

Natur Helse

Værdi kr. 30,00

36. årgang 2021 nr. 1



- Akkreditering og ISO-certificering
- Fraskrivelse af lægeautorisation
- Lipsomalt C-vitamin?
- Klargør kroppen før graviditet

www.LNS.dk

LNS - det naturlige samlingspunkt

Kære læser

LNS har altid kæmpet for retten til egen sundhed, og det synes mere relevant end nogensinde.

I sidste udgave af NaturHelse kom jeg ind på det skræk-scenarie, at vi alle fik tvunget en vaccinenål i armen. På det tidspunkt var regeringen kommet med forslag til en ny epidemilov, hvori det fremgik, at sundhedsministeren ville kunne kræve tvangsvaccination. Et flertal af Folketinget indgik efterfølgende en aftale om en epidemilov, hvor tvangselementet blev taget ud. Men mareridtet sluttede desværre ikke her. Nu har regeringen foreslået indførelse af et obligatorisk dansk vaccinepas, hvilket vil betyde, at vaccinen implementeres via indirekte tvang.

Jeg hører til den gruppe, som ikke ønsker at få vaccinen, og min frihed vil derfor blive indskrænket betydeligt.

Jeg er meget rejselysten, elsker oplevelser og eventyr - såvel kulturelle som musikalske.

Jeg ser for mig, hvordan min liv kan komme til at ændre sig radikalt.

Jeg mener, at forebyggelse er den rigtige løsning, uanset om vi taler om Covid 19, influenza eller andre sygdomme. En måde at forbygge på kan bl.a. være via vitaminer, mineraler etc.

I bladet kan du læse flere artikler med bud på, hvordan du kan hjælpe dit immunforsvar.

Du finder ligeledes link til underskiftindsamlingen: Kosttilskud skal med i kampen mod corona.

Selv her i mørket tror jeg på, at lyset er stærkest, og alt, hvad der sker omkring os, er for vores egen lærings skyld.

Med det i mente ønsker jeg alle et smukt og lærerigt 2021.

God læselyst.

Annette Kurtzmann

Fra redaktøren



WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet
Medlemsbladet NaturHelse sendes desuden til udvalgte politikere, myndigheder, biblioteker, læger m.fl.
ISSN 1396-6855 - Oplag 2.200

Deadline:

Vinternummeret: 1. november. Udkommer midt i januar

Sommernummeret: 1. maj. Udkommer midt i juni

Efterårsnummeret: 1. august. Udkommer primo oktober

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher

Kontakt: a.kurtzmann@gmail.com / vhm@Lns.dk

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

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

Lay-out & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Møllegårdsvej 3, 4320 Lejre, Danmark

Tlf.: 7022 2339 - Lns@Lns.dk - WWW.LNS.DK

CVR nr.: 30751361 - MobilePay: 95610

Merkur bank: 8401 1010331

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

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

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

Jan Møller, tlf. 5223 6667, jan@altommensnesker.dk

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

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

Tom Frøkjær, tlf. 9360 2370, tom.froekjaer@gmail.com

Ulla Kvintel, tlf. 2943 8887, info@aroma-alfen.dk

Suppleanter:

Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Helle Ahnstrøm Hansen, John Boel, Karin Siff Munk, Kirsten Kragh, Maya Halstengård, Poul Feilbunck, Rita Pommer, Steen Braese, Søren Refstrup, Vera Marcher

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong og Annette Kurtzmann

NSK: Lillian Wong samt 1 suppleant

Forsikringsordning: Mogens Ehrich, me@Lns.dk

Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lns.dk

Terapeutgruppen: Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424



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

Bliv medlem på Lns.dk/kontakt - Nr. 1 . 2021

Generalforsamling

Lørdag d. 24. april 2021 kl. 10.30 – 14.30
Møllegården, Møllegårdsvej 3, Østed, 4320 Lejre

Dagsorden iflg. vedtægterne, som kan ses på www.Lns.dk

Reservér dagen allerede nu!
 Tilmelding ønskes senest dagen før.

Skriftlige forslag skal være bestyrelsen i hænde senest d. 24. marts 2021 kl. 12 .00
 helst på e-mail til Lns@Lns.dk
 eller sendes til postadressen LNS – Møllegårdsvej 3, Østed, 4320 Lejre.
 Dagsorden med bilag kan ses på www.Lns.dk fra d. 24. marts og frem til 24. april.

Justeringer kan forekomme indtil en uge før generalforsamlingen. Du kan kommentere dagsordenen og foreslå kandidater til tillidsposter indtil en uge før. Som medlem har du en stemme på generalforsamlingen.

Er du forhindret i at være fysisk til stede, kan du vælge at besvare den mail, vi vil sende til dig med et link til stemmeboksen. Bestyrelsen skal have din eventuelle stemme i hænde senest kl. 21 torsdag d. 22. april.

Mere herom følger.

Hjælper du os, hjælper vi dig!

Vel mødt
 Bestyrelsen i LNS

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 mailles i trykoptimeret
 pdf-fil til redaktionen:

a.kurtzmann@gmail.com

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

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

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

Akkreditering og ISO-certificering

En omtalt branche, der ofte er i modvind

Den alternative og komplementære behandlerbranche oplever ofte at befinde sig i et minefelt, hvor der skal trædes varsomt. Det kan være, at behandlere bliver udnævnt til at være kvaksalvere, løgnere og folk, der kun er interesseret i at hive så mange penge som muligt ud af intetanende forbrugere. Glemte og overhørt bliver de dygtige og seriøse behandlere, som giver forbrugerne valuta for deres penge i form af lindring af deres symptomer eller en forbedring af deres livskvalitet.

En spirende tanke, der førte til et samarbejde på tværs af fagområder

Forskningsstatistiker Ph.D. Mogens Ehrich fra Landsorganisationen NaturSundhedsrådet fik en ide til at udarbejde et program, der ud fra klientbesvarelser kan beregne, om alternative og komplementære behandlinger har en effekt. I den forbindelse rakte Mogens Ehrich ud til potentielle samarbejdspartnere i den alternative branche, og i dag arbejder Mogens Ehrich sammen med en lille forskningsgruppe på i alt 4 personer. Gruppen består udover Mogens Ehrich af to akupunktører og en speciallæge, der arbejder med metasundhed. Dette samarbejde har foregået i en længere periode, og projektet er endelig klart til at blive testet af i større stil og forhåbentlig få tildelt nogle fondsmidler. Fondsmidler vil have stor betydning for hastigheden af projektudarbejdelsen, da arbejdet ikke længere kun afhænger af frivillig indsats fra tovholder, programmører, forskere og behandlere.

Akkreditering og ISO-certificering – sæt barren højt

I forlængelse af dette arbejde har LNS med Mogens Ehrich som redaktør sideløbende udarbejdet et udkast til en akkrediteringsmodel til alternative og komplementære behandlere, som er stærkt inspireret af Den Danske Kvalitetsmodel (DDKM), som

benyttes af f.eks. fysioterapeuter, private hospitaler og kommuner. Denne akkrediteringsmodel er planlagt i løbet af 2021 at blive udbudt til alternative og komplementære behandlere. Behandlerne vil ligeledes kunne udbygge denne akkreditering med en ISO9001:2015 certificering.

Sorø Smertebehandling har været test-klinik for certificeringen og blev ISO9001:2015 certificeret i september 2020, som måske den eneste alternative og komplementære klinik i Danmark. Anja Funder, ejer af Sorø Smertebehandling, er en af deltagerne i forskningsgruppen under Mogens Ehrich og sprang til med det samme, han forelagde hende denne mulighed. Certificering er et sprog, som alle forstår, siger Anja Funder. Det dokumenterer, at jeg har styr på patientsikkerhed, har tilfredse klienter, lever op til en lang række krav og lovgivning, og dermed er en seriøs forretningspartner og virksomhed.

Anja Funder er akademiker til benet, og hun er helt sikker på, at en ISO-certificering er en fremtidssikring af hendes virksomhed. Hvis vi som profession skal overleve og være bæredygtig, skal vi turde stille krav til os selv og vores virksomhed. Vi har et fælles ansvar for at løfte vore branchers omdømme og ry, og det gør vi ved at tage os selv alvorligt, ved at sætte barren højt for os selv, vores virksomhed og for vores fag, slår hun fast. Og slutter: Hvis vi ikke tager os selv og vores branche seriøs, hvorfor skal omverdenen så?

Anja Funder har i hele processen været godt bistået af Poul Feilberg fra Feicon ApS, som intern auditor. Lars Ole Møller fra Avancert – Selskab for certificering, stod for den endelige certificering. Alle mener, at en akkreditering og ISO9001:2015 certificering er gode redskaber til at få dokumentation for effekten af behandlingerne og have fokus på kundetilfredshed og patientsikkerhed.

