

Natur Helse

33. årgang 2018 nr. 1



Sundhedsdata

Om Samvirkeartiklen

Ioniseret vand

Nytårsforsætter

www.LNS.dk

Kære læser

Som ny redaktør skrev jeg min første kolonne i Naturhelse i 2011.

Dengang var der meget fokus på de nye EU-regler vedr. plantelægemidler, som ville træde i kraft samme år.

Vi indsamlede underskrifter etc., men vi oplevede de følgende år, at de danske myndigheder nationalt strammede reglerne yderligere.

LNS måtte oprette en hotline-linje, efter at flere af vores medlemmer havde oplevet razziaer i deres klinikker og bl.a. fik konfiskeret deres lager af kosttilskud, som var købt og importeret fra andre EU-lande.

Et medlem modtog eksempelvis en bøde, da anvendelsen på vitamin-doseringen var anført iht. UKs standarder, og ifølge de danske myndigheder var alt for høj.

I det netop afsluttede år 2017 oplevede vi en intensiverende heksejagt.

Stig Gerdes blev frataget sin autorisation som læge, Styrelsen for Patientsikkerhed forbød læge Søren Flytlie at behandle stofskiftepatienter, og en sælger af medicinsk cannabis blev straffet med et halvt års ubetinget fængsel.

I september 2017 trådte en ny bekendtgørelse om kosttilskud i kraft. I bekendtgørelsen er det eksempelvis blevet tilladt at øge mængden af vitaminer, og den nye bekendtgørelse er derfor en lempelse af de tidligere regler.

Det er en meget lille åbning, men

.... som Leonard Cohen så smukt synger:

"There is a crack in everything. That's how the light gets in."

Sådan vælger jeg at gå ind i det nye år – med håb om, at et lille lys trods alt blev tændt i vores sundhedssystem, og at det lys vil vokse sig større i 2018.



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 og 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 i LNS på www.gladeklinter.dk

eller benyt bankkonto 8401 1010331

- alternativt kode +73 +82570101

Rabat på annoncering i NaturHelse

se Lns.dk/annoncering-i-naturhelse/

eller mail til a.kurtzmann@gmail.com

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

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

Heidie Graversen, tlf. 2235 4949, heidie@coachingpeople.dk

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

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

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

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

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

Suppleanter:

Annamarie Powderly, Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig,

Dirte Lustur, Helle Ahnström, Henrik Isager, John Boel, Karin

Siff Munck, Kirsten Kragh, Lena Pultz, Poul Feilberg, Rita Pom-

mer, Steen Braase, Søren Refstrup, Ulla Kvintel og 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

Godt nytår!



LNS' administration er siden 2005 kvalitetscertificeret efter international standard, DS/EN ISO 9001:2008

Om sundhedsdata

Mogens Ehrich, medlem af bestyrelsen i LNS

LNS refererede på side 5 i sidste nummer af NaturHelse et medlems opfattelse af en paragraf i sundhedsloven, som nok kræver en nærmere forklaring. Der stod, at sundhedsministeren kan "sælge ud af dine helt private sundhedsdata", f.eks. til medicinalindustrien. Det kan endvidere ske "aldeles uden dit samtykke". Det Nationale Patient-index "vil lade data flyde frit til sundhedspersoner i det danske sundhedsvæsen".

Det er imidlertid et ensidigt signal at udsende. At dømme efter ordlyden i sundhedslovens §193B kan sundhedsministeren godt gøre som anført, men der er også anden lovgivning, som både sundhedsministeren og andre skal overholde. Bl.a. EU's dataforordning og bekendtgørelsen om sikkerhedsforanstaltninger til beskyttelse af personoplysninger, som behandles af den offentlige forvaltning. Når anden lovgivning overholdes, er disse påstande ikke aktuelle.

I bekendtgørelsen om det nationale patientindeks står der bl.a. dette:

Som en del af løsningen bliver det muligt at frabede sig, at aftaleoplysninger bliver delt enten generelt eller for specifikke aftaler.

Når oplysningerne samles i et register betyder det også en skærpet opmærksomhed på data- og informationssikkerheden. Alle sundhedspersoners opslag på registret bliver derfor logget. Det centrale register giver desuden patienter adgang til at se, hvem der har set på aftaleoplysninger i lighed med loggen på Fælles Medicinkort.

Kan man rimeligt kalde det "at data flyder frit"? Kan man kalde det "aldeles uden dit samtykke"?

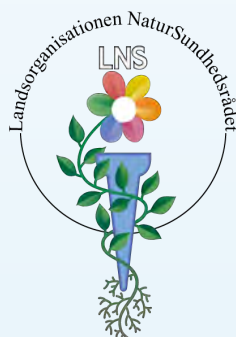
Data kan imidlertid godt videregives til forskning uden samtykke, når det sker på sådan måde, at forskerne ikke kan vide, hvem data vedrører. Her kan der være delte meninger, men lovgivningen siger klart, at når personidentifikationerne er fjernet, så er det tilladt at an-

vende data til statistiske formål. Og set fra den anden side - når "dine private sundhedsdata" videregives på sådan måde, at man ikke kan se, at de har noget med dig at gøre, er de så stadig "dine private"? Bør du stadig have et hold i, hvad de bruges til?

Den forskning, LNS længe har taget tilløb til at etablere for den alternative sektor, har ligesom det etablerede systems metoder brug for at nyttiggøre den erfaring, der opnås, også når det er dig, der behandles, fremfor at lade denne erfaring gå tabt.

Når data opstår, er der to ejere, nemlig den part, der registrerer, og den person, data drejer sig om. Når den direkte reference til personen fjernes, så er det samfundets opfattelse, at data ikke længere tilhører personen, men kun tilhører den registrerende part. Sædvanligvis har sidstnævnte haft mange omkostninger ved at skabe data. Man må lægge mærke til, at det videre formål med at bruge disse data ikke har noget med de allerede behandlede patienter at gøre, men udelukkende drejer sig om at blive klogere på, hvordan man bør behandle de kommende.

Det er på sin plads at motionere sin vagtsomhed over for det, der sker på IT-området, for færdselsreglerne på det felt er endnu ikke gjort færdige. Til maj træder EU's persondataforordning i kraft, og den giver en besked om opstramning i forhold til de bestående regler, samt større bøder ved overtrædelser. Hvis vi vil have forskning om de alternative klinikers behandlinger, må vi desværre vove os ud i datatrafikken, selvom samfundet endnu ikke byder på effektive redskaber mod hacking, virus og utilstrækkelig planlægning.



LNS deltager på AKTIVA Helse- & Sundhedsmesse i Odense



Traditionen tro afholder Aktiva, lørdag den 18. februar og søndag d. 19. februar 2018 årets Helse- og Sundhedsmesse i Odense Congress Center.

Her vil LNS lige som de tidligere år være repræsenteret sammen med Bevidsthedsmedicin og MOORGGAN.

Helsemessen i Odense er en af de største alternative messer uden for Sjælland, og vil byde på mange spændende oplevelser i form af mange interessante gratis foredrag samt over 100 stande med mange forskellige aktiviteter.

Vi håber at mange af vore medlemmer på Fyn vil kigge forbi messen og hilse på os til en lille hyggelig snak.

Som altid er vore medlemmer velkommen til at lægge eget informations materiale på LNS stand.



