

Værdi kr. 30,00

Natur Helse

39. årgang 2024 nr. 1



www.LNS.dk

Generalforsamling i LNS, 2024

Den biologiske alder

D-vitamin og kræft

Medlemslister

LNS

- det naturlige samlingspunkt

Kære læser

Brobygningsarbejdet med de 2 andre paraplyorganisationer – SundhedsRådet og RAB-Forum er blevet styrket i løbet af det sidste år bl.a. med fælles henvendelser til SRAB og Koda Gramex samt oprettelsen af et nyt Videncenter.



Vi har også haft drøftelser om en eventuel sammenlægning af vores organisationer, og i den forbindelse planlægger vi at invitere John Petter Lindeland, styreleder for Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon, til at holde et oplæg om deres succes.

Sammenlægning af deres organisationer har betydet øget økonomi, bedre udnyttelse af arbejdsressourcer og mere indflydelse.

Takket være en stor indsats fra vores medlemsforeninger DAKOBE og DYOM får Komplementær og Alternativ Behandling (KAB) for første gang på Folkemødet, Bornholm et samlet aktivitetstelt for branchen: KAB-teltet.

Her byder de velkommen til en bred vifte af sundheds-debatter og KAB-events under titlen "Vi gør sundhed". Det bliver spændende at se, hvilke resultater og muligheder dette kan føre med sig.

Til slut vil jeg reklamere for vores attraktive annonceringsmuligheder, som er til gavn for annoncør såvel som LNS.

Du kan læse mere på side 11 eller på:
www.lns.dk/annoncering-i-naturhelse/

Jeg ønsker alle læsere
en god sommer

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:

Forårsnummeret: 1.4. Udkommer i maj

Efterårsnummeret: 1.10. Udkommer i november

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher
Kontakt: a.kurtzmann@gmail.com / vhm@Lns.dk
Indhold må distribueres, citeres og gengives med kildeangivelse.

Skriftlige indlæg med kildeangivelse sendes til redaktionen.

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

Layout & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

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

Du kan indmelde dig i LNS på <https://LNS.dk/kontakt> hvorpå vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling. Eller ring 6070 4887.

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

tlf. 3133 0374, a.kurtzmann@gmail.com

Anja Funder, tlf. 2570 0459, anja@anjafunder.dk

Michael Brown, tlf. 6167 0428, mrmrsshnow@gmail.com

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

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

Suppleanter:

Astrid Wiig, Jan Møller,

John Boel, Karin Siff Munck, Henrik Krarup Lindholm,

Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braase,

Søren Refstrup, Vera Marcher

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong, Annette Kurtzmann

NSK: Lillian Wong lillianwong73@gmail.com samt 1 suppleant

DKAB: Anja Funder, Manuela Lærke og Mogens Ehrich

Forsikringsordning: Mogens Ehrich, me@Lns.dk

Paraplyfunktionen og faglige metoder: Lillian Wong

DHQF

Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lns.dk

Terapeutgruppen: Moorggan A. Gersdorff,

tlf. 5556 1424



LNS er i 2020 blevet kvalitets-certificeret efter ISO 9001:2015, og denne gang er akkrediteringsstandarder for alternative klinikker omfattet.

LNS fastholder prisen på KODA-Gramex

LNS har gennem årene tilbudt de faglige medlemmer licens til at spille musik i klinikken.

I de gode gamle dage betalte LNS cirka 200 kr/år til KODA for en gruppelicens pr. fagligt medlem og kunne lade licensen gå videre til medlemmerne for 300 kr/år.

Ikke alle medlemmer betalte retmæssigt, så LNS måtte have lidt overhead på prisen for ikke at få underskud.

Så satte KODA imidlertid gruppelicensen voldsomt op, hvorefter LNS satte en pris på 900 kr/år pr. fagligt medlem.

Efter nogen bølgegang og protester fra store behandlerforeninger satte KODA gruppelicensen ned igen.

LNS har dog bibeholdt 900 kr/år for KODA-Gramex licens pr. fagligt medlem.

Hertil kommer det faglige medlemskontingent 600 kr, som også inkluderer levering af medlemsbladet NaturHelse, alt i alt 1500 kr/år.

Uden gruppelicens er prisen hos KODA til sammenligning over 4.000 kr/år pr klinik!

Nu har KODA imidlertid meddelt, at Gramex-delen sættes op, fordi flere lande er blevet medlemmer af Gramex.

Bestyrelsen i LNS foretrækker at fastholde prisen på 900 kr/år.

Det kompenserer lidt, for der altid er nogen medlemmer, der ikke får betalt.

Vi håber nemlig på en god tilslutning til det allerede ofte omtalte tilbud til klinikkerne på 500 kr/år om at kunne undersøge effekten af egne behandlinger ved at kunne sende spørgeskemaer til klienterne.

I NaturHelse i 2022 beskrev vi, hvorledes et klinikmedlem fra sit kontrolpanel i LNS kan til- og framelde services fra LNS og derfor også kan tilmelde sig skemaarbejde.

Følg med på www.LNS.dk



LNS's Generalforsamling 2024

Generalforsamlingen foregik lørdag d. 20. april kl. 10.30 til 14.30 hos Mogens Ehrich på Møllegården i Osted. Her følger et kort resume. Referatet kan læses i sin fulde længde her: www.lns.dk/dokumenter-generalforsamling-april-2024/

GENERALFORSAMLINGEN BLEV ÅBNET

Mogens Ehrich og formanden Annette Kurtzmann bød velkommen og generalforsamlingen startede som vanligt med fællesenergi. Henrik K Lindholm havde igen i år til stillet sine kompetencer til rådighed og blev valgt som ordstyrer. Vera Marcher takkede ja til posten som referent.

BESTYRELSENS BERETNING OG HANDLINGSPLAN

Beretning og handlingsplan blev fremlagt af formanden Annette Kurtzmann.

Her følger et udpluk af indholdet, som også kan læses i sin helhed på LNS hjemmeside: www.lns.dk/wp-content/uploads/2024/03/BERETNING-OG-HANDLINGSPLAN-VED-GENERALFORSAMLINGEN-I-LNS-2024.pdf

- **Bestyrelsen** - Tak for det arbejde, som alle har udført, også de 2 afgåede, Ulla Kvintel og Tom Frøkjær. Bestyrelsen er meget aktiv og arbejder fortsat på at få flere ind i bestyrelsen.
- **IT** - Tak til Tom for opdatering af websiden
- **NaturHelse** - Vi takker for de artikler, vi har modtaget og ser frem til at redigere nye blade med lærerigt læsestof. Vi søger stadig en annonceansvarlig.
- **Nyhedsbreve** - Vi vil gerne udsende flere nyhedsbreve og leder efter en, der kan hjælpe med dette.
- **Messer** - Vi har deltaget på 8 vellykkede messer. Tusind tak til Moorggan og hans hjælpere.
- **Kvalitetssikring** - Vi blev auditeret, og LNS forbliver ISO9001:2015 certificeret. Michael Brown har udviklet en kvalitetssikringsportal, som har fungeret rigtig fint. Registrering af dokumenter såsom af politikker, kontrakter m.v. fungerer godt. Vi takker kvalitetschef Anja Funder, Michael Brown og Mogens Ehrich for deres store arbejde.
- **Forskning** - Lns' vision om at ændre vilkårene for alternativ og komplementær behandling bl.a. ved at finde en forskningsmetode, som kan favne mange brugere og mange handlingsmetoder, er tættere på at blive realiseret. Arbejdsgangen og IT-systemet er under indkøring i forskerpanelets klinikker. Forskergruppen drøfter ansøgning i f.t. opskalering af forskningen til bl.a. betalt igangsætning af nye klinikker og halvtidssekretær til LNS, da der er hårdt brug for assistance til disse områder. Forskergruppen har en lønnet fundraiser, som kan gå i gang med ansøgningsarbejdet. Stor tak til Mogens og Michael og forskerpanelet.
- **Medlemsforeninger** - Vi har fået 2 nye brancheforeningsmedlemmer DAKOBE og DYOM. DAKOBE har inviteret Anja Funder til at holde et webinar med titlen: "Måling og dokumentation af behandlingseffekt og klienternes tilfredshed." Her skal Anja bl.a. fortælle om Lns' forskning og certificering. DAKOBE deltager i årets Folkemøde på Bornholm, og de har inviteret Anja til at sidde med i et debatpanel.

