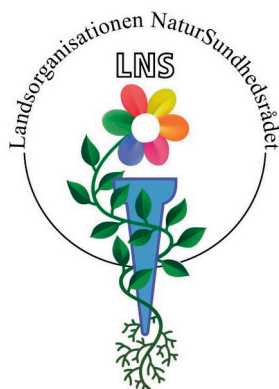


Natur Helse

33. årgang 2018 nr. 2



www.LNS.dk

Generalforsamlingen 2018
Kommentar vedr. forskningsmidlerne
Medlemsliste
Facts om Cannabis



LNS

- det naturlige samlingspunkt

Fra redaktøren



Kære læser

Vi har lige nu en vidunderlig årstid med lune og lyse aftener, som jeg nyder i fulde drag. Jeg elsker denne midsommertid!

Dog undres jeg hvert år over det makabre ritual, som følger lige efter sommertilværelse, nemlig Sankt Hans. Danmark var et af de lande i verden, som, set i forhold til antal af indbyggere, henrettede det største antal af levende "hekse" på bålet.

Kvinder/eller mænd, som i nogle tilfælde var gode healere og urtekyndige.

I dag brænder vi ikke levende mennesker på bålet, og en stor del af danskerne bruger alternative behandlingsmetoder, men er vi kommet tættere på en accept af disse metoder?

Igen i år er der i finansloven blevet afsat midler til forskning i alternative behandlingsformer, men vil det gøre en forskel?

I LNS ønsker vi at præge synet på alternativ behandling og bl.a. gennem forskning opnå accept.

Vi mener dog ikke, at de traditionelt anvendte forskningsdesign kan hjælpe os. Derfor har vi sendt "Kommentar vedr. forskningsmidler" til SRAB (Sundhedsstyrelsens Råd for Alternativ Behandling). Brevet er gengivet på side 6 her i bladet.

Jeg tror, vi er på rette vej, og at alternativ behandling en dag bliver anerkendt. Igen i år vil jeg finde mig et Sankt Hans bål uden en brændende heks, og i bålet skær vil jeg fejre solhverv, livet, lyset og kærligheden.

Jeg ønsker dig en god og lys sommer!

Annette Kurtzmann

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
Sommernummeret 1. maj
Efterårsnummeret 1. august

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher
Kontakt: a.kurtzmann@gmail.com
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.

Layout & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Mølgårdsvej 3, 4320 Lejre, Danmark
Tlf.: 7022 2339 - Lns@Lns.dk - WWW.LNS.DK
CVR nr.: 30751361

Indmeld dig og brug bankkonto 8401 1010331 eller kode +73 +82570101

Du kan også indmelde dig på www.gladeklienter.dk

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)
tlf. 3133 0374, a.kurtzmann@gmail.com
Helle Ahnstrøm, tlf. 2217 9014, helle@hnmstrom.dk
Jan Møller, tlf. 5523 6667, jan@altommennesker.dk
Mogens Ehrich (næstform.), tlf. 3179 7731, me@Lns.dk
Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424, m@moorggan.dk
Tom Frøekjær, tlf. 9360 2370, tom.froekjaer@gmail.com
Ulla Kvintel, tlf. 2943 8887, info@aroma-alfen.dk

Suppleanter:

Annemarie Powderly, Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Heide Graversen, John Boel, Karin Siff Munck, Kirsten Kragh, Lena Pultz, Palle Fobian, Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braase, Søren Refstrup, Vera Holbech 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' administration er siden 2005 kvalitetscertificeret efter international standard, DS/EN ISO 9001:2008



DNV Business Assurance, Denmark A/S

Tillykke!

Vi har trukket lod blandt de af LNS' medlemmer, som har stemt til generalforsamlingen 2018.

Den heldige vinder er Palle Fobian.

Vi ønsker Palle stort tillykke med 1 års gratis medlemskab af LNS i 2019.

Indbetalingkort er udfaset

Det er desværre ikke længere muligt at benytte indbetalingskort, når du betaler for medlemskab. Fremover vil det fremgå af fakturaen, hvordan du skal betale. Er du ikke selv fortrolig med computerarbejde, så kan din bank hjælpe dig, og den kan samtidig tilmelde dig til Betalingsservice, så du slipper for bøvlet næste gang.



www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT

**Danske EFT & TFT
Terapeuter**

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

LNS' generalforsamling 2018

**LNS' generalforsamling, den 7. april 2018 kl. 13.30 – 17.30 blev igen i år afholdt hos Mogens Ehrich og Kirsten Kragh på Møllegården i Østed.
15 medlemmer var mødt.**

Der blev budt velkommen af formanden, Annette Kurtzmann, som overlod ordet til Jan Møller, der gav et indlæg "På sporet af fremtiden" med 5 forslag til både store og små projekter, der enten i kombination eller enkeltvis kunne udgøre fælles samlende mål for LNS. De projekter, som blev beskrevet, var:

Patient compliance, måling af forbrugertilfredshed, netværk af de dygtigste behandlere, et holistisk hospitalsskib samt forskning i dagligdagen

Som et ekstra punkt inden start meddelte formanden, at bestyrelsen havde valgt at udnævne Kirsten Kragh og Michael Brown til æresmedlemmer af LNS.

Michael havde dog ikke mulighed for at deltage i dagens generalforsamling, men Kirsten, som også var dagens værtinden, modtog sit æresdiplom.

Annette gav Kirsten følgende ord med på vejen.
"Tak for din indsats i LNS. Du har siddet i LNS' bestyrelse, er nu suppleant og har i mange år været kasserer, hvor du med sirlig hånd har skrevet hver en enkelt post ned i din lille bog. Du er det stille vand, der sørger for at alt fungerer i kulissen.

Du sørger for:

At der er nybagt kage, varm mad på lange mødedage og gode faciliteter i mødelokalet.

At haven er i orden, så vi kan få en naturoplevelse i pausen.

At bygninger er vedligeholdt ved din hånd – du ved, hvordan man håndterer en murer-ske bedre end at klistre frimærker på breve.

Stort TILLYKKE!"



Så kunne generalforsamlingen begynde, og LNS kunne ved vejs ende byde nye bestyrelsesmedlemmer og suppleanter velkommen.

Ulla Kvintel og Helle Ahnstrøm trådte ind i bestyrelsen - Palle Fobian og Heidie Graversen blev suppleanter.

Under eventuelt blev forelagt en forespørgsel fra Karin Siff vedr. RAB:

"Om LNS kunne gøre Sundhedsstyrelsen opmærksom på det u hensigtsmæssige i, at en RAB registrering kun kan vedligeholdes med efteruddannelse i den forening, der står for registreringen. Dette selvom andre kursustilbud kan være langt mere relevante".

Vi talte om udfordringen og besluttede at skrive om det i Natur Helse, ligesom vi vil invitere Karin til at deltage i det Rådgivende Udvalgs møde næste gang, så hun selv kan rejse spørgsmålet.

Som afslutning holdt Mogens Ehrich et oplysende og velformuleret foredrag om tre forskningsdesign, han har anvendt ved alternativ behandling.

Klik ind på www.Lns.dk og se det fulde referat skrevet af Jan Møller.

Tap dit eget basiske vand fyldt med antioxidanter med en ioniseringsmaskine fra Chanson



For din præstation



For din skønhed



For dit velvære

Nørregade 47, 7200 Grindsted
Herluf Trollesgade 28, 1052 KBH K
Læs mere på **www.chanson.dk**

Tlf. 7672 7270
Tlf. 5385 2014

CHANSON[®]
more than just water

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:

a.kurtzmann@gmail.com

Se formater på

<http://lns.dk/index.php/da/annoncering-i-naturhelse>

Betaling netto 8 dage efter modtagelse af faktura, som tilsendes, når bladet udkommer.

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

Kommentar vedr. forskningsmidler

Den 21. marts sendte LNS' bestyrelse følgende kommentar til SRAB vedr. håndteringen af forskningsmidler til alternativ behandling. Reaktionen på henvendelsen var vi glade for, idet Styrelsen for Patientsikkerhed nu har foreslået Sundhedsministeriet, at også de alternative behandlingsorganisationer kan ansøge om midler fra den nye forskningspulje på 4 millioner kr., samt at indkomne ansøgninger skal evalueres af Det Rådgivende Udvalg under SRAB. Heri deltager formændene for paraplyorganisationerne.

