har ikke haft noget belæg for at godkende hendes kunnen. Det var ikke så godt.

MED FORSIKRING PASSER VI GODT PÅ HINANDEN



Tjek din forsikring!

Er din dækning god nok?

Er du i tvivl?

Ring til 46 49 77 31

LNS Møllegårdsvej 3, 4321 Lejre

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 rubrikannonce.

Annoncer skal mailes i trykoptimeret
pdf-fil til redaktionen:
naturhelse@Lns.dk

Se formater på
[http://lnsnatur.org/index.php/da/
marketing/annoncering](http://lnsnatur.org/index.php/da/marketing/annoncering)

Betaling netto 8 dage efter modtagelse
af faktura, som tilsendes, når bladet ud-
kommer.

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

Alle oplysninger fås på tlf. 6070 4887 el-
ler på mail, a.kurtzmann@gmail.com

Vigtigheden af uraffineret salt



Nærværende artikel fra bogen "Timeless Secrets of Health and Rejuvenation" skrevet af Andreas Moritz er oversat fra engelsk af Knud Broager 17-12-2013. Under en af overskrifterne i bogen "The miracles of unrefined Salt" ("Miraklerne ved Uraffineret salt" side 227) fremgår grunden til, at uraffineret salt er vigtigere, end man umiddelbart skulle tro. Parenteser angiver oversæters anmærkning.

Naturligt havsalt indeholder 92 vigtige mineraler, hvorimod raffineret salt (et spildprodukt fra den kemiske industri) kun indeholder 2 elementer, Natrium (Na) og Chlor (Cl). Når celler mangler næringsstoffer, mister de deres evne til at kontrollere deres ioner. Dette har alvorlige konsekvenser for det menneskelige legeme.

Selv hvis ion-balancen ophører i blot et minut, begynder cellerne i legemet at briste. Dette kan føre til forstyrrelser i nervesystemet, hjerneskade eller muskel spasmer såvel som ødelæggelse af den celleregenererende proces.

Når man indtager naturligt havsalt (rekonstitueret havvand) tillader det væsker at bevæge sig frit igennem membranerne i kroppen, væggene i blodårerne, og saltet vil villigt forene sig med væskerne i det tilstedende væv.

Dette tillader på den anden side cellerne at udtrække mere næring fra den berigede intracellulære væske. I tilgift er sunde nyrer i stand til at fjerne disse naturlige salte væsker uden problemer, hvilket er afgørende for at opretholde den rigtige væskebalance i legemet.

Raffineret salt kan i modsætning hertil udgøre en stor trussel for legemet. Det forhindrer den frie passage af væsker og mineraler (se årsagerne hertil nedenfor), og er derved årsag til at væskerne samler sig og forbliver i led, lymfekar, lymfeknuder og nyrer. Den dehydrerende effekt af almindeligt salt (NaCl eller køkkensalt o.a.) kan føre til dannelsen af galdesten, vægtforøgelse, forhøjet blodtryk og andre helbredsproblemer.

Legemets behov

Legemet har brug for salt for at kunne omdanne kulhydrater. Ved tilstedeværelsen af naturligt salt, er spytt og mavesækssekreter i stand til at nedbryde fibrene i kulhydratholdig føde. I sin opløste og ioniserede tilstand fremmer salt fordøjelsesprocesserne og renholder mave- tarmkanalen.

Kommercielt produceret salt har den stik modsatte effekt. For at gøre salt i stand til ikke at optage fugtighed og derved gøre det nemmere for forbrugeren tilsætter saltproducenterne kemikalier såsom tørremidler, så vel som forskellige blegemidler til den endelige saltblanding. Efter at have undergået disse processer kan salt ikke længere indgå forbindelser med – eller forbinde sig med kropsvæskerne. Dette underminerer uvægerligt de mest basale kemiske og fordøjelsesmæssige processer i legemet. Væskeophobning, nyre- og blodtryksproblemer er de mest indlysende konsekvenser ved brug af raffineret salt (NaCl.) Raffineret salt tilsættes stadig tusindvis af fremstillede fødevarer. Omkring 50 % af den amerikanske befolkning lider af væskeophobning (den væsentligste årsag til

vægtforøgelse og fedme). Forbruget af store mængder raffineret salt bærer hovedsagelig skylden for dette.

Førend salt blev kommercielt fremstillet, i modsætning til naturlig "høst," blev det betragtet som den mest kostbare råvare på jorden, endog mere kostbar end guld. Under den keltiske æra, blev salt anvendt til at behandle større fysiske og mentale ubalancer, alvorlige forbrændinger og andre lidelser. Undersøgelser har vist, at havvand fjerner hydro-elektrolytiske ubalancer, en lidelse som forårsager tab af immunrespons, allergier og talrige andre helbredsproblemer.

I de seneste år, har salt fået et dårligt rygte, og folk har lært at "frygte" det, på samme måde, som de frygter kolesterol og solskin. (Der er intet at frygte – tværtimod!!) Mange læger råder deres patienter til at holde sig væk fra Natrium og fødevarer, som indeholder meget Natrium (altså alm. køkkensalt o.a.) Imidlertid, hvis man lever et liv uden salt, vil man lide af en tiltagende mangel på mineraler og sporstoffer så vel som utallige relaterede komplikationer.

Indtagelse af uraffineret salt tilfredsstiller kroppens behov for salt uden at forstyrre den hydro-elektrolytiske balance. Hvis din mad indeholder tilstrækkeligt med kaliumfosfat i dets naturlige form, skal man ikke bekymre sig om at blive skadet af de relativt små mængder af Natrium i ægte havsalt. Fødeemner som indeholder meget kaliumfosfat er bananer, abrikoser, avocadoer, græskar-kernefrø, bønner, kartofler, vinter squash og mange andre grøntsager. Hvis kaliumfosfatniveauet kommer under "normalniveau" kan Natrium (endog i naturligt salt!) være årsag til ubalance.

