

Natur Helse

30. årgang 2015 nr. 1.



Generalforsamling i LNS
Bevidsthedsmedicin
Sygdomme i vækst
GMO

WWW.LNSNATUR.DK



LNS

- det naturlige samlingspunkt

Fra redaktøren



Kære læser

Rigtig god fornøjelse med læsning af det første NaturHelse i 2015.

Vi har igen gode og spændende artikler skrevet af vores medlemmer. Jeg takker for de artikler, vi har modtaget i 2014. Bliv endelig ved med at sende gode relevante historier til os i redaktionen.

LNS-medlem Morten Krabbe har d. 3.12.2014 indklaget Danmark til EU Kommissionen for negativ diskrimination af kosttilsudsbranchen. Han mener, at dette må stoppe, så danske borgere og behandlere kan få adgang til de samme produkter som resten af EU uden at skulle belastes af bøder, afgifter og kriminalisering.

For at det ikke skal blive afvist som et "nationalt anliggende", opfordrer Morten Krabbe til, at vi er så mange som muligt, der indleverer en klage.

Her er link til den klageformular, du skal udfylde for at klage til Kommissionen: http://ec.europa.eu/eu_law/your_rights/your_rights_forms_da.htm

Du kan læse mere om hele processen ved at klikke på dette link: http://ec.europa.eu/eu_law/your_rights/your_rights_da.htm

Har du spørgsmål til, hvordan du udfylder klagen, er du velkommen til at kontakte Morten Krabbe på tlf. 4074 7467.

Støt op om klagen, det er der brug for! Vi bør alle have ret til at bestemme, hvordan vi forvalter vores sundhed, og hvilke kosttilskud vi ønsker at indtage. Lad os stå sammen, så det kan blive en realitet!

Jeg ønsker alle medlemmer og læsere

*et godt og
sundt nytår!*

Annette Kurtzmann

WWW.LNSNATUR.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Medlemsbladet NaturHelse sendes desuden til udvalgte politikere, myndigheder, biblioteker, læger m.fl.
ISSN 1396-6855 - Oplag 2.200
Deadline næste nummer den. 1. maj 2015

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher
Kontakt: naturhelse@Lnsnatur.dk

Indhold må distribueres, citeres og gengives med kildeangivelse. Skriftlige indlæg sendes til NaturHelse. Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

Lay-out & tryk: Freka grafisk A/S

LNS office:

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

Kontingent betales til vor konto: 8401 1010331
eller på kode +73< +82570101<

SWIPP mobilbetaling, hent Merkur App,
brug mob. 3096 3448

Annoncer betales via netbank til vor konto 8401 1112541
Alle oplysninger samt indbetalingskort på tlf. 4649 7731

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

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

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

Michael Brown, tlf. 6167 0428, mib@holotronic.dk

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

Moorggan A.V. Gersdorff tlf. 5556 1424, caberlain@caberlain.dk

Vera Marcher tlf. 6070 4887 og 7022 2339, vhm@Lnsnatur.dk

Suppleanter:

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

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong og Erling H. Jensen

NSK: Erling H. Jensen samt 1 suppleant

Forsikringsordning Mogens Ehrich, me@Lnsnatur.dk

Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lnsnatur.dk

Terapeutgruppen: Moorggan A.V. Gersdorff tlf. 5556 1424



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

Vi er i gang med at opdatere vores website www.Lnsnatur.dk

Vi regner med, at de nye faciliteter er klar til brug i starten af 2015.

Den nye side giver mulighed for aktiv debat, og vi glæder os til en levende kommunikation med jer.

Vi har i årets løb afholdt mange vellykkede arrangementer, og vi har allerede mange spændende foredragsholdere på programmet i starten af 2015. Vi vil gerne fortsætte succesen, så har du et foredrag, du kunne tænke dig at formidle, eller sidder du eksempelvis i Jylland eller på Fyn og brænder for at afholde et arrangement i LNS-regi, ser vi frem til at høre fra dig. Du kan kontakte Vera Marcher på tlf. 6070 4887 eller vhm@Lnsnatur.dk

Vi har fået flere unge medlemmer. De går aktivt ind i LNS' aktiviteter med masser af

gåpåmod. Det er jeg meget taknemmelig for, og jeg byder dem hjertelig velkommen. Ligeledes takker jeg bestyrelsesmedlemmer og suppleanter for det store arbejde, de gør for LNS. Lad os fortsætte det gode samarbejde!

Er du interesseret i at få indflydelse, så afholder LNS generalforsamling d. 11. april 2015 (se bagsiden af bladet).

Er du endnu ikke medlem, så meld dig ind og - bliv vild med LNS!

På bestyrelsens vegne ønsker jeg jer et lykkebringende 2015.

Godt nytår

Velkommen til helt nye medlemmer i LNS

i efteråret 2014: Dansk Akademi For Kropsterapi · Bente Vældskær · Allergica Amba.
· DETT Foreningen af Danske EFT & TFT Terapeuter

Clairvoyant Foreningen

præsenterer



Din Aura - Din Bevidsthed
Mød din Skytsengel · Det Hele Menneske
Fornemmelse for Mord
I Mørkets Magt · Klarsyn

www.endagmellemhimmelogjord.dk

Falconer Centeret

Lørdag den 28. marts 2015

Kl. 9.30 – 18.30

billetnet
ticketmaster Danmark



Steen
Landsy



Steen
Kofoed



Audun
Myskja



Thomas
Mygind



Maya
Fridan



Tove
Kofoed



Sebastian
Lorientius



Jasper
Søgaard



Flemming
Bille



Nicholas
Farup



Hella Joof



Michael
Carøe

En dag mellem Himmel & Jord

En smuk rejse for sind og sjæl



Vaccination

– Tør vi? – Tør vi lade være?

HPV vaccinen (livmoderhalskræft) er blevet en ny del af børne-vaccinations-programmet, og der har i forbindelse med HPV vaccinen udbredelse været bekymrende mange alvorlige bivirkninger.

