

Natur Helse

29. årgang 2014 nr. 3.



WWW.LNSNATUR.DK

Kan C-vitamin kurere Ebola?

Klip din billet til Sund Livstil

GMO



LNS

- det naturlige samlingspunkt

Fra redaktøren



Kære læser

Historierne om stadig flere alvorlige bivirkninger af den nye HPV-vaccine mod livmoderhalskræft begynder at hobe sig op, og Japan har taget konsekvensen og stoppet landets HPV-vaccinations-program.

307 HPV-vaccineskadede og deres pårørende har den 11. august 2014 afsendt et åbent brev til de sundhedsansvarlige politikere i Folketinget og de Danske Regioner.

Gruppen efterlyser handling og en mere åben og systematisk information fra myndighedernes side om vaccinsens fordele og risici.

Politiken og BT har bragt flere kritiske artikler vedr. emnet, men trusler får læger og journalister til at holde mund, og journalisterne fortæller, at medicinalfirmaet Sanofi Pasteur MSD styrer vinklingen og spredte frygt blandt kilderne.

Produktionsselskabet Eyeworks var i fuld gang med at producere en dokumentar, men chefen trak i sidste time stikket, til trods for at udsendelsen var solgt til TV 2.

<http://hpvupdate.com/mere-end-300-vaccineskadede-og-deres-paarørende-kraever-handling-nu/>
<http://www.journalisten.dk/journalistik-som-det-her-risikerer-i-sidste-ende-koste-liv>
http://www.dr.dk/pl/ordet-er-dit/ordet-er-dit-365#.U_r6OPebocl.email

Det er yderst foruroligende, at man forsøger at lægge låg på oplysninger om vaccinations-skaderne!

I næste nummer sætter vi fokus på emnet, bl.a. via et uddrag fra det seminar om HPV-skader, vi har afholdt.

Med ønsket om et

smukt efterår

Annette Kurtzmann

WWW.LNSNATUR.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Medlemsbladet NaturHelse sendes desuden til udvalgte politikere, myndigheder, biblioteker, læger m.fl.

ISSN 1396-6855 - Oplag 2.200

Deadline næste nummer den. 1. november 2014

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

CVR nr.: 30751361

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:

Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Birgitte Bendjelal, Camilla Madsen, Ditte Lustrup Erling Helmer Jensen, Poul Feilberg, Henrik Isager, John Boel, Joseph I. Blytner, Karin Siff Munck, Kirsten Kragh, Lars Erik Linderod, Lena Pultz, Rita Pommer, Steen Braase, Søren Refstrup og Søren Skogstad Nielsen.

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 9001:2008



LNS kontingentsatser for 2014

inkl. NaturHelse:

Terapeutgruppen inkl. Koda-Gramex:

Terapeutgruppen klinikker 900 kr.

Terapeutgruppen skoler 900 kr.

Andre medlemstyper:

Skolemedlem erhvervs-, branche-

organisations- og foreningsmedlem 600 kr.

Personligt medlem 200 kr.

Studerende 100 kr.

Bladabonnent (ingen medlemsrettigheder) 150 kr.

Brug bankkonto 8401 1010331

eller kode +73 +82570101

På gensyn i LNS

- det naturlige samlingssted

*Lille indsats
– stor effekt!*



KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

Psykoterapi (Samtale-, Gestalt-,

Familieopstilling, tankefeltterapi,

MetaSundhed), Kreativdage,

Vegetar/veganerkost, Biodynamik,

Livsvisdom, Martinus Kosmologi,

Cirkeldans,

Mazdaznan

(Helsedage).

Ring, kom og kig.

Hanne Kudsk Jensen

og Ingolf Plesner. Tlf. 65 31 54 31

www.kullerup.dk

[kullerupkurser@gmail](mailto:kullerupkurser@gmail.com)



Velkommen

til nye medlemmer

i 2014

- Carsten Vagn-Hansen
- Mette Pia Persson
- Clauss J. Paaske
- Pia Gemmer
- Lisbeth Munk Ralsted
- Inger J. Clausen
- Dina Petersen

Tusind tak til anonyme medlemmer og gavegivere.



Kan C-vitamin kurere Ebola?



Forebyggelse og bekæmpelse med C-vitamin generelt er en no-brainer. Man får hurtigere has på sygdomme i anmarch. Vores egen, nu afdøde Erik Kirchheiners utallige studier og artikler vidner herom. Dette uddrag af presseinformation 20. August 2014 v. Steve Hickey PhD, Hilary Roberts PhD og Damien Downing MBBS, MSB fra det uafhængige og upolitiske Orthomolecular Medicine News Service (OMNS), understreger atter C-vitaminets afgørende effekt. Hvis der fandtes et stof mod Ebola, burde man anvende det. Det er der ikke. Der er kun C-vitamin.

Facts

1. Under 1 gram C-vitamin eller deromkring dagligt vil ikke beskytte mod noget undtagen akut skørbug; det er lige meget, om vitamini-

net er liposomalt (fedtbelagt, så det lettere transporteres frem til rette sted), forekommer som nanopartikler eller måske oven i købet er guldbelagt/forgylt. Kliniske rapporter antyder, at daglig indtagelse af C-vitamin (i opdelte doser) næsten til niveauet for, hvad tarmen kan klare (tynd mave, VM) vil yde en beskyttelse mod alle vira.

2. Rapporter fra uafhængige læger har været konsekvent i årtier. Men lægerne slår også eftertrykkeligt fast, at den dosis og den måde, du tager det på, skal være i orden - ellers vil det ikke fungere. Der er ingen direkte placebokontrollerede "beviser" på, at store doser af C-vitamin vil virke på Ebola, og ingen ville frivilligt deltage i denne undersøgelse. Men store doser C-vitamin er rapporteret at have hjulpet mod enhver virus, det er blevet indsat imod. Det omfatter polio, dengue (dengue feber, som man kan få med et inficeret mosquito bid, VM) og aids. I 1980'erne, hvor ingen anden behand-

ling var tilgængelig, blev det rapporteret, at aids i fuldt udbrud kunne vendes, og patienten bringes tilbage til et rimeligt helbred. Er man udsat for fare eller bekymret for Ebola, bør man følge disse råd.

Vitamin C

Vitamin C er den primære antioxidant i kosten. De fleste mennesker er i underskud af antioxidanter, som fås fra mange næringsstoffer, men C-vitamin er et særligt tilfælde. Ignorér de regeringer, der fortæller, at man kun behøver ca. 100 mg om dagen og kan få det via føden. Den nødvendige mængde C-vitamin forandrer din helbredstilstand. En normal voksen med perfekt helbred kan have brug for kun et lille indtag, fx 500 mg pr dag, mens mere er nødvendigt, når der indtræder svaghed, eller man generelt har et svagt helbred. Ligeledes skal indtagelsen øges for at forhindre sygdom.

Indtagelsen for en ellers sund person for at have en rimelig chance for at undgå en almindelig forkølelse ligger på ca. 8-10 gram (8.000-10.000 mg) om dagen. Det er ca. 10 gange mere i forhold til medicinalindustriens forsøg med C vitamin og almindelig forkølelse. 10 gram (10.000 mg) er den mindste farmakologiske indtagelse; det kan hjælpe, hvis du har en lille halsbetændelse, men mere (meget mere) kan være nødvendigt. At slippe af med en almindelig forkølelse, kan kræve fra 20 til 60 gram (60.000 mg) om dagen. Ved influenza kan behovet være 100 gram (100.000 mg) om dagen. Det varierer fra person til person og fra sygdom til sygdom, så den eneste måde at finde ud af det på er at eksperimentere selv.

Problemet med orale indtag er, at raske mennesker ikke absorberer C-vitamin godt. Det skyldes iflg. Dr. Robert Cathcart det han kalder tarmtolerance. Indtager man for meget af vitaminet i en enkelt dosis, vil det medføre løs afføring. Ved godt helbred vil en person kunne indtage et par gram ad gangen uden problem. Mærkeligt nok, kan en syg person tage langt mere

uden denne bivirkning: Helt op til 20-100+ gram om dagen, fordelt på flere doser.