Hjælp søges

I forbindelse med messen søger vi også nogen, der har lyst og tid til at hjælpe lidt til på standen. Så er det noget for dig, så meld ind til Moorggan på telefon 5556 1424 eller send en mail til Moorggan på adressen: moorggan@bevidsthedsmedicin.dk.

Vi håber at høre fra dig!

Overvej du

at blive medlem af LNS?

LNS favner bredt. Vi er paraplyorganisation for alternative behandlere, skoler, foreninger og brugere. 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 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 gruppensvarsforsikring
- 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.

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.
Bladabonnent (ingen medlemsrettigheder) . 150 kr.

Erhvervsansvarsforsikring 600 kr.

Indmeld dig i LNS på: www.glade klienter.dk
eller benyt bankkonto 8401 1010331
eller kontakt +73 +82570101

På gensyn i LNS
- det naturlige samlingssted



Ligger det i generne??

Arvelighed er den største programmerede usandhed, der ligger hos befolkningen. Den er næsten lige så slem som "arvesynden", for den giver unødigt grund til ængstelse og bekymring for de såkaldte arvelige sygdomme.

En af de værste påstande er, at **fordi** min far/mor/bedstemor på begge sider, tanter, søstre, kusiner er syge eller døde af hjerte/kar sygdomme, så er jeg i en stor risikogruppe for at dø af det samme!

Så er det sådan, at adoptivbørn uden relation til "gen-arven" har lige så stor "risiko" for at få de samme "arvelige" sygdomme!! Det skulle så i princippet få alle til at ånde lettet op? Desværre nej – programmeringen er stærk og indædt!

Den nye gren af genetikken – epigenetikken – viser, at det er vores BEVIDSTHED, der kan afgøre læsningen af ens gener, så alle burde juble og sige: "YES, jeg kan ændre familiemønstret". Men desværre nej. Programmeringen "det er arveligt" er for stærk og for indædt!

Lise Nørgaard er lige blevet 100 år! Ligger det i generne? Eller ligger det i rebelskhed, nysgerighed, foretagsomhed, kærlighed og retfærdighedssans? Det er i hvert fald sikkert, at det er ikke af at leve af Matador-mix, at hun har holdt sig så godt i så mange år! Apropos Matadormix og mange af vore andre måder at "hygge" os på, så er det formentlig dårligt sukker, animalsk fedt, skyld og skam samt manglende glæde, der er de væsentligste årsager til sygdomme som fx hjerte/karsygdomme.

Det viser sig ved intens forskning i hjerte/kar sygdomme (uden for Danmark!), at den fysiske hovedårsag – udover egentlige defekter – skyldes det, der hedder "insulinresistens". En del amerikanske læger går så vidt, at de proklamerer, at kolesteroltal – specielt LDL og LLDL - er elendige markører for hjerte/ karsygdomme!

Dette er nok værd at bemærke og studere nærmere, før man kaster sig ud i statinernes mareridt. Hvis din læge insisterer på at ville give dig kolesterolnedsættende medicin, så bed ham først om at få undersøgt din **insulinresistens**, for det er den, der er den virkelige markør for, om der er fare på færde.

Insulinresistens (ses bl.a. ved Diabetes 2) kan man så relativt let gøre noget ved det, da man "blot" skal justere i kosten: Ud med det dårlige sukker og ud med det dårlige fedt!

Følelserne er straks en anden sag! Det er ikke lige let, men det kan virkelig betale sig at give slip på den fortid, du alligevel ikke kan ændre på – på folks opførsel du heller ikke kan lave om på – og så øve dig i at se på din holdning til, hvad du bliver udsat for. Og vi bliver alle "udsat" for noget! Vi har skrevet det før, og det bliver vi nok også ved med:

"Det er ikke, hvordan du har det – det er, hvordan du ta'r det!"

Hjertelig hilsen De Place Laboratoriet



Den uansvarlige skævdeling



Jens Kristian fra kursusstedet Bakkegården har sendt os disse linjer med ønske om at fremme vores virke.

Han påpeger den uansvarlige skævdeling, der gradvis øges mellem den autoriserede lægeverden og de så-kaldte alternative behandlere, som fra tidernes morgen har haft ret til at udføre helbredelses tiltag af samfundets borgere. Skævdelingen er absurd, især når lægerne på den anden side ofte tilbyder alternative midler eller behandling, hvis ikke den lægelige behandling fungerer efter hensigten.

Min virkelighed

Den autoriserede lægevidenskab kan og må gerne begå mange fejl, uden konsekvenser, der ind imellem bevirker, at personen får det værre, får bivirkninger eller dør - direkte som følge af behandlingen. Mens den såkaldte alternative behandler i sit virke, og den funktion som den almene borger opnår, forventes at være endda meget bedre og fuldt på højde med den skabende Guds kraftsformåen.

Når det imidlertid ind imellem sker, meget ofte ved såkaldt mirakel- eller direkte helbredelse ved hjælp af behandlerens helt individuelle virkemåder, bliver det opnåede resultat ikke anerkendt og endog direkte miskrediteret af autoriseret lægevidenskab. I betragtning af og i forhold til de fejlbehandlinger den autoriserede læge begår, ofte med dødelig udgang, hvor er så ligeværdigheden henne?

En anden virkelighed

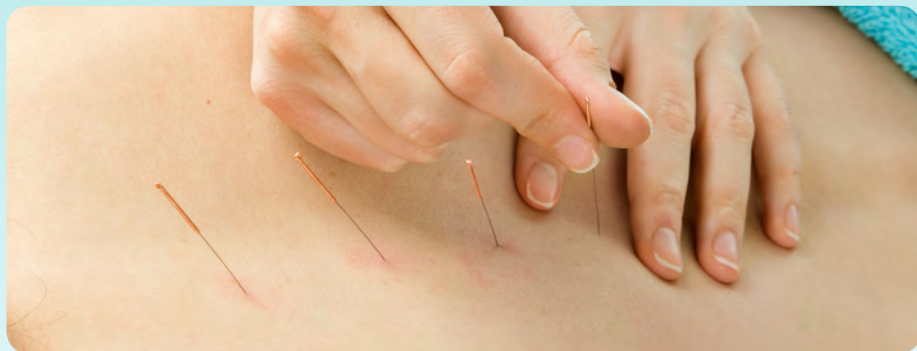
Lægestanden, sygehusvæsenet og den autoriserede behandler - og frem for alt medicinalindustrien, gør krav på rent forskningsmæssig dokumentation af virkning. Det er ikke nok med, at den der behandles, bevisligt får det markant bedre eller slipper helt fri af det, vedkommende kom til lægen for at få behandlet.

Hvordan skal den alternative nogensinde kunne give og fremføre en lægefaglig udredning / dokumentation / bevisførelse, når den autoriserede lægeverden ikke vil og ikke kan bruge eller vedgå sig den alternative behandler og patientens sygeudlægning, af det der sker i egen krop?

Så vidt jeg ved, aflagdes der lægeløfte til en selv-lært behandler, Hippokrates, der på ingen måde havde kunnet studere lægefaglighed, for det eksisterede ikke, var ikke opfundet. Lægeløftet har derfor altid omfattet den såkaldte alternative persons helbredsmæssige viden, behandling og formåen.

For ca. 15 år siden læste jeg herom i artikler og udskrifter og gamle lovformer. De må kunne genfindes på søgemaskiner.

Større kan det – næsten - ikke blive



Jeg ved ikke rigtig, hvordan jeg skal begynde, så jeg kaster mig bare ud i det.