Til Styrelsen for Patientsikkerhed v/ sektionsleder Bente Møller

I Landsorganisationen NaturSundhedsrådet LNS har vi fået den opfattelse, at Styrelsen indtil nu har været for lidt nytænkende i forvaltningen af puljemidler til den alternative sektor, og at man stort set ikke har gavnet forskningen i alternative behandlingsformer - til trods for et udtalt ønske om at gøre netop det.

I det følgende vil vi begrunde vores opfattelse, og beskrive præcist, hvor det er, vi mener, "kæden hopper at", når det gælder forskningen i alternative behandlingsformer:

Sagen er den, at der til dato er gennemført mindst hundredtusinde undersøgelser vedrørende effekt af alternativ behandling, og resultater giver ret entydigt det indtryk, at der kun er fundet tvivlsomme effekter.

Heroverfor står det velkendte indtryk hos behandlere og deres klienter i almindelighed, at der ofte er væsentlig effekt af alternativ behandling, og at der ofte opnås gunstige resultater i situationer, selv hvor det samfundsbetalte sundhedssystem har givet fortabt.

Hvorfor denne diskrepans mellem forskningsresultater og oplevet virkelighed?

Tossede danskere?

I dag benyttes alternative behandlingsmetoder bl.a. af mange danske patienter med kroniske lidelser. Er alle disse mennesker tossede? Eller er det forskerne, der mangler de rigtige måleredskaber?

Vi mener det sidste. Vi mener, at forudsætningerne for de traditionelt anvendte forskningsdesign kun sjældent er opfyldt - og ikke kan opfyldes - i den alternative sektor.

Sagt i korthed er det, der er galt, at der kun sjældent kan samles tilstrækkeligt med ensartede klienter til et projekt, og når det sker, vil det være i strid med sædvanlig praksis, hvis der vælges samme behandling til dem alle. Dette svigt i forudsætninger er typisk ikke blevet respekteret i den skete forskning, og den inhomogenitet, dette har indført i de hundredtusinder af forskningsprojekter, der er blevet gennemført, har som en selvfølge måttet føre til de resultater, vi kender.

Når styrelserne tilstræber de traditionelle forskningsdesign anvendt igen, vil resultatet være forudsigeligt, nemlig at der opnås lignende forskningsresultater endnu en gang.

Mere af det samme

Det, der sker i dag, repræsenterer en kendt ledelsesstil til løsning af problemer, som på dansk kaldes "Mere af det samme", som går ud på, at når det ikke er lykkedes at løse et problem med en bestemt fremgangsmåde, så genbruger man samme fremgangsmåde med større kraft og flere ressourcer. Det er almindeligt anerkendt, at fremgangsmåden er tåbelig.

Der sker i Verden en løbende udbygning af statistiske metoder og tilhørende forskningsdesign, og nye emneområder inddrages jævnlige under videnskabens rammer og rækkevidde. Det bør derfor ikke forskrække at tage den

konsekvens af situationen, at der forlanges nye metoder inddraget i udforskningen af alternativ behandling.

”Mere af det samme”-strategiens anvendelse på forskning i alternativ behandling er verdensomspændende. Den har to sider, den metode-mæssige og den sprogligt-begrebslige. Der er anvendt traditionelle forskningsdesign sammen med det sproglige begrebssæt, der sædvanligt anvendes i sundhedsforskningen. Da alternativ behandling i mange sammenhænge bygger på en alternativ forståelse af de virkningsmekanismer, der kan føre til et bedre helbred, er der også mulighed for nyskabelser i de sproglige hypoteseformuleringer.

Hvad kan ændres?

Når der her opfordres til, at styrelserne ændrer praksis, så må det være naturligt at fremlægge synspunkter om, hvad der kan gøres i stedet.

Det er sædvanligt anerkendt, at når noget skal gøres, får man det bedst gennemført ved at finde aktører, der har forstand på det, der skal gøres. Her drejer det sig om to kompetence områder: 1) forskning og 2) alternativ behandling. Det er matematisk kyndige fagstatistikere, der har den uddannelse, der giver dem praktisk mulighed for at udvikle nye forskningsdesign, der er egnede under givne forudsætninger. Det er alternative behandlere, der bedst har forstand på det aktuelle forskningsemne, og dem, der derfor bedst kan præsentere en relevant hypoteseformulering. Derfor kan noget nyskabende bedst opstå i et samarbejde mellem disse to fagområder.

Der er ikke noget galt i at hente emnemæssig inspiration fra en patientforening, men at gøre en patientforening til den formelle initiativtager flytter principielt initiativet bort fra fagkyndigheden. Det er kun sjældent, at der kommer et nybrud ud af at give en opgave til ikke fagkyndige. I den sammenhæng kan det også være problematisk at overlade evalueringen af indkomne ansøgninger til ikke fagkyndige, da dette kan tænkes at give en risiko for at overse et muligt nybrud.

Sikring imod ”mere af det samme”

Et relevant opslag kunne forlange, at ansøgninger præsenterer en nyskabende vinkel på enten metode eller emneformulering eller begge dele. Det ville definitivt hindre ”Mere af det samme”. Hvis det skulle ske, at det ikke fører til så mange ansøgninger, at alle pengene kan uddeles, jamen så ville blot betyde, at penge, der ikke kan bruges nyttigt, går tilbage til staten. En lang ansøgningsfrist må være at foretrække.

Der kan udmærket udvikles nye forskningsdesign. Det er sket flere gange i årenes løb og har naturligvis altid været inspireret af et anderledes behov, og her står vi også over for et anderledes behov.

Et eksempel

LNS har været part i en ansøgning, som er interessant derved, at den var metodemæssigt nyskabende ved at bygge på de faktiske forudsætninger i den alternative sektor, og at den alternative sektor var stærkt repræsenteret i ansøgerkredsen (3 ud af 3 paraplyorganisationer i 2016 og 2 paraplyorganisationer i 2017).

Ansøgningen blev jfr. bilaget i 2017 afslået med den begrundelse, at den ansøgende forening ikke havde godtgjort at være en patientforening. En mundtlig forespørgsel førte til den forklaring, at man ved evalueringen af ansøgningen havde læst foreningens vedtægter og ikke fundet evidens for foreningens status som patientforening.

I LNS kan vi ikke se afslagets relevans for forskning i alternativ behandling. Endvidere var der ikke fra styrelsernes side i opslaget stillet eksplicitte krav til den ansøgende forening eller dennes vedtægter, så vores forventning var, at enhver forening, der anser sig selv for patientforening, ville blive accepteret som sådan. (Vi har kigget i vedtægterne for ”Kræftens bekæmpelse”, og der står der heller ikke, at det er en patientforening, og formålsparagraffen tyder ikke på det.) Vi finder, at vi her er gået med i et spil med styrelserne, hvor spille-

reglerne fastlægges af styrelserne i spillets forløb uden klar relation til spillets erklærede formål. Dette er ikke en appel eller en klage over, at vores egen ansøgning ikke blev tilgodeset. Det er for os et eksempel på, at styrelserne forvalter forskningsmidlerne efter kriterier, der er irrelevante i forhold til formålet.

Vi er ikke orienteret om, hvorledes andres ansøgninger er blevet besvaret, men det forekommer utvivlsomt, at styrelserne i evalueringen af vores ansøgning ikke har vægtet det

nyskabende og dette, at ansøgerkredsen er den alternative sektor som sådan. Det finder vi stridende med det formål, som Folketinget gav udtryk for ved beslutningen om at bevilge midlerne.

Derfor opfordrer vi her styrelserne til fremover at formulere ansøgningskriterierne, så de bliver relevante for formålet og åbner for nytænkning.

Bestyrelsen i Landsorganisationen NaturSundhedsrådet.

Annette Kurtzmann, formand

Bilag:

Mail fra: Niels Sandø til Mogens Ehrich og Jan Møller

Dato: 30. december 2017 kl. 19.20

Emne: Ansøgning om midler fra puljen vedr. forskning i alternativ/komplementær behandling (genopslag)

Sundhedsstyrelsen takker for ansøgningen, som I har sendt vedrørende vedr. forskning i alternativ/komplementær behandling.

Sundhedsstyrelsen skal hermed meddele, at jeres projekt ikke har fået bevilget støtte fra puljen.

