

# Natur Helse

32. årgang 2017 nr. 3



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

*Inflammation*

*Vaccination - ja eller nej!*

*Brev om kræft*

*Naturlig hormonterapi*



# LNS

- det naturlige samlingspunkt

Fra redaktøren



Kære medlem

Jeg vil tro, at du som læser har bemærket, at NaturHelse af og til afspejler divergerende meninger om samme tema. Det er jo det, der er hensigten!

I NaturHelse kan man foruden at være trofast læser også selv bidrage med indlæg, således at alle vinkler belyses. Sidder du og brænder efter at tage ordet, så kom ud med sproget her, for vi vil gerne høre om det, der rører sig i den alternative sundhedsverden.

Vi ser derfor frem til fortsat at modtage mange spændende indlæg, og på modstående side oplyser vi om deadlines osv.

I LNS er vi altid parate til at tage vores visioner op til overvejelse, og hvis nødvendigt stramme op på vores fremtidige tiltag samt søge nye spændende veje.

Bestyrelsen lægger meget vægt på visionen om brobygning og tværfagligt samarbejde, og vi har i den forbindelse lavet en video, som skal formidle vores budskab.

Du kan læse mere om tankerne bag på side 4 – og husk at se videoen på [www.LNS.dk](http://www.LNS.dk)

*Med ønske om et smukt efterår*

Annette Kurtzmann

## WWW.LNS.DK

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

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

### Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher  
Kontakt: [a.kurtzmann@gmail.com](mailto:a.kurtzmann@gmail.com)  
Indhold må distribueres, citeres og gengives med kildeangivelse. Skriftlige indlæg sendes til NaturHelse. Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte. Artikler skrevet af andre end bestyrelsen/bladgruppen udtrykker ikke nødvendigvis LNS' holdninger.  
Lay-out & tryk: Freka grafisk A/S

### LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Mølegårdsvej 3, 4320 Lejre, Danmark  
Tlf: 7022 2339 - [Lns@Lns.dk](mailto:Lns@Lns.dk) - [WWW.LNS.DK](http://WWW.LNS.DK)  
CVR nr.: 30751361

Indmeld dig i LNS på [www.glade klienter.dk](http://www.glade klienter.dk)  
eller benyt bankkonto 8401 1010331  
- alternativt kode +73 +82570101

Ønskes indbetalingskort så ring på tlf. 4649 7731

### LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)  
tlf. 3133 0374, [a.kurtzmann@gmail.com](mailto:a.kurtzmann@gmail.com)  
Heidie Graversen, tlf. 2235 4949, [heidie@coachingpeople.dk](mailto:heidie@coachingpeople.dk)  
Jan Møller, tlf. 5223 6667, [jan@altommennesker.dk](mailto:jan@altommennesker.dk)  
Lillian Wong, tlf. 2496 5153, [lillian.wong@unicus.dk](mailto:lillian.wong@unicus.dk)  
Tom Frøkjær, tlf. 9360 2370, [tom.froekjaer@gmail.com](mailto:tom.froekjaer@gmail.com)  
Mogens Ehrich (næstform.), tlf. 3179 7731, [me@Lns.dk](mailto:me@Lns.dk)  
Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424, [m@moorggan.dk](mailto:m@moorggan.dk)

### Suppleanter:

Annemarie Powderly, Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Ditte Lustrup, Helle Ahnstrøm, Henrik Isager, John Boel, Karin Siff Munck, Kirsten Kragh, Lena Pultz, Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braase, Søren Refstrup, Ulla Kvintel 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](mailto:me@Lns.dk)  
Medlemspleje: Vera Marcher, [vhm@Lns.dk](mailto: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 god sag kan godt nævnes så tit som muligt!

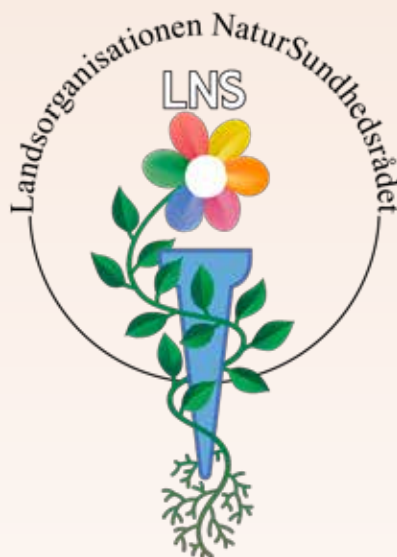
Bestyrelsen håber, du er glad for dit medlemskab i LNS og fortsat vil støtte den gode sag. Når du derfor skal til at betale kontingent igen, vil det være dejligt, hvis du samtidig tilmelder dig kommende betalinger til PBS-betalingservice.

I en forening, der som vores bygger på frivillig arbejdskraft, vil det nemlig være en stor lettelse for os i den daglige administration.

Oplysningerne til brug for tilmelding står til højre på den kontingent faktura, du modtager.

På generalforsamlingen i år blev det besluttet, at kontingentet fra næste år (2018) er 50 kr. større for dem, der ikke er tilmeldt betalings-service.

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen i LNS



## 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:

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

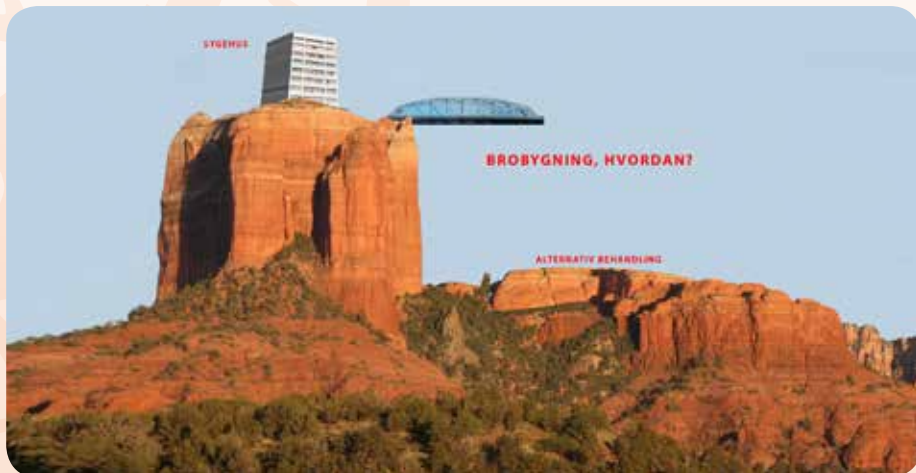
Se formater på

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

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

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

## Ny video: Fremtiden for alternativ behandling i Danmark



I LNS er vi overbeviste om, at samarbejde og brobygning er sagen, men hvordan får vi parterne til at mødes?

På den ene side har vi et etableret sundhedssystem, der fremstår stort set enigt og dermed stærkt, selvom det er en kolos på lerbædder, fordi enigheden er påtvunget med stramme regler, trusler og angiveri.

Mange læger giver på tomandshånd udtryk for, at systemet er ved at nå smertegrænsen for effektivitetskrav og bureaukrati. Men tør disse læger gå ud på broen og favne den alternative verden? Ikke dem, jeg kender!

Efter mange år i branchen har vi selverkendelse nok til at indse, at den alternative verden heller ikke er perfekt. Vi har ganske vist frihed til at sige stort set, hvad vi vil (så længe det ikke er helt løgn). Men hvad har den alternative sundhedsverden så brugt sin frihed til?

For os at se har den alternative verden brugt sin frihed og frivillighed til at skabe kaos eller trække tingene i langdrag. Det kan skyldes flere ting, såsom, at den alternative verden er for professionel til at være seriøs samarbejdspartner til det etablerede. Vi kan måske samarbejde lidt i krogene, ja, men ægte brobygning vil kræve, at den alternative verden står sammen og bliver

langt mere moden med alt, hvad man kender fra andre brancher: Kvalitetssikring, ansvarsforsikring, et center for behandling, forskning og udvikling, med videre. En anden væsentlig grund kan være lægestandens manglende vilje til at skabe brobygning grundet egne interesser.

Der er selvfølgelig glædelige undtagelser (LNS skulle gerne være én af dem), men i det store og hele må konklusionen være:

Hvordan opfylder vi disse krav? Det er dét, videoen handler om.

En vigtig pointe er imidlertid, at selvom vi skal opfylde de nævnte krav, så skal vi gøre det på vores egen måde. Vi må først og fremmest basere vores fremtid på fællesfølelse, tillid og samarbejde og aldrig - aldrig - på tvungen enighed. Der er noget at se frem til, og strategien må være, at vi erkender vore svagheder og gør noget ved dem, samtidig med, at vi fastholder og udbygger vore styrker.

Hvis vi gør det, burde vi kunne bygge en bro, alle kan være trygge ved. Både lægerne og ikke mindst patienterne, som jo er dem, det hele drejer sig om.

Se videoen på [www.LNS.dk](http://www.LNS.dk)  
Derudover kan vi altid kontaktes på:  
tlf. 5223 6667.