- **Videnscenter** - Arbejdsgruppe for Videnscenter indenfor alternativ-/komplementær-/integrativ medicin er oprettet. Anja Funder og Iben Hollensberg er den alternative branches repræsentanter. Vi takker Anja.
- **Brobygning mellem danske brancheorganisationer** - SundhedsRådet, RAB Forum og LNS har genoptaget brobygningsarbejdet, og der har været afholdt flere møder. LNS vil fortsætte med at lægge stor energi i samarbejdet med de 2 andre paraplyorganisationer.
- **NSK** - LNS' internationale repræsentant, Lillian Wong deltog i NSKs årsmøde 2023, som blev afviklet på Island. Deltagerne var organisationer for komplementær og alternativ medicin i hvert nordisk land. Tak til Lillian
- **SRab** - SRab hedder fremover DKAB diskussionsforum. Fremover får vi kun mulighed for at deltage med 3 repræsentanter.

Beretning og handlingsplan blev derpå enstemmigt vedtaget.

ETISK RÅD

Der har ikke været nogen sager for etisk råd i årets løb.

ÅRSREGNSKAB OG BUDGET

Regnskabet og budget for den kommende periode 2024-2025 blev godkendt.

INDKOMNE FORSLAG FRA MEDLEMMER

Alle indkomne forslag blev enstemmigt vedtaget.

FASTSÆTTELSE AF KONTINGENT

Bestyrelsen foreslag om uændrede kontingenter bliver enstemmigt vedtaget.

VALG AF BESTYRELSEN

I alt kan der være 7 valgte medlemmer i bestyrelsen.

På valg for 2 år er: Annette Kurtzmann (*pt. Formand*). Genvalgt

Ikke på valg er disse valgte bestyrelsesmedlemmer:

Anja Funder, Moorggan Gersdorff, Mogens Ehrich, Michael Brown

VALG AF SUPPLEANTER

De blev alle enstemigt valgt

VALG AF INTERNE REVISORER

Æresmedlem og revisor Jan Møller samt æresmedlem Rita Pommer blev valgt for næste periode

VALG TIL ETISK RÅD

Karin Siff Munck blev valgt for næste periode

EVT. OG AFSLUTNING

Dirigent og formand takkede for god ro og orden og formanden takkede Mogens for han gæstfrihed. *Fælleenergien blev opløst.*

Hvad gik der galt?

Mange små firmaer og flere af vores medlemmer er kommet i klemme i den efterfølgende kontrol efter Corona-nedlukningen og har modtaget krav om tilbagebetalinger af hjælpepakker.

LNS har derfor fremsendt følgende brev til Erhvervsstyrelsen. Vi vil i næste nummer informere mere om det svar, vi forventer at modtage.

TIL ERHVERVSSTYRELSEN

Efter Corona har der desværre vist sig en tsunami af krav om tilbagebetalinger af hjælpepakker, selvom mange efter lange seje trav under Corona fik ansøgningerne godkendt, men alligevel efter Corona skal tilbagebetale mange penge.

Især har det ramt de små og mellemstore virksomheder hårdt, herunder vores branche bestående af alternative behandlere, som ikke har set anden udvej efterfølgende end at dreje nøglen om. Andre små brancher har samme eller lignende erfaringer og problematikker. Virksomhederne har oprindeligt indsendt dokumentation for, at de har ageret rigtigt i f.t. de hjælpepakker, de har modtaget, men mange er kommet i klemme i den efterfølgende kontrol.

Det har vist sig, at de ubevidst har begået fejl, simpelthen fordi de i praksis ikke har forstået alle betingelserne rigtigt, som endvidere er ændret flere gange undervejs og derfor er med til at vanskeliggøre dokumentation for, at virksomhederne oprindeligt har handlet korrekt i f.t. de dengang eksisterende oplysninger. Selvfølgelig skal dokumentationen leve op til det forventede, men misinformation og manglende erfaring og total mangel på viden fra myndighedernes side har vist sig også at være en af baggrundene for, at det er gået så galt.

Så selv for myndighederne er det svært at forstå, hvad dokumentationen drejer sig om. Tilbagebetalinger synes i de små virksomheders optik at være afkrævet på ubegrundede grundlag. Selv mange tilknyttede revisorer til de små virksomheder har haft problemer med at forstå og at vejlede korrekt, så virksomheder nu må bekoste dyr eksperthjælp. Der må være noget alt et sted, når størstedelen af ansøgerne blandt de små og mellemstore virksomheder efter godkendelse af deres ansøgning skal tilbagebetale hjælpepakken.

Har spørgeskemaet være forkert formuleret, så ansøgeren giver galt svar? Hvad er det konkret, ansøgerne skal bevise? Har rådgivningen fra myndighedernes side været korrekt eller tilfredsstillende? Hvad er essensen egentlig af denne vejledning: www.retsinformation.dk/eli/lta/2020/621 fra Retsinformation?

Det er vort håb, at Erhvervsstyrelsen arbejder for, at hjælpen og hjælpepakken forbliver en støtte for de små og mellemstore virksomheder og ikke nødvendiggør krav om at måtte lukke og slukke butikken.

Med venlig hilsen
Annette Kurtzmann, Formand for LNS
Landsorganisationen NaturSundhedsrådet
www.LNS.dk



Kan det være rigtigt?

Sammenhæng mellem D-vitamin og udvikling af kræft

Der pågår løbende forskning om D-vitaminets fantastiske betydning, især for dets positive egenskaber for knoglernes styrke og i forebyggelsen og behandlingen af kræft. Men ofte oplever vi som forbrugere og patienter modsatrettede argumenter.

Nye resultater viser, at vitaminet også kan påvirke risikoen for at udvikle kræft gennem en effekt på tarmens mikroflora. Imidlertid viste en metaanalyse fra 2004, at hvis befolkningen blot spiste 1.000 IU (25µg) mere om dagen, så ville bl.a. hyppigheden af kræft i tyktarmen blive halveret!

Et andet kæmpe prospektivt studie fra 2010 med en halv million mennesker viste, at de, der fik D-vitamin nok, havde 40% lavere risiko for at få tyktarmskræft!

Advarsler om overdosering og fødevarermyndighedernes retningslinjer om, at vi bare skal holde os til det anbefalede daglige tilskud på 5 µg (mikrogram) svarende til 200 IU (internationale enheder), så får vi tilstrækkeligt, når vi blot er ude i solen 10 minutter om dagen om sommeren, samt spiste fisk hver dag.

Intet er mere forkert. 5 µg kan holde os fri af engelsk syge, men meget mere kan det ikke. Det redegjorde Claus Hancke, speciallæge i almen medicin, Institut for Orthomolekylær medicin for allerede i april 2020. Læs den interessante og udførlige artikel af Claus Hancke hos Tidslerne på www.kortlink.dk/tidslerne/2q42r



Kan man påvirke sin biologiske alder?

Tak til speciallæge Claus Hancke for her i bladet at kunne bringe en kort version af Vitalrådets nyhedsbrev den 30. januar 2024 med ovennævnte tema.

I foråret 2024 løb en interessant TV-udsendelse over skærmen omkring forskning på Rigshospitalet. Her forsøger forskere at påvirke aldringshastigheden, således at man ældes langsommere eller måske kan blive lidt yngre ud fra en biologisk betragtning og ud fra det liv man lever og fra de parametre, som man nu her i 2024 mener vil påvirke levealderen og aldringens hastighed. For selvsamme personer vil måske have en helt anden biologisk alder om 5 år, hvor videnskaben har blotlagt helt andre parametre, som påvirker levealderen endnu kraftigere. Dette drejer sig specielt om forskellige blodprøver, altså biokemiske parametre, hvor vi hele tiden bliver klogere.

En af de mest sikre målinger af et menneskes biologiske alder er formentligt måling af rest-telomererne i cellekernernes arve-materiale. Disse telomerer forkortes ved celledeling, og når vi ikke har flere, så dør vi. Mange internationale forskere har interesseret sig for dette de sidste 20 år, herunder den svenske professor Urban Alehagen, der har forsket i den livsforlængende effekt af Q10 og selen.

I ovennævnte TV-udsendelse har man suppleret de forskellige livsstils-tiltag med indtagelse af en pille med Nikotinamid Ribosid, som støtter cellernes energiproduktion.

Nikotinamid Ribosid er kun en af mange former for vitamin B3, som alle bidrager til øget energiproduktion i cellernes kraftværker, hvor cellen laver sin energi, de såkaldte mitokondrier.