Der findes forskellige produkter, der er gode at indtage (fx Keltisk Ocean Salt, som har en lidt grålig farve). Det er naturligt udvundet gennem soltørring. Andre gode salte sælges gennem store fødevarerbutikker eller fødevarer-kæder. Nogle er mangefarvede; andre har en lys rød farve. Himalaya Salt betragtes som

det bedste og mest næringsrige af alle. Sort Salt fra Hawaii er også fremragende, og det smager fortræffeligt. Hvis det indtages opløst i vand eller tilsættes vandet, hvori grøntsagerne koges, har disse salte dybtgående indvirkning på det cellulære plan. Uraffineret salt hjælper også med til at rense og afgifte mave- tarmkanalen, og det holder skadelige bakterier i skak.

Raffineret salt giver stort set ingen fordele for legemet. Tværtimod er det ansvarligt for at give utallige helbredsproblemer, inklusive galdesten. Det eneste salt kroppen kan fordøje, assimilere og bruge ordentligt, er uraffineret, uforarbejdet havsalt eller klippesalt. For at salt kan være gavnligt for kroppen, skal det kunne gennemtrænge føden, dvs. fugtigheden i frugter, korn og bælgfrugter må kunne opløse saltet. Hvis salt bruges i tør tilstand, kommer det ind i kroppen i en ikke-ioniseret form og skaber tørst - et tegn på at man er ved at blive forgiftet. Det forårsager yderligere skade, fordi det ikke bliver ordentligt assimileret (optaget o.a.) og anvendt.

Daglig anvendelse

Man kan opløse en knivspids salt i en lille smule vand og tilsætte det til frugter eller andre fødevarer, som ikke normalt koges. Dette vil fremme fordøjelsen af disse emner og hjælpe med til at afgifte kroppen. Hvis man tilsætter en knivspids salt til drikkevandet, får det alkaliske egenskaber og forsyner dig med vigtige mineraler og sporstoffer. Det er værd at nævne, at mad skal smage delikat, men ikke salt i sig selv. (Pitta og Kapha kropstyper har behov for mindre salt, end dem der tilhører Vata typen).

Vigtige funktioner for "ægte salt" i legemet:

- Stabiliserer uregelmæssigt hjerteslag og regulerer blodtrykket – i samarbejde med vand.
- Trækker overskydende syre ud af cellerne, især fra hjernecellerne.
- Balancerer sukkerniveauet i blodet, hvilket er specielt vigtigt for diabetikere.

- Er afgørende for dannelse af den hydroelektriske energi i kroppens celler.
- Er afgørende for optagelsen af næringsstoffer i tarmkanalen.
- Er nødvendigt for at kunne befri lungerne for slim og klæbrigt slim, specielt for dem der lider af astma og cystisk fibrose.
- Er med til at fjerne katar (tyk slim i luftvejene) og forstoppelse af bihulerne.
- Er en stærk naturlig antihistamin. (Har man svært ved at falde i søvn, så læg et groft saltkorn på tungen og lad det opløse sig selv – skulle hjælpe)
- Kan forebygge muskelkrampe.
- Hjælper med til at forhindre for meget spytdannelse. Hvis spyt løber ud af mundvigen om natten, kan det være et tegn på saltmangel. (Eller vandmangel o.a.)
- Er med til at gøre knogler stærke; 27 % af kroppens saltindhold befinder sig i knoglerne. Saltmangel og/eller indtagelse af raffineret salt (NaCl o.a.) kontra ægte salt er hovedårsagen til osteoporose.
- Regulerer søvn.
- Er med til at forebygge gigt og podagra.
- Er afgørende for at vedligeholde seksualitet og lidenskab.
- Kan forhindre åreknuder og karsprængninger på ben og lår.
- Forsyner kroppen med over 80 essentielle mineraler. Bemærk, at raffineret salt, almindeligt bordsalt, har fået fjernet alt undtagen to af disse elementer. I tilgift indeholder raffineret salt skadelige tilsætningsstoffer, inkl. aluminium silikat, en primær årsag til Alzheimers.

Knud Broager har selv disse kommentarer

Næringsstoffer: Vigtigheden af næringsstofferne bekræftes her – læs også foredraget på nettet "Dead Doctors don't Lie" af Joel Wallach – mellem 700 og 900 sygdomme skyldes med stor sandsynlighed ernæringsmangel.

Vand:

Hvis man drikker struktureret vand eller revitaliseret vand, optages mineralerne endnu bedre, idet strukturen i vandet ændres fra pentagonal til hexagonal struktur, og egenskaberne for vandet ændres derved markant. Jeg anvender sædvanligvis forkortelsen ENI – som huskeregel: Energi, Næringsstoffer og Information - transporteres lettere ind og ud af legemet, hvis vandet er struktureret.

Links: www.grander.com www.vandvital.dk eller fra en anden synsvinkel, den verdensberømte iranske læge Dr. F. Batmanghelidj: www.watercure.com også om vand og salts virkelige betydning for legemet.

Tommelfingerregel er:

1 liter vand pr. 30 kg. legemsvægt og ¼ teskefuld uraffineret salt pr. liter vand. Selv tager jeg 2 – 3 x ¼ teskefuld i et glas vand om morgenen.

Vær i øvrigt opmærksom på, at sodavand, kaffe og te er dehydrerende – dvs. trækker vand ud af legemet, så de tæller ikke med i regnskabet. Tværtimod skal man drikke vand, hvis man indtager disse ting.

Bøger:

"Timeless Secrets of Health and Rejuvenation," AF: Andreas Moritz

"Rare Earth – Forbidden Cures," AF Dr. Joel Wallach

"Den Tilbageholdte Viden om Helbredelser" Af Robby Curdorf

"Your Body's Many Cries for Water," Af Dr. F. Batmanghelidj.

"Dancing With Water," af MJ Pangman M.S.

