

Natur Helse

28. årgang 2013 • nr. 3



*Klip dit E-RESPONSKORT
Klip din billet til Sund Livstil
TCM-behandler frifundet
Så vigtige er bierne!*



Kære læser

Så er vi igen klar til at deltage i messen Sund Livsstil i Øksnehallen, hvor vi informerer om foreningens aktiviteter. Stand 843 vil i år bære præg af projekt Fællesstand, idet 5 af vores medlemmer har takket ja til tilbuddet om leje af små pladser i forlængelse af LNS' stand. Hjertelig velkommen til jer; vi ser frem til alle de spændende aktiviteter, I kan tilbyde:

- Sjælsro Skolerne, ved skoleleder Helle Nemborg samt nuværende og tidligere studerende tilbyder healing, clairvoyance, aura og chakradiagnoser.
- Klinik Aotearoa, ved Joanna Wilder giver ansigtssoneterapi efter den kendte Lone Sørensens koncept - vekslende med små indslag/information om QIGong ved Vera Marcher.
- May Day oplyser om sundhed og frihed.
- vita-life ved Ulla Günthart informerer om fremtidens medicin og giver prøvebehandling med magnetresonans.

Jeg læser i øjeblikket "Det fantastiske eventyr", en spirituel fortælling for børn i alle aldre. Bogen er skrevet af LNS' bestyrelsesmedlem, foredragsholder, spirituel underviser, psykologisk udviklingskonsulent og forfatter Moorggan Amadeus V. Gersdorff, som med sin nye bog vil skabe opmærksom om børnehjemsprojektet i BodhGaya, Bihar i Indien. Projektet blev startet i 2004 af Yrsa S. Gröning, en ildsjæl af rang. Projektet beskrives detaljeret på www.sunwaychildren.dk Moorggans håb er, at bogen vil være med til at gøre en forskel for børn overalt på denne klode og ønsker med sin bog at støtte en fortsættelse af projektet, idet salget går ubeskåret til børnehjemmet.

Du kan læse mere om bogen på www.shop-pingtorvet.dk/product/boernebog-det-fantastiske-eventyr-3831/

Vi står i øjeblikket på messens foredragsventeliste, og jeg håber, vi får mulighed for at opleve et af Moorggans berigende foredrag.

Jeg glæder mig til at se jer!

Annette Kurtzmann

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

Deadline næste nummer den. 1. november 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

25 års jubilæum i Miljø og Jordstråleforeningen Danmark



Reception i Det Økologiske Inspirationshus. Allégade 7-9, 2000 Frederiksberg 19. oktober kl 9.30

Kom og gør dagen festlig sammen med os og med festlige Jytte Abildstrøm. Dagens program ser sådan ud:

- 09.30 - 10.00 Morgenkaffe og croissant
- 10.00 - 11.00 Foredrag/rundvisning i Økohuset bl.a. v. Jytte Abildstrøm
- 11.00 - 11.30 Se dig om på egen hånd
- 11.30 - 12.30 Frokost

Pris pr. person 120.- som betales ved entréen.

Lidt om Jytte Abildstrøm: Teaterdirektør, skuespiller, manuskriptforfatter og meget mere. Jytte er meget konsekvent i sine holdninger til økologi. I Riddersalen har hun opbygget byøkologisk forum, som arbejder med formidling og forskning angående økologi, og hendes kolonihavehus har solfanger og komposttoilet. Hvad angår Jytte, miljø og jordstråler? Det afsløres på jubilæumsdagen!

Lidt om Miljø og Jordstråleforeningen Danmark: Efter et foredrag om jordstråling på en messe i FalkonerCentret i 1988 var der især én person blandt tilhørerne, nemlig Henning Juhl fra Hvidovre. Hans interesse og ildhu blev vakt så meget, at han den 19. oktober 1988 stifter MJD med ca. 50 personer fra hele landet. Rigtig mange på den tid. Fra 1991 rejser Henning land og rige rundt med foredrag og PR for foreningen. Efterhånden oprettes flere lokalforeninger i hele Danmark. I dag har landsforeningen hovedsæde i København. Befolkningens bevidsthed om jordstråling er ikke blevet mindre, så der er et latent behov for opmåling af jordstråler og menneskeskabte stråler i såvel hjem som på arbejdsplads.

Velkommen til de nye medlemmer!

Anja Lysholm, Aromaterapeuterne, Ellen Friis, Hanne Pilgaard, Jette Christensen, Kiia Remond Rasmussen, Kristine Thygesen, Lotte Aagesen, Mads Sjælland, Susanne Kirstine Sommer og Urtemedicin.eu, ved Lillian Wong, www.naturmedicinsk-sundhed.dk



“Det fantastiske Eventyr”

af Moorggan A. V. Gersdorff

kan købes på shoppingtorvet.dk for kr. 149.-.

Dom frifinder TCM behandler



En importør/grossist og TCM behandler har i Retten i Helsingør den 11. marts 2013 vundet sin sag anlagt 30. november 2007 af myndighederne. Fødevarestyrelsen har ageret uden et fornødent grundlag. Det har Retten i Helsingør stadfæstet.

Tiltalen lød på overtrædelse af fødevarelovgivningen, fordi han har solgt kosttilskud, som myndighederne mente var farlige. Domsafsigelsen kan læses i sin helhed på <http://www.lnsnatur.dk/2013%20webin/Dommen%20mod%20Stephan%20Levin.pdf>



. 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.com



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

Se formater på

<http://www.lnsnatur.dk/annoncering-i-bladet.shtml>

En vinter uden træthed, forkølelser og rød næse?



- Det er en mulighed med Kan Jang,
som både forbygger og helbreder

Effektiv mod forkølelse og vintertræthed

Stand forkølelsen i opløbet

Forkølelse truer - og slår oftest til - når man er træt og har lav modstandskraft. Med svækket immunforsvar får virus lettere fat. De fleste kender vist følelsen af, at en forkølelse er på vej....

Kan Jang er et godkendt dokumenteret naturlægemiddel, der gør, at du slipper af med forkølelsen langt hurtigere end normalt, og som kan standse forkølelsen i opløbet.

Tag Kan Jang tabletterne ved første tegn på forkølelse, og hjælp kroppens eget forsvar med at slippe hurtigt af med virus. Kan Jang forkorter effektivt din forkølelse og tager trætheden.



Kan Jang kan købes hos Matas, på apoteket og i helsekostforretninger.
Læs indlægssedlen grundigt før brug

Konklusion af spørgeskemaundersøgelse blandt Clairvoyant Foreningens medlemmer august 2012

Den bygger på de 40 svar, vi har fået, hvilket svarer til, at ca. 1/3 af foreningens medlemmer har deltaget.

Formål med undersøgelsen

1. Finde ud af om der er kongruens i medlemmernes forståelse af de åndelige begreber.
2. At få afdækket og få et afsæt til en fælles terminologi for åndelige begreber.
3. Give os et bedre billede af, hvad der optager vores medlemmer.

Undersøgelsen var inddelt i fem emner

1. Kvalificering - Hvordan sikre, at der er tale om åndelig kontakt.

Medlemmerne svarer, at de har en god fornemmelse af, at det er guider eller afdøde, dog uden at kunne identificere den særligt præcist, da det ikke synes at være relevant. Kvaliteten af de afgivede budskaber sikres ved at spørge ind til den clairvoyantes eller klientens vejleder eller ved at spørge klienten direkte, om budskaberne kan genkendes. Enkelte giver udtryk for, at kvalificering ikke er relevant ud fra det synspunkt, at såfremt et budskab er til stede, er det relevant at formidle. (Implicit, jeg skal ikke være et filter)

2. Åndelig Undervisning

Der er stor begrebsforvirring om, hvad der definerer åndelig undervisning. Ud fra svarene ser det ud til, at der er mange, der tror, de har modtaget åndelig undervisning, og tror de ved, hvad det er, men uden at dette er sandsynliggjort ud fra deres beskrivelser.

