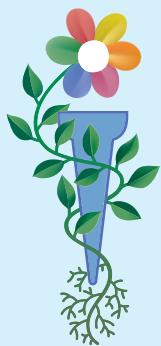


Natur Helse

23. årgang 2008 nr. 1



Generalforsamling i april
Opinionsundersøgelse
LNS til møde i SRab
Råd om mærkning af kosttilskud

Landsorganisationen
Natur Sundhedsrådet

Fra redaktøren

LNS

- det naturlige samlingspunkt

På bladfronten siger vi tak for et godt år. Vi har fået flere henvendelser fra læserne end tidligere, og det er vi rigtig glade for. Der er stigende interesse for NaturHelse, og det kan vi også se på messer, hvor NaturHelse flittigt bliver bladet igennem og taget med af de forbipasserende. Husk også, alle I behandlere, at lægge bladene ud i venteværelset, så vi kan komme endnu længere ud med budskabet.

For det er der brug for! Selvom der sker mange ting på helsefronten, så er de ikke alle af lige høj kvalitet – hvilket er meget forståeligt, når man tænker på, hvor lidt viden der er om naturlig sundhed i de højere lag. Derfor må vi blive ved at oplyse, udbrede, forklare med engles tålmodighed, at der er et andet sundhedssyn, som ikke er latterligt eller ude på overdrevet, men som faktisk dur og hjælper mennesker. Brug alle kanaler og netværk, så naturlig sundhed kan blive et folkekrav – et der kan skubbe ministre af taburetter, flytte stemmer og kanalisere pengene de rigtige steder hen.

Alle medlemmer og læsere ønskes et sundt 2008 med masser af naturlig mad, velvære og livskvalitet.

Charlotte Ryø



Landorganisationen
Natur Sundhedsrådet

NaturSundhedsrådet LNS

ISSN 1396-6855

Oplag 2500

Bladgruppen

Ansvarshavende redaktør:

Charlotte Ryø

naturhelse@lnsnatur.dk

Indhold må distribueres, citeres og gengives med kildeangivelse. Skriftlige indlæg til NaturHelse modtages med glæde, men vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte. Der kan underskrives med pseudonym, men navn og adresse skal være redaktionen bekendt.

Indlæg sendes til naturhelse@lnsnatur.dk. Artikler skrevet af andre end bestyrelsen/bladgruppen udtrykker ikke nødvendigvis LNS' holdninger.

Lay-out & Tryk:

Rosendahls Bogtrykkeri

Grafiker: Lotte Fuglsang

LNS' bestyrelse:

Vera H. Marcher, *formand*

Tlf. 2946 3820 – vhm@lnsnatur.dk

Mogens Ehrich, *næstformand*

Tlf. 4649 7731 – me@lnsnatur.dk

Rita Pommer, *sekretariat*

Tlf. 7022 2339 – lns@lnsnatur.dk

Michael Brown, *bestyrelsesmedlem*

mib@holotronik.dk

Ole Hjorth, *bestyrelsesmedlem*

Tlf. 29631653 – oh@lnsnatur.dk

Kirsten Kragh, *kasserer*

kk@lnsnatur.dk

Postadresse for LNS:

Landsorganisationen

NaturSundhedsrådet LNS

Sekretariatet v/ R. Pommer

Bækkevang 51

2800 Lyngby

Tlf.: 7022 2339 – lns@lnsnatur.dk

Webside: www.lnsnatur.dk

Email: lns@lnsnatur.dk

Merkur Bank Konto: 8401 1010331



Bestyrelsen

Den 13. november genkonstituerede bestyrelsen sig, idet Charlotte Ryø har ønsket at trække sig fra bestyrelsesposten grundet stort arbejdspress. Det er bestyrelsen ked af, men samtidig taknemlig for CR's tilbud om at fortsætte som suppleant og bladholder samt medlem af diverse udvalg. I stedet for CR er Michael Brown indtrådt i bestyrelsen. Michael har deltaget som aktiv suppleant i alle bestyrelsesmøder.

René Thomsen har desværre også meddelt, at han nødvendigvis må trække sig. Det har vist sig vældigt svært for ham at få tid til at deltage i bestyrelsesarbejdet. René er i færd med opstart af ny virksomhed og ønsker derfor at videregive sin bestyrelsespost til andre gode kræfter og i stedet fortsætte som suppleant. Bestyrelsen har taget dette til efterretning og overvejer p.t. en løsning.

Karen Bloch-Frederiksen har desuden ønsket at trække sig fra sine poster som hhv. SRab- og

NSK repræsentant. Karen har sagt ja til at lede en aftenskole og vurderede, at arbejdspresset ville blive for stort. Vi ønsker tillykke med jobbet, selvom vi er kede af at skulle sige farvel til Karen, som gennem mange år har været en ypperlig repræsentant for LNS. Fremover vil repræsentationen generelt samt til den nyoprettede post på kosttilskudsfronten blive varetaget af Jens-Ole Paulin og Charlotte Ryø. Vor suppleant vil fortsat være Kirsten M. Andersen fra Holistisk Sundhed.

Vor repræsentation i SRab varetages fremover af Ole Hjorth, Charlotte Ryø og Mogens Ehrich.

Rettelse:

I aprilnummeret 2007 stod, at Lars Mikkelsen havde givet tilsagn om opstilling som suppleant ved sidste generalforsamling. Det var ikke tilfældet. LNS beklager fejlen.

LNS ordinær generalforsamling

tirsdag 15. april kl. 17 til ca. 22

Valby Medborgerhus
Valgårdsvej 4, 5. sal
– ved Toftegårds Plads

Dagsorden iflg. vedtægterne

Adgang for medlemmer
Se det fulde program på hjemmesiden www.lnsnatur.dk

Forslag bedes sendt til bestyrelsen **senest 15. marts 2008**
vhm@lnsnatur.dk – Tlf. 70 22 23 39

Forslag til vedtægtsændringer og andre indkomne forslag tilføjes
på hjemmesiden
i takt med at de fremkommer.

Vel mødt!

Bestyrelsen i LNS



Jo flere svar, jo stærkere står **LNS**

Samfundet har undgået at tage hensyn til de finere energiers eksistens, fordi de ikke kan måles med fysiske midler. Da de fleste naturterapeuter i væsentlig grad bygger på det energetiske, giver det naturterapien et kæmpe troværdighedsproblem.

I Nyhedsbrev 3-06 bragte vi således det spirituelle fokus op til drøftelse i LNS. I fortsættelse heraf udsendte vi den 7. december i år en mail til de medlemmer, hvis mailadresse vi havde, med link til www.e-sans.dk/opinioner.php, hvor nedenstående 16 spørgsmål kunne

besvares. Rigtig mange medlemmer svarede, og det er vi glade for.

Men vi vil gerne have endnu flere svar, så derfor gentager vi spørgsmålene her. Hvis du har lyst til at se, hvad andre har svaret og evt. uddybe eller nuancere et synspunkt eller et område, så blad hen til side 8, hvor der er en foreløbig opgørelse af de indkomne svar.

Jo flere svar, jo stærkere står LNS, når medlemmernes mening skal fremføres for offentlighed og politikere om dette vigtige emne, så lad os høre fra dig.

1. Hvad er dit navn eller dit medlemsnummer, evt. organisation:
2. Mener du, at de finere energier eksisterer, selvom de ikke kan måles og vejes:
3. Har du selv e-sans?
4. Hvis ja: I hvilke sammenhænge bruger du din e-sans?
5. Mange terapiformer bygger på finere energier eller deres energibaner. LNS kalder dem "naturterapi" og de fleste andre kalder dem "alternativ behandling", men i gamle dage hed de "magi" eller "heksekunst".
Hvad synes du, de skal hedde fremover?
6. Kender du alternative terapiformer, der ikke hører til i denne energi-sammenhæng?
7. Ser du energisygdomme som en særlig klasse af sygdomme?
8. Kan du nævne nogle energisygdomme? Kan du sætte navn på dem?
9. Tilbyder du selv terapi? Hvis ja, da hvilke?
10. Ser du e-sans som en praktisk sanseevne eller som udtryk for en højere udvikling?
11. Størstedelen af befolkningen siger, de ikke har e-sans.
Tror du, at alle kan optræne det? – i dette liv?
12. Folk med e-sans, også dem der knapt er bevidste om det, kan opleve sociale problemer, f.eks. tabu i familie eller på arbejdsplads. Har du oplevet det?
13. Har du oplevet at blive diskrimineret på grund af din e-sans eller dine "energihandling"?
14. Kender du andre, der har været ude for det? Hvorledes?
15. Bør LNS gøre noget ved den slags? Hvad?
16. Ønsker du at pege på andet? F.eks. om julestemning består af finere energier, eller om det er noget helt andet?

Svar på dette link www.e-sans.dk/opinioner.php eller på mail til me@lnatur.dk – eller ved at sende et brev til LNS (se adresse side 2).

LNS var til møde i SRab

LNS var til møde i SRab (Sundhedsstyrelsens Råd for alternativ behandling) den 7. december 2007. Vi havde bedt om at få et punkt på dagsordenen, som omhandler vores kosttilskudssituation for producenter og brugere. Nedenstående blev fremført på mødet.



Administration af lovgivningen om kosttilskud over for kosttilskudsproducenten

Det er med stor bekymring, at LNS er vidne til den måde myndighederne behandler kosttilskudsproducenter på. Vi har været i kontakt med flere – både medlemmer og ikke-medlemmer. Der er enslydende meldinger fra dem om en myndighedsoptræden, som efter LNS' mening, er helt uacceptabel.

Det er klart, at alle skal følge loven, og denne henvendelse er ikke et forsøg på at undskylde nogen i branchen, der på grov vis snyder med indhold, mærkning osv., og det skal heller ikke ses som en opfordring til ansvarsforflygtigelse. Mange producenter og butikker er små familiedrevne virksomheder, der drives med hjerteblod for at overleve og ikke for at snyde nogen. Kendetegnende er deres kæmpe store og ærlige indsats for sundhed.

Men ikke at have sine ting i orden kan bestå af rigtig mange ting fra de helt uskyldige til de

grove, og det kræver prioritering og sund fornuft. Men de evner ser ikke ud til at eksistere, når myndighederne går på kontrolbesøg hos fabrikanter. Nogle har været ude for op til 5 kontrolbesøg uden nogen fornuftige begrundelser. Nogle er blevet truet med bøder og tilbagekaldelse af varer uden hjemmel i lovgivningen. Vi har hørt om latterlige detaljer, som at der mangler en stjerne på etiketten ud for en ingrediens, og på grund af det må hele varelaget med den forkerte etiket trækkes tilbage.

Der trues med bøder for urimelige småting, og tonen er ikke behagelig, medmindre der er bisidder eller sagfører med. De færreste forestiller sig imidlertid, at dette burde være nødvendigt, men ikke desto mindre er det mere reglen end undtagelsen. Desuden er virksomheder ofte ude for, at disse – i gåseøjne politifolk – fra FVST er inkompetente og ikke selv kender lovgivningen. Det koster store summer til fødevareeksperter, der kan læse loven og fortælle FVST, hvordan den skal forstås. Man kan sammenligne det med en varetægtsfængsling, hvor den anklagede bures inde, mens sagen undersøges. Og for en lille bedrift kan det koste søvnløse nætter og i sidste ende levebrød og helbred, på trods af at de sælger sunde kosttilskud.

To ting må kritiseres her:

1. For det første en lovgivning, der er så tåbelig, at mad og sunde næringsstoffer reguleres og kontrolleres og overvåges, som om det var narkotika eller giftstoffer i fareklasse A. Nogen må råbes op – det drejer sig om sunde fødevarer og stoffer til kroppen, som vi alle har brug for, og som flere og flere ikke kan få via maden pga. konstant faldende kvalitet. Kosttilskud er i bund og grund mad, som folk helt af sig selv har fundet ud af at spise gennem årtusinder. En gang imellem har en fundet noget giftigt, som fx guldregn eller skarptide og sidst en kinesisk urt, som omtales meget grundigt i sidste num-

» Husk at netværk bliver større hver gang man deler det «

Læst i Urban 24-10-07

mer af forbrugerbladet TÆNK med krav om meget mere regulering på kosttilskudsområdet. Problemet med omtalte urt er dog en allerede konstateret viden, som f.eks. alternative behandlere med Traditionel Chinese Medicine oplæres i gennem deres uddannelse. Men resultatet er, at kosttilskudsbrugerne forvirres, og samtidig efterlades et indtryk af, at kosttilskudsproducenterne er ude på at slå os alle ihjel med farlige plantegifte.