Bidraget til vedligeholdelse af et normalt hår^{1,4}

Bidraget til vedligeholdelse af normale negle^{1,4}

Bidraget til normale kognitive¹ og psykologiske funktioner^{2,3}

Medvirker til vedligeholdelse af normalt syn¹

Bidraget til vedligeholdelse af normal hud¹

Medvirker til normal collagen dannelse²

Bidraget til normal funktion af skjoldbruskkirtlen⁴

Bidraget til nervesystemets normale funktion^{2,3}

SÅDAN KAN DU STØTTE DIN KROP – MED ÉN TABLET OM DAGEN

Bidraget til et normalt syre/base-stofskifte¹

Medvirker til regulering af den hormonale aktivitet³

Medvirker til en normal frugtbarhed og reproduktion¹

Medvirker til normal funktion af immunsystemet^{1,2,4}

Bidraget til at beskytte kroppens celler mod oxidativ stress^{1,2,4,5}

Kan medvirke til at reducere træthed og energiløshed^{2,3}

Bidraget til at vedligeholde normale knogler¹

1: Zink. / 2: Vitamin C. / 3: Vitamin B₆. / 4: Selen. / 5: Vitamin E



Bio-Selen+Zink er et af Danmarks mest testede selen-præparater, og gennem 25 år har millioner af brugere i mere end 45 lande haft glæde af den støtte, produktet kan give kroppen.

Bio-Selen+Zink indeholder det dansk producerede og patenterede SelenoPrecise, som sikrer en god og dokumenteret optagelighed af mikronæringsstoffet selen.

 **Pharma Nord**

Tilmeld dig gratis Pharma Nord's Helsenyt på www.pharmanord.dk

SOS



Akuthjælp

CoachingPeople SundhedsCenter tilbyder psykologisk rådgivning og mentorforløb til medarbejdere der er ramt af stress, chok-traumeulykke eller kritisk sygdom.

- ingen ventetid – kontakt indenfor 24 timer



45 80 33 33

Nyhed: "Vejen i Livet"
Kursus forløb til unge mellem 15 – 30 år
med stress og angst

Mail info@coachingpeople.dk
www.coachingpeople.dk



Coaching People.dk
SundhedsCenter



Tirsdag d. 23. august 2016 Kl. 19 - 21.30

”Værdibaseret udvikling og den nye

verdensorden.” Med Lars Bjerregaard

Hvordan bliver vi "fyrtårne" for samfundet? Hvad skal der til for at vi når vores højeste potentiale? Hvordan hjælper vi "de andre" med at gå samme vej?

Vores meninger, holdninger, adfærd og verdensbillede har grundlag i vores personlige og vores

samfunds værdinormer - altså, hvad vi mener der er rigtigt og forkert - i orden og ikke i orden - hvad vi mener man må og ikke må osv. Dette ændrer sig med livet, men vi har nogle ensartede karakteristika, som er grundlaget for Clare Graves teori, i daglig "Spiral Dynamics". Det vil Lars gennemgå med eksempler fra hans eget liv og fra verden omkring os. Han har selv gennemgået en transformerende udvikling bl.a. med grundlag i Clare Graves teori. Lars mener, at den tredimensionelle forståelsesverden ville kunne gøre det langt nemmere for alle at samarbejde om noget bedre. Lars er endvidere uddannet i Coaching, Mentoring, Mindfulness meditation samt Healing. Lars har en kandidatgrad i kvantefysik, så kom og hør og deltag!

Tilmelding til vhm@Lns.dk eller tlf. 60 70 48 87.

Medlemmer af LNS 100 kr. andre 130 kr. ved entré.



Tirsdag d. 6. september kl 19 - ca. 21.30

”Hvorfor og hvordan bliver vi syge?”

Ved Christian Andersen fra Homeoteket

Et foredrag baseret på 47 års erfaring gennem samtaler med syge personer, observationer og efterfølgende naturlig behandling.

Du fødes med et DNA, som er et aftryk af dine forældre. Dit DNA indeholder information om, hvad dine forældre, bedste-, olde-, tip-, tiptip- forældre osv. har haft af sygdomme og skavanker. Disse svagheder ligger latent i dit DNA, RNA og din underbevidsthed, men kan vækkes, hvis dit immunforsvar svækkes på en eller anden måde.

Christian har klinik på Frederiksberg og behandler med Homeopati og vacuum energi.

Løbende tilmelding til vhm@Lns.dk eller på tlf. 60 70 48 87.

Medlemmer af LNS 80 kr, andre 100 kr. ved entré.

Samarbejde om helbred

Det må være en menneskeret, at blive opfattet som et kompetent, selvansvarligt menneske med et liv og en livshistorie - også i mødet og samarbejdet med sundhedsvæsnet!

”Vi vil jer det godt”

Igen og igen, og senest i april 2016 blev det publiceret i en ny undersøgelse, at der fortsat handles hen over hovedet på patienter, at hverken patient eller pårørende oplever sig hørt eller inddraget i egen behandlingsproces

”Inddragelse af patienter, og ikke mindst deres pårørende kan have afgørende betydning for behandlingskvaliteten og patientsikkerheden. Alligevel oplever halvdelen af de pårørende, at de ikke bliver inddraget tilstrækkeligt. Det viser en ny undersøgelse, som Dansk Selskab for Patientsikkerhed står bag.

Pårørende kan gøre en stor forskel for den syge, for hele behandlingsforløbet og samspillet med sundhedspersonalet. Men knap halvdelen af pårørende oplever sig ikke lyttet til eller inddraget af sundhedspersonalet, når deres nærmeste er indlagt.

Det viser en ny undersøgelse gennemført af DEFACTUM på vegne af Dansk Selskab for Patientsikkerhed og TrykFonden. 400 pårørende til nyligt indlagte patienter har besvaret en række spørgsmål i et telefoninterview.

Undersøgelsen bekræfter ifølge Danske Patienter, at der er behov for styrket indsats for at inddrage de pårørende. De pårørende har nemlig en viden om patientens livssituation, præferencer og symptomer, som kan gavne kvaliteten i behandlingsforløbet.”