UGE 42 SKETE DER NOGET, DER PÅ SIGT VIL ÆNDRE BEHANDLINGEN AF BLINDE OG SVAGSYNEDE PÅ VERDENSBASIS. Det vil også få en generel indflydelse på videnskabens syn på akupunktur.

Nogle af verdens førende "øjenakupunktører" samt 40 topledere indenfor øjenlægevidenskab fra førende universiteter og øjenhospitalet var samlet i Beijing Eye Hospital, Kina, der er det førende øjenhospital i Fjernøsten, både hvad angår vestlig øjenlægevidenskab og akupunktur (TCM).

Professorer Lina Liang, der er daglig leder af akupunkturafdelingen, havde indkaldt til "Det første Videnskabelige TCM oftalmologiske (øjenlægevidenskab) symposium".

Formålet var at lave en: "International samarbejdsaftale vedr. integreret øjenlægevidenskab"

Seks af Verdens førende akupunktører forelæste om deres behandlingsmetoder, der spændte fra Traditionel Kinesisk Medicin (TCM) til Moderne Akupunktur metoder: Tre professorer fra hhv. Beijing Eye Hospital, UCLA (University California Los Angeles - der er et af de tre førende universiteter

i USA) og University of Alabama Birmingham School of Medicine (18.000 ansatte), og tre førende akupunktører fra private klinikker i USA og Skandinavien.

Min forelæsning om vore metoder og resultater blev fantastisk positiv modtaget af deltagerne. De var især overrasket over vore resultater med AMD (den hyppigste årsag til klinisk blindhed i den vestlige verden) – baseret på de sidste tre års behandlinger hos Boel Akupunktur, og de glædede sig til, at det blev dokumenteret i videnskabelig forskning. Amerikanerne og kineserne bruger flere forskellige behandlingsmetoder, og det fremgik af forelæsningerne at kinesisk urtemedicin var hovedbehandlingen og den mest virkningsfulde. Nordmændene bruger AcuNova, amerikanerne anvender kinesisk urtemedicin, AcuNova og master Tungs akupunktur, og jeg anvender Boel Moderne Akupunktur.

Under den efterfølgende middag havde jeg lejlighed til at tale med præsidenten for Beijing Eye Hospital, og han udtrykte meget stor begejstring for de nye punkter, som vi anvender til behandling af øjensygdomme – han har 42 års erfaring som læge/øjenlæge!

Resultatet af Symposiet blev føromtalt: "International samarbejdsaftale vedr. TCM integreret øjenlægevidenskab". Her er nogle af hovedpunkterne:

Overordnet formål med samarbejdet:

Den overordnede udviklingsstrategi har til formål at fremme den internationale udvikling af oftalmologi (øjnelægevidenskab), udbygge det videnskabelige forskningsniveau af TCM oftalmologi, for at drage størst mulig fordel af akupunktur for øjenpatienter i hele verden.

Samarbejdet inkluderer, men er ikke begrænset af, følgende aktiviteter:

Styrke samarbejdet inden for medicinsk praksis af TCM oftalmologi: Med godkendelse og støtte fra Eye Hospital (øjnehospitalet), China Academy of Chinese Medical Sciences, kan samarbejdspartneren etablere oversøisk varemærke af Eye Hospital (øjnehospitalet), China Academy og Chinese Medical Sciences, aktivt forhindre og behandle øjensygdomme med akupunktur og integreret medicin, sprede filosofien om TCM oftalmologi ved forebyggelse og behandling.

Styrke samarbejdet inden for oftalmologisk videnskabelig forskning: Etablere fælles laboratorium, fælles søgning af forskningsmidler, udføre basal forskning og kliniske studier, un-

dersøge effekten af kinesisk medicin og akupunktur ved at anvende moderne teknologi, foretage multicenter klinisk forskning på udvalgte øjensygdomme, hvor akupunktur har behandlingsfordele. Eye Hospital er ansvarlig for at lede kliniske studier.

Vi er altså blevet officiel samarbejdspartner med UCLA og Beijing Eye Hospital – Waaauw.

Signed:

Eye hospital China Academy of Chinese Medical Sciences. Gao Yun, President
UCLA (University California Los Angeles).
Ka-Kit Hui, Director
University of Alabama Birmingham School of Medicine, Shu-zhen Wang, Ph.D – 18.000 ansatte
Pinpoint Clinic, St. Hellens, Oregon. Brad Whisnant, founder and owner
St Olav Eye Clinic, Norway. Erik Vinje
Olbjørn, Ole Jørgen Frydenlund, managers
Boel Acupuncture Clinic. John Boel, Ph.D, founder.

Turen til Kina bragte mere end jeg i min vildeste fantasi havde forventet.



GRÆKENLAND

RO OG NÆRING TIL KROP OG SJÆL

Ferie og kursus
21. - 28. juni & 6. - 13. sept.

Anne-Grete Hav Hermansen & Lise Ryt-Hansen
www.alfa-omega-instituttet.dk / 39 63 68 54 / 40 10 37 54

Dit nye år Er du til nytårsforsætter – her er en idé!

Vi har i realiteten altid valget mellem at være imod eller i fred med os selv og det omgivende miljø. Når vi er i en tilstand af fred og glæde, tiltrækker vi positiv energi i form af positive tanker, følelser og vibrationer. Dette bringer lykke, velvære, sundhed og vitalitet ind i vores liv.

Verden af i dag er dog i høj grad domineret af negative, giftige tanker og følelser. Stressede eller deprimerede mennesker udsender konstant negative vibrationer, som ikke kun påvirker dem selv, men alt levende omkring os.

Energi overføres let mellem mennesker hele tiden. For eksempel, hvis en deprimeret eller negativt vibrerende person træder ind i et rum og begynder at skvaldre op om det urimelige i alting, er der chancen for, at personens negative vibrationer kan ændre dit humør og også dine tanker.

Her er 12 simple tricks til at hjælpe med at finde indre ro og afspejle ubetinget kærlighed og positive vibrationer til dig selv og andre.

1. Slik lidt solskin

Udover at øge D-vitamin-niveauet, stabiliserer sollys dit humør. Solens energi giver dig varme indvendig og udvendig.



2. Afslappende lyde

Beroligende musikalske lyde har vist sig at afhjælpe og dulme følelser af vrede, depression og angst.

3. Urter, dufte der løfter humøret

En bred vifte af urter (og urteolier) besidder kraftige humørløftende fordele, især når de bredes i hele dit hjem. Lavendelolie er kendt for sin beroligende virkning, mens basilikum kan hjælpe med at dulme sorg og depression. Rådfør dig med fagfolk på området (red.)



4. Bevægelse

Motion frigiver stress-lindrende endorfiner, som bidrager til den glade følelse, du får efter en træning. Men sørg for at vælge en aktivitet, du elsker. Din træning skal ikke føles som en byrde. Hvis den gør, vil de negative følelser vende tilbage til dig.

5. Vand

Ikke alene er det vigtigt at drikke nok filtreret vand i løbet af dagen. Det at kunne tilbringe tid i og omkring vandet tiltrækker også positiv

energi. Har du ikke lige have udenfor dit vindue, anbefaler den legendariske spirituelle lærer Teal Swan at skabe indre ro og positive vibrationer ved at fylde et glas med vand og lade det stå foran dig et par minutter, mens du fokuserer positive tanker mod glasset, før du drikker.