Ingen, hverken myndigheder, læger eller alternative behandlere, kan hjælpe de børn og unge mennesker, der har fået vaccinen, med en fuldstændig helbredelse af deres vaccine-skader.

På generalforsamlingen og bestyrelsesmødet med NSK (Nordisk SamarbejdsKomité for komplementær og alternativ medicin) i Stockholm, 2013, oplevede jeg Ann-Charlotte Stewarts foredrag om HPV vaccinen.

Ann-Charlotte Stewart er mikrobiolog fra 1986 og doktor i medicinsk genetik indenfor livmoderhalskræft og Papillomvirus fra 1993 og har været med til at udvikle en HPV vaccine i USA.

Inspireret heraf samlede jeg sammen med LNS de tre foreninger - May Day, SundhedsRådet og Vaccinationsforum, og efter et omfattende forarbejde afholdt vi foredraget "Vaccination – Tør vi? Tør vi lade være?"

Ud over Ann-Charlotte Stewart havde vi inviteret Carsten Vagn-Hansen (kendt som radiodoktoren.dk) til en efterfølgende paneldebat.

Desuden bestod panelet af Else Jensen (Vaccinationsforum), Heidi Riishøj (SundhedsRådet), en HPV skadet person, og Charlotte Ryø (May Day) var ordstyrer.

Seminarieret blev ledet af Annette Kurtzmann fra LNS.

Foredraget og den efterfølgende debat var en stor succes med ca. 200 deltagere.

Vacciners bivirkninger

Ann-Charlotte Stewart havde i foredraget bl.a. fokus på, at Sundhedsmyndigheder og læger ikke oplyser om de bivirkninger, der kan være ved at vaccinere børnene.

Børns helbredstilstand bliver dårligere og dårligere, til trods for at vacciner og medicin af alle slags aldrig har været så udbredt, og Ann-Charlotte Stewart refererede til bogen: "Vaccination is not immunization" af Dr. Tim O'Shera: "Historisk set er vore børn mere syge og dummere end nogensinde".

I USA er der en epidemi af autoimmune og degenerative sygdomme og dette på trods af, at udgifterne til vaccination af børn i USA er steget fra US\$ 10 i 1975 til mere end US\$ 1200 i 2011. Som et resultat af de forøgede udgifter til vacciner i USA og det stigende antal vacciner i perioden, steg antallet af alvorlige bivirkninger, og den amerikanske stat går ind og lover vaccinevirksomhederne immunitet. Udviklingen gælder også for Europa, selvom antallet af vacciner i børne-vaccine-programmet p.t. kun er det halve af, hvad der gives i USA.

Ifølge CDC (Centers for Disease Control and Prevention i USA), der offentliggør de mange bivirkninger, vacciner er årsag til, er listen meget lang, og bedre går det ikke, når indlæggelsessedlerne for vacciner gennemlæses. Her kan findes en ærlig og samtidig skræmmende dokumentation, så vi ved, hvad vi er oppe imod, når vi lader vore børn vaccinere, hvis vi ellers læser indlæggelsessedlen eller får info fra vores læge.

Vaccinationsprogrammet til vore børn udvikles til stadighed, og p.t. "tilbydes" 34 doser vacciner i Danmark og Sverige, mod 68 doser i USA. Da det er fuldstændig ansvarsfrit for vaccineproducenterne at udbrede disse vacciner med accept fra landenes Sundhedsstyrelser, kan det kun formodes, at det ikke stopper her.

Vacciner i børne-vaccine-programmet indeholder antigener, adjuvaner (hjelpestoffer), konserveringsmidler og meget andet. En af de mest omtalte og diskuteret adjuvaner (hjelpestoffer) er Aluminium, som i krop-

pen bl.a. virker som et NEUROTOXIN og er med til at gøre den kviksølvforbindelse (Tio-mersal), der findes i de fleste vacciner, endnu mere giftig, og som ifølge Ann-Charlotte Stewart krydser blod-hjerne-barrieren og placenta-barrieren (moderkage-barrieren) og skader DNA i hjernen - også hos fosteret.

Dr. Andrew Wakefield har netop offentliggjort en videnskabelig undersøgelse fra whistleblower Dr. William Thompson i CDC, som viser, at der er videnskabelig dokumentation for en sammenhæng mellem MFR-vaccinen (Mæslinger, Fåresyge og Røde hunde) og autisme. Hvor autisme for 20 år siden ramte 1 ud af 10.000, rammer autisme nu flere end 1 ud af 88.

Ann-Charlotte Stewart stillede spørgsmålet: **"Er vacciner så sikre og effektive som vi mener/tror de er?"**

Det spørgsmål kan, når vi også henholder os til den efterfølgende paneldebat, besvares med både et ja og et nej. I den dokumentation, Ann-Charlotte Stewart fremlagde fra officielle amerikanske statistikker, kan vi kun konstatere, at det ikke er vacciner (i hvert tilfælde i USA og følgesvenden Europa), der er årsag til nedgangen i de sygdomme, vi har vaccineret for og stadig vaccinerer for, fordi nedgangen i disse sygdomme allerede var sket, før udbredelsen af vacciner skete. Den egentlige årsag hertil er bedre boliger, sanitære forhold, sundhed, ernæring og generelt bedre levevilkår.

Ann-Charlotte Stewart fortæller, at der mangler proportioner i at vaccinere for HPV i den grad det sker specielt i USA og Europa. Dels fordi vaccinen i høj grad mangler saglig videnskabelig dokumentation på nuværende tidspunkt, og dels fordi dødeligheden for livmoderhalskræft for population, der vaccineres, ikke sænkes væsentligt i forhold til population af ikke vaccinerede, specielt i USA og Europa. 2,6 personer pr. 100.000 indbyggere dør af livmoderhalskræft. Derudover giver allerede etablerede celleprøvekontroller næsten 100 % beskyttelse mod dødsfald pga. livmoderhalskræft.