Kilde: www.danskepatienter.dk - en paraplyorganisation for patientforeninger.

Året før blev der udført en lignende undersøgelse med fokus på de indlagte. Det så ikke meget bedre ud:

”Hver 4. patient forlader hospitalet uden at have talt ordentligt med en læge eller sygeplejerske,

mens de var indlagt. Og 41 pct. oplever slet ikke eller kun i mindre grad, at sundhedspersonalet opfordrer dem til at stille spørgsmål eller tale om deres bekymringer. Det viser en ny undersøgelse, som Dansk Selskab for Patientsikkerhed og TrykFonden står bag.” September 2014
<http://www.sum.dk/Aktuelt/Publicationer/Dialogpapir-om-oeget-inddragelse-af-patienter-og-paarørende.aspx>

Politisk blev det besluttet aktivt at handle for, at patienterne i langt højere grad skal inddrages i deres egen behandling. Regeringen afsatte derfor knap 300 mio. kr. i perioden 2015-2018 til en national strategi for patientinddragelse. Målet var, at det skal være en indgroet kultur i sundhedsvæsnet, at læger, sygeplejersker og andet personalet skal både kunne finde mening og vilje til at inddrage patienter og også pårørende i behandlingen, lød det - og videre:

”Patientinddragelse skal ses på som en alvorlig del af sundhedsvæsnet. Vi skal have en kulturændring på området, så vi bliver bedre til at tale med og lytte til patienterne”, siger daværende sundhedsminister Nick Hækkerup.

”Tvivlen er påtrængende”

Vi har alle hørt det før, om den gode politiske vilje. Der er ikke noget nyt i det budskab. Det nye vil være, om der virkelig blev taget hånd om at ændre de eksisterende værdier, holdninger og handleprioriteringer, det vil sige mere målrettet overensstemmelse mellem ”hurra” ord og praksis. Regioner er allerede i gang, og nye flotte 2015-2018 planer for patientinddragelse og for samarbejde kan findes på nettet.

Sundhedsvæsnets historie viser, at respektfuldt samarbejde med alle involverede deltagere har voldt problemer fra systemets opvindelse. Både internt mellem faggrupper og i relation til patienter og pårørende. Sundhedsvæsnets historiske stærke inspiration fra militærisk disciplin til nu. At stå over for et politisk ønske om et mere systematisk an-



erkendt samarbejde mellem patienter, pårørende og sundhedsvæsen er derfor en voldsom proces. Samarbejde med patienter og pårørende var oprindeligt nærmest ikke-eksisterende, medmindre man var konge eller andet fint. Patienters rolle var som de laveste i hierarkiet, lavere end tyende. Sundhedsvæsenet i dag tilkendegiver igen og igen, at det er noget de gerne vil prioritere. Dilemmaet er, ifølge de ovenstående undersøgelser, at denne interesse og prioritering ikke opleves/registreres på samme måde af patienter og borgere.

Samfundet har ændret sig gennemgribende, og patienter og pårørendes krav og forventninger har også ændret sig. De er i dag oplyste og aktive deltagere, der vil inddrages og have indflydelse på det der foregår. Nogle kræver inddragelse ikke kun til deres egen behandling, men også i forhold til deres egne værdier og holdninger om veje til helbred, og heri på kort og længere sigt hensyn til både

kroppens mikrokosmos og makrokosmos. Grundlaget for samarbejde med patienter og pårørende om helbred, må derfor også i spil i de nye politiske tiltag, og der må arbejdes for mere åbenhed og kompetent samspil omkring patienternes grundlæggende frie valg i helbred.

Udfordringen er, at sundhedsvæsenets organisering og tilrettelæggelse forekommer i dag for mange mere grundlæggende sygt og stigmatiseret i deres egen indforståethed omkring organisering, logik og selvudvælgelse og selvproduktion af patienter. Det fremgår både af den offentlige debat i skrift og tale. Det kan udledes af de mange nye alternative og komplementære tiltag. I de nye regionsplaner må der derfor tænkes mere grundlæggende nyt, om patient og væsen i højere grad skal kunne samarbejde. Det må undgås, at patienter og pårørende kun får en ny rolle, hvor de fortsætter i det samme gamle teaterstykke og kun oplever at rykke

fra at være statist uden replikker til statist med replikker.

• Udfordringerne er mange

På mange måder fremstår sundhedsvæsnets struktur, organisering og det eksisterende diagnosesystem som forældet og ude af trit med udviklingen i samfund og i befolkningens helbredsproblemer. Væsnets valg af optaget-hed afspejler ikke det, mennesker lider af og lever med i dag. Diagnosesystemet, som det praktiseres i dag, fremstår mere som et garantibevis i et magtspil, og som en "krykke" til modarbejdelse af reel udfoldelse af faglig kreativitet og nytænkning i sundhedsvæsnets samarbejde med borgere og patienter.

Et andet aspekt er, at mange mennesker med et fysisk og psykisk virkelig dårligt helbred ikke kan indpasses og få professionel hjælp i det sundhedsvæsen, der eksisterer i dag. Mange af de helbredsgener mennesker i dag lider af kan hverken begribes i det eksisterende diagnosesystem eller finde plads i det eksisterende behandlingssystem. Disse menneskers problemer kan ikke kureres med kemi eller kirurgi. I stedet, og ofte i systemets afmagt over for disse mennesker, bliver mange af disse alligevel gjort livsvarigt medicinafhængige og får i afmagt udført behandlinger, som er meningsløse.

Ud fra de nye tiltag om samarbejde og sikring af mere inddragelse af patienter og pårørende, så er det fortsat uklart, hvem der skal tilpasse sig hvem, og hvilke rammer der er for mødet.