Certificering kan udadtil skabe tillid og øge troværdigheden for den enkelte klinik, da klinikken med akkreditering og certificering skal have styr på arbejdsgange og processer. En beskrivelse af disse kan være med til at effektivisere arbejdsgange og processer samt sikre en ordentlig kvalitet. Processen for at komme i mål med en certificering kræver ligeledes et godt overblik over love og regler, der til enhver tid skal følges af den enkelte klinik og dennes medarbejdere. Der skal tages stilling til, hvilke mål der skal sættes, hvordan de skal opnås, og hvad resultatet bliver. Det vil sige et objektivi bevis for, at der sker den forbedring, der er målet. I certificeringen skal der ligeledes tages højde for, hvilke kompetencer hver medarbejder besidder, og om disse kompetencer skal udvides. Hver medarbejder vil vide mere præcist, hvilke opgaver de har, og hvilke rammer de skal og må arbejde indenfor. Ønsker man at have B2B samarbejde, kan certificeringen åbne op for dialoger.

Fremtiden

Vi håber, at vi igennem akkreditering og certificering kan ændre omverdens opfattelse, så medlemmer af LNS fremstår som seriøse og professionelle behandlere, hvor patienter trygt kan søge hen.

Medlemmerne af LNS skal fremstå som virksomheder med effektive og gennemsigtige arbejdsgange. Der skal være 100% tillid til arbejdsmetoder og sikkerhed – derfor har certificeringsorganet Avancert oplyst, at de vil tilbyde certificering af alle medlemmer af LNS til medlemspris. Igennem certificeringen vil der hvert år være besøg af en auditor, som vil gennemgå faciliteter og interviewe medarbejdere og ledelse for at vurdere, om man lever op til sit ledelsessystem, og løbende sikre at sikkerheden er i orden, og at der er et højt niveau af kundetilfredshed. Der udstedes et certifikat for hver virksomhed, som er godkendt af SWEDAC – Styrelsen for akkreditering og teknisk kontrol i Sverige, der også har ret til at fungere i Danmark.



Fraskrivelse af lægeautorisation

I min nuværende private virksomhed ordinerer jeg ingen medicin, foretager ingen lægelige undersøgelser og behandlinger eller andre lægefaglige handlinger, som kræver en autorisation.

Fra den 22. november 2020 og ind til videre har Mette Maja Mouritsen fraskrevet sig sin autorisation som læge. Det har hun som følge af den udvikling vores sundhedssystem har taget samt for at beskytte sine klienters privatliv. Efter at have arbejdet som læge i 30 år og fungeret som praktiserende læge i 15 år, solgte Mette Maja Mouritsen sin praksis i 2013 efter at have opdaget, at hendes patienter kunne blive raske ad andre veje, udover de lægelige, så det begyndte Mette Maja Mouritsen at fordybe sig i. Som hun siger, så "forsvinder den viden og de erfaringer, jeg har fra min tid som læge ikke, fordi jeg ophører med at praktisere som læge. I min nuværende private virksomhed ordinerer jeg ingen medicin, foretager ingen lægelige undersøgelser og behandlinger eller andre lægefaglige handlinger, som kræver en autorisation. Jeg tilråder mine klienter at søge egen læge, såfremt de ønsker lægefaglig udredning, undersøgelse og behandling. Jeg arbejder holistisk ud fra min viden om sammenhænge mellem krop, sind og bevidsthed.

Jeg er nu trådt ud af sundhedssystemet, eller så godt som. Jeg har nemlig valgt at være i sygesikringsgruppe 2, hvor jeg selv kan vælge en lægefaglig ydelse indenfor systemet, hvis jeg skulle få brug for det."

Og Mette Mouritsen fortsætter:

"Den 8. oktober 2020 oplyser Styrelsen

for Patientsikkerhed at have lovhjemmel til at indhente meget personfølsomme oplysninger om mine private klienter. Det beder styrelsen om ud fra en udtalelse fra en udenforstående facebookbruger om mit facebook-opslag vedrørende en virus' oprindelse, altså uden at der er en specifik klage fra en af mine klienter. Den tilgang ser jeg ikke er at varetage mine klienters interesse.

Da jeg spørger uforstående til det, får jeg det svar, at de til enhver tid har ret til at se i mine private klientjournaler og tilsyneladende også uden at have selvsamme klienters samtykke. Samtidig fremhæver de, at hvis jeg ikke ønsker at deltage i styrelsens tilsyn, kan det have konsekvenser for min lægeautorisation,



...jeg deler først og fremmest min historie, fordi jeg synes det er særdeles bekymrende, at man som privat person med læge autorisation ikke må stille spørgsmål ved de herskende antagelser i det offentlige sundhedssystem; det er trods alt vores fælles ejendom.

og de sætter en uomtvistelig tidsfrist for fremsendelse af mine journaler.

Da jeg først og fremmest har forpligtiget mig overfor mine klienter og ikke kan finde en klar og entydig lovhjemmel for det, Styrelsen beder om, har jeg foreløbig fraskrevet mig min autorisation og samtidig bedt om aktindsigt for at få belyst sagen yderligere. Efter 5 dage får jeg den besked, at det ikke er muligt for styrelsen at fremsende mig aktindsigt indenfor de 7 dage, som loven foreskriver, da de har for mange aktindsigtsanmodninger."

Efterfølgende modtog Mette Maja Mouritsen sine sagsakter fra styrelsen for patientsikkerhed, som er sundhedsstyrelsens forlængede arm. "De viser, at styrelsen har samlet et lille udpluk af mine tidligere skrivelser om holistisk sundhed helt tilbage fra 2015. Det, jeg tidligere har skrevet, har de ikke handlet på. Hvem ved, måske handler systemet først nu, da det føler sig truet, fordi der er flere, der åbenlyst taler om fejl og farer ved systemet, eller måske har jeg ramt noget essentielt med mit skriv "Hvorfra oprinder en virus?" Systemet er ikke interesseret i en lægefaglig dialog om artiklens indhold, de går alene efter mig. Det minder om det, der kaldes et Kafkask system, hvor de beder mig bevise min uskyld uden at have en konkret sag på mig. Et system, som nu også bruges mod systemets egne, hvor det hidtil primært har været overfor brugerne, patienterne, og hvem er i virkeligheden hvad, for vi kan alle risikere at blive patienter.

Tænk hvis alle læger løbende skulle bevise deres uskyld for at være en del af systemet, ja for den sags skyld os alle. Det vil føre til en uendelig lang række sager. Hvem ved, måske er de mange kontrolsystemer og restriktioner en direkte følge af en sy-

stemindstilling, der tager udgangspunkt i, at vi alle er "skyldige" ind til det modsatte, er bevist.

Man kan vælge at se os alle som "skyldige" mennesker, der gennem livet skal bevise vores uskyld ved at være og gøre og leve på en bestemt måde, nemlig den måde som systemerne beskriver. Det kan være familiesystemet, skolesystemet, sundhedssystemet med mere.

Man kan også se os som uskyldige mennesker, der er havnet i dette liv og derefter bliver skyldige af den ene eller den anden grund, som systemet måtte vedtage, som værende årsagen.

Så kan man vælge at se os selv som mennesker, som er her på jorden, fordi vi hver især har noget at tilføre livet, foruden at vi hver især har noget, vi skal arbejde med, for at jorden kan blive et endnu bedre sted at være. Undervejs vil vi træde ved siden af, men pyt, for dertil har vi et sikkerhedsnet i hinanden, der helt naturligt træder til, måske med lidt hjælp fra systemet.

Systemer kan tage magten over os, og de har det med at finde syndebugke, for at vise deres eksistensberettigelse og derigennem true andre til at rette ind under systemet.

Det vanskelige ved at ændre på systemer kan være at indse, at man selv understøtter dem ved være en del af det eller ved at gøre brug af det.

Jeg deler sagen her, fordi jeg ser det som et eksempel på, at den kontrol og styring, som vi selv har skabt og ladet os underlægge, nu begynder at bide sig selv i halen. Det tror jeg er sket, fordi vi alt for længe har gået efter nogle tiltagende omfangsrige regler, der søger at finde en fælles-

nævner for håndtering af menneskelig lidelse, frem for primært at se på den konkrete situation. Desuden ser det ud til, at vi har glemt, at når man frivilligt indleder et samarbejde eller beder om hjælp, deler begge involverede parter et ansvar for samarbejdet og udfaldet.

Den tendens afspejler sig indenfor flere områder i vores samfund, og det er blevet særligt tydeligt her under Corona krisen.