Samtidig har vi skandalesager med gammelt kød og beskidte restauranter; tilsætningsstoffer i cigaretter og mange andre former for giftproduktion, som så at sige ikke reguleres. Det tyder for det første på dårlig planlægning, dernæst på forkert prioritering og sidst på en helt mærkværdig dagsorden. Det er tilsyneladende ikke sundhed, og slet ikke sundhedsforebyggelse, man ønsker.

2. Det andet der må kritiseres er en lovgivning, der regulerer i så små petitesseer, at ingen kan finde ud af paragrafferne. FVST's kontrollanter er ofte i tvivl, og producenter må ansætte eksperter og jurister til mange tusind kroner i timen, eller føre retssag, for at være sikre på, at de overholder loven. Samfundet indrettes for teknokrater og jurister og ikke for almindelige mennesker, der skal leve og skaffe deres udkomme i det.

LNS må opfordre til, at myndighederne lytter til og efterkommer mange menneskers ønsker, der ganske kort går ud på: At have lov til at spise vitaminer, mineraler og andre former for kosttilskud i fred, og i rigelige mængder. De ønsker et godt helbred. De prøver at forebygge sygdomme, at leve sundt. De er i sidste ende med til at spare samfundet for en masse udgifter: Lad dem selv bestemme over deres helbred.

Og LNS vil også opfordre til, at myndighederne støtter alle former for sundhedsproducenter og sundhedsforskere i alle dele af samfundet. At myndighederne stopper deres chikane af kosttilskudsproducenter.

LNS mener, at SRab med dets konstellation af indsigtssrige medlemmer burde være det rette forum at bearbejde disse synspunkter i. Og det opfordrer vi til, da det er et alvorligt problem, som berører en stor del af den befolkningsgruppe, som har besluttet at leve sundt og tage ansvar for eget helbred.

LNS beder som sagt om at få dette ført til protokols.

Med venlig hilsen
Kosttilskudsudvalget i LNS
Charlotte Ryø
Vera Marcher

Punktet blev behandlet på mødet. Sundhedsstyrelsen ville ikke gå ind i sagen, da området ligger under Fødevarestyrelsen (FVST). Det blev så aftalt, at interesserede i kredsen af delegerede skulle danne et "kosttilskudsudvalg", som kunne samle eksempler fra det virkelige liv om de trange kår på området. Sagen skal senere forelægges FVST.

Som følge af dette samt tidligere tiltag er det vigtigt, at vi får dokumentation for indholdet. Vi ved fra mange samtaler med medlemmer, at uhyrlige ting sker i "samarbejdet" med myndighederne, men vi har nu brug for at få systematiseret oplysningerne mere og evt. få lavet statistik eller andet oversigtfuldt materiale om det, så alle er meget velkomne til at komme med data om ukorrekt/uforsømt behandling af FVST og deres kontrollanter.

Henvendelse om ovenstående til Charlotte Ryø cr@lnsnatur.dk

Klassikeren!

UDO'S CHOICE®

Ultimate Oil Blend

– én gang om dagen hver dag!

3 fisk

**Fås i Helsekost og
Matasforretninger**



Europas mest solgte økologiske blandingsolie. Udo's Choice® Ultimate Oil Blend indeholder friske mekanisk koldpressede olier fra hele 9 typer økologiske plantefrø og er et resultat af 20 års forskning udført af den verdenskendte fedtforsker Udo Erasmus. Udo's Choice® Ultimate Oil Blend dækker kroppens totale, daglige behov for de livsvigtige fedtsyrer Omega 3 og Omega 6.

Læs mere på:
www.panacea.dk og download opskrifthæfte.



Panacea®

Dansk importør af UDO'S CHOICE® siden 1997 - www.panacea.dk



LNS' medlemmer er klare i mælet, når talen er om de finere energier

Foreløbig opgørelse af de indkomne svar på LNS' opinionsundersøgelse om de finere energier på basis af mail udsendt 7. december 2007

Er det lige meget, at halvdelen af medlemmerne har oplevet at blive diskrimineret pga. deres e-sans? Bestyrelsen siger nej, og hvis du også siger nej, så er denne artikel interessant for dig.

Ved redaktionens deadline var der kommet 46 besvarelser på vores rundspørge, og du kan allerede nu se, hvordan der er svaret, samt hvilke områder medlemmerne fremhæver som fokuspunkter.

Alle besvarelser kan ses anonymt på www.lnsnatur.dk sammen med mere udførlige optællinger. Der er oplysninger og bemærkninger til omfattende eftertanke.

Resultatet i korthed, udvalgte spørgsmål

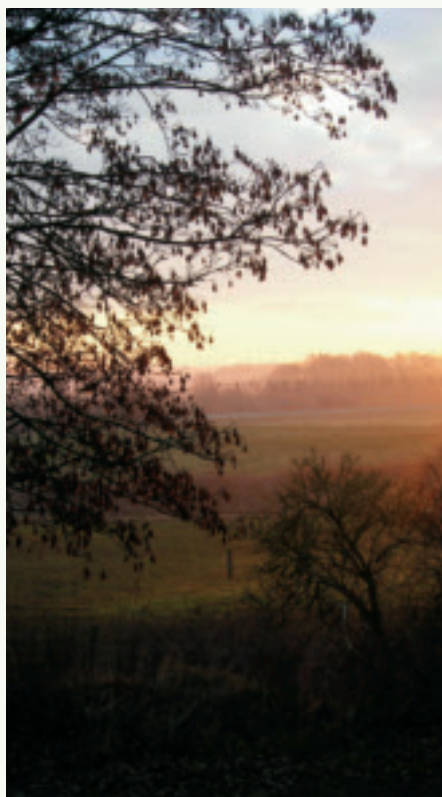
Spørgsmål 2: 44 har svaret, at de finere energier eksisterer; og 2 undlod at svare.

Spørgsmål 3: 40 svarede, at de har e-sans, 1 har ikke e-sans, 2 har måske e-sans, og 3 ved ikke.

Spørgsmål 6: På spørgsmålet "Kender du alternative terapiformer, der ikke hører til i denne energi-sammenhæng?" svarede 15 "nej", og ca. lige så mange pegede på, at det afhænger af behandleren, om terapien har med de finere energier at gøre. Der var følgende forslag: kiropraktik, zoneterapi med ikke-holistisk tænkende behandler; psykologi, psykoterapi a la psykologi, vakuumterapi, vaccusac, aromaterapi, kirlianfotografi, magnetterapi, traditionel astrologi, bachs blomstermedicin, phytoterapi.

Spørgsmål 5: Spørgsmålet om, hvad terapiområdet med relation til energierne bør hedde fremover, gav disse svar (med antal for-

slagsstillere anført, hvis flere): naturterapi (7), holistisk behandling (5), alternativ behandling (3), energimedicin (3), energiterapi (2), helbredelse, naturenergi, åndelige evner, højere sanseopfattelse, bevidsthedsændring, kropsgenopretning, superintuition, universel energi, healing, lys-energi, komplementær behandling, "back to nature", energetisk sansning og behandling, energi, bioenergi; traditionel lægekunst, spirituel behandling, de fine energibaner; behandling af kroppens elektriske system.



Spørgsmål 7 og 8: Svarene på de to spørgsmål vedrørende "energisygdomme" var så forskelligartede, at de må ses som udtryk for, at det har man ikke tænkt over før. Hyppige udtalelser er, at alle sygdomme er både energetiske og fysiske, og at de fleste sygdomme har deres rod i noget energetisk, specielt i blokeringer. Som egentlige energisygdomme uden fysiske elementer blev foreslået: depression (2), stress (2), forhøjet nyreenergi med søvnløshed, energien sætter sig fast i et chakra, hallucinationer, skizofreni, at være ude af sig selv, høre stemmer, angst, fobier, uforståelige bånd til andre mennesker, hypersensibilitet, at se og høre ting der ikke er i "virkeligheden".

Spørgsmål 10: På spørgsmålet "Ser du e-sans som en praktisk sanseevne eller som udtryk for højere udvikling?" svarede 34, at det er en praktisk sanseevne, og 2, at det er en upraktisk sanseevne. En mente, at den er forudsætning for at højere udvikling kan ske, 11 så den som udtryk for højere udvikling, og 12 så den som noget, man opnår som led i en udvikling.

Spørgsmål 11: På spørgsmålet "Tror du, alle kan optræne e-sans?" svarede 6 nej, mens 18 svarede ja. 13 svarede betinget ja, idet der som forudsætning blev foreslået lyst, interesse, arbejde med blokeringer, personlig krise, øvelse. Ca. 10 mente at alle har e-sans, men at mange ikke er opmærksomme på det.

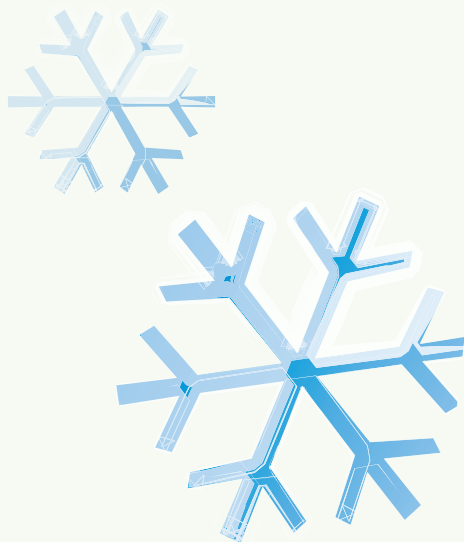
Spørgsmål 12: På spørgsmålet om sociale problemer; herunder tabuer; pga. deres e-sans svarede 31 ja og 8 nej. Derudover har 3 oplevet det i moderat omfang og 4 besvarede ikke.

Spørgsmål 13: På spørgsmålet "Har du oplevet at blive diskrimineret pga. din e-sans eller dine energihandlinger?" svarede 19 ja, 3 moderat og 21 nej. 3 besvarede ikke.

Spørgsmål 14: 23 kendte andre, der har været ude for diskrimination, deraf 4 i moderat form, mens 14 ikke kendte til diskrimination af andre.

Spørgsmål 15: På spørgsmålet om, hvad LNS bør gøre, svarede 26, at LNS fortsat bør oplyse om energier, e-sans mv. og 6 foreslog, at det gøres ved at fortælle sande historier om livsforløb, klientforløb mv. 3 foreslog videre studier og forskning, og 7 mente, at vi bør udvikle vores viden og adfærd inden for egen kreds.

LNS ønsker at gøre det legalt at tale om og virke ved disse specielle evner; og derfor har vi brug for et stort undersøgelsesgrundlag. Har du endnu ikke svaret, og har du lyst til at være med, så se de præcise spørgsmål og svaradresse tidligere i bladet. Dine oplysninger er vigtige.



Har du brug for vejledning til markedsføring af dit kosttilskud?

Det er vist ingen hemmelighed, at reglerne for fødevarer og kosttilskud kan være svære at finde rundt i for importører, forhandlere og producenter. Der er mange eksempler på, at myndighederne falder over ulovlige etiketter eller ingredienser, og det hænder, at produkter må trækkes tilbage på den konto. Hvordan sikrer man sig imod, at det overhovedet kommer dertil? Hvem kan hjælpe med en grundig og lødig rådgivning forud for markedsføringen?

Det kan Lolex. Lolex kender reglerne for fødevarer og kosttilskud indgående og har i årevis hjulpet firmaer i branchen med deres mærkning, med legalitetsvurderinger og med anmeldelser til myndighederne. Det er oftest en god investering at få denne rådgivning fra starten

af – for at forebygge eventuelle problemer og udgifter i den anden ende.