• "Et menneske er mere end ét menneske og i hvert fald mere end ét organsystem"

Ideer om og anviste veje til helbred kan anskueliggøres ved hjælp af den kendte metafor om de fem personer med bind for øjnene, der bliver bedt om at undersøge og beskrive, hvad er en elefant. Den første står ved snablen, den anden ved halen, den tredje ved venstre bagben, den fjerde sidder ved bugen og den femte på ryggen lige bag ørerne. Hver især undersøger de grundigt, registrerer systematisk, og reflekterer ud fra deres respektive viden og erfaringer. De begynder

at udveksle, hvad de hver især har fundet frem til om elefanten. De beskriver og kommunikerer i respekt for hinanden, men de formår ikke at få sammenhæng eller mening i de samlede fund.

Traditionelt slutter denne metafor med, at det er umuligt for de fem at finde mening og at det derfor afstedkommer misforståelser og frustration til brud i kommunikation og udveksling.

Denne metafor kan i forhold til patienter/borgeres situation og syn på helbred i stedet for diagnoser, anskueliggøre, hvilken udfordring det er at være syg og derfor nødt til at være bruger af det danske sundhedsvæsen. At være kunde i en af de butikker, som behandlingssystemet i dag er opdelt i forudsætter, at man formår at lege samme leg, som gælder for den butik, man nu er henvist til: Der er kun interesse for og arbejdes kun med ét organ eller ét system, fx nervesystem, kredsløb. Om der af patienten opleves problemer med et andet kropssystem, ja, så må man gå tilbage til start (praktiserende læge) og starte forfra med at finde den butik, der så tager sig af det system eller organ. Som almindelig borger giver det ikke mening, og det er spild af menneskers tid og liv.

• Lad patienter og pårørende vise vej!

Der er mange vinkler at tage fat på, om nuværende samarbejdspraksis skal forbedres. Det er for det første ren idioti, at der trods de gode politiske hensigter ikke sættes mere tid af til patientkontakt både hos plejepersonale og behandling. Dernæst: Et sted at starte kunne være, at der i det overordnede gældende værdi- og handlegrundlag for sundhedsvæsenet skulle retænkes et opgør med gældende forældede logikker i systemet, og i stedet reintroduceres og accepteres at mennesker er mennesker. Ethvert klarttænkende menneske vil fortsat reagere, om de kun opfattes som en hofte, lever, et hjerteproblem, eller om man er en besværlig pårørende, der ikke vil stille sig til tilfreds med på 10 min. at skulle kapere, at et liv er ændret for altid, at fx ens ægtefælle/barn/forælder er alvorligt syg og skal gennemgå ukendt og risikofyldt behandling.

Kompleksiteten bag skabelse og forbedring

af helbred må i højere grad bygge på det vilkår, at patienterne ofte er de mest erfarne i at være patienter. Deres valg af handlinger i forbindelse med sygdom viser, at de er langt mere eksperimenterende og nytænkende end de fleste i sundhedsvæsnet.

Flere og flere borgere ønsker et samarbejde med sundhedsvæsnet omkring deres personlige supplerende valg, men fortsat oplever de fleste, at det ønske afvises og til dels direkte chikaneres af det konventionelle system. Det er ikke et godt grundlag for samarbejde, at der på forhånd er områder der ekskluderes i relation til helbred og helbredelse.

Ud fra foranstående må det konstateres, at det skib, der er sat i søen omkring bedre samarbejde med patienter og pårørende, også kan tolkes som en mulig forvandlingsproces, hvor de mange forskellige aktører i sundhedsvæsnet skal formå at kommunikere med et åbent, udforskende og ydmygt sind.

Det vil som udgangspunkt give en langt bedre grobund for, at de hver især og sammen med patienten vil kunne finde mening i det, der skal samarbejdes om.

Måske - og om energien er med, vil de ud fra givne elefantfortælling nå frem til, at en elefant er langt større og mere kompleks end den del, de hver især har forholdt sig til. Elefanten er nok ligeglad i denne situation, men om det nu er et menneske, der oplever sig "ikke hel" og med et helbred, der hverken omfatter livsglæde, livskvalitet eller god fysisk funktion i forhold til livets opgaver - så er det en anden sag.

Karin Siff Munc er sygeplejerske, sundhedsplejerske, cand.cur, tidl. lektor i UCC, facilitator i *Corrective Sounds* og *multiinkarnationsterapi*.

Karin arbejder i dag med en kombination af Cameron Dawson's øst-vest inspirerede krop-lyd-helbred idéramme og Chris Griscoms ide om mange liv i et liv.

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 Ren 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 og læs alt om det medicinfrige og vitaminrige program.

PRIS 155 KR.

inkl. porto (billigbog)

Programmet bruges også på Narconons program til at hjælpe stofmisbrugere.

Spiritualitet & Sundhed

- og trædestenene derimellem



Marianne Camille Tiffanie Kirkskov er uddannet læge i 1993, speciallæge i 2000, og har arbejdet på hospitaler, i praksis samt nu de seneste ca. 10 år i egen komplementære klinik - Stjernebroen Lægecenter for Heling. Hun anvender både healing, kinesiologi og energimedicienske teknikker, og derudover er tilkommet kanalisering og inddragelse af højere energier i behandling af klienter. Her i klummen videregiver hun erfaringer og strømninger i vadestedet mellem Spiritualitet & Sundhed – ud fra egne fornemmelser.

BEMÆRK: INFORMATION FRA DENNE KLUMME KAN IKKE TRÆDE I STEDET FOR LÆGEBESØG.

Risiko for stress og indre spændinger – og for gennembrud!

Jeg ved næsten ikke, hvad jeg skal skrive om, for der er så mange muligheder, at det er svært at vælge... Præcis den oplevelse kan der være mange, der sidder med netop nu. Der er en vis risiko for stress og indre spændinger i en lang periode nu. Astrologisk er hele året fyldt med modsætninger – men også med mulighed for gennembrud...