Sundhedstilstand hos uvaccinerede hhv. vaccinerede børn

Ann-Charlotte Stewart refererede til stati-

stikker (KIGGS study fra 2011), der viser, at vaccinerede børn oplever sygdomme langt hyppigere end uvaccinerede børn.

Styrkelse af immunforsvarets evne til at fungere optimalt og gode kostråd er Ann-Charlotte Stewarts afsluttende bemærkninger.

Paneldebatten

I panelet var der stor enighed om, at børnevaccinations-programmet ikke er en forudsætning for at få et liv uden sygdomme, heller ikke for de sygdomme man måtte være vaccineret for. Ann-Charlotte Stewart fortalte, at hendes erfaring som mikrobiolog er, at sygdomme ikke kan udryddes, men at man kan skabe et miljø i sin krop, hvor sygdomme ikke kan eksistere. Carsten Vagn-Hansen understregede, at det enkelte menneske også må tage ansvar for at sørge for gode boligforhold, gode sanitære forhold, optimering af sundhed gennem god ernæring samt udrensning af de toksiner, der måtte findes i kroppen. Hvis vi hver især tager det ansvar, er vacciner ikke nødvendige.

LNS' bestyrelse er taknemlig for den store indsats, som de 4 organisationer tilsammen lagde i vaccineforedraget. Selvom emnet er mindre behageligt, så var arrangører og deltagere med til at sætte kolorit på og gøre dagen til en succes.

Vær venligst opmærksom på, at dette resume skal/kan læses som en indledning til den fulde dokumentation og forståelse, der findes i Power Point materialet på dansk, der kan hentes på lnsnatur.dk samt optagelsen af foredraget og debatten, som kan ses på www.gaitv.dk eller købes på DVD gennem LNS.

God fornøjelse med at blive klogere på vacciner

www.gaitv.dk

Klik på TV i bjælken foroven

Klik dernæst på programguide og se, hvornår "Vaccination – Tør vi? – Tør vi lade være?" bliver vist.

KØB DVD'EN

100 kr. for medlemmer, 150 kr. for ikke-medlemmer + port og adm. 50 kr.

„Bevidsthedsmedicin“

En af de vigtige elementer i ”Bevidsthedsmedicin” bygger på tesen om, at hjernesvingninger har stor betydning for, hvordan vi føler os fysisk og psykisk, og at vi gennem påvirkning af hjernen og dens frekvenser kan få kroppen til at arbejde og fungere efter hensigten.

Tilblivelsen

Gennem en periode blev jeg ved med at se ordet ”Bevidsthedsmedicin” samt et logo. Jeg oplevede det, både når jeg var vågen, og mens jeg sov. Ud fra denne påvirkning skabte jeg begrebet ”Bevidsthedsmedicin”. Nu findes der allerede mange måder at hjælpe mennesker på. Mennesker som har behov for fysisk og - eller psykisk støtte til at få det godt.

Umiddelbart deler man disse behandlingsformer op i to: Den etablerede form og den alternative. Sådan har det været i flere hundrede år. Længere tilbage i tiden opstod al behandling ud fra de metoder, der i dag betegnes som alternative.

Nu er tidspunktet kommet, hvor en ny skelsættende fase smelter disse behandlingsmetoder sammen igen, og det er mit ønske, at Bevidsthedsmedicin må være til glæde og gavn for alle.

Hvad er ”Bevidsthedsmedicin”?

Bevidsthedsmedicin dækker over en række forskellige teknikker og metoder. Grundliggende er ”Bevidsthedsmedicin” delt op i fire elementer. Det første element

er diagnose. Det andet er metode. Det tredje er handling, mens det fjerde og sidste er resultat.

- **Del 1:** Som udgangspunkt handler første del om at afdække den utilfredsstillende fysiske eller psykiske situation, et menneske er i. Med andre ord at stille en diagnose: Hvad er det, der skal bearbejdes/forandres?
- **Del 2:** Når diagnosen er stillet og omstændighederne er klarlagt, findes den metode/teknik, som er afpasset og acceptabel for modtageren. Modtagerens accept er en forudsætning for, at der kan ske en bearbejdning af den utilfredsstillende situation, og en positiv forandring kan finde sted.
- **Del 3:** Under den tredje del finder der en aktiv handling sted.
- **Del 4:** I forbindelse med den fjerde og sidste del, resultatmålingen, er det vigtigt at kontrollere, at det resultat, der er opnået, er identisk med den enkeltes forventninger.

Hjernesvingningernes betydning for vores fysiske og psykiske velvære bekræftes af undersøgelser, der peger i retning af, at mange mennesker danner utilstrækkeligt af de hjernesvingningsfrekvenser, de og deres krop har brug for for at fungere godt. Det gælder både i forhold til vort velbefindende, men også i forhold til hvordan vi tackler og klarer hverdagens mange små og store opgaver, både arbejdsmæssigt og privat.

Bevidsthedsmedicin er opbygget ud fra idéen om, at det er muligt at ændre på fysiske og psykiske ubalancer, ved at hjernen bevidst udsættes for den eller de manglende frekvenser kroppen har brug for. Ved at gøre det påvirkes hjernen til selv at begynde at efterligne og producere de manglende hjernesvingningsfrekvenser.





Hvad kan bevidsthedsmedicin bruges til?

Selv om jeg kun har arbejdet med bevidsthedsmedicin i små fem år, har jeg oplevet mange enestående og forbløffende resultater. Lige fra kontrol af fysiske smerter til bedre helbred. Større kreativitet og handleevne. Jeg oplever, at mulighederne for, hvad bevidsthedsmedicin kan bruges til, nærmest er ubegrænsede. Senest er jeg begyndt at holde seminarer, workshops, kurser, hvor deltagerne lærer, hvordan det er muligt at producere mere af de hjerne-svingningsfrekvenser, der er brug for. F.eks. Delta og Gamma-frekvenser.