I alt har 8 projekter søgt om midler fra satspuljen. Det samlede ansøgte beløb er 9.564.989 kroner, og der var samlet set 1.075.000 kr. til udmøntning. Sundhedsstyrelsen har derfor været nødsaget til at fravælge mange ansøgninger.

Et stort antal af de ansøgninger, der ikke modtager midler, har været velbeskrevet og af høj kvalitet. Når jeres projekt ikke har modtaget støtte, skyldes det, at ansøger ikke er godtgjort at være en patientforening. Det er en forudsætning for at modtage støtte, at ansøger er en patientforening.

Hvis I har spørgsmål til beslutningen er I velkommen til at kontakte undertegnede i uge 2 i 2018.

Med venlig hilsen

Niels Sandø

Chefkonsulent

Sundhedsstyrelsen

Forebyggelse

Oplev den healende energi ved Bosniens pyramider

Tag med på retræte med healing, energiarbejde og ny inspiration.

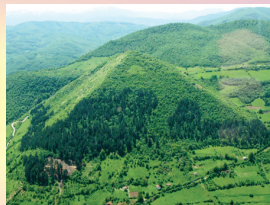
En eventyrlig healende indre og ydre rejse.

Vi vil bl.a. besøge solpyramiden, hvor der er konstateret en meget høj elektromagnetisk frekvens, og det omfattende tunnelsystem, hvor der er en stærkt healende energi.

4. - 12. august 2018 (hurtig tilmelding).



HJERTETS VEJ – v/Annalise Stourup de Molade. Individuelt, par & grupper i Nyrup & Kbh.
Tilmelding og info: Annalise, 27 57 35 02 eller Benny, 60 60 62 08 – www.hjertetsvej.dk



QI GONG

FREMTIDENS STRESSFOREBYGGENDE TRÆNING

Bliv Qi Gong Instruktor

Uddannelsen der skaber balance.

Fremtiden kalder på mennesker som dig, der ser og oplever vigtigheden af at implementere stressforebyggende træning i vores samfund.

Qi Gong er en meget konkret og praktisk måde at gøre det på. På kurset kommer du til at mærke på egen krop, hvordan Qi Gong virker og samtidig lærer du at videreformidle teknikerne.

TILMELD DIG
UDDANNELSEN
INDEN 31. JULI 2018
OG FÅ 10% RABAT

BRUG RABATKODE
"10-LNS"

QI GONG HAR EKSISTERET I MERE END 5000 ÅR OG BAKKES NU OP AF FORSKNINGEN SOM EN METODE TIL STRESSFOREBYGGELSE.

**QI GONG
INSTRUKTØR UDDANNELSEN
BESTÅR AF 3 MODULER**

Modul 1 - Forebyg stress
Modul 2 - Kinesisk medicin
Modul 3 - Hjertets visdom

Undervisningen foregår i
hjertet af København.

Et modul tager 8 uger og
ligger mandag aften kl. 17-21.

Nu vender det og det kan ikke gå hurtigt nok!



Vi har alle hørt om plasticforurening af enhver art overalt på kloden. Vi har set frygtindgydende og forfærdelige fotos og scenerier af forurenede hav, vand og land, af dyr der har måttet lade livet - og vi har sikkert også de bedste intentioner om, at det må vi ændre på. Det har en ung, dansk, energisk og fremadstormende miljøorganisation Plastic Change nu gjort. De brændte for at gøre en forskel på området, tog skeen i egen hånd, organiserede sig og har nu i to år bl.a. arbejdet for et forbud mod mikroplastik i kosmetik og plejeprodukter. Et skridt på vejen. Sammen med Det Økologiske Råd lagde Plastic Change gennem projekt Plastfrit Hav et pres på de danske politikere og opfordrede indirekte EU-Kommissionen til at forbyde brugen af mikroplastik i kosmetik og plejeprodukter.

Det er nu lykkedes! Mange producenter har allerede lyttet og har enten gennemført en substitution eller er i gang med en udfasning. Projekt Plastfrit Hav er et partnerskab mellem Plastindustrien og Plastic Change og Det Økologiske Råd. Over 11 mio. kr. er

afsat til fire forskellige projekter, der skal bidrage med løsninger på problemer med plast i havene.

Siden 1950-erne har verden produceret 8,3 milliarder tons plastik.

Størstedelen er allerede endt på lossepladser eller i naturen, viser ny analyse. I Danmark er vi dog bedre til genbrug.

Plastikforureningen truer fødevarergrundlaget i havet. Om 10 år er mængden af plastik i havet fordoblet, og hvis vi lader stå til, overstiger plastikmængden i 2050 vægtmæssigt mængden af fisk.

Vi kan håbe, at opbakningen om projekterne vokser, og ikke mindst at producenterne ændrer "opskrift" – over 25.000 danskere har downloadet appen <http://get.beatthemicrobead.org/> og rundt i landet organiseres løbende affalds-oprydning. Tag tyren ved hornene, kom nu selv i gang med at rydde op, og gør op med gamle vaner. Hurra for PlasticChange.

<https://plasticchange.dk/om-plastic-change/>

Facts om Cannabis – naturens helbreder



Nu rykker det! I Danmark har vi længe haft en grænseværdi på THC i cannabis produkter til indtagelse, og det har bl.a. Liselott Blixt (DF) længe gerne villet ændre på, da landene omkring os har en grænseværdi på 0,2 pct THC. Det skriver Liselott på sin Facebookside.

Sundheds- og Ældreministeriet arrangerede 24. april en høring over udkast til bekendtgørelse om, at Bekendtgørelse om Euforiserende Stoffer ændres til ikke at omfatte produkter med THC under 0,2 pct. Fra den 1. juli kan man forventeligt i Danmark købe CBD olie, piller eller andet cannabis, selvom der er et strejf af THC i det. Men Fødevarestyrelsen skal lige ind over også.

Hvis du køber CBD-produkter under 0,2 pct andre steder end i Danmark, kan du

også tage det roligt. Du er ikke længere kriminel!

https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=10215462428176018&id=1297545424

Cannabisplanten indeholder CBD og THC

Cannabisplanten har over 100 aktive, sunde stoffer, cannabinoider, hvoraf 2 stoffer CBD og THC er smertelindrende og muskelafspændende. Forskellen mellem CBD og THC er, at CBD (cannabidiol) IKKE er euforiserende, hvorimod THC (delta 9-tetrahydrocannabinol) er euforiserende. Medicin med THC kræver lægens tilladelse, også til at køre bil, da THC kan spores i blodet.

<https://hoeringsportalen.dk/Hearing/Details/61768>



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)



Her ser du, hvad medlemmerne kan tilbyde.
Oversigten er i postnr.orden

**KLINIKKER
SKOLER
RÅDGIVNING
ERHVERV**

1058 København

Akupunktør og kinesisk urteterapeut
ved Nigel Ching - FKU
6177 3020 ching@ching.dk
www.ching.dk
Akupunktør og kinesisk urteterapeut

1208 København K

Nordic Zen ApS v. Tine Bihlet
3023 1602 info@nordiczen.dk
www.nordiczen.dk
Qigong kurser og uddannelse

1357 København K

Helse og Velvære
2859 8427 Larshenrikolsen@yahoo.dk
www.helseogvelvaere.dk
Komplementær Terapi

1364 København K

Klinik for fodterapi Gaa Godt
ved Connie Roskjær Raftesgaard
29242362 connie@gaagodt.dk
www.barefoedder.dk
Gå Godt - Statsautoriseret Fodterapi

1620 København V

HUMAN-BALANCE ApS ved Morten Krabbe
4074 7467 mk@c.dk
www.human-balance.dk
Healing - CBT - Massage

2000 Frederiksberg

Clear Life Living Aps
Lykke Conjadia Thorup-Hansen
4253 0000 9 info@clearlifeliving.dk
www.clearlifeliving.dk
Multisensorisk Massageterapi

2100 København Ø.

Kiia Remond Rasmussen
Klinik For Fodterapi
3526 8505 kia@remond.dk
Fodbehandling - Laser - Indlæg

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

2200 København N.

Salon Prana v. Joseph I. Blytner
4033 3439 jib@salonprana.dk

2300 København S

Danplus ApS v. Joan Lykke
3252 1420 joan@vegatest.dk
www.danplus.dk
Vegatest, uddannelse til vegatester

Forlaget Klitrose, Ole Bidsted
3257 8605 forlagetklitrosen@gmail.com
For Holistisk, Økologisk Helhedssyn