Det er nemt at blive overvældet af verden og af os selv i denne tid. Alting begynder med STORT: Det kan være store følelser, store forandringer i forhold til arbejde, familie evt.

sundhed eller andre store vigtige ting. Der kan være urolig uforudsigelig energi indeni og udenpå med risiko for kontante udmeldinger – både fra dig selv og fra omverdenen. Det er prioriteringernes tid, det er tid til at mærke efter vores egne dybere bevæggrunde. Hvad er vigtigt for mig, når jeg skærer ind til benet? Vi er nødt til at vælge, for vi kan ikke det hele... Når vi vælger til og fra, er der større chance for, at vi i sidste ende kan holde balancen – at vi kan finde et nyt ståsted, der kan være holdbart.

2016 er en gigantisk mulighed for UDRENSNING!

På en måde er 2016 et GREAT FLUSH – en stor "skylning" og udrensning, hvor gammelt, ubrugeligt "materiale" sorteres fra, tingene beskæres. Intet er sparet, alt er nærmest oppe til overvejelse på én gang: Har jeg stadig lyst til at arbejde, som jeg gør? Ønsker jeg stadig, at have den partner jeg har? Ønsker jeg at være sammen med min partner på en helt ny måde? Hvordan ønsker jeg egentlig at bruge min tid og mine ressourcer? Skal jeg foretage mig noget helt andet, end jeg plejer i forhold til min sundhed – mine børn?

Alle disse indre spørgsmål kan give fornemmelsen af nærmest at være på gyngende grund, og tjah... På en måde er det også rigtig nok, for vi bliver bedt om at finde frem til nyt fundament, ny mening. Vi bliver skubbet i retning af virkelig at tage stilling på ny, og derfor også at spørge os selv, hvad der virkelig betyder noget for os. Risikoen her er, at vi kan få lyst til at flygte væk fra det hele, så husk at holde øje med substanserne: Sukker, vin, kaffe, medicin...

Vær ærlig overfor dig selv: Hvad er de reelle behov?

Løsningen? Intet enkelt svar her, men uanset hvad, så vil det være gavnligt, at vi tager mod til os og møder vores indre og dybeste be-

hov, at vi tør være ærlige. Mange af os vil finde, at nede i vores dybeste behov finder vi et ønske om ikke kun at være noget for os selv, men også at være noget eller gøre noget for andre. Det er som om, at det virkelig hører med til den mening, der får vores geist til at være tændt. Andre af os vil finde, at vi har brugt for meget tid på hele tiden at tage os af andre, og her er svaret sandsynligvis, at der er brug for, at du tager dig mere af dig selv! Det hele handler om balance, og afhængigt af hvad du selv har tendens til at gøre, så vil sundhedsadfærd for dig sandsynligvis være at tilføje noget mere fra den modsatte retning.

Stjernebroens råd til dig i denne tid:

- Vælg pauser bevidst, de kommer slet ikke af sig selv lige nu...
- Fordyb dig helt ind i dig selv og bliv klogere på, hvad de reelle behov er.
- Vær åben for at UDVIDE din opfattelse af hvor meget lys og kærlighed, der kan finde dig og give dig HJÆLP undervejs.
- Vær ÅBEN for nye og bedre tanker om dig selv. Se efter ny sandhed.
- Vær opmærksom på din fysiske sundhed og på at "tøjle" sult efter substancer...

Når du har en fornemmelse af, hvilke behov der – hånden på hjertet – reelt er, så kan du støtte dig selv ved at begynde at gå i den retning. På denne dybe rejse får du brug for masser af TOLERANCE og tilgivelse af dig selv og af andre, for som sagt, verden koger og sprutter af og til aldeles på "uacceptabel" vis. Jo højere du kan tage dig selv og situationerne op i lys og kærlighed, desto nemmere vil det være for dig at bevare roen og centreringer.

Vær modig og frejdig: Husk at lyset kommer ind gennem sprækkerne...

Der hvor du måske oplever, at noget indeni i dig eller i dit liv går i stykker, så vid at det præcis er gennem sprækkerne i det gamle

fundament at lyset, kærligheden og hjælpen kan komme ind. Et gammelt, lukket fundament modtager mindre lys. Så vær frejdig, elsk udfordringerne for de åbninger, det medfører, selvom det kan være skræmmende. Det er her, at du med fordel kan udvide din opfattelse af, hvordan du kan modtage hjælp – vær villig til at se hjælpen for dig på de allermost umulige måder!

2016 er derfor absolut også året for store GENNEMBRUD og AHA-oplevelser, når du pludselig opdager nye meninger, nye veje og ny, smuk identitet... Værsgo at skylle!

I kærlighed til dig - Marianne, Stjernebroen
Lægecenter for Heling,
www.stjernebroen.dk

Ny adresse:

Frederiksgade 7, 1. sal
3400 Hillerød
Tlf. 61694003

Beskyldninger om videnskabelig uredelighed mod påstået sikkerhed ved kontroversiel vaccine

– og samspillet mellem os og dem



HPV-vaccinens sikkerhedsgarantier synes at hænge i en tynd tråd, påstår patolog, læge og vaccineforsker Dr. Sin Hang Lee i et åbent klagebrev ("Scientific Misconduct by GAVCS/WHO/CDC Representatives et al...") til WHO. Disse påstande er baseret på dokumentation, han menes at have erhvervet gennem en såkaldt "Freedom of Information Request". Dr. Lee har stilet sin klage og påstande til generaldirektøren for WHO, Dr. Margaret Chan den 14. januar 2016. Dr. Lee's brev fremhæver også den "kendte molekylære mekanisme" bag de alt for hyppige alvorlige bivirkninger ved de to forskellige HPV-vacciner samt uventede dødsfald efter vaccination med Gardasil.

