

Natur Helse

28. årgang 2013 • nr. 2



WWW.LNS.NATUR.DK

GMO

Sensitivitet overfor stråling

Referat af generalforsamlingen 2013

www.gladeklienter.dk

Få din egen stand?

LNS

- det naturlige samlingspunkt

Fra redaktøren



Kære læser

I foråret bragte de danske medier historien om et biologiforsøg i en 9. klasse. Det simple forsøg bestod i at så karsefrø. Halvdelen

af bakkerne blev placeret i et rum uden stråling, mens den anden halvdel blev sat i et rum med 2 routere svarende til stråling fra 1 mobiltelefon. Efter 12 dage var frøene ved siden af routerne ikke vokset eller endda murede eler døde. Skoleforsøget har vagt international opsigt, og flere forskere vil nu gentage forsøget og undersøge, om de når frem til samme skræmmende resultat. Se <http://www.dr.dk/Nyheder/Ind-land/2013/05/16/131324.htm>

Vi har flere gange bragt artikler fra medlemmer, som fortæller om deres sensitivitet overfor stråling, og i dette nummer skiver Mads Sælland om det at være strålediffus, og hvilke tiltag han har taget for at blive rask.

Den 25. maj var der arrangeret en global "march against Monsanto".

Vi var nogle stykker fra LNS, der deltog i den danske march og var forundrede over, hvor få der var mødt op for at tilkendegive deres utryghed mod GMO og ønske om at beskytte fremtidens miljø. Jeg mener, det er en meget vigtig sag, og på nuværende tidspunkt har virksomheder som Monsanto fundet smuthuller i EU-lovgivningen, der kan give Monsanto eneret over konventionelle frø.

Vær med i en fælles henvendelse. Underskriv på http://www.avaaz.org/en/monsanto_vs_mother_earth_loc/?copy Du kan læse mere om GMO og konsekvenser her i bladet.

Ønsker jer en dejlig sommer uden for meget stråling og indtagelse af GMO!

WWW.LNSNATUR.DK

NaturSundhedsrådet LNS

Medlemsbladet NaturHelse sendes desuden til udvalgte politikere, myndigheder, biblioteker, læger m.fl.
ISSN 1396-6855 - Oplag 2200

Deadline næste nummer 1. august 2013

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher
Kontakt: naturhelse@Lnsnatur.dk

Indhold må distribueres, citeres og gengives med kildeangivelse. Skriftlige indlæg sendes til NaturHelse.

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

Lay-out & tryk: Freka grafisk A/S

LNS office:

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3, 4320 Lejre, Danmark

Tlf.: 7022 2339, Lns@Lnsnatur.dk - WWW.LNSNATUR.DK

Kasserer Kirsten Kragh tlf. 4649 7731

Kontingent indbetales til bankkonto: 8401 1010331

eller på indbetalingskort, kode +73< +82570101<

Rekvirer indbetalingskort på tlf. 6070 4887

Annoncer indbetales til bankkonto 8401 1112541

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

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

Lillian Wong, tlf. 2496 5153, lillian.wong@unicus.dk

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

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

Moorggan A.V. Gersdorff tlf. 5556 1424, caberlain@caberlain.dk

Vera Marcher tlf. 6070 4887 og 7022 2339, vhm@Lnsnatur.dk

Suppleanter:

Søren S. Nielsen, Erling H. Jensen, Henrik Isager, Steen Braase, Lena Pultz, Joseph I. Blytner, Rita Pommer, Annie Thygesen, Astrid Wiig, Henrik B. Jacobsen, Ditte Lustrup, Søren Refstrup, John Boel, Karin Siff Munck, Birgitte Bendjellal og Kirsten Kragh.

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong og Erling H. Jensen

NSK: Erling H. Jensen samt 1 suppleant

Forskningsudvalget: Mogens Ehrich, me@Lnsnatur.dk

Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lnsnatur.dk

Terapeutgruppen: Moorggan A.V. Gersdorff tlf. 5556 1424



LNS' administration er siden 2005 kvalitetscertificeret efter international standard, DS/EN ISO 9001:2000

Kvalitet i den alternative sektor

For otte år siden opnåede LNS en ISO 9001 kvalitets-certificering af sit administrative arbejde.

Lige siden har det været hensigten at udbygge kvalitetssikringen med et tilbud til klinikker og skoler.

En række tilfredshedsundersøgelser blandt medlemmerne har peget på to centrale behov:

1. At en udenforstående part løbende undersøger tilfredsheden hos klienter og elever.
2. At der etableres en parallelordning til RAB (registrering af alternative behandlere), som mere er baseret på de opnåede resultater end på uddannelse.

Nu har LNS en løsning på det første af behovene at tilbyde til behandlere, rådgivere og undervisere.

Løsningen består i et programprodukt, der kan bruges på tre niveauer, som alle tilgås via internettet på www.gladeklienter.dk, og en alias der hedder www.tilfredseelever.dk. En tilmeldingsprocedure for klinikker, skoler mv. findes på www.gladeklienter.dk/tilmelding.dk

Niveau A:

Tilmelding sker på niveau A. Når en virksomhed har tilmeldt sig som bruger, kan den opfordre sine klienter eller elever til en frivillig respons på www.gladeklienter.dk/respons.html eller www.tilfredseelever.dk/respons.html.

Disse adresser fører til samme sted, hvor kunderne kan skrive en ros, en kritik, et fagligt spørgsmål til et kompetent fagligt råd, eller de kan melde sig ind i en støtteforening for det alternative. Når der kommer en kritisk respons, skal den kommenteres af yderen og derefter af et etisk råd. En bruger har adgang til lister over sine responser og kan f.eks. vælge at referere fra dem i sin markedsføring.

Der offentliggøres en liste over de virksomheder, der er tilmeldt på niveau A. Da der ikke sker yderligere databehandling på niveau A, kan det (formentlig) uden beregning stilles til rådighed for medlemmer af LNS og medlemmer af medlemsforeninger i LNS.

Niveau B

Brugere, der gerne vil nyttiggøre deres ros i markedsføringen af deres tilbud, kan skifte til niveau B. Så bliver deres tilbud sammen med den ros, de får, præsenteret på www.gladeklienter.dk (alias www.tilfredseelever.dk). Herfra kan enhver interesseret bestille en ydelse og evt. betale for den.

Niveau C

Videre kan der skiftes til niveau C, hvor der også registreres aftaler, ydelser og betalinger, plus den tekst der behøves, for at helheden kan udgøre en journalføring.



KULLERUP KURSER

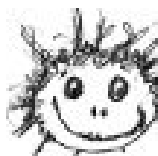
Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

Psykoterapi (Samtale, Gestalt, Familieopstilling),

Kreativdage, Vegetar/veganerkost, Biodynamik, Livsvisdom,
Martinus Kosmologi, Cirkeldans, Mazdaznan (Helsedage).

Ring - kom og kig. Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner.

Tlf. 65 31 54 31 www.kullerup.dk [kullerupkurser@gmail](mailto:kullerupkurser@gmail.com)



Der vil være et kontingent for brug af niveau B og C, fordi der vil være brug for en fortløbende central indsats mod snyd, spam og fejl, administration af indbetalinger, manuelle indberetninger og videreudvikling af programmet.

På niveau C anmodes klienten eller eleven om en evaluering per mail eller sms nogle dage efter hver ydelse. En journal indeholder således et input fra yderen og et input fra kunden, og begge parter har adgang til den.

Nyttetvirkning

Flest mulige af journalens oplysninger er kodede, så de kan bruges til statistik og dermed til forskning. Det er der mange fordele ved, herunder at arbejdet ved at skrive en journal bliver minimeret. Registreringen er planlagt med det sigte at kunne tage højde for de ikke-fysiske-målelige metodebidrag, der hyppigt forekommer i alternativ

behandling, såsom energistrømme i meridianer, healingsenergi, clairvoyance og åndelig hjælp. Det mest interessante forskningsemne er samspillet mellem ydelsernes detaljer og de opnåede resultater, for det skulle gerne fortælle noget om, hvordan nyttevirkningen opstår.

Uanset hvor godt det går med forskningen, får en bruger af niveau C en løbende kvalitetskontrol af sit arbejde og en dokumentation af nyttevirkningen hos de enkelte klienter og elever. Hvis et større antal brugere på denne måde dokumenterer nyttevirkningen, vil det efterhånden kunne give en troværdig dokumentation af nyttevirkningen ved alternativ behandling, rådgivning og undervisning. Det vil gøre det muligt at bygge beregninger over samfundsnyttens.

Med opstarten af tilfredshedssystemet opfyldes nogle af LNS' længe nærede visioner.

Sjælsro Skolerne

Vil du være Clairvoyant Healer & Energimedicer?

1 og 2 årige
Anerkendte Uddannelser
starter februar 2013

Undervisere er top professionelle
med over 20 års erfaring:

Mark Cleary
International Healer
& Energimedicer
Yogi og Meditationslærer

Helle Nemborg
Sygeplejerske, Skoleleder
Regressionsterapeut
RAB godkendt Healer



Vi arbejder bl.a. med:

Den Ny Tids Energi
Clairvoyance
Healing & Kanalisering
Auralæsning & Transformation
Regression og Tidligere Liv
Sjælskontakt
Farve og Energilære
Mindfulness Meditation
Stilhedens Budskab
Energimedicer
Healingsmassage
The Healing Touch
Frigørelse af hjertetraumer
Magi og Skaberkraft
Få program tilsendt
eller se det On Line

www.sjaelsro.dk sjaelsro@gmail.com mobil: 28560066

Vi er medlem af Clairvoyant Foreningen, Healer Ringen, Sundheds Rådet og LNS

Kort uddrag af referat fra generalforsamling i LNS

d. 9. marts 2013

Se hele referatet, bestyrelsens beretning og handleplan samt budget og årsregnskab på <http://lnsnatur.dk/generalforsamlinger.shtml>

Generalforsamlingen åbnedes af formanden, Annette Kurtzmann, som dirigent valgtes Vera Marcher, referent Mogens Ehrich og stemmetællere Connie Hellensteen og Steen Braase. Der var 3 brevstemmer, som afleveredes til dirigenten.