De vigtige hjernefrekvenser

Forskere har fundet ud af, at de fleste mennesker producerer for få Delta og Gamma-frekvenser eller slet ingen. Det er et stort problem, da disse frekvenser har en særdeles vigtig rolle for, at vi fungerer godt. Forskning viser eksempelvis, at Gamma-bølger får vore hjerneceller til at samarbejde. Så jo flere Gamma-frekvenser vor hjerne producerer, desto mere hjernekapacitet har vi til rådighed. Opgaverne bliver mere logiske og lette at løse. Idéerne bliver nemmere at få, og viden bliver hurtigere at tilegne sig. Gamma-bølger hjælper os med at udvide vor bevidsthed samt holde fokus og være i nu'et. Dr. April Benasich, forsker i neurofysiologi og professor ved Rutgers Universitet, Newark NJ har konstateret, at børn, der danner for få eller slet ingen Gamma-frekvenser, får sociale samt sproglige problemer senere hen i livet.

Hun udtaler: "Vi kan forudsige et barns sproglige evner før skolestart ved at studere dets hjerne, når det er seks måneder gammelt!"

Denne viden om børn udgør en fantastisk mulighed for at hjælpe dem, så de undgår at blive sociale tabere i samfundet og skolesystemet.

Det ser ud som om, det er muligt at gøre en væsentlig forskel for dem, hvis der allerede på et tidligt tidspunkt sættes ind med aktiv lytning til Gamma-frekvenser.

Mine erfaringer er, (det ser også ud til), at voksne også med fordel kan få hjælp til at fungere bedre både socialt og sprogligt ved at lytte til Gamma-frekvenser.

Delta hjernesvingninger er også særdeles vigtige for, vi har et sundt og godt helbred. Nyere forskning indikerer vigtigheden af, at vi få en god nats søvn. Dette indebærer, at vi under søvnen kommer ned på det dybeste søvniveau, da det er her, der sker en renselse af hjernen for proteinrester og giftstoffer, der har ophobet sig i hjernen i løbet af dagen. Og at mangel på kvalitetssøvn påvirker vort velbefindende og vort helbred og kan lede til forskellige former for sygdomme, herunder demens. For at nå ned i dybeste søvniveau er det vigtigt, at hjernen danner nok Delta hjernesvingninger.

To studier om ovennævnte er i 2013 publiceret i det anerkendte fagtidsskrift JAMA Neurology.

Ældre mennesker og mennesker med søvnproblemer kan derfor med fordel lytte til Delta frekvenser lige før sengetid. Også evnen til at danne nok Alpha og Meta/Theta hjernesvingninger har indflydelse på, hvordan vi har det og fungerer. Alpha hjernesvingninger er blandt andet vigtige i forbindelse med kreativitet, samt når vi tager gode beslutninger.

Meta/Theta hjernesvingningsfrekvenser er yderst vigtige og effektive, når det handler om at reducere smerter eller om at blive smertefri.

På hospitaler og hos lægen vil Bevidsthedsmedicin kunne gøre en mærkbar forskel for patienterne. Det kunne give dem nye muligheder for at få det bedre både fysisk og psykisk. Give livskvalitet og håb!

Ovennævnte er blot få af de mange muligheder Bevidsthedsmedicin byder på.

Hvordan virker Bevidsthedsmedicin?

Resultater opnås gennem teori og viden om bevidsthedsmedicin, samt små guidede øvelser med de manglende frekvenser. Derved påvirkes hjernen til at producere flere af disse vigtige hjernebølger. Det er nærmest som en papegøje i et bur. Den lytter til, hvad der bliver sagt og forsøger at gengive ordene. I starten lyder det som det rene volapyk, men efter længere tids lytten og mange gentagelser, lyder papegøjens snak pludselig forståelig. Den siger måske: "Poppedreng have sukker!"

Hvem henvender Bevidsthedsmedicin sig til?

Bevidsthedsmedicin henvender sig til alle, både med fysiske som psykiske skavanker, smerter og udfordringer. Samt alle der har lyst til at udnytte deres muligheder og udvikle nye potentialer!

Da det tager rigtig lang tid at designe og udvikle personlige CD'er målrettet den enkelte bruger, og derfor må siges at være ret bekosteligt, har jeg for at hjælpe den enkelte bedst muligt på forhånd lavet og designet en lang række lydfiler med hjernefrekvenser, der dækker mange forskellige behov.

Bevidst og underbevidst lyd

Foruden hjernefrekvenser indeholder mange af lydfilerne også underbevidst lyd, som kun kan opfanges af det underbevidste sind. Derved sikres, at det rationelle sinds automatiske afvisning af nytænkning kobles fra, så det er muligt hurtigere at implementere nye gode og konstruktive vaner og adfærdsmønstre.

Det underbevidste lydspor kan også høres bevidst, samtidig med at det afspilles på underbevidst plan.

Hvad gør jeg, hvis jeg gerne selv vil lære det?

"Bevidsthedsmedicin" kan benyttes forebyggende og vil dermed let kunne forhindre eller reducere antallet af sygedage

samt forringet livskvalitet.

Idéen med Bevidsthedsmedicin er "Gør det selv", hvilket betyder, at der i forbindelse med foredrag, seminarer, workshops og kurser, er mulighed at købe lydfiler med hjernesvingningsfrekvenser og underbevidst lyd, som deltagerne selv kan arbejde videre med.

Lydfilerne kan som nævnt også designes personligt, og kan også tilpasses mindre eller større grupper af personer, der har behov for fælles fodslag. F.eks. i virksomheder i forbindelse med teambuilding, korpsånd, salgsfremstød, holdningsændringer m.m.

Sportsklubber kan også med fordel bruge Bevidsthedsmedicin til at få de enkelte sportsudøvere til at fungere mere optimalt. Freud er citeret for at have sagt: "Hvis man har en person, der har det dårligt, der hvor han er, så handler det bare om at flytte personen hen et andet sted, hvor han har det bedre!" Og det er netop det bevidsthedsmedicin gør!