Dynamisk flow

Målet er at opnå dynamisk flow, så C-vitaminet strømmer kontinuerligt gennem kroppen. Dynamisk flow kræver flere høje doser indtaget over hele dagen, hvilket gør, at hver dosis absorberes uafhængigt. To doser af 3 g, taget med 12 timers mellemrum, absorberes bedre end 6 gram taget på én gang. Flere store doser, fx 3 gram fire gange om dagen, producerer en lind strøm af vitaminet fra tarmen ind i blodbanen og ud via urinen. Noget af C-vitaminet absorberes ikke i blodet og forbliver i tarmen som en stødpude mod de første stadier i et sygdomsudbrud. Når det trækker op til sygdom, tærer kroppen på dette "overskud" for at hjælpe med at bekæmpe virus.

Ideen bag dynamisk flow er, at kroppen holdes i en reduceret (læs, forebyggende, VM) (antioxidant) tilstand ved hjælp af høje doser. Der er altid C-vitamin til rådighed i kroppen til at "opdatere" krop og andre antioxidanter. Hvert vitamin-C molekyle (ascorbinsyre) har to antioxidant elektroner, som det kan donere til at beskytte kroppen. (Antioxidanter hjælper med at begrænse de skader, som frie radikaler forårsager ved simplethen villigt at forsyne de frie radikaler med et elektron, og derved undgå, at andre mere livsvigtige væv og systemer angribes. Hermed beskyttes vævet). Derefter oxideres det (iltet, mister et elektron) til dehydroascorbat (DHA). Det oxiderede molekyle udskilles derefter, så kroppen har fået to antioxidant elektroner. Nyrerne reabsorberer C-vitamin, men ikke DHA; C-vitamin molekylet absorberes, bruges op, og den oxiderede form smides derefter ud sammen med affaldet.

Mantraet er dosis, dosering, dosis

C-vitamins effektivitet er ikke direkte proportional med dosis. Der er en øvre tærskel for, hvor C-vitamin bliver yderst effektivt. Under dette niveau er effekten lille; over niveauet er effekten yderst interes-

sant. Problemet er, at ingen på forhånd kan sige, hvor højt et C-vitamin indtag, man har brug for. Løsningen er at tage mere - mere end man tror, er nødvendigt, mere end man finder rimeligt. Dosering, dosis på dosis.

C-vitamin typer - Værd at bemærke

- Timing er vigtigere end formen. To store doser ascorbinsyre (en svag syre, meget svagere end saltsyre i maven), som indtages med intervaller, absorberes bedre end en enkelt dosis mineralsk ascorbat (består af salte og er ikke bærer af samme antal antioxidante elektroner).

- Ved indtag af store doser, er ascorbinsyre-kapsler at foretrække frem for tabletter. Tabletterne indeholder fyldstoffer, og det kan være uklogt at tage store doser af disse kemikalier. Tjek de ingredienser, du ønsker at tage af ascorbinsyre - og ikke så meget andet. Bioflavonoider er okay, og kapslerne kan være med gelatine eller vegetariske.

- Den billigste måde at tage ascorbinsyre på er i pulverform, opløst i vand. Hvis man gør dette, skal man undgå at få det på tandemaljen, da det er let syreagtigt. Brug en præcis elektronisk vægt, så dosis overholdes. Afvejes det ikke omhyggeligt, kan det påvirke tarmtolerancen.

Andre måder at indtage C-vitamin på fx Intravenøst

Ideelt set ville man give smittede en kontinuerlig intravenøs infusion af store doser af C-vitamin (natriumascorbat foretrakkes, da ascorbinsyre irriterer venerne). Endvidere er der C-vitamin rektalt og som liposomer (en hul struktur lavet af samme materiale som en cellemembran. Liposomer kan fyldes med medicin (C-vitamin), og fungerer som transportør). Hos raske mennesker hjælper liposomer med absorption af oralt C-vitamin; i nogle tilfælde også for syge mennesker. En syg person kan absorbere massive doser af standard ascorbinsyre i et dynamisk flow. Så hvis man er syg, vil

et gram liposomal vitamin C i stedet for et gram billig ascorbinsyre give lidt ekstra fordel. Begge absorberes godt, og liposomet indeholder natriumascorbat, der er mindre effektiv. Liposomer giver kun en ekstra fordel, når den syge har overholdt tarmtolerancetærsklerne med standard ascorbinsyre. Mange liposomer optages via tarmen og passerer ind i leveren, hvor de lagres, og C-vitamin frigives. Liposomer kan også flyde rundt i blodbanen, lymfer m.v. og vente på at frigive deres indhold eller blive optaget af celler. Liposomer foretrakkes ved kroniske infektioner og cancer, dog ikke i akutte tilfælde.

Forebyggelse

Hvis man skal have en rimelig chance for at undgå en større virusinfektion, er der behov for et dagligt indtag på mindst 10 gram ascorbinsyre. Ideen er at starte lavt, dvs. 500 -1.000 mg fire gange dagligt. Opbyg indtaget gradvist til tæt på, hvad tarmen kan tåle; øget luftafgang og stor, blød afføring er et godt signal før diarré, om at tarmtolerancen er overskredet. På dette stadium reduceres dosis lidt til et rimeligt behageligt niveau.

Ved den første antydning af en infektion - utilpashed, kløende hals, træthed osv. - så tag mere ascorbinsyre. Hvis der er en mild antydning af optræk til sygdom, så tag måske 5 gram hver ½ time eller endnu oftere. Ved antydning af en større infektion, så tag så stor en dosis, som du føler kan tolereres, og fortsæt med at tage 5 gram hver ½ time. Reglen er, at tage så meget man kan, uden at gå over grænseværdien. Sandsynligvis vil man indtage for lidt, selvom man forsøger hårdt på at tage en massiv dosis.

Hvis du allerede er i et dynamisk flow og ønsker ekstra beskyttelse, så tilføj liposomal vitamin C. Tag det med samme intervaller som ascorbinsyre, flere gange om dagen. Grænsen er igen tarmtolerancen: Tager man for meget, vil det give løs afføring. Dette vil give maksimal forebyggende virkning med de laveste omkostninger.

Behandling

Det allervigtigste er at starte behandlingen tidligt. Jo længere en person venter efter de første symptomer, jo mindre effektiv er behandlingen. Hvis sygdommen får lov til at udvikle sig, kan den syge blive ude af stand til at tage noget oralt.

Igen, ideen er at få så meget gang i et dynamisk flow med al den ascorbinsyre, som kan tolereres. I dette tilfælde er doserne massive. Med 5 til 10 gram hver ½ time i løbet af dagen kommer man op på 120 til 240 gram om dagen. Selv med dette høje indtag kan blodplasmaniveauerne være lave eller kan ikke spores; højest 250 mikromol/L vil kunne opnås. Så spørgsmålet bliver da, hvor meget ekstra liposomal C-vitamin patienten kan tåle, (dvs. til grænsen for tynd mave, VM).. En praktisk tilgang ville være at starte med 5 gram ascorbinsyre og en tilsvarende mængde liposomal C-vitamin i meget hyp-pige doser. Husk nøglen er dosis, dosering, dosis. Mere C-vitamin!

Hvordan det fungerer

Vitamin C er enestående, fordi det har lav toksicitet og er sikkert at indtage i massive mængder. Andre antioxidanter og kosttilskud vil ikke have en lignende virkning. Tro ikke, at echinacea f.eks., er nok. Der kan være kosttilskud og urter, der giver lidt immunsystem-støtte, men det er Ebola vi taler om – vær realistisk!

Bemærk, at C-vitamin ikke er en slags magisk antitoksin. En sygdom som Ebola er ikke forårsaget af toksiner, der inaktiveres af C-vitamin. Frie radikaler er ikke toksiner. Oxidanter er ikke toksiner. C-Vitamin virker næsten altid ved at overføre elektroner som en oxidant eller antioxidant (nævnt ovenfor, VM). Det er bare grundlæggende kemi. Dårlig tandhygiejne vil heller ikke betyde noget og næppe påvirke, hvordan massive indtag af C-vitamin tackler en akut virusinfektion.

Interaktioner

Sukker forstyrrer optagelsen af C-vitamin.

Hvis man bruger C-vitamin til at bekæmpe en virusinfektion, må man ikke spise sukker eller kulhydrater (langkædede sukkerarter). Ellers kan C-vitaminet ikke absorberes ordentligt. Vi understreger, at dette betyder intet sukker og ingen kulhydrater, overhovedet!