For at sprede lys på vores sundhedssystem deler jeg dette i håb om, at det kan medvirke til at ændre på den del af det, som har taget magten over fornuften og hjertet i mennesket.

Men jeg deler først og fremmest min historie, fordi jeg synes det er særdeles bekymrende, at man som privat person med læge autorisation ikke må stille spørgsmål ved de her-

anskuelser, som indlæres tidligt i barndommen, fra før vi bliver bevidst om, at vi selv har et valg, hvad det angår. Lige nu er der børn, der på et ubevidst plan, har indlært, at menneskelig kontakt er forbundet med farer. I nogle tilfælde er det så grelt, at et barn, der uforvarende kom til skade, i panik afviser at tage imod hjælp fra en fremmed person, da den usynlige fare, angsten for smitte, forekommer mere farlig end den aktuelle fare. Det bekymrer mig meget!

Angst er forbundet med dødsangst og kan let forstærkes af de erfaringer og den livs-

Livet er for smukt til krigsførelse og for langt til at bære nag

skende
antagelser
i det offentlige
sundhedssystem;
det er trods alt vores
fælles ejendom.

Jeg tror på, at der er mange årsager til lidelse og lige så mange veje til helbredelse, ja, lige så mange som vi er mennesker her på kloden. Det gør jeg, fordi velbefindende handler om mere end fysiske og medicinske behandlinger og indgreb og fravær af sygdom. Vores offentlige sundhedssystem bygger overvejende på antagelser, der har ført til undersøgelser og indgreb, som så påstås at være bevist og nogle gange tilmed uden at være til diskussion. Det er en tro, den respekterer jeg på lige fod med, hvad folk ellers måtte vælge at tro på og vælge af hjælp for deres lidelser.

Det samme ser jeg i forhold til vores livs-

anskuelse,
vi har taget til
os tidligt i livet. Det kan eksempelvis være en livsanskuelse, der går på, at livet slutter efter døden. Det kan også være en livsanskuelse, der går på, at livet fortsætter efter døden, hvor man fortsat er bevidst til stede i en eller anden tilstand eller form. Det bygger alt sammen på tro, men det gør en verden til forskel, hvad man tror på, især hvis man lider af dødsangst, herunder sygdomsangst.

Det har derfor stor betydning, hvilke antagelser og livsanskuelser, vi præsenterer for vores børn uanset hvilken måde og form det præsenteres på. Vi kan selv vælge, hvad vi vil tro på, og vi har ret til at dele det med andre, for det er en måde, hvormed vi fortløbende kan udvikle os og minde hinanden om, at livet er meget større end det, vi lige kan udtænke med menneskesindet.

Det kan samtidig være saligt frisættende at slippe selvbegrænsende livsanskuelser

og tage nogle nye til sig, som resonerer bedre og måske samtidig udvider vores muligheder i livet.

Jeg ønsker fred i verden. Ud fra min livsanskuelse begynder freden først og fremmest i os selv, når vi hver især løbende slutter fred med det, vi skaber og har været med til at skabe i denne verden af godt og skidt på det mentale, følelsesmæssige og fysiske plan.

Livet er for smukt til krigsførelse og for langt til at bære nag

Jeg vil ikke føre sag mod systemet, for det tager min gode energi, og det vedligeholder systemet og kan fratage det tiden og muligheden for at se indad. Det, som jeg tror, rigtig mange mennesker har god tid til i disse tider, især dem, som står uden arbejde eller sociale relationer, fordi de ikke længere passer ind i systemet. Der er mange forskellige livsanskuelser og trosretninger, og vi vælger selv, hvad vi vil tro på, og hvilket system vi vil være i, selvom vi måtte være blevet "skolet" til at tro no-

get andet. Det vigtigste er at bevare vores sunde fornuft og hjerte, ja os selv i systemet.

Jeg har intet behov for at finde skyldige eller anklage andre. Jeg ønsker alene at oplyse med mit perspektiv på sygdom, liv og død, og så står jeg ved min menneskeret til at ytre mig. Det er helt frivilligt, om man vil lytte eller ej, ligesom i enhver anden sammenhæng. Jeg har som alle andre ret til at leve og dø ud fra mine livsanskuelser. Skulle jeg ubevidst påføre andre skade, så håber jeg, de som jeg, også vil se sig selv i øjnene, og så må de meget gerne henvende sig til mig, så får de min uforbeholdne undskyldning og i et vist omfang min støtte til at komme videre i livet.

Mit farvel er samtidig en begyndelse på at styrke menneskevenlige, bæredygtige og klimavenlige systemer endnu mere. Det begynder i mig selv.

Tak til systemet, for uden deres henvendelse havde jeg ikke fået disse værdifulde indsigter."

Stensbæk
Den Holistiske Højskole



www.holistisk-hojskole.dk

Forhandles af Matas og helsekost
samt netbutik www.human-balance.dk

Naturlig hjælp til din sundhed

Trifalla
Styrker fordøjelsen og sikrer regelmæssig afføring. 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.



HB
HUMAN BALANCE Aps · Tlf. 40 74 74 67 · mail: info@human-balance.dk
Se mere på human-balance.dk

En tid med frustrationer

Et medlem Kirstine Jacobsen er frustreret og forvirret over myndighedernes håndtering af Coronavirus, som hun skriver "er tæt på at sende mig igennem loftet".

Alt hvad man hører i medierne er jo symptombehandling, skriver Kirstine.

Jeg har i hele Corona-forløbet praktiseret at holde kroppen basisk, et råd som mediet Edgar Cayce kanaliserede mod virus-infektioner på et tidspunkt mellem 1877-1945.

Virus kan ikke leve i basisk miljø. Man kan købe en dyr maskine, der fremstiller base-vand. Man kan også fremstille det selv. Man køber biodynamiske/økologiske citroner og Himalaya salt. Der ligger en opskrift på nettet, der er nem at følge. Indikator-papir købt i Helsekosten til at teste urinen med for at sikre, at man holder sig basisk. Metoden virker!!!

En nutidig kanal bekræfter samme metode. Man finder kanalen på Youtube, "channellingerik on the Coronavirus", hvor mediet Erik Medhus i en af de tidlige Corona-kanaliseringer siger "keep alkaline" Altså en universel Modus Operandi, der er den samme over store tidsforløb.

Teksten i bogen "The Medical Mafia" er uhyggelig aktuel, om end den udkom i 2007, skrevet af den canadiske læge Guylaine Lancot. Den er i øvrigt oversat til meget fint dansk og kan lånes på biblioteket.

Varme hilsner sender Kirstine Jakobsen



BLIV MEDLEM AF LNS kontingentsatser inkl. NaturHelse

Faglige medlemmer

Klinik kontingent inkl. Koda-Græmex licens:

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

kollektiv licens til Koda-Græmex..... 1300 kr.

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

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

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

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

Andre medlemstyper:

Personligt medlem (pr. husstand)200 kr.

Rabat på 100 kr. til studerende

Husk at du som helseudøver kan tilvælge

forsikringsordning700 kr.

Indmeld dig online på <https://LNS.dk/kontakt>, hvorefter vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling.

Få yderligere oplysninger på Lns@Lns.dk eller tlf. 60 70 48 87

På gensyn i LNS
- det naturlige samlingssted

Naturterapeutisk praksis ved en global pandemi

NNH Norske Naturterapeuters Helseorganisations medlemsblad Naturterapeuten nr. 2-2020 omtaler et dokument på hvorledes naturterapi kan bidrage i covid-19 pandemien. Det er udarbejdet af World Naturopathic Federation (WNF) og er møntet på det styrende organ og helsepersonale og giver en kort information om forskning og hvad der evt. kunne implementeres af tiltag.

Ingen Covid-kur

En god strategi at håndtere den nuværende globale pandemi på kan være at man gør brug af alle tilgængelige behandlinger og ressourcer både inden for konventionel medicin og inden for traditionel- og komplementærmedicin. Naturterapi er etableret og bliver praktiseret i 98 lande verden over. Praksissen omfatter bl.a. de mest kendte naturmedicinske terapiformer udover ernæring/livsstilsændring.

Den nuværende pandemi har vist, at det er vigtigt at have fokus på livsstilsfaktorer, som kan hjælpe mennesker med kroniske lidelser, specielt udpeget i f.m. covid-19.

Naturterapien har tradition for at fremme sunde livsstilsvaner og virke understøttende på fx ikke-smitsomme sygdomme som diabetes, højt blodtryk, hjerte-karlidelser, luftvejslidelser osv. Undersøgelser viser, at brugere af naturterapien er meget tilfredse med den hjælp de får, også i sammenligning med konventionel behandling. I undersøgelser foretaget af WHO i de 98 nævnte lande, som

praktiserer naturterapi, er der en øget trend i at bruge både urter, vitaminer og mineraler i et behandlingsforløb, specielt ved kroniske lidelser.