Vi indtager vitamin-B3 som nikotinsyre eller nikotinamid, hvorefter det omdannes til nikotinamid ribosid (NR) og derefter til nikotinamid mononukleosid (NMN), som herefter omdannes til det, som det hele drejer sig om, nemlig nikotinamid adenin dinukleotid (NAD) i cellerne.

NAD har den egenskab, at det kan veksle mellem to oksidationstrin NAD+ og NADH, og derved bidrage til energiproduktionen sammen med Q10). Dette foregår i mitokondriernes indre membran.

Om man indtager NR eller NMN eller Nikotinamid, er et spørgsmål om, hvor langt nede ad syntesevejen, man vil starte. Over-



ordnet vil slutresultatet være nogenlunde det samme, blot med forskel i den dannede mængde NAD.

For at bringe klarhed i de mange forkortelser og biokemiske sammenhænge, har Claus Hancke lavet en kort video, som kan ses på www.youtube.com/watch?v=66BTyE6c5UU Måske kan den lille film råde bod på de mange forkortelser og den lidt tunge forklaring. *(Filmen starter med lidt annoncer).*

Claus Hancke tilføjer at tilskud kan være spændende og gode, -og endda livsforlæn-

gende. Men vi skal ikke glemme det vigtigste, nemlig en sund kost, daglig motion, en god søvn, undgå overvægt og hold fast i dine ungdomsvenner. Dem får du ikke nye af. Lad være med at ryge og moderér dit alkoholforbrug. Det er alt sammen med til at løfte din livskvalitet og hæmme aldringsprocessen. Men som Claus Hancke konkluderer, så er det korte svar på, om man kan påvirke sin biologiske alder: *"Ja. Selvfølgelig kan man det."* Det vanskelige spørgsmål er: *"Hvor meget?"*



Er du EHS-ramt er denne konference arrangeret af Europeans for Safe Connections noget for dig

ESC Conference 2024

June 28 - 30, 2024

Kassel-Zierenberg, Germany, I strålingsfri zone

Christina Santini, ernæringspecialist fra Danmark er blandt talerne med emnet:
How to protect ourselves from EMFs

Læs hele invitationen og programmet her:

www.lns.dk/wp-content/uploads/2024/05/Invitation-final-5-incl.-program.pdf



Gå glad i solbad!

Det kan givetvis hjælpe med at få et bedre helbred, fordi overvægt giver så mange problemer – sundhedsmæssigt og personligt. Men det kan også bringe værre ting op i folk, for flere her i Danmark over-æder i øjeblikket, for at opnå det fedme-krav der skal til, for at få en lovpligtig recept nu, før tilskuddet bortfalder til Nytår! Der er et par bivirkSolen er noget af det bedste vi har – men ikke alle tåler dens stråler lige godt.

Så kan man jo blive i skyggen eller skygge med en eller anden para-ting eller kasket og så er der selvfølgelig solcreme! Men hvilken skal du vælge? Der findes rigtig mange gode solcremer – men der er stadig nogle på markedet, som er direkte skadelige for både store og små mennesker og miljøet.

SÅ DER ER LIGE ET PAR TING, DU SKAL TJEKKE

For det første skal du se på mærkningen: er det **Svanemærket** (uden hormonforstyrrende stoffer) og **allergimærket** (uden parfume og andre kendte allergifremmende stoffer). Download app'en "kemiluppen" (eller få én til at gøre det for dig!) og scan produktet før du køber det. Vælg et produkt med karakteren **A**.

Eller tjek indholdslisten for **typen af solfiltre**

– undgå følgende, som kan forstyrre hormon-balancen!

- Ethylhexyl salicylate
- Ethylhexyl methoxycinnamate
- Octocrylene
- Homosalate

Normalt nævner vi ikke produktnavne – men fordi vi synes, det er vigtigt at vælge

rigtigt til dit barn, så vil vi nævne *Nivea Sun kids sensitive protect and play SPF 50* – solfaktoren er korrekt, men der er for lidt beskyttelse mod UVA, og der er indhold af et hormonforstyrrende stof!

Vælg gerne **Kids solution SPF 30** (eller eller SPF 50) af mærket **Derma** (anbefalet af TÆNK!) Laveste score af voksenprodukter er for andet år: *Clinique Mineral Sunscreen Lotion for Body SPF 30!* Årsag: SPF måles igen i år til af være nede på 10! Højest på skalaen ligger **Apotekets sollotion SPF30 og Avivir produkterne**

DU KAN DU JO SELV LAVE DIN EGEN CREME?

Her er et forslag:

3 spsk kokosolie (ekstra jomfru med "smag" og let opvarmet – har SPF på ca 5). Blendes med: **1 spsk koldpresset hindbærkerneolie** (har spf på 25 og kan bruges solo for at undgå den røde næse!)

2 spsk ren zinkoxid uden nanopartikler (spf på 100! Knæk det ned i blandingen med forsigtighed – det er 'safe' men helst ikke indånding!) og blend færdig med **10 dråber æterisk lavendelolie**. (Alle ingredienser kan købes over nettet eller i helsen).

Hæld din egen super solcreme på et rent skoldet glas med låg og opbevar køligt.

Nå ja – cremen kommer nok ikke over 20 i solfaktor – men så kan du blande mere zinkoxid i – eller vurdere, om det egentlig er lettere med parasollen..!

Vigtigst er, at **"solskin kan du altid finde – blot der er én, du holder af"**

Hjertelig hilsen Dianna og De Place Energien - www.radion.nu

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 hvis man har været
medlem af LNS i mere end 2 år
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

Se formater på
[www.lns.dk/index.php/da/
annoncering-i-naturhelse](http://www.lns.dk/index.php/da/annoncering-i-naturhelse)

Betaling netto 8 dage efter modta-
gelse af faktura, som tilsendes, når
bladet udkommer.

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

BLIV MEDLEM AF LNS

kontingentsatser inkl. NaturHelse

FAGLIGE MEDLEMMER

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som
klinik, optages automatisk på basisniveau og
inkluderer

kollektiv licens til Koda-Gramex..... 1500 kr.

Skolemedlem, underviser, rådgiver.....600 kr.

Branche-, erhvervs- og foreningsmedlem..600 kr.

Kollektivt medlem er et medlem af en LNS branche-
forening og kan tilvælge medlemskab af Terapeut-
gruppen med Koda-Gramex licens til.....900 kr.

og tilvælge forsikringsordning for.....700 kr.

Andre medlemstyper:

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

Rabat på 100 kr. til studerende

Indmeld dig online på www.LNS.dk/kontakt,
hvorefter vi sender dig en betalingsanmodning
til brug for din indbetaling.

Få yderligere oplysninger på Lns@Lns.dk eller
tlf. 31 79 77 31 for din indbetaling og tilmelding
til betalingservice.

På gensyn i LNS
- det naturlige samlingssted

FAGLIGE MEDLEMMER I LNS

Oversigt i postnr. orden over behandlernes ydelser og over vore brancheforeninger.
Klik ind på deres hjemmeside og se evt. arrangementer.

KLINIKKER SKOLER RÅDGIVNING ERHVERV

1058 København
Akupunktør og kinesisk urteterapeut
v/Nigel Ching - FKU
6177 3020, ching@ching.dk
www.ching.dk
Akupunktør og kinesisk urteterapeut

1357 København K.
Helse og Velvære
2859 8427, Larshenrikolsen@yahoo.dk
www.helseogvelvaere.dk
Komplementær Terapi

1620 København V.
HUMAN-BALANCE ApS v/ Morten Krabbe
4074 7467, mk@c.dk
www.human-balance.dk
Ayurveda - Healing - CBT - Massage

2100 København Ø.
Kia Remond Rasmussen
Klinik For Fodterapi
3526 8505, kia@remond.dk
Fodbehandling – Laser - Indlæg

Klinik for fodterapi, Vibeke Voss, statsaut.
2615 1800, 3526 3226
vibekeviovoss@hotmail.com
Fodterapeutisk behandling

Klinik for biomedicin, psykoterapi og
akupunktur
Manja Jurkowsky
4054 3128, kontaktmanja@gmail.com
manjas-sundhedsklinik.dk

2300 København S.
Danplus ApS v/ Joan Lykke
joan@vegatest.dk, www.danplus.dk
Vegatest, uddannelse til vegatester

KSM Frekvens Krop-Lyd-Helbred
c/o Karin Siff Munck
2235 2112, karinsiffmunck@gmail.com
www.siffmunck.dk
Vibrations-og Frekvens kinesiologi

