

Natur Helse

31. årgang 2016 nr. 3.



*Klip din billet til Sund Livsstil
Bevilling til forskning
Lyd er energi
At behandle energitab*

www.LNS.dk

LNS

- det naturlige samlingspunkt



Kære læser

Interessen for alternativ behandling vokser støt, og dette afspejles bl.a. i et stigende antal programmer om emnet på de danske tv-kanaler.

Eksempelvis viste DR i 2015 den meget seværdige tv-dokumentarserie: "Alternativ behandling virker det?", hvor Lasse Spang Olsen tog fat i en lang række af forskellige alternative behandlingsmetoder.

Gik du glip af serien, så kan du finde de enkelte afsnit på You Tube.

Giv dig selv den fornøjelse at se dem!

I øjeblikket sætter et nyt sundhedstema på DR1 fokus på effekten af helbredsundersøgelser og screeningsprogrammer i sundhedsvæsenet samt medicinalindustriens interesse i, at vi er syge.

Det sker med programmerne Sygdom Søges og De Raske Syge samt en lang række artikler, som du kan finde på

<http://www.dr.dk/nyheder/tema/sygdom-soeges>

Der bruges store summer af penge på screening for bl.a. bryst- og tarmkræft.

Et screeningsprogram for tarmkræft til 400 mio. kr. blev lanceret i 2014 og vil i bedste fald blot redde 12 ud af 10.000 mennesker fra at dø af tarmkræft i løbet af 10 år. Dertil kommer risikoen for komplikationer medført af screeningen. Generelt gældende for screeningerne er, at der sker en overdiagnosticering, og kræft, som aldrig ville have udviklet sig, bliver behandlet med kirurgiske indgreb samt stråle- og kemoterapi, der i sig selv er kræftfremkaldende.

I Schweiz har sundhedsrådet anbefalet, at man afskaffer screening for brystkræft. Hvornår vågner Danmark op?

Godt efterår

Annette Kurtzmann

Fra redaktøren

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: 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, Møllegaardsvej 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. 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

Suppleanter:

Annamarie Powderly, Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Ditte Lustrup, 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 kærlig opfordring

Inden længe vil de faglige medlemmer modtage en kærlig opfordring til at fortælle os, hvad de udøver, og hvad de kan tilbyde.

LNS' bestyrelsesmedlem Mogens Ehrich har i en årrække udviklet og programmeret det, vi kalder "Portalen for e-respons". I foråret 2015 blev et tidligere Excel-baseret medlemsregister kopieret til portalen, og gradvist er opgaverne blevet flyttet fra det gamle medlemsregister.

Siden har nye medlemmer kunnet tilmelde sig via Portalen, og det har ca. 20 medlemmer af medlemsforeningerne DETT (Foreningen af danske EFT & TFT terapeuter) og Clairvoyant Foreningen benyttet sig af i forbindelse med tilvalg af en gruppeforsikringsordning, der også forsikrer ansvaret ved behandling.

Organisatorisk er LNS to foreninger, nemlig paraplyfunktionen "Forum for kvalitetsudvikling", der som medlemmer har brancheforeninger, herunder bl.a. de to ovennævnte og LNS.

LNS har medlemmer blandt behandlere, skoler, erhverv og personlige medlemmer.

Hver medlemstype håndterer portalen efter dens egne parameterstyrede regler. Nogle medlemmer har tilvalgt kontingentbetaling via faktura og betalingservice (NETS), og andre betaler stadig på gammeldags måde via kontingentkontoen i Merkur Bank. Begge slags betalinger kan håndteres i portalen. Ny-indmeldelser og tilvalg af tilbud (f.eks. forsikring og KODA-GRAMEX-licens) er i nogen grad foregået via portalen.

I princippet har alle medlemmer længe kunnet se og redigere i egne data på portalen. Hvert år i juni indeholder NaturHelse kontaktdata på vores faglige medlemmer, og vi synes, at læserne af bladet også skal have en linje om, hvad vores faglige medlemmer kan tilbyde.

Derfor sender vi snart en mail ud, hvor vi opfordrer til via portalen at indskrive en kort tekst, om hvad de tilbyder og arbejder med.

Mailen vil indeholde links og udførlige instrukser, så det bliver meget nemt at redigere og tilføje informationer.

Vi har brug for vores medlemmers assistance og takker på forhånd!



KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

Psykoterapi (Samtale-, Gestalt-, Familieopstilling, tankefeltherapi, 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)



En million kr. til forskning

Folketinget har sat 4 millioner af til forskning i alternativ behandling, og Sundhedsstyrelsen har d. 5. august bekræftet, at der er bevilget 1.15 millioner til et projekt, hvor LNS er deltager sammen med de to andre paraplyorganisationer Sundhedsrådet og RAB-forum.

Kræftforeningen Tidslerne var den egentlige ansøger, og Foreningen til forebyggelse af Kræft samt en lægelig ekspert og tre statistiske eksperter var medansøgere. Projektet bygger på den ide, at der godt kan regnes statistik på, om en enkelt klient får det bedre af et alternativt behandlingsforløb. Det foregår på den måde, at klienten udfylder et relevant spørgeskema før og efter behandlingen, hvorefter et program udregner, om der er sket en signifikant forbedring.

Ny forskningsmåde

Det er en anden måde at forske på. Den sædvanlige måde er at lade et antal sammenlignelige klienter besvare samme spørgeskema før og efter en behandling og dernæst regne statistik på gruppen under ét. Den måde dur ikke i en alternativ klinik, simpelt hen fordi klienterne er for forskellige. Det håber gruppen bag dette projekt at komme udenom ved at gøre forskningen mere individorienteret. Prisen for at gøre det individuelt er, at der skal bruges en særlig type skemaer, der kun måler ét emne, f.eks. rygsmerter, stress eller livskvalitet. De kaldes validerede skemaer.

Hvis klienterne i en række klinikker besvarer på den måde, så er der mange muligheder for at sammenregne resultaterne. Klienter, der har besvaret samme skema, kan sammenholdes på tværs af klinikker, eller det kan for den enkelte klinik udregnes, hvor sikkert det er, at klinikens resultater er gode. Intet vil dog være så let at indføre, som teksten

her måske lader forvente. Forskning giver altid uventede tvivlsspørgsmål, som koster besvær og tager en masse tid, for hvis problemerne ved noget nyt kunne forudses, var det jo ikke nødvendigt at forske.

Tidsplanen

I 2016 er det planen at gøre en række indledende forsøg i lille skala og forberede IT-programmel til at håndtere skemaer. I 2017 håber projektgruppen, at 2-300 behandlere vil hjælpe med at afprøve brugen af validerede skemaer i forbindelse med nogle få behandlinger i deres alternative klinik. Det vil ske under interesseret supervision fra deres faglige organisationer, således at indsatsen evalueres efter fortjeneste, og tilrettelæggelsen kan optimeres. Projektets sigte er, at det ved udgangen af 2017 er lykkedes at påvise klinisk effekt af en række alternative behandlingsmetoder.



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 renses 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 foreslåes 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 medicinfrie og vitaminrige program.

PRIS 155 KR.
inkl. porto (billigbog)

Programmet bruges også på Narconons program til at hjælpe stofmisbrugere.

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://lns.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 III 2541.

Alle oplysninger fås på tlf. 6070 4887 eller på mail, a.kurtzmann@gmail.com

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 forbrugere 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

Underskriv Stuttgart Erklæringen

I forbindelse med afholdelse af ”International Congress for Integrative Health & Medicine” d. 9.-11. juni 2016 i Stuttgart støttede deltagerne op om Stuttgart Erklæringen.