## Hvis du tror, du har råderet over dig selv, så tro om.

### Når politikere sælger ud af dine private sundhedsdata.

Dette er historien om, hvordan den såkaldt demokratiske stat Danmark synes at være ved at sælge ud af dine helt private sundhedsdata. Dette er historien om, at landets sundhedsminister har besluttet sig for at bestemme over både dig og resten af den danske befolkning – uden dit samtykke.

Læs mere om NPI – det Nationale Patientindex

– og den rolle det måske spiller i den danske regerings forsøg på at få placeret det europæiske lægemiddelagentur i København. Og læs om hvordan NPI vil lade dine sundhedsdata flyde frit til sundhedspersoner i det danske sundhedsvæsen og til diverse forskere og – ikke mindst – vil kunne lade dine private sundhedsdata blive solgt til medicinalindustrien. Helt og aldeles uden dit samtykke.

Læs videre om NPI her: <http://www.lindekilde.dk/du-tror-du-har-raaderet-dig-selv-saa-tro/>

De allerhjerterligste sundhedsdata hilsner fra Kurt Lindekilde, læge, forfatter og spirituel coach

**Foredrag og info omkring CBD- og Cannabisolie v/Ulla Günthart fra Schweiz. Ulla vil i den kommende tid fortælle om plantens fordele, og hvorfor kroppens endogene cannabinoid-system er så vigtigt. Følg Cannabis CBD på Facebook for næste event og hør om mulighederne.**



+41 78 791 15 70 [u.guenthart@gmail.com](mailto:u.guenthart@gmail.com)



I samarbejde med LNS vil der være fælles fokus på at indsamle data til et forskningsprojekt med det formål at få mere valideret viden om cannabisplanten.

## BLIV MEDLEM AF LNS

### kontingentsatser inkl. NaturHelse



#### Faglige medlemmer:

Klinik inkl. Koda-Gramex:

Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basis-niveau og inkluderer kollektiv licens til

Koda-Gramex ..... 900 kr.

Skolemedlem, underviser, rådgiver ... 600 kr.

Branche-, erhvervs- og foreningsmedl. 600 kr.

#### Andre medlemstyper:

Personligt medlem (pr. husstand) ..... 200 kr.

Studerende på SU ..... 100 kr.

Bladabonnet (ingen medlemsrettigheder) 150 kr.

Erhvervsansvarsforsikring ..... 600 kr.

Indmeld dig i LNS på:

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

eller benyt bankkonto 8401 1010331

eller kode +73 +82570101

På gensyn i LNS

- det naturlige samlingssted

# Hjernens fantastiske egenskaber

Den virkelige verden er hvad vi ser, alt andet er illusioner. Vores hjerne spiller os et puds. To israelske forskere forklarer det ejendommelige heri ved følgende eksempel: Risikoen ved en kræftsvulstoperation blev præsenteret og derefter opfattet på 2 måder. Hvis lægerne sagde, at en patient havde 90% chance for at overleve en operation, valgte 82% denne operation. Hvis de sagde, at der var 10% chance for at dø af operationen, faldt tallet for dem der ville lade sig operere til 54%! Vi er "ofre" for synsbedrag i større eller mindre skala (Weekendavisen 6-01-2017).

Det afprøvedes ved diverse syns-tester blandt deltagerne under læge Charlotte Bechs foredrag i foråret i Værløse med titlen: "Kan vi lindre smerter og sygdom ved at aktivere hjernens lykkestoffer?" Der var masser af inspiration at hente. Giver man hjernen lov, fylder den selv hullerne ud og lever i den intuitive verden. I virkeligheden er hjernen en slags fabrik, der kan skabe hvad som helst af forskellige kemiske molekyler, der er sandt for den enkelte. Hjernens kan også danne forskellige fysiske stoffer og tilstande, der kan påvirke os på forskellige måder, internt og strømme ud fra hjernen og rundt i kroppen eksternt. Disse signalstoffer kan være alt mellem himmel og jord, fx cytokiner, hormoner, neurotransmittere etc. Hvis vi er glade, danner hjernen 'glade molekyler', og hvis vi er triste danner den 'triste molekyler'. Sygdomme og psykiske oplevelser (psyko-neuro-immunologi) påvirker også vores hjerne, men en fin afstemt balance hindrer sygdomme.

Processen sker hele livet igennem, positivt som negativt og neutralt, afhængig af mængden af signalstoffer, som kan måles ved urinprøver, blodprøver og scanninger. I nogle sygdomstilstande danner hjernen for meget eller for lidt af et neutralt stof. Feks. danner hjernen for meget dopamin ved skizofreni og for lidt dopamin ved Parkinsons syge.

Serotonin er positivt signalstof og kaldes også hjernens lykkestof. Det har vi i forskellig mængde, og det indgår også i kroppens væksthormon og kan bidrage til foryngelse af kroppen. Men det kræver bl.a., at vi vedvarende får søvn nok og undgår at stresser organismen. Et naturligt middel er min. 8 timers søvn, som styrker Serotonin-dannelsen.



## Kan vi selv gøre noget?

Ved forskellige former for meditation fx TM (Transcendental Meditation) 2 gange dagligt kan vi være med til forbedre blodgennemstrømningen, hjernebølgefrekvenserne, graden af samordning mellem hjernens forskellige områder, dannelsen af nye forbindelser (synapser) mellem hjernecellerne samt optimere dannelsen af hjernens signalstoffer. Optimeres endorfinerne opleves en slags "lykkerus", så vi ikke mærker en evt. smerte. Vi kan således til dels selv aktivere hjernens lykkestoffer ved bestemte aktiviteter, som visse former for lyd.

Ved foredraget fik vi en forsmag på, hvordan lægeurters vibrationer omsat til lyd, kan styrke vores hjernefunktion og velbefindende. Når lykkestofferne aktiveres, hjælper det os til at "glemme" sygdom og smerter.

## Trådløs forurening

Vi ved, at alkohol og indtagelse af stoffer, skader hjernekemien, men flere hundrede publicerede videnskabelige undersøgelser viser negative helbredsvirkninger og trådløs luftforurening gennem ukontrolleret elektromagnetisk stråling på celler, dyr og mennesker; især det limbiske system påvirkes, og der vises tegn på stress i hjernen, utætheder og et nedsat Melatonin-niveau, signalstoffet der giver os en god søvn. En undersøgelse af danske børn fra fostertilstand til 7 år viser, at blot 1 times daglig stråling giver risiko for adfærdsvanskeligheder (Fyns Stiftstidende). I Danmark bestråles vi døgnet rundt fra trådløse netværk, streaming og mobiler. Det kan føre

til lidelser som søvnproblemer, sitren og uro i kroppen, hovedpine, hjertebanken, koncentrations-besvær og energiforladthed. I Frankrig stiller man diagnosen 'Elektromagnetisk Intolerance', men i Danmark er det endnu ikke en anerkendt diagnose. Verdenssundhedsorganisationen WHO, Europarådet, Europa Parlamentet og Det Europæiske Miljøagentur advarer om sundhedsrisici ved elektromagnetisk stråling og påpeger en risiko for en række alvorlige sygdomme. Se også [www.kbh-resolution.dk](http://www.kbh-resolution.dk) som også er sendt til WHO, Det europæiske miljøagentur, EEA og Sundhedsstyrelsen som en opfølgning på ovennævnte appeller og resolutioner.

## Tre teknikker du kan bruge i dagligdagen for at forbedre din hjernefunktion

### 1. Aktiviteter:

Søvn, hvile, latter, meditation, åndedrætsøvelser. Geare ned 1 time før sengetid, tale om hvad vi glæder os til i morgen. Sluk mobiltelefoner og skærme.



### 2. Spis hjernemad:

Blåbær, gurkemeje (kvinder 1/2 tsk dagligt, mænd 2 tsk dagligt), hørfrø og valnødder (øger alpha-liponsyre-niveauet). Undgå fiskepiller, som bevisligt giver stresshormoner i koncentrat (brug i s.f. produkter i algeform, red.).

### 3. Smertelindring:

Shock ved vinterbadning, lydfrekvenser (fx plantemusik), give-gaver. Det påvirker hjernen til at danne flere endorfiner og større smertelindring. Ved latter dannes flere positive signalstoffer. Således er der mange måder at styrke hjernekassen, sin X-faktor og sit helbred på. Rigtig god fornøjelse – og tak til læge Charlotte Bech for et spændende indlæg.

Charlotte Bech har i mellemtiden udgivet CD-en "Celestial Music of Plants" - Planternes himmelske musik. Forskning har vist, at langsomme mesende lyde har den mest positive virkning, både på mennesker, på celler - og på planter. På mennesker har man påvist, at det styrker immunforsvaret, samt dæmper smerter og stress. [cb@ceba.dk](mailto:cb@ceba.dk)

# Kræft - en sygdom eller...?

**BEKÆMPELSE af kræft ser ud til at være et ukorrekt koncept – At hjælpe kroppen til selv at klare det synes at være en mere farbar vej!**

Indholdet baserer sig på velfunderet viden ved "The Truth about Cancer (TTAC) samt utallige videnskabelige artikler ved den meget produktive amerikanske kræftforsker Max Wicha.