Akutte luftvejsinfektioner

WNF har gennemgået forskning specielt knyttet til akutte luftvejsinfektioner, som jo er en del af covid-19 sygdomsbilledet. Tiltag og behandling som er vurderet, er vitaminerne E, D, zink, N-acetyl-cysteine, essentielle olier, sambucus niger, echinacea og hedera helix.

For mere information se WNF

<http://worldnaturopathicfederation.org/>



Det er bedre at forebygge - end at bore vaccine-nålen ind i skindet, før det er skudt

Er det ikke vendt lidt på hovedet? Jo – og er det ikke sådan, det ser ud for øjeblikket?

Skal du ha' de vacciner eller hvad?

Vacciner er udviklet for at inspirere immunforsvaret til at producere antistoffer, så du ALDRIG mere kan få den pågældende infektionssygdom – så det er jo rigtig godt – eller er det altid det?

Du kan stille dig selv et par spørgsmål – og her tænker vi ikke på de etablerede vacciner i Østen og Afrika m. fl – men den årlige influenza-, lungebetændelse- og den kommende Corona-vaccination:

1.

Kan jeg være sikker på, at vaccinen dækker den aktuelle influenza og Covid19 (Covid20?)?

2.

Er der stoffer i de "nye" vacciner, som gør mere skade end gavn? Kan jeg tåle dem?

3.

Skal jeg have alle de anbefalede vacciner? (Nåja - Influenza-vaccinen giver måske sig selv - den er vist i "rest-lager"!)

Det er dig, der mærker efter og bestemmer.

Hvad er alternativet?

Ja – der kommer vi så igen til vores immunitet! Jo bedre immunitet – desto bedre kan vi "følge med", når vi udsættes for fremmedlegemer, der kan gøre os syge. Og jo højere immunitet – desto bedre tåles vaccinerne, som jo altså ikke er designet til at ændre sig, når mutanterne optræder – men det er VI, når vores immunitet er i top!

Vi kan optimere på forskellige områder, f.eks. kosten: "Chips og Cola åbner for Corona – Frugt, Grønt og Vand: så kom bare an" – og det er egentlig det, det handler om. Sørg for at spise, så glorien strammer: flere basedannere end syredannere:

Basedannere: Frisk frugt, rå/kogte grøntsager, vand og urtedrikke

Lette basedannere: alt, der er stået i blød i vand og derefter skyllet og gerne kogt

Syredannere: - ja det er så resten – men du kan jo altid gavne ved at bruge økologi og så få forarbejdede produkter, som muligt – de fleste ved, at nødder er sundere end vingummi!

Kosttilskud

Der er skrevet en del om, hvilke kosttilskud, der vil være med til at forebygge Corona'en. Vi vil til enhver tid anbefale at tage hele spektret - og husk nu de der tarmflorabakterier for optagelsen!

Samstemmende lyder det fra de gode gamle eksperter – som f.eks. Claus Hancke:

1-2 mg vitamin A; 4-5 mg vitamin B6; 2-3 g vitamin C; 75-100 mikrogram D3; 100-200 mikrogram selen og 20-30 mg zink.

Derudover er der et hav af forskellige vitaminer, mineraler, antioxidanter, urter mm som alle på en eller anden måde hjælper immuniteten – men nu har du et udvalg, der dækker det, der IKKE er nok af i den sædvanlige kost – og det er vel egentlig det, Kost-TILSKUD er beregnet på?

Hjerteligt spirende forår ønsker
Dianna og Torben
- www.radioni.nu

Uddrag fra nyhedsbrev december 2020

I december nyhedsbrev fra Jordstråleforeningen nævner jeg, at vi blandt vore årlige kursister også har haft en læge, hvilket er er supergodt og viser, at der nu er nogen blandt det etablerede system, der tør få indblik i andre behandlingsformer, der går ud over hvad Sundhedsstyrelsen tillader. Det kan forhåbentligt på sigt åbne for et positivt samarbejde, der er til befolkningens bedste.

Jordstråleforeningen har bl.a. "Begynder kursus i jordstråleopmåling" med efterfølgende mulighed for et

"Videregående kursus i jordstråleopmåling". Her i foråret har Jordstråleforeningen til hensigt at arrangere en udflugt til Vestervig kloster Kirke i Thy. Kirken og omgivelserne er rigtig flotte, og så har kirken været det kirkelige hovedsæde for Nordjylland inden Børglum Kloster overtog. Kirken er højst sandsynligt opført ud fra det kraftige energi-jordstrålefelt, der for katolske kirker er lige foran alteret.

Det er lidt trange tider for udbredelse af kendskabet til jordstråler for tiden, da Covid19 er kørt så hårdt frem, at det overskygger alt andet. Helsemesserne har været aflyst, så en vigtig informationskanal om jordstråler har derfor ikke været mulig.

En opstået kræft kan godt ligge mange år i dvale. Hvis personens immunsystem på et senere tidspunkt bliver svækket, eller at sengen flyttes til et kraftigt energifelt, så kan kræftcellen begynde at vokse.

Det er også derfor mine opmålingstegninger viser, at ved voksne personer med kræft er det ca. 10% af dem, der har fået kræft, som ikke sover i kraftige energifelter i deres nuværende sengeplads, men har slæbt en kræft med fra en anden sengeplads.

Derfor er det vigtigt, at vi får lavet forebyggende opmålinger så tidligt som muligt hos unge mennesker, og det ideelle ville være, at deres senge kom til at stå et godt sted 1 mdr. før der kommer en graviditet, for så får barnet en rigtig god start på livet.

Husk på, at vores helbred ikke er lægens problem. Det er vores eget! Lægerne kan hjælpe os, men det er også indstillingen til sig selv og andre mennesker, der kan gøre en forskel. Kærlighedsenergien og en positiv tankegang er nogle af de kraftigste og mest livgivende energier vi har. Så brug dem!

Yderligere oplysninger om Jordstråleforeningen og medlemskab på www.jordstraaler.dk



Tirsdag 23. februar 2021 kl. 19 – ca. 21.30

"Dit intuitive selv i hverdagen"

Inspirationsforedrag og klarsyn v/Maya Fridan.

Glæd dig til denne aften, hvor Maya vil holde et foredrag under inspiration af og med den åndelige verden ved sin side.

"Hvordan kan du selv tolke og følge de inspirationer og intuitioner, som du modtager i det daglige? Hvordan opnår du bedst tillid til at følge dine egne impulser og ikke lade dig forlede af udfordrende indtryk?"

Kommer de fra den åndelige verden eller er det din egen bevidsthed?"

Efter kaffepausen vil Maya give klarsyn og afdødelkontakt på udvalgte publikummer. Her vil alle tilstedeværende typisk kunne hente inspiration til deres eget liv gennem budskaberne.

Maya Fridan er skoleleder af Clairvoyanceskolen, har udgivet bogen "Maya Fridan er clairvoyant – er du?", deltaget i flere tv programmer og arbejdet professionelt med clairvoyanceskolen 1997. Info på maya-fridan.dk og clairvoyanceskolen.dk

BEMÆRK DET AFHOLDES I SATELLITTEN, Bymidten 46, lokale 4, 3500 Værløse!

Se foto. Medlem af LNS 100 kr. andre 120 kr inkl. forfriskning. Tilmelding til vhm@Lns.dk Betal på mobilepay 95610 eller til kt. 8401 112541.

Der kan købes vand til en 10-er på stedet. Yderligere oplysninger på 60 70 48 87.



Foreløbig messeoversigt forår 2021, som LNS deltager på:

05. - 07. februar 2021: DanInfo, Krop-Sind-Ånd, Brøndby Hallen

20. - 21. februar 2021: Aktiva, Odense Congress Center

27. – 28. februar 2021: Livs Messen Kristinelund, Skanderborg.

Der kan stadig være lidt usikkerhed, om messerne afholdes.

Assistance på standen? Kontakt moorggan@bevidsthedsmedicin.dk



Tirsdag 20. april 2021 kl. 19 – ca. 21.30 **”Lægeplanter i Folkemedicinen** **og moderne lægevidenskab”**

v/Læge Charlotte Bech, foredragsholder og kursusleder.
En spændende aften, hvor vi skal høre om en række forskellige lægeplanter, der kan lindre forskellige symptomer og lidelser ifølge folkemedicinen, men også dokumenteret af lægevidenskabelig forskning.

Eksempelvis hvordan multiresistente bakterier kan bekæmpes ved hjælp af en øjensalve fra Gorm den Gamles tid; hvordan Lægebaldrian hjælper mod søvn-løshed; hvordan Malurt kan bruges imod infektioner; hvordan Soløjet Alant kan lindre fordøjelsesproblemer, og hvordan Kransburre kan bruges imod hoste.