Rygning frigiver enorme mængder af oxidanter og frie radikaler i blodbanen. C-vitamin vil forbruge sig selv i forsøget på at fjerne kemikalierne fra rygning. Vi har ingen moralske indvendinger mod mennesker, der ryger. Det er et personligt valg. Dog vil rygning hindre selv store doser af C-vitamin i at forhindre infektion. Er man smittet med Ebola, vil rygning stoppe effekten af C-vitamin med at holde dig i live.

Det er fornuftigt også at supplere med en lille chelateret magnesium (en særlig binding, der styrker optagelse af næringsstoffer) såsom magnesiumcitrat, som medvirker til at overvinde risikoen for nyresten (hovedsagelig teoretisk).

Andre kosttilskud kan være synergistisk med vitamin C. Alfalipidsyre kan tages på rimeligt højt niveau, rimeligt sikkert. Vi ville anbefale op til 1-2 gram om dagen (1.000-2.000 mg) på kort sigt. K-vitamin hjælper også med blodstørkning og er sikker på de anbefalede mængder. Her ville vi vælge den højeste dosis K2-vitamin kosttilskud, vi kunne få. Bemærk, at K-vitamin kontraindicerer hos patienter med koagulations sygdom eller dem på blodfortyndende medicin såsom warfarin.

De eneste etablerede bivirkninger af ascorbat terapi er tarmluft, tynd mave og kronisk godt helbred!

Hvorfor melder vi dette ud?

Folk skal vide, at C-vitamin er en mulighed for at bekæmpe Ebola, og hvordan det virker, for der er en stor del misinformation, især på internettet og fra særinteresser. Desuden kan C-vitamin kosttilskud være svært at opspore i en Ebola-epidemi. Vi henvender os til intelligente voksne, der kan gøre deres egne rationelle beslutninger

og tage ansvar for deres helbred. Vi fremmer kraftigt ideen om rationelle patienter fremfor autoritære læger. Læger er til for at informere patienter, for at hjælpe dem med at vælge mellem de tilgængelige valg. Det er op til én selv at beslutte, hvad man vil gøre.

Efter vores mening er brug af C-vitamin i f.m. Ebola en no-brainer, så absolut! Får man denne sygdom, har man i bedste fald 50-50 chance for at overleve uden C-vitamin-baseret behandling. Medicinalindustrien har ingen effektiv behandling. Desuden, hvis der var et lægemiddel til rådighed, ville det være uprøvet og næsten helt sikkert utilgængeligt for os. Vitamin C betragtes som sikkert og uskadeligt. Udgifterne til behandling er lave. De kliniske rapporter om C-vitamin i virusinfektion er, at hvis du får den rette dosis, vil du overleve. C-vitamin er kendt fra forsøg for at inaktivere vira. I de tilfælde håber vi, at folk træffer rationelle beslutninger.

Referencer:

Der er masser af kilder, men herunder får man en god start, hvis man vil undersøge C-vitamins antivirale egenskaber. På www.LNSNATUR.dk findes hele artiklen på engelsk incl. et hav af links. Yderligere kilder: Presseinformation 20. August 2014 fra Orthomolecular Medicine News Service (OMNS), uafhængig, upolitisk kommentator. <http://orthomolecular.org/subscribe.html> - OMNS arkiv <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> - Pubmed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> indeholder mest abstracts fra medical research papers. Desværre er de fleste af dem udvalgt med henblik på at UDELUKKE observationer af høje C- vitamin doser. - <http://www.vitaviva-info.com/da/content/view/full/941> - Ole Gerstrøm d. 2014-08-21

C-vitamin – Ascorbinsyre – Ascorbat, er en antioxidant og et af de vigtigste vitaminer i forsvaret mod sygdom. 50 års forskning viser, at C-vitamin - anvendt korrekt - ikke kun forebygger, men også helbreder en lang række sygdomme, også alvorlige. I dag er det meste mad meget fattigt på C-vitamin.

ESKIMO-3

Godt for hjertet, hjernen og synet

- **Bæredygtig produktion**

Miljøcertificeret af "Friend of the Sea".



- **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

Forbrugerne er stadig ikke ligeglade med GMO

I sidste nr. af bladet undrede det vores medlem, Søren Refstrup, Civ. Ing. Kemi, at generelt ingen videnskabsmænd el. andre stiller spørgsmålstegn ved kemien i GM afgrøder i f.t. naturens egne afgrøder og at forbrugerne bestemt ikke er ligeglade med GMO, hvis eksperterne skulle have den opfattelse. Efter endnu et madprogram Bitz og Frisk på DRI d. 1-4-14 omkring brug af GMO soja i produktionen af animalske fødevarer i Danmark, har Søren Refstrup forhørt sig hos forbrugerservice ved pågældende importør og forhandler (navnet er red. bekendt), om man overvejer, at gøre det muligt for deres kunder at vælge mellem kødprodukter fra dyr, der er fodret med hhv. GMO foder og ikke-GMO foder. Svaret er, at det har man ingen planer om.

Det mener forhandleren

Da koncentrationen af Roundup i GMO soja ifølge madprogrammet Bitz og Frisk er målt til at være 3 gange så høj som i ikke-GMO soja, uden at den i GMO sojaen dog er over det tilladte, har vi derpå bedt om forhandlerens mening om tilstedeværelsen af Roundup i den soja, som i dag bruges som foder i den animalske fødevarerproduktion i Danmark, samt evt. henvisning til videnskabelige rapporter om det. Efter LNS' mening, kan det være et spørgsmål om, hvor sundt det er for mennesker at indtage kød fra dyr fodret med GMO afgrøder!

Fra forhandleren fik vi det svar, at der ikke findes GMO materiale i de produkter, der er fremstillet af dyr, som selv har indtaget GMO plantemateriale.

Vi sætter spørgsmålstegn ved denne på-

stand, idet ingen har kortlagt de kemiske stoffer og reaktioner i levende organismer fuldstændigt til bunds, så det må være en praktisk taget umulig opgave at slå fast, at der ingen ændringer i kemi eksisterer overhovedet i kødprodukter som følge af GMO foderet. Hvis der er selv små ændringer i kemien i kødprodukterne som følge af GMO foderet, kan man vel ikke påstå, at der ikke er GMO materiale til stede?

Forhandleren kunne heller ikke henvise os til videnskabelige undersøgelser, der slår fast, at kemiske ændringer som følge af GMO-en er ikke eksisterende i kødprodukterne og henviste til Landbrug & Fødevarer.

Det mener Landbrug og Fødevarers chefkonsulent

Søren har derpå kontaktet chefkonsulenten i Forsknings- og Teknologipolitik hos Landbrug & Fødevarer, med henblik på at få henvisninger til undersøgelser, der slår fast, at der ikke eksisterer GMO materiale i kødprodukter fra dyr fodret med GMO planter! Svaret er, at de i sagens natur i mange år har interesseret sig for såvel anvendelse af pesticider som GM afgrøder. "Vi henholder os til den faglige ekspertise og myndighederne, som godkender og fastsætter grænseværdier for pesticider og risikovurderer og godkender GM afgrøder. Det afgørende er, at grænseværdierne for restindhold af pesticider overholdes, og som du selv bemærker, så ligger indholdet af Roundup væsentligt under grænseværdien både i den pågældende GM og ikke GM soja.

I forhold til, om der er en risiko ved at spise GM fødevarer, så indgår det jo som en central del af godkendelsesproceduren, om et GM produkt adskiller sig fra ikke-genmodificerede – både når det drejer sig om fødevarer og foder. Og markedsføringstilladelsen gives på baggrund af, at eksperterne har

vurderet, at GM produkter er lige så sikre at spise som ikke genmodificerede organismer/produkter herfra. Tilsvarende fastslår fx Fødevarestyrelsen på deres hjemmeside, at der ikke er forskel på kødet, om dyret har fået genmodificeret foder eller ej, da det genetisk modificerede materiale bliver nedbrudt under dyrets fordøjelse og udnyttelse af foderet.

Forbrugere, der ønsker at fravælge fødevarer fra dyr, der er fodret med GM foder, har en meget klar valgmulighed ved at gå efter økologiske fødevarer, da der ikke må anvendes GMO i den økologiske produktion.”