*"Til: Rette vedkommende*

*Dette brev er blevet sendt til virksomheder, der har støttet op om bekæmpelsen af cancer. Formålet med brevet er at viderebringe vigtig information om kræft.*

*Ifølge Statistisk Årbog 2008 er det årlige antal nye kræfttilfælde i Danmark fra 1973 til 2003 steget med 29 %, hvor antallet var nået op på ca. 34.000. Ifølge Statistisk Årbog 2017 var antal årlige nye tilfælde i 2015 nået op på 41.059. Konklusionen må være, at vi ikke har fået styr på at forebygge kræft!*

*Kikker vi på kræft som dødsårsag i procent af samtlige dødsfald, finder man ifølge Danmarks Statistik en jævn stigning fra ca. 17,5% i slutningen af 40-erne til ca. 29,5% omkring 2013-15.*

*Veje til forbedring af disse statistikker har måske vist sig for nylig fra blandt andre en af verdens mest respekterede kræftforskere, Max Wicha fra Michigan Universitet, USA (1,2,3og4). Denne forskning har vist, at 1 til 5% af kræftcellerne i en kræftknode består af kræft stamceller – celler, som kan regenerere en kræftknode, ligesom stamceller i organer kan regenerere disse organer. Men det har vist sig, at kræft-stamcellerne ikke slås ned af strålebehandling eller kemoterapi, men efterlades mere aggressive. Stamcellerne deler sig dels i nye stamceller dels i almindelige kræftceller, når de almindelige kræftceller dør af stråle- eller kemoterapi. Forskningen indikerer, at de almindelige kræftceller afgiver nogle stoffer, som signalerer til kræft-stamcellerne, at de skal øge deres antal samt producere flere almindelige kræftceller til erstatning af de døde.*

*Kemoterapi-medicin er godkendt på basis af at være i stand til at reducere kræftknuder med mindst 50 %, hvilket således ikke sikrer, at de 1 til 5 % stamceller slås ned. Derfor går nyere forskning på at finde medicin, der eliminerer stamcellerne, og som kan gives sammen med den normale kemo- og strålebehandling. Det er bemærkelsesværdigt, at Max Wicha og andre beretter, at videnskabelige undersøgelser har vist, at der er stoffer i fx broccoli, gurkemeje, peber og grøn the, der kan angribe og nedbringe antallet af kræft-stamceller. (5og6)*

*En gruppe, der har fundet omfattende og velfunderet viden om netop naturens egne remedier, er "The Truth About Cancer" (TTAC 7og8) (Sandheden om kræft) med hjemsted i Oregon, USA. TTAC har gennemført et banebrydende arbejde ved at interviewe mere end 60 uafhængige, men konventionelt uddannede læger, som alle efterfølgende har opgivet at arbejde med konventionel kræftbehandling til fordel for andre tilgange. Det er bemærkelsesværdigt, at disse læger, som kommer fra USA, Canada, Mexico, England, Holland, Letland, Australien o.a., efter at have videreuddannet sig indenfor bl.a. naturlig medicin, i stor udstrækning har fundet deres egne måder at håndtere kræft på og derved synes at påvise, at der eksisterer flere forskellige effektive veje. TTAC interviewene viser flere eksempler på kræftpatienter, som var opgivet af det konventionelle system, men som har levet 20, 30 eller 40 år efterfølgende.*

*På nogle punkter er mange af de interviewede lægers betragtninger dog i stor udstrækning ens: fx fortæller de næsten alle, at immunforsvaret er afgørende: "Et sundt og effektivt immunforsvar uskadeliggør kræftceller"- og "giftstoffer, inflammation, infektion, parasitter, svampe m.m. kompromitterer immunforsvaret og øger risikoen for kræft".*

Lægerne er også i stor udstrækning enige om, at der opstår tusindvis af kræftceller i kroppen hver dag, men at de uskadeliggøres af immunforsvaret i en sund krop. De mener, at eksistensen af en kræftknode (eller for mange kræftceller i kroppen) er et signal om at gøre noget for at styrke et svækket immunforsvar. En kræftknode er 8 til 10 år om at opnå en konstaterbar størrelse (Max Wicha nævner endog 25 til 30 år 1,2og3), hvorfor disse lægers budskab også er: ”der er ingen grund til panik – der er håb forude” og ”tag det som et opråb fra kroppen om at ændre livsstil, med det formål at få dit immunforsvar i bedre form.”

Mange af dem taler om, at 60 eller 70 % af vort immunforsvar findes i tarmene, hvorved helbredet i vores fordøjelsessystem bliver afgørende.

Planter i naturen er udsat for angreb fra svampe, parasitter, infektion osv., og nogle af de interviewede læger argumenterer for, at hvis planterne er sunde og har de nødvendige livsbetingelser, danner de selv stoffer, som slår sådanne angreb ned. Lægerne fremhæver, at netop disse stoffer kan hjælpe kroppens immunforsvar mod kræft.

Man kan spørge, hvorfor vore egne læger og vort sundhedsvæsen ikke insisterer på, at stoffer fra planteriget og optimal ernæring tages mere i betragtning? Svaret skal tilsyneladende findes i, som det påpeges af en del af de interviewede læger, at lægeuddannelserne verden over kun underviser i ernæring i 5 til 10 timer – generelt lidt information om vitaminerne, men intet om hvad man kan gøre for sit helbred med ernæring eller ernæringens indflydelse på sygdom. Lægeuddannelserne går på at vide hvilke typer af medicinalindustriens produkter, der skal gives til patienter med specifikke symptomer, fortæller de.

Artiklen her bundler i vort ønske om, at den viden, der findes om at gøre kroppen i stand til selv at håndtere kræft, tages alvorligt og reelt undersøges med henblik på at blive taget i anvendelse i vort sundhedssystem. Argumenter, der afviser dette på forhånd pga. manglende evidens eller pga. at være baseret på naturlige og almindeligt forekommende ikke-patenterbare stoffer, er ikke reelle! Naturens egne remedier, som har været kendt og indtaget af mennesker i årtusinder, behøver naturligvis ikke at gennemgå dyre undersøgelser for at vise, om de er spiselige! Kræft kan håndteres, hvilket mange naturnære folkegrupper har vist ved, at de ikke kender til kræft, og hvilket blandt andre lægerne, som omtalt her, viser veje til at opnå.

Bør vi ikke som samfund give os til at undersøge om behandlingsprotokoller, som fra de her nævnte læger, med fordel kan tages i bredere anvendelse?”

Med venlig hilsen  
Søren Refstrup,  
kemiingeniør  
sorenref@gmail.com  
Landsorganisationen  
NaturSundhedsrådet

#### Referencer:

- 1) Wicha 2013: [https://www.youtube.com/watch?v=k\\_IAKGs\\_Q3w](https://www.youtube.com/watch?v=k_IAKGs_Q3w)
- 2) Wicha 2015: [https://www.youtube.com/watch?v=-l\\_quKMdD1M](https://www.youtube.com/watch?v=-l_quKMdD1M)
- 3) Comprehensive cancer center, University of Michigan: <http://www.mcancer.org/research/stem-cells>
- 4) Chemotherapy targeting cancer stem cells: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4449424/>
- 5) Curcumin and epigallocatechin gallate inhibit the cancer stem cell phenotype via down-regulation of STAT3-NFκB signaling: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290892/>
- 6) Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9619120>
- 7) <https://go2.thetruthaboutcancer.com/agq/gold/>. Dette er et link til hvor man kan købe adgang til de mere end 130 TTAC interviews, hvor iblandt interviewene med lægerne indgår.
- 8) <https://thetruthaboutcancer.com/> scroll ned til sektionen med overskriften: "Watch These Featured Videos". Her vises store dele af de 130 interviews gratis

# Et lille prik i armen – og hvad så?



**Hvis du har tænkt dig at rejse til et område, hvor der er risiko for at pådrage dig en eller flere livstruende sygdomme, så vil det nok være en god ide med et lille prik i armen før rejsen.**

Men ellers er vaccineprogrammerne virkelig noget, der kan skille vandene! Der er medicinalindustrien, lægestanden generelt og forskerskaren på den ene side - og lægfolk, som enten har mærket bivirkninger på egen krop, eller som har formået at bevæge sig konstruktivt rundt i fagudtryk, statistikker, forsøgsmodeller, indholdsfortegnelser og sund fornuft, på den anden side!

Debatten er hed og følelsesladet – og vi er ikke synderligt objektive, for vi ser mange klienter her med uheldige følge- og bivirkninger fra vacciner! Een ting er i hvert fald sikkert: Vacciner – berettigede eller ej – er at betragte som toksiner, og det er bare med at få ryddet op efter dem, for de kan sidde i vævet i adskillige årtier og give problemer!