Anvendelsesmulighederne for Bevidsthedsmedicin er ubegrænsede, kun vore egne manglende evner til at tænke stort og i nye baner kan lægge en dæmper.

Information

Nærmere information om muligheder kan fås ved henvendelse til skaberen og idémanden bag "Bevidsthedsmedicin"

Mental coach Moorggan Gersdorff
tlf. 5556 1424

mail: m@moorggan.dk

www.bevidsthedsmedicin.dk



Overvejer du

at blive medlem af LNS?

LNS ønsker:

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

Udpluk af fordele som medlem af LNS:

- Et medlemskab der passer dig til et lavt kontingent
- Mulighed for repræsentation i LNS' Forum for Kvalitetsudvikling
- Fordelene af LNS' indflydelse via SRab, NSK m.fl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik.
- Som fx behandler og klinik automatisk tilmeldt Basisniveau på Tilfredshedsportalen.
- Klienter kan give feedback på gladeklienter.dk/rosogris.php
- 15% rabat ved annoncering i bladet.
- Gratis information i bladet og på LNSNATUR.DK om egne her-og-nu arrangementer
- Være medarrangør i et bredt forum.
- Være aktiv i et af vore udvalg.
- Præsentation af dit materiale på de messer, LNS deltager i.

Harmonerer det med dine holdninger?

Så meld dig ind i LNS på tlf. 6070 4887 eller vhm@Lnsnatur.dk eller benyt tilmeldingsblanketten på side 27.

Læs mere eller tilmeld dig Tilfredshedsportalen på

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

LNS kontingentsatser for 2015

inkl. NaturHelse:

Terapeutgruppen inkl. Koda-Gramex:

Terapeutgruppen klinikker 900 kr.
Terapeutgruppen skoler 900 kr.

Andre medlemstyper:

Skolemedlem erhvervs-, branche-
organisations- og foreningsmedlem 600 kr.
Personligt medlem 200 kr.
Studerende 100 kr.
Bladabonnent (ingen medlemsrettigheder) 150 kr.

Erhvervsansvarsforsikring 600 kr.

Brug bankkonto 8401 1010331
eller kode +73 +82570101

SWIPP mobilbetaling med Merkur App,
brug mob. 3096 3448
Husk at sms'e dit navn, adr og mail
på 3096 3448

På gensyn i LNS

- det naturlige samlingssted

Lille indsats – stor effekt!



Autisme-Epilepsi-ADHD har et fællestræk

De er alle nye sygdomme i vækst!

Har vi et ansvar?

Til det vil jeg altid svare ja

Det ansvar, der hviler på de stærkes skuldre, er at gennemskue årsag og virkning. At der allerede findes en form for årsag og virkning, er ikke nok. Det vi i dag tilbyder, rækker ikke, der skal tænkes nye tanker, nye kostvaner. Først vil jeg beskrive, hvordan man optimalt kan være lykkelig og glad. Penge, intelligens og social baggrund holder jeg udenfor, hvorimod harmoni i kroppens funktioner er en lykke, der kan føles og mærkes. Endorfiner er lykkegivende, idet de styres af kroppens egne funktioner. Derimod er de såkaldte neuropeptider særdeles u hensigtsmæssige.

- Neuropeptider kan ikke styres. De fremkommer ved, at der opstår en skade på tarmen.
- Neuropeptider kan derimod styre os, således at vi kommer ud af balance.
- Mælkekasein og gluten er byggestenene til neuropeptider.
- Kun en stram diæt og en styrkelse af fordøjelsen med mælkesyre bakterier kan reetablere roen i kroppen.

Det er jo så nemt at stikke barnet en pille og leve videre som før

Det er bare ikke godt nok. Et lille barn, der er så uheldig at få ødelagt sin indre kemi, endda den kemi, der føles som lykke og harmoni, har virkelig brug for, at forældrene er til stede og udelukker byggesten i kosten, der skaber kemien, der gør barnet sygt. Disse tanker er tænkt, men det officielle Danmark hænger stadig i pillernes magi. De sygdomme, der kan komme sideløbende med en medicinsk behandling, er betinget af alle de bivirkninger, medicinen har.

Når jeg er så engageret i dette, skyldes det, at jeg 6 år gammel kom i en epilepsi behandling efter en akut forgiftning. Bivirkningerne var så store, at jeg endte med at være syg. Da jeg blev 18 år, fik jeg på baggrund af bivirkningerne tilbudt en invalidepension, men takkede nej. Jeg ville bruge min uddannelse som laborant til at finde ud af, hvorfor jeg blev så syg af medicinen. Mine forældre var lovmæssigt tvunget til at give mig medicinen, ellers var jeg havnet under offentlig omsorg. Fra jeg var 12 år gammel, talte jeg dagene, til jeg kunne bestemme over min egen krop. 18 år og en dag gammel seponerede (ophøre med) jeg medicinen.

Eftersom medicinen forsinker kroppens nerveimpulser, fik jeg mange store krampes, så selv om jeg var syg af medicinen, kunne jeg ikke bare holde op, selv om jeg i 6 år havde set frem til denne dag. Overlægen, som jeg gik til kontrol hos, informerede ikke om det logiske i, at man efter en seponering reagerer så kraftigt. Derfor fortsatte medicineringen.

Da jeg på et tidspunkt ønskede at få børn, blev jeg kraftigt frarådet at prøve en ny seponering. JEG VAR FORTVIVLET. Men så læste jeg, at moderkagen holdt alt gift væk fra fosteret. Derfor valgte jeg at blive gravid, selv om jeg fik medicin. På mit arbejde kunne jeg under hele graviditeten måle, at mit barn fik næring nok. Jeg arbejdede med en analyse, der viste moderkagens fæstning til livmoderen.

Da mine efterhånden to børn voksede op, kunne jeg godt se at, de var lidt bagud i deres udvikling. Med snilde holdt jeg dem væk fra alle diagnoser, således at de med kærlighed og omsorg indhentede det forsømte. De er i dag voksne og klarer sig godt.