Bag Lolex står Lone Blanner Jul, civil ingeniør i kemi og med mange års erfaring med fødevarereteknologi, og Lotte Timmermann, som har et stærk sprogligt og kvalitetsstyringsmæssigt fundament. Begge har en omfattende erfaring med fødevarerlovgivning. Lolex' speciale er mærkning af fødevarer og kosttilskud. Lolex holder til i Fredericia og kan kontaktes på tlf. 76 22 11 22 eller lolex@lolex.dk

Vi har i LNS sikret vore medlemmer 10% rabat på råd og vejledning hos Lolex. Angiv blot jeres LNS-medlemsnummer, så går resten af sig selv.

Af: Lotte Timmermann, Lolex

Kosttilskud

– fødevarer eller lægemidler?

Her vil vi prøve at forklare hvad kosttilskud egentlig er, sådan rent juridisk. Og hvad man som producent eller forhandler skal prøve at sikre sig, når man sælger kosttilskud.

Kosttilskud er først og fremmest fødevarer og reguleres derfor af Fødevarerlovgivningen og de mærkningsregler, der gælder for fødevarer. Dertil kommer så de ekstra regler for kosttilskud.

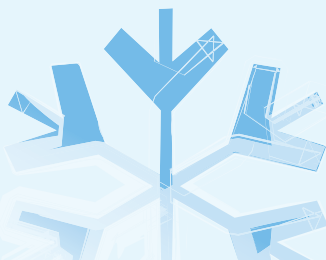
Kosttilskud er altså ikke medicin og skal ikke mærkes som sådan, men alligevel ser vi tit kosttilskud med en lægemiddellignende mærkning, med indlægssedler etc. Dette er hverken korrekt eller nødvendigt.

Det er dog nødvendigt at overveje, om man med sin markedsføring, herunder emballagen,

kommer til at overskride nogle af de grænser, der gælder over til lægemidlerne. Hvis man gør, og det opdages, fanger bordet! Så er det nemlig Lægemedellovgivningen, der så at sige tager over, og Lægemedelstyrelsen, der foretager vurderingen og afgør sagen. Dermed kan produktet ikke længere sælges som kosttilskud, men skal hele møllen igennem og vurderes som lægemiddel i stedet.

Mod betaling vil Lægemedelstyrelsen gerne vurdere et konkret produkt og markedsføringsmateriale for et firma, der er i tvivl om, hvor grænsen går. Man får til gengæld en vejledning om, hvad der skal til for ikke at overtræde reglerne i forhold til Lægemedellovgivningen. Denne vejledning har dog ikke retsgyldig virkning.

Det som vejledningen ikke beskæftiger sig med, er de generelle regler for mærkning af alle



» *Mormors go'e gamle husråd*

Kom honning på såret. Det et godt antibiotika, dræber bakterier og heler såret hurtigere «

fødevarer og kosttilskud. Hvis firmaet ikke selv har eksperter ansat til at varetage denne del eller en god konsulent at støtte sig til, er det en stor mundfuld at overskue. Vi ser oftere og oftere, at fødevarekontrollen går efter især kosttilskuddenes mærkning, og der falder mange påbud om den ene rettelse efter den anden, og i nogle tilfælde kræver myndighederne, at produktet må trækkes tilbage.

Det, der kan være problemet i disse sager, er ulovlige ingredienser som for eksempel "novel foods", altså fødevarer ingredienser, der ikke var almindelig kendt og brugt i EU før maj 1997. Disse skal igennem en særlig procedure for at blive sikkerhedsvurderet, før man må bruge dem. Desuden skal man sikre sig, at næringsstoffer som vitaminer og mineraler, kilderne til dem og deres mængder stemmer overens med kosttilskudsreglerne. Tilsætningsstoffer skal checkes i forhold til Positivlisten, som er den danske liste over godkendte tilsætningsstoffer til forskellige kategorier af fødevarer. Så er der de særlige regler for varebetegnelsen, ingredienslistens opbygning, næringsdeklarationens opstilling etc. Man skal også overveje meget nøje, om nogle ord på emballagen kunne være vildledende, og om de anprisninger, man gerne vil bruge, er lovlige og veldokumenterede. Danmark har en noget skarpere fortolkning af, hvad der kan være vildledende, i forhold til f.eks. Tyskland. Desuden er der spørgsmålet om ekstrakterne, som der er megen fokus på i denne tid. Så der er rigtig mange ting, der skal være i orden.

I en senere artikel vil vi komme ind på de nye EU-anprisningsregler, som er et helt kapitel for sig selv.

Danske regler i forhold til EU ?

Både de danske mærkningsregler og de danske kosttilskudsregler har deres rod i EU-direktiver, dvs. EU-lovgivning, der først skal omsættes til nationale regler, før de gælder i de enkelte lande. I den proces kan reglerne falde lidt forskelligt ud.

Derfor er EU-regler ikke "bare EU-regler", men kan netop fortolkes og administreres forskelligt fra land til land. De fleste lande har særlig national lovgivning, som producenten også er nødt til at tage højde for. Som et eksempel har vi i Danmark en særlig bekendtgørelse, der handler om, hvilke produkter der må og skal beriges med jod, og en anden særlig bekendtgørelse vedr. transfedtsyrer.

Derfor anbefaler vi altid at bruge konsulenter fra det konkrete land, hvori producenten vil markedsføre sit produkt, for han kan ikke regne med at have styr på alt, "bare" fordi han kender de generelle EU-regler. De regler, der eksempelvis gælder i Tyskland for kosttilskud, kan ikke uden videre overføres på Danmark.

I nogle EU-lande skal man ikke anmelde sit kosttilskud til myndighederne, men det er der krav om i Danmark. Et kosttilskud skal anmeldes af den, der først sælger produktet i Danmark. Med anmeldelse menes der en meddelelse på en særlig formular til myndighederne om, at firmaet vil lancere et nyt produkt. Dette skal gøres inden første salg. Myndighederne kvitterer med en bekræftelse på, at anmeldelsen er modtaget. Dette betyder ikke, at kosttilskudet eller dets markedsføring er godkendt, men blot at myndighederne har registreret, at der er kommet noget nyt, der skal kigges på ved næste tilsyn i firmaet.

Så det er rent faktisk først ved selve tilsynet, at produkt og emballage kigges nærmere efter i sømmene og eventuelle fejl opdages – alt efter hvad den tilsynsførende fra kontrolregionen har fokus på. På dette tidspunkt, hvor produktet som regel er markedsført og alt materiale er trykt, er det rigtig ærgerligt at finde ud af, at tingene ikke er i orden. Det kan betyde en ometikettering eller i værste fald tilbagetrækning og helt ny markedsføring.

Næste artikel i serien vil handle om vildledende mærkning og illustrationer.

Ja – homøopati virker!

"Homøopatien har hjulpet og helbredt et utal af mennesker og er uden tvivl den sikreste, nænsomste og mest effektive helbredelsesmetode, verden har set. Og sikkert også den billigste."

Mahatma Gandhi

Den 31/1 2004 (gen)udsendtes det spændende BBC-program "Homeopathy" på DR2. Bedre sent end aldrig – jeg håber man erindrer programmet. Det var en gyser. Programmet havde nemlig fået den danske titel "Homøopati – virker det?" Så jeg glædede mig til en saglig og populær fremstilling af emnet. Men nej.

(Indrømmet: det er svært at være nøgtern, når man konfronteres med det ene mirakel efter det andet – hvad vi homøopater ofte gør. Mirakler, fordi homøopati bygger på nogle naturfænomener (-love) som ud fra vor gængse materialistiske verdensanskuelse er uforståelige. Jeg kan som klassisk homøopat forsikre for, at ingen undrer sig mere over homøopatiens resultater end vi selv; det skulle da lige være de skeptiske patienter.)

Men programmet koncentrerede sig fra første færd om at modbevise en tese: om vand kan huske. Alt hvad der kunne krybe og gå inden for den etablerede videnskab blev sat til at løse det brændende spørgsmål. Den alvorligste fejl i forsøgene: Man behandlede blodceller flydende i reagensglas med homøopatisk medicin. Resultaterne behandledes statistisk – det viste tilsyneladende tilfældige effekter: Konklusion: vand kan ikke huske.

Absurd! Jeg kan garantere for, at størstedelen af vore patienter udmærket kan huske, hvor svært/ondt/rædselsfuldt de havde det før behandlingen – og hvor meget bedre de har det nu (og typisk $\frac{3}{4}$ af patienterne klagede over at have fået deres tilstand forværret yderligere af alm. "medicin", inden de besluttede sig for at prøve homøopati).

Jeg er ikke som sådan ude med riven efter

alm. medicin. Men den skal anvendes med omtanke og på områder, hvor den gør bedst nytte – og det er ikke på alle områder.

Jeg kan ikke forklare, hvorfor Benvenistes og Madeleine Ennis' forsøg med blodcellerne slog fejl, da det blev gentaget. Det er heller ikke så interessant. Jeg finder det fx langt mere interessant, hvorfor sygdoms- og dødstallet i en befolkningsgruppe med usvigelig sikkerhed falder; hver eneste gang dens medlemmer afskæres fra ortodoks medicinsk behandling (pga. lægestrejke; sammenbrudte forhandlinger eller infrastruktur etc.).

Fejlen ved Benvenistes forsøg fra starten er naturligvis, at homøopatisk behandling kun viser sig at være en succes på levende individer. Kun her kan den måles statistisk, og det er den blevet i de sidste 150 år efter alle kunstens regler: Homøopatien har dokumenteret helbredt, lindret og forlænget livet for millioner af mennesker. Derfor er homøopati populær – hvad den ortodokse vestlige medicin aldrig rigtig har været. Sidstnævnte har, fra 1. verdenskrig og til nu, mest handlet om politisk magtspil og store (meget store!) pengeinteresser.

Eksempler: Dødeligheden ved alm. hospitals/lægebehandling i USA i tidsrummet 1882-1914: 9-10 pct. Dødelighed ved homøopatisk hospitalsbehandling i samme tidsrum: 4-5 pct. Specielt for lungebetændelse: alm. lægebehandling (USA, samme tidsrum): 30 pct. Homøopatisk behandling: 4 pct.

I London hærgede i 1860'erne en voldsom tyfusedepiemi. Alm. hospitals dødelighed svangede mellem 70 og 90 pct. De homøopatiske hospitaler kunne "nøjes" med 15 pct. Og sådan kan vi blive ved – alt sammen fra frit tilgængelig litteratur. Så er statistik en fornøjelse!

Sidste statistik-skrig er gudhjælpemig dansk: "En undersøgelse af Klassisk Homøopati" (Helle Egebjerg Andersen, Institut for Samfundsfarmaci, 1999), hos os populært kaldet "forskningsrapporten".

Altså, statslige statistikker og sidst et farmaceutisk speciale. Ikke én krone fra Novo Nordisk, Lundbeck, Roche eller Glaxo. Nul vogten får vha. ulve her. Sådan gør man det!

Det danske "sundheds"system har ryggen mod muren – og er ikke desto mindre stokkonservativt. At lade sig indlægge på et dansk hospital i håb om bedring af en eller anden lidelse kan bedst sammenlignes med russisk roulette.

Da jeg i debatten op til folketingsvalget 2001 hørte snak om, at "pengene skulle følge patienten", troede jeg naivt, at dette også gjaldt "alternativer" helbredelsesmetoder (som om der er andre alternativer!). Men nej, ak og ve – i øjeblikket sidder politikerne på gulvet mellem flere stole. Nye og veldokumenterede behandlingsmetoder fra udlandet afvises herhjemme samtidig med, at grelle sygdomstilfælde pga. ventelister og lægemangel sendes til behandling i udlandet på statens regning eller patientens. Her trænger til en storvask.

Men hvornår får vi i DK fx en gradueret sygesikring – efter samme model som sygekassen Danmark – med helt frit valg og tilskud til al verdens behandlingsmetoder (som i så mange andre europæiske lande!). Sygekassen Danmark har tilskud til kiropraktorer og plasttandlæger. Det offentlige giver ikke en krone til nogen af delene. Urimelighederne synes endeløse – og befolkningen venter og venter. Venstre-regeringen har desværre vist sig lige så tøvende her som den tidligere socialdemokratiske.