Dagsordenen var i år udvidet med punkt:

Æresmedlemmer.

Mogens meddelte, at bestyrelsen ved 30 års-jubilæet for fem år siden havde udnævnt 12 æresmedlemmer, som alle havde lagt en særlig indsats i at gøre noget godt for LNS. Før denne generalforsamling havde bestyrelsen spurgt fire tidligere bestyrelsesmedlemmer, om de ville acceptere at blive æresmedlemmer, og alle havde accepteret.

- **Karen Bloch-Frederiksen** var formand i 2004-5, repræsentant i NSK, og fik en aftale med KODA i stand, som har været af afgørende betydning for økonomien i LNS lige siden.
- **Poul Feilberg** var formand i 2005-6 og opnåede at få LNS' administration kvalitetscertificeret efter ISO 9001. Det har i årene siden givet ro og orden, og især har det været af betydning, at arbejdsdelingen har været veldefineret og forståelig.
- **Charlotte Ryø** var repræsentant i NSK og redaktør for NaturHelse i mere end fem år. Hun sørgede for den vigtigste del af LNS' ansigt udadtil på en måde, der vakte anerkendelse ved hvert eneste nummer.
- **John Boel** var med til at lægge en ny retning for LNS i 1990'erne og har i 2010 vundet en sag i Landsretten, som er af væsentlig principiel betydning for den alternative sektor. Sundhedsstyrelsen havde forbudt ham at referere rosende klient-udtalelser på sin hjemmeside, men retten afgjorde, at det måtte han godt.

Etisk råd kunne berette, at der ikke har været sager at behandle i den forløbne periode.

Bestyrelsens beretning fremlagdes af formand Annette. Beretningen blev godkendt.

Forslag til handleplan for den kommende periode blev fremlagt af Vera og godkendt.

Regnskab og budget blev fremlagt af Mogens og godkendt.

Der var ikke indkommet forslag. Under punktet fastsættelse af kontingent foreslog bestyrelsen: *"De bestående kontingenter bibeholdes. Samtidig beder bestyrelsen om tilsagn til følgende udvidelse: "I f. m. prøvekøring af tilfredshedsregistreringen har bestyrelsen brug for råderum til at fastlægge kontingent(er) for tilvalg af denne serviceydelse"*. Efter en kort drøftelse blev bestyrelsens forslag godkendt.

Alle opstillede til bestyrelsen for to år blev valgt med applaus: Michael Brown, Annette Kurtzmann, Mogens Ehrich, Moorggan Gersdorff, Vera Marcher, Lillian Wong.

Alle opstillede suppleanter for et år blev valgt med applaus: Erling Helmer Jensen, Ditte Lustrup (nyopstillet), Joseph I. Blytner, Annie Thygesen Andersen, Søren Refstrup (nyopstillet), John Boel (nyopstillet). Søren Skogstad Nielsen, Steen Braase, Henrik B. Jakobsen, Lena Pultz, Rita Pommer, Astrid Wiig, Henrik Isager, Karin Siff Munk (nyopstillet), Birgitte Bendjellal (nyopstillet), Kirsten Kragh.

Den eksterne reg. revisor Finn Erik Rasmussen blev genvalgt. Etisk Råd fortsatte uændret med Kirsten Thagaard Jensen, Anni Klint og Casper Caspersen.

Under eventuelt og afslutning fortalte Annette og Joseph Blytner om deres nylige rejse til Mellemamerika. Charlotte Ryø gjorde opmærksom på rapporten "Bioinitiativ 2012" om problemer vedr. elektromagnetisk stråling samt "Open Minds Conference" i Skanderborg 20.- 22. september.

Uddrag af LNS' handlingsplan 2013

Bestyrelsen generelt

Vi vil fortsat gerne øge kommunikationen med medlemmerne og ved tværfagligt samarbejde med andre foreninger.

IT og PR internt

Tilfredshedsregistreringen er under afprøvning. Vi håber, at mange vil hjælpe os med at påvise virkningen af alternativ behandling ved at tage registreringsmuligheden i brug.

Vi vil gerne udbygge såvel hjemmesiden som Facebook og Google+.

Arrangementerne fortsætter med mange spændende indslag.

Lillian Wong varetager sammen med Joseph Blytner fundraising. Forholdet til de 2 faglige selskaber følges med stor interesse, da et godt udfald kan styrke udviklingen her.

PR eksternt

Hovedformålet her er en øget indflydelse på vore politikere til fremme af LNS' værdier og formål, for i sidste ende at opfylde vores vision. Det

er fx at få grønne afsnit på hospitalerne, så alternativ og komplementær behandling får et tættere samarbejde og gør brug af hinandens viden.

Vi vil fortsætte at rette henvendelse til politikerne for at styrke og fremme budskaberne og visionerne om vore værdier og mål, bl.a. vedr. kosttilskud og urter, herunder fortsætte indsigelser overfor Fødevarestyrelsen om urimelige indgreb over for leverandører og behandlere der anvender urter og kosttilskud. Nye høringsvar vil blive formuleret, når og hvis det bliver aktuelt.

Vi vil være opm. på udviklingen af strålingsfaren, hvor vi fortsat vil henholde os til, at også Danmark forfølger Den Parlamentariske Forsamlings budskab til medlemslandene i Europarådet i EU om Resolutionen af 6. maj 2011 om "De potentielle farer ved elektromagnetiske felter og deres effekt på miljøet". Kontakt til spirituelt orienterede mennesker i befolkningen vil vi forsøge igangsæt, herunder kontakte formænd for spirituelt orienterede organisationer og foreninger. Vi fortsætter udsendelse af NaturHelse.

Vi fortsætter udgivelsen af nyhedsbreve, når aktuelle emner er relevante. Tanken er en kombination til vores Facebookside eller Google+.

En LNS vision er også en decideret forskning i alternative behandlingsformer.

I brobygningsmøderne planlægges sammen med Sundhedsrådet og RAB de punkter, vi ønsker på dagsordenen i SRab.

Henvendelse til pressen håber vi at holde i gang.

NSK – Nordisk Samarbejdskomite for Komplementær- og alternativ behandling (KAB)

Hovedformålet er at fastholde et netværk til informationsudveksling og om muligt koordinere praktiske og politiske tiltag i de nordiske lande. Her vil vi fortsat inddrage Brobygningsgruppen, der på den måde også kan bane vej for et tættere samarbejde generelt om alternativ behandling.

Vi vil foreslå NSK at undersøge det juridiske fundament, rammer samt udfoldelsesmulighederne for alternativ behandling i de nordiske lande sammenlignet med andre europæiske lande for at fastslå behovet for sammenslutninger af alternative behandlere, samt hvilke mål, formål, projekter og politik en sådan forening i givet fald skulle have.

Se hele
handlingsplanen på
<http://lnsnatur.dk/2013%20webin/01-00-13-beretning-og-handlingsplan-ved-lnsgf-final-2013.pdf>

Kvalitet

I gang årligt udarbejder bestyrelsen de mål, vi gerne vil nå i den kommende periode. De fremgår af vore Kvalitetsmål.

I 2013 udbygges kvalitetssikringen til også at omfatte interesserede medlemmer derved, at de kan tage tilfredshedssystemet i anvendelse

Forskning

Vi vil gerne gennemføre en række pilotprojekter og søger til dette formål kontakt med medlemmer, der har lyst til at lave forskningsinterviews i telefonen.

Hvorledes vi fremover vil gribe området konkret an, nu hvor ViFAB (Videns og Forskningscenter for Alternativ Behandling) er nedlukket og indlagt i SRab, det vil være den kommende bestyrelses vurdering. Det er fortsat sådan, at effekten af alternativ behandling ikke tilgodeses med de gængse modeller.

Etablering af et alternativt forskningsparadigme, der gælder tværgående i det danske alternative miljø kunne være ønskeligt, fx ved dannelse af netværk af erfarne forskere for finere energier.

Vi har et godt tilbud

- først-til-mølle-princippet!



Messerne i Falkonercentret og i Odense Kongrescenter er overstået – med succes. Mange viser interesse for det arbejde, LNS og vore behandlere udøver.

I mellemtiden har vi fået et tilbud fra Sund Livsstil messen i Øksnehallen 27-28-29. september 2013. LNS' normale stand på 9m2 kan forlænges med et ekstra antal små pladser til de af vore behandlere, erhverv og skoler, der griber ideen!

Vi er selv begejstret, da vi på den måde kan fremstå som en helhed, og fordi behovet for småstande (der før var min. 4 m2, hvilket adskillige behandlere fandt for dyrt) nu kan løses ved en fællesopbygning med let adskilte pladser á 2-3 m2 som det mindste mål. Der vil være en afskærmning med et banner i 1 meters bredde med jævne mellemrum fra gulv til loft. LNS har før haft skiftende behandlere på standen; det var lidt trangt, men nu kan den enkelte behandler selv råde over alle 3 dage på egen standplads.

Der er ikke noget i vejen for at lave indbyrdes aftaler, så flere deles om en plads. Kravet er dog et vist professionelt engagement, og at samme stand har "samme facade udadtil" i mindst 2 af de 3 messedage.

Kontakt vhm@Lnsnatur.dk, som formidler og koordinerer.