De fleste af os, som er 40+ er vaccineret mod polio (via sukker), tuberkulose (calmette) og kopper. Det skulle ifølge den nyeste forskning være rigtig godt for os – ifølge udpluk af denne artikel: "Dansk forskning viser, at danskere, der er blevet vaccineret mod kopper og tuberkulose, sjældnere dør af en lang række ikke-relaterede sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, infektioner og neurologiske sygdomme." Kilde: Videnskab.dk 4/8 2017.

Se det er jo lidt af et postulat – om end et af de mere positive, men hvis vi skruer tiden tilbage til før 60'erne, så var der: Langt mindre forurening, færre miljøgifte i mad, vand og luft, færre tilsætningsstoffer, 3 måltider om dagen, ingen fast food - og kun begrænset overvægt. Børn fik de "almindelige" sygdomme - også mæslinger - og viste større udvikling efter hver. Der fandtes kun et par enkelte tv-kanaler, en begrænset mængde racercykler i skovene og langt færre biler på vejene. Absolut ingen mobiltelefoner, kun lidt terror, og politiet var en instans, der hjalp ællinger over vejen.

Så det kan jo være, at denne ballast mange af os har med fra den gang - rent fysisk – gør os mere robuste over for visse sygdomme!

Inde i artiklen finder vi denne overskrift: "Professor: Ingen grund til at frygte aluminium i vacciner" - og senere denne opfordring:

"Vis mere tillid til vores fagfolk og de offentlige myndigheder. De repræsenterer en faglig indsigt og viden, der bør vejes tungere end udsagn fra rasende debattører på de sociale medier."

Hverken aluminium, kviksølv eller E-numre, der er forbudt i fødevarer, er en god ide at sprøjte ind i kroppen! Alligevel er det disse stoffer, der findes i bl.a. HPV og influenzavacciner! Så overvej det lige en gang til, før du udsætter dig selv eller én af dine for ekstra vacciner. Det er (stadig) op til dig!

Hjertelig hilsen Dianna og Torben de Place - [www.radioni.nu](http://www.radioni.nu)

# Arctic Root®

Arctic Root øger kroppens fysiske og mentale præstationsevne og har dokumenteret effekt mod træthed og stress.

Arctic Root er udvundet af den nordiske plante rosenrod, der populært kaldes for nordens mirakelurt. Rosenrod har et højt indhold af glykosider, der indvirker på kroppens grundlæggende fysiologiske mekanismer:

***Nervesystemet, hjernen, immunforsvaret og hormonsystemet***

Arctic Root har dokumenteret effekt mod træthed og kan anbefales i alle de tilfælde hvor kroppen har behov for ekstra energi – selv under og efter sygdom.

## Hurtigtvirkende

De fleste oplever en effekt allerede efter få timer.



# Homøopatisk antroposofisk medicin

Allergica er i dag en moderne dansk lægemiddelvirksomhed, med et stort antal homøopatiske lægemidler.

Allergica fremstiller medicin, hvor mennesket er i centrum. Det betyder blandt andet, at de vigtigste processer foretages i hånden af mennesker og ikke af maskiner.

I Allergica mener vi, at produktion af lægemidler er en almenmenneskelig opgave, og at de økonomiske interesser må vige for dette formål.

Allergicass økonomiske overskud går derfor til nødvendig konsolidering, udvikling og støtte til andre almennyttige homøopatiske og antroposofiske initiativer.



**Allergica**

Hagemannsvej 11, 8600 Silkeborg, Tlf. 70 26 17 77

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

# Inflammation truer din sundhed



Allergier, astma, gigt, diabetes, hjertekarsygdomme, kronisk træthed eller kræft. Mange kroniske betændelsestilstande i kroppen er nærmest blevet 'folkesymptomer' på, at vi ikke lever i harmoni med vores krop. En inflammere krop er i stor fare for sygdom.

Vi lever for godt og belaster vores krop og sind for meget. Stress, dårlig søvn og tidlig ældning er velkendte fænomener blandt danskere.

I min bog "ALKALINE LIVING" Træn, Spis, Elsk - Anti-inflammatorisk livsstil" har jeg samlet min viden og erfaringer gennem 30 år. Det er slet ikke så svært, hvis man blot ændrer få ting i sin hverdag og kigger holistisk på sit liv. Med enkle teknikker, kan man få løst op for de mentale blokeringer, som holder en fast i de usunde vaner. Det bringer vitalitet og energi til at opnå den ønskede sundhedsfremmende livsstil.

Når først man har oplevet energien og glæden ved den nye livsstil, kan man slet ikke undvære den. Min anden udgave af bogen er opgraderet med flere billeder - propfuld af enkle og effektive råd til, hvordan man opnår en basisk krop. Det handler – selvfølgelig – om at spise overvejende basisk, grønt og sundt og drikke rige-

ligt med rent vand. Pleje og bevæge kroppen varieret. Men også om at få løst følelsesmæssige konflikter som belaster vores energi og velbefindende. Det handler i høj grad om at lære at håndtere stress og styrke sit selvværd gennem opmærksomhed, ro og selvindsig.

## Efterskrift

"Kroppens pH-værdi er vigtig, når man vil forblive vital, men også når man ønsker at komme oven på efter sygdom. Når miljøet i kroppen er svagt basisk, fungerer cellerne optimalt, og de vil forblive sundere og leve længere end celler i et surt miljø". Alle burde kende til ALKALINE LIVING – den basiske livsstil." (Claus Hancke, speciallæge i Almen Medicin Institut for Orthomolekylær Medicin).

"Når pH-værdien i kroppen er svagt basisk, er det muligt for kroppen at helbrede og heale sig selv. Syre-base-balancen er en af de første ting, som jeg fokuserer på, når jeg støder på livsstilssygdomme som diabetes, overvægt, forhøjet blodtryk, allergi, demens, problemer med immunforsvaret, kræft og søvnproblemer." (Dr. Pernille Knudtzon, NLP Trainer, akupunktør)

Jeg har sjældent læst en bog, der er så enkel at omsætte til praksis på rigtig mange områder. I vores familie har vi meget hurtigt og enkelt kunne implementere en lang række af de anvisninger, som bogen giver.

"Jeg kan varmt anbefale bogen til både dem, som har læst lignende bøger tidligere, og til dem som har taget en beslutning om at få et sundere og gladere liv fra nu af." (Læge Ulrich Ghisler)

Bettinna Delfs er ekspert i sund basisk livsstil og forebyggelse af inflammation. Bogen kan købes i boghandlen og på [www.alkalienliving.dk/shop](http://www.alkalienliving.dk/shop). Hun afholder kurser i Danmark og i udlandet.



**Tirsdag 10. oktober 2017 kl. 19 - 21.30**

## ***”Har du tid et øjeblik?”***

***– om begrebet og fænomenet tid -***

**v. foredragsholder Anne-Grete Hav Hermansen**

Tid er et spændende fænomen, og der findes mange forskellige betragtninger og erfaringer omkring tid. Tiden har ikke altid været sådan, som vi kender den i dag. Men

hvad er tid egentlig for noget?

Og hvorfor opleves tiden nogle gange meget lang og andre gange alt for kort?

Hvordan påvirker tiden dit liv? Og hvordan kan du påvirke tiden? Styrer du din tid?

Eller styrer tiden dig?

Til foredraget vil vi se nærmere på fænomenet tid – ud fra et historisk, et videnskabeligt, et filosofisk og et spirituelt perspektiv samt ud fra vores oplevelse af tiden i hverdagen. Lær at udvide tiden og få inspiration til et liv med mere tid, glæde og velvære. Anne-Grete er cand.mag., psykoterapeut, lifecoach og forfatter og driver Alfa-Omega Institutet. <http://www.alfa-omega-institutet.dk>

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



**Tirsdag 31. oktober 2017 kl. 19 - 21.30**

## ***”Når svarene ligger i dine celler”***

**Lars Mygind om Transbiologisk traumeterapi som repræsenterer et paradigmeskift i vor forståelse af helbredelse og bevidsthed**

Hvis du ønsker en anderledes videnskabelig og konkret tilgang til terapi, skal du overveje at komme til dette foredrag. Lars vil forklare, hvordan alle vore triggere ligger i cellerne, hvorfor 99% af alle traumer er opstået *før* fødsel, hvordan de fleste af os har fælles traumer, og hvordan disse særlige udviklingshændelser før fødsel kan heales og føre til et bedre liv.

Efter et kursus i Polen oplevede Lars Mygind selv glæde, lykke, ro, balance, harmoni og fred som en konstant ubesværet undertone i dagligdagen og hverdagsbevidstheden.

I dag videregiver Lars den oplevelse og de muligheder, som transbiologisk traumeterapi har åbnet for ham. Hør hvordan man identificerer triggere og især før-fødselstraumer, og hvordan man ved at helbrede konkrete aspekter af disse traumer baner vej for et mere behageligt liv.

**Medlem af LNS 100 kr. andre 120 kr. Tilmelding på [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk) - eller på [Lns.billetexpresen.dk](http://Lns.billetexpresen.dk) - Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk)**



**Tirsdag 10. november 2017 kl. 19 -21.30**  
**Kenneth Anderson kommer med input til**  
***"En teknologisk revolution -***  
***anderledes end vi før har oplevet"***

Vi er vidne til, at et paradigmeskift vil revolutionere verdens sundhedssektor med ubegrænsede muligheder. Bl.a. præsenteres en unik *Category Creator*, et armbånd på håndledet.