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

KSM Frekvens Krop-Lyd-Helbred
c/o Karin Siff Munck
2235 2112 karinsiffmunck@gmail.com
www.siffmunck.dk
Vibrations-og Frekvens kinesiologi

2500 Valby

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

2620 Rødovre

Ronesfelt - Klinik for Fodterapi
28115026 info@ronesfelt.dk
Fodterapeutisk behandling

2630 Taastrup

Charlotte Schmidt Nielsen
4355 2530 www.charlotte-schmidt-nielsen.dk
Kranio-Sakral Terapi - Baby massage

2665 Vallensbæk Strand

Mindfulhealing ved Benedicte Due
2840 0071 benedicte.due@mail.dk
www.mindfulhealing.dk
Mindful healing og clairvoyance

2680 Solrød Strand

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

2730 Herlev

COACHING PEOPLE ApS
ved Heidie Graversen
info@coachingpeople.dk
www.coachingpeople.dk
Stresscoaching, kriseterapi

2750 Ballerup

CS-LifeCare v. Christina Stenild
2148 4686 christina@cs-lifecare.dk
www.cs-lifecare.dk
Smertebehandling, Akupunktur mm

2800 Lyngby

Dansk Selskab for EECF Behandling
Ved Jan Møller
5223 6667 jan@altommennesker.dk
Hvis du har hjerte-kar-problemer

Livsstil og Sjæl ved Kizzer Flaga
26160160 kizzer@bach2life.dk
www.kizzer.zeled.dk
TFT terapeut, Fys. massage, m.fl.

2800 Kgs. Lyngby

VITAL-ARKITEKTEN
ved Ruth Landbo Henriksen
23291299 ruth@vital-arkitekten.dk
www.vital-arkitekten.dk
Rådgivning og Behandling

2900 Hellerup

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

2960 Rungsted

Alkalineliving v. Bettinna Delfs
26255513 kontakt@alkalineliving.org
www.alkalineliving.org
Coachigng – Kost – Yogarejser

2970 Hørsholm

Hormonel Balance v/Katrine Gilberg
2088 8281 Kontakt@katrinegilberg.dk
www.katrinegilberg.dk
Naturlig Hormonterapi

3000 Helsingør

Helsingør Therm
Birgitte Stürup & T. Jelager
4921 2211 therm@tdcadsl.dk
Svømmeterapi i trygge rammer

3320 Skævinge

Integreret psykotterapi v. Kjeld Salomon Sørensen
2717 8280 kjeld.sorensen.privat@gmail.com
Rådgivning – Psykotterapi

3400 Hillerød

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

3450 Allerød

Bymidtens Fodterapi ved Jeannette Reymond
4817 7087 bymidtensfodterapi@gmail.com
Fodterapeutisk behandling

3460 Birkerød

De Place Laboratorierne
Dianna og Torben de Place
6126 4116 dianna@helhed.com
www.radioni.nu
Radioni - den dovne vej til sundhed

CBD Care4you v. Tina Stålung
4110 3131 tina@cbd-care4you.dk
www.cbd-care4you.dk
Information og formidling

3480 Fredensborg

Dansk Health Qigong Federation
Ved Lillian Wong
2496 5153 Lillian.wong@unicus.dk
Qigongscole - Instruktøruddannelse

Klinik for tarmskylning og biopati
2891 2787 ulla@stavnsbjerg.dk
www.klinikcolon.dk
Genopretning af din tarmflora

Naturmedicinsk Sundhed v. Lillian Wong
4847 6999 Lillian.Wong@unicus.dk
Samtale - Urtemedicin

3500 Værløse

Angelika Rasmussen-Länzlinger
2153 2984 angelika@laenzlinger.net
www.angelhealing.dk
Healer, massør, coach

Jette Rosann
4371 4011 jetterosann@gmail.com
Massage og Healing

Vera Illona Kristensen
4448 0455 verahel@msn.com
Healingsmassage

Wiig-sundhed Frugt-Grønt-Bær
ved Astrid Wiig
4157 7959 astridwiig@gmail.com
Vægtkontrol og en time mere om dagen

3600 Frederikssund

Frederikssund Holistisk Klinik
Inger Dantoft
4738 3813 inger@dantoft.com
Kranio Sakral-Terapi

3630 Jægerspris

Hovedgadens Fodterapi ApS
v. Monica Neumann
hovedgadensfodterapi@gmail.com
Fodterapeutisk behandling

3700 Rønne

Gittes Massage, Fodpleje & Kropsterapi
ved Gitte Hansen, 56912185
Kraniosakral, coaching, familieopstilling

4000 Roskilde

Aromatherapeutskolen i Roskilde
ved Ulla Kvintel 29438887
info@aroma-alfen.dk
www.aroma-alfen.dk
Skoleleder - Klassisk aromaterapeut siden 1991

4070 Kirke Hyllinge

Panacea ApS, Irene Kobberskov
4827 7110 info@panacea.dk
www.panacea.dk
Grossister i helsekost

4200 Slagelse

Fodterapeuthuset, Hanne Hallebye-Hansen
5850 4070
Fodterapeutisk behandling

4241 Vemmelev

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

4296 Nyrup

Hjertets Vej, selvudvikling og livskunst
ved Annalise Stourup de Molade
57803502 annalise.hjertetsvej@paradis.dk
www.hjertetsvej.dk
Regression, Fordybelse, Life-Coaching

4320 Lejre - Østed

Skolen på Møllegården
Mogens Ehrich og Kirsten Kragh
46497731 mogens.ehrich@gmail.com
www.harmoni-i-sindet.dk
Kurser om energi og forløsning

4400 Kalundborg

Dorthe Gransøe, Klinik for fodterapi
59 56 60 67 dorthe@fodterapeut.dk
www.fodterapeuter-kalundborg.dk
Fodterapeutisk behandling

META Sundhed - Marie Johansen
2182 4614 www.id-mj.dk
META Sundhed – Rask og glad

4420 Regstrup

Mad og Liv ved Iben Foxby
2851 4236 iben@madogliv.dk
www.madogliv.dk
Kost og Naturlig hormonerapi®

4450 Jyderup

Jyderup Fysioterapi v. Ulrik Nyhave
5927 6772 info@jydefys.dk
Behandling, genoptræning ifm sygdom

4550 Asnæs

Klinik for Fodterapi v. Jeanette Darling Nielsen
59652559 jeadarling@gmail.com
Fodbehandling

4632 Bjæverskov

PRE-JET v. Preben Jensen
5687 9033 info@pre-jet.dk
www.pre-jet.dk/
Helsekost / ingefær the

4760 Vordingborg

JUHLDAL Since 1975 ved Vic Olsen
4020 8181 vo@juhdal.dk
Naturlægemidler - Helsekost

4690 Haslev

ReWilding - Back To Nature, Fitt og Sund
Mette Roesen - 25825994
hej@metteroesen.dk
Kiropraktik, Bindevævsmassage, Aroma Touch

4733 Tappernøje

Sana Import v. Aleksander Petrovic
6057 5357 vf@sanahempjuice.com
www.sanahempjuice.com

4772 Langebæk

MOORGGAN ved Moorggan Gersdorff
5556 1424 m@moorggan.dk
www.bevidsthedsmedicin.dk
Bevidsthedsmedicin, Sessions/CD'er

4920 Søllested

Mas-søren ved Søren Hansen
5494 1549, hansenovervad@gmail.com
Massage

5220 Odense SØ

Ulla Theil Nielsen
2628 7150 ullatheil@gmail.com
Massage – Zoneterapi

5250 Odense SV

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

5320 Agedrup

Anns Fodterapi ved Ann Charlotte Holm
4126 8628 info@annsodterapi.dk
www.annsodterapi.dk
Fodbehandling, indlæg, ligtorn

5466 Asperup

JKF-Bevidsthed / Bakkegaarden
ved Jens Kristian Frederiksen
2028 6615 JKF@Bakke-Gaarden.dk
www.Bakke-Gaarden.dk
Bevidstologi, ÅndsFormåen, F.O.G.