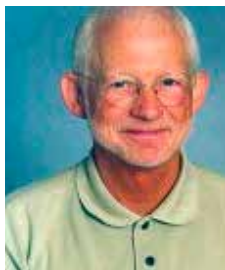
Prisen per m2 er 1.687,- kr incl. moms. En anderledes mulighed for service og promovering.

Deltag i den globale appel mod wifi stråling især i skoler og børneinstitutioner:

http://www.avaaz.org/en/petition/Reduction_in_wifi_and_other_microwaves_especially_in_schools_and_other_childrens_institutions/?aXAdMab

Læs også <http://www.dr.dk/Nyheder/Indland/2013/05/16/131324.htm>

Carsten Vagn-Hansen 75 år !



En af de centrale spydspidser i Danmark for brobygning mellem de 2 sundhedsvæsen samt forebyggelse og behandlingstænkning havde fødselsdag 5. april! Dansen for mere

sundhed, mere og længere liv og mindst mulig lidelse må have stået på stjernehimlen, den dag du blev født! Vi fejrer dig med eftertanke – skriver cand.cur. Karin Siff Muncck på vegne af LNS.

En livsbane, der retrospektivt afspejler så megen åbenlys faglig og videnskabelig nysgerighed, engagement, åbenhed og vovemod overfor at vende egne og fagets antagelser på hovedet, skal hylde her! "Lad dén bedste vinde", og "lad dét bedste vinde". Det kunne med rette udledes som mantra for dit lægefaglige virke. Der er ingen hellige køer, ingen bundethed til klassisk energilære, en diagnose forstås som i den oprindelige definition af en diagnose, som udtryk for et øjebliksbillede, ingen love, som altid er foranderlige. For LNS er du både brobygger og rollemodel for den nye tids syn på sundhed og sygdom.

Lægegerningen udøvet af Carsten Vagn-Hansen er igen transformeret til lægekunst, patienten er naturligt ansvarlig og opfattes som aktiv medspiller omkring begribelse, samarbejde og understøttelse af den selvhelbredende krops mangfoldige livsprocesser. Det er Carsten Vagn-Hansens domæne for lægekunst. Vi andre må beundre hans vid og bid!

Tidligere sundhedsminister Arne Rolighed udtalte ved en af LNS' generalforsamlinger denne grundtanke for brobygning mellem konventionel og alternativ behandling: "Lad det, der virker og skader mindst, være det, der vælges"! Carsten Vagn-Hansens livsgerning afspejler denne grundholdning. Læge-

gerning og helbredelse handler ikke kun om det enkelte menneske. Det handler også om respekt for natur og miljø, at lade det, der skader mindst, få lov at virke.

Den dag, politikerne stiller de samme miljøkrav til sundhedsvæsen og medicinalindustri, som der i dag stilles til landbruget, må det forventes, at Carsten Vagn-Hansens tekster vil få det store medicinske gennembrud.

Nutids- og fremtidsvision

Sundhed og livskunst ud fra grundtanken: Den enkelte skal aktivt inddrages, tage ansvar og kunne mestre, er også en fremtidsvision udtrykt i WHO's strategi: Sundhed for alle i det 21. århundrede!

For Carsten Vagn-Hansen har det været en grundtanke og handlepraksis gennem mange, mange år. Radiodoktor, foredragsholder, lægefaglig rådgiver for ubeskriveligt mange mennesker, forfatter til mange bøger. Den seneste, "Hvad fejler du i grunden?" - er en guldgrube af viden og erfaring i kroppens forunderlige evne til selvhelbredelse og for den enkelte til at finde vej og blive aktør i eget helbred.

Giv mennesker indsigt, så de selv handler og tager ansvar. Lad fornuften få mere plads også i sundhedsvæsenet. Eksempelvis har C-vitaminpulver til behandling af basalcelle hudkræft chokeret det etablerede sundhedsvæsen. Men ud fra grundtanken, det der virker og skader mindst, hvad ville du så vælge?

Lad os i LNS hylde og takke Carsten Vagn-Hansen for hans faglige vid og menneskelige mod, for hans levende repræsentation til udfoldelse af fremtidens sundhedsvæsen og til fremtidens udøvelse af sundhedsfremme, forebyggelse og behandling.

*Hjertelig
tillykke*

Ned med det!

Bukkehornsrø er gavnligt for mangt og meget. Ryst blot 1 spsk. i et bæger med vand og – NED med det! Eller ved ydre ting fx betændelsestilstande: Lav en grød af bukkehorn og varmt vand og behandl såret eller skaden med bukkehornet og se fx en rød streg på armen forsvinde langsomt, mens du sidder med den betændte finger i bukkehorn! Og så kommer man til at lugte af karry.

Det fortæller en læser, som har indtaget BUKKEHORN mindst et par gange om ugen hele sit liv og altid har anbefalet andre at spise bukkehorn, ligemeget hvad de fejlede.

Hertil siger læge Carsten Vagn-Hansen:

Bukkehornsrø - *Trigonella foenum graecum* - indeholder en række naturlige stoffer i form af alkaloider, proteiner, aminosyrer, flavonoider, saponine, cumarin, fedtstoffer, fibre og vitaminer samt mineraler. Bukkehornsrø er en fast bestanddel af karry, der findes i mange forskellige afskygninger, især i Indien.

Bukkehornsrø virker let nedsættende på kolesterol, formentlig på grund af fiberindholdet, og virker stabiliserende på blodsukkeret på grund af forbedring af insulinens virkning hos type 2 diabetikere. En undersøgelse viser, at der også sker en klar nedsættelse af kolesterol. Bukkehornsrø virker

også slimløsende, modvirker forstoppelse og bedrer appetitten.

I laboratorieforsøg har man fundet, at stofet fenugreek, der findes i bukkehornsrø, hæmmer virus, styrker hjertet, virker vanddrivende, betændelseshæmmende, blodsukker-nedsættende og sænker blodtrykket. Bodybuildere har brugt bukkehornsrø til at fremme muskeludviklingen.

Det skal også kunne hjælpe på uren hud og betændte sår, både ind- og udvortes. Som afkog skal det være godt mod tandkødsbetændelse. Bukkehornsrø fås i kapsler, i karry, eller man kan lave det som te på 1 tsk. bukkehornsrø.

I mindre mængder er der ikke påvist nogen bivirkninger af bukkehornsrø. Optagelsen af lægemidler, der tages sammen med karry under et måltid, kan påvirkes på grund af det høje indhold af vandopløselige fibre. Bukkehornsrø har ry for at virke stimulerende på livmoderen, så det frarådes, også på grund af indholdsstofferne i øvrigt, under graviditet og amning at indtage større mængder af f.eks. karry, end de der normalt findes i maden.

Bukkehornsrø er på EU's liste som en naturlig smagstilsætning til mad i mindre mængder.

Kilder: <http://www.helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=2210/sprog=1/grp=8/menu=3/> - www.radiodoktoren.dk



Annoncering i NaturHelse:

1/4 side	550 kr.
1/2 side	850 kr.
1/1 side	1.300 kr.
1/1 bagside	1.600 kr.

Rubrikannonce: Kun tekst, 50 x 25mm, uden logo, illustrationer o.lign. Pris 100 kr.

15% rabat for medlemmer. 5% rabat ved 3 på hinanden følgende annoncer. Ingen rabat på rubrikannonce.

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

Betaling netto 8 dage efter modtagelse af faktura, som tilsendes, når bladet udkommer. Beløbet bedes indbetalt til vor konto i Merkur Bank Reg. 8401 111 2541.

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

ESKIMO-3

Godt for hjertet, hjernen og synet

- **Bæredygtig produktion**

Miljøcertificeret af "Friend of the Sea".



Certified from sustainable fisheries
www.friendofthesea.org

- **Ren fiskeolie** **Testvinder**

Den reneste fiskeolie i 5 ud af 5 undersøgelser. Renset for tungmetaller og pesticider.

- **Frisk fiskeolie** **Testvinder**

Lugter og smager ikke af fisk. Harskner ikke kroppens celler (= bedre virkning).

- **Naturlig fiskeolie**

Samme sammensætning som i frisk fed fisk - ikke kemisk opkoncentreret.

Omega-3 er godt for hjertet, hjernen og synet. Omega-3 indeholder fedtsyrerne DHA og EPA, som bidrager til hjertets normale funktion ved et dagligt indtag af 250 mg DHA og EPA. DHA bidrager desuden til at vedligeholde en normal hjernefunktion og normalt syn ved et dagligt indtag på 250 mg DHA.

Morens indtag af DHA bidrager til at øjne og hjerne udvikles normalt hos foster og spædbørn som ammes. Den gavnlige virkning opnås ved et dagligt indtag på 200 mg DHA udover det anbefalede daglige indtag for voksne på 250 mg DHA og EPA.