Salon Prana v. Joseph I. Blytner
4033 3439, j.blytner@gmail.com

2610 Rødovre
Sun-Hair v/Helle L. Sørensen
sun-hair@youmail.dk
www.sun-hair.dk
Hudpleje

2630 Taastrup
Charlotte Schmidt Nielsen
4355 2530, www.charlotte-schmidt-nielsen.dk
Kranio-Sakral Terapi - Baby massage

2730 Herlev
COACHING PEOPLE ApS
v/ Heidie Graversen
heidie@coachingpeople.dk
www.coachingpeople.dk
Stresscoaching, kriseterapi

2900 Hellerup
Agneta Mei Hytten
2330 3108, musicaart@mail.dk
www.musicaart.dk
Coaching, Consulting, Wellness

3000 Helsingør

Helsingør Therm
Birgitte Stürup & T. Jelager
therm@tdcadsl.dk
Svømmeterapi i trygge rammer

3390 Hundested

Wiig-sundhed Frugt-Grønt-Bær
v/ Astrid Wiig
4157 7959, astridwiig@gmail.com
Vægtkontrol og en time mere om dagen

3400 Hillerød

Alternativ Klinikken, Lisa Nøhr Karlsson
2176 1784, www.lisa-noehr.dk
Healing, husrensning, clairvoyance

3450 Allerød

Bymidstens Fodterapi v/ Jeannette Reymond
4817 7087, bymidtensfodterapi@gmail.com
Fodterapeutisk behandling

3460 Birkerød

De Place Energien
Dianna de Place
6126 4116, dianna@helhed.com
www.radioni.nu
Radioni - den dovne vej til sundhed

3480 Fredensborg

Dansk Health Qigong Federation
v/ Lillian Wong
2496 5153, Lillian.wong@unicus.dk
Qigongskole - Instruktøruddannelse

Tarmskylning og/eller samtale om horoskop
2891 2787, ulla@stavnsbjerg.dk
www.klinikcolon.dk
Genopretning af din tarmflora

3600 Frederikssund

Frederikssund Holistisk Klinik
Inger Dantoft, inger@dantoft.com
Kranio Sakral-Terapi

4070 Kirke Hyllinge

Panacea ApS, Irene Kobberskov
4827 7110, info@panacea.dk
www.panacea.dk
Grossister i helsekost

4180 Sorø

Sorø Smertebehandling
2570 0459, anja@soroe-smertebehandling.dk
www.soroe-smertebehandling.dk
Akupunktur, moxa, massage

4241 Vemmelev

Klinik Pluto, Bente Agnete Andersen
3513 4000, bente.andersen@klinikpluto.dk
Se udvalget på www.hosbente.dk

4296 Nyrup

Hjertets Vej, selvudvikling og livskunst
v/Annalise Stourup de Molade
2757 3505, annalise.hjertetsvej@paradis.dk
www.hjertetsvej.dk
Regression, Fordybelse, Life-Coaching

4320 Lejre - Østed

Skolen på Møllegården
Mogens Ehrich, Jack Yilmaz og Michael Brown
3179 7731, mogens.ehrich@gmail.com
Kursus: Magi til hverdagsbrug

4550 Asnæs

Klinik for Fodterapi v/ Jeanette Darling Nielsen
5965 2559, jeadarling@gmail.com

4632 Bjæverskov
PRE-JET v/ Preben Jensen
info@pre-jet.dk - www.pre-jet.dk/
Helsekost / ingefærthe

4720 Præstø
Mindfulhealing v/ Benedicte Due
2840 0071, benedicte.due@mail.dk
www.mindfulhealing.dk
Mindful healing og clairvoyance

4772 Langebæk
MOORGGAN v/ Moorggan Gersdorff
4055 5626, moorggan@bevidsthedsmedicin.dk
www.bevidsthedsmedicin.dk
Bevidsthedsmedicin, Sessions/CD'er

4793 Bogø By
Lars Mygind
IFPF ApS
7027 8288, Lars@mygind.dk
https://mygind.dk
META sundhed, kurser, uddannelse

4920 Søllested
Mas-søren v/ Søren Hansen
5494 1549, hansenovervad@gmail.com
Massage

5250 Odense SV.
Godske Fodpleje v/ Anja Godske
2648 9874, Anja.g@live.dk
Hud og fodplejer

Klinik for Fodterapi v/Anica Grube Dreyer
52677677 - anicadreyer@gmail.com
www.bellingefodklinik.dk
Fodterapi, fodbehandling

5320 Agedrup
Anns Fodterapi v/ Ann Charlotte Holm
4126 8628, info@annsodterapi.dk
www.annsodterapi.dk
Fodbehandling, indlæg, ligtorn

5466 Asperup
Jens Kristian Frederiksen
7670 9999, www.Bakke-Gaarden.dk
JKF-Kursus & Livsvejledning
F.O.G. Skaber & Udvikler
Forfatter/Forlag: Livsvejledning.dk
FaceBook: SvaneEnergi - Åndens Vinger

5471 Søndersø
Kernerterapi v/ Rasmus Rønbjerg Kjær
2986 0949, RRK@Kernebevidsthed.dk
www.kernebevidsthed.dk
Kernebevidsthed – Åndsudvikling - Healing

5591 Gelsted
Klinik for Fodterapi, Kira Holst
6442 3233, kira@holst-fodterapi.com
Fodterapeutisk behandling

5700 Svendborg
Kamilla Kølle -Klinik for fodterapi
2346 1701, svendborgfodterapeut@gmail.com
Fodterapi, indlæg, rådgivning

Maya Guidning v/ Maya Halstensgård
www.mayaguidning.dk
Energi- og Wellnessguide

5800 Nyborg
ABC Center v/ Clauss Jøren Paaske
clauss@abc-center.dk
www.abc-center.dk/
Muskelterapi-Heling-Organmassage

6310 Broager

Life Healing og Psykoterapi
v/ Peter Michelsen
2295 7106, peter@life-healing.dk
Sjælsro, Intuitiv Healer

7000 Fredericia

Behandling for dig, Tina Agerholm
2256 9302, agerholmtina@gmail.com
Fysioterapeut, kraniosakralterapeut, akupunktør

Salon Marianne v/ Marianne R. Stoklund

2487 8583, mariannestoklund@gmail.com
Sundhedspleje

7100 Vejle

Louise Hallundbæk, Det Sunde Hus
www.louisehallundbaek.dk
Sundhedskatalysator, kost- og ernæringsvejleder

7120 Vejle Øst

Spangsberg Terapi v. Annette Spangsberg
2871 1810, annette@spangsbergterapi.dk
www.spangsbergterapi.dk
Biodynamisk kranio-sakral terapeut, ID-
Psykoterapeut

7200 Grindsted

Grindsted fodterapi v/ Alex Nielsen
5365 6703, an@grindsted-fodterapi.dk
Fodbehandling, indlæg, vejledning

7400 Herning

Massør Birthe Plauborg
6130 1678, birthe.plau@gmail.com

Helsanna Velvære v/Helle Elmholt

2962 6448, helsanna.velvaere@gmail.com

7490 Aulum

Akupunktur Universitetet v/John Boel
4057 9400, john@boel.org
www.moderneakupunktur.dk
ModerneAkupunktur.dk – Uddannelse

7620 Lemvig

Klinik for fodterapi v/Dorte Kristensen
3011 1602, info@lemvigfodterapi.dk
www.lemvigfodterapi.dk

7700 Thisted

Else M. Skammelsen Nielsen
2022 5044
Zoneterapi

7790 Thyholm

Hjertelyz - Dorte Olsen
5180 5360, dorte@hjertelyz.com
www.hjertelyz.com
www.livskvalitetogsunhed.dk
Holistisk behandling, hypnose m.m

8240 Risskov

Risskov Fodterapi v/ Dorthe Jensby Kloster
2829 6169, dorthe@risskov-fodterapi.dk

8250 Egå

Dorte Fuglsang Engelsfelt
Statsaut. Fodterapeut
8699 2175, post@fodterapi-egaa.dk
www.fodterapi-egaa.dk
Klinik for Fodterapi

8340 Malling

Healingcenter Aarhus v/ Gitte Larsen
gitte@polaritetsterapi.dk
Healingsuddannelse, polaritetshealing m.m.

8362 Hørning

Blegind Fodterapi, Susanne Møller
6063 1015, susanne@klinikfodterapi.dk
Fodterapeutisk behandling

8444 Balle

Livets Hus v/ Ulla Sørensen
livetshus@mail.dk
www.Livetsshus.eu
Zoneterapeut-massør-healer m.m.