Ikke godt nok

Her mener vi, at Roundup rester i foderet formentlig i sidste ende – ligesom for GM – er en vurderingssag mht., om kødprodukter fra dyr fodret med det påvirker menneskers helbred!?. Derfor henvendte vi os atter til Landbrug & Fødevarer, fordi forhandlerens svar om, at ”der ikke findes GM materiale i kødprodukter fra dyr fodret med GM planter” bekymrer os, når Landbrug & Fødevarer svarer os, at eksperterne har vurderet, at GM foderet ingen forskel gør. Vi synes, det fra forhandlerens synspunkt må være en afgørende forskel, idet de dermed jo ikke med sikkerhed kan sige, at der intet GM materiale er i fødevarerne som følge af GM foderet. Nu spørger vi os selv, om vi fra LNS bør gøre forhandleren opmærksom på dens misforståelse - eller om det evt. er os, der har misforstået det? Det Fødevarestyrelsen slår fast om, at GM materialet ikke giver forskel i kødet, fordi GM materialet bliver nedbrudt, mener vi ikke er et afgørende argument, idet dette ikke udelukker forskelle i nogle af nedbrydningsprodukterne, som måske kommer til at indgå i kroppens øvrige biokemiske reaktioner og stoffer og dermed muligvis influerer på helbredet på kort eller især længere sigt.

Det vurderer eksperterne

For at komme mere til bunds i spørgsmålet vil vi dog meget gerne se eksperternes vurderingsgrundlag – for at kunne følge tankesættet. Det foreholdt vi chefkonsulenten i Forsknings- og Teknologipolitik hos Landbrug & Fødevarer og spurgte, hvordan vi finder mere information om deres vurderinger?

Svaret er, at han ikke tror, at der er forskel i forhandlerens, hans eller for den sags skyld Fødevarestyrelsens svar. Hans svar er, at ”at eksperterne forud forud for myndighedernes meddelelse om markedsføringstilladelse har vurderet, at en given GM afgrøde/produkter herfra ikke adskiller sig fra en tilsvarende konventionel plante, og han fortsætter: Derudover er jeg helt enig i det forhandleren skriver om, at der ikke er GM materiale i produkter fra dyr fodret med GM planter. Vi dyr nedbryder jo det, vi spiser.”

Hvad vil vi nu gøre

I en artikel i Ingeniøren i marts 2014, som kan studeres i sin helhed i linket herunder, kan man læse: ”Aarhus-forskere i unik advarsel: Verdens mest solgte sprøjtemiddel kan gøre dyr syge. Grise og andre husdyr kan blive syge af at spise genmodificeret soja behandlet med Roundup, advarer danske forskere.”

Danske landmænd har observeret store forbedringer i deres dyrs sundhed ved at skifte til ikke-GM foder. Derfor har Fødevarestyrelsen bedt Aarhus Universitet om en udredning af stoffets virkninger og bedt forskerne videregive deres vurderinger til Den Europæiske Fødevarsikkerhedsautoritet (EFSA), så de kan indgå i EU’s igangværende revurdering af glyphosat. Det fremgår af en pressemeddelelse fra Fødevarestyrelsen.

”Tjener, er der et gæn i min (tomat)suppe?”

Aarhus-forskernes rapport viser, at Danmarks – og verdens – mest solgte sprøjtemiddel, glyphosat, der er den aktive ingrediens i bl.a. Roundup, måske ikke er helt så ufarlig for dyr og mennesker, som det hidtil har været fremført. Det viser en undersøgelse af de indirekte påvirkninger fra GM afgrøder sprøjtet med glyphosat udført af forskere ved Aarhus Universitet. Glyphosat kan både påvirke dyrenes mikroorganismer i mave-tarmsystemet og ændre optaget af mineraler fra foderet, og at det aldrig tidligere er undersøgt hos dyr, viser Aarhus-forskernes rapport. Seniorforsker Martin Tang Sørensen fra Institut for Husdyrvidenskab på Aarhus Universitet, som har ledet udredningen, siger, at "Selvom det længe har været kendt, at glyphosat virker på bakterier på samme måde, som de virker på planter, er det aldrig blevet undersøgt, hvilke indirekte påvirkninger det kan have for de dyr, som spiser afgrøder med restindhold af stoffet". Seniorforskeren udtaler videre, at "Mængden af GM-foder er så stor, at man ikke bør se bort fra de indirekte påvirkninger".

Hvad er glyphosat?

Glyphosat er et aktivstof, som indgår i pesticider, som f.eks. Roundup. Det bruges til at bekæmpe ukrudt og sikre ensartet modning af korn. Anvendelsen kan samtidig bevirke bedre tørring af kornet. I Danmark laver Danmarks Fødevareforskning den sundhedsmæssige vurdering af pesticidrester i fødevarer. Miljøstyrelsen vurderer konsekvenserne for miljøet og godkender pesticider. Da LNS forsøgte at tilgå yderligere oplysninger om hvad glyphosat er, virkede

Miljøstyrelsens link ikke. Iflg. Den Store Danske er glyphosat et bredspektret herbicid, der dræber de planter, det rammer. Det betegnes som ugiftigt for dyr og mennesker og nedbrydes af bakterier i jorden til almindeligt forekommende stoffer. Glyphosat sælges bl.a. under navnet Roundup.

Fødevarestyrelsen siger i en pressemeddelelse i marts 2014, at de ikke tør udelukke, at glyphosat i soja-baseret foder påvirker mikroorganismerne i husdyrs mave-tarmsystem. På et tidspunkt led tusindvis af bier netop døden pga af ødelagt tarmsystem på grund af GMO. I NaturHelse 3-2009 <http://lnsnatur.dk/pdf/NaturHelse3-2009.pdf> har vi redegjort for GMO i alle afskygninger og udgav samme år temahæfte om GMO, fordi vi ønsker alle sider af GM-problematikken belyst: Etik, forskning, sikkerhedsvurderinger og ikke mindst potentielle skader på natur og miljø. Det handler om gen-etik.

Vi vil i LNS regi fortsætte med at gøre opmærksom på det uholdbare i at bruge GMO foder sprøjtet med Roundup og arbejde for, at brug af Roundup i planteproduktionen helt ophører. Beviserne for, at GMO er uskadelig for dyr, mennesker og miljø, er ikke gode nok.

Vi vil gerne debattere videre, så vi fortsætter i næste nummer af NaturHelse.

<http://ing.dk/artikel/aarhus-forskere-i-unik-advarsel-verdens-mest-solgte-sprøjtemiddel-kan-goere-dyr-syge-167272>
<https://www.ddd.dk/Sider/Nyhed.aspx?id=2847> - <http://www.landbrugsavisen.dk/CmsRoot/>



Forening for Danske Aromaterapeuter (FFDA) henvender sig til færdiguddannede aromaterapeuter, aromaterapi-studerende og alle med interesse i aromaterapi.

Foreningen har til formål at støtte aromaterapeuter i deres professionelle virke og brede den almene interesse og viden om aromaterapi. www.ffda.dk

Tilbage til de ægte parfumer

Dufte af enhver slags påvirker os, hvad enten vi vil det eller ej. Dufte kan gøre os trætte, glade, triste, vemodige, eftertænkssomme, lykkelige, klarttænkende...og alle de andre begreber, vi ellers kan finde frem til, – og hvordan fanger man lige en duft fra en rose, en tur i skoven eller et bageri og putter den på flaske for senere at dufte til den, når man trænger til at mindes den følelse, man havde, når man var i ét med den duft? Og hvad har parfumeindustrien at gøre med, at der fødes færre børn, og flere foretrækker at leve et singleliv - selv i deres ungdom?

Det kan alt sammen have noget at gøre med de dufte, vi køber os til – og de dufte, vi egentlig skulle bruge til de forskellige formål, – og de aromatiske dufte vi savner! Og visse dufte kan øge fertilitet.

Mange af disse spørgsmål runder vi - medlemmer og bestyrelsesmedlemmer fra FfDA, når vi mødes hvert kvartal. Her drøfter vi de nyere æteriske olier, de ældre olier, de udgåede og sæsonens olier med hver vor kompetence. Fælles for os er dog, at vi bruger vores vigtigste værktøj: Næsen.