Tilbage til DR og BBC. Når endelig I tager jer sammen til at bringe en udsendelse om et så brændende aktuelt emne som homøopati (der i DK har ført en kummerlig tilværelse de sidste 75 år – alle andre lande har for længst overhalet os!), kunne I så ikke finde et mere oplysende og sagligt program om emnet? Hvad med at lede i USA, Indien eller Tyskland – alle lande med rige homøopatiske traditioner? (Det oplyses at der findes et udmærket tysk program fra den fransk-tyske serie science, bragt af ARTE

WDR 2002: Homöopathie, die menschliche Heilkunst).

BBC-programmet er mildest talt ikke lige det, vi har brug for i den aktuelle sundhedsdebat. En sådan mistænkeliggørelse af en af menneskeheds velsignelser (med 200 års erfaring i ryggen) skaber kun endnu mere rådvildhed og handlingslammelse i den hjemlige andedam.

Kan vand huske? Interessant, men irrelevant her. (Men glem dog aldrig, at vand er et af de mærkeligste stoffer, der findes! Hvad skal "videnskaben" dog stille op med den berømte tysker Sebastian Kneipp (1821-97), der velsignede tusindvis af patienters helbred med sine kure, der mestendels baseredes på vand?) Lyt til de homøopatiske patienter i stedet: større velbefindende – færre smerter eller slet ingen – bedre udseende og udstråling – bedre søvn, større arbejdsenergi, bedre fordøjelse – mere rolig, hensynsfuld og hensigtsmæssig adfærd – bedre sociale relationer – normal hjerterytme – feber forsvundet på få timer – sveder forsvundet – intet unormalt fundet ved scanning – knoglebrud vokset sammen på den halve tid – normale blodtal – normale røntgenbilleder – overflødige kilo forsvundet på et halvt års tid – væskende bylder forsvundet stille, roligt og permanent – krykker/kørestol sat op på loftet (man kan aldrig vide) etc. etc.

Og lad så den kroniske gnavpot James Randi (amerikansk tryllekunstner og millionær; udlover een mio. \$ til den, der kan "bevise at homøopati virker") beholde sin mølædte million. Her skal staten træde til: skal patienters helbred endelig lægges i andre hænder end deres egne, ja da er kun det allerbedste godt nok. Homøopati virker:

(Hans Backhaus er klassisk homøopat. Man kan læse mere om klassisk homøopati på www.homeopati.dk, red.)

Biodynamisk **Havekursus**

*Det er godt, og det er let På Kullerup Kurser
lørdag d. 29. marts kl. 13 til 30. marts kl. 16, 2008.*

I princippet kan det læres på få timer:

Det praktiske arbejde er næsten som i enhver have. Der kommer lidt praktiske anvisninger, så tag støvler og varmt tøj med.

Vi vil også tale om maden. Om hvorfor den biodynamiske føde overtrumfer alt andet i kvalitet. Dette er naturvidenskabeligt bevist/sandsynliggjort.

Kurset er ved biodynamisk avler Lars Mikkelsen. Tilmelding/oplysninger til Kullerup Kurser på 6531 5431 eller e-mail: i_plesner@hotmail.com

Bus 940 går fra Nyborg.

Astrologi **i hverdagen**

På Kullerup Kurser lørdag d. 16/2 kl. 13 – 17/2 kl. 16, 2008.

Vi er 12 slags mennesker – hvordan kan vi bedre forstå de andre – og egne skyggesider (de sider, vi ikke ser af os selv)?

Mennesket bliver mere og mere frit og uafhængigt af sine omgivelser. Det giver os flere muligheder, men også større ansvar for os selv, for vore medmennesker, for kosmos, ja selv for gudeverden, der består af de mange hierarkier (bevidsthedsniveauer) af væsener, som ligger over vores umiddelbare forståelsesniveau.

Kender du ikke dit horoskop, er det muligt som kursustilmeldt at få lagt et horoskop inden kurset (i det omfang det kan nås) ved at oplyse fødselsdag og – tid samt fødested, fx til lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk.

Kursusleder er astrolog og ingeniør Lars Mikkelsen, som igennem mange år har tolket 100-vis af horoskoper. Han er især inspireret af Steiner.

Tilmelding/oplysninger til Kullerup Kurser på 6531 5431 eller e-mail: i_plesner@hotmail.com
Bus 940 går fra Nyborg.

Spændende foredrag om **åndelig helbredelse**

*Søndag 6. april 2008 kl. 11.00, Københavns universitet, Njalsgade 80 - Amager,
Bygning 23049 Karen Blixensvej.*

Dr.med G. Blättner vil berette om lægeligt dokumenterede åndelige helbredelser (simultantolkning).

Fri entré. Yderligere info: www.bruno-groening.org/dansk

Mød LNS **på Falkonermessen**

1.-3. februar 2008

Du finder os som altid på Stand 40

NaturSundhedsDag

For et sundere og bedre Danmark

Kom og vær med til at give gode råd

lørdag d. 12. april 2008 i Nørrebrohallen, Mimersgade 69, København N. Ved Nørrebro St.

Formålet med dagen er at skabe vej for mere økologi og større anvendelse af alternativ behandling i Danmark.

Først lader vi os inspirere af de spændende talere. Derefter splitter vi op i rådgiver-grupper, hvis formål er at komme med gode råd til politikere, embedsmænd og andre, som har indflydelse på samfundsudviklingen.

Vi opfordrer sundheds- og fødevarereudvalget til at deltage. Gruppernes resultater vil vi sammen-skrive og offentliggøre via medier og sende til relevante medlemmer af Folketinget.

Vi sørger for en dag med spændende foredragsholdere, musik, teater, workshops, boder og høj energi.

Program

10:00 Ankomst – der er lejlighed til at se boder og lytte til musik

11:00 Velkomst v. Lars Mikkelsen

11:15 Radiodoktoren Carsten Vagn-Hansen

11:30 Formand Økologisk Landsfo. Evald Vestergaard, han har selv gård med osteri.

11:45 Grønthandler Thomas Harttung, Årstiderne

12:00 Præsentation af 15 rådgivergrupper

12:30 Ph.d. cand. agro. Jens-Otto Andersen

12:45 Peter Schliemann, Anima. Miljøvirkninger af den animalske fødevarerproduktion

13:00 Frokostpause (Husk at det ikke er tilladt at medbringe egen mad i hallen)

13:45 Ørnens øje – Drama om dagens emne

14:10 Eskild Tjalve, VisionsPartiet

14:25 Præsentation af 10 rådgivergrupper

14:45 Bankdirektør Lars Pehrson, MerKur Bank – om grøn økonomi

15:00 Præsentation af 15 rådgivergrupper

15:30 Pause – mulighed for køb af drikkevarer, kage m.v.

15:50 Præsentation af 10 rådgivergrupper

16:10 Rådgivergrupperne arbejder (mulighed for køb af drikkevarer, kage m.v.)

17:10 Besvarelse af spørgsmål til panel af hovedtalere.

17:40 Hovedtalernes konklusioner

17:55 Afslutning og farvel

18:00 Tid til networking og besigtigelse af boder: Evt. udlevering af alle de gode råd

Fra 19:00 Der er mulighed for fælles spising i RizRaz Kompagnistr: 20 – HUSK tilmelding

Reserver dagen med det samme! – vi lover, at det bliver en spændende og indholdsrig oplevelse.

På www.visionspartiet.dk kan du løbende følge det mere detaljerede program, efterhånden som det bliver til.

Tilmelding og forudbetaling af entré samt mad er nødvendig. Din prioritering af rådgivergruppe ønskes ved din tilmelding. Tilmelding kan ske via blanket på www.visionspartiet.dk eller til:

Lars Mikkelsen, Toftevænget 30, 3320 Skævinge. Tlf. 4828 8700.

Mail: lars.thomsen.mikkelsen@get2get.dk

SKOLER

1162 København K.
Seksualterapi & Orgasmeskolen
Pia Struck
3582 1910, pia@seksualterapi.dk
www.seksualterapi.dk

1204 København K.
YOF Yoga Oplysningsforbundet
Joseph Immanuel Blytner
3332 7502, jbyof@yahoo.dk
www.yof.dk

1408 København K.
**Skolen for akupunktur og
traditionel kinesisk medicin**
v/ Irene Engelbrecht
3254 6603, info@akupunkturskolen.dk
www.akupunkturskolen.dk

1908 Frederiksberg C.
**Den danske skole for
Komplementærterapi**
v/Jette Holm, 3332 5514 jetteholm@mail.dk,
www.jetteholm.dk

2100 København Ø.
ClearVision, Lone Thomsen
3930 8033, lt@clearvision.dk
www.clearvision.dk

2200 København N
Kosmos Center Aps
v/Inge & Steen Landsy
3582 1121, mail@kosmoscenter.dk
www.kosmoscenter.dk

2500 Valby
Kilden v. Jørgen Warming
3646 0846, kilden@kilden.dk
www.kilden.dk

2860 Søborg
Rosenmetoden v. Bjørn Herold Olsen
3966 1585, info@rosenmetoden.dk
www.rosenmetoden.dk

2900 Hellerup
Center for Vision

v. Maya N.E. Fridan
Skolen for Clairvoyance
3962 3805,
post@maya-fridan.dk
www.maya-fridan.dk

2920 Charlottenlund
Alfa-Omega Instituttet
Anne-Grete Hav Hermansen
3963 6854,
ag@hav-hermansen.dk
www.alfa-omega-instituttet.dk

4000 Roskilde – ØstED
Skolen på Møllegården
Mogens Ehrich og Kirsten Kragh
4649 7731, 3179 8831
mogens.ehrich@mail.dk,
www.afvikler.dk

4296 Nyrup
Hjertets Vej, selvudvikling og livskunst
v/Annalise Stourup
5780 3502, annalise.hjertetsvej@paradis.dk
www.hjertetsvej.dk

4300 Holbæk
zcd Køge/Holbæk Zoneterapeutiskole
Ziggy Gert Willumsen
5962 2020, holbaek@zonecollege.dk
www.koege-holbaek.zonecollege.dk

4684 Holmegaard – Dysted
Den gamle Kjøbmandsgaard
Hanna Kristina R. Thuesen, Reikimester
5556 2669,
Reikihanna@mail.tele.dk
www.hanna-reiki.dk

4690 Haslev
ALFALIVING, Britta Andersen
5631 4425, info@alfa-living.dk
www.alfaliving.dk

4772 Langebæk
Caberlain -Center for sundhed & trivsel
Gitte Ditte & Morgan Gersdorff
5556 1424,
caberlain@caberlain.dk
www.caberlain.dk

5610 Assens
Institut for Kraniesakral Terapi
Karin Sønderby
6471 4775, karin.soenderby@get2net.dk
www.kst.dk

5800 Nyborg – Aunslev
ABC Center, Clauss Paaske
6536 1740, clauss@webspeed
www.abc-center.dk

5853 Ørbæk – Kullerup
Kullerup Kurser
Ingolf Plesner
6531 5431, i_plesner@hotmail.com
www.kullerup.dk

6780 Skærbæk – Åstrup
Energihuset, Healer Skole
Sven Riis Jensen
7475 3777

7400 Herning
Skolen for Helsepraktik v/Hanne
9712 1966/7832, jwa@helseskolen.dk
www.helseskolen.dk

8850 Bjerringbro
Heilpraktikerskolen
v/Anna Iben Hollensberg
8616 6313, skole@heilpraktiker.dk

9850 Hirtshals – Tornby
Dansk Skole for Tankefelt Terapi
Heilesen & Mygind
9867 8585, lars@mygind.info
www.mygind.dk

ERHVERV

2750 Ballerup
Panacea ApS, Tommy Kobberskov
4827 7110, info@panacea.dk
www.panacea.dk

2300 København S.
Danplus
3252 1420, danplus@vegatest.dk
www.danplus.dk

3500 Værløse
Berthelsen Health Group
4466 3317, scanalka@berthelsen.dk
www.berthelsen.dk

4300 Holbæk – Orø
Orø Urtehave, Hanne Oustrup
5947 4705, hanne06@angdal5.dk
www.langdal5.dk

4632 Bjæverskov
PRE-JET, Preben Jensen
5687 9044, prejet@mail.tele.dk
www.prejet.dk

5600 Fåborg – Åstrup
Slowlife v. Berg/Gøtzsche
6261 5933, slowlife@slowlife.dk
www.slowlife.dk

6400 Sønderborg
Helsam A/S
7448 8140, helsam@helsam.dk
www.helsam.dk

6580 Vamdrup
Danolan Magnetsengetøj
Niels Erik Beck
7536 7711, info@danolan.dk
www.danolan.dk

7490 Avlum
John Boel Akupunktur ApS
9747 3162, info@boel-akupunktur.dk
www.akupunktur2000.dk

8100 Århus C
Merkur
Den Almennyttige Andelskasse, Henrik Platz
8746 0562, aarhus@Merkurbank.dk
www.merkurbank.dk