Dagens medicinbehandling står over for store udfordringer: Kroniske og livsstilsrelaterede sygdomme overbebyrder sundhedsvæsenet; antimikrobiel resistens er blevet en trussel mod vores sundhed; børne- og mødre-dødeligheden er fortsat høj i lavindkomstlandene; klimaændringer og forurening påvirker menneskers sundhed; i mange lande er adgang til sundhedsydelser stadig ikke en selvfølge; udgifterne til sundhedsvæsenet stiger uden en tilsvarende forbedring af sundhed og velvære.

Det store fokus på sygdomsbehandling er medvirkende til, at fokuset på individet som værende et helt menneske bliver mindre samt at den intime forbindelse, der er mellem den enkeltes helbred og samfundets og miljøets sundhed, ikke længere opleves.

Integrative Health & Medicine er opstået som en bevægelse, der sætter fokus på det hele menneske, både set i sin fysiske, psykiske, åndelige, sociale og miljømæssige kontekst samt de professioner og praksisser, der bruger denne metode.

Stuttgart Erklæringen er en opfordring til regeringer, WHO og professionelle organisationer om handling! Læs mere om erklæringens mål og underskriv her

https://www.change.org/p/stuttgart-integrative-health-medicine-declaration?https://www.change.org/p/stuttgart-integrative-health-medicine-declaration?recruiter=80396408&utm_source=share_petition&utm_medium=email&utm_campaign=share_email_responsive

Mere en halvdelen af danskerne er usikre på sundhedsvæsenet

Mandag Morgen har i samarbejde med TrygFonden spurgt 6.000 danskere om deres syn på sundhedsvæsenet.

Undersøgelsen viser alarmerende mangel på tillid til sundhedsvæsenet, og over halvdelen af danskerne er usikre på, om de får den rette behandling. Lige så mange føler, at de skal insistere på at få den rette behandling. Det er nogle af hovedkonklusionerne i den hidtil mest omfattende undersøgelse af danskernes forhold til sundhedsvæsenet.

Danskerne tror på alternativ behandling

Undersøgelsen viser også, at 8 ud af 10 danskere er interesserede i at benytte sig af forskellige former for alternativ behandling såsom akupunktur, zoneterapi, massage, yoga og meditation, og de er meget åbne for at supplere den konventionelle behandling på sygehusene med alternative tilbud.

Over halvdelen vil overveje at supplere deres behandling i sundhedsvæsenet med en eller anden form for alternativ behandling, hvis de bliver syge. Godt halvdelen mener, at alternativ behandling kan være mindst lige så effektiv som den behandling, man får tilbudt i det traditionelle sundhedsvæsen.

Og hele otte ud af ti danskere vil gerne diskutere alternativ behandling med deres læge, hvis de bliver alvorligt syge. Specielt kvinder er meget åbne for at bruge alternative tilbud. Hele 67 pct. af kvinderne er således interesserede i at supplere deres behandling i sundhedsvæsenet med alternativ behandling. Blandt mænd er det 44 pct. Undersøgelsen afdækker også en stor portion skepsis blandt danskerne om, hvorvidt læger og sygeplejersker har lyst til at tale med patienterne om alternativ behandling. Kun godt hver femte – 21 pct. – tror, at personalet i det traditionelle sundhedsvæsen er villige til at tale om det med patienterne. Næsten halvdelen – 44 pct. – tvivler på det.

Du kan læse mere på: https://www.mm.dk/wp-content/uploads/2016/06/UMM22_web.pdf

Alt er lyd og al lyd er energi



Hvorfor en artikel om lyd? Det er der flere grunde til, men først og fremmest fordi anvendelse af lyd til behandling af krop og til optimering af en krops harmoni og egen frekvens i dag er i tiltagende. Anvendelse af hørbare lyde i behandling har flere formål, det kan alene konstateres ved en hurtig ikke specificeret søgning på google. De oplagte positive sider er, at brug af lyde virker uden at skade i modsætning til mange andre behandlingsformer. Det har ingen negativ effekt på det omgivende miljø (vand, jord, luft). Lyd og frekvenser er en del af kroppens eget naturlige univers.

Hvad er lyd?

Lyd er bølger i luften, trykbølger af forskellig styrke, der spreder sig fra noget, gennem noget og til noget og i en formation, der kan beskrives som ringe i vandet. Hvordan lyden udbredes er afhængigt af både afsender, de stoffer lydene passerer igennem, og de brud

og skift der sker i denne proces. Lyds passage gennem luft, vand, træ, glas, stål eller krop har forskellig hastighed og mønstre for udbredelse. Ligeledes spiller det samlede miljø lyden gennemtrænger fx anden støj, rumfang, isolering og fugtighed en væsentlig rolle.

Udbredelse af lyd og frekvens som målenhed

Lyd udbreder sig som en fortløbende bølge. Bølgen indeholder energi, som følger bølgen. Konkret sættes molekyler i svingninger, og det er molekylernes svingninger, der sender energien videre til de næste molekyler. Molekylernes svingninger udtrykkes i frekvens. Om lydbølgens frekvens er der tale om, hvor mange svingninger lydbølgen har pr. sekund. Lydens tonehøjde er bestemt af, hvor hurtige svingninger er. Frekvens måles i Herz (HZ) og megahertz (MHZ). De dybe toner har lave frekvenser (få HZ) de høje toner har høje frekvenser (mange HZ). Det normalt hørbare område er mellem 20 og 20.000 HZ/ 20HZ til 20KHZ. De fleste mennesker kan

høre dybere lyde end 20HZ, men sjældent højere end 20.000 HZ.

Den svageste lyd, mennesker kan høre (høretærsklen), ligger ved 0 dB (dvs. et lydtryksniveau på 20 μ Pa), dog noget højere for såvel lavfrekvente som højfrekvente lyde. Lyde under 20 Hz betegnes som infralyd og opfattes fortrinsvis som en fysisk påvirkning af trommehinden. Infralyd opstår i reglen pga. meteorologiske forhold, men kan også genereres i store industrielle anlæg. Ultralyd, som er lyd over 20.000 Hz, kan derimod normalt ikke opfattes af mennesker, men har stor betydning ved tekniske anvendelser af lyd. Fx ultralydsscanninger af krop.

Lydens kapacitet for udbredelse er afhængigt af det materiale den gennemtrænger. I luften udbreder lyden sig med en fart på 342m/sekund ved 20 grader C. Jo højere temperatur jo hurtigere. Lydbølger i luft breder sig kugleformet ud fra lydilden. En lyds styrke måles i decibel. Normal tale er mellem 50-60 DB. Sammenlignet med lyset er Lydens hastighed langsommere. Fx i tordenvejr ses lynet tidligere end braget høres. Ved et lyn ca. 1 km væk vil dette ses stort set med det samme, hvor braget registreres ca. 0,3 sek. efter (1.000 m divideret med 340 m pr. sekund). På den måde kan man beregne hvor langt tordenvejret er væk.

Modtageren af lyd – og i denne sammenhæng mennesket

Konkret er menneskets evner til opfattelse af lyd velbeskrevet, men derimod er der brug for forskning i hvilke positive betydninger lyd konkret har på krop og helbred.