5580 Nørre Aaby

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

5700 Svendborg

Kamilla Kølle -Klinik for fodterapi
2346 1701 svendborgfodterapeut@gmail.com
Fodterapi, indlæg, rådgivning

5800 Nyborg

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

5853 Ørbæk - Kullerup

Kullerup Kurser ved Ingolf Plesner
6531 5431 kullerupkurser@gmail.com
www.kullerup.dk
KULLERUP KURSER ØSTFYN

6230 Røddekro

Gurli Toft Sieljacks
2326 4672 dinklinik@hotmail.com
www.dinklinik.net
Ildrætsmassør, klangmassage, hotstone

6270 Tønder

Aklinikken ved Kirsten Svensen
2966 7239 kirstensvensen@gmail.com
Kropsterapeut udd. ved Body SDS

Life Healing og Psykoterapi
ved Peter Michelsen
22957106 mail@pmichelsen.dk
Sjælsro Intuitiv Healer

6621 Gesten

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

6650 Brørup

Tove Jeppesen
7550 5944 blikfang@stofanet.dk
Klinikken Blikfang

7000 Fredericia

Statsaut. Fodterapeut ved Lene Maria List
7595 4032 lene@list-fodterapi.dk
List Fodterapi

Salon Marianne v. Marianne R. Stoklund
2487 8583 mariannestoklund@gmail.com
Sundhedspleje

Tina Agerholm, Behandling for dig
22569302 agerholmtina@gmail.com
Fysioterapeut, kraniosakralterapi, akupunktør

7100 Vejle

Louise Hallundbæk, Det Sunde Hus
www.louisehallundbaek.dk
Sundhedskatalysator

7100 Vejle

Klinik for Fodterapi v. Anne-Tine Jalving
7572 1626 info@fodterapivejle.dk
Fodterapi

Pharma Nord ApS ved Tove Lykkegaard
7585 7400 tlykkegaard@pharmanord.com
www.pharmanord.com
Kvalitetsprodukter, naturlægemidler

7200 Grindsted

CHANSON Danmark
v. Mette-Marie Linding
7672 7270 kontakt@chanson.dk
Ioniseret vand – Foredrag – Demo

Grindsted fodterapi ved Alex Nielsen
5365 6703 an@grindsted-fodterapi.dk
Fodbehandling, indlæg, vejledning

7400 Herning

Massør Birthe Plauborg
6130 1678 birthe.plau@gmail.com

7490 Aulum

Akupunktur Universitetet ved John Boel
4057 9400 john@boel.org
www.moderneakupunktur.dk
Moderne Akupunktur.dk – Uddannelse

7620 Lemvig

Klinik for Fodterapi Lemvig v/Dorte Kristensen
3011 1602 info@lemvigfodterapi.dk
www.lemvigfodterapi.dk
Statsaut. fodterapi

7700 Thisted

Else M. Skammelsen Nielsen
2022 5044
Zoneterapi

7790 Thyholm

Hjertelyz - Dorte Olsen
5180 5360 dorte@hjertelyz.com
www.hjertelyz.com
www.livskvalitetog sundhed.dk
Holistisk behandling, hypnose mm

8250 Århus C

Dorte Fuglsang Engelsfelt
Statsaut. Fodterapeut
8699 2155 post@fodterapi-egaa.dk
Klinik for Fodterapi

8000 Århus C

The Healing Home - Gudrun Boost
2810 2542 info@gudrunboost.dk
www.Gudrunboost.dk
METASundhed, TFT, Deep PEAT, Helbred dit Liv®

8240 Risskov

Risskov Fodterapi v. Dorte Jensby Kloster
2829 6169 dorte@risskov-fodterapi.dk
Fodterapi

8305 Samsø

Lillian Dalgaard, Kranio-Sakral Terapi RAB
2811 2759 mail@lillian-dalgaard.dk
www.lillian-dalgaard.dk
Kranio Sakral-, zoneterapi, massage

8340 Malling

Healingcenter Aarhus v. Gitte Larsen
8693 0377 gitte@polaritetsterapi.dk
Healingsudd. Polaritetshealing m.m.

8362 Hørning

Klinik for Fodterapi ved Susanne Møller
6063 1015 susanne@klinikfodterapi.dk
Fodterapeutisk behandling

Natur-Drogeriet A/S, Peer Christiansen
8692 3333 info@natur-drogeriet
www.natur-drogeriet.dk
Kosttilskud gennem et par generationer

8400 Ebeltoft

Susanne Kirstine Sommer
RAB phytoterapeut
Naturmedicinsk Klinik Djursland
2280 2420 susanne@na-me.dk
Naturmedicinsk behandling

Klinik Liv ved Elisabeth Rasmussen
2077 2233 elisabeth.n.rasmussen@gmail.com
Skønhedspleje, personlig pleje

Klinik Liv ved Elisabeth Rasmussen
2077 2233
elisabeth.n.rasmussen@gmail.com
Skønhedspleje, personlig pleje

8444 Balle

Livets Hus ved Ulla Sørensen
9718 3343 livetshus@mail.dk
www.Livetshus.eu
Zoneterapeut-massør-healer m.m.

8464 Galten

Sol Healing ved Preben Valeur
2641 2083 prbnvaleur@gmail.com
Dybtgående healing

8600 Silkeborg

Astro-Design, Erik Rørholm
8683 6039 info@astro-design.dk
www.aktivamesser.dk
AKTIVA Helse- og Sundhedsmesser

Allergica AMBA, Att. Anja Holm
7026 1777 ah@allergica.dk
www.allergica.dk
Homøopatiske lægemidler

Fodterapeuterne Nygade v. Birgitte Skov
info@fod-nygade.dk - www.fod-nygade.dk/
Fodterapi

Fodterapeut Charlotte Frandsen
8681 0767 fodterapeutcharlotte@outlook.dk

Fodterapeutisk behandling
Ro i din krop v. Conny Andersen
6073 6356 roidinkrop@gmail.com
Kraniosakralterapi – Zoneterapi

Helse Universet ved Karen Bolette Pedersen
2830 2248 karen@helseuniverset.dk
Helse Universet KST.ALT og Massage

New Life Harmony
Solvej Bente Nygård Knap - RAB
2785 7193 B.Knap@post.cybercity.dk
www.Newlifeharmony.dk
Klinik for Kranio Sakral Terapi

8660 Skanderborg

Blidterapi ved Heidi Rønne
3029 3714 heidi@blidterapi.dk,
Kranio sakral terapi, healing, akku

8700 Horsens

Barfodet I/S, Claus B Henriksen
7575 1310 info@barfodet.dk
www.barfodet.dk
Earthing sengetøj, måtter, m.m.

8870 Langå

Klinik for Fodterapi v. Lene Dalsgaard Pedersen
5186 0702 LDPfod@hotmail.com
Fodbehandling

8940 Randers SV

Jytte Andreassen
2331 5503 jam.dk@mail.dk

Klinik Sjøleklang ved Annbritt Porup
22871930 annbritt2008@live.dk
www.sjøleklang.dk
Clairvoyance, klanghealing, samtale

9530 Støvring

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

9620 Aalestrup

Klinik for Fodterapi ved Yvonne Overgaard
2068 7141 yvonneovergaard27@gmail.com
Fodterapeutisk behandling

9850 Hirtshals

Dansk Skole for Tankefelt Terapi TFT og EFT
Heilesen og Mygind
7027 8288 lars@mygind.dk 40327386
www.tankefeltterapi.dk
META sundhed, kurser, uddannelse

9900 Frederikshavn

Spirituel Udviklings Center I/S
Erik Leif Abrahamsen
9842 6966 mette@spirituelcenter.dk
www.spirituelcenter.dk
Esoterisk, spirituel udvikling

BRANCHEFORENINGER

Afvikler-terapeut-foreningen
Jack Yilmaz 3132 7116
2650 Hvidovre

Clairvoyant Foreningen
Birgit Boye Friis
2848 9794 bibof@mail.dk
www.clairvoyantforeningen.dk
2760 Måløv

Danske Ernæringsterapeuter DET
Formand Pernille Kruse
7518 1516 detforening@gmail.com
http://detforening.dk/
2720 Vanløse

Foreningen af Danske EFT & TFT Terapeuter
6074 0500 formand@dett.dk
www.dett.dk
4050 Skibby

Jordstråleforeningen.dk
Kim Lærkesen
4055 2350 kim@maalemanden.dk
www.mj-danmark.dk
4000 Roskilde

Natur-Balance-Huset NBH, hovedkontor
4828 8700 lars@t-mikkelsen.dk
www.nbhdanmark.dk
3320 Skævinge