8362 Hørning
Natur-Drogeriet A/S
8692 3333, info@natur-drogeriet.dk
www.natur-drogeriet.dk

8600 Silkeborg
Allergica AMBA
7026 1777, allergica@allergica.dk
www.allergica.dk

FORENINGER

2000 Frederiksberg
Hans Jørgen Abildgaard
Antroposofisk læge
3811 7985, hjabbildgaard@dadlnet.dk

2100 København Ø.
Landsforeningen Røgfrit Miljø
Ove Bendtsen
3542 3463, ove@roegfritmiljo.dk
www.roegfritmiljo.dk

2500 Valby
Sundhed for Alle-Patientgruppen
Henning Christensen
3585 6616, 2249 4022
henning.christensen10@mail.dk

3600 Frederikssund
Foreningen Antroposofisk Sygehus
v/Gunilla Lindroos
4731 3108, info@sundbad.dk
www.sundbad.dk

4930 Maribo – Hunseby
Inspirations Center Maribo
Henning Jørgensen
5478 4400, info@icmaribo.dk
www.icmaribo.dk

5000 Odense C.
**LAP Landsforeningen af
Psykiatribrugere**
Eva Rasmussen
6619 4511, lap@lap.dk
www.lap.dk

6600 Vejen – Askov
**Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft**
Vagn Skov
7536 7716, energimedisin@mail.dk
www.forebyg.dk

Clairvoyance og spirituel rådgivning
via telefon. 150 kr. pr. 15 minutter.
Kontakt Helle Westergaard på
tlf. 60 46 12 56
www.hellewestergaard.dk

8464 Galten – Herskind
Biodynamisk Forskningsforening
Jens-Otto Andersen
8695 4820, info@biodynamisk-forskning.dk
www.biodynamisk-forskning.dk

8500 Grenå
Fore. mod skadeligt Dentalmateriale
Inge-Lis Marchant
8632 5765, victor.marchant@post.tele.dk
www.fmsd.dk

BRANCHEFORENINGER

Afviklingsterapeuterne
Kontaktperson: Jack Yilmaz
2855 1608 s.jack@mitaandeligeligiv.dk

**Dansk Forening af Medic.
Urteterapeuter**
Janina Maria Sørensen
c/o Bohnebakken 17, Tejn, 3770 Allinge
2091 6016 janinaherb@gmail.com

Danske Ernærings Terapeuter, DET
Købmagergade 39. 3., 1150 København K.
2623 8812, tine@sundmedmad.dk
www.detforening.dk

Miljø- og Jordstråleforeningen
Orla Søndergaard Pedersen
Ahornvej 2, 9000 Aalborg
9813 9564, godanmark@msn.com
www.mj-danmark.dk

Natur-Balance-Huset NBH, hovedkontor
Lars Thomsen Mikkelsen
Toftvænget 30, 3320 Skævinge
4828 8700,
lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk
www.alternativbehandlernet.dk/Natur-BalanceHuse

NATURTERAPEUTER

Kontaktperson: Tanya Jensen

1620 København V.
Water-mass ApS v/Idalina Buxbom
33242827, idalina@vandmassage.dk
www.vandmassage.dk

2500 Valby
Lp-massage
3644 1711,
www.lp-massage.dk

2500 Valby
Ulla Stavnsbjerg
36173787, 86943894
ulla0101@worldonline.dk
www.stavnsbjerg.dk

2610 Rødovre
Helle Ronesfelt
2811 5026, ronesfelterne@sol.dk

2610 Rødovre
Sun-Hair v. Helle Sørensen
36705109, sun-hair@youmail.dk
www.sun-hair.dk

2630 Taastrup
Charlotte Schmidt Nielsen
4355 2530

2690 Karlslunde
BettinnaDelfs ApS
4615 1790, mail@bettinadelfs.com
www.bettinadelfs.com

2730 Herlev
Klinik for Healing & Håndlæsning
Tanya Jensen
3022 9840, tanya@healos.dk
www.helos.dk

3400 Hillerød
Alternativ Klinikken Lisa Nøhr
21761784, alternativklinikken@lisa-noehr.dk
www.lisa-noehr.dk

3400 Hillerød
Birgitte Alsund
4825 5805, birgitte@birgittealsund.dk
www.birgittealsund.dk

3700 Rønne
Gittes Massage, Fodpleje & Kropsterapi
56912185, gittesmassage@mail.dk

4654 Faxe Ladeplads
KLINIK BodyComfort
VALGET FOR VELVÆRE
2283 1010, bodycomfort@pc.dk
www.bodycomfort.net

4930 Maribo
Klinik Odysa v/Merethe Westen
6176 2144, ammestuevej27@privat.dk

5230 Odense M
Birte Albertsen
albertsen@post.opasia.dk

7000 Fredericia
Klinik for Fodterapi
v. statsaut. fodterapeut Lene List
7595 4032, klinikforfodterapi.lene@yahoo.dk

7100 Vejle
HypnoseKompagniet v. Pia Gemmer
2166 9671, pia@hypno-terapeut.dk
www.HypnoseKompagniet.dk

8200 Århus N.
Clinique Velvære
v/Lisbeth Lintrup
2927 0026, linvind@webspeed.dk

8250 Egå
Astma Care Danmark & Biorespons
7027 6868, lwb@astmacare.dk
www.astmacare.dk & www.biorespons.dk

8740 Brædstrup
Fødder & Velvære
v/Eva Charlotte Svenningsen
2246 5191
www.foedderogvelvaere.dk

9530 Støvring
Stedet V/ Kim Notholm-Larsen
98385751, stedet@notholm.com
www.notholm.com

9690 Fjerritslev
Hjertelyz
51805360 / 98215360, dortea@hjertelyz.com
www.hjertelyz.com

NATUR-BALANCE-HUSET's

kontaktpersoner:

Ansager NBH 27, Martin Hansen

7529 7261, martin_h@adr.dk

Brøndbyøster NBH 03, Susan Almbjørn

3675 4728, ls@post.tele.dk

Fredericia NBH 5, Åse Andersen

6441 8492, aase-andersen@stofanet.dk

Gørlev NBH 23, Britta Syren

5885 9299, bofbs@kalundborg.dk

Haderslev NBH 13, Ole Lund

7447 2382, o.lund@mail.tele.dk

Herning NBH 28, Anni Klint

9721 7561, anik@tdcadsl.dk

Odense S. NBH 11, Eva Carlsen

6595 9745, sbroberg@hotmail.com

Randers NBH 12, Methe Holm

8642 6120, 2870 1565

mette.holm@mail.tele.dk

Rødning NBH 02, Mikkel Jacobsen

7484 1895, energimedcin@mail.dk

Skovlunde NBH 17,

Inger og Erling Rosenvold

4491 6331, inger.rosenvold@kabelnettet.dk

Sydvest NBH 14, Jane Enemark

7475 7609, indigolitten@mail.tele.dk

Søborg NBH 19, Gerda Brown

3542 8434, brown@haunstrupgaard.dk

Sønderborg NBH 20, Ole Lund

7447 2382, o.lund@mail.tele.dk

Tarm NBH, Lone Kjærulf

9737 4052

Valby NBH 22, Johanne Lohmann

2943 3064, johannelove@yahoo.dk

www.nbh-valby.webbyen.dk

Vojens NBH 25, Ketty Gamborg Lauridsen

7454 0234, Ketty.lauridsen@mail.dk

Husk at.... Hus kat Hus kat

– meddele adresse– og navneændringer

– at sende opdateret medlemsliste

Benyt emailadresse:

naturhelse@lnsnatur.dk eller lns@lnsnatur.dk

Bestil den ny folder fra

LNS

På tlf. 7022 2339 eller lns@lnsnatur.dk

Læg den på udsatte steder!

Send gerne din brochure til LNS, så
præsenterer vi den på vore messer!



Mere om **kolloidt sølv**

Hermed en kommentar til din artikel om kolloidt sølv i det sidste nummer af LNS bladet. Jeg fik selv Rubby Curdorfs lille folder i januar, og satte mig straks for, at undersøge det nærmere. Og alle steder læste jeg positivt om det. Bl.a. var der to artikler i Ingeniøren, hvor man kunne læse, at der blev fremstillet vaskemaskiner, der selv tilsætter vandet sølvioner, for at man kan vaske bakteriefrit uden at skulle op på høje temperaturer. Og f.eks. i trusser bliver der indvævet sølvtråde, som også skal holde bakterier nede.

Men så i foråret 2007 skrev Ingeniøren pludselig noget helt andet. Nemlig, at de mange konsumentprodukter med sølv truer med at skabe resistens mod antibiotika. Jeg tænkte selvfølgelig, at det her som sædvanlig var medicinalindustrien, der var træt af konkurrence til deres medicin. Men jeg blev godt nok noget i tvivl efter at have læst hele artiklen. Her blev det nemlig beskrevet, hvordan bakterier bliver resistente. Det gør de ved, at danne en pumpe i deres cellevæg, som simpelthen pumper medicinen ud lige så hurtigt, som den kommer ind. Efter lang tids udsættelse for små mængder af sølv (som f.eks. i konsumentprodukter) kan

bakterierne danne denne pumpe, og det betyder, at den dag man virkelig får brug for enten antibiotika eller kolloidt sølv, ja så virker det desværre ikke. For det er den samme pumpe, de bruger til at pumpe både sølv og antibiotika ud med. Og pumpen virker på, så vidt jeg husker, 40 % af al antibiotika.

Dette ændrer ikke ved, at kolloidt sølv er virkelig godt, men det har så vidt min logik rækker, den konsekvens, at vi ikke må bruge det hver dag, og at vi skal undgå alle konsumentprodukter, der indeholder sølv. Ellers kan vi meget vel have et meget, meget stort resistensproblem den dag, vi får behov for at slå en infektion ned. Som det gamle ord siger: Alt med måde!

Læs evt. mere på www.ingeniøren.dk

Med venlig hilsen
Dorte Krog Jensen

Fra redaktionen Tak til Dorte Krog Jensen for indlægget. Det er meget interessant. Jeg har prøvet at "google" emnet, men kunne ikke finde noget. Hvis nogen andre har stødt på noget lignende, vil vi meget gerne høre fra jer, så vi kan få det ud i Naturhelse. *Charlotte Ryø*

Mere om **tænder**

I mere end 20 år har jeg lavet mine egne cremer, sæber, salver og tandpasta. Jeg troede, jeg gjorde det så godt, indtil jeg læste Charlottes artikel i NaturHelse om at vaske sine tænder i sæbe.

Da jeg havde læst artiklen, var jeg ikke tvivl om, at det var rigtigt. Jeg vidste godt, at glycerin er sejt og klistret og bebrejdede nærmest mig selv for ikke at have tænkt på det før i forbindelse med min tandpasta. Jeg har ikke brugt min tandpasta siden.

I den forgangne tid har jeg derimod fremstillet og brugt en sæbe, der er lavet af for-sæbet økologiske vegetabiliske olier, økologisk E-vitamin samt et urteudtræk, som dels giver en "tandpastasmag" dels medvirker til, at para-

dentose bliver mindre samt heler småår, som måtte være i mundhulen.

I den tid jeg har brugt tandsæben, kan jeg bekræfte Charlottes erfaringer om, at tandkødet er blevet sundere, lommerne er blevet mindre, og at tænder har dannet ny emalje og ikke mindst, at tænderne føles rene og glatte.

Det er også blevet bekræftet af en holistisk tandlæge, efter at nogle af hans patienter har prøvet sæben. Lad dette være til inspiration for alle jer, der endnu ikke har prøvet at børste tænder i sæbe og følt forskellen.