Der anvendes en ikke-invasiv metode, som via hudens overflade måler dine personlige vitale tegn i REAL time samt andre vitale tegn, herunder blodtryk, vejrtrækning, søvnkvalitet, EKG, humør, træthed. Dette giver en guide til, om små ændringer skal overvejes i din livsstil baseret på dine vitale tegn.

Tallene vises på din smartphone. Om ønsket kan de ses på afstand, af en væрге/læge, som i overensstemmelse hermed, kan rådgive dig.

Om kort tid kommer bl.a.: Ikke-invasiv blod/sukker, alkohol og mygværn. DNA-testning afslører også, at selvom sunde fødevarer har en god effekt på nogle mennesker, kan de forårsage inflammation hos andre.

*Denne nye teknik og viden har bragt os lysår frem!* [www.ucan2.global/2min/](http://www.ucan2.global/2min/)

**Medlem af LNS 100 kr. andre 120 kr. Tilmelding på [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk) - eller på [Lns.billetexpresen.dk](http://Lns.billetexpresen.dk) - Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller [vhm@Lns.dk](mailto:vhm@Lns.dk)**



## Et varmt og venligt samfund – HVORDAN?



Dette er titlen på en usædvanlig bog af Jan Møller, der trækker linjerne op nøgternt og reelt. Mennesket er så heldigt stillet, at det har en intelligens, der kan give os valgmuligheder i vort liv. Hvert eneste tilvalg eller fravalg vil på sigt præge eksistensen i alle henseender for individet selv og for samfundet. Udvikling kan vi kalde det. Det handler om opbygning af menneskelige værdier, som undertitlen er på Jan Møllers bog.

Hvor der er mennesker opstår forskellige mere eller mindre tillidsbaserede fællesskaber og dermed flere eller færre sociale dilemmaer. Sådan har det været lige fra Arilds tid, og vi får i bogen en glimrende indføring i fortid, nutid og fremtid med nye visioner. Der er konstruktive løsninger, og da vi jo er intelligente væsener, burde det være muligt at undgå aggressive midler overalt i vort samfund

- eller hva'?

Løsningerne eksisterer, og sandheden er, at mennesket er godt. Jan Møller beskriver dette udførligt og tankevækkende. At Danmark fx rangerer som den lykkeligste nation på jorden, mener den amerikanske lykkeforsker Michael Hagerty hænger sammen med vores tradition for avancerede sociale fællesskaber, hvilket også bekræftes af andre lykestudier. Demokrati og visdom i samfundet sikrer, at stort set rig som fattig erkender og indstiller sig på, at der stilles krav og regler til et tillidsbaseret samfund. Men hvor der er mennesker, er der altid brodne kar, som ser en fordel i at misbruge systemets regler. Det kan starte en lavine af ubehageligheder, ligesom sygdom kan sprede sig som ringe i vandet. Det vi skal huske på er, at også FOREBYGGELSE i alle afskygninger, sundheds- som arbejdsmæssigt og samfundsmæssigt kan vende bunken i positiv retning. I det hele taget har Jan Møller konstruktive råd og løsninger til at drive et tillidsbaseret samfund - hvor vigtigt det er at lokke fluen væk med lidt sukker vand i stedet for at slå den ihjel med fare for at ramme øjet. Jan Møllers humoristiske åre og brandgode hverdags eksempler styrker ens lyst til at læse hans bog igen og igen, selvom stoffet ved første blik kunne være svært tilgængeligt. Bogen alle bør læse, og måske burde et eksemplar foræres til den mest fremsynede, tillidskabende politiker, hvem det så end er, der kan kickstarte det tillidsbaserede samfund. Tak for dit positive livssyn, Jan.

Tankens kraft er stor, og Jan Møller stiller mange gode redskaber til rådighed for høj som lav gennem alternativet TILLID frem for aggression. Facts som Tillidsskabende lidelse, Synergi blandt selvstændige, Etske investeringer, Kurhospitaller, Inspirerende skoler, Genoprettende ret, Udvikling af et balanceret menneskesyn med meditation burde give samfundet Penge nok til omsorg. Slutresultatet skulle gerne blive et varmt og venligt samfund med social

valuta som latent mulighed, hvor væksten sker ved, at næsten alle bidrager af sig selv – i tillid til, at de andre også bidrager. Flere undersøgelser peger på, at danskerne i dag har mere tillid til hinanden end noget andet folk. Et godt udgangspunkt. Tillid og konstruktive løsninger kan opbygges overalt, personligt, ledelsesmæssigt, medarbejdermæssigt og samfundsmæssigt. Løsningerne findes allerede og er tilgængelige for alle.

Bogen udgives af Forlaget Et Tillidsbaseret Samfund, som i sig selv understreger hensigten med denne bog, ISBN 978-87-993549-0-0. På [www.AltOmMennesker.dk](http://www.AltOmMennesker.dk) kan du downloade en gratis udgave eller bestille færdige tryk af uddragene til kostpris og komplette bøger til grossistpris - eller endnu lavere pris, hvis bogen bruges som firmagave. Jan Møller er oprindeligt revisor, men driver i dag foreningen Back2Normal.

## Fra **STRESS** til **LIVSGLÆDE** Fra **PROBLEM** til **MULIGHED** Fra **SYGDOM** til **SUNDHED**

Få kontakt til dine indre ressourcer via Intuitiv Life-Coaching, Regression, Fordybelse, Healing, Placeboeffekten – helbredelse via sindet m.m.



**HJERTETS VEJ** – v/Annalise Stourup de Molade. Individuelt, par og grupper  
i Nyrup og Kbh., fastnetttlf. 57 80 35 02, mobil 27 57 35 02 – [www.hjertetsvej.dk](http://www.hjertetsvej.dk)

Oplev den healende energi ved **Bosnien's pyramider** 16.-24. juni 2018

Tag med på retræte med healing, energiarbejde og ny inspiration. En eventyrlig healende indre og ydre rejse.

Læs mere på [www.hjertetsvej.dk](http://www.hjertetsvej.dk)



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

# DETT

## Danske EFT & TFT Terapeuter

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



# ”Naturlig hormonterapi”



Af Anette Paulin cand.mag., leder af uddannelsen i NHT Naturlig Hormonterapi ® og

Jens-Ole Paulin, forfatter, videnskabsjournalist og NLP Master Practitioner.

Forord ved læge Lenka Kromann

Forlaget Vingholm. ISBN 97887-90158-42-2

Lad det være sagt til indledning, at vi her har fået et brugbart værktøj, der giver os hjælp til at forstå kroppens naturlige processer, fornemmelsen af at vi kan være herre i eget hus, og at vi selv kan tage ansvar for egen krop - på aller-aller-bedste vis. For - Du har et valg!

Syntetiske hormoner er designet og optimeret til én bestemt virkning og giver ofte mere eller mindre alvorlige bivirkninger. Hvorimod et bioidentisk hormon påbegynder de samme

opgaver, som kroppens eget hormon. Det går i gang med og understøtter de helbredende processer i hele kroppen, så den reparerer sig selv. De enkelte kapitler i bogen beskriver nøje, hvordan du ved hjælp af forskellige grundlæggende hormoner og tilskud af vigtige næringsstoffer kan rette op på hormonelle ubalancer, som faktisk er skyld i mange sygdomme og lidelser, og især skal du lære at lytte til din krop, som er den udslagsgivende autoritet.

Indholdsfortegnelsen er et skue i sig selv og en fin beskrivelse af, hvad vi kan glæde os til at studere nærmere. Foruden at være en guide til bioidentiske hormoner mod depression, knogleskørhed, PCOS og overgangens besværligheder og meget mere får vi ny viden om behandling af forskellige lidelser, bl.a. fibromyalgi, sklerose, lupus, lavt stofskifte, fertilitetsproblemer m.m.

Bogen refererer også Dr. John Lees enkle og med tiden opjusterede regler til genoprettelse af hormonbalancen. Feks. kun at bruge hormoner, når du har brug for dem, dvs. når kroppen er i mangel. Brug bioidentiske hormoner. Syntetiske hormoner er med deres andre virkemåder ikke genkendelige for kroppen og kan derfor ikke være noget kroppen mangler. Brug kun hormoner i doser for at genoprette naturlig balance. Overvåg principielt dine symptomer, for kroppen gennemgår typisk flere forandringer undervejs som følge af genoprettelsen.