Natur-Balance-Huset Skovlunde
Skovlunde Kulturhus, Bybjergvej 10, Indgang 2
Kontaktperson Kirsten Busk - 4453 0221
natur.balance.huset.skovlunde@gmail.com
Arrangementer onsdag kl 19.30

Natur-Balance-Huset Søborg
Carlshuse på Carl Blochs Alle 7 – 9, Bus: 6A, 68
Gaveentre på 20 kr modtages gerne.
Kontaktperson Gerda Brown Tlf. 3542 8434
Arrangementer hver mandag kl. 19

INTERESSEFORENINGER

Børns-Trivsel
Formand Heidie Graversen
Info@boerns-trivsel.dk
www.boerns-trivsel.dk
2730 Herlev
Trivselsprojekt UNIK, børn og unge

Stoffrit Danmark – Søren Refstrup
4060 0467 sr@Stoffrit.DK
9430 Vadum
Misbrugsbehandling på naturlig vis

Alle yderligere oplysninger hos:
Mogens Ehrich Tlf. 3179 7731
Vera Marcher Tlf. 7022 2339

Kontaktperson for Naturterapeuter:
Moorggan Gersdorff, Tlf. 5556 1424



Værd at vide

Når du benytter formularen på kontaktsiden på vores webside www.LNS.dk, modtager vi dine oplysninger på samme vis, som hvis du havde sendt en e-mail direkte til LNS. Oplysningerne bliver udelukkende brugt til at efterkomme de krav eller eventuelle spørgsmål, du har stillet. De lagres ikke i en database eller videresendes til andre udenfor LNS.

Vi kan oplyse, at som medlem i LNS registreres du i medlemsportalen som hidtil, ellers gør det ikke nogen praktisk forskel for en forenings registrering af sine medlemmer. Dit navn og adresse bruges til at udsende medlemsbladet NaturHelse. Dine oplysninger slettes fra medlemsportalen, når du på mail til LNS eller på telefon meddeler, at du ønsker at afslutte dit medlemskab.



SANDPLAY - hjælp til at udvikle din spiritualitet uden at miste balancen

Tirsdag 28.august 2018 kl.19- 21.30 i Værløse Kirke

Spirituel opvågning kan ske på 2 måder – enten er den baseret på traumer og skadet personlighed tidligt i livet, eller også presser den sig på som et naturligt udviklingstrin.

Der er stor forskel på, hvordan de 2 åbninger skal håndteres. I den naturlige proces insisterer din sjæl på, at der skal ske forandringer i dit liv, hvorimod dit ego stritter imod. Denne dynamik udgør fundamentet for de 4 faser i den naturlige spirituelle opvågning.

1. Krise forud for den spirituelle opvågning
2. Kriser forårsaget af den spirituelle opvågning
3. Reaktioner som følge af den spirituelle opvågning
4. Faser i forvandlingsprocessen



Det kan ikke undgås, at bevidste og ubevidste psykologiske blokeringer vil forstyrre den spirituelle opvågningsproces. Transformationen af kriserne og blokeringerne kan man arbejde kreativt og nænsomt med i Sandplay.

Birgit Boyé Friis
Psykoterapeut,
Clairvoyant



Gitte Løve Lundgaard
Psykoterapeut,
Healer



Under foredraget vil vi tale om den spirituelle opvågning og demonstrere Sandplay.

**Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr. Tilmelding på Lns.billetexpressen.dk
- eller på vhm@Lns.dk - Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk**



Stærkt B-kompleks fra Pharma Nord:

ENERGI, NERVER OG PSYKE

Alle B-vitaminerne i én tablet

- **B1 (thiamin)** bidrager til en normal hjertefunktion
- **B2 (riboflavin)** og **B3 (nikotinsyre/nikotinamid)** bidrager til normal funktion af nervesystemet
- **B6 (pyridoxin), B9 (folinsyre)** og **B12 (cobalamin)** bidrager til normal funktion af immunsystemet
- **B5 (pantotensyre)** og biotin (**tidl. B7/B8**) bidrager til et normalt energigivende stofskifte
- Fremstillet i Danmark under farmaceutisk kontrol
- Videnskabeligt dokumenteret



Læs mere om Bio-B-Kompleks og tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.pharmanord.dk

 **Pharma Nord**

Heling er en proces



Mette Mouritsen er speciallæge i almen medicin, certificeret psykoterapeut, certificeret mindfulness-instruktør, akupunktør og forfatter, har arbejdet som læge i 27 år på mange forskellige hospitalsafdelinger, desuden 14 år som praktiserende læge i egen klinik. Siden 2006 har hun praktiseret Mindfulness og sidenhen et 4 årigt studie i integral psykoterapi, en proces som bragte hende ud på en længere "rejse" - store indsigter og mange værdifulde redskaber, som ledte til, at Mette afhændede sin lægepraksis. I dag arbejder hun med mennesker med kropslige symptomer af enhver art, psykisk som fysisk, både individuelt og i grupper. Her i klummen videregiver Mette sine erfaringer.

METTE BESKRIVER SINE ERFARINGER SOM HOLISTISK LÆGE. DET ER IKKE RÅD ELLER RETNINGSLINJER MEN INSPIRATION TIL EFTERTANKE

Kun ganske sjældent opstår sygdom i et splitsekund. Oftest er der noget, der går forud, som vi ikke har været opmærksomme på, eller måske har ignoreret i forhold til alt det hverdagen og livet byder os. Det er

ofte først, når symptomet bliver tilstrækkelig generende, at vi lytter og søger hjælp. Beder vi om hjælp i det konventionelle sundhedssystem er der ofte kun hjælp at hente, når lægen kan finde nogle synlige og målbare forandringer, som lægen kan se og forholde sig til. Det der går forud for det synlige, kan stadig være ganske mærkbart og ubehageligt, men får sjældent samme bevågenhed, selvom det måske er der, vi kan nå at forholde os til det, inden det bliver til synlig sygdom.

Det kan dog have en værdifuld helende effekt at få lægens ord på, *"at der ikke er noget synligt galt"* i forhold til det, som man måske mest frygtede.

Det synes derfor interessant at undersøge, hvordan vi kan blive bedre til at opdage og tage højde for det usynlige, inden det bliver til synlig sygdom. Det er min erfaring, at ved at blive bedre til at mærke og sanse os selv og være tro mod vores kropslige sansninger, og tage højde for det kroppen fortæller os, at den har brug for, kan vi få mange symptomer til at forsvinde, inden de måske bliver til sygdom, for kroppen heler mange tilstande af sig selv og ved hjælp fra andre, når den er i balance.

Diagnoser er lægens arbejdsredskab, en måde at beskrive og klassificere de fysiske fund lægen gør sig for bedre at kunne give

en lægelig behandling. Diagnosen fortæller således ikke noget om årsagen til symptomet, eller de fysiske fund lægen finder. Der er mange forskellige individuelle årsager til, at symptomer og sygdom opstår. En enkeltstående udløsende årsag findes sjældent. Derfor er der også meget sjældent en enkeltstående løsning og behandling af en givet sygdom; der er i grunden utallige mange muligheder, ja lige så mange som vi er forskellige mennesker. For livet er en proces med nye udfordringer og oplevelser hver eneste dag, så selvom et symptom eller en sygdom er velbehandlet for en stund, møder vores krop igen og igen nye udfordringer i livet, som kan resultere i de samme eller nye kropslige symptomer. Med krop mener jeg her både sind og krop, altså kroppen i sin helhed, for vi påvirkes af det, vi sanser med hele kroppen, gennem ord vi hører, følelser, lyde, lugte, føde, stråling, berøring, og selv de tanker vi gør os og meget andet.

Selvom vi gør vores bedste for at holde os raske, så hænder det, at vi alligevel bliver syge, og derved går en anden helingsproces i gang. Processen i at acceptere tabet af det selvbillende man havde, før sygdommen eller ulykken og gradvist finde sig selv igen, og måske lære at fungere på en anden måde end den man fungerede på forinden. Sygdom er ofte ledsaget af skam og skyld ved ikke at have opdaget det i tide og af andres vurderende holdninger i forhold til det at være syg, især når sygdommen ikke er umiddelbart synlig. Det kan tilmed være således, at nogle sygdomme får større omsorg og bevågenhed end andre. Så i en vis forstand bliver den syge klassificeret gennem diagnose-begrebet; den lægelige forståelsesramme af normalitet, men også ud fra den sociokulturelle vurdering og værdisættelse af forskellige sygelige tilstande. Dertil kommer den sociale isolation, der kan opstå i og med, at den syge ofte ryger ud af arbejdsmarkedet en overgang eller måske

varigt og dermed oftest mister det sociale fælleskab, der kan være dér. Det er ikke så ejendommeligt, hvorfor det er så svært at være syg, når man får øje på den langvarige helings proces, der ligger i at skulle finde et nyt ståsted i livet, ja en ny version af sig selv.