6. Vis taknemmelighed

Vis påskønnelse og før en dagbog over alle de positive ting, der skete i løbet af dagen. Dette vil give dig tid til at reflektere over dit liv.

7. Visualiser dine mål

Visualisering er et kraftfuldt redskab. Visualisering af dine mål og drømme kan gøre dig glad. Visualiseringer kan være så simple som at hæfte et billede, du elsker, på køleskabet eller lignende. Eller hvorfor ikke sætte det på som tapet på telefonen? Det vil kunne skabe glade tanker og positiv energi, hver gang du ser på din telefon.

8. Gør dit liv enkelt

Ryd ud eller op i dit liv og føl dig fri. En simpel oprydning kan gøre underværker, løfte ånden og øge energiniveauet.

9. Brug friske råvarer

I modsætning til døde fødevarer som kød eller forarbejdede fødevarer er økologisk frugt og grønt fyldt med vitalitet. Takket være levende enzymer og energien fra solen, vibrerer grøntsager og frugter ved en højere frekvens og udsender positive vibrationer, der påvirker legemet.



10. Stress af

Stress svækker dit system og fremskynder aldringsprocessen. Stress kan gøre dig syg eller trække dig ned i en spiral af negative tanker.

11. Respekter dig selv

Hvis du ikke respekterer dig selv og har negative følelser om dig selv, hvordan skal andre så komme til at elske dig? Ingen er perfekt, så prøv at finde fred i dig selv og omgive dig med mennesker, der elsker dig og acceptere dig for, hvem du er.

12. Meditér

Meditation eller en meditativ tilstand kan findes i mange ting. Nogle kan lide at opsuge den positive energi siddende med krydsede ben og gentage et mantra, andre kan finde indre fred ved at se på en vuggende flamme eller på bølgeskulp.



(Red.) Der findes sikkert sites i DK der beskriver processer på lignende måde, men kilder til dette input findes på:

MindBodyGreen.com - <http://www.mindbodygreen.com/>

OutOfStress.com - <http://www.outofstress.com/>

Natural News - <http://www.naturalnews.com/2016-12-13-attract-positive-energy-using-these-simple-tricks.html>

Pesticider i grøntsager



Bølgerne gik højt sidste år i oktober, da Samvirke åbenbarede forsideartiklen om, at sprøjtegift er hverdagskost. Det var dråben, der fik de konventionelle op af stolene og ud på markerne, og TV- og radiokanalerne glødede. Formanden for Landbrug og Fødevarer greb oprevet til pennen med et indlæg i JP, hvilket fik LNS til at indsende en kommentar til JP og Radio247, som vi bringer her. Som flertallet af de danske forbrugere mener vi, at bæredygtig dyrkning af fødevarer bør være lig økologi.

Vores kommentar

Formand for Landbrug og Fødevarer, Martin Merrild hævder i sit læserbrev i JP den 4. oktober, at EFSA, ECHA og andre myndigheder har undersøgt glyphosat (der er virkemidlet i sprøjtegiften RoundUp) til bunds og konkluderet, at stoffet ikke er farligt i de minimale restmængder, der er i vore fødevarer.

Vi synes en kommentar hertil er påkrævet, idet de myndigheder, Martin Merrild nævner, naturligvis ikke har adgang til specifikke videnskabe-

lige rapporter om emnet, som andre ikke har adgang til. Alle har adgang til de samme videnskabelige undersøgelser. Myndighederne kan ligesom alle andre ikke gøre andet end VURDERE på basis af de data, de har til rådighed. De nævnte myndigheder vurderer, at der ikke er noget problem med glyphosat, hvor andre eksperter vurderer det modsatte. Så sagen er altså, at Martin Merrild har valgt at tillægge størst troværdighed til myndighedernes vurdering.

Martin Merrild fremhæver, at Glyphosat er mindre giftigt end salt eller koffeinen i kaffe. Det er rigtigt, når man ser på den direkte effekt på kropsvæv, men det er en helt anden sag, når man kigger på bakteriefloraen i vores tarmsystem, som vores fordøjelsessystem og sundhed er afhængig af. Glyphosat vides at være giftigt overfor sundhedsfremmende tarmbakterier samtidig med, at det er mindre giftigt overfor sygdomsfremkaldende bakterier. Nok så bemærkelsesværdigt er det, at denne viden allerede blev beskrevet af DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Århus Universitet den 4. februar 2014 i: Notat vedr. "Fodring af husdyr med produkter fra genmodificeret (GM) soja", som man skulle mene Martin Merrild burde være bekendt med.

Hvis det er soleklart for Martin Merrild, at glyphosat er helt ufarlig i de lave koncentrationer, der findes i landbrugets afgrøder, hvorfor skal DCA, Århus Universitet støttet af Villum Fonden og Velux Fonden så over de næste 12 år bruge 10 mio kroner på at undersøge, om glyphosat rester i dyrefoder påvirker dyrenes sundhed? Martin Merrild må jo mene, at det er et fuldstændigt overflødigt forehavende.

Læs det her: <http://dca.au.dk/aktuelt/nyheder/vis/artikel/kan-rester-af-glyphosat-i-foderet-paavirke-husdyrs-sundhed/>

Læs debatindlægget her: <https://www.lf.dk/kontakt/presseforum/kommentarer/2017/et-glyphosatforbud-vil-koste-danmark-dyr#.WgGNsWjWyM9>

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**



Tirsdag 30. januar 2018 kl. 19 – ca. 21.30 ***”Inflammation truer din sundhed”***

v. Bettinna Delfs, Alkaline Living, forfatter, META-Coach og underviser. Sandhed om sundhed og en genvej til mere energi, en sund krop, større overskud og masser af livsglæde - og så er det ikke en gang besværligt eller tidskrævende.

En basisk krop med den rette fedtsyrebalance er det bedste fundament for en sund krop. Hør hvordan du bedst forebygger og afhjælper livsstilssygdomme, kan teste og selv nemt reducere inflammationsniveauet i kroppen og styrke din selvhelbredende energi og immunforsvaret. Forskning har vist, at risikoen for cancer og andre livsstilssygdomme bliver langt større, når kroppens inflammationsniveau er højt.

En hyggelig og munter aften i selskab med Bettinna Delfs og hendes sunde budskab.

**Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr. Tilmelding på Lns.billetexpressen.dk
-eller mobilpay 42 92 23 66. Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk**



Tirsdag 6. februar 2018 kl. 19 – ca. 21.30 ***”Stress, udbrændthed og arbejdsglæde”***

v. foredragsholder Anne-Grete Hav Hermansen

De fleste har prøvet at miste arbejdsglæden i kortere eller længere tid. En del har også oplevet at føle sig udbrændte på deres arbejde. Men hvad er det, der er afgørende for vores arbejdsglæde? Og hvad er det, der sker, når vi føler os stressede og udbrændte?

Der kan være mange forskellige årsager til manglende arbejdsglæde og til stress og udbrændthed.

Det vil vi se nærmere på til foredraget. Du vil desuden få inspiration til at få mere arbejdsglæde nu og her og til at komme ud af stress og eventuel udbrændthed.

Anne-Grete er cand.mag., psykoterapeut, lifecoach og forfatter og driver Alfa-Omega-Instituttet.dk

**Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr. Tilmelding på Lns.billetexpressen.dk
-eller mobilpay 42 92 23 66. Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk**





Tirsdag 27. februar 2018 kl. 19 – ca. 21.30

"Er der mere mellem himmel og jord?"