Fås hos Matas, apoteket og i helsekostforretninger.
Info: ANJO - tlf.: 38191889 - www.anjo.dk

SKOLER

2300 København S

YOF Yoga Oplysningsforbundet
Joseph Immanuel Blytner
5062 0444, j.blytner@gmail.com

2610 Rødovre

ClearVision, Lone Thomsen
4032 8033, lt@clearvision.dk
www.clearvision.dk

2620 Albertslund

Sjælsro Institut v/ Helle Nemborg
2856 0066, nemborg@comxnet.dk
www.Nemborg.net

2920 Charlottenlund

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

4070 Kirke Hyllinge

Spiren Personlighedsudvikling
Ullamia Rose Rasmussen
4643 7245, ullamia@spiren.dk
www.spiren-udv.dk

4296 Nyrup

Annalise Stourup de Molade, Hjertets Vej
5780 3502, annalise.hjertetsvej@paradis.dk
www.hjertetsvej.dk

4320 Lejre - Øst

Skolen på Møllegården
Mogens Ehrich og Kirsten Kragh
4649 7731, 3179 7731
mogens.ehrich@gmail.com
www.afvikler.dk

4684 Holmegaard

Sundhedsskolen Body-Mind
Birgitte Askholm, 2620 6308
sundhedsskolenbodymind@gmail.com

4772 Langebæk

Caberlain - Center for sundhed & trivsel
Moorggan Amadeus V. Gersdorff
5556 1424, email@caberlain.dk,
www.caberlain.dk

5466 Asperup

Bakke-Gaarden
Jens Kristian Frederiksen
7670 9999, JKF@Bakke-Gaarden.dk
www.Bakke-Gaarden.dk

5610 Assens

Institut for Kraniesakral Terapi
Karin Sønderby – Ebbe Pedersen
6471 4775, karin.soenderby@gmail.com
www.kst.dk

5800 Nyborg

ABC Center v. Clauss Jøren Paaske
3536 1740, clauss@abc-center.dk
www.abc-center.dk/

5853 Ørbæk - Kullerup

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

6823 Ansager

Energihuset, Healer Skole
Sven Riis Jensen, 7475 3777

7400 Herning

Anni Klint, NBH 28 Herning
2175 0681, anni.klint@gmail.com

7700 Thisted

Else M. Skammelsen Nielsen
20 22 50 44

8340 Malling

Gitte Larsen, SATORI
8693 0377, gitte@polaritetsterapi.dk

9850 Hirtshals

Dansk Skole for Tankefelt Terapi og TFT
7027 8288, info@tankefeltterapi.info
www.tankefeltterapi.info

ERHVERV

1520 København V

HUMAN BALANCE ApS v. Morten Krabbe
40 74 7467, mk@human-balance.dk
www.mortenkrabbe.dk

2300 København S

Danplus ApS
3252 6110, joan@vegatest.dk
www.danplus.dk

Forlaget Klitrose, Ole Bidsted
3257 8605, forlagetklitrose@gmail.com



2650 Hvidovre

NONI v. Kenneth Anderson
2673 9923, noni@als.dk

2800 Kgs. Lyngby

VITAL-ARKITEKTEN
Ruth Landbo Henriksen
2329 1299, ruth@vital-arkitekten.dk

3500 Værløse

Wiig-sundhed Frugt-Grønt-Bær
4157 7959, astridwiig@gmail.com

3550 Slangerup

Panacea ApS, Tommy Kobbervskov
4827 7110, info@panacea.dk
www.panacea.dk

3600 Frederikssund

Z companion - Livsstil og Sundhed
Karin Linda Nørgaard
4738 4110, karin@z-companion.com
http://z-companion.com

4632 Bjæverskov

PRE-JET v. Preben Jensen
5687 9033, prejet@mail.tele.dk
www.pre-jet.dk/

4760 Vordingborg

JUHLDAL/COSMEDICARE
3543 8585, info@cosmediccare.dk
www.pharma-scandia.dk

8362 Hørning

Natur-Drogeriet A/S, Peer Christiansen
8692 3333, info@natur-drogeriet

8600 Silkeborg

Astro-Design
8683 6039, info@astro-design.dk

FORENINGER

4930 Maribo - Hunseby

Inspirations Center Maribo
Henning Jørgensen
5478 4400, nektar@mail.dk
www.icmaribo.dk

9430 Vadum

Stoffrit Danmark – Søren Refstrup
4060 0467, soeren.refstrup@adr.dk
www.stoffrit.dk

BRANCHEFORENINGER

2400 København NV

Miljø- og Jordstråleforening Danmark
Kurt Brøndal
4046 9105, poku@mail.dk
www.mj-danmark.dk

2650 Hvidovre

Afvikler-terapeut-foreningen
Jack Yilmaz
2614 7116

2700 Brønshøj

Urtemedicin
Mette Storm Aufeldt
2216 8603, www.urtemedicin.eu

2760 Måløv

Clairvoyant Foreningen, Birgit Boye Friis
2848 9794, bibof@mail.dk

3320 Skævinge

Natur-Balance-Huset NBH, hovedkontor
4828 8700, lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk
www.alternativbehandlernet.dk/NaturBalanceHuse

4000 Roskilde

Foreningen for Danske Aromaterapeuter
v. Ulla Kvintel
4632 1787, info@aroma-alfen.dk
www.ffda.dk

8500 Grenaa

Foreningen mod Skadeligt Dentalmateriale
Inge-Lis Marchant,
8632 5765, info@ehsfri.dk
www.fmsd.dk

NATURTERAPEUTER

Faglig kontaktperson:
Moorggan Gersdorff, Tlf. 5556 1424.

1357 København K

Helse og Velvære
2859 8427, Larshenrikolsen@yahoo.dk

1364 København K

Klinik for fodterapi, Connie R. Raftesgaard
3336 2362, connie@gaagodt.dk
www.barefoedder.dk

1616 København V

YINGYANG HEALING CENTER
Lene Nielsen
3810 5486, Lnheartfelt@gmail.com



2000 Frederiksberg

Yin & Yang Massage, Dijana Vucelic
2859 7616, dvucelic@yahoo.dk

2100 København Ø

Klinik for fodterapi, Vibeke Voss, statsaut.
3526 3226, vibekeviki.voss@hotmail.com
www.vibekeviki.dk

2300 København S

Fodklinikken Let på Fod
Winnie Pretzmann Hansen
3068 2198, w.pretzmann@gmail.com

2500 Valby

Lp-massage, Lena Pultz,
3644 1711, www.lp-massage.dk

2600 Glostrup

DiaCon
Lykke Conjadia Thorup-Hansen
2682 0099, diacon@diacon.net
www.diacon.net/

2610 Rødovre

Ronesfelt
2811 5026, ronesfelterne@sol.dk

Sun-Hair, Helle Sørensen
3670 5109, info@hairdesign.dk
www.sun-hair.dk

2620 Albertslund

Helle Nemborg Clairvoyance, Rådgivning
2856 0066, nemborg@comxnet.dk

2630 Taastrup

Kranio-Sakral Terapi
Charlotte Schmidt Nielsen
4355 2530

2680 Solrød Strand

Klinik for Fodterapi
Susanne Wencke Brintlev
2557 2734, Susanne@brintlev.dk

2770 Kastrup

Læge Helge Volkman, Klinik Kvanten
3253 0998, kvanten@kvanten.dk
www.kvanten.dk

2900 Hellerup

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

2970 Hørsholm

Living Academy ApS, Bettinna Delfs
4615 1790, mail@livingacademy.com
www.livingacademy.com

3000 Helsingør

Helsingør Team
Birgitte Stürup & T. Jelager
4921 2211, therm@tdcadsl.dk

Levin TCM Massage og Akupunktur

4925 1828, levintcm@gmail.com
www.nolfifonden.dk/levin.htm

3400 Hillerød

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

3480 Fredensborg

Klinik for tarmskylning og biopati
2891 2787, ulla@stavnsbjerg.dk
www.klinikcolon.dk

Lillian C. Wong – Formand FKU

Klassisk Akupunktur & urtemedicin
4847 6999, lillian.wong@unicus.dk
www.lillianwong.dk

3500 Værløse

Jetthe Rosann
4371 4011, jetttherosann@gmail.com

Vera Illona Kristensen

4448 0455, verahel@msn.com

3600 Frederikssund

Frederikssund Holistisk Klinik
4738 3813, inger@dantoft.com

NIYAMA YOGACENTER ApS

Malika L. Baladi
6126 0030, malika@taoliving.dk
www.taoliving.dk

3700 Rønne

Gittes Massage, Fodpleje & Kropsterapi
5691 2185

4200 Slagelse

Fodterapeuthuset, Hanne Hallebye-Hansen
5850 4070

4241 Vemmelv

Klinik Pluto, Bente Agnete Andersen
5838 3307, bente.andersen@klinikpluto.dk

4400 Kalundborg

Dorthe Regnersgaard – Fødder & Velvære
5959 7566, dorthe@regnersgaard.dk

4450 Jyderup

Jyderup Fysioterapi v. Ulrik Nyhave
5927 6772, info@jydefys.dk

4600 Køge

Klinik for fodterapi, Anne-Rebecca Wessel
688 0000, wessel@pc.dk

4800 Nykøbing F

Anni Poulsen – Helsam Nykøbing F.ApS
5482 1014, anni@getmail.nu

5210 Odense NV

Lena Rasmussen, fodplejer
2255 5532, fod@webspeed.dk

5220 Odense SØ

Ulla Theil Nielsen
2628 7150, auu@privat.dk

5230 Odense M

Birte Albertsen, helhedsterapi
6611 7280, albertsen@post.opasia.dk

5240 Odense NØ

Clinique Creme Face – Jette Kongstad
6613 6571, infojette@cremeface.dk

5250 Odense SV

Anja Godske – Hud og fodplejer
2648 9874 Anja.g@live.dk

5320 Agedrup

Ann C. Holm – Anns Fodterapi
6590 3030, info@annsodterapi.dk
www.annsodterapi.dk

5466 Asperup

JKF-Bevidsthed, Jens Kristian Frederiksen
7670 9999, JKF@Bakke-Gaarden.dk
www.Bakke-Gaarden.dk

5550 Langeskov

Clinique Puella – Jane Rusbjerg
4028 2434, puella-jane@live.dk

5560 Årup

Klinik for manuel Terapi, Birger Feldt
6447 2724, feldt@oasenfyn.dk

5560 Aarup

Ellen Trankjær
Kranio-Sakral Terapi & NLP Psykoterapi
6487 2090, ksterapi@gmail.com
www.ksterapi.dk