Det er i dette forum, der afprøves nye æteriske olier som f.eks. kaffeolie og gurkemejeolie. Vi er nysgerrige, interesserede, dygtige. Især bestyrelsesmedlem Ulla Kvintel, som har mere end 20 års erfaring som aromaterapeut, underviser og indehaver af Aromaterapeutskolen i Roskilde og har viden fra sin oprindelige sygeplejeruddannelse. Med hende som ekspert, er vi stolte af at være med til, at kosmetikindustrien og de mindre virksomheder får øjnene op for, at aromaterapi fra både æteriske olier, men også fra naturens friske planter- før tapning, har en vigtig rolle for os mennesker – og naturen. F.eks. er aluminium slet ikke en ingrediens, der bruges ved fremstilling af deodoranter i

vores verden. Her bruger vi naturens egne midler, som f.eks. den velkendte patchouliolie, der blandt andet er kendt som deodorerende og hjælp mod stærk svedning. Og med de korrekte mængder af æteriske olier, kombineret med f.eks. en økologisk jojobaolie, så er den deodorant både god for huden og for naturen, når olien skylles af kroppen senere på dagen.

Trapholt museet fik fremstillet en særlig 70'er duft, til en udstilling i 2011 af "70ernes" revolutionerende modeikon Margit Brandts designtøj. Denne duft var skabt af ingen mindre end aromaterapeut Ulla Kvintel. Duften skulle skabe oplevelsen af: Tøj, duft og dermed en identifikation ~ et helt menneske.

Men vi vil vide meget mere, og vi er bekendte med en del andre meget dygtige aromaeksperter i verden, og dem vil vi have mulighed for at aflægge besøg - bare et par stykker.

Vores forening er lille – dog med stor vigtighed, og vores mål er, at få mange flere medlemmer, som kan få øjnene op for, at de kan være med til at reducere CO₂, at forebygge miljøbelastning og bekæmpe sygdomme som f.eks. cancer bl.a. ved at få mere indsigt i, hvordan man fremstiller sin egen deodorant.

Det er også vigtigt med medlemmer, som hellere vil med ud på naturskønne oplevelser og 'finde' sæsonens dufte i det fri.

Mange hilsener fra
Karina Juhl Geneser/Indehaver af YELVA creme på vegne af bestyrelsen for FFDA



26. til 28. september 2014
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

26.- 28. september 2014

Øksnehallen på pulserende Vesterbro danner ramme for Danmarks sundeste messe - Sund Livsstil.

Øksnehallens charme har for alvor fået taget på sundhedsdanmark og alternativ indstillede familier. Omkring 15.000 gæster lægger hvert år vejen forbi messen. De 170 udstillere kan forvente samme høje besøgstal i år, hvor gæsterne kan nyde atmosfæren i den gamle, smukke hal og holde en pause i én af hallens to caféer, hvoraf Ambrosia står for en ren vegetarisk oplevelse.

Det er fjerde gang messen afholdes i Øksnehallen, og gæsterne får nye oplevelser hvert år, siger messens arrangør Peter Mikkelsen, og fremhæver der er flere end 40 nye udstillere på messen.

Nyhederne rækker lige fra økologisk lavendel hudpleje, TENS apparater, syns- og høretest, forlag med nye og spændende bogudgivelser, sundhedsmagasiner med besøg af redaktører og aktiviteter, ny effektiv træningsmetode, kropsbehandlinger, smertebehandlingsklinik med tværfagligt fokus, vandreture der klarer tankerne, yoga, ferie med flow, højskoleophold, kosttilskud og naturlægemidler samt økologisk chokolade, protein snacks og funktionelle fødevarer.

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, økologiske føde- og drikkevarer samt kosttilskud, urter og vitaminer. 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 naturlægemid-

ler, kosttilskud samt andre helse og velvære produkter.

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

På hjemmesiden kan du også tilmelde dig sundhedsmessens nyhedsbrev, som byder på fordele og gode tilbud op til messen. Eller du kan følge messen på www.facebook.com/SundLivsstil.dk.

Har du fokus på, hvad du udsætter din hud for? På messen kan du møde flere forskellige udstillere med rene, økologiske hudpleje- og kropspflejeprodukter og solcreme uden bras. 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 de forskellige terapeuter om personlig udvikling, NLP, Zen meditation, coaching og uddannelser.

... prøv velvære behandlinger på din egen krop

Sund Livsstil messen byder på mange former for helse og velvære behandlinger. Feks.: Alexander teknik, Body-sds, Fysiurgisk-, Shiatsu-, Healings-massage samt Zoneterapi, Ansigt-zoneterapi, Rosenterapi, Kranio-Sakral terapi bevidsthedsmedicin.

Massageapparater eller massagepuder til bilen og hjemmet samt dejlige hudpleje og spa behandlinger, hvor ikke-forurenende soyalys er med til at skabe den rette stemning.

Overalt i Øksnehallen vil der være tilbud om at smage, dufte, lytte, se, føle og fornemme. 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

... fortsættes på side 17



RABATBILLET

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



SUND LIVSSTIL

26. til 28. september 2014 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.: Mikkelson og Myrtoft Messer ApS



RABATBILLET

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



SUND LIVSSTIL

26. til 28. september 2014 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.: Mikkelson og Myrtoft Messer ApS



behandler, f.eks. At Work Skolen, Body-SDS, Den Danske Zoneterapeutske i Herlev, FDZ Zoneterapeutske skolerne, EFT psykoterapeut uddannelse, do-in Shiatsu og Akupunktur Skole, Institut for Biologisk Medicin (biopat/naturopath), Kursuscentret Kilden, Zen meditation og Yogakurser.

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
[www.Facebook.com/SundLivsstil.dk](https://www.facebook.com/SundLivsstil.dk)

26. - 28. september 2014

Åbningstid: 10-18.

Entré: Voksne 100 kr.

* Børn under 14 år gratis med voksne



LNS – det naturlige samlingssted

LNS' fællesstand nr. 843 med medlemmer på Sund Livsstil messen d. 26.-28. 2014, kl. 10-18 i Øksnehallen.

Som medlem af LNS Natursundhedsrådet er du velkommen til at sende din pjec til os. Så tager vi den med på vores messer, hvis du ikke selv kan være til stede.

Vi byder følgende medlemmer velkommen på vores fællesstand:

Feicon: Kvalitetsledelse og godt købmandskab i den komplementære branche v. Poul Feilberg. Feicon tilbyder rådgivning i ISO 9001 kvalitetsledelse og i "god og sund drift" i små virksomheder. De tilbyder også kurser og gratis gå-hjem møder omkring kvalitets-certificering og godt købmandskab. www.feicon.dk

Styrk Selvet:

Tag dit liv i egne hænder og få mere livsglæde v. Christina Munck Feilberg, som tilbyder coaching, hypnose og psykoterapi. Få et skræddersyet forløb. Du kan eksempelvis tage på op-

dagelse i en sjælerejse (hypnose), eller du kan evaluere de overbevisninger, som indtil nu har begrænset dig (coaching), eller du kan styrke dit selvværd (psykoterapi). www.styrkselvet.dk

Wiig Sundhed: Velvære og vægtkontrol v. Astrid Wiig.

Moorggan: "Effektiv bevidsthedstræning"

- om hjernesvingninger og hvordan vi via lyd kan forvandle vort sind og skabe effektiv bevidsthedsændring samt slippe blokeringer, fobier, angst og frygt samt udvikle nye evner. Moorggan Gersdorff vil give demonstration af bevidsthedsmedicin på standen. www.bevidsthedsmedicin.dk



Alle foredrag er i Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20, 3500 Værløse
Tilmelding senest dagen før på 6070 4887 eller vhm@Lnsnatur.dk

"Bevidst Bevidsthedsmedicin"

Tirsdag d. 16. september 2014

Kl. 19 - 21.30 v. Moorggan Gersdorff

Mental coach fra MOORGGAN



Der findes intet bedre apotek end kroppens eget. Hjernen er i stand til at producere al den "medicin", vi måtte have brug for. Bevidst Bevidsthedsmedicin sætter fokus på netop dette, og hvordan kroppens apotek kan aktiveres via forskellige metoder og indfaldsvinkler. Resultater opnås gennem teori og viden om bevidsthedsmedicin, samt små guidede øvelser med de manglende frekvenser. Derved påvirkes hjernen til at producere flere af disse vigtige hjernebølger. Moorggan vil demonstrere dette.