**Klarsynsdemonstration med afdøde-kontakt ved
Maya Fridan, clairvoyant med 20 års erfaring.**

Har du selv oplevet overnaturlige ting?

Har du haft fornemmelsen af guider og afdøde omkring dig?

**Har du en fornemmelse af større og dybere årsags-
sammenhænge i universet?**

**Har du oplevet magien i din hverdag, hvor du bliver hjulpet
hen i de rigtige retninger på til tider lidt uventet vis?**

Maya oplever de magiske sammenfletninger i sit daglige virke som clairvoyant og i en stærk kontakt med den åndelige verden. De impulser, der kommer fra større bevidstheder, vil denne aften åbne for egne oplevelser og fortælle om Mayas vinkel til dem, i dialog med dig som publikum.

Efter en kort pause demonstrerer Maya sine clairvoyante evner med beskeder til udvalgte publikummer. Typisk vil der være en synergi i f.t. temaer for de fremmødte, så alle kan have gavn af beskederne, selvom de måske ikke lige er personlige.

Maya har sin egen ClairvoyanceSkole.dk, er kendt fra tv-programmerne "Fornemmelse for mord" og "Den 6. Sans" og er forfatter til bogen "Jeg er clairvoyant – er du?"

Medlem af LNS 100 kr. andre 120 kr. Tilmelding på [Lns.billetexpressen.dk](https://lens.billetexpressen.dk)

-eller mobilpay 42 92 23 66. Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk



Tirsdag 10. april 2018 kl. 19 – ca. 21.30

"Hvorfor drikke ioniseret vand?"

Mette-Marie Linding, CEO - en verden om vand.

**Af de seks grundlæggende næringsstoffer: Protein,
kulhydrater, fedt, vitaminer, mineraler og vand – er
vand langt det vigtigste. 60-70 % af kroppen er vand.**

Muskelmassen indeholder meget mere vand end fedt, og
hjernen består af ca. 80 % vand. Mangel på bare 1 % er nok til

at nedsætte koncentrationsevnen.

- Men hvorfor er det, at vi bør drikke basisk ioniseret vand?
- Hvilken betydning har vandets pH værdi?
- Er der forskel på vandet fra hanen, og det vi køber i flaske, og hvilket er bedst?
- Hvad vil det sige, at vandet er ioniseret, og hvad betyder det for sundheden?
- Har vandet nogen hemmeligheder, som kan påvirke vores sundhed?
- Hvad betyder en dehydreret krop, og er det ligegyldigt om kroppen er sur eller basisk?

Kom og hør det hele og bliv begejstret! Til daglig driver Mette-Marie [chanson.dk](https://lens.chanson.dk)

**Medlem af LNS 80 kr. andre 100 kr. Tilmelding på [Lns.billetexpressen.dk](https://lens.billetexpressen.dk)
-eller mobilpay 42 92 23 66. Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk**

Livskraft



Har du livskraft - kan du måle jordstråler!
Alle mennesker med energiformen og Livskraften kan finde vand, finde vandrør, elkabler, kloakrør, finde telefonkabler, måle dybde til disse, måle jordstråler, som kan være Hartmann, Curry, Jordforkastninger, Vandårer. Med vinkelpinde, pilekvist og pendul.

At få en målepind i hånden og fx. gå over et vandrør og få et såkaldt udslag er nok tæt på det største, man kan opnå! Når først pinden svinger til siden, så er du ikke i tvivl. Selvom du måske gerne vil modarbejde det, så svinger vinkelpinden, og du bliver nok lidt høj!

En herlig oplevelse som kan afhjælpe mange udfordringer for dig og din omverden. Fx er det aldrig sjovt at grave/bore ned i elkabler, vandrør, kloak, afløb, brændstoftanke osv.

I den fine sang "Livskraften" (se link sidst i artiklen), hører vi ikke så meget om de 4 dyrearter, som helt naturligt søger strålerne, nemlig katte, myrer, bier, storke. Så da vi pludselig fik kat i huset, og den kom op i sengen, blev vi lidt bange, fordi vi vidste, at katte kan søge strålerne. Vi kontaktede straks en uddannet og professionel opmåler, som havde arbejdet med jordstråler i over 25 år. Han målte stråler og retninger i værelserne og lavede en tegning over hele huset; hvor sengene stod og evt. burde stå samt styrken på strålerne. Vi flyttede et par senge, for vi lå bl.a. på en vandåre.

Kineserne benyttede målemetoden for allerede mere end 4000 år siden. De byggede ikke et drømmehus/gård, før de havde drevet dyrene ud på marken. Der hvor fx. køerne lå og sov om natten, var det nemlig rart at bygge på, fordi køerne ikke søger strålerne. Især soveværelset skal placeres korrekt.

I 1929, ca. for 90 år siden, tjekkede tyskeren Friherre Von Pohl over 10 år, om sengene stod korrekt i en landsby med 2.600 indbyggere. Ved at sammenligne adresser og sovesteder for de 54 personer, der var døde af cancer, fandt han, at alle disse personer havde sovet over et kraftigt bestrålet sted.

Senere i 1980'erne kom tandlæge Hovmand fra Holeby på Lolland på banen, efter han selv var blevet ramt af kræft. Og Ole Hovmand fik ikke kun flyttet sin egen seng. Hans rejste hele Danmark rundt, og rigtig mange fik målt deres huse for jordstråler og flyttet deres senge.

Skulle du blive knækket og få den sygdom, som samler flest penge ind, så flyt sengen og sov et nyt sted i forhold til, hvor du har ligget de senere år. Believe it or not, uanset hvor skeptisk du er, så følg rådet og flyt din seng.

I Sydtykland bygger de færreste et hus uden først at tjekke for jordstråler, inden de indretter værelserne og vælger placering på grunden.

Jordstråler er ikke kun i stue niveau

Hvis de findes går de igennem alle etager, også på fx et højhus. Strålingen er kraftigere om natten omkring kl. 01.30 end om dagen og kraftigere omkring fuldmåne, og en del mennesker sover ikke så godt omkring fuldmåne.

Har du mistet livskraften - eller lidt af den, så giver det måske mening at flytte din seng!

På gensyn i næste NaturHelse

I de kommende blade vil Lærken fortsat kvidre lidt om strålerne, menneskeskabte som ikke-menneskeskabte.

På linket her kan du høre melodien af Allan Ørslev og se teksten af Erik Duedal Hansen: <https://www.facebook.com/lymix.lyd/videos/1889829704600236/>

Kilde: Jens S. & Von Pohl



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.com



Annoncering i NaturHelse:

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

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

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

Annoncer skal mailes i trykoptimeret
pdf-fil til redaktionen:

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

Dansk læge hædret med fornem pris i Indien



Den danske læge Charlotte Bech er blevet hædret med en fornem pris i Indien. Prisen PANACEA International Excellence Award er tildelt fra Vanaushadhi Vidyapeetha, Kolhapur, Maharastra, på vegne af PANACEA, International Conference on Ayurveda and Holistic Healing, Registered under Government of Maharastra.