Gluten og mælkekasein

I en alder af 36 år kunne jeg ikke klare mere medicin. En arbejdsmediciner fortalte mig, at jeg kunne få en seponering af medicinen med døgnovervågning på RH (Rigshospitalet), hvis jeg søgte embedslægen i Frederiksborg amt om dette. Min sygekasselæge og overlægen på RH havde gentagne gange nægtet mig dette, til trods for at jeg var ved helt at tabe min erhvervsevne.

Jeg vil ikke sige, jeg havde det godt, efter at jeg blev medicinfri. Jeg var skadet i mine tarme af medicinen. Det var først, da jeg 62 år gammel undlod at indtage gluten og mælkekasein, at jeg atter blev bygget op. 67 år gammel var roen, jeg mistede som 6-årig pga. en medicinsk behandling, atter bygget op. Mine egne endorfiner styrer i dag mit liv på bedste vis.

Man kunne konkludere, at de små børn, der i dag bliver syge, udsættes for og optager kemi i organismen fra det tidspunkt, de undfanges. Der er dog mange andre kilder, der kan skabe den situation i tarmen, at den bliver utæt:

- Psykisk, fysisk og kemisk stres, som er en del af et barns hverdag selv i optimale forhold.
- Nervous vagusden (10. hjernenerve), som påvirker hele fordøjelsen.
- Børn skal have ro og indtage føde, der er forarbejdet så lidt som muligt. Føden skal være afpasset, således at den spæde krop kan bearbejde føden. Det var hvad jeg selv tænkte, da mine børn efter 9 mdr. i min mave med medicinpåvirkning skulle have et godt liv. De var som nævnt begge påvirket, således at deres helt naturlige udvikling gik lidt langsom.

Med kærlighed og omsorg, nænsomhed og mad, tilpasset børnene, indhentede begge børn det forsømte og fik en almindelig skolegang.

MED DISSE ERFARINGER I BAGAGEN, tror jeg på, at en gluten- og kaseinfri diæt kan hjælpe de børn, der får autisme. Heldigvis er den diæt allerede officiel. Nu mangler der bare, at epilepsi og ADHD også får en diæt. Den antagelse bygger jeg på, at 30% med autisme får epilepsi.

Ud over gluten og kasein, der er proteinerne i mælk, er der jo mange andre føde-midler, der kan give allergi. Nødder er der rigtig mange, der har udviklet allergi imod. Så mens tarmene er i opbygning, kunne det være fornuftigt ikke at spise nødder.

Bønner har et højt proteinindhold, og mange vegetarer får deres proteiner herfra, men jeg er skeptisk. Bønner indeholder et stof, der er så konserverende, at de aldrig får mug. Tænk blot på chokolade med nødder. Nødder bliver let mugne, men omgivet af mælkechokolade, der jo indeholder mælkepulver, der også er let fordærvelig uden chokoladen, kan det som chokolade produkt holde i mange år.

I kinesologi har man et begreb, der kaldes overenergi. Er der overenergi i bugspytkirtlen, holder den på sine sekreter, de enzymer der skal til for at fordøje føden. Tager man et stykke chokolade i munden, er der straks overenergi på bugspytkirtlen, og dermed bliver fordøjelsen nedsat. Eller når man har fyldt maven ved en god middag og føler sig lidt mat, så kan en kop kaffe kvikke op - for der sker det, at fordøjelsen går i stå.

Jeg vil have en optimal fordøjelse og indtager ikke produkter, der kommer fra bønner. Kaffe, chokolade, alle slags bønner og soymælk findes ikke længere i min kost.

I de mange år jeg dannede neuropeptider var det mellemproduktet i proteinnedbrydningen peptid-glutamat og peptid-citrat, der kan have været dannet antistoffer imod. Derfor kan jeg ikke spise dåsemad, der indeholder natrium-glutamat (det tredje krydderi) og C-vitamin (citronsyre).

Kål, løg og hvidløg kan jeg heller ikke spise, men jeg går aldrig sulten i seng.

Autisme og vaccinationer

I en fjernsynsudsendelse fonylig blev autisme beskrevet. Man fortalte, at hver gang der fødes 88 børn, vil et barn få autisme. For to år siden ville et barn udvikle autisme, hver gang der blev født 200 børn. For 5 år siden læste jeg, at der for hvert 1000 barn, der blev født, kunne en autisme udvikle sig. Det er en rigtig dårlig tendens, og hvor skal man finde årsagen?

De fleste børn udvikler autisme som 2 år og 5 mdr. gamle. Det kunne hænge sammen med vaccinationer. Det er ikke sådan, at jeg er imod vaccinationer, men mon ikke de følgestoffer, der er tilsat, for at de svækkede vira og bakterier ikke skal opformeres, kunne blive gået efter i sømmene? Autisme-kurven er i en så alvorlig udvikling, at der må gøres noget.

Vegetarer, der ikke har vaccineret deres børn, kunne se bønner som en udfordring og en god proteinkilde. Men her skal man være opmærksom på, at bønner hører til katagorien af forholdsvis nye fødevarer,

som en nordboers fordøjelse vil stille sig kritisk overfor. Bønner kan give inflammation af tarmen, således at den bliver utæt. Ligeledes bør vegetarer absolut holde sig fra importeret frugt. Den plukkes umoden og modner i containere på vej mod Danmark. Umoden frugt indeholder et stof, som ikke engang insekter kan lide! Stoffet forsvinder kun, når frugten modnes på stænglen.

Jeg mener, der må følges op på alle de gode artikler på nettet om neuropeptider, således at der som kur anbefales en kost, der er fri for gluten og kasein, inden man forsøger sig med medicin. Medicin har ikke nogen gunstig virkning, hvis det er tarmen der er utæt, tværtimod. Autisme, epilepsi og ADHD patienter har alle neuropeptider i urinen.