3. Konsekvens af udvikling

Den typiske alder på det første store ven-

depunkt og erkendelsen af de clairvoyante evner er mellem 30-50 år. Gennemsnitligt omkring 40 års alderen. Erkendelsen kommer snigende og ender med en følelse af at være "kommet hjem" eller have fundet sit ståsted. Efter det første store gennembrud sker der flere mindre oplevelser, der skaber en glidende udvikling, der giver større accept af de clairvoyante evner og idenditeten at være clairvoyant.

4. Personlige konsekvenser

Dem der har svaret har generelt oplevet en god personlig udvikling, som har været tilfredsstillende og uden negative konsekvenser. Øget rummelighed, indre ro og glæde er et svar, der ofte går igen blandt deltagerne. For andre er der tale om et stort tab af ven-skaber, skilsmisse eller kriser i familielivet.

5. Åndelige og spirituelle konsekvenser af at have udviklet de clairvoyante evner

Det virker som om, medlemmerne har misforstået spørgsmålet og ikke forstår definitionen af, hvad åndelig og spirituel konsekvens er. Svarene viser, at de, som har oplevet det store vendepunkt i en tidlig alder, rent faktisk beskriver "rigtige" åndelige og spirituelle konsekvenser, hvor de, der har oplevet vendepunktet i en sen alder, angiver personlige konsekvenser på spørgsmålet om åndelige konsekvenser.

Foreningen har en udfordring, da de fleste af vores medlemmer har deres store vendepunkt i en sen alder og derfor ikke har en oplevet åndelig konsekvens. (Karakterforædling og åndelig udvikling. Indsigt, rummelighed, respekt, forståelse og inddragelse af den åndelige lovmæssighed).

Hvad er din forventning til din fremtidige udvikling?

De fleste angiver, at der kommer en udvik-

ling, og kun få tager stilling til og ansvar for, hvilken udvikling det skal være. Forklaringen kan være, at der skal gå meget længere tid fra det store vendepunkt.

Formidling af budskaberne

I gennemsnit angiver medlemmerne 6 for klarsyn, 5 for klarhørelse og 8 for klarfølelse. Især for klarsyn er resultatet meget polariseret, da der angives resultater på 0 eller 10.

Formidling af symboler og følelser

Symboler formidles i form af en objektiv beskrivelse. Følelser formidles via en verbal beskrivelse. Symboler og følelser formidles i højere grad, præcist som de opleves, og uden de søges fortolket.

Egen oplevelse af korrekt formidling: ca. 90 %.
Tilbage melding fra klienterne: ca. 90 % korrekthed.

KONKLUSION

- Finde ud af om der er kongruens i medlemmernes forståelse af de åndelige begreber.**
- Undersøgelsen har vist, at der er en meget stor bredde i medlemmernes begrebsforståelse
- At få afdækket og få et afsæt til en fælles terminologi for åndelige begreber.**
- Der er et udtalt behov for at arbejde med definitioner af de åndsvidenskabelige termer, da det er tydeligt, at der er væsentlige misforståelser og forskellige opfattelser af ordenes betydning.
- Give os et bedre billede af, hvad der optager vores medlemmer.**
- Det var et overraskende resultat, at medlemmernes fokus overvejende var på et personligt og ikke et åndeligt plan. Dette bør der tages højde for i foreningens fremtidige aktivitet.

Clairvoyant Foreningen Juli 2013

Henrik Krarup Lindholm – Næstformand og Birgit Boye Friis – Formand



LNS kontingentsatser for 2014

inkl. NaturHelse:

Terapeutgruppen inkl. Koda-Gramex

(kontingent forfalder 15.01.2014):

Terapeutgruppen klinikker 900 kr.

Terapeutgruppen skoler 900 kr.

Andre medlemstyper:

Skolemedlem erhvervs-, branche-

organisations- og foreningsmedlem ..600 kr.

Personligt medlem200 kr.

Studerende100 kr.

Bladabonntent (ingen medlemsrettigheder).....150 kr.

Brug bankkonto 8401 1010331
eller kode +73 +82570101

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

*Lille indsats
– stor effekt!*

Kom godt fra start!

Portalen for tilfredshed og kvalitet går i luften – for ydere og nydere! Et værktøj for alle medlemmer i LNS

Når du tilmelder din virksomhed på www.gladeklienter.dk eller www.tilfredseelever.dk får du dit eget e-respons-nummer. Det kan bruges af dig, når du vil logge på, og af dine kunder når de vil give en respons på din service.

På modstående side har vi lavet et brugbart 'visitkort' til dine kunder. Her kan du påføre dit e-respons.nr. som dine kunder skal bruge, og evt. sætte dit stempel på bagsiden. Hvis ideen fanger an, vil LNS få en aftale med et trykkeri om individuelle visitkort til de tilmeldte virksomheder med deres e-responsnr. på bagsiden.

Hvad er din fordel som yder ved at tilmelde dig portalen?

- Du sender et signal til dit netværk om, at du er kvalitetsbevidst i din service og ydelser.
- Du giver dine kunder nem adgang til at evaluere din ydelse. Evt. kritik går til udtalelse hos et etisk råd, og LNS vil udgive en årlig rapport om kundetilfredsheden.
- Du kan bruge evalueringerne i din egen markedsføring.

Det næste skridt skal tages af dig!

Vi har taget det første skridt med denne enestående portal. Det skulle være nemt at finde rundt på den for dig som alternativ behandler, skole, erhverv osv. og også for dine kunder. Er der begynderproblemer, så er Mogens Ehrich klar ved telefon 4649 7731 eller 3179 7731.

Tilvalg til portalen

Det 3. skridt er vi allerede i fuld gang med, nemlig tilvalgsmulighederne. Hovedpunkterne i disse er offentliggørelse af evalueringerne (til inspiration for kommende kunder), aftalekalender, booking og betalingsmuligheder. Også journalskrivning på en enkel og mindre tidskrævende måde arbejder vi på at tilvælge, og mon ikke vi er færdige med det hele til næste bladrunde...

Evaluering på basis af resultater

Baggrunden for dette 'langstrakte' projekt er ønsket om at få etableret en begyndende forskning, der også tager hensyn til metodernes element af finere energier, åndelig hjælp og andet ikke fysisk måleligt. Den oprindelige motivation til at programmere en så revolutionerende portal var ønsket om at kortlægge, hvad der sker i de alternative klinikker. Det har hverken vi eller offentligheden ret megen indsigt i, og alle vil have glæde af at vide det, ikke mindst os selv. Kun på den måde kan der etableres relevant forskning, og kun journaler kan levere de nødvendige data. En erfaren forsker og statistiker har således tilrettelagt forskningsdesignet af alternativ behandling, og vi ser frem til, at portalen begynder at levere brugbar forskning til gavn for hele den alternative sundhedsverden.

Tilfredshedsportalen er et skridt på vejen, og det glæder os at lancere den. I mellemtiden ligger vi ikke på den lade side, og vi ved, at det gør vore trofaste medlemmer heller ikke.

Det handler om at få dine kunder til at komme igen!

Det handler om kvalitet! Det handler om respekt!

Kort og godt - Det handler om at komme i gang – NU!

Tilmeld din virksomhed på www.glade klienter.dk eller www.tilfredseelever.dk og få dit e-responsnummer. Giv det til din kunde, som bruger det til at skrive en faglig bedømmelse af din service. ELLER - Klip dit e-responskort herunder ud og sæt dit e-respons-nr. og dit stempel på. Giv det til din kunde - kort og godt!



LNS Tilfredshedsportal Dit bidrag er vigtigt!

Fortæl om udbyttet af dit besøg her!
Dit bidrag gør os klogere og kan øge respekten om naturlig sundhed!

Følg guiden på www.e-respons.dk
Anfør vort E-RESPONS-NR.:



LNS Tilfredshedsportal Dit bidrag er vigtigt!

Fortæl om udbyttet af dit besøg her!
Dit bidrag gør os klogere og kan øge respekten om naturlig sundhed!

Følg guiden på www.e-respons.dk
Anfør vort E-RESPONS-NR.:



LNS Tilfredshedsportal Dit bidrag er vigtigt!