8600 Silkeborg

Helse Universet v/ Karen Bolette Pedersen
2830 2248, karen@helseuniverset.dk
Helse Universet KST. ALT og Massage

8700 Horsens

Janni Hansen - Clairvoyance
4061 4997, janni@87h.dk
www.Jannihansen.dk
Clairvoyance, personlig udvikling

BRANCHEFORENINGER

Afvikler-Terapeut-Foreningen

Jack Powderly Yilmaz
Terapeuter vedr. Energi-forløsning
3179 3731, afvikler@afvikler.dk
4320 Lejre

DAKOBÉ

Danmarks Komplementære Behandlere
7020 7075, ml@dakobe.dk
www.dakobe.dk
4000 Roskilde

Dansk Health Qigong Federation

2496 5153, lillian.wong@unicus.dk
3480 Fredensborg

8870 Langå

Klinik for Fodterapi v/ Lene Dalsgaard Pedersen
5186 0702, LDPfod@hotmail.com

8940 Randers SV

Klinik Sjøleklang v/ Annbritt Porup
2287 1930, annbritt2008@live.dk
www.sjøleklang.dk
Clairvoyance, klanghealing, samtale

9620 Aalestrup

Klinik for Fodterapi v/ Yvonne Overgaard
2068 7141, yvonneovergaard27@gmail.com
Fodterapeutisk behandling

9900 Frederikshavn

Spirituel Udviklings Center I/S
Erik Leif Abrahamsen
mette@spirituelcenter.dk
www.spirituelcenter.dk
Esoterisk, spirituel udvikling

DYOM

Danske Yoga- og Meditationslærere
2623 0917, bestyrelse@diom.dk
www.dyom.dk
2450 København SV

Foreningen af Danske EFT & TFT Terapeuter

Samler danske EFT og TFT terapeuter
6074 0500, formand@dett.dk
www.dett.dk
4050 Skibby

Jordstråle Foreningen.dk

Kim Lærkesen
4055 2350, Kim@meandjo.dk
4000 Roskilde

Natur-Balance-Huset NBH, hovedkontor
Foredrag og prøvebehandlinger
4828 8700, lars@t-mikkelsen.dk
Toftøvænget 30, 3320 Skævinge

Natur-Balance-Huset Skovlunde
Skovlunde Kulturhus, Bybjergvej 10, Indgang 2
Kontaktperson Kirsten Busk Tlf. 4051 0221
natur.balance.huset.skovlunde@gmail.com
Arrangementer onsdage kl 19.30

Natur-Balance-Huset Søborg
Carlshuse, Carl Blochs Alle 7-9
Kontaktperson Gerda Brown Tlf. 60 41 06 22
brown@haunstrupgaard.dk
Arrangementer I. mandag i måneden kl.19

INTERESSEFORENINGER

Astro-Design, Erik Rørholm
info@astro-design.dk
www.aktivamesser.dk
AKTIVA Helse- og Sundhedsmesser

Børn og Unges Trivsel
Formand Heidie Gravensen
4580 3333, info@bu-t.dk
www.boerns-trivsel.dk
2730 Herlev
Trivselsprojekt UNIK, børn og unge

Allergica
8600 Silkeborg
ah@allergica.dk
www.allergica.dk
Homøopatiske lægemidler

Natur Drogeriet A/S
8362 Hørning
info@natur-drogeriet.dk
www.natur-drogeriet.dk

Pharma Nord v/ Tove Lykkegaard
7100 Vejle
tlykkegaard@pharmanord.com
www.pharmanord.com
Kvalitetsprodukter, naturlægemidler

Kontaktperson for naturterapeuter
Moorggan Gersdorff, Tlf. 5556 1424

Alle yderligere oplysninger
Mogens Ehrich Tlf. 3179 7731, forsikring,
KodaGramex
Vera Marcher vhm@Lns.dk, medlemspleje

Helseklumme ved Christina Santini, ernæringspecialist og ejer af The Nutrition Clinic - klinik for laboratorietest + termografi + skræddersyet sundhed. Se mere på www.ChristinaSantini.com



Christina Santini

Christina Santini er uddannet i Human Ernæring fra Metropolitan Copenhagen University og certificeret i Biologisk Medicin fra Paracelsus i Schweiz. Hun har derudover taget adskillige videreuddannelser og certificeringer i Ayurveda, laboratorietesting og klinisk diagnostik, infrarød screening og plantemedicin i USA.

Christina Santini har arbejdet intensivt med mad-som-medicin og integrativ medicin gennem de sidste 12 år - heraf 7 år i New York og Los Angeles for læger, anti-aging klinikker og egen praksis. Hun brænder for plantemedicin og målrettede evidensbaserede ernæringsstrategier. Hvert menneske og sygdomsårsag er unik - derfor må hver behandlingsstrategi tilpasses den enkelte i et brugbart og effektivt koncept. ChristinaSantini.com

Vægtøgning er dog ikke den eneste bekymring

Her følger tredje og sidste del af Christina Santinis helseklumme om vægtresistens - hvorfor det er så svært at tabe sig. Første og anden del blev bragt i NaturHelse 1-23 og 2-23. Klummen i sin helhed kan læses under linket på forsiden på www.Lns.dk.

En undersøgelse af 160 brystkræfttumoprøver, offentliggjort i Journal of Applied Toxicology i 2012, påviste tilstedeværelsen af mindst en paraben i 99 procent af prøverne. Det skal dog understreges, at dette ikke kan oversættes til, at parabener er medforårsagende til kræft, idet mængden vi typisk udsættes for via kosmetik- og hudplejeprodukter, er relativt lille. Ud fra den eksisterende forskning på området vil jeg pt. vægte parabener lavest i

gruppen af nævnte "fedmefremmende kemikalier" og sygdomsrisiko i øvrigt.

Mange har travlt med at købe sig fattige i dyre økologiske cremer, og ja, huden "spiser også", og jeg er bestemt stor fan af at vælge basis plejeprodukter, der er baseret på "mad". Ikke desto mindre er det vigtigt, at vi får et realitetstjek ind over vores hverdagsvaner og sundhedsproblemer - det hjælper ikke stort at investere i dyre hudprodukter, hvis f.eks.

du lever i et hjem med skimmelsvamp. Test hvad din krop er belastet af og tag handling på det i stedet for at blive overvældet af alle mulige trends og gode råd i øst og vest.

SÅDAN MINDSKER DU XENOØSTROGENER:

- Spis økologiske kød- og mejeriprodukter
- Undgå plastic
- Drop p-pillen
- Vælg naturlige hudplejeprodukter
- Få et drikke- og brusebadfiltersystem
- Vælg hudplejeprodukter (særligt cremer), der er mærket med "paraben-fri"

DE 3 HALOGENE KEMIKALIER OG DIT STOFSKIFTE

Samtlige af de halogene kemikalier fluor, bromid og chlorine blokerer for jodreceptorer i skjoldbruskkirtlen. Skjoldbruskkirtlen vil næsten altid absorbere fluor, chlorine og bromid over jod. Når dette sker, vil det blokere for den korrekte produktion af skjoldbruskkirtelhormon.

Der findes to hovedkategorier af fluorforbindelser: organofluoriner og de fluorforbindelser der er uorganiske fluorider, som anvendes i tandpleje og vandfluoridering. Perfluorooctansyre (PFOA) er en syntetisk organofluorin-forbindelse, der er en bestanddel af non-stick køkkengrej lavet med teflon og også findes i mikrobølgepopcorn. Endvidere findes organofluorin-forbindelser i en række medikamenter: bedøvelsesmidler, nervemedicin, antibiotika, antidepressiva, svampedræbende midler, antihistaminer, kolesterolsænkende medicin, anti-malaria, kemoterapi, gigtmedicin, psykotropika og steroider. Naturligvis skal man ikke stoppe med at tage livsvigtig medicin af den grund, men det er vigtigt at kende til de mulige bivirkninger.

I undersøgelser er PFOA fundet i 98% af os. Det er forbundet med forskellige sygdomme hos mennesker, herunder sygdomme i skjoldbruskkirtlen, lav fødselsvægt og kronisk nyresygdom. I en

undersøgelse på mus førte eksponering for PFOA'er under udvikling til øget insulin, leptin og kropsvægt i midten af livet.