Kapitlet Stress, sukker og skjult kemi råber vagt i gevær. Overvægt og stress er et kæmpe samfundsmæssigt og stigende problem bl.a. grundet fremmedøstrogener (hormonforstyrrende stoffer). De forbud vi ser mod brugen af dem hjælper kun stakket, for stofferne hober sig hurtigere op, end de nedbrydes i naturen. Så både i naturen og i menneskets krop udsættes vi konstant for hormonforstyrrende stoffer, som igen skaber et stigende behov for progesteron som modvægt. Østradiol produceres i fedtcellerne, og når denne produktion øges i kroppen (pga fremmedøstrogener), skal der en øget produktion af progesteron til at

afbalancere det. Da stress bruger progesteron til at danne cortisol, øges manglen på progesteron, og samtidig øges ubalancen i kroppen. Brug af P-piller (som er syntetisk), blokerer for kroppens egen produktion af progesteron – og ondt/ubalancen får endnu en tak op. Når det samtidig er konstateret at naturligt progesteron beskytter mod alvorlige lidelser som f.eks. brystcancer, åreforkalkning og lavt stofskifte, kan man tydeligt se sammenhængen mellem mangel på netop progesteron og en øget risiko for at få disse lidelser. Forskerne har længe vidst, at progesteron er i stand til at bremse væksten af brystkræftceller, og hvordan det sker.

Men vi får en glimrende anvisning på korrekte doser (alle transdermale dvs. påsmøres som creme), som skal ske under kyndig vejledning. Det beskrives udførligt i bogens afsnit om de 7 principper.

## Tålmodighed er en dyd

Generelt er hvert kapitel en guldgrube af ideer, råd og vejledning baseret på forfatternes egne iagttagelser og forskningsresultater. Når man går fra konventionel til naturlig hormonerapi skal man være forberedt på, at det tager tid. Jo længere tid du har været i mangel eller har haft symptomer eller sygdomme, desto længere varer det, før alt er blevet bedre. Det er ikke som at sluge en hovedpinepille eller anden medicin, som kun symptombehandler. Naturlige hormoner udfører mange processer i vores krop og samspiller med alle kroppens funktioner så som knogler, kredsløb, immunforsvar, hjerne-

celler osv. men allerede inden for en måned vil de første tegn på forbedring indfinde sig.

## Husk du har et valg

Som i filmen "Festen" kan du vælge den grønne eller den røde tale, men konsekvenserne er vidt forskellige. Bioidentiske hormoner og de behandlingsmetoder den giver os, er et must for lægfolk og burde være et fagligt krav i lægeuddannelsen. Det er desværre ikke tilfældet her i år 2017, derfor er denne udvidede udgave af "Naturlig hormonerapi" en kærkommen guide for enhver, incl. lægerne, der er parat til at anvende bioidentiske hormoner frem for syntetiske. Med bogen i hånden er vi godt informeret om den viden, der findes om naturlige hormoner. Det ville være en stor håndsrækning og besparelse på sigt for samfundet, hvis lægerne tog denne gamle-nye viden til sig og brugte den til deres patienter. Som forfatterne Paulin skriver, så kender de færreste læger i dag ikke forskellen på "nor-ethisteron" og naturligt progesteron, for de har aldrig lært noget om det.

Stor tak til forfatterne for at have gjort denne viden let tilgængelig for os.

Bogen har links til videnskabelige undersøgelser, og der er artikler og videoer om naturlige hormoner på forfatternes blog, [naturligehormoner.blogspot.dk](http://naturligehormoner.blogspot.dk) og på [hormonbalance.dk](http://hormonbalance.dk). Anette Paulin er cand.mag., leder af uddannelsen i NHT Naturlig Hormonerapi® og medlem af Dansk Selskab for Ortomolekylær Medicin. Jens-Ole Paulin er forfatter, journalist/videnskabsjournalist, NLP Master Practitioner.



## KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

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

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



# Kærestebrud og benbrud, om heling af traumer



Traumer dækker over utroligt mange forskellige hændelser fra misbrug og vold til kærestebrud og benbrud. Uanset hvad der måtte udløse traumatet, så er oplevelsen af at være ramt individuel, selvom de følelsesmæssige reaktioner ofte er de samme, så som magtesløshed, handlingslammelse, sorg, frustration, vrede, usikkerhed, angst. Her beskrives kærestebrud og benbrud sammen for at bringe en forståelse for det fællesmenneskelige ved to forskellige traumer.

Som traumatiseret, er det naturligt at føle sig som offer for det uforståelige og det uretfærdige. Det kan være svært at ryste af sig, også efter at benbruddet og hjertesorgen er helet.

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

På mange måder kan traumer fastholde os i rollen som offer, og andre i rollen som krænker og hjælper, foruden den fysiske oplevelse af tab. Tabet af førlighed og tab af kærlighed, kan opleves som at miste en del af os selv.

Derved kan vi let glemme, at uanset ydre

synlige tab eller indre mere usynlige tab, så er alt stadig til stede. Benet og kæresten er der endnu, i den forstand at de stadig er en del af os, det vi også er blevet til gennem livets traumer. Vi ejer blot ikke længere den samme kontrol over vores ben eller kæresten som før. Uanset hvor langt vi ønsker at skubbe traumat, kæresten, det invaliderede ben væk, så er det hele der fortsat. Vi oplever ofte lignende traumer igen, blandt andet fordi vi endnu ikke har accepteret det passerede som en del af os, vores livserfaring, som noget vi skal lære i livet. Det handler også om at træde ud af rollen som offer og samtidig give andre mulighed for at træde ud af deres roller som krænker og hjælper. For alle som tager ejerskab over en bestemt rolle eller påtager sig eneansvaret i et "rollespil" bliver belastet i længden. Med andre ord - offer, krænker hjælper kan lide ligeværdigt i for fastlåste roller.

## Så hvordan leve videre med vores traumer?

For mig er der også her fire helingsniveauer at tage højde for: Det strukturelle, Det funktionsmæssige, Det personlige og Det bevidsthedsmæssige. I den umiddelbare akutte fase vælger vi oftest at tage hånd om det strukturelle niveau: Smerten i benbruddet og smerten i tabet af kæresten. Hvis det derimod er det eneste, der håndteres, kan vi let risikere at blive fastlåst i vores traumehistorie. Der er mere i bogstaveligste forstand, som skal rystes af os, og som vi skal forholde os til. Chokket ved funktionstab i form af måske varig nedsat førlighed, og tabet af de roller der var i kæresteforholdet. Dette traumearbejde er fuldt ud lige så væsentlig en del af traumebehandlingen.

Dertil kommer arbejdet på det personlige niveau ved at stille spørgsmål til os selv som: Hvorfor lige mig? Hvorfor igen? Hvordan er det jeg agerer i hverdagen, så jeg kommer til skade? Hvordan er det jeg

reagerer i et forhold, så jeg såres? Hvordan er det at være mig lige nu, kan jeg vælge at reagere og agere på anden vis? Hvorfor beder jeg ikke om den hjælp, jeg virkelig behøver?

Mange spørgsmål rettet til vores personlighed, vores måde at være i verden på kan hjælpe os til at forstå traumat, forstå smerten og lade det være en del af livet uden at være hele livet måske fanget i en rolle som offer.

Så er der det bevidsthedsmæssige niveau, der hvor visheden om alt det hændte befinder sig: Hvorfor traumat opstod lige nu i mit liv for lige netop mig. Det fulde svar finder vi nok aldrig, da vi ikke er fuldt vågne mennesker hverken på det cellulære plan eller på et højere bevidsthedsniveau, det jeg vil kalde et guddommeligt perspektiv.

Alligevel hjælper det mange traumatiserede mennesker at forsøge at finde en mening med det hændte; det forudsætter ofte en evne til at abstrahere fra vores gængse overbevisninger om det perfekte liv, den perfekte krop, det perfekte parforhold, det perfekte hjem, og om hvad der er rigtigt og forkert. Ved at vove at stille os selv spørgsmål som disse: Hvad medførte dette benbrud af måske nødvendige ændringer eller indsigter i mit liv? Hvad forhindrer det mig i lige nu, som måske samtidig kunne være nødvendigt og godt for mig, netop der i livet, hvor jeg befinder mig nu? Hvem er jeg bag benbruddet, og det liv jeg levede før traumat? Det samme med kæresteforholdet: Hvem er jeg uden min kæreste? Hvad lærte forholdet mig om mig selv? Hvilken rolle påtog jeg mig i forholdet? Hvorfor sker det lige nu i mit liv? Hvad mangler jeg at vågne op til, siden dette ikke var "endestationen"?

En anden grund til at forstå det bevidsthedsmæssige niveau er, at det gradvist kan befri os for gentagelsestvangen, altså det at vi gentager de samme traumer igen og igen i forskellige variationer, indtil vi om muligt er helt helet.

For mig handler traumeheling om at støtte det hele menneske ud fra de fire nævnte niveauer ligesom ved andre lidelser.

Jeg tror ikke, at én læge, én behandler kan tage sig af det hele i én behandling, da det er en proces, men vi hjælpere kan være opmærksomme på disse helingsniveauer i mødet med patienten/klienten. Det er også et ønske om et samarbejde mellem læger, healere, terapeuter, behandlere mm., som kan bidrage på hvert deres niveau med hver deres talenter, for heling alene på det strukturelle niveau (symptom lindring) er ikke tilstrækkeligt i længden.