Kærlig hilsen
Larluna Teresa Munch
www.velvaeret.dk el. tlf.: 55 76 06 40

PRESSEMEDDELELSE

CODEX BEVÆGER SIG I RETNING AF EU HANDLINGSPLAN



NHF pressemeddelelse, den 18. november 2007,
oversat af Charlotte Ryø, LNS
og T.T. Mosegaard, MayDay

Den 29. session i Codex Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses (CCNFSDU – en af Codex' mange komitéer; her for specielle fødemidler) blev afholdt i Bad Neuenahr i Tyskland og endte den 16. november 2007 efter en uges drøftelser.

Denne Codex-komite beslutter, mere end nogen anden, fremtiden for de internationale anbefalinger af og retningslinier om naturlige helseprodukter og sundhedsanprisninger¹.

National Health Federation (NHF), som er en international non-regeringsorganisation (INGO) med hovedsæde i USA, var den eneste INGO til stede for at repræsentere forbrugernes valgfrihed og rettigheder på helsefrihedsområdet, og delegationens tre medlemmer kom med flere indsigelser under møderne end alle de øvrige INGO'er tilsammen. NHF har, sammen med sin europæiske søsterorganisation, Alliance for Natural Health (ANH), længe fastholdt, at risikovurdering² kan udgøre en af de største trusler mod det fremtidige udbud af kosttilskud, der netop bruges overalt i verden af millioner af mennesker for at forbedre deres sundhed. ANH har for nylig udgivet en rapport, som påpeger store mangler i de foreslåede risikovurderings- og risikostyringsprocedurer. Disse vil, medmindre de ændres, resultere i, at EU-Kommissionen inden for de næste to år kan fastsætte urimeligt lave maksimum-niveauer for alle kosttilskud, der kan sælges i EU. Rapporten påpeger fx, at den tilladte maksimumgrænse for betacaroten som kosttilskud vil være mindre, end hvad der findes i to gulerødder; og at niveauet for selen kan blive mindre end i to paranødder.

NHF-bestyrelsesformand, Paul Anthony Taylor, og en af de tre delegerede i Bad Neuenahr udtalte: "Selvom vi kom med nogle vigtige

indsigelser i den elektroniske arbejdsgruppe søndag, er det bekymrende at se, hvor hurtigt Komitéens værtsland, Tyskland, ønsker at færdigbehandle et dokument med detaljerede principper; som Komitéen skal bruge i sit risikovurderingsarbejde. Dokumentet nåede frem til trin 5 i 8-trinsproceduren ved dette møde, og ligeså snart det er færdigbehandlet, vil det blive inkluderet i Codex' proceduremanual. Det kan allerede ske på komitéens næste session, som skal afholdes i Sydafrika i november 2008.

Hvad der er specielt bekymrende for alle os, som arbejder med at beskytte sundhedsrettigheder er, at principperne ligger meget tæt op ad den europæiske indstilling i EU, som igen er kraftigt influeret af det ultraforsigtige tyske Federal Risk Assessment Institute (Forbundsinstitut for risikovurdering), hvorfra Codex's komiteformand Dr. Rolf Grossklaus selv stammer."

Et andet vigtigt emne, som blev behandlet på Codex-komitéens session i sidste uge var udviklingen af de internationalt aftalte næringsreferencerværdier (NRVer), der fastsætter de anbefalede daglige tilsætninger (ADT) af bestemte vitaminer og mineraler for børn og voksne.

Scott Tips, som både er præsident og juridisk rådgiver samt overordnet Codex-delegeret for NHF (samt bestyrelsesmedlem i MayDay, red.) kommenterede NHFs mange indsigelser under mødet, ved at sige:

"Komitéen noterede vores indsigelsesforslag i sin rapport om, at der bør være en anden NRV for voksne, én som imødekommer befolkningsgrupper med det største behov. Vi påviste, at én gennemsnitsværdi simpelthen ikke virker. Et tilfælde er fx jern, hvor de fleste børn har behov for ekstra jerntilskud, hvilket også gælder for menstruerende kvinder. De fleste voksne mænd har ikke dette behov; faktisk vil det være usundt for de fleste mænd. Hvis vi kunne få mindst én ekstra kategori, kunne vi imødekomme, at kvinder inden overgangsalderen har brug for højere doser; i stedet for at blive nødt til at

acceptere, at halvdelen af befolkningen, i dette tilfælde mændene, sænker gennemsnitsværdierne, hvilket herefter påtvinges alle voksne. Det var dårligt nyt, at komiteen ikke accepterede denne logik, også selvom vores indsigelse blev registreret i det endelige referat fra mødet. Codex ruller videre som hidtil, til trods for specielle befolkningsgruppers behov, der ikke passer til de gennemsnitlige værdier¹.

Dr. Robert Verkerk, videnskabelig rådgiver for NHF samt administrerende og videnskabeligt direktør for ANH, anførte, at et afgørende tidspunkt var nået for at genvurdere de principper og metoder, der bruges inden for risikovurdering.

"Risikovurderingsområdet er sandelig en tikende bombe for naturlig sundhed," sagde Dr. Verkerk. "Det er på høje tid, at vi ser flere topakademiske grupper komme på banen inden for dette felt, som er i hastig udvikling, og som i dag ligger mere under for politik og økonomi end videnskab. Man kan ikke forvente, at lovgivere, som fuldstændig mangler et videnskabeligt grundlag, kan gøre meget fornuftigt, specielt ikke når store ernærings- og farmaceutiske interesser presser på for at få så lave næringsdoser, at disse slet ikke vil kunne bruges til at fremme sundhed. Myndigheder bliver nødt til at forstå, at forebyggelse, som benytter mad og kostbaserede ingredienser i sammenhæng med en ændret livsstil, er et nyt bæredygtigt paradigme inden for sundhedsforsorg."

NHF kom på et tidspunkt med et argument om, at næringsstofværdier bør reflektere den kendsgerning, at jordens næringsværdi er blevet kraftigt nedsat gennem de sidste 50 år, hvilket også bekræftes af en større britisk undersøgelse, der har analyseret myndighedsnotater gennem denne periode. Notater fra USA's landbrugsministerium har fundet lignende resultater. Codex-komiteens formand var dog stærkt uenig med NHFs standpunkt, idet han sagde, at en tysk undersøgelse havde vist noget andet. Hertil svarede NHF, at både amerikanske og cana-

diske undersøgelser bekræfter denne engelske undersøgelse. Codex-formanden, som ikke lod sig påvirke heraf, nægtede at lade rapporten reflektere denne indsigelse af NHF.

Et andet kritisk stridspunkt på dagsordenen var det videnskabelige grundlag for sundhedsanprisninger. Ligesom med risikovurdering blev man, efterhånden som mødet skred frem, bekræftet i, at Codex kører parallelløb med den seneste europæiske lovgivning – i dette tilfælde Ernærings- og sundhedsanprisnings-forordningen³, som trådte i kraft i EU 1. juli 2007.

For at kunne underbygge sundhedsanprisninger er det en reel risiko, at man skal kunne komme med dokumentation ud fra randomiserede kontrolundersøgelser, der er uoverkommeligt dyre for alle andre end de største fødevareproducenter. NHF og andre INGO'er påpegede yderligere, at observationsstudier af høj kvalitet burde være tilstrækkelige frem for randomiserede kontrolundersøgelser, da sidstnævnte er ude af stand til at give præcise resultater, idet man jo ikke kan fratage kontrolgrupper næringsstoffer.

Det er fortsat NHFs bekymring, at de videnskabelige krav med vilje sættes så højt, at de udelukker mindre firmaer, som i realiteten har været pionerer inden for sundhed og funktionelle fødevarer, fra at få godkendelser.

Dr. Verkerk gentog sine bekymringer over den europæiske lovgivning, idet han påpegede, at systemet, som var under overvejelse i Codex samt inden for den nuværende EU-model, er et blåstemplingssystem for "big business".

Hertil tilføjede Scott Tips:

"Det falder i tråd med fortalere for en overdimensioneret statsmagt, som drømmer om at få magt til at kontrollere hvert eneste aspekt af vort liv."

Yderligere information om Codex på NHFs website (om Codex-spørgsmål):

<http://www.thenhf.com/codex.html>

NHFs bog på engelsk om Codex Alimentarius, som udkom i april, kan købes hos MayDay.

¹ En anprisning er en fremhævelse af de positive sider af en vare.

² En måde at vurdere ingredienser på. Vitaminer og mineraler vurderes (i kategori med giftstoffer) ud fra den risiko, de måtte udgøre for organismen.

³ EU lovgiver via direktiver og forordninger. Et direktiv skal gå gennem de enkelte nationalstaters parlament til vedtagelse, mens en forordning er umiddelbart gældende i dens ordlyd for alle nationalstater uden deres parlamentets vedtagelse.

Såkalender for 2008

af Maria Thun

Så er den biodynamiske såkalender 2008 af Maria Thun trykt på dansk, og det er samme pæne, fortrolige layout som før. Alle de daglige grundlæggende oplysninger er der fortsat som i de foregående år:

Såkalenderen er en hjælp til planlægning af arbejdet for mange haveejere, landmænd og biavlere. Den indeholder anbefalinger for, hvornår det er gunstigt og ugunstigt at så, luge, omplante og høste afgrøder – og hvornår det er godt at passe bieme. Såkalenderen bygger på Maria Thuns forskning gennem 55 år i virkningen af de astronomiske (ikke astrologiske) forhold på planter og bier – dvs. månens og planternes faktiske, aktuelle stilling på himmelen. Kalenderen har desuden beskrivelser af tendenser for vejret det næste år – og en række artikler med erfaringer fra M.Thuns forskning.

Som noget nyt er 2008-udgaven forsynet med en liste over prioriteter for dage til såning og høst, samt anbefalinger for brug af de biodynamiske markpræparater:

Vejret er altid spændende Pluto, Jupiter og Saturn står hele året i varmen. (Så styrkes den globale opvarmning.)

Neptun i kulden. Uranus forlader den 21/4 efter 7 år Fisken og går i Vandmanden, lys og tørhed.

Såtidspunkt

Såtidspunktet er rigtig vigtigt. Hvis det er forkert, så er planten påvirket af det, selv om der efterfølgende bruges de rigtige plejedage. Forsøg viste et stort nitratinhold i spinat, helt uacceptabelt.

Svampe nedbryder døende liv, døende planter. Det konventionelle kæmper med svampe overalt og sprøjter løs med gifte, ellers går deres høst til, så de har vel i princippet kun døende planter?!!! Kan folk bevare sundhed med disse?

Men skaf dig kalenderen, hvis du vil have ordentlige planter. (Mine rødbeder vejer omkring 1 kg stykket i år. Den største 2,2 kg).

Kan købes for 89 kr. i mange helsekostforretninger og boghandlere.

Yderligere oplysninger www.biodynamisk.dk

Kommentar

Man skal **TÆNKE** sig om

Af: Vera Marcher

Når man som person vælger at spise kosttilskud, sker det efter nøje overvejelse hos den enkelte og ofte med basis i en viden og bevidsthed, man har erhvervet fra generationer før en selv. Grundlæggende ønsker brugeren at gøre en indsats for at styrke sit helbred med bivirkningsfri naturlægemidler og kosttilskud. Naturligvis vil efterspørgslen også på dette område være sårbar for manglende information og manipulation, useriøse udbud og profitmagere og ikke mindst en sensationslysten presse, hvis historier som regel forbliver ukommenteret. Tag seneste eksempel i TÆNK, der frem for at gå til ondets rod, spinder en sørgelig historie om en læge, der skader sit helbred efter indtagelse

af et tilskud af urter og alger købt i et wellness center om bord på et krydstogtskib.

Her savner vi fuldstændig et fokus på etikken i at lade et detox-middel indgå som et generelt helbredsstyrkende urtemiddel om bord og ser, hvorledes ukyndige hænder skader både klienten og et ellers velkendt urteprodukt, der (i bund og grund) kun hører hjemme i en veluddannet urteterapeuts klinik. Derfor vil akupunktør og kinesisk urteterapeut Lillian Wong i de kommende numre af NaturHelse fortælle om den enorme viden, der netop ligger bag Traditionel Chinese Medicine, og den ekspertise det kræver at administrere det.