Fortæl om udbyttet af dit besøg her!
Dit bidrag gør os klogere og kan øge respekten om naturlig sundhed!

Følg guiden på www.e-respons.dk
Anfør vort E-RESPONS-NR.:



LNS Tilfredshedsportal Dit bidrag er vigtigt!

Fortæl om udbyttet af dit besøg her!
Dit bidrag gør os klogere og kan øge respekten om naturlig sundhed!

Følg guiden på www.e-respons.dk
Anfør vort E-RESPONS-NR.:



LNS Tilfredshedsportal Dit bidrag er vigtigt!

Fortæl om udbyttet af dit besøg her!
Dit bidrag gør os klogere og kan øge respekten om naturlig sundhed!

Følg guiden på www.e-respons.dk
Anfør vort E-RESPONS-NR.:



LNS Tilfredshedsportal Dit bidrag er vigtigt!

Fortæl om udbyttet af dit besøg her!
Dit bidrag gør os klogere og kan øge respekten om naturlig sundhed!

Følg guiden på www.e-respons.dk
Anfør vort E-RESPONS-NR.:

Tilfredshedsportalen

Klip dit e-responskort herunder ud og sæt dit e-respons-nr. og dit stempel på. Giv det til din kunde - kort og godt!



Sæt dit
firmanavn/stempel her:

Sæt dit
firmanavn/stempel her:

Sæt dit
firmanavn/stempel her:

Sæt dit
firmanavn/stempel her:

Sæt dit
firmanavn/stempel her:

Sæt dit
firmanavn/stempel her:



Hvorfor vil vi mennesker sætte naturen ud af balance?



foto: Preben Refby

Danske Biavleres Landsforening har sendt os denne artikel af biavler Egon Madsen, som skriver, at det efterhånden er blevet aktuelt at tage biernes liv op til debat. At blive modtaget som en gave er i virkeligheden en livsbetingelse for alt levende, og han fortsætter:

Den 14. januar i år havde Ella Maria Bisschop Larsen fra Danmarks Naturfredningsforening en meget velformuleret artikel om brug af sprøjtemidler i vores natur på debatsiden i Dagbladet, hvor hun også omtalte fremtiden for insekterne, herunder bierne. Min oplevelse gennem de 40 år, jeg har boet på Stevns, er, at den store mængde natsværmere, der dækkede vinduerne tiltrukket af lyset, når vi slyngede honning om aftenen, nu er svundet ind til ganske få i 2012.

I efteråret var jeg, formentlig den eneste biavler, selvom Danmarks Biavlerforening har sit hovedsæde på Gefion, til et møde på Gefion i Sorø med Mette Gjerskov og Henrik Frandsen som foredragsholdere, og det var midt i "bræmme" tiden. Mette Gjerskov viste ikke den store forståelse for bierne, da jeg fortalte om bidøden i Amerika og vores undersøgelse af bierne ved hjælp af Århus

Universitet og EU midlerne. Torben Hansen rejste sig og fortalte de ca. 300 landmænd, der var mødt op, at biavleren var fuld af løgn, når jeg foreslog følgende - hvorfor ikke glemme bræmmerne og gå over til økologi. I New Zealand kunne de, hvorfor så ikke os danskere, og så den betydelige landbrugsstøtte, som bliver delt ud, som ikke er forundt bierne. Vi har ikke en fødevarekrise, men situationen kan forværres, hvis bierne forsvinder, og vi bliver trods alt stadig flere mennesker på vores jord.

Livet har lært mig, at modstand til tider kan være løsning på mange stridigheder, og jeg har tidligere givet udtryk for, at vi skal tænke lidt dybere over, hvordan vi behandler vores luft, vand, jord, fugle og dyr.

Mao forlangte engang, at hans folk skulle dræbe alle spurve og mus, da de spiste en masse korn. Da menneskene havde praktiseret dette, kom græshopperne, der blev hungersnød, og folk døde i stort antal!!

Se mere om bidød på <http://videnskab.dk/miljo-naturvidenskab/mystisk-massedod-blandt-bier-forklaret>

Monsantos taktiske europæiske tilbagetog - eller?

Monsantos tilbagetrækning af sine GM ansøgninger i EU og den franske regerings ønske om at foretage sine egne sikkerhedsvurderinger er uden tvivl drevet af forbrugernes efterspørgsel. Det mener 'naturlig sundheds vagthund' Robert Verkerk PhD, stifter, adm. og videnskabelig direktør ved ANH, Alliance for Natural Health Intl., UK. Hans udsagn citerer vi kort herunder oversat fra engelsk.

Rob Verkerk anfører, at alt for mange af os har en tendens til at føle os umyndiggjort af den magt, som de multinationale selskaber besidder. Alt for ofte undlader vi at erkende, at vi er årsag til den størrelse, de har. Monsanto er noget af et paradoks. Det er nok verdens mest upopulære selskab, og dog en gigant. Hvordan kunne det komme så vidt? Ifølge ANH, Alliance for Natural Health, ligger svaret i den måde, hvorpå Monsanto har presset sig vej ind på snesevis af forskellige markeder for verdens basale fødevarer og samtidig har sørget for, at slatbrugerne stort set er uvidende om det, når de fortærer deres produkter. Og det er selvfølgelig grunden til, at Monsanto er så meget imod GM-mærkning. Senest har repræsentanter for Monsanto og Biotechnology Industry Organization (BIO), en GM erhvervsgruppe, gjort indsigelse i USA's Congress mod et lovforslag om GMO mærkning, som de erkender, at de faktisk ikke havde læst! Deres hovedprincip er, "at fortalere for obligatorisk GMO-mærkning har en dagsorden, der går ud på at bagvaske bioteknologi og skræmme forbrugerne væk fra sikre og sunde fødevarer"! Atter synes Monsanto at sige, at det er så stolt af sit produkt, at det ikke ønsker, at forbrugerne skal vide, at de får - GMO".

<http://www.anh-europe.org/node/4074?>

<http://www.anh-usa.org/gmo-labeling-bill-introduced-in-congress/>

Reel debat om GM afgrøder

I en pressemeddelelse 15. juli 2013 i New Statesman Centenary advarer Rob Verkerk mod GM afgrøder og fremhæver, at hans hensigt er at stimulere en korrekt, afbalanceret debat om dette emne. Bl.a. er EU-Kommissionens Chief Scientific Advisor Professor Anne Glover ivrig fortaler for GM-afgrøder. Mens politikere og dele af det videnskabelige etablissement tilsyneladende desperat vil tvinge offentligheden (i England, red.) til at droppe sin modstand mod genmodificerede afgrøder, mener ANH-Intl, at en reel debat med afbalanceret information er tvingende nødvendig. Når regeringer og offentlige forskere vil have offentligheden til at tro, at GM-afgrøder er nødvendige for at modstå den forestående globale fødevarerkrise, sker det på baggrund af få eller ingen beviser til støtte for deres sag. Der er stor videnskabelig usikkerhed med hensyn til både fordele og risici ved GM-afgrøders teknologi, som står i modsætning til, hvad man fortæller offentligheden.

Dr. Verkerk hævder, at "fakta om GM ofte ikke videregives til offentligheden eller politikerne. Det gælder også alvorlige bekymringer om teknologi blandt nogle af verdens førende økologer, det gælder manglende dokumentation for at GM-afgrøder afhjælper sult eller fattigdom, og at der ikke foreligger beviser for konsekvente forbedringer i udbytter eller 'reduced agricultural inputs'.

Ligeledes, tilbageholdt fra offentligheden, men nu afdækket i Sir Gordon Conways nye bog 'One Billion Hungry', er det et faktum, at næsten alle større tiltag i afgrøder, som har forbedret udbytter, tørkemodstand, insekt- eller patogen resistens - også i de senere år - er et resultat af ikke-GM planteforædlingssteknikker."