### **Én case historie fra det virkelige liv, som et eksempel på, hvordan en del af traume processen kan angribes.**

På vej hjem fra arbejde i bil, ser jeg en flok mennesker, som er samlet omkring en person, der ligger på en cykelsti. Jeg stopper op og går derhen. Midt på cykelstien ligger en kvinde på ryggen, hun er i live, men helt stiv, hun har cykelhjul på. Der er ikke noget blod at se, alle lemmer er intakte, og hendes mand står oprejst og holder deres cykler og taler med andre tilfældige mennesker. Han fortæller, at ambulancen er tilkaldt, og alle er forståeligt nok lidt urolige og utålmodige, for tiden synes ofte lang i sådan en situation. Umiddelbart vurderer jeg situationen som forholdsvis fredelig, men jeg ved jo ikke, hvad der i grunden er sket med kvinden, og hvordan hun er landet der på ryggen. Pr. intuition sætter jeg mig ned, holder hende i hånden og beroliger hende. Jeg ved, at både ro og rystelse er en del af den akutte traumebehandling. Jeg beder hende om at se på sine fødder og bevæge dem. Den bevægelse afleder hende fra den naturligt ledsagende angst, som følger med traumat, og samtidig får jeg nyttig information om, at hun kan bevæge sine ben, altså er der ikke sket en alvorlig skade på det strukturelle niveau. Så begynder hun at ryste, og jeg støtter hende i den proces, ved at fortælle, at det er en naturlig reaktion på det chok, hendes krop netop har været igennem, så jeg beder hende give sig hen til rysteriet. Jeg sidder stadig i ro, selvom de omkringstående emmer af utålmodighed efter ambulancens kommen. Efter kort tid har hun rystet det synlige chok af sig, og jeg beder hende forsigtigt om at dreje

hovedet fra side til side, det gør hun ganske forsigtigt. Allerede dér løsner noget i den stivnede nakke, den stivhed, der indtræffer i ethvert traume udadtil som indadtil, synligt som usynligt. Så er falck-bilen i syne, og inden den ankommer lykkes det at få hende op at sidde, så hun i sin kropslige erindring ved, at hun er intakt, også selv om hun efterfølgende bliver lagt ned på en bære og bliver behandlet i alarmberedskab som patient med potentielt nakkebrud og hjernerystelse. Sådan er systemet, og det er nødvendigt i tilfælde af alvorlige traumer, men en sådan tilgang kan nogle gange skabe mere angst og fastholde offeret i traumet, som ikke alene sidder i det strukturelle (nakkeforstuvning) men også i den personlige oplevelse af uventet kontroltab, og det der følger med: En måske u-erkendt oplevelse af at være tæt på døden.

Jeg forestiller mig, at denne case historie er genkendelig for andre, for jeg har mødt flere patienter, der har været igennem forskellige traumer, som er fastlåst i smertefulde tilstande, uden at lægen har kunnet finde "fejlen" strukturelt set", eller efter at "fejlen" tilsyneladende er korrigeret eller helet op.

Man kan måske fristes til at tro, at det er fordi jeg er læge, at det forløb, som det gjorde. Det er en sandhed med modifikationer. For nok kan jeg som læge hurtigt scanne situationen og udelukke alvorlige strukturelle skader, men som læge har jeg aldrig lært den mere usynlige traumebehandling, som sidder i det følelsesmæssige chok og den kropslige erindring i bindevæv, muskler og nervesystem.

### Endnu én case historie

For nylig blev en gammel kvinde på 85 år udsat for et alvorligt faldtraume, hvor hun faldt ud af en bus og landede ubevægelig på ryggen let blødende fra baghovedet. Venlige mennesker, deriblandt en ældre herre hjalp hende på fode igen, og andre inklusiv buschaufføren blev ved hende, indtil ambulancen ankom ca. 45 min senere. Hun fik kærlig omsorg, og på sin måde fik hun rystet noget af sig, for som hun beskriver havde hun en oplevelse af at være lammet i det ene ben og den ene arme, da hun efter det korte bevidsthedstab vågnede op på

ryggen. Hun siger, at hun kunne have været død, og hun siger, at hun på ejendommeligt vis ser traumet for sig: Hun ser sig selv falde ud af bussen og lande på ryggen.

Om aftenen ringer hun, da hun har valgt at være hjemme hos sig selv trods mange gode tilbud om selskab. Hun har lidt hovedpine, får råd om at smertestillende kunne være en god hjælp, og får besked om at hun kan ringe hele natten, hvis hun har brug for en eller anden form for hjælp eller blot en snak. Næste morgen er der ingen hovedpine, derimod registrerer hun nu, at hun har slået skuldre og arme, og at hun er lidt øm, men fuld mobil, og hun har tilmed planer om at tage bussen i byen for at spise frokost med en ven. Hun ved, det er følger efter slaget, og hun siger: "Nu skal livet fortsætte" - noget der helt forståeligt har været ganske svært for hende efter tabet af hendes elskede ægtefælle få år tilbage. For mig er der en smuk symbolik i, at det var én venlig forbipasserende gammel mand, der hjalp hende på fode igen, midt i hendes oplevelse af at ligge der på langs og på mange måder være delvist lammet i livet.

Denne klumme er et uddrag af min bog "Livets Medicin", som netop er udkomet. Den åbner for og inviterer til alternative behandlingsveje på en velbelyst og lægelig set fuldt forståelig måde og indbyder til et bredere samarbejde om helhed i sundhed.

[www.mettemouritsen.com](http://www.mettemouritsen.com)



Har du fået (ny) e-mail?

Så lad os det vide på:

[Lns@Lns.dk](mailto:Lns@Lns.dk)

eller tlf. 7022 2339

Bidraget til vedligeholdelse af et normalt hår<sup>1,4</sup>

Bidraget til vedligeholdelse af normale negle<sup>1,4</sup>

Bidraget til normale kognitive<sup>1</sup> og psykologiske funktioner<sup>2,3</sup>

Medvirker til vedligeholdelse af normalt syn<sup>1</sup>

Bidraget til vedligeholdelse af normal hud<sup>1</sup>

Medvirker til normal collagen dannelse<sup>2</sup>

Bidraget til normal funktion af skjoldbruskkirtlen<sup>4</sup>

Bidraget til nervesystemets normale funktion<sup>2,3</sup>

# SÅDAN KAN DU STØTTE DIN KROP - MED ÉN TABLET OM DAGEN

Bidraget til et normalt syre/base-stofskifte<sup>1</sup>

Medvirker til regulering af den hormonale aktivitet<sup>3</sup>

Medvirker til en normal frugtbarhed og reproduktion<sup>1</sup>

Medvirker til normal funktion af immunsystemet<sup>1,2,4</sup>

Bidraget til at beskytte kroppens celler mod oxidativ stress<sup>1,2,4,5</sup>

Kan medvirke til at reducere træthed og energiløshed<sup>2,3</sup>

Bidraget til at vedligeholde normale knogler<sup>1</sup>

1: Zink. / 2: Vitamin C. / 3: Vitamin B<sub>6</sub>. / 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](http://www.pharmanord.dk)

## Hvorfor skal de sociale organisationer detailstyres, når ingen andre skal?

Generalsekretær i Røde Kors, Anders Ladekarl, mener at ministerierne forskelsbehandler foreningslivet. Den praksis fortsætter desværre nok i forbindelse med den nye udlodningslov, som netop har været i høring. Loven foreskriver, at de sociale organisationer fortsat skal gennem ressourcekrævende ansøgninger og detailrapportere deres budgetter på månedsbasis; tid og kræfter der kunne være bedre anvendt på at lave de bedst mulige projekter for de mennesker, vi gerne vil henvende os til. LNS har kun en enkelt gang været heldig i lotteriet, når overskuddet fra danskernes spil fordeles af ministerierne. [http://www.altinget.dk/artikel/ladekarl-i-opsang-til-regeringen-uskik-at-forskelsbehandle-foreningslivet?ref=newsletter&refid=24760&SNSubscribed=true&utm\\_source=nyhedsbrev&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=altingetdk](http://www.altinget.dk/artikel/ladekarl-i-opsang-til-regeringen-uskik-at-forskelsbehandle-foreningslivet?ref=newsletter&refid=24760&SNSubscribed=true&utm_source=nyhedsbrev&utm_medium=email&utm_campaign=altingetdk)

## BØH!

Vores gadebillede har i løbet af ganske få år ændret sig markant. Fra at være orienteret om trafikken, er det i dag mobiltelefonen, der styrer opmærksomheden. Det gælder cyklende og gående trafikanter, inkl. mor med barnevognen, bilister, motionister – listen er uendelig. En studerende i idrætsteknologi på Aalborg Universitet har lavet studier i Frankrig og Danmark der viser, at vores gang bliver ustabil, og at vi risikerer at falde, hvis vi samtidig sms-er. "Intensiv brug af smartphone påvirker vores motorik negativt" <http://www.aau.dk/nyheder/uddannelse/vis/du-gaar-daarligt-naar-du-sms-er.cid327198> - <https://www.mx.dk/>



## Vitaminer og mineraler du skal have

Claus Hancke, læge ved Institut for Orthomolekylær Medicin, nævner to vitaminer og ét mineral, som vi skal sørge for at få nok af.