Det menneskelige øre er kun i stand til at indfange et begrænset billede af det samlede lydbillede omkring og i kroppen. De trykbølger, der opfanges af ørets tragtformet fysiske form, passerer først til trommehinden, en fin tynd hinde der sættes i svingninger af tryk. Trommehinden fungerer som mikrofon. Dette tryk forplanter sig videre ind gennem de tre små knogler: Hammer, ambolt og stignøjle, og herfra overføres trykbølgerne til væsken i øresneglen i det indre øre. I

øresneglen transformeres de givne vækkesvingninger til nerveimpulser ved hjælp af ca. 15.000 hårceller. Disse hårceller langs det der kaldes basilar-membranen udfører en indledende frekvensanalyse af de frekvenser, der er modtaget. Den udførte frekvensanalyse sendes som frekvens signaler videre til hørenerven og din hjerne. Din hjerne fortæller dig herefter, at du hører lyd, og afhængig af din anatomiske, fysiologiske, hjerne og dine sansers funktion vil du høre lyd af en bestemt styrke og kvalitet. Om du kan lide den modtagne lyd/lyde er både kultur- og modtagerbestemt.

Hvordan lyden påvirker og samspiller med kroppen som helhed og med dele fra atomer, molekyler, celler, organer mm. er udtryk for resonans. Resonans opstår når et system udsættes for en påvirkning med en frekvens, der svarer til systemets egen frekvens, også kaldet en resonansfrekvens. Derigennem øges områdets svingninger og energien i området/systemet øges.

Det tankevækkende er, at verden uden for hjernen beskrives som fuldstændig lydløs. Det er først gennem denne proces i den levende krops sanseresonans system og hjerne, at lyd tager form, som det vi kender som rytmer, frekvenser, harmonier og disharmonier. Men lyd udtrykt i bølger, rytmer, frekvenser er en universel kommunikationsform mellem mennesker, dyr, planter, omgivelser og miljø i bredeste betydning.

Kroppen og dens mikrokosmos kan som helhed opfattes som et symfoniorkester, hvor hvert organ, system, struktur bidrager med sine egne frekvenser, og i samspil skaber og genskaber dynamiske bølger af bevægelse. Om det er harmoni eller forskellige grader af disharmoni, eller høje eller lave toner er ligeledes udtryk for kroppens grad af harmoni, robusthed og funktion.

Lyd kan ud fra foranstående inddeles i hørbar og ikke hørbar lyd. Sammenlignet med synssansen, som i dag er menneskets dominerende sans og udgør ca. 60 % af vore sansindtryk, så opfatter høresansen i forhold til kapacitet og formåen cirka ti gange så stort

frekvensområde i form af lydølger fra meget lav til meget høj tonehøjde.

Det videnskabelige grundlag

Det videnskabelige grundlag for hørbar lyd-behandling er knyttet til moderne biofysik og det homeodynamiske og kronobiologiske videns grundlag. I mens det traditionelle syn på krop og helbred arbejder og forstår kroppen som lukkede systemer, adaption, homeostase m.m., så bygger homeodynamikken og kronobiologien på åbne systemer, hvor mennesket og omgivelser er integrale, og livsprocesser foregår homeodynamisk (Bertalanffy et al, 1977, Martha Rogers, 1970, Moser et al, 2006, Markus Peters 2015).

Homeodynamikken bygger på tre grundprincipper:

1. Princip om integralitet: Der er kontinuerlig interaktion mellem det kropslige menneskelige felt og det omgivende felt. Det er en gensidig formende proces, hvor forandring bestemmes af menneskets og af omgivelsernes aktuelle tilstand, og nye mønstre træder frem.

2. Princip om helicitet: Ud fra interaktionen mellem krop, menneske og omgivelserne fremkommer stigende kompleksitet, uforudsigelige og unikke mønstre langs en pandimensional akse.

3. Princip om resonans: Interaktionen mellem krop, menneske og omgivelser udbredes, som en symfoni af rytmiske bølger. Det uendelige flow af bølger i varierende frekvenser transformerer sig i en kontinuerlig udviklende proces fra lavere til højere frekvenser. Læge Markus Peters udtrykker om homeodynamikkens muligheder i sin bog: "Sundhed kommer fra hjertet", side 53 følgende om ovenstående: "Denne tanke om, at liv er vibration, er meget nemmere, at bringe i samklang med begreberne i en musikalsk medicin, end det gamle homeostase". Peters inddrager Novalis, der i 1798 skrev: "Enhver sygdom er et musikalsk problem – helbredelse heraf en musikalsk løsning" - og videre: "De musikalske forhold forekommer mig

egentlig at være naturens grundforhold". Så enkelt kan det udtrykkes.

Lyd i en behandlingssammenhæng

Som nye og samtidig som tidligere tiders velkendte behandlingsmåder hører lyd sammen med lys, farver og krystaller. Kroppens intelligens, kroppens overrepræsentation af vand og kroppens kontinuerlige interaktion med det omgivende miljø gør disse metoder både oplagte og humane i selvregulering, selvhelbredelse og til direkte behandling af kroppen.

Don Cambell var inde på effekten af lyd og musik i bogen: "Mozart Effekten", og Masaru Emoto giver gode visuelle eksempler på, hvilken betydning både positiv og negativ lyd ved bøn, musik o.a. kan have på kropssystemet. Donna Eden beskriver i sin første bog musik og heling som kendte metoder siden oldtiden og anvendt både til fremme af glæde og velvære, og i bl.a. det gamle Grækenland og i Rom eksperimenterede man med musik, der kunne fremme sundhed, renhed og en stabil personlighed. I shamanismens trommer og andre også religiøse kulturer har de brugt lyde både for at lovprise og for at opnå velvære, trøst og lindring for smerter og omsorg. I norden har især Audun Myska anvist brug af lyde som musik terapi. Det er beskrevet bl.a. i bogen: "Musik som medicin". Cameron Dawson har i sine grundtekster til sin metode Dawson Method beskrevet lyd som del af den elektriske grundform, som ethvert levende energivæsen er opbygget omkring. Kroppens matrix, hologram og æteriske krop, som det kaldes, repræsenterer det elektriske område - i alt 28 lydfrekvenser. De 28 frekvenser er alle velbeskrevet i henholdsvis den oprindelige tibetanske BON kultur, i buddhistisk og i indisk kultur. Det er disse frekvenser, der skaber, livgiver, regulerer og optimerer kroppens energisystem fra undfangelse til død. (Kilde: Hemmeligheden bag det sunde menneske af Cameron Dawson, National Institute of Educational Studies, 2004 Australia).

Det er en spændende tid vi lever i, og det tilkendes fra mange sider, at et paradigmeskift omkring forståelser af krop, helbred og helbredelse er på vej. Et paradigme, hvor begribelse af krop og kropssystemer er underlagt samme principper, som gælder i natur og det øvrige univers. Og tilsvarende skal kroppen begribes og mødes, som det mangestrengede unikke instrument, det reelt er.

Karin Siff Munck

Vibrational kinesiolog, cand.cur.,
sygeplejerske, sundhedsplejerske
Driver i dag firmaet: **KSM-FREKVENS**

Det tankevækkende er, at verden uden for hjernen beskrives som fuldstændig lydløs. Det er først gennem denne proces i den levende kropps sanserezonans system og hjerne, at lyd tager form, som det vi kender som rytmer, frekvenser, harmonier og disharmonier. Men lyd udtrykt i bølger, rytmer, frekvenser er en universel kommunikations form mellem mennesker, dyr, planter, omgivelser og miljø i bredeste betydning.



www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT

Danske EFT & TFT

Terapeuter

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



DANMARKS STØRSTE SUNDHEDSMESSE

180 Udstillere - Smagsprøver - Behandlinger - Foredrag

SUND. LIVSSTIL



30. SEP. - 2. OKT. 2016 KL. 10-18

ØKSNEHALLEN, HALMTORVET 11, 1700 KØBENHAVN V

Økologiske fødevarer - Prøver på behandlinger - Smagsprøver og inspiration
Økologisk og naturlig hudpleje - Gratis sundhedsmagasiner og udstillerkatalog

VIND og opnå fordele med vores nyhedsbrev. Tilmeld dig på

www.sund-livsstil.dk

Entré: Voksne 100 kr.