Bevidst vildledning af HPV-vaccinens sikkerhed

Dr. Lee skrev: "Jeg er kommet i besiddelse af dokumentation, som får mig til at tro, at flere enkeltpersoner og organisationer bevidst

satte sig for at vildlede japanske myndigheder med hensyn til sikkerheden af Human Papilloma Virus (HPV) vaccinerne Gardasil® og Cervarix®, der blev markedsført på det tidspunkt". De anklagede omfatter visse medlemmer af det globale rådgivende udvalg for Vaccine Safety (GACVS), US Centers for Disease Control and Prevention (CDC) og andre fagfolk inden for videnskab og sundhed, som beskrives i brevet. Dr. Lee's bekymringer involverer disse personers adfærd op til den japanske offentlige høring om HPV Vaccinens sikkerhed i februar 2014. Efter høringen udsendte GACVS en erklæring om den fortsatte sikkerhed af HPV-vaccinerne. Dr. Lee har 5 grunde til at mene, at dette udsagn er "bedragerisk".

Dr. Lee påpeger overfor Dr. Chan, at "offentlighedens tillid til nationale og internationale sundhedsmyndigheder er på et historisk lavt verdensplan", og han opfordrer til "umiddelbare, uafhængige og grundige undersøgelser med passende disciplinære foranstaltninger af de omtalte personers handlinger".

Dr. Lee's åbne brev om HPV vaccinens sikkerhed støttes af 22 centrale peer-reviewed referencer. Men WHO GACVS' sikkerhedscenter afviser en sammenhæng mellem de virile DNA-fragmenter og "kliniske inflammatoriske hændelser".

Kilde http://anhinternational.org/2016/01/20/hpv-vaccine-safety-assurances-collapse-in-the-wake-of-cover-up-allegations/?utm_source=The+Alliance+for+Natural+Health&utm_campaign=701d8450fb-160121_ANH_Intl_eAlert_No_2841_21_2016&utm_medium=email&utm_term=0_aea8a87544-701d8450fb-84966893

Kærlighed

*Kærlighed er livsglæde
Kærlighed giver styrke og energi
Kærlighed sprænger rammer
Kærlighed gør stor
Kærlighed smerter
Kærlighed lindrer
Kærlighed kvæler
Kærlighed giver frihed
Kærlighed vokser
Kærlighed gør lykkelig
Kærlighed er rummelig
Kærlighed er tilgivelse
Kærlighed er livets salt
Kærlighed overgår alt*

I kærlighed og respekt



Har du fået (ny) e-mail?
Så lad os det vide på Lns@Lns.dk
eller tlf. 7022 2339

LNS kontingentsatser for 2016

incl. NaturHelse:

*Lille indsats –
stor effekt!*

Faglige medlemmer:

Klinik inkl. Koda-Gramex:
Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basisniveau 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.
Bladabonnement (ingen medlemsrettigheder) . 150 kr.
Erhvervsansvarsforsikring 600 kr.

Brug bankkonto 8401 1010331
eller kode +73 +82570101

**På gensyn i LNS
- det naturlige samlingssted**



Er vegetarisme lig med fejl-ernæring?

Man kan være fejl-ernæret – uanset om man sætter overskrift på sin livsstil eller ej – men ofte ses det, at vegetarer har mere fokus på, hvad de propper i munden og er mere tilbøjelige til at sætte sig ind i ernæring og kroppens behov end andre.

Hvis du er vegetar, har du sikkert mindst én gang fået spørgsmålet: ” Hvordan får du så proteiner nok? ” Spørgsmålet bliver som oftest stillet af enten inkarnerede kød-nydere eller af det vestligt uddannede Sundhedsvæsen!

Hvad er det så med de proteiner – skal de være af animalsk karakter? Eller er det de enkelte byggestene, der er de vigtigste – de såkaldte aminosyrer?

Lærebøgerne er uenige – men i korte træk henter vi mennesker de enkelte byggestene fra dels kosten dels organerne og sætter dem sammen til menneske-protein!

Jamen – er vegetarer da ikke nogle frelste svæklinge?

Se dig om i Dyreriget – hvilket dyr er det stærkeste?

Hvad med elefanten?

En elefant på 5000 kg spiser omkring 250 kg grønt (og drikker 250 liter vand).

Det grønne indeholder 1-3 % protein – elefanter får altså ca. 9 kg protein dagligt eller max 2 g protein pr. kg kropsvægt – så kan du jo selv regne ud, hvor meget protein, du behøver for at kunne løfte et parti brænde! Det kan i øvrigt tilføjes, at elefanter kun har én fjende – og det er mennesket – så det har vi jo så til fælles...

Alt med måde og følg din intuition – og så husk, at hjernen arbejder bedst på fornuftige kulhydrater og optimale fedtstoffer!

Kilde: <http://radioni.nu/>

"En ordentlig oplader på Kreta" v/Bettinna Laxholm Delfs



En uge med fokus kun på dig.

*Himlen er ikke et sted,
men en tilstand.*

Alle deltagere er på en individuel rejse.

Vi træner uforstyrret og har ro til fordybelse. Du vil rejse hjem fredfyldt og fuld af overskud. Der undervises bl.a. i Body Balance Pilates, Yin-yoga og meditation. EFT (emotionel stressfrigørelse) og META-sundhed vil indgå i undervisningen. Kosten består af dejlige sunde basiske græske retter.

Der er kurser i maj og september.

Se video med alle kursets aktiviteter på:

<http://www.livingacademy.com/living-travel>

Alkaline Living ”En enkel guide til et sundt liv” er udkommet på Gyldendals

Bogen lever fuldt og helt op til sin titel. Læseren guides rundt i betydningen af kost, motion og velvære, tre grundlæggende faktorer for et godt liv på naturlig vis. Forfatteren Bettinna Laxholm Delfs inspirerer os og øser af sin viden og erfaring i krop, kost og coaching og viser en vej til en sund, slank, glad og energifyldt levevis, og samtidig nænsom mod miljø og Moder natur.