<http://www.anh-europe.org/ANH-Intl-Press-Release>

Lødig debat også gerne i Danmark

Resultaterne af Monsanto's markforsøg i Danmark er tilsyneladende aldrig blevet offentliggjort. Derfor bad Åbenhedstinget i april 2013 i samarbejde med Investigative Reporting Danmark om aktindsigt i videnskabelige forsøg og afprøvninger af frø, der er genmodificerede (GMO). Formålet er at få et retvisende billede af effekten af GMO-frø. Der er brug for, at alle videnskabelige resultater offentliggøres – ikke kun positive resultater eller dem, som firmaerne selv ønsker offentliggjort. http://www.aabenhedstinget.dk/gmo_side

Alternativer til GM?

Fokus på forskning i plantebiodiversitet, afgrødefysiologi og afgrødesystemer er gode alternativer til GMO i løsningen af de glo-

bale fødevarerproblemer. <http://www.b.dk/kronikker/gmo-afgroeder-ikke-den-eneste-loesning>

GMO i økologisk perspektiv

Ifølge Klaus Sall, konsulent og forfatter til ovennævnte hæfte, er der nok af varme emner at tage fat på: Videnskabelig usikkerhed, invasive gener, sult og GMO, superukrudt, utilsigtet spredning, krydsning med vilde planter, sundhedsrisici. Klaus Sall bruger i dette hæfte sin mangeårige erfaring med at danne sig et overblik over forskningsområder til at besvare det simple spørgsmål: Er det rigtigt, det vi får at vide? www.okologi.dk. Se også GMO - Følelser og Etik i Videnskab af Klaus Sall på <http://www.sall.dk/media/GMOpraesentation.2010.10.11ver.1.0.pdf>

Vær din egen bevidste forbruger



Når vi handler, kan vi orientere os om produktionsmetoder. Fx kan vi tjekke koderne på de små runde labels, som er påklisteret æbler, pærer, nødder og lign. varer (og som er så forbandet svære at få af). Se efter disse koder:

- **en firecifret kode viser** et konventionelt dyrket produkt og potentielt sprøjtet med syntetiske pesticider. Fx 4589 for konventionelt dyrket majs.

- **en femcifret kode, som begynder med 8, viser** et genmodificeret produkt og potentielt sprøjtet med syntetiske pesticider. Fx 84589 for genmodificeret majs.

- **en femcifret kode, som begynder med 9, viser** et økologisk produkt. Fx 94589 for økologisk dyrket majs.

Kilde: <http://peacemealproject.com/2012/06/08/produce-labels-decoded-gmo-organic-or-conventional/>

Mave & Muskler

Naturlig hjælp til din sundhed

TRIFALLA

Styrker fordøjelsen, sikrer regelmæssig afføring og bekæmper parasitter og toksiner i fordøjelseskanalen. Naturlige antioxidanter styrker immunforsvaret og beskytter celler og organer. Modvirker oppustethed samt både hård og tynd mave.

TRIFALLA SPECIAL

Modvirker hård og træg mave samt neutraliserer luftdannelse i tarmen.

REUMAZALL

Holder kroppens led i orden og styrker deres fleksibilitet. Modvirker hævelse og oxidativ stress. Hjælper til at vedligeholde bevægelighed af led og undgå morgenstivhed. Styrker lunger og slimhinder i fordøjelsen.

MUSKELSTIFT

Hurtig hjælp - effekt efter 3-5 min. Øger blodgennemstrømning i vævet, modvirker infiltrationer og muskelspændinger.



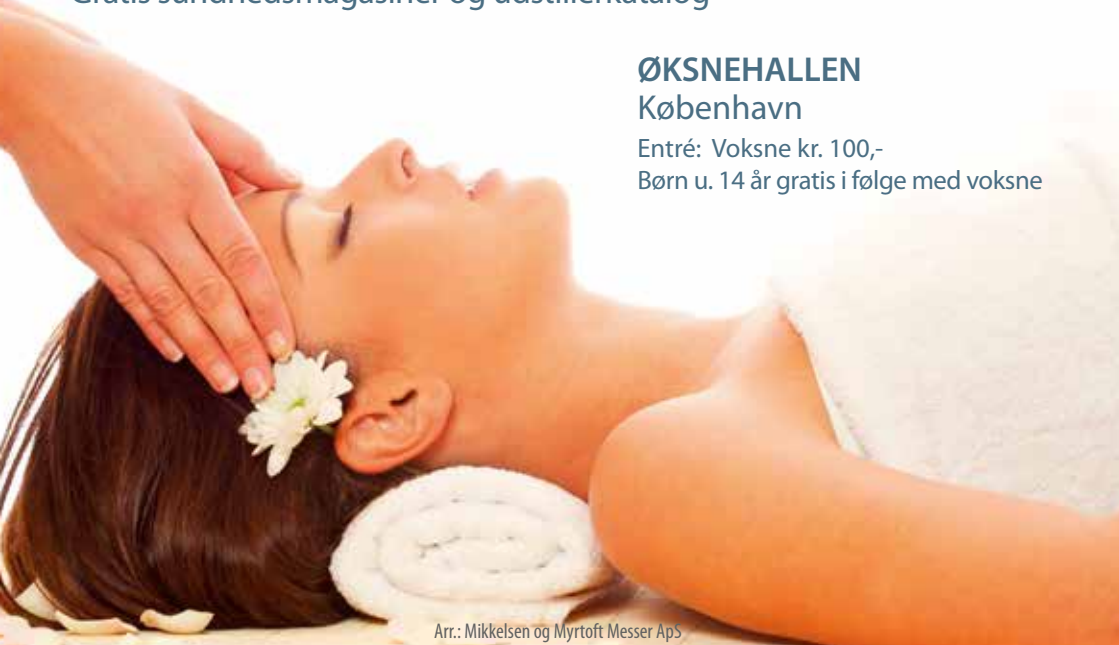
Forhandles af Matas og helsekost samt netbutik www.human-balance.dk
Human Balance ApS - Tlf. 70 25 55 66 - www.human-balance.dk

27. til 29. september 2013
kl. 10-18

180 udstillere - Foredrag hver time
Prøver på behandlinger
Smagsprøver og inspiration
Økologiske fødevarer
Økologisk og naturlig hudpleje
Gratis sundhedsmagasiner og udstillerkatalog

ØKSNEHALLEN
København

Entré: Voksne kr. 100,-
Børn u. 14 år gratis i følge med voksne



Arr.: Mikkelsen og Myrtoft Messer ApS

Opnå fordele med vores nyhedsbrev.
Tilmeld dig på www.SundLivsstil.dk

Sund Livsstil messe i Øksnehallen

27.- 29. september 2013

Øksnehallen på pulserende Vesterbro lægger igen hus til Danmarks største og sundeste messe - Sund Livsstil.

Øksnehallens charme har for alvor fået taget på de sunde familier og alternativt indstillede folk, hvoraf flere end 17.000 gæster lagde vejen forbi messen sidste år. Navnlig lørdag var den gamle, smukke hal fyldt til bristepunktet til stor glæde for de 170 udstillere.

Selvom det er tredje gang messen afholdes i Øksnehallen, får gæsterne en ny oplevelse på messen, siger messens arrangør Peter Mikkelsen og fremhæver, at der er flere end 30 nye udstillere på messen.

Nyhederne rækker lige fra økologiske lavendelcremer, forlag med nye og spændende udgivelser, kropsbehandlinger, vandmassage, smertebehandlingsklinik med tværfagligt fokus, vandreture der klarer tankerne, kosttilskud og naturlægemidler samt funktionelle fødemidler.

170 udstillere fylder hele den rustikke hal og præsenterer et varieret bud på sundhed, skønhed og velvære. Og helt i Øksnehallens ånd vil der være mange udstillere med sunde fødevarer, te, krydderier samt økologiske føde- og drikkevarer. Mange af lækkerierne kan smages, og det er muligt at købe med hjem til et sundt og lækkert måltid.

Som gæst på Sund Livsstil har du mulighed for at tale med dygtige terapeuter og sundhedsrådgivere, få prøver på helbredende behandlinger, samle viden om sundhedskurser og alternative uddannelser, eller tale med udbydere af godkendte naturlægemidler, kosttilskud samt andre helse og velvære produkter.