Børn under 14 år gratis ifølge en voksen

Arr. Mikkelsen og Myrtoft Messer ApS

Find os på Facebook 

Sund Livsstil messe i Øksnehallen

30. sept. – 2. oktober 2016

Øksnehallen på Vesterbro byder omkring 15.000 sundhedsbevidste gæster indenfor i den charmerende hal til årets Sund Livsstil messe. Her kan de møde omkring 180 udstillere og alternative behandlere og holde en pause i én af hallens to caféer, hvoraf Ambrosia står for en ren vegetarisk smagsoplevelse.

Hvert år er der mange nye udstillere, så gæsterne får nye spændende oplevelser, siger messens arrangør Peter Mikkelsen, og fremhæver udstillere med økologiske hudpleje produkter, fødevarer af soja, helsekost produkter med mælkesyrebakterier, produkter til god mundhygiejne og elevationssege. Og i den mere intellektuelle afdeling: Forlag med nye og interessante bogudgivelser; i år fra bl.a. Lene Hansson 'Elsk din tarm', sundhedsmagasin med besøg af redaktører samt coaching og rådgivning. I området med behandlingstilbud kan nævnes: Kropsbehandlinger, allergi- og intolerance-test, smertebehandlingsklinik med tværfagligt fokus, vandreturer der renser tankerne og ferie med flow. Desuden præsenteres kosttilskud og naturlægemidler samt økologisk chokolade, protein snackbarer og funktionelle fødemidler. Peter Mikkelsen tilføjer, at han er glad for at byde PharmaNord og Pharmovital velkommen tilbage på messen.

Som gæst på Sund Livsstil har du mulighed for at møde flere end 170 udstillere bl.a. dygtige terapeuter, behandlere og sundhedsrådgivere, få prøver på helbredende behandlinger, samle viden om sundheds-kurser og alternative uddannelser, eller tale med udbydere af godkendte naturlægemidler, kosttilskud samt andre helse og velvære produkter.

Kød er der ikke meget af i den gamle slagtehal – men et 100 % vegetabilsk alternativ til kød kan smages hos Soy4you. Udstillerne fremviser et væld af sunde fødevarer – også uden gluten, mælk, laktose eller målrettet diabetikere bl.a. fra ComBetes og Easis - frugt og grønt, frisk presset juice, teer samt kosttilskud, urter og vitaminer. Det er

muligt at købe med hjem til et sundt og lækkert måltid.

Har du en sød tand, kan du liste forbi forlaget Ego-libris stand og møde forfatter Tanja Thara Aakerlund og få en lille smagsprøve på kager uden sukker, mælk og gluten og samtidig se hendes flotte bagebog, 'Sundere Kager'.

Sund Livsstil på nettet

Se hele listen med udstillere på www.sund-livsstil.dk. På hjemmesiden kan du tilmelde dig Sund Livsstil messens nyhedsbrev, som byder på fordele og gode tilbud op til messen. Du kan også følge messen på www.facebook.com/SundLivsstil.dk - hvor de mange udstillere giver gode tips, ideer og deler tilbud.

Kroppen udsættes for påvirkninger

Kroppens største organ er huden, som konstant udsættes for påvirkninger ude fra.

Har du fokus på, hvad du udsætter din hud for? På messen kan du møde flere forskellige udstillere med rene, økologiske hudpleje- og kropsplejeprodukter, olier og solcreme uden bras.

Resten af kroppen og de indre organer udsættes for eksterne påvirkninger fra bl.a. mobilstråler, og i år har et par udstillere produkter, der kan hjælpe med afskærmning mod mobilstråler.

... prøv behandlinger på din egen krop

Er du til alternativ behandling? Så kan du stifte bekendtskab med et hav af forskellige behandlingsformer og terapiformer.

Trænger du til en håndsækning i din hverdag? Tal med de forskellige terapeuter om personlig udvikling, NLP, yoga, coaching og uddannelser samt kostvejledning.

Sund Livsstil messen byder på mange former for helse og velvære behandlinger. Du kan prøve og høre mere om Ansigtssoneterapi, Body-SDS behandling, Fysiurgisk massage, Healing, Kinesiologi, Kranio-Sakral terapi, Rosenterapi og Zoneterapi. Der er massageapparater, som kan bruges i hjemmet, og som alle ved, er en god nattesøvn vigtigt for et godt helbred - du kan prøve "en drøm" af en elevationssege på messen. I den mere fysiske kategori finder du vibrationstrædere og en helt ny

Klip din messebillet her

RABATBILLET

Giver i udflydt stand adgang til ét besøg for én person for 20 kr. (Normalpris 100 kr.)

ENTRÉ KUN
20 KR.
SPAR 80%

SUND
DANMARKS STØRSTE SUNDHEDSMESSE
LIVSSTIL



30. SEP. - 2. OKT. 2016 KL. 10-18
ØKSNEHALLEN, HALMTORVET 11, 1700 KØBENHAVN V

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Stand 843

WWW.LNS.DK

Billetten må ikke sælges

Arr. Milkelsen og Myrroft Messer Aps

Find os på Facebook 
Se udstillere og eventprogram på www.sund-livsstil.dk

RABATBILLET

Giver i udflydt stand adgang til ét besøg for én person for 20 kr. (Normalpris 100 kr.)

ENTRÉ KUN
20 KR.
SPAR 80%

SUND
DANMARKS STØRSTE SUNDHEDSMESSE
LIVSSTIL



30. SEP. - 2. OKT. 2016 KL. 10-18
ØKSNEHALLEN, HALMTORVET 11, 1700 KØBENHAVN V

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Stand 843

WWW.LNS.DK

Billetten må ikke sælges

Arr. Milkelsen og Myrroft Messer Aps

Find os på Facebook 
Se udstillere og eventprogram på www.sund-livsstil.dk

... fortsat fra side 13

træningsform, der stimulerer musklerne via elektrisk spænding.

Overalt i Øksnehallen vil der være tilbud om at smage, dufte, lytte, se, føle og fornemme. Glæd dig allerede nu til en dag fyldt med sunde fristelser, økologiske produkter, naturlig hudpleje, alternativ behandling og spændende foredrag.

Nye patientforeninger

Blandt de nye patientforeninger finder du: Blodprop- og AK-Patientforening, Horton Hovedpineforening, Oplysning om Organdonation. Bloddonorerne stiller igen op, da der altid er brug for nye donorer.

Skoler, kurser og uddannelser

Blandt udstillerne er flere skoler og kursuscentre repræsenteret. Her finder du spændende tilbud om uddannelser til alternativ behandling, f.eks. At Work Skolen, Body-SDS, Den Danske Zoneterapeutiske skole i Herlev, Institut for Biologisk Medicin (biopat/naturopath), Kursuscentret Kilden samt kurser i Japansk Lifting og Yoga.

Foredrag

Alle tre dage afholdes foredrag på Sund Livsstil messen. Foredragene foregår i selve Øksnehallen til venstre for indgangen. Foredragene er gratis, når der først er løst billet til messen.

Se hele foredragsprogrammet på www.sund-livsstil.dk

INFO

Sund Livsstil messe i København,
Øksnehallen, Halmtorvet 11,
1700 København V

www.sund-livsstil.dk

[www.Facebook.com/SundLivsstil.dk](https://www.facebook.com/SundLivsstil.dk)

30. sept. - 2. okt. 2016

Åbningstid: 10-18.

Entré: Voksne 100 kr.