Hvert kapitel indledes med en kort grundig forklaring og redskaber til at nå sit mål i eget tempo, samt forslag til hvordan projektet kan gribes an. Hun lægger vægt på, at krop og psyke skal gå hånd i hånd med de faser vi gennemgår, når afgiftningen gør sit indtog i hjerne, hjerte og krop før den egentlige genoprettelse. Nye vaner tager tid, og en elefant fortæres nemmest én bid ad gangen, som Bettinna skriver.

Alkaline betyder basisk, der ligesom syreholdig mad har en effekt på pH balancen i kroppen. F.eks. er kød, mejeriprodukter og kaffe ”surt” og æder sig ind på bl.a. vores knogler. Vand er neutralt (pH 7) - dine ”celler er fisk i dit indre akvarium”, idet kroppen består af 75 % vand. Broccoli, oliven olie og grøn te er basisk. Det gælder derfor om at leve på en måde, hvor unødvendig syre undgås, og krop og cellevæv afbalanceres og giver plads til ny energi. Motion og bevægelse af enhver form er en vigtig ingrediens i projektet da det stimulerer kredsløb, fordøjelse, udrensning og vejrtrækning. F.eks. sker 70 procent af kroppens udrensning gennem åndedrættet. Resultatet afspejles i alle henseender i vores krop, væsen og personlige standard.

I et afsnit berøres epigenetik, som handler om, hvordan vores celler kommunikerer med omverdenen. Ny forskning viser, at det IKKE er vores DNA inde i cellerne, der



styrer vores helbred, men derimod skallen udenom – det vi kender som cellemembranen. En basisk livsstil kan bidrage til at holde dine gener i skak, så arveligt belastede sygdomme aldrig får en chance for at udvikle sig, hvorimod et oversurt miljø degenererer cellemembranerne.

I bogen får du råd til at forstå kroppens signaler, at blive din egen autoritet og stå ved dine valg. Der er shoppinglister og literaturhenvisninger, og med i købet følger en masse dejlige opskrifter og billeder, en ekstra motivation til at komme i gang med den nye livsstil. Alt i alt et professionelt disponeret indhold, der får et ellers omfattende stofområde ned på et let tilgængeligt, håndbogsagtigt plan.

Vejbred (Plantago)

Vejbred er en gammel lægeplante, og de persiske og arabiske læger brugte den allerede i det 10. århundrede.

Vejbred er en planteslægt med ca. 200 arter. I Danmark er Glat Vejbred (*Plantago Major*) samt Lancet Vejbred (*Plantago Lanceolata*) de mest almindelige arter inde i landet og Strand Vejbred (*Plantago Maritima*) den mest almindelige ved kystområderne.

De har alle samme egenskaber og kan bruges på samme måde.

De såkaldte loppefrøskaller – som er almindelige i forskellige kosttilskud – er skallerne af frøene fra vejbred-arten *Plantago Ovata*, der dyrkes i Indien og Pakistan. De indeholder fibre og er gode for fordøjelsen. Frøene af vores hjemlige vejbred-arter har lignende egenskaber.

Forekomst

I Europa, Asien og Nordafrika vokser vejbred næsten overalt i vild tilstand, og den har fået sit navn, fordi den vokser og breder sig langs veje og stier.

Den kom som ukrudt med de første europæiske emigranter til Nordamerika. Derfor kalder indianerne planten ”den hvide mands fodspor”.

Udseende

Vejbred er en flerårig stauede. Den har kraftige trævlerodder, og bladene er oprette og sidder som en roset.

De forskellige arter inden for slægten adskiller sig primært fra hinanden på bladenes facon.

De enkelte blomster er små med udstående kronbladflige.

Aktive stoffer

I bladene findes forskellige polysakkarider (op til 6,5 %), slim (op til 11 %), bitterstof, garvestoffer, saponiner, glykosider, organiske syrer, karotin, vitamin C og K, cholin og mineralske salte.



Anvendelse

- Et udtræk af bladene kan anvendes som slimløsende middel ved bronchitis, kighoste, astma og andre sygdomme i luftvejene.
- Saft af bladene kan helbrede forskellige sygdomme i mave- og tarmregionen samt virke regulerende både ved for høj og for lav udskillelse af mavesyre.
- I folkelig medicin har man i Rusland anvendt bladene mod lunge- og mavekræft samt ved mavesår.
- En ekstrakt af rødderne kan bruges indvortes ved feber og hoste.
- En ekstrakt af lige dele Vejbred og Brændælde kan anvendes mod blødninger fra næsen, i livmoderen og mod hæmoroide blødninger.
- Frøene kan bruges ved kronisk diarré, tarmkatarr og dysenteri og som mildt afføringsmiddel.
- Som homøopatiske middel anvendes vejbred mod tandpine og ørepine.
- Udvertes bruges friske blade til at lægge på sår og insektbid.

Indsamling

Man kan samle de grønne blade hele sommeren.

Anvend unge, friske blade til salater og damp de ældre blade.

Ønsker du at tørre bladene, så pluk dem i solskinvej og tør dem i skyggen. Efter tørringen kasserer du brune eller mugplettede blade. De tørrede planter kan bruges i urtete. Frøene kan du anvende i brød eller grød.



WWW.LNSNATUR.ORG

LNS Landsorganisationen **NaturSundhedsrådet**

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Indmeldelsesblanket 2016

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 foreningsmedl. 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

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

Underskrift:

Dato:

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

Overvejer du at blive medlem af LNS?

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

LNS ønsker:

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

Udpluk af fordele som medlem af LNS:

- Et medlemskab der passer dig til et lavt kontingent, inkl. NaturHelse
- Fordelene af LNS' indflydelse via SRab, NSK, Brobygningsgruppen mfl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik
- Tilvalg af gruppeansvarsforsikring
- Stå med dine data i vores blad og på websiden
- 15 % rabat ved annoncering i bladet
- Gratis information i bladet og på Lnsnatur.org 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.
- Fællesstade 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

Læs mere og tilmeld dig portalen for e-respons på www.gladeklienter.dk
Giv dine kunder lejlighed til at evaluere dine ydelser, som du kan bruge i din markedsføring.