5580 Nørre Aaby

Klinik for Fodterapi, Kira Holst
6442 3233, kira.holst@tdcadsl.dk

5690 Tommerup

Massøren i Brylle, Diane Nielsen
6475 1214, ritzman@get2net.dk

5700 Svendborg

Terapeut Inger Kruchov
6223 2445, inger.kruchov@yahoo.dk
www.ingerkruchov.dk

5985 Søby Ærø

Lise Munk Monsen
6258 2058, lise.munk.monsen@gmail.com

6230 Rødekro

Gurli Toft Sieljacks, Idrætsskadeterapeut
2326 4672, dinklinik@hotmail.com

6621 Gesten

Klinik for Fodterapi, Hanne Jette Malcho
7555 7192, hannemalcho@gmail.com
www.pågodfod.dk

6650 Brørup

Tove Jeppesen
7550 5944, blikfang@stofanet.dk

6760 Ribe

Oraklet i Ribe, Anna Søgaard Larsen
5174 1167, mail@orakletiribe.dk

7000 Fredericia

Marianne Raunsgaard Stoklund
2487 8583, mars@bpanet.dk

7100 Vejle

HypnoseKompagniet, Pia Gemmer
2166 9671, info@piagemmer.dk
www.HypnoseKompagniet.dk

7330 Brande

Anni Holm Hansen
Anni's Zone- & Fodklinik
9719 2361 anniognud7@gmail.com

7400 Herning

Hos A'nik - Fodpleje og kropskorrektion
2175 0681, anni.klint@gmail.com
www.Hosanik.dk

7790 Thyholm

Dorte Olsen, Hjertelyz,
5180 5360, dorte@hjertelyz.com
www.hjertelyz.com
www.livskvalitetogsundhed.dk

8000 Århus C

Lillian Dalgaard, Kranio-Sakral Terapi RAB
8613 1126, mail@lillian-dalgaard.dk

8200 Århus N

Birgitte Bæk
8610 9154, bnbaek@gmail.com

8240 Risskov

Peter Svane, Klinik for Fodterapi
2984 9178, friis.svane@webspeed.dk

8250 Egå

Astma Care Danmark & Biorespons
www.buteykoinstituttet.dk
4040 3401, lisewbo@gmail.com
www.astmacare.dk & www.snorkefri.nu
www.buteykoclinic.dk

8464 Galten

Preben Valeur Jensen, Sol Healing
8694 3894, prbnvaleur@gmail.com

8541 Skødstrup

Gitte Horsbøl – Klinik for fodterapi
2073 5375, gitteh@email.dk

8740 Brædstrup

Eva Charlotte Svenningsen
Fødder & Velvære
2246 5191, www.fodderogvelvaere.dk

8800 Viborg

Annette N. Byrialsen, Klinik for fodterapi
8667 2737, annette@byrialsen.eu

9293 Kongerslev

Inge Lise Sørensen, Naturligt Alternativ
2142 7769, lisesenius@yahoo.dk

9530 Støvring

Stedet v/ Kim Notholm-Larsen
9838 5751, notholm@yahoo.dk
www.notholm.com

9900 Frederikshavn

Spirituel Udviklings Center I/S
v/Mette og Erik Abrahamsen
9842 6966, mette@spirituelcenter.dk

9990 Skagen

Anne Marie Diget, Intuitiv Healing
9844 5461, amdiget@bbnpost.dk

NATUR-BALANCE-HUSET

Se aktuelle arrangementer
på <http://nbhdanmark.dk>

2500 NBH Valby Kulturhus

3. torsdag i måneden kl. 19.00
Rita Kristensen, tlf. 4619 0420
www.nbh-valby.webbyen.dk

2605 NBH Brøndbyøster

Kulturhuset Kilden. 1. tirsdag kl. 19.30
Susan Mai-Li Almbjørn, tlf. 3675 4728

2740 NBH Skovlunde Medborgerhus

Hver 2. onsdag i måneden kl. 19.30
Pia Frost, tlf. 2072 0804 piafrostj@hotmail.com

2860 NBH Søborg, Borgernes Hus

2. mandag i måneden
Gerda Brown tlf. 3542 8434

6780 NBH Syd-Vest, Birkelev 7

Meditationsaftener
Jane Enemark, tlf. 7475 7609

7400 Herning, Kulturellen

Mandage og torsdage kl. 19.00
Anni Klint tlf. 2175 0681
<http://www.nbh-midt.dk/>



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

Arrangementer



Tankevækkende, spændende: Kan man leve af LYS ... af PRANA ... af LUFT?

Pia Hardenberg, lærer, forfatter, kinesiolog m.m.

**Lørdag den 31. august kl. 14-16.30 i
Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20, 3500**

Nogle lever i bedste velgående uden at indtage fast føde overhovedet. Hvilken betydning har fødeindtagelse for os mennesker ud over at gøre os mætte med den mæthed, vi almindeligvis kender? Hvordan kan det lade sig gøre at leve uden at spise mad?!? **Hør om nye perspektiver** på livets opretholdelse som menneske. Få indblik i en spirituel livsførelse uden indtagelse af fast føde. Et spændende, tankevækkende og måske provokerende foredrag.

Medlem 80 kr, andre 100 kr incl. forfriskning ved entreen.

Tilmelding senest dagen før på 6070 4887 eller vhm@lnsnatur.dk



Healing, krop & følelser – i samvær med din indre kraft...

**ved Marianne Kirkskov, speciallæge, healer,
kinesiolog, healer, spirituel vejleder –
Stjernebroen Lægecenter**

**Tirsdag den 3. september kl. 19-21.30
i Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20, 3500**

Når din krop har symptomer eller sygdomme, er det en besked til dig om at lytte. Men hvad siger kroppen? Hvordan kan vi vide, hvad det betyder, og hvad vi skal gøre? Hvordan kan vi forholde os til, at "kroppen giver lyd fra sig"? Din *indre kraft* kan komme dig til undsætning, selvom du ikke helt ved, hvad den måske er...

Hør om din indre kraft - om at anvende rummelighed og nye, blide, feminine metoder til at løse op for kroppen og sjælen, så vi igen kan være sunde, raske og fyldt med energi og gå-på-mod. Du vil få helende tips og tricks til din dagligdag, og vi vil lade blide energier arbejde for os og med os undervejs. Healing kan ske.

Medlem 80 kr, andre 100 kr incl. forfriskning ved entreen.

Tilmelding senest dagen før på 6070 4887 eller vhm@lnsnatur.dk

Kulturel mangfoldighed og dygtige alternative behandlere

Mange af os kender sikkert nogen, som er bukket under for cancer. Nogen af dem gjorde udelukkende, som lægen anbefalede og tog imod den behandling, som sygehuset tilbød, andre supplerede med forskellige former for medicin og terapi, og nogle få valgte udelukkende alternative tilbud. Fælles for dem alle er, at de er døde. Samtidig kender vi også kræfttramte, som lever i bedste velgående, fordi sygdommen kan holdes i skak, eller de er blevet erklæret for raske. Her gælder akkurat den samme tendens. Nogle har konventionel medicin helbredt, og nogle, som satsede 100% på helt alternative metoder, blev helbredt. Uanset hvad vil det være uetisk at påstå, at udelukkende konventionel medicin kan påvirke en kræftsygdom positivt.

Som alternativ terapeut nøler man ikke med at anbefale kosttilskud, vitaminer, naturmedicinske behandlinger, mentale teknikker osv. som supplement til konventionel behandling. En grov fejlslutning er at tro, at alle som har noget at tilbyde alvorligt og kronisk syge, er sultne gribbe, som vil drage fordel ved andre menneskers ulykke. Procenten blandt umoralske mennesker er akkurat lige stor, uanset hvilken erhvervsgruppe, man peger på. Det skriver cand.mag. Gry Fosstvedt, Norsk Aromaterapiskole, med titlen "Alternativ medicin - debat på afveje" i medlemsbladet 'Naturterapeuten', og som vi her bringer i uddrag.

Hun siger videre, at der ikke desto mindre udspiller sig en ensporet kamp mellem det gode (konventionel) og det suspekke (alternativ behandling), til trods for, at nordmændene (1/3 af de voksne iflg. NAFKAM (red.)) bruger over 1,5 mia. årligt på alternative tjenester og produkter. Selv Folkeoplysningen, no undlader at oplyse, at den alternative sundhedsbranche rummer utallige forskellige terapier og produkter, og at både enkelte behandlingsformer og plantemedicin

har helt konkrete veldokumenterede effekter. Dér, hvor alternativ behandling kunne have nogen værdi, forklares det enten med som 'bare placebo' eller med, at ikke alt i mennesket og livet er målbart eller kan forklares ved fysikkens love. Igen må vi ryste opgivende på hovedet over denne klokke-tro på videnskab og dokumentation som den eneste sandhed. Alle sætter vi pris på, hvad forskning og videnskab har udrettet, men at begrænse vor verdens- og livsforståelse til det, som kan måles og vejes, grundet en akademisk panisk modvilje mod alt, man ikke umiddelbart forstår eller ikke har gidet sætte sig ind i, det er naivt og begrænsende - slutter Gry Fosstvedt.

Ganske sigende også efter danske forhold.

Kulturel mangfoldighed og livssyn og dygtige alternative behandlere besjæler vort samfund, som dog i vid udstrækning mødes med politisk fundamental intolerance, uvidenhed og nye bureaukratiske regler fremfor en sund videnskabelig holdning. En attitude der ser ud til at føre til en vis præcedens i f.t. dansk lovgivning, som derved groft undervurderer ansvarsbevidste og helbedrøgende menneskers dømmekraft og evne til at tilegne sig information og viden – der oven i købet kunne spare samfundet for millioner af kroner. Vi ser især tendensen på fødevareområdet, men også i planerne om supersygehusene, som ignorerer "grønne behandlernes" Det ville ellers være en støtte for alvorligt syge at kunne tilvælge alternative behandlingsformer på stedet.