Børn under 14 år gratis med voksne

LNS – det naturlige samlingssted

LNS' fællesstand nr. 843 med medlemmer på Sund Livsstil messen d. 30. sept. – 2. okt. 2016, kl. 10-18 i Øksnehallen

Som medlem af LNS NaturSundhedsrådet er du velkommen til at sende din pjece til os. Så tager vi den med på vores messer, hvis du ikke selv kan være til stede.

Vi byder følgende medlemmer velkommen på vores fællesstand:

Kia fra Klinik for Fodterapi

www.remond.dk

Nye amerikanske indlæggssåler, der kan afhjælpe hælspe, forfodsfald, overpronation m.m. Få gode messerabatter på indlæg, sko og bambusstrømper. Prøv Gaitline-, Arcope-

dico- og New Feet sko. Klinik for Fodterapi kan lave indlægsaftryk til dig på stedet med 3D scanning, samt scanne din gangafvikling for problemer

Moorggan

www.bevidsthedmedicin.dk

"Effektiv bevidsthedstræning" - om hjerne-svingninger og hvordan vi via lyd kan forvandle vort sind og skabe effektiv bevidsthedsændring samt slippe blokeringer, fobier, angst og frygt samt udvikle nye evner.

Moorggan Gersdorff vil give demonstration af bevidsthedsmedicin på standen.



”Fra Minus til Plus - og Ukrudt!!! ”

Tirsdag d. 27. september kl. 19 - 21.30

v. Bettinna Tamaro fra Robinson ekspeditionen.

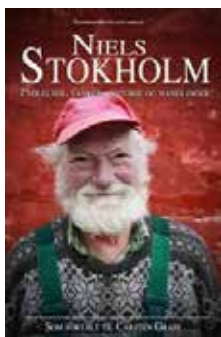
Hvordan kan vi hver især styrke krop, sind og immunforsvar og dermed optimere vores krop til at modstå kampen mod kræft (kemo, stråler) og andre sygdomme? Lever du, som du ville ønske, dine børn vil gøre, når de vokser op.

Bettinna tager tråden op fra sit sidste foredrag om mødet med hospitalsverdenen og omgivelserne, da hun fravalgte strålerne og om modet til at sige nej tak. Hun er alenemor til 3 børn og har haft kræft 2 gange. Første gang i 2001 fik hun stråler og anden gang i 2012 sagde hun nej til stråler. I 2014 fik hun beskeden: *DU ER SYGDOMSFRI. Du er fuldstændig rask!*

Hør om konsekvenserne af hendes valg, og hvordan du kan supplere og styrke din krop og hermed optimere dine chancer for overlevelse. Uanset hvad du vælger har Bettinna masser af tips til, hvordan vi med simple og overskuelige ændringer kan nå meget langt og i nogle tilfælde medvirke til store helbredsændringer.

Et alvorligt tema serveret med masser af humor og respekt. Se icak.dk/2015/04/

Medlemmer af LNS 80 kr. andre 100 kr. Betal senest dagen før via vort nye, enkle betalingssystem på <http://Lns.billetexpressen.dk> - eller tilmeld dig på tlf. 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk og betal ved entré.



”Så Meget Godt i Vente” v. Niels Stokholm

Tirsdag d. 25. oktober kl. 19 - ca. 21.30

Hvad gør det ved dyrenes trivsel og vækst, når de lever i naturlige omgivelser og med kærlig omsorg i dagligdagen - og 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. De producerer således råvarer til nogen af de bedste og højst prisbelønnede restauranter i Danmark.

Niels fortæller om bæredygtighed og om at leve i harmoni og respekt for naturen, som også indebærer at videregive hele dette livssyn og viden til næste generation. En betagende oplevelse og beretning om modgang og medgang, men også om vedvarende og iboende ildhu.

I pausen er der hjemmelavet brød og ost fra Thorshøjgaard til en kop te eller kaffe.

Medlemmer af LNS 80 kr. andre 100 kr. Betal senest dagen før via vort nye, enkle betalingssystem på <http://Lns.billetexpressen.dk> - eller tilmeld dig på tlf. 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk og betal ved entré.



”Naturlig og Unaturlig mad”

v. Charlotte Bech, ayurvedisk læge
Tirsdag 1. november kl.19 - ca. 21.30

Hvad er årsagen til at vi bliver fede, at fede børn bliver fede voksne?

Hvad nu, hvis det virkelig er muligt at finde vej i junglen af forklædte færemomenter i mad og drikke?

Formålet er at vise, at det ikke blot er muligt, men også meningen at vi skal spise helbredende naturlig og velsmagende mad.

Når vi spiser mad og drikke, som kroppen ikke kan genkende og dermed ikke fordøje, ødelægges vores krop og fordøjelse. Det er f.eks. GMO-mad, kemikalier, tungmetaller og stråling. En sukkerroe er sund i sig selv, men raffineret hvidt roesukker, produceret under højtryk, tilsat syre og optisk hvidt, er ikke sundt, for kroppen kan ikke genkende det raffinerede produkt. ”Light”-produkter er endnu mere usundt end raffineret, hvidt roesukker, fordi der er endnu flere kemikalier i. Resultatet er, at leveren bliver overbelastet, man udvikler fødevarerallergier, tager på i vægt uden at kunne tabe sig, og får smerter i led og muskler.

Charlotte underviser i Ayurveda ved Københavns Universitet, er kendt fra DK-4, Hjemmets helsesider og Psykologimagasinet og er forfatter til flere bøger.

Medlemmer af LNS 80 kr. andre 100 kr. Betal senest dagen før via vort nye, enkle betalingssystem på <http://Lns.billetexpressen.dk> - eller tilmeld dig på tlf. 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk og betal ved entré.



”Kampen om Sundheden”

v.Lasse Skovgaard, forsker i alternativ behandling
Tirsdag d.15. november kl. 19 - ca. 21.30

Vi lever i en brydningstid, også indenfor sundhedsområdet. Nye behandlingsformer, menneskesyn og verdensbilleder opstår og udfordrer vores traditionelle syn på sundhed og sygdom. Patientrollen er under forandring, ligesom hele spørgsmålet om evidens, placebo, alternativ behandling og forskningsmetoder er kilde til heftig debat.

Lasse Skovgaard står bag en lang række bøger, artikler og kronikker om sundhedsfaglige emner. Han er forsker,

underviser og foredragsholder med speciale i nye strømninger på sundhedsområdet. Lasse er PhD fra Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet og Det Medicinske Fakultet på Tromsø Universitet, Norge.

Medlemmer af LNS 80 kr. andre 100 kr. Betal senest dagen før via vort nye, enkle betalingssystem på <http://Lns.billetexpressen.dk> - eller tilmeld dig på tlf. 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk og betal ved entré.



Livet, Latter og Tankefeltterapi

Tirsdag d. 22. november kl. 19 - ca. 21.30

v. Lars Mygind om personlig udvikling og vækst
- krydret med Lars' egne historier om en farverig opvækst
- og ikke mindst hans egen, ofte komiske søgen efter et
ståsted, der har bragt ham vidt omkring.

Lars Mygind er Danmarks førende indenfor Tankefeltterapi (TFT) og EFT, en revolutionerende metode, som vender op og ned på tidligere påstande om, hvor lang tid det tager at lindre

psykiske og fysiske problemer. Metoden er skånsom, virker meget hurtigt og har en høj grad af succes – hele 80% i behandling af PTSD!

Lars kombinerer det bedste fra de to retninger og har gjort det til sit eget.

Han fortæller om sin brug af metoderne og demonstrerer brugen af banketerapi på frivillige fra publikum. Det er ikke ualmindeligt, at "kroniske" smerter fjernes i løbet af kort tid.