Se hele listen med udstillere på www.sund-livsstil.dk

Har du også fokus på, hvad du udsætter din hud for? På messen kan du møde flere forskellige udstillere med rene, økologiske hudpleje- og kropsplejeprodukter samt en ny dansk produceret make-up serie.

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

Trænger du til en håndsækning i din hverdag? Tal med terapeuterne om personlig udvikling, NLP, coaching og uddannelser.

... prøv velvære behandlinger på din egen krop

Sund Livsstil messen byder på mange former for helse og velvære behandlinger. F.eks.: Body-sds, Fysiurgisk-, Shiatsu-, Healings- og Stol-massage samt Zoneterapi, Ansigtssoneterapi, Rosenterapi, Kranio-Sakral terapi og Kinesiologi.

Massageapparater eller massagepuder til bilen og hjemmet samt dejlige hudpleje og spa behandlinger.

Overalt i Øksnehallen vil der være tilbud om at smage, dufte, lytte, se, føle og fornemme. Nyt i år er f.eks. en udstiller med produkter, figurer og inspiration fra Østen. Glæd dig allerede nu til en dag fyldt med sunde fristelser, økologiske produkter, naturlig hudpleje, alternativ behandling og spændende foredrag.

Skoler, kurser og uddannelser

Blandt udstillerne er flere skoler og kursuscentre repræsenteret. Her finder du spændende tilbud om uddannelser til alternativ behandler, f.eks. FDZ Zoneterapeutskolerne, At Work Skolen, Body-SDS,

..... fortsættes på side 17



RABATBILLET

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



SUND LIVSSTIL

27. til 29. september 2013 kl. 10-18
ØKSNEHALLEN, Halmtorvet 11, 1700 København V

Kun gyldig med firmastempel:

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Stand 843

www.Lnsnatur.dk

Rabatbilletten må ikke sælges.

Danmarks største sundhedsmesse

Se udstillere og eventprogram på
www.SundLivsstil.dk

Arr.: Mikkelsen og Myrtoft Messer ApS



RABATBILLET

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



SUND LIVSSTIL

27. til 29. september 2013 kl. 10-18
ØKSNEHALLEN, Halmtorvet 11, 1700 København V

Kun gyldig med firmastempel:

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Stand 843

www.Lnsnatur.dk

Rabatbilletten må ikke sælges.

Danmarks største sundhedsmesse

Se udstillere og eventprogram på
www.SundLivsstil.dk

Arr.: Mikkelsen og Myrtoft Messer ApS



.... fortsat fra side 15

do-in Shiatsu og akupunktur Skole, Healer-Ringen, Institut for Biologisk Medicin (biopat/naturopath), Kostakademiet, Kursuscentret Kilden, NLP Skolen, Rosenmetoden og TouchPro Stolmassage.

Foredrag

Alle tre dage afholdes foredrag på Sund Livsstil messen. Foredragene foregår til venstre for indgangen inde i selve Øksnehallen. Foredragene er gratis, når der først er løst billet til messen. Se hele foredragsprogrammet på www.sund-livsstil.dk

INFO

Sund Livsstil messe i København,
Øksnehallen, Halmtorvet 11,
1700 København V
www.sund-livsstil.dk

27. - 29. september 2013

Åbningstid: 10-18.

Entré: Voksne 100 kr.

* Børn under 14 år gratis med voksne



LNS FÆLLESSTAND Nr. 843

m. medlemmer på Sund Livsstil messen 27-28-29. sept.

kl. 10-18 i Øksnehallen, Halmtorvet 11, 1700 Kbh. Få information og prøvebehandlinger.

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

Her ser du de 5 medlemmer, som vi byder velkommen på vores fællessand.

De tilbyder information og prøve behandlinger



LNS info



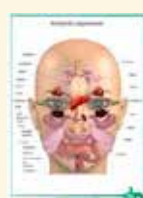
QiGong



Sjælsro Skolerne



MagnetResonans



Ansigtssoneterapi



May Day info



Workshop i Magnet Resonans Stimulation Tirsdag den 17. september kl. 19-21.00

Ulla Günthart, vita-life, præsenterer medicinsk godkendt, EU certificeret system, der tager udgangspunkt i det enkelte menneskes tilstand. Lavfrekvente, pulserende vibrationer og

kroppens naturlige magnetfelt og **din** hjerterytme spiller sammen, og cellernes stofskifte påvirkes direkte. Ved sygdom og forebyggelse, til genopbygning, daglig vedligeholdelse, kroniske lidelser. Dokumentation for mange kendte, alvorlige livsstilssygdomme.

Anbefalet af læger og universitetshospitaler. Kan bruges af ALLE. Kom og hør, prøv og få svar på spørgsmål til fremtidens medicin.

50 kr ved entreen, incl. kaffe-te-kage. Tilmelding på 60 70 48 87 eller vhm@Lnsnatur.dk



'Radioni - Terapi uden grænser'

Tirsdag den 8. oktober kl. 19-21.30

ved kemiingeniør/kinesiolog Dianna de Place og Dr. Psych. Torben de Place.

Tænk - hele tiden at få det bedre – uden at røre en finger!

Tænk – dagligt at modtage harmonisering hjemme i sofaen

- og kun mærke velvære! Sådan er **radionisk behandling**, hvor vi dagligt sender mere end 36.000 opbyggende, forebyggende og vedligeholdende energikombinationer til dig via krystallerne i dine tørrede bloddråber! Kom og hør, hvordan dét går for sig!

LNS medlem 80 kr, andre 100 kr ved entreen, incl. kaffe-te-kage.

Tilmelding senest dagen før på 60 70 48 87 eller vhm@Lnsnatur.dk



'Din intelligente krop' ved Lars Mygind Tirsdag den 12. november kl. 19-21.30

Lars Mygind påstår, at der findes en videnskabelig sammenhæng mellem vore tanker, oplevelser og skavanker. Hør Lars fortælle om den nyeste forskning omkring kroppens naturlige helbredelsesproces, som vi kan understøtte i større eller mindre grad. Traditionel lægekunst afvises således ikke, men bør anvendes i samspil med forståelsen af kroppens egne effektive helbredelsesprocesser (=metamedicin).

LNS medlem 150 kr, andre 100 kr ved entreen, incl. kaffe-te-kage.

Tilmelding senest 10. november tlf. 6070 4887 eller vhm@Lnsnatur.dk

Astro-Design & AKTIVA messer

Brande: Remisen 14-15. sept. 2013 - **Silkeborg:** Lunden 12-13. okt. 2013. kl. 10-17.00

Herning: Kulturellen i Herning 19-20. okt. 2013 - **Grindsted:** Hotel Lyngheden 26-27. okt.



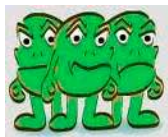
**'Sindets Symptomer i den Ny Tid:
'Rodebutik' - med noget kærligt nedenunder'
Tirsdag den 22. oktober kl. 19-21.30**

Første foredrag af 3 i serien Sundhed for dig i Krop, Sind & Ånd - Din medicin i det ny årtusinde. Ved Marianne Kirkskov, speciallæge, healer, kinesiolog, spirituel vejleder i Stjernebroen Lægecenter.

Oplever du forvirring, uvished, tanker der kører rundt i det gamle. Måske træthed? *"Det der plejer at glæde mig, glæder mig ikke længere..."* Dertil en fornemmelse af et stort behov for forandring. Midt i dette på absurd vis en ny glæde, et nyt håb og nye drømme i små og store glimt. Kender du det? Mærker du det, så har du "beviset" på, at du har begivet dig ud på en rejse på bølgen af "den ny tids energi" med mere frihed og kærlighed som resultat. Glæd dig over dine "symptomer" og lær, hvad du kan gøre for at blive din egen bedste rejsekammerat. Vi har fokus på tanker, følelser, accept, tillid og forståelse for dig selv. Guidet kærlig, helende visualisering indgår.