Luk Din Mund

Buteyko Åndedræts Metoden

af Patrick McKeown og Lise Windfeld Bornerup

Banebrydende metode til bedre helbred

Ja, vi er jo helt vilde her på redaktionen med, hvad der sker inde i munden, og tidligere beskrev vi med stor ihærdighed, hvordan man åbner munden og vasker sine tænder. Men nu handler det om at lukke den, og det har intet med tænderne at gøre – næh, vi skal længere ned, til lungerne faktisk.

En ny bog med ovenstående titel præsenterer en helt ny og banebrydende behandling for astmatikere og andre med åndedrætsproblemer. Det handler simpelthen om at lukke munden, når man ånder ind – og sådan set også, når man ånder ud. Teknikken baserer sig på forskning af en russisk læge ved navn Konstantin Buteyko (1923-2003).

Han påstår, at lungeindholdet skal have et bestemt niveau af kuldioxid – i gamle dage kaldet kultveilte, altså det, man udånder – og hvis man ånder forkert eller for meget, så forskubbes balancen, og man får åndedrætsproblemer og senere mange andre slags fysiske problemer.

Et uddrag:

Opdagelsen

"I mere end 4 årtier arbejdede og udførte den russiske videnskabsmand, professor Konstantin Buteyko sit pionerarbejde som resulterede i, at han fandt en sammenhæng mellem at trække mere luft ind, end kroppen behøver, og hvilke negative effekter det har for vores liv. Hans dybe engagement i forskningen gav menneskeheden en af de mest afgørende opdagelser inden for den medicinske verden.

Mens han var lægestuderende, opdagede han under sine observationer af hundredvis af mennesker, at den måde patienterne trak vejret på, var nøje afhængig af deres helbredstilstand. Jo mere og dybere patienterne trak vejret, jo mere syge var de. Disse observationer gjorde, at han var i stand til næsten på minuttet at fortælle, hvornår disse patienter ville dø.

I april 1980, efter en del forsøg i Leningrad, blev the First Institute of Pediatric Diseases (børnesygdomme, red.), the Buteyko Clinic Metode officielt anerkendt for at have 100 % succesrate. Disse undersøgelser blev foretaget af the Soviet Ministry's Committee for Science and Technology. Over 200 læger underviser i denne terapiform i Rusland i dag. Ydermere er Buteykos teori en del af lægestudiet på universiteterne i Rusland.

Buteykos opdagelse er dateret den 7. oktober 1952 og har siden forbedret og reddet livet for mange tusinde mennesker: Nu da hans opdagelse bliver bedre kendt i den vestlige verden vil endnu flere liv blive reddet."

Bogen tilbyder, at man kan blive fri for sine astmasymptomer på en naturlig måde ved at lære at trække vejret mere hensigtsmæssigt, og der gives anvisning på, hvordan man måler sin egen vejrtrækning, samt hvilke øvelser man kan lave for at forbedre den. Simple øvelser, som også børn kan få glæde af.

Bogen kan anbefales – og ikke bare til astma-ramte, men også til os andre kortåndede eller til sportsudøvere, som ønsker bedre præstationer og mere hensigtsmæssig brug af lungekapaciteten.

Bogen kunne dog godt have tålt en ekstra korrekturlæsning. Der er en del uheldige oversættelser og andre sproglige fejl, som ind imellem mudrer budskabet noget til, og flere citater er ikke oversat. Dette skal man nok være opmærksom på ved udgivelsen af 2. udgaven.

Luk Din Mund

Buteyko Åndedræts Metoden
af Patrick McKeown og
Lise Windfeld Bornerup

Udgivet i Danmark 2007
af Astma Care Danmark Bøger,
Skolevej 8 g, 8250 Egå
Se også www.astmacare.dk

Har du lyst til at annoncere i NaturHelse?

Her har du mulighed for yderligere promovering, stor som lille, til en rimelig pris. Bladet udsendes til ca. 1000 betalende abonnenter, et større antal biblioteker, politikere, al-

ternative læger samt opinionsdannere inden for naturlig sundhed.

Vi har sat prisen ned!

I/1 side B 148 mm H 210 mm 1.200 kr. Medlem - 15 %	½ side B 70 mm H 210 mm 800 kr. Medlem - 15 %	½ side 800 kr. Medlem - 15 % B 148 mm H 100 mm	¼ side B 70 mm H 100mm 500 kr. Medlem - 15% B 148 mm H 50 mm	Bagside B 148 mm H 130 mm 1.500 kr. Medlem - 15 %
---	--	---	--	--

Rubrikannonce: 100 kr. – består kun af tekst.
Max. B 50 mm H 25 mm

Ekstra rabat

5 pct. ved 3 på hinanden følgende input.

Format

Annoncen skal leveres til redaktionen i trykoptimeret pdf-fil på e-mail eller CD.

Betaling

Beløbet skal indgå på vor konto i Merkur Bank, reg.nr. 8401 konto 1010331 8 dage efter modtagelse af faktura.

Alle oplysninger på tlf. 7022 2339

E-mailadresse: naturhelse@lnsnatur.dk

Bemærk

Bemærk det indlagte indbetalingskort af kontingent for 2008.

Er det ved en fejl ikke indlagt, så rekvirer et på rp@lnsnatur.dk

– eller bestil et på telefon 46 49 77 31

Betaling kan også ske via netbank til LNS bank-konto 8401 1010331

Forfaldsdato er 15. februar. Husk at meddele dit medlemsnummer, så vi ved, hvem der betaler.

Er du nyt medlem, så påfør: Nyt medlemskab.

Det årlige kontingent er:

Terapeutgruppen

inkl. Koda-Gramex kr. 700

Skole kr. 600

Skole inkl. Koda-Gramex kr. 900

Brancheorganisation kr. 600

Erhvervsmedlem kr. 600

Foreningsmedlem kr. 600

Personligt medlem kr. 200

Abonnent på NaturHelse kr. 150

Større mulighed for at deltage i LNS generalforsamling?

Synes du også at alle medlemmer skal have større mulighed for at deltage i LNS generalforsamling?

Som vi nævnte i vores nytårs videomail har bestyrelsen overvejet, om generalforsamlinger i LNS kan afholdes på mere demokratisk vis. LNS favner medlemmer fra hele landet, men traditionen tro er generalforsamlinger i mange år foregået i Valby. Virkeligheden er måske, at tidens trend samt omkostninger og rejsetid har afholdt nogle medlemmer fra at dukke op, bortset fra enkelte særligt motiverede med bopæl i Valby-området. Teorien om, at alle medlemmer er velkomne, kunne måske bedre imødekommes ved at tage nutidens tekniske midler i brug, så alle medlemmer kan deltage i generalforsamlingerne uden at skulle rejse hjemmefra.

Rent praktisk forestiller vi os at gøre det ved dels at indføre mulighed for brevafstemning både via vores hjemmeside og med almindeligt brev og dels ved at lægge alt materiale på hjem-

mesiden en måned før generalforsamlingstidspunktet. I denne måned drøftes emnerne over nettet, med god tid til at tænke over alle aspekter og give udtryk for dem. Måneden afsluttes med den sædvanlige fysiske generalforsamling, hvor de indkomne brevstemmer tælles op og tælles med.

Det er lykkedes for andre at få brevafstemning til at fungere, og vi tror på, at det også vil kunne lykkes for LNS. For at dette forslag til en mere demokratisk afholdelse af fremtidige generalforsamlinger kan udføres i praksis, er det ret afgørende for os at vide, om det svarer til medlemmernes ønsker. Vi håber derfor på en hurtig reaktion fra jer, så vi evt. kan få det med i vedtægtsarbejdet.

Giv os DIN mening enten via me@lnsnatur.dk eller pr. brev stilet til LNS, Bækkevang 51, 2800 Lyngby.

Af: Vera Marcher

Fin Forum messe for LNS

Vi havde på Forum messen oktober 2007 fået en fin hjørnestand helt nede i den ene ende med fuldt overblik til højre og lige frem, og et fint logo så LNS standen kunne ses på lang afstand. Vi havde derfor også en lind strøm af interessererede heriblandt en del rare medlemmer. LNS' nye folder fik sin ildild, og det nye blad nåede at komme med på standen.

For første gang var der foredrag fra LNS v. Mogens og Vera om LNS' udvikling og energisans i forskning og politik. Der bør være et fast indslag ved messerne fremover: Charlotte havde travlt med at interviewe plagede kosttilskudsstil-

lere – det kommer der mere om senere.

Vi indsamlede 75 underskrifter i den europæiske ELIANT kampagne til bevarelse og udvikling af antroposofisk lægekunst i hele Europa. Der er et stykke vej mod de 1 mio., som er det magiske antal, før vi kan gøre os håb om politisk vægt og bidrage til etablering af de bedste lovgivningsmæssige rammer i Europa. ELIANT, som vi omtalte i NH 3-07, fortsætter ufortrødent underskriftsindsamlingen, så du har stadig en chance for at underskrive.

Klik ind på <http://www.eliant.eu/new/lang/en/> og vælg det danske flag.

Ved nytårsskiftet

Kære medlemmer, kære læser

Et interessant og hæsblæsende år er lige forsvundet ud af kalenderen, et år hvor vi blev lidt klogere, mere menneskelige – eller hvad? Tiden vil vise dette.

Vi observerer, at sund kost er godt, men hvad der er sundt for den ene er usundt for den anden. Vi kan ikke undvære vand, men glemmer at drikke, så kroppen renses ud. Vi ved, at vi via åndedrættet udskiller ca. 70% af vore affaldsstoffer, og at søvn er helsebringende, men alligevel hænger mange til langt ud på natten over PC'en. Nogen har for meget at lave, andre har intet. Begge dele er lige stressende. Rygere lukkes ud i kulden, så de bliver mere syge, nogle rygere øger forbruget af røgpinde og bliver 100 år; mens slikmunde aldrig har en sygedag. Mennesker, der har været syge gennem mange år, øger livskvaliteten ved at leve på naturlig vis – med passende søvn, motion, sund mad, frisk luft og rent vand. En sådan livsindstilling ville kunne ryste fundamentet for medicinalindustriens fremmarch, der ofte tenderer i retning af at ville påberåbe sig patent på naturen. For at imødegå denne såkaldte "biokolonialisme" er bl.a. de indiske myndigheder i færd med at skabe en omfattende digital database for traditionel viden om lægeurter, som går ca. 5.000 år tilbage.

Mediernes nyhedstjenester kæmper for at overgå hinanden i dobbelttydige overskrifter og spinder sproglige sensationer, så det reelle budskab af og til forsvinder undervejs. Psykosomatiske TV-indslag med mord og vold helt ud i detaljen serveres ofte flere gange dagligt og ryster og mærker vores trygge grundvold – eller omvendt, ryster trygge danskeres hverdag. Den enkeltes holdning farves og kan vanskeliggøre et reelt overblik og en stillingtagen, som synes human og opbyggende. Gennem 24 julekalenderdage indtog Yallahrup Færgeby på udfordrende vis dansk sprog og kultur. Det kræver

vedholdenhed at integrere dine, mine og vore særegenheder som en ressource og og vende indre konflikter til gavn og glæde for alle.

Embedsmandsvældet florerer: Forbrugerråd og styrelser kontrollerer, og især har definitioner og manglende definitioner på kosttilskudsområdet skabt stor forvirring i alle kredse. Et kosttilskud skal nemlig have en fysiologisk virkning (ellers sælger man jo bare "varm luft" og snyder forbrugerne), men når så producenten vil beskrive den fysiologiske virkning, kommer lægemiddelstyrelsen og siger: "Hov, du hævder dit middel virker. Du skal trække det tilbage og så lancere det som lægemiddel i stedet for med dokumentation for den påståede virkning!" (Og det koster som bekendt hundred tusindvis af kroner.) Alternativet er at trække hele varelaget tilbage og så ændre navn og etiket med deraf følgende omkostninger.

I praksis er denne lovgivning uigennemskuelig for alle parter og kommer bl.a. til udtryk i misinformationer om kosttilskud, vitaminer og mineraler. Sorteper er en forvirret befolkning og nedgjorte producenter af kosttilskud. Sidstnævnte gruppe udsættes for fødevarerstyrelsens aggressivitet og vi-alene-vide-mentalitet og dømmes på formodet begrundelse om ulovlighed. Forestil jer en rigdom for samfundet og BNP (Brutto National Produktet), hvis denne adfærd blev afløst af samarbejde, åbenhed og ligeværdighed? Alle ville kunne ånde frit og med åbent sind lære og erfare nyt.