Lars ser sin store opgave i at formidle de teknikker han har lært til andre og driver sammen med Hanne Heilesen, der også er coach/terapeut, Dansk Skole for Tankefeltterapi. Sommeren 2016 har de certificeret ca. 450 Tankefelt Terapeuter. Familiens underholdningsgen fornægter sig ikke i Lars, der formår at levere sit budskab, så de fleste får rørt lattermusklerne godt og grundigt. Kom og vær med!

Medlemmer af LNS 100 kr. andre 130 kr. Betal senest dagen før via vort nye, enkle betalingsystem på <http://Lns.billetexpressen.dk> - eller tilmeld dig på tlf. 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk og betal ved entré.



Arrangementer

Husk også at holde øje med vore medlemmers arrangementer på:

<http://www.lns.dk/index.php/da/events/i-medlems-regi>



NYT! NYT! NYT!

Nu kan du købe billet til LNS arrangementerne via vores egen portal på **BILLETEXPRESSEN**.

Vi har prioriteret brugervenligheden, derfor er processen meget enkel og forståelig.

Vurdér selv - klik ind på vores egen side

<http://Lns.billetexpresen.dk/>

Køb billet til alle foredragene når som helst. De opdateres løbende. Vi vil fortsat maile særskilt information om arrangementerne, men I skulle lige have nyheden her.

Mange hilsener og på gensyn

Vera Marcher – LNS arrangør



Der er altid fuldt hus til LNS foredrag!

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.

Bladabonnement (ingen medlemsrettigheder) 150 kr.

Erhvervsansvarsforsikring 600 kr.

Brug bankkonto 8401 1010331
eller kode +73 +82570101

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



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 energimedicianske 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.

Stormen indeni og udenpå begynder måske så småt at tage af...

De første 8-9 mdr af året har været meget turbulente i verden – og i høj grad også for os som mennesker. Der kan have været ændringer i vores dagligdag – helt ind i maskinrummet for vores liv: Sundhed, arbejde, forhold, partner, børn, indre liv, og vi kan i den grad have følt os udfordrede til det yderste... Tiden nu peger i retning af, at der så småt begynder at komme en form for konklusion - en form for afklaring af, hvor du står nu, dine nye rammer, de nye betingelser, dit nye fundament, din nye energi begynder at vise sig...

På den ene side kan det føles, som om stormen begynder at tage af – og på den anden side er der rigtig meget nyt at vænne sig til og fortsætte med. På en måde er din verden ny, og du skal "lære at være i den", så det er nødvendigt at se efter på ny, hvordan tingene NU fungerer, for det kan meget vel være anderledes end før. Der kan være opstået nye behov, der kræver at blive tilgodeset, hvor de måske før har været overset. Der kan være tilkommet nye glæder, forhold, ny sundhed og arbejdsmuligheder og slet og ret et nyt syn på dig selv, på verden og på fremtiden. Det kan også være at din verden er blevet beskåret, så du ved første øjekast har mindre bevægelsesfrihed end før på de selvsamme områder, og du føler verden har været imod dig, men i alle tilfælde er det relevant at stille spørgsmålet:

Hvad kan jeg bruge min nye virkelighed til?

Uanset om du føler din verden er åbnet til flere glæder og "nyt land" – eller du oplever, at noget er taget fra dig (eller måske en blanding) – så er din verden NY. Det kan være en udfordring at opleve en masse nye gode ting, at tro på dem, tro på at forandringen varer ved, mærke at du har selvtillid nok til at føre det nye videre ud i livet – uanset hvad det er. Det kan godt give lidt angstens svad på panden, for det er nødvendigt for dig med TILLID i nye uanede mængder for at gå videre, du kan ikke længere gå tilbage til det gamle. Du får behov for i højere grad at stå ærligt frem og vise dit (nye) selv med bankende hjerte, men energien til det begynder at være der...

Har du fået din verden beskåret? Er der noget eller nogen, der nu er væk fra din verden – og som du aldrig troede, du ville være i stand til at undvære? Det kan være startskuddet til at se efter på ny i din verden, opdage "skjulte ressourcer" indeni dig – og måske i dine omgivelser. Ressourcer, som du måske aldrig

opdagede før. Det kan være åbningen til at modtage hjælp på helt nye måder – fra dig selv, fra andre, fra universet... Igen er der her brug for store mængder TILLID til livet selv, til at der er en større, kærlig mening – også selvom du ikke selv kan se den lige p.t. At få noget kraftigt beskåret kan være udtryk for, at der har været ”noget i dig”, som bevidst eller ubevidst har haft pladsmangel. Så beskæring kan resultere i, at ”noget i dig” endelig får den plads, som det virkelig har brug for.

Alt i alt betyder det, at du er nødt til at være nysgerrig og stille spørgsmålet: Hvad kan jeg bruge min nye virkelighed til – hvad er det, der har fået ny plads?

Formentlig har du nemlig nok ikke fået en brugsvejledning til det nye :o). Der er kun én måde: At lære imens du er der, imens du går vejen. Du er simpelthen nødt til selv at skabe din egen vejledning undervejs. Så tillad dig selv noget råderum, noget plads til at prøve ting af og agere i det nye, og sig pyt hvis det viser sig, at du havde misforstået noget. Der er større chance nu for, at du begynder at have klarere tanker om, hvad der er godt for dig. Men det er også meget sandsynligt, at du kan komme til automatisk/ubevidst at forsøge nogle gamle metoder. Relativt hurtigt vil du dog opdage, at den går ikke længere. Der er så at sige ”kontant afregning”, så hvis du går tilbage til den gamle model med f.eks. at have for travlt – så kvitteres der med ekstrêm træthed, modvilje og - ”det er bare for meget!” Og så er det tid at lytte efter det nye igen! Eller hvis den gamle vane var at læne sig tilbage i sofaen og kede sig uden at komme nogen vegne og være trist, så kunne det være værd at lægge ekstra mærke til de nye tanker om at turde at ”komme ud i livet” en ekstra gang.

At turde se efter igen (og igen) og tro på den nye energi til det. At vælge at gøre ”det nye” og ”risikere” at det lykkes, at skabe

ny glæde, nye horisonter, som du muligvis aldrig havde drømt om eksisterede.

Stjernebroens råd til dig i denne tid:

- Nyd de åndehuller, der begynder at dukke op. Tro på dem. Lad din vejrtrækning trække TILLID og LYS ind imens...
- Bekræft overfor dig selv, at du er forandret – og at alt er til din fordel – uanset om det ser sådan ud ...
- Opdag dit nye ståsted: Vær opmærksom på, om du siger tingene anderledes, opfører dig anderledes – har fået nye sandheder. Stå ved dig selv. Vær ærlig.
- Tillad støtte & giv støtte! Når du føler dig ”lille og tømt” tillad støtte, lys og kærlighed at finde dig. Når du føler dig ”stor og fyldt” – flyd over til alle omkring dig med din kærlighed. Det er menneskeligt, at det kan skifte...

Dette er mit ønske for dig fremover:

At du må turde se efter igen (og igen) og tro på din nye energi til det.

At du må vælge at gøre ”det nye” og ”risikere”, at det lykkes at skabe ny glæde, nye horisonter, som du muligvis aldrig havde drømt om eksisterede. Go shine your light, sweetheart!

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

Frederiksgade 7, 1. sal
3400 Hillerød
Tlf. 61694003



At behandle energitab

Dette er en fortsættelse af Epidemien af energitab (NaturHelse 2/2016). Her er behandling i centrum, og dermed også Pia Bjerregård.