Charlotte Bech har en baggrund som læge inden for mavetarmkirurgi på Gentofte Amtssygehus, intern medicin på Rigshospitalet, samt obstetrik i Tennessee USA. Som en af Danmarks førende eksperter i naturlige lægemidler supplerer hun det bedste fra den gængse lægevidenskabelige behandling med veldokumenterede naturlige behandlingsmetoder, som kost, livsstil, motion, yoga, meditation. Læge Charlotte Bech arbejder med kursister, der selv er klar til at gøre en indsats for at optimere sundhed og højne livskvalitet. www.charlottebech.dk

AFHOLDES I VÆRLØSE KIRKE, HØJELOFT VÆNGE 21, 3500 VÆRLØSE!

Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr. Tilmelding til vhm@Lns.dk

Betal på mobilepay 95610 eller til kt. 8401 1112541.

Der kan købes vand til en 10-er på stedet. Yderligere oplysninger på 60 70 48 87.

Hold øje på www.LNS.dk om arrangementet gennemføres.



Har du forslag til et godt foredrag, så kontakt vhm@Lns.dk eller
Annette Kurtzmann (a.kurtzmann@gmail.com)

Liposomalt

vitamin C

designet til at blive optaget

Med tilladelse fra Christina Santini bringer vi et uddrag af hendes udførlige beskrivelse på Tidslernes hjemmeside om det fantastiske C-vitamin, som formentlig er et af de bedst kendte og undersøgte vitaminer. Linus Pauling (1901-1994), dobbelt nobelprisvinder, har påvist, hvor effektivt højdosis C-vitaminbehandling er.

C-vitamin er en uundværlig del af ethvert cancerprogram. Det har vist sig at være specifikt celledræbende overfor cancerceller.

Men hvor meget skal der til? Mange af os har en vitaminpille derhjemme på 500 mg. Det er slet, slet ikke nok, når vi taler om målrettet cancerbehandling. Intravenøst C-vitamin er en af de måder, hvorpå man kan sikre biooptagelighed og få indtaget de høje doser, der skal til for effektivt at dræbe cancerceller.

Dr. Riordan og Dr. Hunninghakes forskning viser, at man skal op på et blodniveau af C-vitamin på mellem 200-300 mg/dgl. efter en C-vitaminbehandling, for at det virkelig batter.

Det opnår man intravenøst over 90 minutter, og det svarer til cirka 50 g IV C-vitamin. Et normalt C-vitamin-blodniveau er på cirka 1 mg/dgl. – men for at vi skal se en effekt i forhold til infektionssygdomme og

cancer, skal vi altså op på 2-300 gange så meget.

Hos dyr, der selv kan producere C-vitamin, ses en markant øget produktion i lever eller nyre under sygdom.

Dette sker ikke hos mennesker, da vi ikke selv kan danne C-vitamin, men altså er afhængige af at indtage det. Så under sygdom og et svagt immunforsvar giver det god mening at fokusere ekstra meget på C-vitamin. Det er naturens måde at sætte ind overfor sygdom. Sådan tænker den konventionelle medicinske verden dog ikke.

Netop i forhold til cancer vil en tværfaglig indsats altid være nødvendig

De fleste cancerpatienter oplever depression, udmattelse, binyretræthed, ledsmerter – alle tegn på skørbug faktisk. Og måler man C-vitamin hos en cancerpatient, vil de stort set altid vise en ekstrem mangel herpå.

En af de måder, IV C-vitamin virker på, er, at det næsten med det samme lindrer smerter og virker appetitnormaliserende. Mange oplever en direkte sammenhæng mellem det at få øget indtag af C-vitamin og et bedre velbefindende.

LIPOSOMAL

I lang tid har intravenøst C-vitamin været den eneste måde at få dette superboost på. Men nu har vi fået et nyt produkt, som er billigere og mere effektivt i forhold til at man selv kan indtage det hver eller hver anden dag derhjemme, i stedet for at få en ugentlig, intravenøs C-vitaminbehandling, som er minimum, hvis det skal virke efter hensigten, og det kan være temmelig kostbart. For at nå op på samme behandlingsmæssige effekt af et C-vitamin-blodniveau på 200-300 mg/dgl. tyder det på, at man kan indtage 6 g liposomalt C-vitamin – svarende til 50 g IV. Ifølge forskning af Dr. Thomas Levy i forhold til virale infektioner har dette samme behandlingsmæssige effekt – og det virker logisk at drage parallel til andre behandlingsscenarier. Særligt

fordi, det vi er interesseret i er - udover at fjerne årsager til hvorfor cancer vokser i kroppen - at styrke kroppens immunforsvar. Og det betyder i praksis at C-vitamin skal ind i cellerne - og dette kræver, at det er i liposomal form. Liposomalt C-vitamin indtages på en spiseske eller i et medfølgende målebæger og kan medbringes i en lille flaske, uanset hvor man er.

Hvordan virker liposomalt C-vitamin?

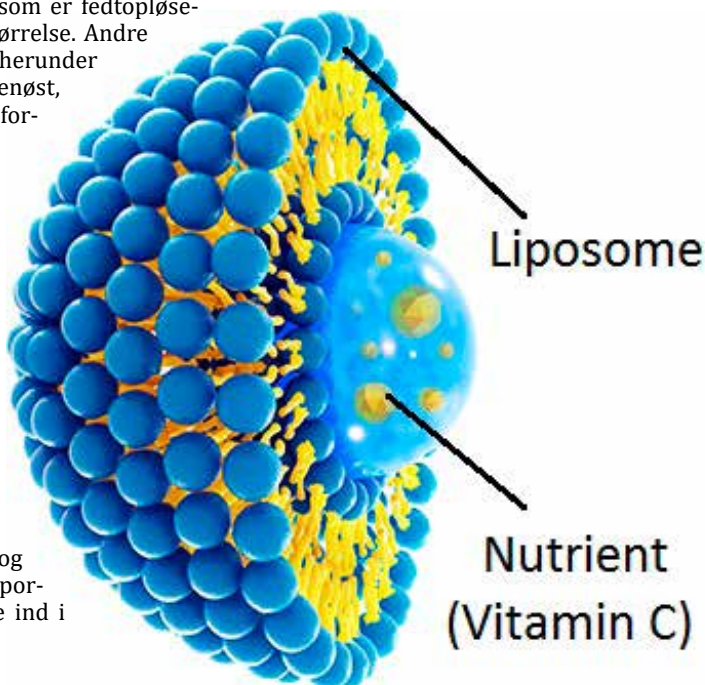
Ligesom vand og olie ikke mikser, har et vandopløseligt vitamin som C-vitamin ikke let ved at komme over i vores fedtholdige cellemembraner. Dette betyder, at almindeligt C-vitamin har en biooptagelighed på cirka 20 procent, hvor de resterende 80 procent bare ligger i tarmen. En almindelig bivirkning med højt indtag af C-vitamin kan være diarré, men er C-vitamin koblet til fedt, som liposomal er, kan dette undgås. Optagelsen af liposomalt bundet C-vitamin er mellem 90-100 procent. Derudover er det væsentligt at forstå, at liposomalt bundet C-vitamin kan transporteres ind i selve cellen, netop fordi den er bundet til liposomer, som er fedtopløselige partikler i nanostørrelse. Andre former for C-vitamin, herunder C-vitamin givet intravenøst, er vandopløseligt og forbliver i blodbanen.

Det var Dr. Alec Baham, hæmatolog ved Babraham Institutet i Cambridge, der fandt ud af denne form for liposomal teknologi. Liposomal C-vitamin er simpelthen C-vitamin, der er pakket ind i et lag fedt, der minder om fosfolipidlaget (særlige fedtstoffer) af vores cellemembraner - og derfor kan det transportere C-vitamin direkte ind i cellen.

Hvad skal du kigge efter, når du vælger liposomal vitamin-C?

For at liposomal-teknologien virker, skal partikelstørrelsen helst være på 100-400 nanometer. Det bedste transportfedtstof er fosfatidylcholin, da dette hjælper med at holde liposomerne tættest sammen. Den ideelle dosis af fosfatidylcholin i et tilskud bør være omkring 250-500 mg. Dette bør stå på flasken - så tjek ingredienserne, inden du beslutter dig for producent. Søg på internettet. På Tidslernes hjemmeside refereres forskellige muligheder for Liposomal C-vitamin, som deres medlemmer/patienter anvender, fx:

- Lipolife Gold-formulated Quali-C-Liposomal (www.amazon.co.uk skriv derpå i URL /Lipolife-Gold-formulated-Quali-C-Liposomal)
- Aurora MegaLiposomal C (www.vitaminer.nu)
- www.svenskkosttilskud.dk/ (og www.shopping4net.dk/Soeg.htm?q=liposomal (red.))