Det kan derfor være godt at minde hinanden om, at heling er en proces, akkurat som sygdom er en proces, og at ingen har valgt bevidst at være syge, hvis de i stedet kunne vælge at være raske. De færreste går igennem livet uden at opleve sygdom, og døden skal vi alle igennem før eller siden på den ene eller den anden måde, uanset om vi tror på et evigt liv eller ej. Den viden gør det lettere at have medfølelse med os selv og hinanden, hvis vi bliver syge.

De vigtigste første skridt i en helingsproces er accept af tingenes tilstand, kærlig egenomsorg og kærlig støtte og hjælp fra omgivelserne.

På samme vis er livet en proces. Processen i at være et mere og mere helt menneske, for uanset hvad vi måtte døje med af fysiske problemer, er der altid en kerne i os, som forbliver den samme. Den kærlige kerne som vi kom ind i livet med her på jorden, som vi stadig er i kontakt med, og som kender meningen med alt, også selvom den umiddelbart ligger udenfor vores menneskelige fatteevne at forstå, især når vi oplever os syge.

- Mette Mouritsen

Mette Mouritsen er forfatter til bogen: **Livets medicin**, som beskriver en helhedsorienteret tilgang til sundhed og forbinder den konventionelle måde at tænke sundhed og helbredelse med nye og alternative veje. Du kan læse mere om bogen og andre af Mettes udgivelser på www.mettemouritsen.com

Der er masser af håb!

Et nyt amerikansk studie viser, at ældre mennesker også kan danne nye neuroner i hjernen – specielt i hukommelsesområdet. Det er rigtig godt nyt, for tidligere undersøgelser har vist, at produktionen af hjerneneuroner stopper i 13-årsalderen! Nu er forskerne meget uenige og diskuterer målemetoder, forbehold og sammenlignelighed.

Vi spørger os selv, om det ikke bare er en mulighed for os alle til at se på, hvilke områder vi kan styrke dannelsen af nye neuroner på – for det virker naturligt, at det har noget med livsstil og vilkår at gøre. Ligesom vi alle har godt af glædelig bevægelse og sport, har vores hjerner også godt af at blive stimuleret og trænet – udfordret og ”vredet” på en inspirerende måde. Det er med til at skabe din karakter: er du stivsinnet, stivnakket og en stivstikker? Eller er du nysgerrig, interesseret og fleksibel?

I forårstiden glæder vi os over de små vækster, der er i gang – og vi sørger for at passe, pleje og nære de små planter i vindueskarmen, på altanen eller i haven. Hvad med dig selv? Kig i din indkøbsvogn – er den fyldt med frisk frugt og grønt – farverig og levende? Eller er den som ”de andres”: hakket oksekød, ketchup, spaghetti, sandwichbrød, ristede løg, cola, øl, skumfiduser og citronmåne?

Der er i øjeblikket mange der taler om madforvirring, og hvad skal vi tro? Men mon ikke det er mere næringsrigt at spise raw-food (og det er ikke tartar-mad!) eller blancherede grøntsager end den traditionelle danske kød-mad. Mange er bange for at komme til at lide af proteinmangel – men for de fleste gælder det, at det daglige behov for protein er samme mængde i gram, som du vejer i kilogram. Husk, elefanter og beslægtede vegetarer lider sjældent af proteinmangel!

Og så er der lige fedt området – og det er nok det vigtigste i forhold til hjernen – uanset om den er ung eller gammel – rask eller degenereret.



1-2 spsk kokosolie dagligt er direkte brændstof til hjernen, ansporer dannelsen af nye synapser (forbindelsesveje) i hjernen, regenererer, neuronerne, og det er vores erfaring, at det OGSÅ gælder neurologiske degenerationer!

1-2 spsk af den fineste olivenolie (skal dufte af nyslået græs og kradse lidt i halsen!) mod bla inflammation og for en velfungerende hjerne.

1 g fiskeolie (helst fra Krill eller et andet produkt, du har tillid til!) eller hvis du er gennemført vegetar: hampefrøolie eller måske bedst: omega-3 fedtsyrer fra alger. Det er godt for mange ting, og her vil vi fremhæve fleksibilitet i hjernen og en bedre hukommelse.

Vi har også healingsenergiene for optimal hjernefunktion inde i Radionien – men husk:

”Den der smør godt - kør godt”

BLIV MEDLEM AF

LNS

kontingentsatser

inkl. NaturHelse

Faglige medlemmer:

Klinik inkl. Koda-Gramex:

Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basis-niveau og inkluderer kollektiv licens til

Koda-Gramex 900 kr.

Skolemedlem, underviser, rådgiver 600 kr.

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

Andre medlemstyper:

Personligt medlem (pr. husstand) 200 kr.

Studerende på SU 100 kr.

Erhvervsansvarsforsikring.....600 kr.

Indmeld dig og brug bankkonto

8401 1010331 eller kode +73 +82570101

Du kan også indmelde dig på:

www.gladeklinter.dk

På gensyn i LNS

- det naturlige samlingssted



www.LNS.dk

MAYA FRIDAN'S CLAIRVOYANCESKOLE

På uddannelsen vil jeg sammen med et team af dygtige gæstelærere give dig et solidt fundament teoretisk og praktisk, som har til formål at styrke dig og gøre dig fortrolig med dine evner.

Uddannelsen varer knapt et år og foregår i et seriøst, trygt og humoristisk undervisningsmiljø centralt i København.

LØBENDE HOLDSTART

Tlf. 39 62 38 05

www.clairvoyanceskole.dk

info@clairvoyanceskole.dk

Lidt kikset

Vi har en kiksetrend af majs- og riskiks, men hvorfor vælge den ene type fremfor den anden. Forklaringen er ifølge samvirke.dk, at risplanten ophober arsen, som er et giftigt grundstof (arsenik) i mange vådområder, hvor netop risen dyrkes. Risplanten omdanner arsenik til andre endnu giftigere arsenforbindelser. Derfor skal man ikke bruge kogevand fra ris i maden, især til børn, og også begrænse indtaget af riskiks. Majsplanten derimod ophober ikke arsen og dyrkes ikke på oversvømmede marker.



Affaldsstoffer og udrensning er ikke ét fedt

Vores krop er selvrensende, i hvert fald hvis vores stofskifte virker normalt, og hvis man ikke overdoserer med fede eller usunde sager, så man øger sin vægt. Når du nedsætter dit daglige kalorieindtag, sker der det samme, som når man faster, nemlig at kroppen automatisk tømmer sine sukkerdepoter og begynder at forbrænde fedt. Og her gik jeg og troede, at det var affaldsstoffer jeg udrensende!

Faste er oprindelig brugt i religiøse sammenhænge i f.m. bestemte begivenheder, hvor man afholder sig fra mad og drikke i en periode og oplever bedre sundhedstilstand. Udrensning/detox styrker selvrensnings-processen. Normalt medfører det et vægttab. Sund mad, frugt, grøntsager, bær, drikke og ikke mindst motion styrker detoxing.

Hensigten helliger midlet <http://www.naturli.dk/artikel/udrensning-fup-fidus/> og www.samvirke.dk

Hampete kan regulere kroppens organer

Det Endogene Cannabinoid System(ECS) er naturligt forekommende hos mennesker, ja hos alle pattedyr. Forskere har fundet frem til, at vi inde i kroppen, i cellekernen, i mitokondrierne, har cannabislignende receptorer i millionvis, der understøtter energiforsyningen til alle vore celler, så de fungerer optimalt. Interessant er, at Cannabis i sin naturlige form (ikke euforiserende) har et lignende system, det Exogene Cannabinoid System. Ved at lade hampete indgå i din daglige tedrikning får du således en let måde fra naturens hånd til at styrke dit helbred på.