Vi mødtes i 2002 ved en kursusdag i forbindelse med uddannelsen til senetensbehandlere, dengang nystartet af nu afdøde Benedikte Eilby. Hovedemnet var energitab, set som en aktuell hovedårsag til erhvervssvigt. Jeg var mødeleder / underviser; Pia var kursusdel-tager og var netop begyndt på uddannelsen. For mig stimulerede kursusdagen arbejdet med bogen "Blind Spots", der udkom på dansk i 2012, og i en noget revideret engelsk-sproget udgave i 2013. Ovennævnte artikel i NaturHelse 2/2016 sammenfatter ultrakort nogle af bogens energimedici-ske pointer, der medinddrager kvantefysikken. Vil man dybere ind i dette, kan det anbefales at stifte bekendtskab med alle artiklens fire referencer.

Om Pia Bjerregård: Efter at have uddannet sig til senetensbehandler startede hun i nul-lerne en kropsbehandlerpraksis i Vejle. Her eksperimenterede (og investerede) Pia sig over en årrække frem til et kropsligt regime, der er i stand til at optimere en klients ener-gistatus under vekslende forhold. Redskabet var et lille hold af frivillige, fuldt erhvervsdyg-tige kvinder, der stort set holdt ved gennem årene. Blandt andet fordi de trivedes godt med den energistatus, der i længden kom ud af det. I dette arbejde var den danske fysiurg Flemming Vestbergs principper for statikkor-rektion, der faktisk underforstår et ener-gimedici-sk grundsynspunkt, en væsentlig

inspiration.

I april 2014 fik jeg en mail fra Pia. Nu havde hun udviklet og gennemprøvet en effektiv energimedici-sk metodik. Den havde fået navnet *appocho*.

Næste skridt måtte nu være at prøve appo-cho på mennesker med invaliderende ener-gitab. Her kunne jeg skaffe kontakter. Det første halve til hele år gik med at finde fælles sprog og arbejdsform. Derpå drejede det sig om de manifestationer af energitab, vi stødte på i dagens Danmark.

Har man først givet sig selv lov til at se energibalancen som den elementære forud-sætning for livsudfoldelse, er en tentativ og rimeligt sikker diagnostik ikke svær. Men som vi ser det, kalder nutiden og i endnu højere grad fremtiden på let tilgængelige og billige muligheder for laboratoriemæssig og epi-demiologisk evaluering af mitro-kondriernes funktion.

To vigtige konstateringer om energisvigt: Spektret af kliniske tilstande er bredt, og disse tilstande er hos kvinder hyppigere og af mere alvorlig karakter end hos mænd. Appo-chos vigtigste budskaber er, at manifestener-gitab typisk kompromitterer livsudfoldelsen i væsentlig grad (jfr. Epidemien af energitab). En trænet appochoinstruktør kan imidlertid vejlede patienten med energitab i selv at til-vejebringe en effektiv muskelafspænding, der umiddelbart udløser symptomfrihed. Den holder imidlertid kun en dag eller to, så kom-mer symptomerne igen. Så gentages afspæn-dingen, og efterhånden bliver intervallerne mellem perioder med symptomer længere,

samtidig med at patienten bliver bedre til selv at tackle den. Det typiske resultat kan være, at hun igen kan klare at passe et job.

I den situation vil nogle have det bedst med at gå til vedligeholdelses appocho engang om ugen, så tilbagevendende symptomer tages i opløbet.

Et par kvinder har udviklet tilstande med totalt svigt af de motoriske forhornscellers funktion, en tilstand der af systemet ses som ubehandlelig, og som typisk ender dødelig inden for et år. I begge tilfælde var tilstanden forudgået af en årelang periode med motorisk hyperaktivitet, hvor begyndende udmattelse konsekvent blev imødegået med hård fysisk træning, som længe blev gennemført trods tiltagende motorisk insufficiens. Hos begge kvinder har Pia kunnet gennemføre et energiopbyggende fysisk behandlingsregime, der foreløbig ikke bare ser ud til at have standset progressionen; der er også sket en mærkbar bedring, der går både på funktion og smerter. Men hos begge resterer der foreløbig et betydeligt funktionstab, som vi vil arbejde videre med.

Appocho

Vi synes selv, at de foreløbige resultater af appocho til tilstande med invaliderende energitab og muskulær stivhed og smerter ser lovende ud, og vi finder det spændende, at dette energetiske regime hidtil har haft en mærkbar effekt – større eller mindre – på alle de energitabspatienter, der har gennemført regimet. Der kan blive gode grunde til at tage emnet op igen i et senere nummer af NaturHelse.

Pia og jeg vil først på efteråret annoncere et uddannelsesforløb for appocho instruktører. Forløbet vil strække sig over et års tid, og det vil være åbent, også for studerende, der ikke har uddannelsesbaggrund som alternative behandlere, idet planen giver mulighed for at inddrage det grundkursus, der så bliver nødvendigt.

Hvis du mener, at du kunne være interesseret, eller måske føler, at det er du faktisk, må du meget gerne kontakte Pia. Det kan ske på tlf. 30 70 72 78, eller på: mail@appocho.dk.



Nedenstående input modtog vi for nylig fra vort medlem Ole Gerstrøm. Det er fra januar 2014, men stadig aktuelt.



Det drejer sig om den danske svineproducent Ib Borup Pedersens perspektiv på GMO sojafoder, som landmændene giver deres grise. Han kalder det "GMO og Pattedyrs Sundhed", og beretningen kan også ses på <https://www.youtube.com/watch?v=sxblafn9BYU>

Ovennævnte danske svineproducent og gårdejer af Pilegaarden i Hvidsten i Jylland, erstattede GM-sojafoder med ikke-GM-soja i sin foderplan.

Han observerede straks positive forandringer i sundhedstilstanden blandt sine søer. Ib er ikke økologisk landmand, men en almindelig landmand som bruger de samme intensive teknikker til at opfostre grise som mange andre landmænd over hele landet. Han siger, at han gennem 5 år har passet og fodret sine 450 søer uden at indføre ændringer af nogen art. Da han skiftede til ikke-GM sojafoder i april 2011, valgte han ikke at fortælle sin medarbejder om det, men denne var alligevel hurtigt til at mærke en forskel og forbedrede resultater: "Du har ændret på kosten!" sagde han til Ib et par dage efter overgangen til GM-fri sojafoder.

Det viste sig, at der for første gang i mange måneder ikke var brug for at injicere pattegrise mod diarré. Den positive udvikling har varet ved lige siden og er faktisk blevet yderligere forbedret i det seneste år. "Bare de besparelser, jeg har opnået i medicinudgifter har betalt for de ekstra omkostninger ved at bruge GM-fri sojafoder", siger Ib. Profitten er steget, hans dyr er gladere og sundere, og hans avancer er steget. "Så der er noget jeg gør rigtigt", siger han.

Forsigtighed er et af de grundlæggende principper i økologisk og biodynamisk produktion. Men er der nogen grund til at være forsigtig, når det kommer til Genmodificerede afgrøder?

Ifølge Klaus Sall, projekt- og processudvikler for positiv udvikling i virksomheder og organisationer, har GMO-industrien som ofte før svært ved at skelne mellem det de sælger, og det fremtidige potentiale teknologien har. For "Hvad er genetisk modificerede organismer (GMO), og hvordan er de lavet? Hvad fortæller videnskaben os, og hvad er de praktiske erfaringer?" Hvad kan disse studier fra det virkelige liv fortælle os om GMO-teknologi og landbrugskemikalier? Giver en to-årig undersøgelse af misdannelser hos smågrise, der har fået foder med Glyphosat indhold på en dansk svinefarm, stof til eftertanke?