Bioakkumulering af fluorstoffer er blevet en stigende bekymring for folkesundheden, da nye undersøgelser antyder reproduktionstoksicitet, neurotoksicitet og hepatotoksicitet, og nogle fluorstoffer anses for at være sandsynlige kræftfremkaldende stoffer. En anden foruroligende kendsgerning der er værd at bemærke er, at Sodium Fluorid bærer aluminium over blodhjernebarrieren, hvor det kan være en faktor i udviklingen af Alzheimers. I hjernen kan fluor forkalke pinealkirtlen, som er ansvarlig for din krops produktion af melatonin. Uden tilstrækkelig melatonin er din krop berøvet effektiv søvn, og derefter vil din skjoldbruskkirtlen ikke være i stand til at fungere korrekt.

1. CHLORIN

Forskning har vist, at kræftrisikoen forbundet med kloreret vand, kan relateres mere til brusebad og badning end drikkevand. Dette antyder, at de sundhedsmæssige risici forbundet med klor kan være mere relateret til absorption gennem huden og ved indånding. Klordampe fra et enkelt 10-minutters brusebad har vist sig at være større end mængden af klor fra de gennemsnitlige to liter vand, du måtte drikke, og er endda set som medforårsagende til skade på tarmens integritet. De klordampe, du inhalerer, kommer direkte ind i din blodstrøm. Selvom du filtrerer dit drikkevand, er der stadig bekymring med hensyn til mængden af toksiner, du udsættes for fra dit daglige brusebad eller bad gennem indånding og hudabsorption.

Det betyder, at filtrering af dit brusebad og badevand kan være endnu vigtigere end det vand, du drikker!

2. BROMID

Bromid er generelt ikke et problem i Danmark - mere problematisk er det i USA, hvor det tilsættes sodavand og bageprodukter. Bromid kan skabe problemer med angst,

svimmelhed, syn, hjerterytme, hovedpine, rysten, kvalme og muskelkramper.

3. FLUOR

Indtil videre har der ikke været overbevisende måder til at afgifte fluorstofferne på, hvorfor de udgør en særlig problematik. Der er anekdotisk evidens for, at jod langsomt kan flytte andre halogene kemikalier ud af kroppen, men der er pt. ikke forskning, der understøtter dette. I en undersøgelse tyder det dog på, at cholestyramin kan hjælpe med at nedsætte fluorstoffer i kroppen.

I studiet blev en person med høje koncentrationer af fluorstoffer i serum evalueret med følgende detox-metoder:

1. Svedprøver efter brug af sauna
2. Afføringsprøver før og efter oral administration af hver af to galdesyresekvestranter - cholestyramin (CSM) og saponin-forbindelser (SPC'er).
3. Afføringsprøver før og efter anvendelse af en zeolitforbindelse blev også undersøgt. Fluorstoffer fundet i serum blev ikke påvist i væsentlige mængder i sved eller afføring før behandling. Minimale mængder perfluorocantansyre, men ingen andre fluorstoffer blev påvist i afføring efter anvendelse af SPC og zeolit. Alle fluorstofferne fundet i serum blev påvist i afføring efter brug af CSM. Serumniveauer for alle fluorstofferne faldt efterfølgende efter regelmæssig brug af CSM. Yderligere undersøgelse er påkrævet, men denne undersøgelse antyder altså, at cholestyramin-terapi kan lette gastrointestinal eliminering af nogle fluorstoffer fra kroppen.

SÅDAN MINDSKER DU HALOGEN KEMIKALIE EKSPONERING:

- Undgå teflonbelægninger på køkkengrej
- Undgå mikrobølgepopcorn
- Undgå te og kaffe i blegede teposer/kaffefiltre (indeholder fluor og chlorin)
- Få et drikkevands- og brusefilter
- Bad når det er muligt i havvand fremfor chlorin-fyldt pool vand

HVORDAN UNDGÅR DU KEMIKALIER I DIN HVERDAG?

Det er umuligt at undgå alle kemikalier fuldstændigt, fordi de bogstaveligt talt er overalt. Der er dog et par enkle ting, du kan gøre for dramatisk at reducere din eksponering og minimere din risiko for senere komplikationer:

- Undgå mad og drikkevarer, der er opbevaret i plastikbeholdere
- Brug glasvandflasker i stedet for plastik
- Giv ikke dine babyer mad fra plastflasker. Brug glasflasker i stedet
- Brug støbejern eller rustfrit stål i stedet for non-stick køkkengrej
- Brug økologisk, naturlig kosmetik
- Spis økologisk jf. Dirty Dozen listen (ift. grønt og frugt i næste kapitel)
- Spis økologiske mejeri-, korn- og kødprodukter
- Få et drikkevands- og brusefilter
- Undgå mikrobølgepopcorn
- Undgå te og kaffe i blegede teposer/kaffefiltre (indeholder fluor og chlorin)
- Bad når det er muligt i havvand fremfor for chlorin-fyldt pool vand

Særligt hvis du er gravid eller planlægger at blive gravid, skal du overveje at undgå eksponering for disse kemikalier, da det kan have en indvirkning på din babys fremtidige sundhed.

DETOX DET UD:

1. Hjælp kroppen med at slippe af med skadelige xenoøstrogener ved at indtage fødevarer med næringsstoffer, der fjerner skadelige østrogenmetabolitter. Hørfrø, spirer og kålfamiliegrøntsager; broccoli, blomkål, kålrabi, kål, kale (grøn kål), bok choy (kinesisk kål) og rucola. Alle disse svovlrige fødevarer i denne plantefamilie indeholder 3,3'-diindolymethan (DIM). DIM er kemobeskyttende, hjælper med at reducere høje østrogenniveauer og understøtter fase 1 af østrogen detox i leveren.

2. Sved det ud. Bortset fra fluorstofferne, kan hovedparten af de kemikalier, vi udsættes for bl.a. elimineres via sved som en essentiel del af en afgiftningsproces.
3. Cholestyramin er pt. det eneste undersøgte middel til at fjerne fluorstoffer i kroppen; muligvis kan aktivt kul have en effekt, men kun lokalt i tarmene - fluorstofferne skal altså mobiliseres ud i tarmsystemet, såfremt aktivt kul skal binde det.
4. Der er anekdotisk evidens for at bruge jodholdigt tang som f.eks. blæretang til at fjerne de halogene kemikalier.

Kilder: www.kortlink.dk/lms/2httw

1. www.ewg.org/research/bpa-in-store-receipts
2. WHO. Toxicological and health aspects of bisphenol A. 2011
3. Geens T. et al. A review of dietary and non-dietary exposure to bisphenol-A. *Food Chem Toxicol.* 2012 Oct;50(10):3725-40.
4. European Chemicals Agency. The use of bisphenol A and its alternatives in thermal paper in the EU during 2014-2022. June 2020
5. Melissa Ferguson, Ilka Lorenzen-Schmidt, W. Glen Pyle. Bisphenol S rapidly depresses heart function through estrogen receptor- β and decreases phospholamban phosphorylation in a sex-dependent manner. *Scientific Reports*, 2019; 9 (1)
6. Ben-Jonathan N, Hugo ER. Bisphenols Come in Different Flavors: Is "S" Better Than "A"? *Endocrinology.* 2016;157(4):1321-1323. doi:10.1210/en.2016-1120
7. Boucher JG, Ahmed S, Atlas E. Bisphenol S induces adipogenesis in primary human preadipocytes from female donors. *Endocrinology.* 2016;157:1397-1407.
8. vom Saal FS, Welshons WV. Large effects from small exposures. II. The importance of positive controls in low-dose research on bisphenol A. *Environ Res.* 2006 Jan;100(1):50-76.
9. Bloom MS, Vom Saal FS, Kim D, Taylor JA, Lamb JD, Fujimoto VY. Serum unconjugated bisphenol A concentrations in men may influence embryo quality indicators during in vitro fertilization. *Environ Toxicol Pharmacol.* 2011 Sep;32(2):319-23
10. Carlstedt F, Jönsson BA, Bornehag CG. PVC flooring is related to human uptake of phthalates in infants. *Indoor Air.* 2013 Feb;23(1):32-9
11. Desvergne B, Feige JN, Casals-Casas C. PPAR-mediated activity of phthalates: A link to the obesity epidemic? *Mol Cell Endocrinol.* 2009 May 25;304(1-2):43-8
12. Stojanoska MM, Milosevic N, Milic N, Abenavoli L. The influence of phthalates and bisphenol A on the obesity development and glucose metabolism disorders. *Endocrine.* 2017 Mar;55(3):666-681
13. Swan SH, Main KM, Liu F, Stewart SL, Kruse RL, Calafat AM, Mao CS, Redmon JB, Ternand CL, Sullivan S, Teague JL; Study for Future Families Research Team. Decrease in anogenital distance among male infants with prenatal phthalate exposure. *Environ Health Perspect.* 2005 Aug;113(8):1056-61
14. Hines EP et al. Phenotypic dichotomy following developmental exposure to perfluorooctanoic acid (PFOA) in female CD-1 mice: Low doses induce elevated serum leptin and insulin, and overweight in mid-life. *Mol Cell Endocrinol.* 2009 May 25;304(1-2):97-105
15. Calafat AM et al. Polyfluoroalkyl chemicals in the U.S. population: data from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2003-2004 and comparisons with NHANES 1999-2000. *Environ Health Perspect.* 2007 Nov;115(11):1596-602