IV C-vitamin = Intravenøst C-vitamin

Den væsentligste forskel på liposomalt C-vitamin og IV C-vitamin er således, at liposomalt C-vitamin transporteres ind i selve cellen og dermed er med til at booste immunforsvaret. IV C-vitamin danner hydrogenperoxid (brintoverilte), som primært akut kan dræbe cancerceller, men det opbygger ikke immunforsvaret, da det ikke kan nå ind i selve cellen. Dette fordi IV-C vitamin er vandopløseligt og altså bliver i blodbanen, hvor det bliver afleveret.

Et stærkt immunforsvar er nøglen til at dræbe cancer permanent på sigt, derfor er der mange fordele ved at indtage C-vitamin som liposomalt. Med andre ord: IV C-vitamin virker nu og her ved at dræbe nogle cancerceller, mens liposomalt C-vitamin virker på langt sigt ved at styrke immunforsvaret. Har man ikke et stærkt immunforsvar, er der risiko for at kræften kommer igen. Derfor kan man ikke blot nøjes med IV C-vitamin.

Referencer:

1. Dr. Thomas Levy
2. Journal of Nutritional & Environmental Medicine. Pharmacokinetics of oralvitamin C. Stephen Hickey, Hilary J. Roberts & Nicholas J. Miller. Pages 169-177 | Published online: 13 Jul 2009
3. The Real Story of Vitamin C and Cancer. Steve Hickey PhD and Hilary Roberts PhD
4. Dynamic Flow: A New Model for Ascorbate D.S. Hickey, Ph.D.; 1 H.J. Roberts, Ph.D.; R.F. Cathcart, M.D.2. Journal of Orthomolecular Medicine Vol. 20, No. 4, 2005
5. Health Phys. 2010 Jan;98(1):53-60. Amino-thiol receptors for decarboxylation of intravenously administered (60)Co in the rat. Levitskaia TG1
6. Integr Med (Encinitas). 2016 Mar;15(1):33-6. Liposomes as Advanced Delivery Systems for Nutraceuticals. Shade CW
7. Læs hele indlægget på <http://kortlink.dk/tidslserne/29qfp>

Christina Santini har certificeringer fra Californien i medicinsk termografiscanning, klinisk laboratorie diagnostik, yoga, Ayurveda af Dr. Deepak Chopra samt biologisk medicin af Dr. Rau i Schweiz ovenpå en basisuddannelse i Human Ernæring fra Metropol København. Hun har specialiseret sig i mad-som-medicin. Christina Santini har de sidste 15 år arbejdet med ernæringsterapi, plantemedicin og biokemisk analyse herhjemme og i udlandet. Hun er netop hjemvendt fra 7 år i New York og Los Angeles, hvor hun har arbejdet for læger samt i privat praksis med integrativ medicin og ernæringsterapi sammen med konventionelle behandlingsmetoder. Christina Santini har privat praksis i København.

info@christinasantini.com - www.christinasantini.com



Leder du efter et effektivt tilskud med D-vitamin?

FÅ SOLENS FORDELE

– også inde i skyggen

D-vitamin, som vi danner, når solen rammer vores hud, bidrager til at vedligeholde vores immunforsvar.

Derfor er det vigtigt, at vi opretholder et fornuftigt niveau af D-vitamin i kroppen, for eksempel ved at tage en kapsel med D-Pearls, når vi ikke får sol.

D-Pearls er små, bløde gelatinekapsler med 20, 38 eller 80 µg vitamin D3 i hver.

Det gør dem lette at dosere efter årstid og sol-eksponering.

- D-vitaminet i D-Pearls er opløst i koldpresset olivenolie for at forbedre optagelsen.
- Små synkevenlige kapsler, som også kan tygges.



 **Pharma Nord**



»Hvornår er man rask?

Nogle vil mene, at det er, når resultatet af de lægelige undersøgelser og lægens konkluderende ord foreligger. Flere undersøgelser har vist, at vores selvvaluerede helbred fortæller overraskende godt, hvordan det går os, når vi er syge. Så det er væsentligt, om man grundlæggende føler sig rask. Hvis man er syg og sårbar, kan man imidlertid let blive påvirket af omgivelsernes udtalelser, herunder lægens vurderinger, uden at de dog behøver at være mere sande end vores egen indre viden. Det, man fornemmer i sit indre i forhold til sit helbred, kan man bruge som en GPS til at finde vej blandt de mange sundhedsvalg, vi ofte stilles overfor. Man skal blot begynde at rette fokus mere indad, også når der lyttes udad. For at føle os raske, skal man dog ofte igennem en kortere eller længerevarende helingsproces.

Heling og helbredelse er for mig to ord for samme proces, der peger i retning af at blive et mere helt menneske. Helbredelse

går på at blive helet for en konkret fysisk lidelse, hvor heling er en livslang proces i krop, sind og bevidsthed, som omfatter at forholde sig til alt det, som livet udfordrer os med på godt og svært. Under helingsprocessen vil man kunne opleve helbredelse, og under helbredelse kan man opleve heling.

Heling kan begynde i et øjeblikks nærvær ved et enkelt ord, en berøring, en handling, et blik, en duft, en smag, en lyd, et billede, et stof, et måltid, ja enhver oplevelse for den rette person i den rette sammenhæng. Vi udsættes døgnet rundt for millionvis af input, hvoraf vi måske er bevidst om de 20, så det er svært at sige helt præcist, hvad der virker. Alt vibrerer, selv i stilheden er der en vibration. De stærkeste helende vibrationer jeg kender, er kærlighed og ro.

Hvis en handling, en genstand, en behandler svinger i resonans med modtagerens energisystem, så kan det udløse den ro, der skal til, for at kroppens helingsproces kan

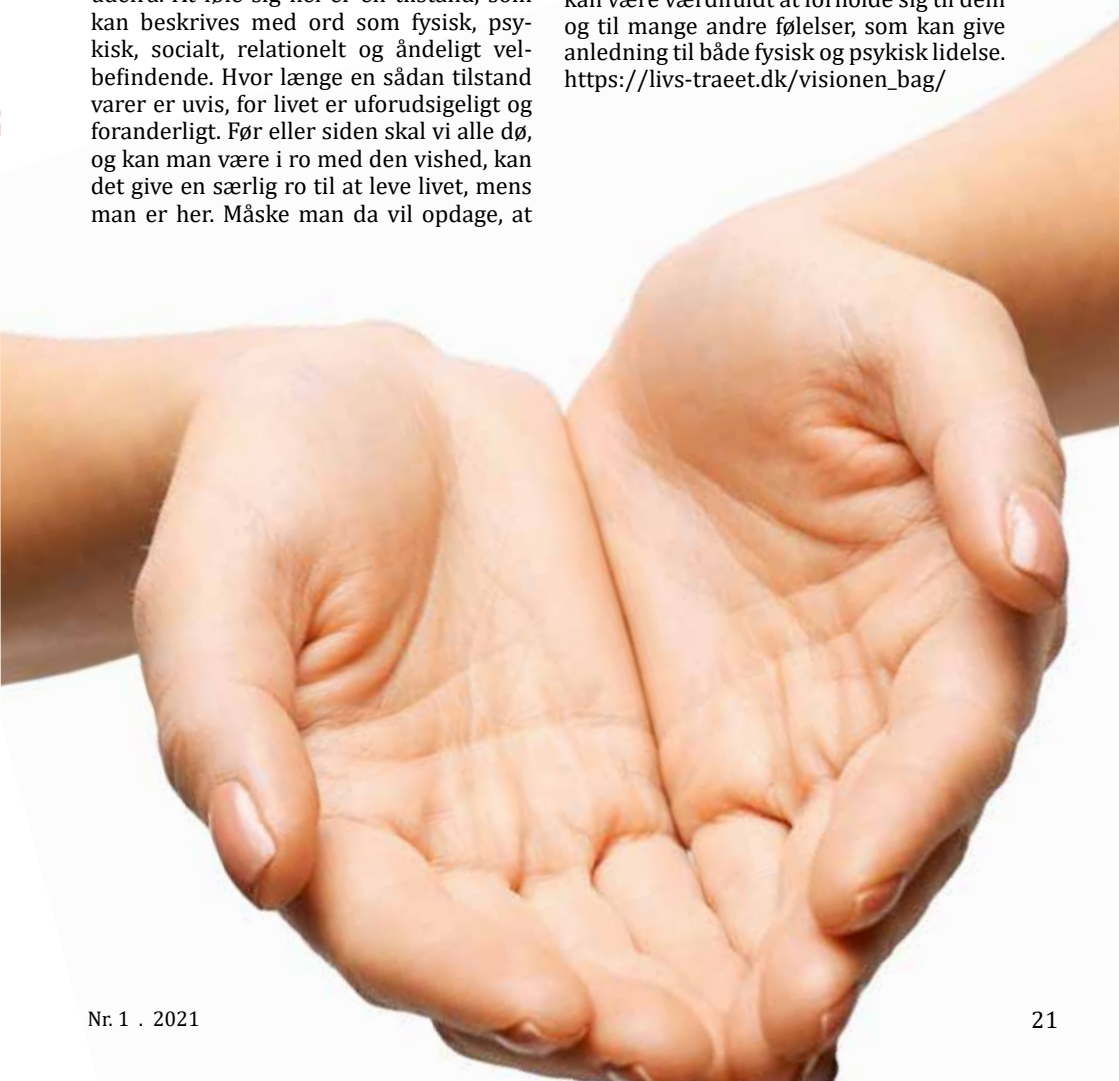
begynde. Med andre ord skal behandlingen være på bølgelængde med modtagerens oplevelse af, hvad der føles sandt, i modsat fald opstår der en uro, en dissonans, som kan bremse helingsprocessen. I grunden kan selv den mest subtile handling facilitere personens egen helingsproces. Det er mit indtryk, at de mest virkningsfulde handlinger, er dem der gives med et ønske om at ville et andet menneskes bedste.