**C-vitamin:** Kroppen danner det ikke selv. Hverken de frugter, vi har på vores klimabælte, eller de frugter vi importerer opfylder kroppens behov. C-vitamin alene eller i kombination med echinacea kan gøre en forskel for kroppens immunforsvar.

**D-vitamin:** I Danmark er solen kun kraftig nok til at give os dette vitamin i maj, juni og juli. Den anbefalede dosis D-vitamin er 10 mikrogram om dagen og for ældre mennesker 20 mikrogram.

**Mineralet Selen:** Antioxidanten indgår i mange enzymprocesser og kan bidrage til vores stofskifte, immunforsvar og fertilitet. Fisk har også et højt selenindhold, men det er desværre ikke det eneste, de er fyldt af, siger Claus Hancke. Ifølge Susanne Bügel, professor ved Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Institut er korn, som vi spiser meget af her i landet, også en vigtig selenbidrager. Hvis vi indtager nok af de nævnte vitaminer og mineraler øges bl.a. modstandsdygtigheden mod sygdom, humøret bliver generelt bedre, stofskiftet og fertiliteten bedres. Ritzau Fokus - <http://www.bt.dk/forbrug/disse-tre-vitaminer-og-mineraler-skal-du-have>

I Holland har man startet et projekt med at give vitaminer, mineraler og fiskeolie til indsatte, der har problemer med at styre temperametet. Det sker på syv institutioner. Målet er at begrænse vold i fængslet, og tidligere forsøg med kosttilskud til indsatte har vist mindre aggressivitet. Et britisk forsøg allerede i 1990-erne viste, at voldelige tilfælde faldt med mindst en fjerdedel.

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/search?r=vitaminer+mod+aggression>

## Scleroseramte bruger alternativ behandling

Resultaterne af Scleroseforeningens store forskningsprojekt 'Projekt Nordisk viser, at brugen af alternativ behandling er omfattende, og at mange patienter bruger en bred vifte af alternative behandlinger. I en stor spørgeskemaundersøgelse blandt 3795 nordiske patienter svarer mere end halvdelen ja til, at de inden for de seneste 12 måneder har brugt en form for alternativ medicin. Overraskende nok viste det sig, at formålet med brug af alternativ behandling ofte er at styrke kroppen, så den bedre kan modstå de belastninger, den bliver udsat for på grund af sygdommen, fremfor det man egentlig skulle have troet, nemlig at afhjælpe bestemte symptomer eller opnå en generel følelse af velvære.

Det er sundhedspolitisk konsulent og forsker i Scleroseforeningen Lasse Skovgaard, der sammen med forskere fra de fire andre nordiske lande står bag 'Projekt Nordisk Kortlægning.'

<https://scleroseforeningen.dk/nyhed/halvdelen-af-alle-sclerosepatienter-bruger-alternativ-behandling>

## Diabetesmedicin på den gode måde

En times motion 5-6 gange om ugen samt sund med masser af grøntsager menes at være lige så effektivt som piller, når vi taler om type-2 diabetikere, der skal regulere blodsukkeret.

De kan endda blive symptomfri borgere og opnå samme tilstand, som hvis de indtog piller. Det er Ny forskning fra TrygFondens Center for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet, der står bag denne test af, hvorvidt sund mad og bevægelse kan erstatte type 2-diabetikers medicinbehandling. 98 danskere med ikke-insulinkrævende type 2-diabetes deltog i undersøgelsen.

<http://sciencereport.dk/samfund/sund-mad-motion-kan-erstatte-diabetesmedicin/>



## Hvad er Alfa-Liponsyre

Alfa-Liponsyre er en kraftig biologisk antioxidant, dvs. det forekommer naturligt i plante- og dyrevæv og altså også hos os mennesker. Det samarbejder effektivt med mange andre kendte antioxidanters fx C-, E-vitamin, Q10. Derudover er Alfa-Liponsyre vital i kroppens energiproduktion, idet den indgår i stofskifteprocesserne i mitokondrierne ("cellernes kraftværker"). Men generelt kan en tilførsel af Alfa-Liponsyre udefra i en række situationer spille en vigtig rolle i behandlingen af sygdomme. Alfa-Liponsyre er fx vigtig i kontrollen med diabetes og diabetisk neuropati, da stoffet fremmer bl.a. insulinfølsomheden og glukoseoptagelsen. Det er kendt, at diabetikere har en øget risiko for kredsløbsproblemer, herunder ophobning af cellegifte, men ved at beskytte mod skader i blodkarnettet med Alfa-Liponsyre kan man reducere risikoen for, at der opstår kar- og nyrekomplikationer ved diabetes. Nyere forskning har dokumenteret, at Alfa-Liponsyre er effektiv i behandlingen af flere andre lidelser, og bredt sagt kan stoffet anvendes ved næsten alle sygdomme, der kan have gavn af antioxidantbehandling.

I Tyskland er Alfa-Liponsyre godkendt som lægemiddel til behandling af neuropatier, dvs. degenerative forandringer i de perifere nerver, så som diabetisk og alkoholisk neuropati, samt til behandling af leversygdomme. I USA sælges præparatet derimod som et kosttilskud. Alfa-Liponsyre kan nu også købes i Danmark. En spændende biologisk antioxidant.

<http://helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=7687/sprog=1/grp=8/menu=3/>

# Lavendel

(*Lavandula officinalis*)



Lavendel er en smuk plante med mange anvendelsesmuligheder, den kan bruges til bading, cremer, madlavning, the, tinkturer etc.

Urten dufter ikke blot godt af sommer og sol, men duften virker direkte beroligende i vores nervesystem.

Udblød tørret lavendel i varmt vand et par minutter evt. sammen med kamille (som jeg skrev om i sidste nummer af NaturHelse), og du får en the, som gør dig dejligt afslappet.

Lægger du tørret lavendel i pudevåret, vil urtens beroligende duft hjælpe dig med at få en god nats søvn.

Du kan også smøre lavendelolie i tindingerne og få samme virkning.

## Forekomst

Den stammer fra bjergegne i Sydeuropa og gror på tørre, grusede jorde.

Lavendel er en hyppigt brugt haveplante, som er nem at dyrke på en solrig plet.

## Udseende

Lavendel er en ca. 1 meter høj, delvis stedsegrøn, flerårig busk.

Bladene er nåleformede og grågrønne, og farven svinger lidt alt efter årstiden.

Blomsteraksene er blåviolette, men findes i en del nuancer - fra næsten hvid til næsten blå.

Hele planten har en kraftig duft.

## Aktive stoffer

Lavendel indeholder æteriske olier som linalool, gerniol, limonen og kumariner

## Anvendelse

- Blomsterne kan hjælpe mod søvnløshed.
- Urten er god mod irritation, stress og nervøsitet.
- The lavet af lavendel er krampestillende for tarm og mave og modvirker følelsen af oppustethed og kvalme.
- Lavendel er god mod spændingshovedpine.
- Planten modvirker kramper i musklerne.
- Koncentreret æterisk lavendelolie er bakteriehæmmende og kan anvendes udvortes ved sår eller insektbid.
- Lavendelolie kan desuden anvendes ved heling efter brandsår og ved eksem samt uren hud
- Skyllles gråt hår i lavendel-the kan man fremhæve den smukke farve.
- Lavendel-the kan anvendes til behandling af diabetes og insulinresistens.
- Hovedbunden kan skylles med en stærk, afkølet lavendel-the for at modvirke skæl.



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 kosmorama)

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 foreningsmedlem .....600 kr.

Andre medlemstyper:

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

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

Du kan også indmelde dig online via portalen for e-respons på [www.glade klienter.dk](http://www.glade klienter.dk), hvorefter vi sender dig en faktura.

Benytter du indbetalingskort, selvom det er dyrere, så bestil det på tlf. 4639 7731

Vores konto i Merkur Bank er 8410 1010331

Underskrift:

Dato:

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

## Overvej 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, Brobygninggruppen mfl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik
- Tilvalg af gruppeansvarsforsikring
- Stå med dine data i vores blad
- 15 % rabat ved annoncering i bladet
- Gratis information i bladet og på [www.LNS.dk](http://www.LNS.dk) om egne her-og-nu arrangementer
- Være aktiv i et af vore udvalg
- Præsentation af dit materiale på de messer, LNS deltager i i Danmark.
- Fællesstande i samarbejde med vore medlemsforeninger og terapeuter
- LNS er ISO certificeret, hvilket sikrer, at vore administrative mål og handlingsplaner forfølges

Harmonerer det med dine holdninger?

Så meld dig ind i LNS. Ring på tlf. 60 70 48 87 eller mail til [Lns@Lns.dk](mailto:Lns@Lns.dk)

Læs mere og tilmeld dig portalen for e-respons på [www.gladeklienter.dk](http://www.gladeklienter.dk)  
Giv dine kunder lejlighed til at evaluere dine ydelser og brug dem i din markedsføring.