Tilmelding senest 15. september. Se øverst på siden.

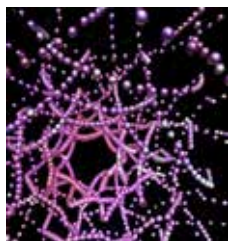
Medlemmer 80 kr, andre 100 kr. Betal ved indgangen.

Qi Gong med QiVera ved Vera Marcher

Tirsdag d. 7. oktober 2014 kl 19 - ca.21

QiGong er en urgammel kinesisk motions- og helbredelsesform, der er i fremdrift verden over. Kom og hør historien om energierne og qigong, og lad dig inspirere af de elegante afstressende og helende bevægelser i slow-motion, som også kaldes "akupunktur i bevægelse". Vera Marcher er certificeret Qigonginstruktør siden 1997, underviser i Furesø og Smørum. **Du skal bare møde op, hvis du kan komme. Se sted øverst på siden.**

Medlemmer 60 kr, andre 80 kr. Betal ved indgangen.



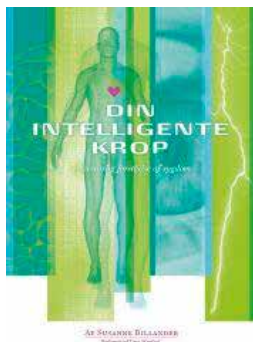
"20 spørgsmål til dowseren" v. Johnny Wulff **Seminar onsdag den 22. oktober kl. 19-21.30** **Medlemmer 80, andre 100 kr ved.entré**

Et causeri om den alternative og spirituelle verden, som vi alle er en del af. Johnny delagtiggør os i sin viden og erfaringer om "Den ny tids børn", reikihealing, pendulering, krystalhealing, mobil- og jord-stråling og dæmpning heraf, vitaliseret vand, bio-resonans, blodtypekost, åndernes magt, pyramide-kraft, ley-lines og tankespor. På <http://www.dowseren.dk/31408385>

kan man se en oversigt over de mange emner, som deltagerne kan spørge ind til. Johnny Wulff besvarer, Vera Marcher er ordstyrer.

Skynd dig at melde dig til - og helst senest 21. oktober! Se øverst på siden.

Alle foredrag er i Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20, 3500 Værløse
Tilmelding senest dagen før på 6070 4887 eller vhm@Lnsnatur.dk



”DIN INTELLIGENTE KROP” i VÆRLØSE **Tirsdag d. 11. november kl 19 - 21.30**

Lars Mygind påstår, at der findes en videnskabelig sammenhæng mellem vores tanker, vores oplevelser og vores skavanker. Hør Lars Mygind fortælle om den nyeste forskning i kroppens naturlige helbredelses proces, 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).

Tilmelding senest 10. november, se øverst på siden.
Medlemmer af LNS 100 kr, andre 150,- kr. Betal v. indgang.

”Din medicin i det ny årtusinde findes inden i! **Tirsdag d. 18. november kl. 19 -20.45**

Marianne Kirkskov speciallæge, healer spirituel, vejleder og kinesiolog fra Stjernebroen Lægecenter.



Kom og mød dit inderste potentiale, genskab forbindelsen til din inderste oase – og bliv mindet om al den sammenhæng, der virkelig findes i universet – og i dig! Alt i alt rummer vi meget mere bevidsthed og kærlighed end vi tror, og dette er KRAFTFULDT.

Din Medicin i det ny årtusinde vil opstå i et sammenhængende felt af sind, krop & ånd! Vi kan ikke længere udelukke denne sammenhæng, og når vi lukker op for den, så opstår mange MULIGHEDER FOR NY SUNDHED for dig på alle planer. Din indre helbredende kraft kan i samarbejde med universet gøre underværker! At se os selv som kraftfulde, når det handler om vores egen heling er noget af dét, som er allermest fantastisk - OG allermest udfordrende!

Guidet, kærlig healende meditation indgår - healing kan absolut forekomme.

Tilmelding senest 17. november. Vær sikker på en plads! Se øverst på siden.

Medlemmer af LNS 100 kr, alle andre 150 kr. Betal ved indgang.



Er du interesseret i at holde et foredrag i LNS regi? Så kontakt Vera Marcher på vhm@Lnsnatur.dk og lad os tale om det.

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.

Livet bølger meget i øjeblikket! Giv når du er på toppen – og tag imod, når du er ”på bunden”...

Livets dans er som bølger, der er bølgetoppe og bølgedale. Sådan er livets bevægelse. Toppen er ikke bedre end dalen, det er blot forskellige faser... Uden dalen ingen top...

Der er mange kraftfulde livs-bølger for tiden for de fleste mennesker.

Forsøg ikke at undgå bølger. Det kræver ALT for mange kræfter, og det lykkes alligevel ikke i længden :o) ... Bølger har en funktion.

Så hvor er du nu?

Uanset om du er ”på toppen” eller i ”dalen”, så vær glad for, hvor du er – begge dele har sin egen nødvendige virkning...

Bølgedalen er en chance for ”rensning” som kræver omtanke...

Er du i dalen, måske lav energi, stress, ”uforløsthed”, måske symptomer i kroppen – eller midt i store livsomvæltninger – ja så er du ikke den eneste! Vid at du og især din krop er i gang med at blive ”renset” for ”energiaftryk” fra år(tiers) ophobede oplevelser, gamle (ukærlige) mønstre, følelser og giftstoffer...

Måske føler du, at du har forstået dine tidligere traumer? Det er super – men din fysiske krop har brug for at lade de næsten fysiske ”energiaftryk” i kroppen opløses.

Vær tålmodig med dig, og erkend de behov, der er. Hvile? Ekstra vand? At tillade andre at hjælpe dig? At huske at trække vejret? At droppe lidt arrangementer? At lade musik hjælpe dit system? Forsøg ikke at forstå hvorfor – men mærk behovene og hav tillid...

I dalen:

Når verden ”brænder” i dig så vær den, der tør tillade dig selv at modtage spirende og støttende energi og hjælp fra mennesker omkring dig, fra universet og fra jorden. Som et viist træ, der erkender behovet for at suge fysisk næring og energi fra sine rødder og modtage energi og sollys for at kunne sætte de nye blade...

Således hjælper du Universet med at gro igennem dig.

At tillade dig selv at modtage når der er behov – er den største gave du kan give verden...

Er du egentlig på toppen – men føler dig magtesløs overfor lidende børn og krig i fjernsynet?

Mærker du mere energi og glæde i dagligdagen, end du har gjort længe? Er der bare nogle ting, der er "faldet på plads", fordi du har valgt det vigtige til – og det uvigtige fra i dit liv?

SÅ GLÆD DIG virkelig over det, du har skabt. Når du ser smerte og lidelse omkring dig, så gør ikke smerten til din! Vær glad for din egen (skaber)glæde - anerkend din egen energi, og se i stedet din fine mulighed for at "skinne din glæde" videre til disse mennesker. At se kærligheden i dig som stor nok til både dig og dem, for det er den...

Når du åbner for dette – så "ganger Universet med en million" – så effekten øges, mere end du drømmer om...

Når du tillader kærlighed og lys at strømme sådan igennem dig, så udvider du din egen "kapacitet" for lys. Så dér hvor du tror, at du "ikke kan gøre noget", er du faktisk uendeligt værdifuld som en dejlig "kraftfuld universel projektør" for lys og kærlighed.

Og husk: Afstand findes ikke: Universets energi er i dig – og du (din energi) er dér, hvor der er behov for hjælp... Uanset tusindvis af kilometer.

På toppen:

Når verden "brænder" omkring dig i nær eller fjern, så er der endnu mere brug for, at du er den, der tør tillade dig selv at spire med ny energi, at du er den der tør anerkende din egen kraft indeni, og at du tillader din kraft at flyde endnu stærkere – gennem både krop & sjæl.

Således hjælper du både dig og verden på én gang...

At gøre dig selv "lige så lille" som dem der har det svært tjener ikke nogen...

Når dit liv "bølger frit" er der balance...!

Bølger kan vare fra sekunder til måneder og år... De længste/største udfordrer mest – det ser ud som om, at "bølgedalen aldrig ophører"... Eller lykken på toppen bringer mere og mere med sig...