Løsninger og ukendte faktorer er glædeligvis ubegrænsede. Selvom ting tager tid og i mange tilfælde kræver is i maven, er det aldrig for sent at yde en indsats. Den engelske helseorganisation Alliance for Natural Health (ANH) har vitterlig gjort en forskel for hele den europæiske befolkning. Over for ANH har 2 ledende EU kommissærer stadfæstet på skrift, at alle naturlige kilder til vitaminer og mineraler, som kunne have været udsat for et EU-forbud, falder uden for det meget strenge EU-kosttilskudsdirektiv

og nu vil blive reguleret som mad. Det har allerede betydet en positiv vending for en dansk helsekostproducent. Så vid, at uden nationalt, nordisk og internationalt samarbejde blandt NGO'erne, som også tæller danske alternative helsekostproducenter, sundheds- og behandler-organisationer og naturterapeuter; og uden vore medlemmers opbakning til hele dette brobygnings- og samarbejde – ja, så kunne vi alle kaste en hvid pind efter vore visioner og mål.

Valg og ministerskift betyder nye tider; i hvert fald ud fra alternativ sundhedspolitik erfaring, hvilket medfører, at vi desværre skal begynde forfra i hele argumentationsmøllen. Hvad stiller man op med det svar, som et af vore medlemmer har modtaget fra en politiker; der affærdiger vort medlems forslag om at lade kosttilskud nyde fremme i behandlingsøjemed? Begrundelsen er, at det ville være omkostningsfuldt og fuldstændig unødvendigt, da Kræftens Bekæmpelse fraråder folk at forsøge at forebygge kræft med kosttilskud! (Jeg kan høre et dybt, tungt suk fra samtlige læsere). Jeg er sikker på, at denne holdning står til at ændre.

I og med at lægevidenskaben er baseret på naturvidenskabeligt beviste metoder og effekter; forbeholder den sig retten til al forskning, hvorved alternative forskningsmetoder og resultater udelukkes. Men hvor troværdige er disse udsagn? Vi bombarderes ustandselig med medicinalindustribetalte rotteforsøg osv. for senere hen at erfare, at der sommetider er fusk med i foretagendet. Når det kommer til stykket, lider metoderne sandsynligvis af de samme symptomer, som lægevidenskaben forsøger at tillægge alternative, holistiske effektbehandlinger i et forsøg på at sætte disse i et useriøst skær. I dag kan vi prise os lykkelige for, at vi har et organ som ViFAB, men i realiteten kan det være risiko- og konsekvensfyldt for etableret lægevidenskab og forskning generelt at afvige fra normerne. Samtidig er det tragisk komisk, da den nytænkning, der ligger i alternativ forskning og behandlingsformer; går tabt, hvis man underkender dens eksistens. Samfundet ville dog være bedre tjent og vinde mere, hvis et bredere samarbejde mellem lægevidenskaben, læger og alternative behandlere kunne etab-



leres. Det kunne passende ske i de nye sundhedscentre ude i regionerne. Når der trækkes på samme hammel, sker der noget konstruktivt, og der er vitterlig basis for at samle alle behandlingsformer under ét tag. Senest har ViFAB informeret om, at der i dag er næsten 50 alternative behandlere pr. 100.000 borgere, mens tallet for alment praktiserende læger er cirka 65 pr. 100.000 borgere. Det viser, at befolkningen gerne vil have alternativ behandling og endda er villig til at holde liv i det ud af egen lomme. Det er et signal om, brugerne vil være bedst serviceret med, at det etablerede og det alternative sundhedssystem viser samarbejdsvillighed.

Lad os fortsat arbejde for, at viden og erfaring udveksles, så en reel udvikling kan finde sted. Som borger ønsker jeg respekt for eget valg af behandlingsform, troværdighed og respekt fra den etablerede lægestand samt respekt for alternative behandlingsmetoder.

Den globale klimaudfordring har for alvor gjort sit indtog i 2007. Verdenssamfundet har fået en forsmag på, hvad der er i vente, hvil-

Fortsættes på næste side

ket tvang alle parter til forhandlingsbordet i 1 uge på Bali. Resultatet blev en klimaaftale med mangler og delte meninger; en skæbnesympfoni om moder jord, dens frustrerede beboere og egocentriske ledere.

Overalt på kloden florerer opbrydning – i arbejdslivet, i de små hjem og i foreningslivet. Vi behøver mennesker, der i næstekærlighedens navn forstår at tackle kompleksitet, udvikling og ændringer; så vi selv bliver en del af løsningen.

De intolerante dømmes. De tolerante lever i virkeligheden. Hver især løber de en risiko for – at finde hinanden. Og det er ikke så ringe.

Her i begyndelsen af 2008 har LNS for første gang nogensinde styr på administration og rutiner. Vi har startet en børnegruppe, har været engageret i kosttilskudssager og udsendt pressemeddelelser; som vi håber vores medlemmer har set. NaturHelse har fået et ansigtsløft, og takket være en effektiv dokumentstyring kan dokumenter og sagsforløb hurtigt bringes på banen. En omfattende opfølgning blandt medlemmerne har medvirket til nok en revidering af medlemsregisteret. Indbetalingskort er medsendt, så du, kære læser; kan glæde dig over en enestående chance for at tjene egne og LNS' formål. For mange bække små gør som bekendt en stor å!

På trods af de mange ord mellem himmel og jord, der i 2007 er sagt, skrevet og absorberet

som pæne eller ej, på trods af enkelte stavefejl i bladet, så er vi rigtig glade for; at ikke kun de trofaste medlemmer holdt ved, men at nye kom til. Det opfatter vi som en positiv tilkendegivelse og opbakning.

Før vi får set os om, står den kommende generalforsamling for døren, så mød endelig op og giv dit besyv med.

LNS' nytårsforsæt ligger latent i handlingsplan, visioner og formål. I det forgangne år blev vi i LNS sikre på de finere energiers eksistens. Hvordan naturterapeuternes kompetencer knytter sig til brugen og forståelsen af disse finere energier; vil vi bl.a. gerne fremføre og dokumentere til relevante sider i den kommende tid. Resultatet kan vise sig at blive banebrydende for Danmarks alternative sundhedssystem.

Om 2008 vil have smil på læben, ved vi gudskelov først efter 12 måneder. Undervejs har vi alle sammen chancer og muligheder for selv at komme hinanden smilende i møde og levere indspark af forskellig kaliber; så vi får nogle rigtig spændende og interessante 365 dage. At drømme om og arbejde på en bedre verden er ikke forbudt. Det er sundt at engagere sig, og er du lidt i tvivl om, hvor du skal begynde, så prøv i LNS.

Tak for alt i det gamle år og de allerbedste ønsker til alle om et godt og helsebringende nytår!

Skriv til NaturHelse

Skriv om dine erfaringer og oplevelser med naturbehandling som klient eller som behandler!

Skriv glade budskaber!

Skriv om noget af interesse for andre!

naturhelse@lnsnatur.dk

Kender du Fortodol?

– et alternativt smertestillende naturmiddel

Fortodol er et antioxidant bestående af et gurkemejerodsekstrakt (Curcuma). Det er så vidt vides udviklet på baggrund af amerikaneren Kurt Donsbachs årtiers erfaring med traditionelle urter og deres anvendelse i sundhedens tjeneste.

Gurkemeje tilhører ingefærfamilien og har en lang historie i østen, hvor den i århundreder er

blevet brugt i den daglige sundhedspleje. I dag anvendes den over hele verden; men størstparten af gurkemejen dyrkes i dag i Indien. Her anvendes den flittigt i forskellige madretter. Det gør vi for øvrigt også i Danmark, især på grund af dens smukke, gule farve.

C-vitamin mod hudkræft

Den mest almindelige type hudkræft, basalcellekræft, reagerer ofte på en uhyre simpel, sikker hjemmebehandling: c-vitamin. Læger og patienter rapporterer, at c-vitamin, brugt direkte på stedet, får det til at danne sårskorpe og falde af. [1] Man bruger en højkoncentreret c-vitaminopløsning på pletten 2-3 gange dagligt. C-vitamin virker som gift på cancerceller; men ødelægger ikke sunde hudceller. Dette er også grundlaget for intravenøs c-vitamin givet i høje doser som cancerbehandling. [2]

Basalcellekræft er langsomtvoksende og breder sig ikke så tit. Dermed skabes mulighed for at prøve c-vitaminkuren forudsat man har korrekt lægelig diagnose og opfølgning. Det er ikke svært: Brug ½ teskefuld c-vitaminpulver eller krystaller. Tilsæt langsomt lidt vand – lige nok til at pulveret opløses. For lidt vand gør det dejligt. Påfør med fingrene eller med en vatpind flere gange dagligt. Vandet vil fordampe efter et par minutter og efterlade et tydeligt lag af c-vitaminkrystaller på huden.

Tal med lægen, før du starter på en hjemmebehandling. En rigtig diagnose er vigtig, idet andre former for hudkræft, såsom modermærkekræft, vokser hurtigere og er farligere. Hvis hudområ-

det, der behandles, ikke får det bedre inden for et par uger; så søg læge igen.

Kilde: Orthomolecular Medicine News Service 9. november 2007

Læs mere om orthomolekylær behandling på <http://www.orthomolecular.org/>

Referencer:

[1] William Wassell, MD: Skin cancer and vitamin C. Cancer Tutor; <http://www.cancertutor.com/Cancer02/VitaminC.html>

[2] Riordan NH, Riordan HD, Meng X, Li Y, Jackson JA: Intravenous ascorbate as a tumor cytotoxic chemotherapeutic agent. Med Hypotheses 1995; 44: 207-213. <http://www.brightspot.org/cresearch/intravenousc2.shtml> and http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/199x/riordan-nh-et-al-med_hypotheses_1995-v44-p207.htm and also <http://www.doctoryourself.com/riordan1.html>

Returneres ved vedvarende adresseændring til:
Rita Pommer, Bækkevang 51, 2800 Lyngby

Vigtigt at kunne – let at lære

Under en havefest snublede en pige – Ingrid – og faldt. Hun forsikrede alle, at hun havde det godt (de tilbød at ringe efter læge) og bare var snublet over en lille sten, for hun havde nye sko på. De hjalp hende med at ordne sig og gav hende en ny tallerken mad – og selv om hun virkede lidt rystet, fortsatte Ingrid med at more sig resten af aftenen. Ingrids mand ringede senere og fortalte, at hans kone var blevet kørt på hospitalet. Kl. 6:00 var hun død. Hun havde fået et slagtilfælde til festen.

Havde man vidst, hvordan man genkender tegnene på slagtilfælde, havde Ingrid måske fortsat været i live i dag.

En neurolog siger, at hvis han får en slagpatient i hænderne inden 3 timer, kan han totalt ophæve effekten af slagtilfældet.... totalt! Han siger, at det vanskelige er at genkende slagtilfældet, få det diagnosticeret, og få patienten til læge inden 3 timer.

At genkende et slagtilfælde.

Lægerne siger, at alle kan lære at genkende et slagtilfælde ved at stille tre enkle spørgsmål:

1. Bed personen om at LE.
2. Bed personen om at LØFTE BEGGE ARMENE.
3. Bed personen om at SIGE EN ENKEL SÆTNING (sammenhængende, fx solen skinner i dag).

Hvis personen har problemer med nogen af disse opgaver: ring straks til 112, og beskriv symptomerne.

En hjertespecialist siger, at hvis alle som får denne e-mail, sender den til 10 personer, kan du regne med, at mindst ét liv vil kunne reddes hvert år.

VÆR ENVEN OG DEL DETTE MED SÅ MANGE VENNER SOM MULIGT – du kan redde liv.

Kilde: mail modtaget på redaktionen.



Har du fået ny e-mail adresse?

Så lad os det vide på
Ins@Insnatur.dk

Når du får NaturHelse, så check venligst at din adresse er korrekt! Ellers kontakt os på tlf. 7022 2339