At føle sig rask er en vished, der ligger på celleniveau, og derfor vanskelig at måle udefra. At føle sig hel er en tilstand, som kan beskrives med ord som fysisk, psykisk, socialt, relationelt og åndeligt velbefindende. Hvor længe en sådan tilstand varer er uvis, for livet er uforudsigeligt og foranderligt. Før eller siden skal vi alle dø, og kan man være i ro med den vished, kan det give en særlig ro til at leve livet, mens man er her. Måske man da vil opdage, at

livet og vejen er målet i sig selv, for hvad er i grunden meningen med vores eksistens?

Det er et stort spørgsmål, som man kan reflektere over eller lade passere. At se sig selv som en del af en større helhed kan åbne for livet på anden vis, hvilket kan være befriende, hvis man sidder fast i kroppens lidelser.

Det kan være en stor hjælp at opdage, at vi er her sammen og ofte med de samme følelsesmæssige udfordringer. Før eller siden møder vi alle angst og sorg, så det kan være værdifuldt at forholde sig til dem og til mange andre følelser, som kan give anledning til både fysisk og psykisk lidelse.
https://livs-traeet.dk/visionen_bag/



Klargør kroppen før graviditet

Det er titlen på en ny bog af læge Charlotte Bech. Formålet med bogen er at udvide vores opfattelse, tankegang og bevidsthed omkring det at få børn, og at vi bør starte i god tid før en graviditet med at klargøre organismen. Der er nemlig en alarmende stigning i syge børn, hvilket ikke ret mange er klar over, og i bogen præsenteres vi for 10 naturlige trin som kan være løsningen på at klargøre kroppen før graviditet og derved øge muligheden for at få et sundt barn. Det handler således ikke om selve det at blive gravid.

Forældre kan med fordel tale med deres voksne børn og oplyse dem om det som de ikke får at vide andre steder. Tal fra WHO viser, at antallet af overvægtige småbørn er stærkt stigende, fra 32 millioner i 1990 til 41 millioner i 2016. Hvis det fortsætter, vil tallet stige til 70 millioner, når vi når frem til år 2025. Overvægt øger risikoen for at få diabetes og hjerte-kar-sygdomme. En undersøgelse foretaget af National Center for Health Statistics på Centers for Disease Control and Prevention (CDC) og publiceret i JAMA (Journal of American Medical Association) viser, at antallet af børn med ADHD er steget over de seneste 20 år fra 6,1 % i 1997-1998 til 10,2 % i 2015-2016. Der er med andre ord tale om en stigning på 67 %. Hvert år er der knap 2% flere børn, der får diabetes 1, og knap 5% flere børn, der får diabetes 2.

Det er aktuelt i forhold til at vi i Danmark endnu ikke har noget systematisk preconception programme, selv om man har det i andre lande, selvom WHO arbejder med det, og selv om der har kørt en kampagne "Spiller din sæd" i København. Charlotte Bech har arbejdet med det i sin privatklinik i København siden 2001. Samtidig er der en debat om hvorvidt praktiserende læger skal tage en snak med kvinder, når de kommer til konsultation i andet ærinde - men det er Dansk Selskab of Almen Medicin imod, fordi det ikke inkluderer manden og desuden sker alt for sent. Den viden om

at klargøre kroppen før graviditet bør alle få i gymnasiet, som en udvidet del af seksualundervisningen.

Som minimum kan man følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger til vigtige tiltag før man bliver gravid - og det gælder både mænd og kvinder: Tag kosttilskud af folinsyre, undgå alkohol, undgå rygning, tal med din læge om eventuel ændring af medicin, som kvinder kan du omplaceres eller fraværmeldes på arbejdspladsen i visse situationer, undgå kemiske stoffer til personlig hygiejne, istandsætning af lokaler og maling, undgå rusmidler mm.

Desuden er der ekstra vejledning i bogen for dem, der

ønsker at følge sikkerhedsprincippet: Du kan supplere med en række andre tiltag for sund kost og livsstil, som bygger på den seneste forskning på området. Det drejer sig om at undgå kemikalier i vores mad, bolig og miljø, at prioritere regelmæssighed, fred og ro i hverdagen med eksempelvis yoga, åndedrætsøvelser og dyb meditation.

"Klargøring af kroppen før graviditet" for at øge muligheden for at få et sundere barn handler om retningslinjerne fra WHO og sundhedsstyrelsen, men også om hvordan man kan supplere med naturlige metoder til at reducere stress, som fx vegetarkost, yoga, meditation, økologisk livsstil, aromaterapi, lydterapi og et stressfrit liv.

Bogens 10 naturlige trin skal ikke ses som en behandling mod barnløshed eller infertilitet, men som et enkelt program til at optimere sin generelle sundhed, så man øger muligheden for at få et sundere barn lige fra fødslen, under hele opvæksten og

til barnet når en moden alder.

Der er fire andre danske speciallæger med i bogen, som udtaler sig om hvor vigtigt det er, at vi som menneskehed sætter ind nu. Forskning peger på, at barnets sundhed påvirkes af mandens og kvindens alder og helbred, livsstil og kost, allerede før undfangelsen finder sted, og derfor sætter de fem læger i denne bog "Klargør kroppen før graviditet" fokus på, hvad man selv kan gøre for at øge muligheden for at få et sundt barn.

Læge Charlotte Bech har privatklinik i København. Hun er medlem af lægeforeningen (DADL), medlem af foreningen af speciallæger (FAS), medlem af Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM), samt autoriseret læge i både Danmark, Norge og USA. Charlotte Bech arbejder med kursister, der ønsker at klargøre kroppen før graviditet med dokumenterede naturlige metoder www.charlottebech.dk/



www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT
Danske EFT & TFT
Terapeuter

**Foreningen der samler
 alle danske EFT & TFT terapeuter
 under ét tag**



Danmarks største plastikforurenere afsløres

Ifølge en pressemeddelelse 02.12.20 fra denoffentlige.dk er der for første gang nogensinde gennemført et producenttjek (Brand Audit) i Danmark af, hvilke mærker, der er de største plastikforurenere. Undersøgelsen blev gennemført af Plastic Change til årets World Cleanup dag den. 19 september 2020 og blev udført af 120 frivillige på 18 steder i Danmark fordelt på tre forskellige miljøer: "By", "Sø og kanal i by" samt "Kyst".

Af det indsamlede plastikaffald kan ca. 15% identificeres med et varemærke og en producent. Heraf udgør slikpapir, cigaretemballage og snackpapir over 50 % af affaldet og er fundet i alle miljøer.

Resultaterne er offentliggjort i en ny rapport og afslører som nævnt ikke alene hvilke produkter, der forurenere mest i den danske natur, men viser også en top-5 liste over de mest forurenende mærker: Stimorol, Prince, Kinder, Tuborg og på en delt femteplads Haribo og McDonalds.

De danske data på plastikforurenende mærker bidrager til det globale datasæt af top plastikforurenere, der er udført i 55 lande på seks kontinenter. Den globale rapport udkom 12. december 2020 og kan ses på <http://kortlink.dk/29frb>

Meningen er, at den nye viden om, hvem der har ansvaret for at producere de plastikprodukter, der er fundet i den danske natur, skal spille ind i de kommende politiske forhandlinger om producenternes ansvar for plastikforurening i naturen.