En stor dosis nærvær og kærlighed burde være en selvfølge, men er det desværre ikke altid. Jeg kunne ønske, at forældre bliver bedre til at være deres børns bedste venner.

Annie Thygesen er bl.a. laborant og zoneterapeut og holder foredrag om kost. Annie er medlem af LNS og lokalpolitisk engageret.

Momsfritagelse

Komplementære og alternative behandlere (KAB) som opfylder bestemte krav, kan søge om momsfritagelse hos Skat. Disse to hovedkrav skal opfyldes ved ansøgning om momsfritagelse:

1. Der skal være tale om en behandling
2. Den alternative behandler skal opfylde bestemte krav ift. sin uddannelse

Du kan læse mere om kravene i Skats styresignal på <http://www.skat.dk/SKAT.aspx?old=1880716>

Alle foredrag er i Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20, 3500 Værløse
Bemærk tilmeldingsfristerne!

Grundtvig og Steiner ved Uffe Jonas

Tirsdag d. 20. januar 2015 Kl. 19 - 21.30

Uffe er ph.d. i nordisk sprog og litteratur, forfatter, sanger og komponist til en række hidtil ukendte Grundtvig-sange.



Uffe er en levende formidler af Grundtvigs filosofi, kosmologi og spiritualitet og har desuden fungeret som redaktør, kommentator og essayist på den engelske udgave af Grundtvigs skrifter.

Umiddelbart ligner Grundtvig og Steiner et umage par.

Den ene var folkelig og kirkelig landsfader, den anden åbenlyst esoterisk. De grundlagde to forskellige friskolesystemer, som har haft svært ved at forstå og kommunikere med hinanden. Alligevel har mange kunnet fornemme et dybere slægtskab: De var begge to johannæiske kristne med dybe rødder i den hermetiske tradition. De var begge stærkt optagede af det før-moderne ptolemæiske virkeligheds- billede med himmelsfærerne og englerigerne. De var åndelige "realister", for så vidt som de anså åndelige oplevelser og bevidsthedstilstande som udtryk for virkelige møder med højere intelligensvæsener. De var begge pædagoger og grundlagde hver deres folkelige friskoletradition med vægt på menneskets udvikling åndeligt, musisk og kreativt.

Tilmelding senest 17. januar til vhm@Lnsnatur.dk eller på 60 70 48 87.

Sted: Se øverst på siden. Medlemmer 100 kr. andre 150,- kr. Betal v. entré.



Kan man optimere sine chancer for overlevelse af cancer? Bettina Tammaro, folkeskolelærer, coach og mor til 3 tager os med på en fantastisk rejse med egen erfaring, råd og andre statistikker.

Tirsdag d. 17. februar 2015 Kl. 19 - 21.30

Bettina har haft kræft 2 gange og fortæller om mødet med hospitals- og omverdenen, da hun valgte strålerne fra og om mødet til at sige nej tak. I dag fuldstændig rask og sygdomsfri! Værktøjer som kost, motion og søvn kender vi, men der er mange flere veje.

Du får tips og tricks til værktøjsskassen, simple og powerfulde justeringer, der kan bevirke store ændringer i din krops helbred og dit liv generelt. Tankevækkende, motiverende og inspirerende. Et alvorligt tema serveres med masser af humor og respekt for, hvad det er. Se Bettinas artikel i Ude og Hjemme <http://www.udeoghjemme.dk/Artikler/Kaerlighed-og-sorg/2014/september/37-bettina.aspx>

Tilmelding senest 15. februar til vhm@Lnsnatur.dk eller på 60 70 48 87.

Sted: Se øverst på siden. Medlemmer 100 kr. andre 150 kr. Betal ved entré.



Kontakt vhm@Lnsnatur.dk hvis du kan hjælpe på disse messer i 2015:

30-31. jan -1. februar KROP-SIND-ÅND, Falkoner Alle 9, 2000 Frederiksberg, Stand 40.

14-15. februar Sundhedsmesse i OCC, Ørbækvej 350, 5220 Odense SØ, Stand 2A.

6 -7- 8. marts Sund Livsstil messe Scandinavia Center Århus Stand 32A

Alle foredrag er i Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20, 3500 Værløse
Bemærk tilmeldingsfristerne!

Mød Maya Fridan, Clairvoyant, forfatter og underviser

Tirsdag d. 3. marts 2015 Kl. 19-ca. 21.30



Maya er en af Danmarks dygtigste clairvoyante og bl.a. kendt fra tv-udsendelsen "Fornemmelse for mord", senest i efteråret 2014 på kanal 5.

Maya indleder med en inspirationstale, hvor hun guides og målrettes til netop det publikum, som er mødt op. Efterfølgende er man velkommen til at stille spørgsmål.

Efter pausen fortæller Maya lidt om sin deltagelse i udsendelserne "Fornemmelse for mord". Derefter vil Maya, alt efter hvordan hun bliver guidet, veksle mellem clairvoyante beskeder og kontakt til afdøde relationer blandt de tilstedeværende.

Maya har arbejdet professionelt med clairvoyance siden 1997 og har sin egen Clairvoyanceskole. Hun har skrevet bogen "Maya Fridan er clairvoyant - er du"? Bogen kan købes signeret efter foredraget.

Tilmelding senest 24. februar til
vhm@Lnsnatur.dk

Sted: Se øverst på siden. Betal ved entré.
Medlemmer 150 kr. andre 200 kr.

Rosenmetoden bodywork - bevægelser
- en invitation til større kropsforståelse
med mindre stress og forbedret cirkulation.
Oplev Karen Vinding cert. rosenterapeut og
seniorlærer i rosenbevægelser fortælle om
og demonstrere Rosenmetoden.