16. de Araújo JFP et al. Organotin Exposure and Vertebrate Reproduction: A Review. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2018;9:64. Published 2018 Mar 1
17. Hala D, Bristeau S, Dagnac T, Jobling S. The unexpected sources of organotin contamination in aquatic toxicological laboratory studies. *Aquat Toxicol*. 2010 Mar 1;96(4):314-8
18. Abdel-Ilah Sadiki et al. Pilot study on the contamination of drinking water by organotin compounds from PVC materials. *Chemosphere*. 1996 June 32;12:2389-2398
19. European Commission SCOOP report: Assessment of the dietary exposure to organotin compounds of the population of the EU Member States. October 2003
20. Bredsdorff M. Overblik: Her er alt, hvad du skal vide om PCB. *Ingeniøren* 2012 Januar 11
21. L. Barr et al. Measurement of paraben concentrations in human breast tissue at serial locations across the breast from axilla to sternum. 2012 March 32;3: 219-232
22. Quirós-Alcalá L, Buckley JP, Boyle M. Parabens and measures of adiposity among adults and children from the U.S. general population: NHANES 2007-2014 [published correction appears in *Int J Hyg Environ Health*. 2019 Jun;222(5):911]
23. Gonsioroski A, Mourikes VE, Flaws JA. Endocrine Disruptors in Water and Their Effects on the Reproductive System. *Int J Mol Sci*. 2020;21(6):1929
24. Genuis SJ, Birkholz D, Ralitsch M, Thibault N. Human detoxification of perfluorinated compounds. *Public Health*. 2010 Jul;124(7):367-75
25. ianhong Xu, Zuwen Liu, Dongye Zhao, Naiyun Gao, Xie Fu,
26. Enhanced adsorption of perfluorooctanoic acid (PFOA) from water by granular activated carbon supported magnetite nanoparticles. *Science of The Total Environment*. 2020 vol 723:137757
27. Neurobehavioral and neurochemical effects in rats offspring co-exposed to arsenic and fluoride during development
28. Dominguez S, Lencinas I, Bartos M, Gallegos C, Bras C, Mónaco N, Minetti A, Gumilar F. *Neurotoxicology*. February 2021 84:30-40
29. Public-health risks from tea drinking: Fluoride exposure
30. Krishnankutty N, Storgaard Jensen T, Kjær J, Jørgensen JS, Nielsen F, Grandjean P. *Scandinavian Journal of Public Health*. February 8, 2021 (ePub ahead of print)
31. Miljøstyrelsen. Perfluoroalkylated substances: PFOA, PFOS and PFOSA Evaluation of health hazards and proposal of a health based quality criterion for drinking water, soil and ground water Environmental project No. 1665, 2015
32. Villanueva CM et al. Bladder cancer and exposure to water disinfection by-products through ingestion, bathing, showering, and swimming in pools. *Am J Epidemiol*. 2007 Jan 15;165(2):148-56
33. Villanueva CM, Cantor KP, Grimalt JO, Castaño-Vinyals G, Malats N, Silverman D, Tardon A, Garcia-Closas R, Serra C, Carrato A, Rothman N, Real FX, Dosemeci M, Kogevinas M. Assessment of lifetime exposure to trihalomethanes through different routes. *Occup Environ Med*. 2006 Apr;63(4):273-7.
34. Makki K, Froguel P, Wolowczuk I. Adipose tissue in obesity-related inflammation and insulin resistance: cells, cytokines, and chemokines. *ISRN Inflamm*. 2013;2013:139239. Published 2013 Dec 22
35. Lucassen EA et al. The Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis, Obesity, and Chronic Stress Exposure: Sleep and the HPA Axis in Obesity. *Curr Obes Rep*. 2012;1(4):208-215

Q10 til vegetarer og veganere:

Den nye generation af plantebaserede kapsler



Endelig kan du få Q10 i 100% plantebaserede Phytocaps, hvor du hverken skal gå på kompromis med indhold eller kapsel.

De nye Phytocaps – kapslerne omkring Q10 Green – er bløde, veganske kapsler, der IKKE indeholder cellulose (også kaldet hydroxypropylmethylcellulose – eller HPMC).

Kapslerne er i stedet baseret på rene – og ofte lokale – grøntsager som majs, kartofler og ærter uden tilsætning af kunstige bindemidler.

Den nye Q10 Green Bio-Quinone har samme indhold som Bio-Quinone Q10 Gold. Det vil sige samme patenterede fremstillingsproces, der sikrer et krystalfrit og let optageligt Q10-produkt.

Phytocaps® er udviklet af Pharma Nord – og er en helt ny generation af plantebaserede, bløde kapsler.

 **Pharma Nord**

Den sunde aldring med helsekost

Forfatter: Torben Sønnichsen

Forlag: BioLiving

Udgivet 2023

ISBN: 978-87-992804-1-4. I alt 330 sider.

KORT PRÆSENTATION AF FORFATTER OG BOG

Torben Sønnichsen er uddannet biolog fra Københavns universitet og mangeårig engageret sundheds- og miljøkonsulent.

Bogens forsidebillede illustrerer, at der er mange kilder og veje til sund aldring, og at vægten skal lægges på den sunde kost og kosttilskud.

I dag findes der generelt en mangfoldighed af informationer om sundhed og aldring. Der er de kendte sundheds- og socialfaglige budskaber. Der er mange kommercielle udbydere og interesser, og der er en sundheds- og fødevarestyrelsen, der skulle være hovedaktør og tegne en klar inspirationslinje til borgerne - en linje der kunne vejlede og inspirere til nytænkning. Men sådan er det ikke. Derfor kan det være en svær opgave at finde vej, til det man selv specifikt skal tage højde for, har brug for, og endnu sværere at kunne lægge en personlig holdbar strategi for sin egen aldring.

Bogen lægger op til selvforvaltning og selvansvarlighed i sin egen og sine nærmestes proces med aldring, helbred og velvære. Og på flere områder lægges der op til kritisk debat, og der indkredses områder, hvor der virkelig trænger til forandringer/forbedringer.

Derfor har denne bog en berettigelse - den er fyldt med interessant viden og emner om aldring, sundhedsudfordringer, lidelser, specifikke kosttilskud og forslag til flere grundprogrammer til fremme af sund aldring.

Taoismen fremgår som bogens filosofiske grundlag. Den eviggyldige visdom i Tao om menneskets medfødte urkraft, yin - yang som dynamisk balance, mennesket som del af natur, miljø og univers. Men heri også menneskets medfødte pligt til at tage ansvar for sig selv, sit liv og sit helbred. Sund aldring bygges op gennem livet af byggelementer som livsindstilling, livshistorie, liv og livsvalg.

Aldring skal forstås som en del af naturens ur rytmer, den kommer til alle, uanset om man er menneske, dyr, plante, celle mm. Men også at anskue aldringens udfordringer som et spejl af den kultur, det samfund og den tid, vi lever i.

Med et relevant udpluk af sundhedsstatistikker præsenteres nutidens dilemmaer i området aldring og helbred. Kræft som folkesygdom, kredsløbslidelser i mange variationer, hjerne og hjertelidelser i mange nye påtrængende variationer, tarmlidelser fra doven tarm, råd i tarm og en tarmflora der ikke formår at udføre sine mest grundlæggende opgaver: at sende næring og kommunikation til kropsindet og på max to dage fjerne restaffald. Inflammation i alle kroppens grundsystemer er en generel og tiltagende problematik ikke kun for ældre, men inflammation kan med stigende alder springe ud som en eller flere kroniske sygdomme. Ifølge Tao så skaber ubalancer over tid gennemgribende ubalancer i kroppens grundsystemer, hovedorganer, kirtler og bevægeapparat mm. Fysisk og psykisk inaktivitet, overspisning, psykiske ubalancer, dårlig søvn, hyppige smerter mm er nogle af de områder, der både officielt og i bogen er

udnævnt til kendte kilder til overbelastning af krop og sind.