Sideløbende stiger antallet gudskelov af holistiske læger, der går deres egen fælles vej, gerne sammen med alternative behandlere. Pudsigt nok har denne gruppe mere jordforbindelse end den alvidende lægestand.

Kilder: Naturterapeuten Dec. 2012,
www.folkeoplysningen.no
<http://nnh.no/article.aspx?id=968>

Jeg var strålediffus

– Vejen ud af aktiv EHS

I januar 2012 har jeg haft ondt i hovedet 3 uger i træk. Jeg har ikke sovet ordentligt i 6 uger, og jeg indser, at hovedpinen ikke går væk af sig selv. Når jeg ligger i min seng, oplever jeg en snurren eller en sovende fornemmelse i kroppen. Der går lang tid, før jeg falder i søvn, og når jeg vågner, har jeg kramper i fødder og ryg. Min livsenergi bliver mindre for hver dag.

Jeg får tilbagevendende voldsomme tilfælde af hjertebanken, kulderystelser, kvalme, ondt i maven, ustyrligt temperament, koncentrationsbesvær, hukommelsestab og bliver ofte svimmel.

I februar 2012 bliver jeg ultralydsscannet og får foretaget en arbejds-EKG. Mine organer er alle normale, og mit kondital rammer samme kategori som en eliteroers. Lægernes konklusion er, at jeg lider af angst.

Jeg tager sagen i egen hånd og diagnosticerer mig selv som Elektro Hyper Sensitiv (EHS).

Jeg er på det tidspunkt 34 år og vil ikke acceptere, at det skal gøre så ondt at leve. Min overbevisning er, at min krop må mangle noget, siden det kun er mig, der bliver syg. Min familie har det fint i de samme omgivelser. På udenlandske internetsider finder jeg information om, hvad andre har gjort i lignende situationer.

Jeg skærmer min bolig og begynder at kunne sove igen. I løbet af det næste år får jeg genoprettet balancen i min krops elektriske system samt min mineral- og vitaminbalance. I februar 2013 fungerer jeg igen som et næsten "normalt" menneske. De sidste 3-4 måneder har jeg været nærmest symptomfri.

4G telenetværket blev lanceret fra januar 2012, og jeg har siden givet det skylden for

min overfølsomhed. Strålingsintensiteten blev så høj, at min krop bukkede under. Der er stråling alle vegne, og kroppen er kompleks, derfor har min indsats for at blive symptomfri favnet bredt.

Tiltag der har hjulpet mig bedst og gjort mig rask:

Giv din krop et frirum til at regenerere:

- Skab et strålefrit miljø - i din seng, i dit hjem, på din arbejdsplads
- Afskærm mod mobil, wifi, 220V og jordstråler
- Afskærm din mobiltelefon og din computer
- Beskyt dig på farten (udenfor hjemmet) mod wifi, mobil og jordstråler

Fjern blokeringer – genopret balancen i din krops elektriske system

- Brug bio-resonans terapi
- Gå med amuletter der kan neutralisere og harmonisere wifi, jorde dig og få din krop til at svinge med jordens magnetfelt

Udrens din krop for bakterier og virus

- Afgift din krop og dit tarmsystem, følg detox kure
- Anvend æteriske olier til at udrense gammel sygdom og tungmetaller

Genopbyg og giv din krop næring

- Indtag store mængder vitaminer og mineraler
- Indtag omega 3,6,9 essentielle fedtsyrer

Tænk Positivt, tro på at du kan opnå kontrol

- Din krop spejler sig i dine tanker
- Det kan lykkes, hav tålmodighed

Jeg er lykkelig for at have genvundet kontrollen over min krop. En kontrol, jeg ikke vidste, jeg manglede. Jeg kan færdes normalt i samfundet. Jeg kan stadig godt få for meget stråling, men nu ved jeg, hvad der skal til for at komme ovenpå igen, og jeg bliver ikke syg, som jeg var i januar 2012. Jeg er stoppet med at gå i skærmet tøj, og jeg glemmer

ofte at tage min amulet på, når jeg går ud. Jeg er ved at skære ned på mængden af kosttilskud, men jeg går stadig til bioresonans terapi.

Er du interesseret, kan du se hvilke produkter, jeg har brugt, på www.strålediffus.dk

Beskyt dig mod mobil, wifi, 220V og jordstråler

ÆGISGUARD LS - SPRAY

- › skærm mobil, trådløs router eller bærbar computer for ca 15kr
- › skærm et vindue for ca 135kr

ÆGISGUARD LL - SKYLLEMIDDEL

- › skærm tøj, sengetøj og gardiner for ca 25kr/vask

ÆGISGUARD LP - MALING KONCENTRAT

- › mal 2 lag for ca 50kr/m²

skærmer 99,99%
fra 5GHz til 30GHz
optil 25W effekt



strålediffus.dk

D-vitamin doser er alt, alt for lave

Det nuværende anbefalede indtag af D-vitamin i vintermånederne skal 5-dobles, siger den seneste rapport fra forskere fra University of California i Journal of Nutrition, der opfordrer til at øge de anbefalede niveauer for vitamin D. Især bør mennesker med mørkere hud øge indtaget helt op til 2100-3100 i.e. pr. dag året rundt. I dag er anbefalet dagligt

indtag kun 200 i.e. (5 mikrøgr. dgl.).

En af vore læsere har via <http://www.robertforbes.com/resources/vitaminconverter.html> regnet sig frem til, at de anbefalede og anbeforte 2100-3100 i.e. (i.u.) pr. dag svarer til 52,5 – 77,5 mcg pr. dag. Hvis de tages sammen med koldpresset olivenolie, skulle det forbedre optageligheden i kroppen.

Af Lars Thomsen Mikkelsen:

Stilfærdige bemærkninger til side 7 i blad 2013-1.

Det er godt, at LNS kæmper for vore kosttilskud. Det er rigtigt, at lange transportafstande forurener. Så ja, spis lokale produkter.

Der står, at det er sundt at spise fisk 2 gange om ugen. Det er rigtig, hvis alternativet er tungere kød. Men det er endnu sundere ikke at spise fisk.

Vegetarer er halvt så syge som gennemsnitsbefolkningen. Hørfrøolie er sundere end fiskeolie.

Der er et flot billede af en tomat. Ja, det er bedre at spise danske tomater end udenlandske. Men igen, det er sundere ikke at spise tomater. Det er en natskyggeplante. Planten er meget "egoistisk". Den gror bedst i egen kompost af tomatplanter. Den gror lige så egoistisk som en kræftknode.

Spiritualitet & Sundhed

-og trædestenene derimellem



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

Bemærk: Information fra denne klumme kan ikke træde i stedet for lægebesøg.

Solstrejfene bryder igennem – husk at lægge mærke til dem...

Efter en lang, kold vinter og et langmodigt forår er der særlig grund til at lægge mærke til, når solen bryder frem igen. Læg nu virkelig mærke til solen – med hele kroppen! Lad den "suge" ind i hovedet, tankerne, følel-

serne og hele den fysiske krop. Lad solens lys og varme være nærmest "flydende guld", som på ny varmer og fornyer din krops sande energi og kraft.

Rigtigt længe har "noget" allerinderst i dig levet i et lidt mørkere felt. Dette er i gang med at opløse sig, og for hver eneste dag bliver det sværere for dig at blive ved med at "blive ved det gamle". Det gælder både, når det handler om arbejde, partnere, venner, sundhed – alle de nære ting. Det kan føles, som om dit liv er ved at blive "skiftet helt ud".

Det eneste sikre lige nu er forandring... Måske har du en gammel ven, som du nu dybest set ikke længere føler noget fællesskab med – og du bliver udfordret ved ikke længere at have lyst til at være sammen? "Skal jeg blive ved med at ses, fordi jeg plejer - eller...?"

Eller måske oplever du, at du "sætter foden ned" i forhold til din partner og fortæller (måske for første gang), hvad der er vigtigt for dig – hvad du elsker, og hvad du ønsker... Og måske vækker det genklang på en måde, du aldrig havde drømt om... "Gad vide hvad mit liv kan rumme af glæder, når DETTE faktisk bliver til virkelighed! Åh hvor (vid)underligt..."

Eller det kan være sket sådan, at din krop har "trukket i nødbremsen" og har symptomer eller sygdom, som pludselig skaber forvirring og en helt anden virkelighed – men at du så også pludselig opdager ny omsorg fra dig selv og andre. "Hvordan kan jeg ELSKE mig selv nu – og hjælpe min krop og sjæl med at hele?"

Spørgsmålene kan hobe sig op indeni – der kan være tvivl og forvirring. Det ville næsten være underligt, hvis der ikke var! Alligevel

er alt dette et "symptom" på, at "noget nyt lys" er i gang med at bryde igennem indefra.

Noget nyt, sundt og uendeligt kraftfuldt bryder frem...

Det er faktisk både stort og kraftfuldt – det kommer fra din sjæl og fra hele det kærlige Univers! Det presser sig på indefra, og dit liv "slår revner"... Det er sundt, livsfyldt og kærligt, og det kan ikke rigtig længere leve med den "trange plads" som du og vi hidtil har givet os selv.

Vi kan blive virkelig forskrækkede over dette, fordi vi pludselig oplever, at vi gør tingene anderledes, vælger anderledes, ikke længere "kan holde ud" at blive ved som vi plejer, og den fysiske virkelighed kan være kaotisk. Vi kan undre os stort – og have svært ved at forstå, hvad der foregår... Men når det livskraftige indeni begynder at bryde rigtigt frem fra dybet, så begynder vi at få farten af, at det er "noget", der er vigtigt at følge...