Kilder: www.openmindconference.com,

<https://ing.dk/bruger/59707>

Helsetidende v. Ole Gerstrøm -<http://www.sall.dk/>

Citroner i behandling af cancer

Citroner og andre citrusfrugter indeholder faktisk kræft-bekæmpende egenskaber; præcist hvor effektive de er imod bestemte typer af kræft er endnu uklart og endnu ikke fastslået, men citroner har helt bestemt nogle klare fordele, som man gør bedst i ikke at ignorere.

Forbindelsen mellem kræft og citroner er ikke nogen nyhed; i årtier har forskere spekuleret over "Er citron en kræftdræber?" - og de har udviklet en lang række undersøgelser for at afdække udsagnet.

Undersøgelser har vist, at citronekstrakt kan ødelægge maligne celler i en lang række af cancer, herunder brystcancer, coloncancer, og lungecancer. Flere forskningsundersøgelser påstår også, at citroner kan ødelægge kræft langt mere effektivt end kemoterapi, og på en sikrere og sundere måde. Derudover viser undersøgelser, at behandling med citronekstrakt kun påvirker maligne celler og efterlader raske celler uskadt.



Yderligere sundhedsmæssige fordele ved citron er fx, at den er antibakteriel, antiviral, fordøjelsesfremmende, den kan anvendes til behandling af acne, den kan regulere blodtrykket, bekæmpe parasitter og orme, har antidepressive kvaliteter og hjælper til at reducere stress og angst.

Kilder: Kim J, Jayaprakasha GK, Uckoo RM, Patil BS. Evaluation of chemopreventive and cytotoxic effect of lemon seed extracts on human breast cancer (MCF-7) cells. Food Chem Toxicol. 2012 Feb;50(2):423-30. Alshatwi AAI, Shafi G, Hasan TN, Al-Hazzani AA, Alsaif MA, Alfawaz MA, Lei KY, Munshi A. Apoptosis-

mediated inhibition of human breast cancer cell proliferation by lemon citrus extract. Asian Pac J Cancer Prev. 2011;12(6):1555-9. Manners GD. Citrus limonoids: analysis, bioactivity, and biomedical prospects. Helse-tidende v. Ole Gerstrøm

Kost, proteiner og essentielle aminosyrer

Nomedica skriver på http://www.nomedica.dk/ugeskrift50_2015.htm om proteiner, som er livsvigtige stoffer, der findes i næsten al mad.

Proteinerne indgår især i opbygning og reparation af din krops celler. Dvs. alt hvad et menneskes organisme består af. Proteinerne spiller en afgørende rolle i stort set alle processer i kroppen og er nødvendige for produktion af hormoner og enzymer. Gennemsnitlig får danskerne omkring 15 % af energien fra protein, hvilket er i overkant i f.t. WHO, som anbefaler ca. 0,8 gram proteiner per kilo kropsvægt.

10 % af kalorierne bør komme fra proteiner. Proteiner er opbygget af aminosyrer, og i nogle tilfælde kan det være gavnligt at vælge fødevarer, der har et højt indhold af bestemte aminosyrer, men i langt de fleste tilfælde er det proteinindholdet i et fødemiddel, der er interessant, og ikke de enkelte aminosyrer. Men der er undtagelser. Nomedica har udarbejdet nogle overskuelige tabeller med farverelationer og slankeværdier, som kan ses på <http://kalorietabel.dk/proteiner/>. De essentielle aminosyrer er inkluderet i tabellerne om proteiner i kosten. Tabellerne indeholder såvel protein per 100 gram, per 100 kcal samt hvor mange procent af kalorierne, der kommer fra protein. Man kan også se fødevarernes indhold af de 8 essentielle aminosyrer, som vi SKAL have fra den mad, vi spiser. De andre kan vi selv danne.

Det er nemt at få nok proteiner, da alle fødevarer indeholder proteiner, bortset fra stærkt raffinerede fødevarer som sukker og olie. De fleste er klar over, at kød, fisk, æg og mejeriprodukter indeholder proteiner (langt fra de sundeste), men læg mærke til, at i forhold til kalorieindholdet indeholder grøntsager også proteiner. De fleste grøntsager indeholder faktisk omtrent lige så mange proteiner som kød. (Brøndkarse er en storfavorit). Det er altså ikke det grønne, du skal spare på, hvis du er nervøs for, om du får nok proteiner, hvilket veganere selvfølgelig især er opmærksomme på. De er også bevidste om, at jo mere kaloriefattigt du spiser, desto mere protein bør din kost indeholde. Hvis du vil tabe dig, skal du helst have mindst et gram protein dagligt per kilo kropsvægt.



Kort sagt – der er proteiner i alle vegetabiliske fødevarer såsom frugt, grøntsager, kornprodukter, bælgfrugter og nødder. Frugt og kornprodukter indeholder færre proteiner end fx grøntsager og bælgfrugter i forhold til kalorieindholdet, men alligevel en del proteiner. Studér tabellerne - de kan være med til at sikre en sund sammensætning af vores daglige kost og også løse problemer med fedme. Her er det værd at kaste blikket på såkaldt skillekost – men det kommer vi tilbage til en anden gang.

Klik ind på <http://kalorietabel.dk/fedt-sovs-og-dressing/>

Timian



Der findes mange hundrede forskellige arter af timian. Den mest almindelige er *Thymus Vulgaris*, på dansk kaldet Almindelig Timian

Thymos kommer af thymiane, der betyder røgelse, og Timian var en også af grækernes foretrukne urter, når der skulle brændes røgelse af i kirkerne.

Timian er mere end et krydderi, og langt tilbage i tiden har mennesker brugt timian som lægeplante. Bl.a. kendte den græske læge Hippokrates, som levede 400 år f. Kr., til timians helbredende egenskaber.

Forekomst

Timian vokser vildt i landene omkring Middelhavet. Planten kan også gro i danske haver. Dyrker du grøntsager, kan du med fordel plante timianbuske rundt om. Timian tiltrækker bier og andre insekter, men snegle og planteædende dyr kan ikke lide duften.

Udseende

Timian er en aromatisk duftende stauede med spinkle stængler. Bladene er ofte stedsegrønne, og blomsterne er uregelmæssige med hvide, lyserøde eller purpurrøde kronblade.

Aktive stoffer

Plantens æteriske olie indeholder thymol, carvecol, flavonoider, garvestoffer, bitterstoffer, triterpene og saponiner. Samtidig er timian spækket med C-vitaminer, jern og kalcium.

Anvendelse

- Timian er god mod hoste, forkølelse, halsbetændelse og luftvejsinfektioner. Timian-te fremmer dannelsen af et beskyttende lag af slim på slimhinderne og samtidig bevirker den æteriske olie i timian, at slimet fortyndes, så det er nemt at hoste op.
- Planten styrker vores immunsystem og giver mere energi.
- Timian er god for fordøjelsen, og kan hjælpe med at vi ikke føler os oppustede efter et måltid mad.
- Timian styrker livsmod. Derfor fik soldater timian med sig, når de skulle i krig.
- Timian har en bakterie- og svampehæmmende effekt, da thymol er desinficerende. Derfor kan timian bruges til behandling af for eksempel fodsvamp eller svampeinfektion i mundhulen.
- Timian er effektiv ved paradentose. Gurgle ren timian-te et par gange om dagen og antioxidanterne forhindrer, at bakterier sætter sig fast på dine tandhalse.
- Anvend timian mod akne og uren hud

Tilbered en velsmagende kande timian-te ved at tilsætte 1 håndfuld friske timianstilke eller 1 spsk. tørret timian til 1 liter kogt vand, og lad det trække i mindst 5 min.

Når teen er drikkeklar, kan du tilsætte 1 spsk. honning eller lidt friskpresset citron.

Husk også at anvende timian i din madlavning!



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 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.
- 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.gladeklinter.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, 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 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

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.