**LNS medlem 80 kr, andre 100 kr ved entreen, incl. kaffe-te-kage.
Tilmelding senest dagen før på 60 70 48 87 eller vhm@Lnsnatur.dk**

**'Kolloid sølv - et utroligt antibakterielt middel' - v. Knud Broager
Onsdag den 27. november kl. 19-21.30**



I en tid, hvor antibiotika er ved at tabe kampen mod resistente bakterier, er kolloid sølv fantastisk effektivt, men desværre lidet kendt. Destilleret vand med fritsvævende ekstremt små sølvpartikler / sølv på ion-form kaldes kolloid sølv. Det har helt unikke helbredsmæssige egenskaber. Giver immunforsvaret et kraftigt løft. Antibiotika er virksomt på ca. 20 bakteriestammer, kolloid sølv "klarer" ca. 650 bakteriestammer samt virus m.m. Det er virksomt overfor allerede resistente bakterier, og disse kan ikke udvikle resistens overfor det. Kom og få inspiration til en bedre livsstil i samvær med **debattør og foredragsholder Knud Broager.**

**LNS medlem 80 kr, andre 100 kr ved entreen, incl. kaffe-te-kage
Tilmelding senest dagen før på 60 70 48 87 eller vhm@Lnsnatur.dk**

Læse mere om vore
aktiviteter og aktuelt nyt
på www.LNSNATUR.DK



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.

En helingsrejse - Magi og transformation er kommet for at blive...

For nylig havde jeg en klient, som igennem mange år "var på farten" hele tiden og samtidig gjorde uendeligt meget for at gøre andre tilpas. Det kulminerede med et brud med en kæreste, som ikke behandlede ham godt – og en tur helt ned i kulkælderens...

Det viste sig, at kærestebruddet ubevidst havde føltes som at have "knækket nakken", og som nærmest at være "død inde". En stor forløsning kom til stede med masser af healing. Ved næste konsultation fortalte han, at han havde sovet i 3 dage – og at han havde oplevet et kæmpe skift. Han var nu et helt andet sted – meget mere sammen med sig selv og til stede for sig selv – men samtidig træt og med noget tomhed inde, der hvor der før var turbulente følelser...

Hvor er du på "helings-rejsen"?

Vi er alle på en form for "helings-rejse" med vores krop, sind og ånd – og der er forskellige stationer (faser). Nogle gange mærker vi en måske ubehagelig stilstand og kan ikke lige mærke noget heling. Andre gange mærker vi, at vi forandrer os, og at det begynder at gå bedre. Vi er alle på lidt forskellige stationer på rejsen, og selv der, hvor der synes at være stilstand, er der aktive "modningsprocesser" i gang inden under det hele – måske endda helt uden for vores tanker og bevidsthed. Ingen processer/stationer er bedre eller dårligere end andre – de er alle nødvendige!

Selv modningsprocesser med "ubehagelig stilstand" har en smuk værdi: Som kartoflerne er vi først "kogt færdige", når vi har kogt længe nok – men ikke før!

Ved at genkende på hvilken station vi er på rejsen, kan vi bedre hjælpe og støtte os selv!

Stationen med ophobning og stilstand – Hvad er meningen?

Stationen med "stilstand" er dér, hvor vi ikke føler, vi kan ændre noget, og hvor vi mærker stress i form af fysiske symptomer eller forvirrede tanker og følelser. Alting synes at stå i stampe. Vi mærker ofte energimangel, da kroppen bruger al energien på at forsøge at kompensere og reparere i forhold til de giftstoffer, der dannes på grund af ubalancerne. Så hvad godt er der ved det? Vi samler "indre mod" under "mod"ning!

Mod til at skabe den forandring, vi har brug for...

Forandrings station – tingene skifter – uden at vi forstår alt...

Denne station kan opleves som "noget der tipper" – og tingene kan gå hurtigt eller langsomt. Det kan af og til opleves kaotisk – og måske forstår du ikke helt, hvad der sker. Når vi bevidst eller ubevidst er modne nok til at turde begynde at skabe en positiv forandring for os selv – så sker den! Resultatet bliver, at vi "gør det nødvendige" – i forhold til job, familie – egen omsorg. At vi endelig har mod på at møde nogen, der kan hjælpe os – begynde på det, der glæder os, spørge vores indre visdom. Som min klient, der viste sig at have mod nok til at slippe en stor ubalance. Lige efter vidste han absolut ikke helt, hvilken forandring der var sket – men på en eller anden måde gav det bare en dyb mening... han kom så at sige til sig selv igen. Men hvad så bagefter?

Behovene under Helingsrejsen:

Ophobning (stressfase): Ubevidste negative følelser, uhensigtsmæssig kost/giftstoffer, uløste konflikter i vores familie eller på arbejdspladsen – eller en tendens til at "gøre det vi tror vi bør gøre" – fremfor dét som dybest set fryder vores hjerte. Giv dig selv ACCEPT OG TÅLMODIGHED.

Forandring/forløsning:

Tid med indre eller ydre skift som ophæver ubalancen - efter kort eller lang modning. Giv dig selv TILLID OG OVERGIVELSE, selvom du ikke forstår alt.

Helingsfase:

En ny fase med genopbygning og healing af celler, systemer, krop og sind (egentlig helingsfase). Giv dig selv OMTANKE OG NYSGERRIGHED – og læg mærke til dine behov for hvile, god næring, vand mm.

Når tingene er forløst, skifter behovene – og der er brug for omtanke!

I stress-fasen er vi fuldt beskæftiget med "at holde snuden oven vande" i det daglige og holde tingene kørende i den sædvanlige gænge - og omtanke kunne føles som en by i Rusland. "Det er der da ikke plads til!" Når tingene er forløst, kan det føles som at have svømmet helt vildt langt – og pludselig at være kommet på land: Der mærkes "fast grund" igen, og kroppen og sjælen får kontakt med sig selv – og med de dybere behov, der er. Du får "fred til at hele". Så hvis du før drøede rundt – får du måske brug for at hvile ud (efter svømmeturen) – hvis du før lå på sofaen hele dagen (opfyldt af stressede tanker) – får du måske brug for at røre dig noget mere! Alt i alt er der behov for omtanke og nysgerrighed på, hvad det er din krop & sjæl har brug for at blive genopbygget.

Min klients træthed og tomhed ved 2. konsultation var helt forståelig: Han havde "skiftet" til helingsfase – så der var et andet behov: Omtanke! Kroppen var nu i stand til at mærke sig selv og "hvile ud" og optage livet igen, og så går den automatisk i gang med at hele! Derfor skulle han nu have vitaminer og mineraler og andre genopbyggende ting. Disse ting ville (måske) ikke have hjulpet før forløsningen. At mennesker af og til føler, at de har prøvet alt – men at intet hjælper, kan være et tegn på at modningsfasen simpelthen ikke er slut endnu!

Som en god gartner – når du har sået og frygter "at alt er gået i stå" – så vær tålmodig og vid, at du modner! Spiringen under jorden er usynlig, indtil den bryder igennem til overfladen. Livsprocessen fortsætter ufortrødent nedenunder ALT!

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



BESKYT DIT LDL-KOLESTEROL

MED ANTIOXIDANTER



Et forhøjet kolesterol tal med for meget LDL-kolesterol har længe været udråbt som en af skurkene bag udvikling af åreforkalkning og senere hjerte-karsygdom, der er den næst hyppigste dødsårsag i Danmark. Ifølge hjerteforeningen har ca. 1,6 mio. danskere i dag forhøjet kolesterol (1), og hele 600.000 danskere skulle være under behandling med det kolesterol sænkende medicin statiner (2). Forskning peger dog på, at et forhøjet LDL-kolesterol ikke nødvendigvis behøver at være farligt, hvis man sørger for at spise en sund kost, rig på antioxidanter. Med denne artikel er det min hensigt at illustrere, hvordan antioxidanter kan beskytte vores blodkar mod oxideret LDL-kolesterol, samt hvor i kosten, du kan finde de kraftfulde antioxidanter.

Lad os først tage et kig på kolesterol, og hvornår denne kan blive problematisk.