Kraftfuldheden kommer til udtryk, når vi pludselig oplever, at vi forundrede hører os selv sige JA til noget, der bare føles GODT for os, bare fordi vi VED at det er sandt.

Kraftfuldhed og solstrejf kommer til syne, når nye kærlige forhold opstår til os selv og til andre – til gamle venner og til nye. Vi "skifter" indeni til en kærligere melodi...

Jamen - hvordan kan jeg pludselig være kraftfuld?

Du har været det hele tiden, men timingen i din sjæl er, at det NU er tid at opdage det og bruge det! Vær tålmodig med dig - Det er på sin vis enkelt – men udfordringen ved at stå i dette skifte kan være stor. Hvis du føler dig fanget og ikke kan "se vejen" – er i tvivl om hvad vej du skal gå, så stil dig selv det enkle spørgsmål: Hvad er det kærligste jeg kan gøre for mig selv i denne situation?

– gør det enkelt og gør dit bedste, for det er godt nok! Husk, at der går et stykke tid efter såning, før spiren er synlig... - brug din barnetro.

Din verden – dit hjerte – din krop skabes på ny hver eneste dag...

Hvis du ønsker at skabe heling af din krop og din sjæl, så må du være den, der midt i kaos tør være nysgerrig efter dette:

Hvordan ville det mærkes, høres, føles, opleves, hvis du ALLEREDE VAR I DIN ØNSKETILSTAND! Forestil dig, at du allerede NU er på destinationen, som du ønsker dig – og "stig ud" og oplev direkte hvordan der er – sug oplevelsen ind i kroppen – af at være hel(bredt), af at være glad, af at være fyldt op med kærlighed allerede... VENT IKKE PÅ NOGET, men gør det nu...

At gøre dette er at være din egen kærlige skaber. At gøre dette er at vise hele Universet vej og det sætter faktisk Universet og alle atomer i bevægelse og kan ikke undgå at føre dig tættere på din ønsketilstand.

Det er ikke nødvendigt at have løsninger på forhånd – men det er nødvendigt, at du tør mærke, hvordan du ønsker, der skal være på dit nye sted, i din nye krop, dit nye forhold, dit nye liv. Der, hvor din hjerne ikke forstår, vil din mavefornemmelse for "det gode" blive uendelig vigtig som guide.

Du bliver bedt om at tage stilling på ny i dit liv...

Så hvorfor ikke beslutte dig for at lade KÆRLIGHEDEN råde, og at lade solens "flydende guld" suge ind og smelte dig parat til dit nye smukke liv...

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

Kan GMO majs fremkalde cancer?

"Vores fælles tro er, at alle fortjener et informeret valg om forbrug og konsumering eller ej af genetisk modificerede organismer (GMO)."

Det er forskernes udsagn i en undersøgelsesrapport, som vi bringer uddrag af. Rapporten blev offentliggjort i the Food and Chemical Toxicology i efteråret 2012 og har vakt såvel positiv som negativ respons og kritik. Det er den første mest detaljerede undersøgelse, der involverer langsigtet forbrug af et GMO-dyrket produkt (især NK603 majs) sammenlignet med en tidligere gennemført 90-dages sikkerhedstest med samme rottestamme (Hammond et al. 2004). Det er også den første langsigtede detaljerede forskning i pattedyr, udsat for et meget fortyndet pesticid i den totale formulering med adjuvanter (middel, som forbedrer effekten af fx en behandling).

Forskerne bag antyder, at denne undersøgelse er det første skridt i iterative (gentagende) undersøgelser af de langsigtede sundhedsmæssige effekter på pattedyr, der indtager disse kommercielle produkter. Forskerne anfører også det problem, at Monsanto ejer både NK603 GM majs og R herbicide (ukrudtsmidlet Roundup), samt at GM NK603 og R til dato ikke kan betragtes som sikre.

Undersøgelsen

Undersøgelsen så på de toksiske virkninger af Monsanto's genmodificerede majs på rotter for at finde ud af, om der er noget, der kan være giftigt for mennesker. Undersøgelserne viste, at rotter, som åd Monsanto's Roundup-ready genetisk modificeret majs, fik tumorer og døde. Dem, der drak vand, kontamineret med "sikre" mængder af Roundup, fik tumorer og døde. Dem der fik begge dele, udviklede endnu større tumorer og døde. 70% fra denne gruppe udviklede meget store tumorer og døde signifikant tidligere.

Ifølge en forordning fra FDA (Food and Drug

Adm. i USA) skal denne lab-skabte majs, inkl. GM soja og andre afgrøder, betragtes på linie med "rigtig" mad. Derfor behøver amerikanske fødevarerproducenter ikke at angive, når produkterne indeholder GMO'er. Dog er der nogle virksomheder, der frivilligt angiver på etiketten, når der ikke er GMO'er i den mad, der købes.

Debatten

Amerikanske dr. Al Sears MD har (for)fulgt denne udvikling og anbefaler, at man undgår al ikke-økologisk majs, soja, og raps produkter, og at man som kødspiser, vælger mest mulig økologisk. En masse artikler og rapporter om de skjulte eksperimenter anført af Monsanto, det amerikanske selskab, der kontrollerer næsten alle fødevarer og frø på jorden, kan læses på hans webside <http://www.alsearsmd.com/tag/gmo/>. Det fremgår, at Monsanto's taktik tilsyneladende ikke har ændret sig; de skræmmer, truer og fører million-dollar retssager mod hårdtarbejdende amerikanske landmænd i Amerika og andre lande, som påtvinges dyrkning af GM afgrøder.

Læs debatten her: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278691512008149>
Læs om "Langtidstoksicitet af et Roundup-herbicide og et Roundup-tolerant genetisk modificeret majs på <http://research.sustainablefoodtrust.org/wp-content/uploads/2012/09/Final-Paper.pdf>

Kilde: Séralini, G.-E., et al. Long term toxicity of a Roundup herbicide and a Roundup-tolerant genetically modified maize. Food Chem. Toxicol. (2012), <http://dx.doi.org/10.1016/j.fct.2012.08.005>

Se også: <http://www.nongmoproject.org/learn-more/y>



Sporbarhed og mærkning

af GMO'er

Den Europæiske Union sikrer sporbarhed og mærkning af genetisk modificerede organismer (GMO) og produkter fremstillet af disse organismer igennem hele fødevarekæden. Sporbarheden af GMO'er gør det muligt at foretage kontrol og verifikation af angivelser på etiketter, foretage overvågning af virkninger på miljøet samt at trække produkter tilbage fra markedet, i tilfælde hvor nye videnskabelige undersøgelser viser, at GMO'er anvendt i produktet udgør en risiko for menneskers og dyrs sundhed og miljøet.

EU har fastlagt to primære målsætninger:

- at informere forbrugerne ved hjælp af den obligatoriske mærkning og sikre dem en reel valgmulighed
- at skabe et "sikkerhedsnet", der består i, at GMO'er kan spores på alle stadier i produktions- og afsætningskæden. Dette "sikkerhedsnet" gør det muligt at foretage kontrol og mærkning, at foretage overvågning af potentielle virkninger på menneskers sundhed eller miljøet samt at trække produkter tilbage fra markedet, hvis der konstateres en uforudset risiko for menneskers sundhed eller miljøet.

Kilde: http://europa.eu/legislation_summaries/environment/nature_and_biodiversity/121170_da.htm

Fødevarestyrelsen skriver bla. om mærkning og genmodificerede organismer:

Alle fødevarer, der består af, indeholder eller er fremstillet af en GMO, skal mærkes med oplysning om det. Det betyder, at også forarbejdede fødevarer som fx olie eller sti-

velse skal mærkes, selvom det ikke er muligt at måle indhold af genmodificeret materiale i fødevarerne.

I varens ingrediensliste skal ingredienser, der indeholder eller stammer fra en GMO, mærkes med tilføjelsen "genetisk modificeret" eller "fremstillet af genetisk modificeret (organismens navn)". For at kunne gennemføre denne mærkning er det vigtigt, at oplysninger om, at en vare indeholder eller stammer fra en genmodificeret organisme, bliver givet videre fra et led til det næste i fødevarekæden. Derfor er der fastsat fælles EU-regler om sporbarhed og mærkning af genmodificerede fødevarer og foder.

Mærkningen skal ses som en oplysning om, hvordan varen er produceret, og skal ikke opfattes som en advarsel mod produktet. Det er udelukkende for at give forbrugeren mulighed for at vælge.

Undtagelser fra mærkning:

Det er umuligt helt at undgå spor af genetisk modificeret materiale i fødevarer. Derfor er der en undtagelse for mærkning, når varen indeholder under 0,9% genmodificeret materiale. Det er dog en betingelse, at producenten kan dokumentere, at det genmodificerede materiale ikke er tilsat varen med vilje, og at der er gjort tilstrækkeligt for at undgå den utilsigtede iblanding. (Så – I sidste ende kan vi ikke vide os helt sikre på, om det vi indtager, er GMO-frit (red.))

Kilder:

- www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Alle%20publikationer/2005207.pdf
- www.fvst.dk
- www.altomkost.dk

Hvad er din sande alder og hvad påvirker den?