Balancen opstår dér, hvor du ikke "altid søger lykke" for enhver pris. Den opstår dér, hvor tårer "får lov" såvel som latter – for præcis dér bølger livet frit igennem dig, og der opstår den største fred.

Du "skifter" måske i løbet af dagen mellem en lille bølgedal, som kræver, at du "suger energi til dig" – og en bølgetop med overskud, som du med glæde deler ud til andre... - og "blikstille lykkelig fred" opstår momentvis lige dér, hvor du ligeligt modtager og deler ud på samme tid.

Med krusningen af et smil på læben:

Lad efterår komme...

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



Hyben

- naturens egen C-vitaminpille



Hvorfor nøjes med at nyde synet af vildrosen, når du kan spise frugten også?

Lige nu står vildrosebusken langs vejkanter og strandbredder og strutter med friske orange hyben klar til at blive plukket og spist. Er hyben endnu ikke en del af din efterårskost, så læs endelig med og bliv klogere på hyben, en af naturens helt egne vitaminpiller.

Hyben, frugten fra vildrosen

Den særprægede lille orange frugt, kaldet hyben, er frugten fra vildrosen rynket rose, el. *Rosa Rugosa*, som den så fint benævnes på latin, og kommer oprindeligt fra Nordasien.

I 1800 tallet blev den bragt til Danmark og har siden spredt sig til næsten alle egne af det danske kongerige.

Mens den har et godt ry for dens mange sundhedsgavnige egenskaber, har dens frembrusende natur og evne til hurtigt at udkonkurrere de fleste andre danske arter gjort, at den i dag står blacklistet på naturstyrelsens hjemmeside som en invasiv art, der helst skal bekæmpes.

Ikke desto mindre rangerer hyben højt på listen over sunde frugter og skiller sig ud ved både at have et højt næringsindhold samt en unik fysisk sammensætning. Modsat andre danske frugter er der ikke særligt meget kød på hyben, og størstedelen af frugtens omfang består af et fyldigt kløpulverrigt kernehus, hvorom frugtkødet ligger som en fin orange kappe. Trods dette er den smule kød, der findes på frugten, spækket med så

meget sundhed, at hyben kan betegnes som intet mindre end en sundhedsbombe - om end en lille en af slagsen.

Hyben – en sundhedsbombe

Mens helsekostbutikker byder på diverse vitaminpiller og superfoods, byder den danske natur på sin helt egen af slagsen og dette endda en, der kan plukkes ganske gratis.

Med et C-vitaminindhold der kan udkonkurrere de fleste C-vitaminpiller, et højt indhold af antioxidanter, kostfibre og andre næringsstoffer, er hyben intet mindre end en sundhedsbombe af helt særlig karakter. Pr. 100 g giver hyben dig mere C-vitamin end de fleste C-vitamin piller, der kan fås på det danske marked, samtidig med at du oven i hatten scorer en pæn klat af de fleste andre vitaminer og mineraler, vi hver dag har brug for. Ud over C-vitamin er hyben også rig på A, E, og K-vitamin, calcium, magnesium og mangan, ligesom den også er spækket med antioxidanter. En af disse antioxidanter er lycopene, der er en af naturens 600 carotenoider, og som er med til at give frugter deres farve. Mens man på den videnskabelige slagmark endnu ikke er helt enige, har lycopene i flere undersøgelser vist at være associeret med lavere forekomst af flere kræftformer og hjertekarsygdomme. Hyben er også rig på kostfibre (indeholder 3 gange så mange kostfibre som æbler) herunder pektin, der har vist at have en kolesterolsænkende virkning.

Det bedste af det hele er, at frugten kan plukkes ganske gratis i det danske landskab.

Sådan får du fat i hyben.

Der er lidt arbejde ved at finde og tilberede hyben. Da hyben endnu ikke er at finde i de danske fødevarerbutikker eller helsekostforretninger, kræver det, at man selv tager ud på jagt for at finde dem. Til gengæld er de ikke svære at få fat på, da de vokser over hele Danmark og ofte fylder store områder. Når du finder dem så sørg endelig for at plukke rigeligt. Størstedelen af frugtens vægt består nemlig af kløpulverrige kerner, der ikke kan spises, og der skal hermed mange hyben til for at komme op på en vægtmængde, der inkluderer mere end 2 cifre.

Når dette er sagt, er det alt arbejdet værd at bringe hyben til spisebordet, for denne frugt er så sund, at den kan spare dig for indtag af C-vitaminpiller samtidig med, at den hjælper med til at opfylde behovet for mange andre vigtige næringsstoffer.

Sådan bruger du hyben

Hyben kan bruges i et væld af opskrifter, fra marmelade til ketchup til supper og salater. Jeg bruger selv hyben i min frugtsalat om morgenen. På nettet findes der et hav af hybenopskrifter, der kan give inspiration til, hvordan hyben kan bruges i din madlavning. For at få størst udbytte af den C-vitamin, der er i frugten, er det bedst at spise frugten forholdsvist hurtigt efter, at man har skrælet frugtkødet fri, da C-vitamin hurtigt går tabt, når det udsættes for lys og luft. Hyben kan også fryses, så man kan nyde hyben et godt stykke ind i vinteren.

God hybenjagt og – velbekomme!!

Kilder:

- Foodcomp.dk
- Bramley L. Peter: Is Lycopene beneficial to humans? *Phytochemistry* 54 (2000) 233-236.
- Naturstyrelsen.dk – rynket rose
- USDA (American States Department of Agriculture): Watermelon Packs a powerful Lycopene Punch. Online 2002.
- Theuwissen Elke & Mensink Ronald P.: Water-soluble dietary fibers and cardiovascular disease. *Physiology & Behavior* 94 (2008) 285–292.



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

Se formater på
<http://www.Lnsnatur.dk/annoncering-i-bladet.shtml>

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

Mon ikke det er sevet ind, spørger vi bare

Statiner til behandling af forhøjet kolesteroltal giver muskelsmerter. Til trods herfor udskrives der lystigt statiner til 600.000 danskere for at sænke kolesterolet. Men ofte medfører det en alvorlig bivirkning som fx muskelsmerter, som de bagefter behandles for. Altså! Enhver kan se, at det kun gavner producenterne og lægen, mens de syge sidder tilbage med muskelsmerter og skatteborgerne med lommesmertene. På Center for Sund Aldring på KU har man lavet et forskningsforsøg om de smertefulde bivirkninger.

Kilde Kristeligt Dagblad 2013-01-04

Langt liv til guleroden



Har du mulighed for at opbevare sommerens selvhøst af gulerødder, så kom dem i en spand med sand og stil den køligt. Opbevarer du gulerødder i køleskab, så klip først et lille hjørne af posen og put en bid køkkenrulle i posen. Så holder de sig knagme. Kilde Ældresagen NU april 2013

Bruger du din smartphone som erstatning for direkte samvær, kan hjernen påvirkes

Den digitale tidsalder er i gang med at sætte sine spor såvel i vaner og kultur, som socialt og helbredsmæssigt. Svært at ændre på en udvikling af så store dimensioner, hvor befolkningerne påtvinges online forbrug, uddannelse og levevis via smartphones, computers osv. Det indirekte samvær påvirker hjernen, der er skabt til at være i direkte og ikke indirekte kontakt. "Det kan påvirke hjernen, som er under udvikling, og det kan være farligt, for vi kender ikke konsekvenserne", siger ekspert i MetroXpres.

Problematiske især for den unge generation, der så at sige er født med en digital enhed i hånden. Kilde MX.dk 19. juni 2014 side 14

Mælkeintolerans



Giver mælkeprodukter dig mavesmerter, diarré og oppustethed, er du højst sandsynligt laktoseintolerant. Det er hver 10. dansker. De kan ikke omsætte mælkesukkeret, som passerer ufordøjet direkte til tyktarmen. Her omdannes det til gasser, luft i maven og endda kvalme. Symptomerne kommer ca. 2 timer efter indtagelsen, vældig generende, men ikke farligt, siger de kloge.