Den nye indiske regering med President Modi i spidsen har oprettet et nyt ministerium, Ministeriet for Yoga og Ayurveda (hvor Ayurveda er sundhedskomponenten i Yoga-traditionen). "Ministeriet bestræber sig på at støtte Yoga og Ayurveda ikke blot i Indien men i alle lande. Læge Charlotte Bech har siden år 2001 suppleret den gængse behandling med principper efter Yoga og Ayurveda, der baserer sig på tusinder af års anvendelse

og tradition. "Vi ønsker at vise vores værdsættelse af hendes enestående og vedvarende pionerindsats hendes bidrag til Ayurveda og Yoga i Danmark," udtaler Dr. Sunil Patil, lederen af Vanasoushadhi Vidya Peetha i Maharashtra, President of Maharashtra Council of Indian Medicine, President of National Integrated Medical Association, Maharashtra State.

Læge Charlotte Bech samarbejder bl.a. med den indiske ambassade i København, som arbejder med at fremme og udbrede Yoga og Ayurveda i Danmark.

Ayurveda råder til at sove ud, indføre de gamle bordskikke som at skabe ro før måltiderne, spise døgnets største måltid midt på dagen, tilstræbe behagelig stemning omkring spisebordet og gå i seng tidligt. Ayurveda råder til at dyrke yoga og anden motion. Desuden råder Ayurveda til at spise naturlige fødevarer uden kemi, og så vidt muligt spise sig til de sunde næringsstoffer, snarere end at tage kosttilskud.

Om læge Charlotte Bech:

Charlotte Bech er læge og foredragsholder, som driver en privatklinik ved Nørreport station i Nørregade 41, hvor hun kombinerer det bedste fra moderne lægevidenskab med dokumenterede naturlige metoder, og har siden 2012 desuden undervist en lang række andre læger i netop dette. Hun er forfatter til bestselleren Godt og Sundt Året Rundt, Godt og Sundt for Børn, Hormoner i Balance, Bliv Naturligt Gravid, The Female Monthly Cycle, samt The Go Green Diet.

Kontakt læge Charlotte Bech,
Tlf. 20 16 18 50, E-mail: cb@ceba.dk



Tandbørstning er en videnskab



Selv du gør det, paven gør det, din nabo gør det! Men vi gør højst sandsynligt tandbørstning om morgenen på hver vores måde. En del gør det før morgenmaden, mens andre bedre kan lide at vente, til de har spist.

Måske skal vi holde lidt igen med morgen-tandbørstning, selvom der en del uenighed blandt tandlæger, om det ene eller andet er bedst, men ifølge Huffington Post bekræfter en række tandlæger, at det kan være rigtig skidt for tænderne at børste dem efter morgenmåltidet.

Når maden kommer ind i munden, går der straks en proces i gang, hvor bakterier omdanner sukkeret i maden til syre, som kan give tandkødsbetændelser og huller. Man skulle tro, at det er en god ide at børste madresterne væk lynhurtigt efter morgenmåltidet, men vi kan godt tro om igen. Naturen gør, som den selv vil.

Jeffrey M. Cole, som er tandlæge og tidligere præsident for Academy of General Dentistry, fortæller til Huffington Post, at "vi har fundet ud af, at de drikke- og madvarer, som giver huller, ikke blot er sukkerrige, men også syreholdige".

Syren ødelægger vores tænder

pH-værdien i munden skal typisk ligge på syv, og den påvirkes selvfølgelig af de fødevarer, vi indtager i løbet af dagen. pH-værdien falder, når vi spiser eller drikker noget syreholdigt.

Fx kan light sodavand have en pH-værdi på 2,5 – ligesom eddike. Det betyder, at det kan tage lidt tid, før den rette pH-værdi genoprettes i munden. Da syren svækker tænderne, er det derfor ifølge Jeffrey M. Cole slet ikke godt at børste sine tænder, mens munden har en lav pH-værdi.

Det er den samme proces, der sker, når du fx vil lave ridser i et glas; du kan bruge syre og ridse i glasset. Ligeledes, når du drikker en sportsdrik, en sodavand eller vin - og børster tænder efterfølgende, forklarer Jeffrey M. Cole.

Spis ost

Det handler derfor i første omgang om at give munden lidt tid til at rette op på pH-værdien. Man kan eventuelt hjælpe den på vej ved at drikke lidt vand eller bruge en antibakteriel mundskyl, som forhindrer den skadelige udvikling af syre, foreslår Jeffrey M. Cole.

Et andet godt hjælpemiddel er at spise et stykke ost. Det virker faktisk godt mod den lave syreværdi og kan være med til at genoprette pH-værdien til normalen.

Derudover råder Jeffrey M. Cole os til at spise noget, der skal tygges meget på, for det øger nemlig spyttproduktionen i munden og bidrager til at modarbejde syren.

https://www.huffingtonpost.com/2013/11/05/brush-teeth-after-meal_n_4173794.html

Den helende lyd



Hvordan forklare den helende effekt af lyd til en person, der ikke tror på det, ja, hvorfor i det hele taget forsøge at forklare det?

Grunden til, at jeg her vil forsøge at finde ord for det som læge, er, at jeg gerne vil vise mine patienter, at der er andre mulige veje til velbefindende, når mine tilgange er utilstrækkelige. Jeg har hørt flere fortælle, om deres oplevelser af velbefindende efter lydhealing, og jeg har oplevet det selv. Ja egentlig så anvender jeg musik og lyd hver dag til at bringe ro eller til at facilitere en indre fordybelses tilstand, men også til at skabe følelsesmæssig liv og glæde.

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

Helt logisk set giver det mening, at lyd er virkningsfuldt helende, da mennesker består af atomer, og ca. 60% af kroppen består af vandmolekyler, der også er atomer. Så hvis vi tænker på, hvordan lyd vibrationer får atomer til at vibrere, forekommer det ganske ligetil, hvorfor lyd har indflydelse på os

mennesker. Vi kan tilmed have mærket lydens vibrationer, hvis vi har stået lige foran en højttaler, eller bliver overrasket af en uventet lyd. Lyd påvirker os, ikke kun igennem vores ører, men igennem hele vores krop. Som under en gåtur, hvor vi er optaget af en tankerække eller en samtale med en anden og pludselig vender os om, fordi kroppen har opfanget en lyd bag os. Vi hører og sanser ikke kun med vores ører, som tilmed kan være "indstillet" på en anden kanal, vi lytter med hele kroppen på mange forskellige måder.

Så, hvordan kan lyde tænkes at virke helbredende?

Den vigtigste helbredende faktor ved enhver form for healing er at tro på og være åben for, at healing kan ske. Det vi læger ville kalde placebo-effekten, og som blandt andet er vist at kunne være op til 50% ved en behandling, uanset om den er konventionel eller alternativ - hvis man i grunden kan og skal skelne mellem de to forskellige behandlingsformer. Det væsentlige er, at vi er nød til at tro på metoden og på personen, for at healing kan finde sted. Ellers vil vores fokus være rettet mod at bevise det modsatte, altså at det ikke virker, og så vil sindet automatisk søge efter fejl og mangler, som beskæftiger denne

overbevisning, hvorved vi kan miste fokus på muligheden for heling ved en given behandling. Akkurat som man måske kan opleve at få alle de bivirkninger, man på forhånd har læst om ved en behandling. Så det er utroligt vigtigt at være opmærksom på, hvad vi tror på og følge det, der giver mening for os for at opleve heling.

Det næste skridt er at bruge "instrumentet", lyden, metoden på en måde, der taler til den enkelte person. Deri ligger helingskunsten eller lægekunsten om man vil. Jeg forestiller mig, at lydhealeren aldrig vil vide det til fulde, da lyden og helingen ikke har en sproglig forståelse, og fordi lyd giveren og healeren kan blive til et instrument og alene følge intuitionen, livets intelligens.