Kolesterol og frie radikaler

Kolesterol er ikke farligt i sig selv, faktisk har vi brug for kolesterol, så vi kan danne vigtige stoffer som fx. specifikke hormoner, galdesyre og D-vitamin. Kroppen kan selv danne kolesterol, ligesom vi kan få det igen nem animalske fødevarer (3).

Da kolesterol er frygtelig vandskræk, transporteres det rundt i blodet indpakket i små protein molekyler, der beskytter det mod det vandholdige blod. LDL-kolesterol og

HDL-kolesterol er sådanne to slags transportmolekyler, hvori kolesterol er indkapslet. LDL-kolesterol, der ofte omtales som det "skadelige kolesterol", leverer kolesterol fra blodet ud til cellerne. HDL-kolesterol, der også kaldes det "gode kolesterol", fører modsat overskydende kolesterol fra blodet tilbage til leveren. LDL-kolesterol er ikke farlig i sin naturlige form. Det er først, når frie radikaler angriber LDL-kolesterol, at vi får et problem.

Frie radikaler er molekyler, der har mistet en elektron. For at få denne tilbage, angriber de molekyler i de omgivende celler og væv og stjæler deres elektroner. Når de frie radikaler angriber LDL-kolesterol, ændres det til en skadelig form, kaldt oxideret LDL-kolesterol. Det kan gøre skade på karvæggene og i sidste ende føre til åreforkalkning. Heldigvis har vi antioxidanterne, stoffer der beskytter imod angreb fra de frie radikaler ved at donere deres elektron.

Et for højt LDL-kolesterol bliver altså først farligt, når der er for få antioxidanter til at beskytte det imod oxidation fra frie radikaler.

Beskyt dit LDL-kolesterol med Antioxidanter

Heldigvis er det ifølge forskning muligt via kosten at spise sig til gavnlige antioxidanter, der beskytter LDL-kolesterol imod at blive oxideret. Så hvad skal du spise for at beskytte dit LDL-kolesterol?

Spis godt med fødevarer rige på antioxidanter såsom **C-vitamin, E-vitamin, Beta-caroten og flavonoider** (4,5). Persille, rød peber, grønkål og broccoli er alle rige på C-vitamin, ligesom frugterne kiwi, jordbær og appelsin. C-vitamin ødelægges let ved opvarmning, lys og luft, hvorfor det anbefales at spise de nævnte fødevarer i rå form. Følgende forslag giver dig alle 180mg. C-vitamin, ca. 2,5 gange så meget som den

anbefalede daglige tilførsel (ADT): 100g. peberfrugt (ca. en stor frugt), 150g. broccoli, 100g. grønkål, 240g. jordbær el. 200g. kiwi E-vitamin findes bl.a. i mandler og sesamfrø. Tages E-vitamin som tilskud, anbefales det at tage det som E-vitaminet tocotrienol, der skulle have en større antioxidant kraft end almindelig E-vitamin (5,6).

Beta-Caroten findes i rige mængder i bl.a. gulerod, Gulerodsjuice, hybenpulver, mælkebøtteblade, persille, grønkål og spinat. Flavonoider findes i de fleste grøntsager, frugter, grøn te og skulle, udover at kunne beskytte LDL-kolesterol mod oxidation, også kunne sænke dette samt øge HDL-kolesterol (7).

Hvidløg:

En af de mange gode egenskaber ved hvidløg er, at det beskytter LDL-kolesterol imod oxidering fra frie radikaler (8), ligesom det også skulle kunne hjælpe med at sænke både total kolesterolelet samt LDL-kolesterolelet (9).

Et æble om dagen:

Ud over at indeholde opløselige kostfibre der har vist sig at kunne sænke mængden af LDL-kolesterol, har man i forsøg fundet,

at blot et æble om dagen skulle kunne sænke mængden af oxideret LDL-kolesterol i kroppen og altså hermed nedsætte risikoen for hjertekarsygdomme (10).

Opsummering:

Et forhøjet LDL-kolesterol er i sig selv ikke farligt, det er først når LDL-kolesterol angribes af frie radikaler, at det ændres til en form, der kan gøre skade på karvæggene. Forskning tyder på, at en kost rig på antioxidanter kan beskytte LDL-kolesterol imod oxidering og hermed hindre udvikling af åreforkalkning. C-vitamin, E-vitamin, Beta-caroten og flavonoider er alle kraftige antioxidanter, der kan beskytte LDL-kolesterolelet mod frie radikaler, ligesom også hvidløg og æbler har vist at indeholde antioxidanter, der beskytter LDL-kolesterolelet. Både hvidløg og æbler har desuden vist sig at kunne være med til at sænke kolesterol-tallet.

Forfatteren Ditte Christina, suppleant i LNS, studerer Sundhed & Ernæring på Ankerhus samt kører den Danske Raw Food Blog - Rawfoodbloggen.com, samt den engelske sundhedsblog - 'a healthy living blog' der kan findes på: dittechristina.com

Tallene i parentes referer til disse kilder:

1. http://www.hjerteforeningen.dk/hjertesygdomme/fakta/fakta_om_hjertekarsygdomme
2. http://nyheder.ku.dk/alle_nyheder/2013/2013.1/kolesterolmedicin-paavirker-energidannelsen-i-musklerne/
3. Jørgensen, I. M & Holmquist N. (2011), Ernæringsfysiologi, - en grundbog. S. 59. Munksgaard Danmark.
4. http://www.denstoredanske.dk/lt_teknik_og_naturvidenskab/Kemi/Kemi_generelt/radikaler
5. http://www.alternativ.info/doc/art-cvh/2003_kolesterol.mv
Carsten Vagn-Hansen, Naturli No5 2013, s. 25
6. <http://www.helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=2466/sprog=1/grp=8/menu=2/>
7. http://www.alternativ.info/doc/art-cvh/2003_kolesterol.mv
8. <http://jn.nutrition.org/content/131/3/985S.full>
9. <http://www.scienceboard.net/community/perspectives.207.html>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23590705>
10. <http://researchnews.osu.edu/archive/appleaday.htm>

Erstatninger er udbetalt for bivirkninger af HVP vaccine



Trods kraftige advarsler mod at tage HPV vaccinen mod livmoderhalskræft i brug, bl.a. fordi testperioden (under ti år) er alt for kort til at fastslå evt. alvorlige bivirkninger, har danske læger og hospitaler i flere år gladeligt anbefalet unge kvinder at modtage denne vaccine. Over 400.000 unge piger og kvinder har til dato modtaget HPV vaccinationen, der nu begynder at vise sit sande ansigt. Alvorlige bivirkninger som kronisk hovedpine, mavesmerter, voldsom hovedpine, hukommelses-

problemer, følelsesforstyrrelser, kraftnedsættelse i muskler og rygmarsbetændelse er blot nogle, og i dag har nu 2 piger i Danmark fået erstatning for alvorlige bivirkninger. The Food and Drug Administration (FDA), som godkender vaccinationer i USA, har medgivet, at vaccinationen mere beror på formodninger om, at vaccinen i teorien bør virke, frem for faktiske kendsgerninger. Alligevel vurderer Det Europæiske Lægemiddelagentur, at vaccinen er meget sikker, og Kræftens Bekæmpelse stiller spørgsmålstegn ved, om bivirkningerne fra HPV-vaccinen er reelle og vil ikke advare mod vaccinen!

Det er betænkeligt, at samtlige sikkerhedsundersøgelser af vaccinen er foretaget og sponseret af vaccineproducenterne selv. Der er grund til at råbe vagt i gevær, for patienterne har hele tiden fået at vide, at der ikke ville være nogen alvorlige bivirkninger ved vaccinen. Det er ganske enkelt ikke rigtigt! Som patient og forbruger må det være et krav at blive oplyst om samtlige værdier og risici, dvs. også argumenter for ikke at tage imod tilbuddet om vaccination, så patienterne kan foretage et oplyst valg. Metoder til forebyggelse, der giver farlige bivirkninger, skal væk. Derfor skal sundhedsmyndighederne på banen, og også planen om at igangsætte vaccination af unge mænd skal skrinlægges. Alt andet er uansvarligt og uetisk.