Plastic Change er en dansk forholdsvis ung miljøorganisation med et ambitiøst internationalt sigte. Den kæmper for en verden uden plastikforurening og arbejder hårdt på at knække den stigende kurve over plastikspild. Alle ved efterhånden, at vi er ved at drukne i vores eget plast(affald), og at mikroplastik er en usynlig trussel for vores miljø. Genbrug kan være løsningen på plastikkrisen. "Formålet med producenttjek er ikke at hænge producenterne ud og pege fingre. Formålet er først og fremmest at indsamle viden som kan sikre, at kommende lovgivning og nye løsninger rammer rigtigt og rent faktisk løser problemet med affald i naturen" udtaler Anne Aittomaki strategisk direktør i Plastic Change. På plasticchange.dk kan vi blive klogere på deres virke og politik. Kilder: <http://kortlink.dk/denoffentlige/29en8-plasticchange.dk>



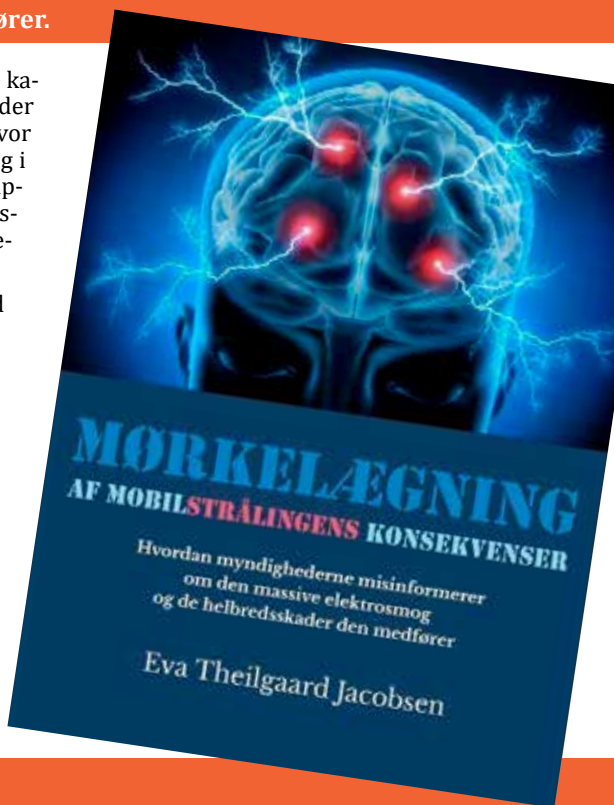
Mørkelægning af mobilstrålingens konsekvenser

Hvordan myndighederne misinformerer om den massive elektrosmog og de helbredsskader den medfører.

Bogen er et større værk på dansk, som kaster lys over mobilstrålingens skyggesider ved at samle brikkerne i et billede, hvor der dagligt meldes om eksplosiv stigning i mange forskelligartede komplekse symptomer og handicap bl.a. stress, depression, ADHD, EHS, demens samt hjernekræft.

Forfatter og psykolog Eva Theilgaard Jacobsen argumenterer for, at bestrålingen fra blandt andet mobiltelefoner og wi-fi, er grunden til en eksplosion af sygdomme og handicap de senere år. Ved at kigge på den seneste forskning, viser hun, at elektromagnetiske strålinger har skadelige effekter på menneskekroppen.

Bogen afslører, at myndighederne ikke bare skjuler, men bevidst misinformerer befolkningen om de skadelige effekter og den kommende katastrofe vi står overfor.



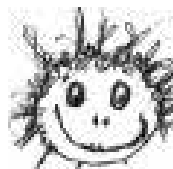
KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

Psykoterapi (Samtale-, Gestalt-, Familieopstilling, tankefeltterapi, METAsundhed), Kreativdage, Vegetar/veganerkost,

Livsvisdom, Martinus Kosmologi, Mazdaznan (Helsedage), Biodynamik, Cirkeldans.

Ring, kom og kig. Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner
Tlf. 65 31 54 31 www.kullerup.dk kullerupkurser@gmail.com



Opråb fra læger og eksperter: kosttilskud kan redde liv!

Det viser forskningen. På opfordring af forfatter og hormonterapeut Anette Paulin skal kosttilskud derfor med i bekæmpelsen af corona!

En international gruppe på 215 læger, professorer og eksperter har sendt åbent brev til alle sundhedsmyndigheder, hvor de anbefaler, at alle voksne øger

indtaget af vitamin-D til 4000 IE (100 mcg) (μg) dagligt

eller mindst 2000 IE i mangel af test. 4000 IE

betragtes bredt som sikkert. Læs det åbne

brev på <http://kortlink.dk/2aa6e>

Underskriv her og læs om forskningen og detaljerne på <http://kortlink.dk/2aa6d>

Det primære formål er at få vigtig viden ud til så mange mennesker som muligt.

Der er også oprettet en åben gruppe for alle på facebook til støtte og oplysning: "Kosttilskud skal med i kampen" <http://kortlink.dk/2aa6g>



Dødsfald

Peter Johansen er ikke mere. I midten af januar i år måtte Peter give op overfor den lymfekræft, som han havde forsøgt at bekæmpe gennem mange år med egne midler, som også inkluderede naturlige former for behandlinger. Peter bistod i flere år LNS som lydmand m.m. på vore borgermøder på Christiansborg, og han var siden et kendt ansigt på vore foredragsaftener i Værløse, hvor alle kunne høste af hans viden. Peter var frontløber i mange sammenhænge med det formål at leve i pagt med naturen. Han var et kærligt og frihedselskende menneske, som vi der har kendt ham vil komme til at savne. Æret være Peters minde.

**WWW.LNS.DK**

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Email: LNS@LNS.dk

Indmeldelsesblanket

til medlemskab af LNS (inkl. NaturHelse og LNS nyhedsbreve)

Navn:

Adresse:

Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. kliniknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

Faglige medlemmer:

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

- ☐ Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basisniveau og inkluderer kollektiv licens til Koda-Gramex 1300 kr.
- ☐ Skolemedlem, underviser, rådgiver 600 kr.
- ☐ Branche-, erhvervs- og foreningsmedlem 600 kr.

Kollektivt medlem er et medlem af en LNS brancheforening og kan tilvælge medlemsskab af Terapeutgruppen med Koda-Gramex licens til 900 kr. og tilvælge forsikringsordning for 700 kr.

Andre medlemstyper:

- ☐ Personligt medlem (pr. husstand) 200 kr.
- Rabat på 100 kr. til studerende

Husk at du som helseudøver kan tilvælge forsikringsordning 700 kr.

Send blanketten til adressen øverst på siden eller indmeld dig online på <https://LNS.dk/> kontakt, hvorefter vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling.

Få yderligere oplysninger på Lns@Lns.dk eller tlf. 60 70 48 87

Underskrift:

Dato:

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

Overvejer du at blive medlem af LNS?

LNS favner bredt. Vi er paraplyorganisation for alternative behandlere, skoler, foreninger og brugerne. Vi mener, det er en samfundsstyrke, at borgerne selv kan vælge at bruge traditionelle eller alternative behandlingsmetoder. Vi er platform for dialog og udvikling på det naturlige sundhedsområde.

LNS ønsker:

- Et bæredygtigt samfund med et holistisk syn på levevis og livsvilkår, forebyggelse og sygdomsbehandling og på menneskets rolle i samfundet
- Frihed til årsagsbehandling og brug af bivirkningsfri behandlinger komplementært til andre behandlingstilbud, også på sygehuse
- At den alternative sektors vidensdisciplin, forskningen vedr. finere energier, får sit eget modul
- Tværfagligt samarbejde og at bidrage til samling af den alternative sundhedssektor
- At være medlemmernes talerør over for politikerne

Udpluk af fordele som medlem af LNS:

- Et medlemskab der passer dig til et lavt kontingent, inkl. NaturHelse
- Fordelene af LNS' indflydelse via SRab, NSK, Brobygningsgruppen mfl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik
- Tilvalg af gruppeansvarsforsikring
- Stå med dine data i vores blad
- 15 % rabat ved annoncering i bladet
- Gratis information i bladet og på www.LNS.dk om egne her-og-nu arrangementer
- Være aktiv i et af vore udvalg
- Præsentation af dit materiale på de messer, LNS deltager i i Danmark.
- Fællesstande i samarbejde med vore medlemsforeninger og terapeuter
- LNS er ISO certificeret, hvilket sikrer, at vore administrative mål og handlingsplaner følges

Harmonerer det med dine holdninger?

Så meld dig ind i LNS online på <https://LNS.dk/kontakt>

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

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

Har du forslag til et foredragsemne, så kontakt gerne Vera vhm@Lns.dk