Et spørgsmål fra den naturvidenskabelige del af min tænkende hjerne kunne let rejse sig i retning af følgende: "Hvordan kan lyden så styres den rigtige vej for at helbrede et specifikt problem / symptom?" Svaret er blankt! Skulle jeg forsøge, så ville det blive noget i retning af: "Lyd kan ikke styres, den finder sin egen vej". Så det handler igen om tillid og tro på healeren og metoden og ikke mindst det uvisse og uforklarlige, som al heling i særdeleshed indebærer. Lydheling, ja måske enhver form for heling, kan ligne små mirakler, i den forstand at det skal være et unikt match mellem healer og modtager. Med andre ord: En passende lyd, til den rette person i den rette situation, hvor der er stor tro og tillid til helingen, og hvor healeren er åben og fordomsfri, så healeren bliver en kanal for lydens intelligens. Dernæst kan det være godt at tænke som så, at enhver healing er et mirakel, også selvom udfaldet måtte have et andet udtryk / respons end det forventede. Alt er læring, alle møder med andre mennesker er læring.

Det særlige ved lyd healing er at det kan være en "by-pass" for intellektet.

Med andre ord, intellektet med dets mange forklaringer, vurderinger og domme kan forhindre troen på heling. Lyd kræver ingen ord eller tanker, lyden er og gør. Teoretisk og logisk set, så kan lyden gå særlig dybt og berøre de ældste af vores atomer, dem som vi kan være forbundet med gennem årtiers arv, energetisk og multidimensionalt i krop sind og sjæl.

Hvorfor ikke forsøge sig med den helende lyd? Når andre veje har vist sig utilstrækkelige?

Lydhealing kan være en fantastisk vej til at hele krop, sind og sjæl. Derfor er det stadig væsentligt at arbejde med at blive opmærksom på, hvordan krop, sind, bevidsthed og sjæl er forbundet, og hvordan vi påvirkes af mange andre forskellige vibrationer i vores omgivelser såsom ord, billeder, lyde, lugte, lys, mad, berøring, ja, alt det vi måtte tænkes at møde i denne energetiske verden, og som kan have en personlig indvirkning på os.

Derfor er det også væsentligt at være opmærksom på vores indre tilstand; at lytte indad dagligt i stille fordybelse, på den ene eller den anden måde. Blot 15 minutters stille fordybelse hver dag, kan øge vores evne til at sanse og skelne og bidrage til at træffe mere bevidste valg i livet.

Mette Mouritsen, Holistisk Læge og Forfatter til bogen "Livets Medicin"



Har du fået (ny) e-mail?

Så lad os det vide på:

Lns@Lns.dk

eller tlf. 7022 2339



www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT

**Danske EFT & TFT
Terapeuter**

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



**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

Ioniseret vand med sundhedsmæssige fordele

Vand er essentielt for vores overlevelse, og kvaliteten af vandet har betydning for vores cellers sundhed.

Vi kender det alle. Det med ikke at få drukket nok vand gennem dagen. Det er tørsten, der driver os til at drikke, men det er ikke ligegyldigt, hvad vi drikker for at opretholde væskebalancen – heller ikke når vi taler vand. Vand er nemlig ikke bare vand. Dets kvalitet er afgørende for vores sundhed, velvære og vitalitet.

Flydende antioxidanter

I Danmark har vores postevand en pH-værdi på omkring 7. Ioniseret vand opdeles derimod, via elektrolyse, i en sur- og en basisk fraktion med en regulerbar pH-værdi, hvor det basiske vand er sundhedsfremmende.

Der forskes konsekvent i vandets elektriske og hermed antioxidative egenskaber. Syre-base balancen er vigtig, men det er vandets Oxidation Reduction Potential (ORP), der

er endnu mere betydningsfuld for vores sundhed. Oxidation betyder nemlig iltning og kan sammenlignes med et æble, der bliver brunt, når det skæres over. Alt det der hæmmer oxidationen kaldes for antioxidanter.

Da vores danske postevand er neutralt, har vandet en plus-ORP værdi og er ladet med få negative ioner. Basisk vand med en pH på mellem 8 til 9,5 har derimod en minus-ORP-værdi og indeholder mange flere negative ioner og dermed antioxidanter.

Drikker vi ioniseret vand med pH-værdi på 8 til 9,5 og minus-ORP værdi, får vi de livsvigtige antioxidanter på en naturlig måde. Derved hjælper vi med at bevare vores cellers sundhed, og neutraliserer et eventuelt syreoverskud, som skaber balance i kroppen.

Mette-Marie Linding holder foredrag, bl.a. i LNS regi den 10. april 2018. Se mere på midtersiderne i bladet.



”Ringene i ørerne” går faktisk dybere end vi forestiller os

Forskning i tinnitus har vist en forankring i den måde, vi behandler og forstår lyd på.



I den fjerne fortid tilbød læger alle mulige mærkelige helbedelser for det. Assyrerne hældte rosenekstrakt i øret gennem en bronzerør. Den romerske forfatter Plinius den ældste foreslog orm kogt i gåsefedt sat i øret. Middelalderlige waliske læger anbefalede deres patienter at tage et friskbagt brød ud af ovnen, skære det i to ”lægge og binde brødene på begge ører så varmt som det kan bæres, og gennem den svedproduktion der opstår ved Guds hjælp blive helbredt.” Fra Arilds tid har man forsøgt at løse mysteriet, hvor folk klager over støj i deres ører, hviskende, summende, endda syngende og klokkerende lyde.

Tidlige læger baserede deres antagelser på, hvad de troede tinnitus kunne være. Nogle var overbevist om, at det var forårsaget af vind, der blev fanget inde i øret og hvirvlet rundt uendeligt, så de forsøgte at befri vinden ved at bore et hul i knoglerne rundt om øret eller bruge et sølvrør til at suge luft ud af ørekanalen. Behandlingen virkede ikke, men de havde en intern logik.

I dag fortsætter tinnitus med at modstå medicinens bedste indsats, på trods af at den er en af de mest almindelige medicinske lidelser. Normalt hører vi kun lyde, når vore trommehinder vibrerer. Vibrationerne forårsager en rysten af nervehår i det indre øre, og det udløser elektriske signaler langs den auditive nerve og ind i hjernen. Signalerne stoppes først af den grå hjerne-masse - auditive cortex. Hvert nervehår er tunet til en bestemt lydfrekvens og berører kun visse neuroner i den auditive cortex. Derved danner neuronerne i den auditive cortex det, vi kalder et tonekort. Neuronerne i den ene ende af den auditive cortex er indstillet til lave frekvenser, og jo længere vi går mod den anden ende, desto højere er tuningen af neuroner.

Dette lydssystem leveres med en uddybende feedbackmekanisme. Neuroner virker som relæ-signaler både frem og tilbage i hjernen og når ud til de nærliggende neuroner, der er indstillet til nærliggende frekvenser, høje som lave. Disse feedbackkontrollere tillader os at fravælge indgående lyde, så vi ikke bliver overvældet af meningsløs støj.

I unge hjerner udvikler neuronerne sig sammen med feedbackkontrollerne og knytter sig til hinanden. Selv i voksenalderen kan vi opleve nye lyde omdanne eller udvikle den hørbare cortex.