Se følgende link og deltag i lodtrækning hver måned: www.truage.eu.com/2894183
Kenneth Anderson 26739923 - noni@als.dk www.tni.com/als



Rødkløver, køernes yndlingsspis, kan afhjælpe gener i overgangsalderen

Nogle kommer problemfrit igennem, andre døjer i mange år med hedeture, pletblødning og diverse ubalancer. Det er forskelligt fra kvinde til kvinde i denne livsfase, hvor produktionen af kønshormoner aftager og organismen ændrer sig. Der findes dog en del urter, også danske, som kan nedsætte svedeture og andre gener. Senest har forskere på Århus Universitet lavet et studie, der viser, at indtag af rødkløverekstrakt, som er rig på phytoøstrogener, reducerer hedeture med en trediedel. Samtidig viser studiet, at hormonniveauet stabiliseres og knoglenedbrydningen hæmmes. Studiet er ikke publiceret endnu, men der kan læses lidt om rødkløvers egenskaber på <http://videnskab.dk/krop-sundhed/rodklover-lindrer-overgangsalderens-gener>

Forståelse af årsagerne til sukkersyge og mangel på væksthormon

Forskellige celler producerer forskellige typer hormon og lagrer det for at kunne udskille det i blodet, når der er brug for det. Professor Ulrik Gether ved Institut for Neurovidenskab og Farmakologi har i samarbejde med forskerkolleger på Københavns Universitet opdaget, at årsagerne til både sukkersyge og mangel på væksthormon centrerer sig om kroppens evne til at regulere visse hormoner. Det drejer sig om et PICK1-protein, som har en afgørende rolle for dannelsen af både væksthormon og insulin i kroppen. PICK1-proteinet indgår i en vigtig cellebiologisk proces, og forskerne har undersøgt PICK1s betydning, når der udsendes væksthormon fra hjernen og insulin fra bugspytkirtlen, og det viser, at mangel på PICK1 fører til mangel på væksthormon og insulin hos både bananfluer og mus. Hos musene fremgår det klart, at de bliver små og tykke og dårligt tolererer sukker, når de mangler PICK1. Forskerne mener derfor, at det samme kan gøre sig gældende hos mennesker. Artiklen PICK1 Deficiency Impairs Secretory Vesicle Biogenesis and Leads to Growth Retardation and Decreased Glucose Tolerance kan læses i det videnskabelige tidsskrift PLOS Biology.

Andre kilder: <http://inf.ku.dk/> - videnskab.dk

Kan stevia bruges i bagning med gær?

Stevia søder ca. 350-400 gange mere end sukker og indeholder ikke nogen kalorier. Men stevia har fx ikke den struktur, som sukker har, der nærer gær. Det betyder, at stivelsen først skal nedbrydes, når man bruger stevia til bagning, så gæren kan næres, og brødet hæve, og det er jo ikke sådan at gå til. Prøv i stedet at bruge bagepulver, hvis virkning ikke er afhængig af sukker, eller måske bagepulver sammen med gær.

Ifølge forordning 1131/2011, som trådte i kraft 1. december 2011, må steviol glycosid anvendes til sødestoffer til bordbrug samt som sødestoffer til kosttilskud. Kilde "Spørg Samvirke" www.samvirke.dk - <http://www.srab.dk/nyheder/nyheder+2012/s%C3%B8destof+fra+planten+stevia+godkendt+i+eu>

Antioxidanter, rødvin og kræftceller

Nogen kræftlæger fraråder deres patienter at tage antioxidant sammen med kemoterapi, men dels peger tidligere studier på, at frie radikaler spiller en vigtig rolle for opståelsen af cancer, og at antioxidant, der ødelægger de frie radikaler, hjælper til at undertrykke cancer. Dels kan cancerceller lave en overproduktion af frie radikaler, og disse frie radikaler kan sende signaler som fremmer yderligere ukontrolleret cellevækst. Det peger bl.a. et studie fra Johns Hopkins Medical Institutions på. Publiceret i Science, 14 marts 1997.

Forsøg med dyrkning af kræftceller uden for kroppen har bl.a. også vist, at et ekstrakt af kerner fra røde vindruer – ActiVin R – kan hæmme væksten af kræftceller af forskellig art, samtidig med at normale celler vokser bedre. Rødvin indeholder mange gode stoffer, som er gavnlige for sundheden. Det vigtigste er resveratrol, der er et kraftigt antioxidant. Undersøgelser ved universitet Rochesters medicinske center har vist, at hvis kræftceller fra bugspytkirtlen behandles med resveratrol, før man behandler med kemo eller stråling, så virker disse behandlinger bedre. Bl.a. får kræftcellerne sværere ved at skille sig af med de celledræbende stoffer. Undersøgelsen viste også, at resveratrol i sig selv, altså uden kemoterapi, fik kræftcellerne til at begå selvmord.

Resveratrol kan man få ved at drikke et glas rødvin, gerne af den mørke type, der indeholder mest resveratrol. Pinot noir og Sct. Laurent vine indeholder ifølge en dansk undersøgelse, der i øvrigt bekræfter det ovenstående, mest resveratrol. Man skal ikke drikke mere end 1-2 glas rødvin, da alkohol ikke er godt for bugspytkirtlen. Man kan også få resveratrol hos Matas og i helsekostbutikker. Resveratrol findes i en række bær, mest de mørke som fx blåbær, tranebær og brombær samt i jordnødder. Normalt virker de naturlige stoffer bedst, når man får dem i mad og drikke.



Et studie har vist, at kombinerer man med gurkemeje (curcumin) og selen virker det endnu bedre.

(Kongresrapport fra American Association for Cancer Research, april 2002).

Kilde: <http://radiodoktoren.dk/radiodoktoren/2013/03/19/antioxcancer>

Morgenfrue

[*Calendula officinalis*]



Planten har i næsten 1000 år været anvendt som lægeplante og er blevet brugt til alt fra slangebide til tandpine. De urtekyndige Nicholas Culpeper og John Gerhard kaldte blomsten: "En trøst for krop og sjæl".

Forekomst

Morgenfruen kommer fra Middelhavslandene, men dyrkes som almindelig haveplante i Europa.

Udseende

Den er en etårig plante med 30-60 cm høje, kraftige og behårede stængler med smukke stærkt gule eller orange marguerit-lignende blomster. Den blomstrer utrætteligt sommeren igennem.

Aktive stoffer

Morgenfrue indeholder bl.a. aktive indholdsstoffer som triterpener, flavonoider samt karotenoider, der gør den antiseptisk og betændelseshæmmende. Det betyder, at den er god mod bakterier og svampeinfektioner både indvendigt og udvendigt.

Anvendelse

- Morgenfrue er god mod behandling af eksem, psoriasis, svampeinfektion, bylder, bumser, smertefulde åreknuder, betændte sår, insektstik og ømme brystvorter hos ammende mødre.

- Planten er det perfekte førstehjælpsmiddel til desinfektion af hudafskrabninger.
- Den kan anvendes som skedeudskylning ved trøske eller skedeinfektioner
- Den er krampestillende og virker mod mavesmerter, mavesår og andre sår i mavearmkanalen.
- Morgenfrue hjælper mod børneinfektioner, feber og influenza.
- Den er et godt gurglemiddel mod dårlig hals, halsbrand og betændte mandler
- Planten er vandrivende og blodrensende.
- Den er virksom mod Candida og Trichomanas.
- Morgenfrue er humørforbedrende.

Du kan presse morgenfruerne igennem en saftpresse og duppe saften på huden, eller du kan blande den i din almindelige creme. Eller hvad med at lave en god te ved at komme 2-3 blomster i en kop kogende vand og lad dem trække i 10-15 minutter. Ved akut sygdom drikker du en kop hver 3. time. Du kan også anvende den afkølede te udvortes til hudproblemer.

Foruden sine naturmedicinske virkninger er blomsterne smukke i salaten, og de kan bruges både tørrede og friske som pynt på desserter.

Advarsel! Må ikke forveksles med afrikansk morgenfrue (tagetes eller fløjsblomst) som er giftig.



WWW.LNSNATUR.DK

Landforeningen **NaturSundhedsrådet**

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Indmeldelsesblanket 2013

til medlemskab af LNS

(inklusiv NaturHelse)

Navn: _____

Adresse: _____ Postnr.: _____

Tlf.: _____ Mobil: _____

Evt. kliniknavn: _____

Evt. klinikadresse: _____ Postnr.: _____

Evt. web adresse: _____

E-mail adresse: _____

Terapeutgruppen:

- | | |
|---|---------|
| ☐ Terapeutgruppen, Klinikker med Koda-Gramex | 900 kr. |
| ☐ Terapeutgruppen, Skoler med Koda-Gramex | 900 kr. |

Andre medlemstyper:

- | | |
|--|---------|
| ☐ Skolemedlem erhvervs-, branche- organisations- og foreningsmedlem | 600 kr. |
| ☐ Personligt medlem | 200 kr. |
| ☐ Studerende | 100 kr. |

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

Brug bankkonto 8401 1010331 eller kode +73 +82570101

Er du kun til indbetalingskort, så bestil det på tlf. 6070 4887

Underskrift: _____

Overvejer du at blive medlem af LNS?

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 i 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. medlemsbladet NaturHelse
- Fordelene af LNS' indflydelse via SRab, NSK m.fl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik.
- 15% rabat ved annoncering i bladet.
- Gratis information i bladet og på LNSNATUR.DK om egne her-og-nu arrangementer
- Levere indlæg til bladet.
- Være medarrangør i et bredt forum.
- Være aktiv i et af vore udvalg.
- Præsentation af dit materiale på de messer, LNS deltager i.

Harmonerer det med dine holdninger?

Så meld dig ind i LNS på tlf. 6070 4887 eller vhm@Lnsnatur.dk eller benyt tilmeldingsblanketten på side 27.

GRATIS frieksemplarer af NaturHelse

Til terapeuter - Til dit center - Til skoler - Til dine foredrag

Ring 60 70 48 87 og få tilsendt max. 10 stk.