<http://vaccineinfo.dk> - <http://www.bt.dk> af 28. juli 2013.

<http://enbygningvirejser.wordpress.com/2012/09/28/hpv-vaccinen-er-som-russisk-roulette/>

www.foedevarebanken.dk

FødevarerBanken samler dagligt mad ind hos grossister, internetsupermarkeder og andre steder, hvor der er for meget mad og kører den hen, hvor der er for lidt: Sociale hjælpeorganisationer og projekter hjælper samfundets svageste. I 2012 delte fødevarerBanken 322 tons gode og sunde overskudsfødevarer ud.

Demokratistafet

Merkurs direktør, Lars Pehrson, har modtaget Ebbe Kløvedal Reichs demokratipris, også kaldt demokratistafetten. Valget begrundes med, at han har gjort sig bemærket i den offentlige debat i f.m. regulering af banker og en alternativ økonomi, og Lars kalder det selv et folkepædagogisk projekt. Prisen gives videre til den næste modtager på grundlovsdagen 2014. <https://www.merkur.dk/LinkClick.aspx?fileticket=6xV5-3SXank%3d&tabid=436>

Ingen dødsfald af kosttilskud, men 783.000 dødsfald af lægemidler

Ifølge de seneste rapporter fra USA's giftinformationscentral skete der ikke et eneste dødsfald af kosttilskud. Derimod rapporteres det, at 783.936 amerikanere døde af lægemidler – på et år! <http://dagenshomeopati.se/2011/03/22/inga-dodsfall> - <http://www.kmr.nu/>

Digital demens hos børn – sydkoreansk hjerneforsker slår alarm



Syd Korea er et af de lande, som er mest digitaliseret, men det står nu klart, at overdreven brug af smartphones og elektroniske spil gør en balanceret udvikling af hjernen besværlig. Børnene er efterhånden så afhængige af elektronikken, at de rammes af det, der kaldes ”digital demens”. Deres hjerner står stille, og de har svært ved at huske, selv deres eget telefonnr. Venstre hjernehalvdel udvikles mest i f.t. højre halvdel, som forbindes med koncentration. Udvikles denne evne ikke, kan det få konsekvenser for opmærksomhed og hukommelse, siger hjerneforskeren. Kilder: <http://www.telegraph.co.uk/>, Nordjyske og Ritzau.

Det 21. århundredes svøbe

Vi er faktisk, hvad vi spiser, og det man spiser i mange af verdens ’førende nationer’ er ganske skræmmende. De kemikalier, der tilsættes ’fødevarer’ forstyrrer vores hormoner. Det kan forårsage kræft og føre til en række helbreds mæssige problemer. I det 21. århundrede er vore smagsløg, vores hjerne kemi, vores biokemi, vores hormoner og vores køkkener blevet kapret af fødevarerindustrien’ - siger Mark Hyman, amer. læge og journalist.

I bogen ’The Omnivore’s Dilemma’ skriver journalist og forfatter Michael Pollan, at en stor del af fødevarer systemet afhænger af, at vi ikke ved så meget om det, udover prisen altså. Uvidenhed og fokus på prisen er afgjort gensidigt forstærkende. Og vejen er kort fra ikke at vide, hvem der er i den anden ende af fødekæden og ikke bekymre sig om det - til skødesløshed fra både producenter og forbrugere, hvilket præger vores økonomi i dag. Selvfølgelig kunne den globale økonomi ikke fungere godt uden denne mur af uvidenhed og ligegyldighed, som den yngler. Det er grunden til, at den amerikanske fødevarer industri og dens internationale modstykker kæmper for at undgå at oplyse selv de simpleste ting om deres produkter, fx ”humant slagtet”, eller hvordan varen blev produceret. Jo mere viden folk har om den måde, deres fødevarer produceres på, jo mere sandsynligt er det, at deres valg vil påvirke deres købsbeslutninger. Trofaste, sundhedsbevidste, videbegærlige og oplyste forbrugere venter i kulissen på de producenter, der tør ’vende bøtten’. (redak.) Kilde http://preventdisease.com/utm_medium=email

Danske forbrugere køber mest økologisk i verden



I tillæg til artiklen ovenfor bør det bemærkes, at danske forbrugere faktisk er meget økologibevidste. Danske økologiske landmænd og virksomheder har forstået at samarbejde og løfte i flok, støttet af de danske forbrugeres krav og vilje til økologi og miljø og den danske økologipolitik. Alt i alt har det tilsyneladende også forbedret forholdene for naturen, grundvandet er tilsyneladende blevet forskånet for pesticider, og samtidig har

der formet sig et nyt erhverv, der har succes både her og på eksportmarkederne.

Bagsiden af medaljen er, at viljen til at tænke og købe økologisk har lobbet det danske fødevarerpriseniveau i vejret - 39% over EU-gennemsnittet. Polen ligger 40% under EU-gennemsnittet! Kunne forklaringen være, at Danmark netop satser mest økologisk i f.t. resten af EU? Det må da påvirke priserne, men som bevidste forbrugere er næste skridt, at satse på at økologipriserne bringes ned til gavn for hele befolkningen (redak).

Kilder: <http://ekstrabladet.dk/kup/fodevarer/article1138096.ece> - Danmarks Statistik - Ældre-Sagen aug. 2013

Gyldenris

(Solidago virgaurea)



Gyldenris er en gammel og meget velkendt plante med lægende virkninger.

Lige nu prydes marker og enge med dens smukke gyldne blomster.

Du kan indsamle planterne, så snart blomsterne er nyudsprungne, dvs. fra juli-oktober.

Lav en kop the af de friske planter eller tør dem, og du har the til hele vinteren.

Theen kan godt smage lidt bitter. Så bland den f.eks. med tørret brændenælde, lakrids-rod, timian eller citronmelisse.

Beregn 1 spsk. tørret urtete til 3 dl kogende vand.

Forekomst

Gyldenris er udbredt i Europa og Nordamerika.

Den er meget almindelig i den danske natur, og vokser på tørre skovenge og i skovlysnin-ger.

Udseende

Gyldenris er en flerårig kurveblomst på op til 1 meters højde, med søjleformet vækst og gule blomster. Bladene er spredtsiddende, blomsterkurvene er små med højst 10 tungeformede randblomster.

Aktive stoffer

Planten indeholder aktive indholdsstoffer som saponiner, flavonoider, phenol syrer, polysakkerider og essentielle olier.

Anvendelse

- Gyldenris er stærkt vanddrivende, bakteriehæmmende og svampedræbende.
- Den er god udvortes og indvortes mod sår og betændelse.
- Theen renser nyre og blære og hjælper kroppen med at skille sig af med skadelige og belastende stoffer. Den er derfor god at drikke ved infektioner i urinvejen eller ved dannelse af nyresten.
- Plantens vanddrivende effekt forøger desuden hjerteaktiviteten, og dens rensende egenskaber er gode ved behandling af eksem, høfeber, astma og slimhindeproblemer i bihulerne.
- Planten er virksom mod Candida albicans og visse former for gigt.
- Den er mildt beroligende og er god ved chok og andre sjælelige belastninger.

Et udtræk af bladene (50 g tilsættes 1 l kogende vand, og trækker til det er koldt, hvorpå det filtreres) er godt at vaske ansigtet med, hvis huden er fedtet og har åbne porrer.



WWW.LNSNATUR.DK

LNS Landsorganisationen **NaturSundhedsrådet**

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Indmeldelsesblanket 2014

til medlemskab af LNS

(inklusive NaturHelse)

Navn: _____

Adresse: _____ Postnr.: _____

Tlf.: _____ Mobil: _____

Evt. kliniknavn: _____

Evt. klinikadresse: _____ Postnr.: _____

Evt. web adresse: _____

E-mail adresse: _____

Terapeutgruppen inkl. Koda-Gramex

(kontingent forfalder 15.01.2014):

- | | |
|---|---------|
| ☐ 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. |
| ☐ Bladabonnement | 150 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 eksemplarer af NaturHelse

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

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