Læs hele oversættelsen på <https://lms.dk/indlaeg/>, som er et uddrag fra kilden: www.discovermagazine.com/2010/oct/26-ringing-in-the-ears-goes-much-deeper

Afløser for insektgift

Når der sprøjtes med insektgift er det et ønske om at bekæmpe såvel insekter som relaterede sygdomme. Men de miljø- og helbredsmæssige konsekvenser - og efterhånden også resistent-problemerne ved brug af insektgift, fx ifm. "myggespredere" af malaria eller zika-virus, er taget til efterretning i lanceringen af en ny metode. Det Internationale Atomenergiagentur (IAEA) i Østrig, som allerede arbejder med insektbekæmpelse, har netop åbnet et nyt laboratorium, som skal hjælpe verdens lande med at bruge en anden og mere skånsom metode til at få bugt med skadedyrene. Processen er at opdrætte store sværme af hanner af de myg eller fluer, som spreder sygdommen. Derefter bestråler man insekterne, hvilket gør dem ude af stand til



at få afkom. Når man derefter slipper dem fri i et sygdomsramt område, parrer de sig med områdets hun-insekter, men der kommer ikke noget afkom ud af parringen. Resultatet er, at der bliver færre og færre af de skadevoldende insekter, og til sidst kan skadedyrene forsvinde helt.

Insektmetoden bruges allerede ifm. at bekæmpe insekter, som angriber fødevarer af forskellig art, fx middelhavsfrugtfluen, og tsetsefluen der er årsag til den dødelige sovesyge.

Mere på:

www.verdensbedstenyheder.dk

Fluor – Bagsiden af "emaljen" - godt for hvem?

Fluor er et giftigt gasformigt grundstof, der findes i mange bjergarter og i havet. Det anvendes i forskellige industriprocesser og er bl.a. et affaldsstof i aluminiumsproduktionen. Så meget mere er det vigtigt at vide, at forskellige fluorforbindelser bruges forebyggende i tandplejearbejde for at gøre tænderne stærkere, så man ikke så let får huller. Da Fluor er sundhedsfarligt, burde der fokuseres mere på kosten og pasningen af tænderne. Men det gør man intetsteds i verden, fordi der står stærke økonomiske interesser bag, og fordi forbedring af tandplejen ved fluortilsætning er lettere og mere attraktiv end fundamentale ændringer i kosten i de over-udviklede l-lande.

Forskellige fluorforbindelser findes næsten overalt i naturen, fx calciumfluorid (CaF_2), men det er ikke ensbetydende med, at vi behøver det. Frem til i dag venter vi fortsat på beviser for, at dette skulle være tilfældet. I Danmark bruger vi imidlertid det giftige industriaffald natriumfluorid (NaF), som er mere giftigt end bly og næsten ligeså giftigt som arsenik. NaF er mere letopløselig end CaF_2 og akkumuleres lettere i tænder og knogler. Tænderne bliver godt nok mere modstandsdygtige overfor bakterieangreb, men vi betaler altså med helbredet og en tiltagende forurening af naturen. I USA har vandfluorideringen forårsaget utroligt mange skader samt en øget sygelighed og dødelighed. Derfor har man over 800 steder afskaffet fluorideringen.

Mere på www.sonjas-stoffskifteforum.info/showthread.php?t=14468 og www.helsenyt.com



Grøn te

(Camellia sinensis)



Er der noget bedre end en kop varm te her i denne kolde vintertid?

Te er, efter vand, den væske, der drikkes mest af i verden.

Te er ganske enkelt en aromatisk drik, der fremstilles ved at hælde varmt vand over blade fra te-busken, og drikker du grøn te, så husk, at den ikke skal tilberedes med kogende vand, men temperaturen skal helst være omkring 70 grader.

Det er behandlingen efter høsten, der er afgørende for, om bladene fra te-busken bliver til grøn, hvid, sort eller Oolong te.

Fermentering og ristning adskiller de 4 typer, og sort te gennemgår den mest omfattende behandling, inden den er færdigforarbejdet.

Den grønne te er mindre forarbejdet og væsentlig lysere end traditionelle te-typer som eksempelvis Earl Grey, og den skal ikke trække så længe og ved lavere temperatur.

Grønne teer indeholder flere antioxidanter og anses for at være det sundeste valg. Derfor fokuserer de fleste studier om sundhedsmæssige effekter også på grøn te.

Forekomst

Artens oprindelse er usikker, men ifølge nyeste teorier er det mest sandsynligt, at te-busken stammer fra den øvre del af Irrawaddy-floddalen i Myanmar samt dele af Indien og Kina, som grænser på til det område.

Herfra har arten udbredt sig til Sydøst-Kina, Øvre Myanmar og Assam.

Te blev bragt fra Kina til Europa af portugisiske købmænd i det 17. århundrede.

Udseende

Bladene sidder spredt, er elliptiske med groft takket kant og skinnende grøn overside/lysegrøn underside.

Busken får i oktober hvide blomster med gule støvdragere.

Aktive stoffer

Grøn te indeholder L-Theanin, fenoler, polyfenoler, catechiner som Epicatechin (EC) og de mest potente antioxidanter som Epigallocatechin (EGC), Epicatechin gallat (Ecg) og kalciumflourid (EGCg).

Anvendelse

- Grøn te forebygger kræft og styrker immunforsvaret.
- EGCg fremmer helingen af celler, og i 2003 påviste forskere fra Sheffield University, at EGCg kan beskytte I edrusken mod skade ved slidgigt.
- Grøn te øger stofskiftet og fremmer vægttab.
- Den beskytter leveren mod toksiske stoffer og styrker knoglerne.
- Forskere fra Florida har opdaget, at EGCg hæmmer produktionen af et protein kaldet beta-amyloid, som giver hukommelsestab hos mennesker, der lider af Alzheimer.
- Grøn te løsner bakterier fra tandbelægningen, styrker emaljen og modvirker karies.
- Teen sænker niveauet af triglycerider og kolesterol.
- Grøn te indeholder naturlige antihistaminer, der modvirker hævelse og irritation som følge af allergi.
- Indholdsstoffet L-theanin fremmer vores evne til at håndtere impulser og styre vores koncentration.



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

(inklusive NaturHelse og LNS nyhedsbreve kosmorama)

Navn:

Adresse:

Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. klinikknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

Faglige medlemmer:

Klinik inkl. Koda-Gramex:

- ☐ Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basisniveau og inkluderer kollektiv licens til Koda-Gramex900 kr.
- ☐ Skolemedlem, underviser, rådgiver600 kr.
- ☐ Branche-, erhvervs- og foreningsmedlem600 kr.

Andre medlemstyper:

- ☐ Personligt medlem (pr. husstand)200 kr.
- ☐ Studerende på SU100 kr.
- ☐ Bladabonnent (ingen medlemsrettigheder)150 kr.

Husk, at du som LNS Helseudøver kan tilvælge forsikringsordning.....600 kr.

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

Du kan også benytte vores konto i Merkur Bank, 8401 1010331.

Underskrift:

Dato:

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

Generalforsamling

lørdag d. 7. april 2018 kl. 13.00 – ca. 17.30
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 7. marts 2018 kl. 12 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. 7. marts og frem til d. 7. 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. 5. april.
Mere herom følger.

Hjælper du os, hjælper vi dig!

Vel mødt
Bestyrelsen i LNS



GRATIS eksemplarer af NaturHelse

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

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