<https://www.cannabisinternational.org/about.php> - www.sund-forskning.dk

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11157422>



"Medicin uden skade"

Det er navnet på et projekt, initieret af en række danske myndigheder og organisationer. Projektet skal støtte op om WHO's globale initiativ "Medication Without Harm", hvis mål er at halvere forekomsten af alvorlige medicinskader, så man fremover forhåbentlig undgår alvorlige bivirkninger, eksempelvis blandt mange ældre mennesker. Tit og ofte er skader i sundhedsvæsenet forbundet med medicin. Erfaringerne fra projektet skal bibringes fra patienter, personale og eksperter, som håber at medicinfejlene derved kan nedbringes. I 2017 registreredes over 100.000 utilsigtede hændelser med medicin.

Ifølge Styrelsen for Patientsikkerhed er der sjældent konstateret alvorlige bivirkninger eller komplikationer ved alternative behandlingsformer, om end der i nogle tilfælde er set interaktioner med lægemidler.

<https://www.apotekerforeningen.dk> - <https://stps.dk/da/borgere/alternativ-behandling/>

Mælk fra næbdyr har antibakterielle egenskaber

Måske skal dette lille, underlige væsen redde menneskeheden mod fremtidens superbakterier. Ifølge australske forskere har opdagelsen forbedret eksisterende viden om proteinstrukturer. Næbdyret tilhører monotreme-familien, som er en lille gruppe af pattedyr, der både kan lægge æg og producere mælk til deres unger. Næbdyret har ikke dievorter, men fodrer ungerne ved at "svede" mælken ud gennem moderens mave. Forskerne mener, at denne eksponering for nærmiljøets bakterier kan være grunden til, at næbdyrets mælk er så unik og modstandsdygtig overfor bakterier. Næbdyret er også en dygtig svømmer.

<https://www.csiro.au/en/News/News-releases/2018/Saving-lives-with-platypus-milk> - <http://www.deakin.edu.au/>

Bambus er fremtiden

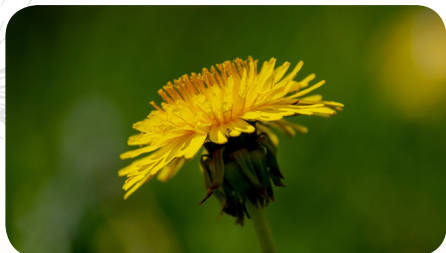
Bambus kan produceres mekanisk eller kemisk. Begge metoder er 100% biologisk nedbrydelige og bibeholder de antibakterielle egenskaber. Ved mekanisk forarbejdning knuses bambussen, og de naturlige enzymer er med til at nedbryde bambussen til en masse, der kan spindes tråde af. Metoden er fuldt bæredygtig og kræver ingen kemikalier.

Ved kemisk forarbejdning nedbrydes bambussen ved hjælp af kemikalier. Metoden er knap så miljøvenlig, men det er muligt at tage en række miljøhensyn i produktionen. Med tiden vil det være muligt at omdanne bambus uden kemikalier og på en billigere måde end den mekaniske forarbejdning.

Bambusplanten er unik, vokser op til én meter dagligt, og produktsortimentet er næsten uendeligt. Itproduktionen i bambusområder er ca. 30% højere, end hvis området var beplantet med træer. Alligevel skal du være opmærksom på, når du køber bambusprodukter, at de er produceret bæredygtigt og miljørigtigt, når og hvis du vil skåne naturen. En surfen på nettet giver mange gode input til, hvor du næste gang kan købe bionedbrydelige bambusprodukter, såsom tallerkener, kopper, tandbørster, plastposer, undertøj m.v. <https://www.bibiworld.dk/content/12-bambus-fremtidens-materiale> - www.sund-forskning.dk



Mælkebøtte (Taraxacum officinale)



Mange ser mælkebøtten som en irriterende ukrudtsplante, der tager over i græsplæner og haver.

Det betyder, at de fleste helt overser plantens anvendelse som urtemedicin og dens gode spisekvalitet. Mælkebøtten bliver dyrket som spiseplante flere steder i Europa, og i middelhavslandene er den en eftertragtet råvare, der værdsættes for sin bitre smag.

Heldigvis for os, kan vi alle finde, dyrke og tage mælkebøtten i brug.

De mest velsmagende mælkebøtter finder du i skyggen. Pluk de spæde blade og brug dem evt. i en salat, lav the af blomsterne eller tør roden og brug den som kaffeerstatning.

Tør bladene, og du har en effektiv base te.

Forekomst

Planten hører hjemme i Europa og Asien, men den er udbredt og naturaliseret i alle klodens tempererede egne. Den optræder på udyrkede arealer, på græssede marker, i haver og langs vejkanter – du finder den, hvor der er en kort vegetation, som tillader planten at spire i lys.

Udseende

Mælkebøtte er en to- eller flerårig urt. Dens blade er samlet i en roset tæt ved jorden. Bladene er høvlformede med nedadvendte, spidse flige. Stænglen er hul og bladløs og indeholder en hvid, mælkeagtig plantesaft.

Urtens blomster er samlet i gule og enlige blomsterkurve. Blomstringen sker normalt i april-maj, men græssede eller klippede planter kan blomstre helt frem til september.

Rodnettet består af en kraftig og dybtgående pælerod med tynde siderødder.

Aktive stoffer

Mælkebøtte indeholder karotenoider, mineraler som kalium og calcium, flavonoider, æteriske olier, polysakkarider og taraxacosider.

Planten er rig på A-vitamin, og er også en god kilde til C-vitamin.

Mælkebøtte indeholder mere protein end spinat.

Anvendelse

- Det moderne franske navn for mælkebøtte er pissenlit (= pis-i-seng), da bladene er stærkt vanddrivende. Samtidig har planten et højt indhold af mineraler, hvilket gør, at den er god mod ødemer i arme og ben
- Planten hjælper med at styrke nyrerne, behandle urinvejsinfektioner og fjerne nyresten.
- Bladene fremmer udskillelsen af urinsyre og er en god hjælp mod gigt.
- Roden har et stort indhold af bitterstoffer. Bitterstofferne aktiverer fordøjelsessaft og sætter gang i tarmens peristaltik. Så har du kvalme efter et måltid, føler du dig oppustet eller har du træg mave, så drik en kop te lavet af mælkebøtten rod.
- Roden er et kosttilskud til leveren. Den fremmer leverens dannelse af galde og støtter på den måde udskillelsen af affaldsstoffer.
- Blomsterne indeholder stoffer, der virker lindrende på en øm hals. Drik dem som the, hvis du har influenza eller er forkølet.
- Mælkebøtten saft kan smøres på efter berøring af brændenælder, og fungerer som et let smertestillende middel.
- Planten kan anvendes til behandling af bumser, eksem og psoriasis.
- Vask sår i mælkebøtte-ekstrakt. Læg en håndfuld mælkebøtteblomster i en kop kogende vand. Lad det køle, fugt et stykke vat i det og gnid det over det udsatte område.
- Bladene indeholder jern og kan anvendes til at forebygge eller reducere anæmi.
- Mælkebøtte sænker kolesterolallet.



WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen **NaturSundhedsrådet**

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Indmeldelsesblanket

til medlemskab af LNS

(inkl. NaturHelse og LNS nyhedsbreve Kosmorama)

Navn:

Adresse:

Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. kliniknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

Faglige medlemmer:

Klinik inkl. Koda-Gramex:

- Enkeltherapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basisniveau og inkluderer kollektiv licens til Koda-Gramex 900 kr.
- Skolemedlem, underviser, rådgiver 600 kr.
- Branche-, erhvervs- og foreningsmedlem 600 kr.

Andre medlemstyper:

- Personligt medlem (pr. husstand) 200 kr.
- Studerende på SU 100 kr.
- Husk, at du som LNS Helseudøver kan tilvælge forsikringsordning..... 600 kr.
- Send blanketten til adressen øverst på siden.

Du kan også indmelde dig online via portalen for e-respons på www.gladeklienter.dk, hvorefter vi sender dig en faktura.

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

Underskrift:

Dato:

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

Overvej 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 behandling komplementært til andre behandlingstilbud, også på sygehusene
- 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, Brobygningssgruppen 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 forfølges

Harmonerer det med dine holdninger?

Så meld dig ind i LNS. Ring på tlf. 60 70 48 87 eller mail til Lns@Lns.dk

**Læs mere og tilmeld dig portalen for e-respons på www.glade klienter.dk
Giv dine kunder lejlighed til at evaluere dine ydelser og brug dem i din markedsføring.**