Det fremgår, at den sunde aldring har trange kår. Den danske befolkning lever længere, men det er kun mindretallet af ældre, der finder vej til en sund og aktiv alderdom. Sat på spidsen så ligner de helbredsmønstre, der beskrives i bogen, til forveksling de lidelser som beskrives hos dyr, der lever under trange kår.

Der er et kapitel, der tager udgangspunkt i de hyppigste diagnoser hos ældre og ud fra den vinkel inspirerer til, hvad man selv kan bidrage med. Fx hvad er godt at supplere med af kosttilskud ved kroniske sygdomme, smerter, sorg, stress kriser i forbindelse med fx AMD, demens, Alzheimer.

Bogen sætter fokus på, at der er rigtig meget, man selv kan gøre både for at modvirke den biologiske aldring og samtidig genopbygge krop, psyke og helbred. Veje som samtidig kan have mange sidegevinster og medvirke til mere gennemgribende sundhedsændringer i hverdag, livsstil og livsindstilling.

Bogens ønske er at inspirere på et mere konkret plan til selv at handle ud fra den enkeltes behov og ideer om langsigtet

strategi for fremme af sund aldring.

Allerede ved de første symptomer er det vigtigt at udvise omtanke, lægge strategi og udøve langsigtet egenomsorg. Det er ikke nok kun at gå til læge for at få symptomerne identificeret og evt. starte med medicin, der kan reducere symptomerne eller få dem til at forsvinde. Den enkelte må selv være aktiv. Stille sig spørgsmålet: Hvad kan jeg selv gøre parallelt med lægens indsats? Øve sig i at blive en engageret, kritisk reflekterende forbruger, som ikke kun "bukker og nejler" når lægen deler undersøgelser og piller ud.

Den Sunde Aldring med Helsekost



Torben Sønnichsen
Biolog og sundhedskonsulent

Forlaget Bioliving

Det er vigtigt selv at tage stilling og aktivt at bidrage.

Det er kendt, at der er en klar sammenhæng mellem mængden af ældres medicinindtag og nedsat fysisk, psykisk og social aktivitet.

Bogen indeholder mange meget relevante bud til forholdsvis nye kosttilskud til fremme af sund aldring, som hver især er velbeskrevet og inspirerende. Der også gode studier både af kendte kosttilskud som Q10, selen, D3, multivitaminer, multimineraler, omega 3 og om nye lovende kosttilskud, der i dag sælges i nabolande, men ikke kan købes i DK. I dag med dansk EU-medlemskab er det ikke længere et problem, som borger at købe kosttilskud til privat brug på tværs af landegrænser. Men det er fortsat et problem for de danske producenter af kosttilskud. De danske sundhedsmyndigheder er meget længe om at godkende nye veldokumenterede produkter. Det betyder, at varerne på det danske marked er flere år forsinket i forhold til nabolande, og ofte med nogle forstyrrende godkendelser, hvor der er ændret i præparatets indhold af virksomme stoffer og altid til lavere niveauer, så effekt og udbytte af præparatet i DK reduceres i væsentlig grad.

De danske helsekostbutikker og producenter er ved sammenligning med andre lande både belastet af den høje danske moms og en særlig politisk vedtaget afgift på alle kosttilskud, og som nævnt af en voldsom træghed i de offentlige systemer, der fagligt er ansvarlige for at skulle godkende og oplyse fagligt neutralt om kosttilskud.

Homøpatiens mange muligheder indgår og belyses. Som kundskabsfelt har homøpati

mange fordele, fx at det hverken skader kropsmiljø eller natur, og der foreligger en mangefacetteret og veldokumenteret effekt fra forskning udført i de lande, hvor det er godkendt til brug på hospitaler, sundhedsklinikker mm. Det er velkendt at homøpati er voldsomt begrænset i DK af de trange vilkår, som de danske sundhedspolitiske og sundhedsfaglige holdninger og regler opsætter. Homøpatiens fokus og mål er at medvirke til at genopbygge og styrke kroppens vitalitet. Flere og flere bruger homøpati, og flere og flere uddannes til at guide i valg og brug af homøpati.

E. Bach og Bach's blomsterremedier er endnu en del, der indgår og nævnes, som nye muligheder om man ønsker hurtig virkning og at undgå forurening af krop og miljø.

OPSAMLING

Det er sjældent at se en bog så "overloaded" som denne med informationer, problematikker, dilemmaer, muligheder! Søg og du vil finde er mit bud til dig, der køber denne bog. Du vil fremover kunne vælge dine kosttilskud på et andet og mere fagligt nuanceret grundlag.

Bogens indholdsfortegnelse er på 3 sider og afspejler en mangfoldighed af emner. Den kunne med fordel have været opdelt i temaer/ kategorier, så læseren hurtigere kunne bruge indholdsfortegnelsen som adgang til at bruge bogen som opslagsbog. Alternativt kunne der indgå et emneregister sidst i bogen.

Anmelder: Karin Siff Munck, cand.cur. DK Kinesolog med speciale i CS lyd, lys og frekvensbehandling.

Torben de Place, vores alle sammen's Radioni-far har forladt os i november 2023

En æra er forbi – et prægtigt og enestående menneske er gået over.

Torben havde det største hjerte, som ikke blev slidt af at blive flittigt brugt – men nu var blevet slidt af tidens tand, for selv den sejeste pumpe forgår på et tidspunkt. Således er resten af mikrokosmos ved at forlade Torbens krop – mens hans ånd svæver over vandene og bliver formentlig ved med at svæve over diamanten i vores liv: Radionien. Sådan udtrykker, Dianna de Place, hans hustru det. Smukkere kan det vel ikke siges, og hun fortsætter:

De fleste af os, der er med i Radionien, har haft direkte kontakt med Torben og har oplevet hans varme, hans oprigtige interesse og omsorg – hans ønske om at rådgive, trøste og helbrede – og hans altid værende til rådighed og tjene i Guds billede. Torben havde en ydmyg tilgang til både sig selv og livet – tingene drejede sig ikke om ham, men hvad han kunne gøre for andre, så andre følte sig støttet og opmuntret. Selv på det sidste, hvor han tilbragte et par dage på Gentofte Hospital og hvor lægen kom ind og spurgte, hvordan han havde det, svarede Torben: "Jo – jeg kan da godt mærke, jeg er 96 – men hvordan har du selv det?"

Vi kan se/gense vores alle sammen's Radioni-far: Torben, i hans velmagtsdage – nærmere betegnet en halv times videoklip fra et Radioni-foredrag i Solvognen - for 40 år siden! Samtidig er det en fantastisk historie om Radioniens udvikling. I denne version præsenterer Ellen ham. Torbens storesøster og tro støtte i Radionien i næsten 50 år – og man kan fornemme den forbundethed, der var imellem dem.

Ellen, som underviste i vegetarisk kost og beslægtet livsførelse, var en stor fortaler for Radionien og hjalp Torben på laboratoriet 3 dage om måneden i over 40 år. I den periode blev der nemlig udarbejdet "radioni-dråber" – 5000 timers radioniseret frekvens-vand – som blev sendt ud én gang om måneden til indvortes brug. Det stoppede vi med i 2005, fordi kun 10 % af "radioni-børnene" rent faktisk tog dråberne – og de resterende 90 % havde samme fremgang uden dråberne. Jeg er ret glad for, at der i dag ikke er andre månedlige forsendelser end de digitale!

Torben var glad for både at oplyse, at foredrage og for at fortælle historier – helst med den relaterede dialekt og med en god portion humor – også den mere sorte af slagsen – det ved de afjer, som løbende talte med ham i telefonen.

Dianna de Place er en flittig skribent her i bladet. Hun viderefører deres livsværk indenfor Radionien under navnet De Place Energien. Hvis læserne har lyst til at opleve Torben foredrage og få uddybet Radioniens historie, så gå ind på linket www.radioni.nu/mindeuddrag-1984-3 Videoklipper er af en noget grynet kvalitet, i forhold til det vi er vant til i nutiden, så du vælger med fordel at se det i "lille størrelse".

Hjemmesiden www.radioni.nu vil løbende blive opdateret og udbygget. Æret være Torbens minde!



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, Brobygninggruppen mfl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik
- Tilvalg af gruppeansvarsforsikring
- 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 online på www.LNS.dk/kontakt

For yderligere oplysninger ring til tlf. 60 70 48 87 eller mail til Lns@Lns.dk

Vil du give en hånd på en LNS messe så kontakt gerne Moorggan: moorggan@bevidsthedsmedicin.dk