Kilde Netdoktor

Giftigt affald i hjernen

Hjernen har måske sit eget vaskeri. I hjernen produceres cerebrospinalvæsken, som påvirker tilførsel af næring og bortskaffelse af affaldsstoffer, hvoraf nogle består af giftige proteiner, som er svære at nedbryde. I vågen tilstand bruger hjernen al energien på at bearbejde in-

formationerne, vi får fra vore omgivelser, under søvnen arbejder hjernen på fuldt tryk for at fjerne alt det affald, som vi indkasserer, mens vi er vågne. Men præcis hvordan cerebrospinalvæsken fjerner skidt, har man ikke helt vidst før nu. Et forsøg med mus påviser, at hjernen har sit helt eget mikroskopiske renseri, som kaldes det glymfatiske system, der er 10 gange så aktivt under søvn end i vågen tilstand. Via et rørsystem pumpes væske ind imellem hjernecellerne og skyller fysisk affaldet over i lymfesystemet og videre til leveren. Derfor er mangel på søvn, og især REMfasen, måske indirekte årsag til Alzheimer, slagtilfælde og demens, som påvirkes af søvnforstyrrelser. Kilde <http://natgeo.dk/videnskab/hjernen/hjernen-saadan-vasker-din-hjerne-sig-selv> - Information.dk - tidsskriftet Science

Fødevarestyrelsen holder dampen oppe

MetroXpress har i en lille notits refereret Fødevarestyrelsen, der nu advarer mod planteingrediensen tribulus terrestris, der indgår i flere kosttilskud markedsført mod danske forbrugere. Ingrediensen kan give leverskader, lyder advarslen".

Fra pålidelig kilde lyder det dog, at man skal tage FVST's konklusion på Tribulus Terrestris med et gran salt. FVST har taget et forældet og særdeles tyndt iransk studie, hvor man observerer, at en flok får efter græsning af busken TT udvikler rystelser. På baggrund af dette fænomen konkluderer man så, at det kan give lever- og nyreskader i den menneskelige fysiologi samt skader på centralnervesystemet som alzheimer og parkinson. Useriøst og inkompetent, da alle de videnskabelige mellemregninger og dokumentationen for dette mangler.

Kattens indbyggede homøopatiske lydsystem



Rent fysisk er kattens muskler i strubehoved, stemmebånd og resonansrum med til via en rytmisk ukontrollerbar nerveimpuls at vibrere indåndings- og udåndingsluften, der passerer forbi her. Katten spinder, siger vi, og det er en vigtig kommunikation mellem kattermor og hendes nyfødte killinger. De signalerer således tilfredshed, men det modsatte er også tilfældet. Katte spinder også ved smerter, eller lige før de dør.

Det er bevist, at især de lav-vibrationelle frekvenser har en terapeutisk virkning. De er smertestillende, fremmer sårheling, reducerer hævelser og letter vejrtrækningen. Det er sandsynligt, at kattens eget indbyggede lydsystem er med til at stimulere knogler og muskler uden brug af særlig meget energi, som den kan spare på ved lange hvileperioder og søvn og således styrke sit immunforsvar. (Derfor bør sang i skolerne udbredes meget mere. Red). Kilde Klog i Søndagsavisen

Vi kender vist situationen

Jeg har lige lagt røret efter flere minutters eenvejskommunikation. Følelsen af afmagt over for dette livløse organ melder sig, og jeg lægger på. Knapt har følelserne lagt sig, før telefonen ringer igen. Jeg tager den, Det er det livløse organ, der siger: "Vil du være med i vores forbrugerundersøgelse, så har De nu følgende valgmuligheder: Tast 1 for ja, 2 for nej, 3 for ditten, 6 datten.... ". Jeg lægger på.

Professionel gruppeansvarsforsikring

til alternative behandlere

Alternative behandlere har hidtil savnet en mulighed for at forsikre sig mod skader på klienter, der skyldes den udførte behandling eller rådgivning. Dvs. en ordning der gælder for klinikken.

LNS har nu truffet en særaftale med Forsikringsmæglerne DFM og DanOx Rådgivning om en gruppeansvarsforsikring, der tilbydes professionelle helseudøvere i LNS, fx behandlere, skoler og undervisere samt helseudøvere med rådgivning og konsulentservice. Forsikringen tilbydes også medlemmer af medlemsforeninger, der har tilsluttet sig LNS' Forum for Kvalitetsudvikling.

Sædvanligvis dækker en erhvervsansvarsforsikring skader, hvis behandleren uforvarende kommer til at forvolde skade på klientens effekter. Denne nye behandlerforsikring dækker nu også skader påført patienten under udøvelsen af behandlerens arbejde.

Når forsikringen er tegnet, og en klient mener at være skadet, skal forsikringsselskabet først vurdere den påståede skade, før en forsikret behandler accepterer den. I forståelsen af forsikringens nytteværdi må man huske, at det kan være vanskeligt at føre bevis for en skade i retten, uanset hvad både klient og behandler beretter, ikke mindst hvis det drejer sig om psykoterapi. Uden faktuelle beviser, der kan medføre en domsfældelse i retten, er der ingen erstatning at hente. Alligevel ser LNS det som et grundlæggende og stort fremskridt at kunne tilbyde og etablere en sådan forsikring for vore medlemmer / klinikkerne.

Betingelser for et medlemskab med forsikringsdækning

Forsikringsdækningerne kan tilbydes alle vore godkendte medlemmer, idet Forum for Kvalitetsudvikling forpligter sig til overfor forsikringsselskabet at stå inde for kvaliteten hos det enkelte forsikrede medlem. De medlemmer, der ønsker denne forsikringsdækning, giver denne sikkerhed til LNS og forsikringsselskabet enten ved at tilmelde sig Tilfredshedsportalen på professionelt niveau eller ved at dokumentere, at de har en kompetencegivende uddannelse (RAB, sundhedspersonale eller analogt). På professionelt niveau er kunders evaluering obligatorisk, på basisniveau er den frivillig.

Prisen

Sammenlignet med en individuelt tegnet erhvervsansvarsforsikring er prisen særdeles attraktiv, og med nævnte forbehold dækker den således også behandleransvaret. LNS betaler en gang årligt for hele den forsikrede gruppe, og viderefakturerer pt. 600 kr. årligt pr medlem/ klinik.

Andre fordele og tilmelding

Der kan være andre fordele ved at bruge Tilfredshedsportalen på professionelt niveau, fx et administrationssystem for klinikens journaler, og ikke mindst personlig markedsføring af klinikken ved hjælp af statistikken over klienternes tilfredshed. De registrerede data indgår om muligt anonymt i forskningsøjemed. Det vil på længere sigt kunne give et nuanceret billede og en bredere anerkendelse af alternative behandlingsformer.

Tilmelding til gruppeansvarsforsikring sker sammen med tilmelding til portalen på www.glade klienter.dk/tilmelding.php



WWW.LNSNATUR.DK

LNS Landsorganisationen **NaturSundhedsrådet**

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Indmeldelsesblanket 2015

til medlemskab af LNS

(inklusiv NaturHelse og LNS nyhedsbreve)

Navn: _____

Adresse: _____ Postnr.: _____

Tlf.: _____ Mobil: _____

Evt. kliniknavn: _____

Evt. klinikadresse: _____ Postnr.: _____

Evt. web adresse: _____

E-mail adresse: _____

Terapeutgruppen inkl. Koda-Gramex

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

Andre medlemstyper:

- ☐ Skolemedlem erhvervs-, brancheorganisations- og foreningsmedlem, rådgivning 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 eller 4639 7731

Underskrift: _____

Overvej 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
- Mulighed for repræsentation i LNS' Forum for Kvalitetsudvikling
- Fordelene af LNS' indflydelse via SRab, NSK m.fl.
- Koda-Græmex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik.
- Som fx behandler og klinik automatisk tilmeldt Basisniveau på Tilfredshedsportalen.
- Klienter kan give feedback på gladeklienter.dk/rosogris.php
- 15% rabat ved annoncering i bladet.
- Gratis information i bladet og på LNSNATUR.DK om egne her-og-nu arrangementer
- 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.

Læs mere eller tilmeld dig Tilfredshedsportalen på

www.gladeklienter.dk/tilmelding.php - Derved får dine kunder lejlighed til at evaluere dine ydelser, som du kan bruge i din markedsføring.

GRATIS eksemplarer af NaturHelse

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

Ring 60 70 48 87 og få tilsendt max. 5 stk.