Tirsdag d. 17. marts 2015 Kl. 19 - 21.30

Rosenmetoden er udviklet af den amerikanske

fysioterapeut Marion Rosen. Gennem dyb afspænding, kan du opnå en indsigt i, hvilke potentialer i livet, du har tilbageholdt. Når musklerne slipper deres spændinger, får vejtrækningen og følelserne mere plads. Når tilbageholdte potentialer får mulighed for at komme frem og blive brugt, opleves et større velvære. Med enkle øvelser kan der åbnes for åndedrættet og dermed skabes mulighed for en større cirkulation i kroppen (hjerte og lunger får mere plads). Når kroppen bevæges med nærvær og respekt kommer lethed og legen frem.



Tilmelding senest 15. marts til vhm@Lnsnatur.dk eller på 60 70 48 87.

Sted: Se øverst på siden. Medlemmer 80 kr, andre 100 kr. Betal ved entré.

Alle foredrag er i Værløse Kirke, Højeloft Vænge 20, 3500 Værløse
Bemærk tilmeldingsfristerne!



TruAge

Nyt i verden - Nyt i DK

Live longer - Younger

Tirsdag d. 31. marts 2015 Kl. 19 - 21.30

Hvad er dine cellers reelle alder?

Det vil Jeannie Halgaard, Bevægelsespædagogisk Institut samt Kenneth Anderson, sundhedsformidler fortælle om og demonstrere ved foredraget.

Hvor gammel er du egentlig? Find din reelle alder med den verdensrevolutionerende nyhed TruAge Scanneren! A.G.E.s, eller Advanced Glycation End-products, er skadelige forbindelser. De dannes i kroppens celler, når overskydende sukker og protein bindes sammen i en kemisk proces kaldet Glycation. Glycation er med til at fremskynde vores aldringsproces og kan have indflydelse på vores biologiske aldring.

TruAge Scanneren - bruger banebrydende teknologi - et koncentreret specifikt fluoriserende lys, der måler indholdet af A.G.E.s i kroppens celler. Værdien bruges til at bestemme dine cellers TruAge! Kendskab til eget niveau af A.G.E.s er af vital betydning!

Tilmelding senest 28. marts til vhm@Lnsnatur.dk eller på 60 70 48 87.

Sted: Se øverst på siden. Medlemmer 100 kr, andre 150 kr. Betal ved entré.



Onsdag d. 13. maj 2015 Kl. 19 - 21.30

KAN MAN LEVE AF LYS ... AF

PRANA... AF LUFT?

Spændende, tankevækkende og måske provokerende foredrag med lærer, forfatter, kinesiolog m.m. Pia Hardenberg

Nogle mennesker lever i bedste velgående uden at indtage fast føde overhovedet. Hvordan kan det lade sig gøre at leve uden at spise mad?!? Er mennesket virkelig et selvopretholdende væsen, som kan leve uden indtagelse af mad?

Har det noget at gøre med en speciel spirituel udvikling? Hvilken betydning har vores følelser i forbindelse med at indtage fast føde? Er der en sammenhæng mellem vores indtagelse af føde og udviklingen af vores bevidsthed? Noget tyder på, at vi er på vej til at udvikle en helt ny bevidsthed om næring til selvopretholdelse, end vi hidtil har kunnet forestille os.

Hør om en del af den nye tids bevidsthed, som giver interessante og spændende perspektiver på livets opretholdelse som menneske. Kom og få indblik i en spirituel livsførelse uden indtagelse af fast føde.

Tilmelding senest 11. maj til vhm@Lnsnatur.dk eller på 60 70 48 87

Sted: Se øverst på siden. Medlemmer 100 kr, andre 150 kr. Betal ved entré.

Information om

gluten intolerance



Fødevareallergi er ikke et fordøjelsesproblem. Det er en immunologisk reaktion på visse fødevarer, hvor systemet danner antistoffer, som angriber pågældende fødevarer. Det lægen måler, er en antigen/antistof reaktion. Det er der heldigvis ikke så mange mennesker, der har.

Derimod er der rigtig mange, der har en fødevare intolerance i forskellige grader. Det er et fordøjelsesproblem, hvor især tyndtarmen bliver sat på overarbejde, da det er her føden bliver omdannet til energi.

På indersiden af en rask tyndtarm, sidder der nogle trevler, der hedder villi. I disse villi sidder de enzymer, der sørger for, at kostens proteiner mm. bliver spaltet til så små molekyler, at de kan optages som næring. Optagelsen sker gennem villierne, der fører næringsstofferne gennem tarmvæggen og ind i blodbanen, hvorefter kroppen forsynes.

Har man svært ved at nedbryde de proteiner, der findes i gluten (som er i hvede, rug, spelt, pasta), så reagerer tarmens villi med at blive flade, og enzymerne bliver ødelagt. Dette medfører igen, at man får svært ved at optage næringsstoffer og kan få vitamin- og mineral mangel.

Laktose (mælkesukker)

For at kroppen (tyndtarmen) kan fordøje mælk, skal mælakens laktose spaltes af enzymet laktase. Laktase dannes i villierne, men når de er ødelagt, danner de ikke laktase. Så kan mælakens laktose ikke spaltes. Det medfører igen, at man har svært ved at tolerere mælk og mælkeprodukter, idet laktose findes i komælksprodukter.

Har man en intolerance overfor gluten, har man det også ofte overfor mælk.

Ifølge kinesisk diætik har mælakens natur en slimdannende effekt, også selvom den er lavet laktose fri. Hvis man har problemer med snot, bihuler, udflåd, overvægt, så er det også en rigtig god ide at udelukke mælkeprodukter.

Hvad skal jeg så spise?

Det spørgsmål får jeg altid, når vega helbredstesten har konstateret en intolerance. Om morgenen spiser rigtig mange af rugbrød med ost og et glas mælk eller yoghurt med müsli i den tro, at de er rigtig sunde. Lige til de bliver syge af maden (uden at vide det). Men der er rigtig mange muligheder for anden kost.

Vi er alle et produkt af vores genetik, vores arv og forfædre. Her tager jeg teorien om blodtypekosten ind. Jeg siger ikke, at man ensidigt og fanatisk skal leve efter sin blodtype, men ønsker man et vægttab og bedre helbred, er det absolut en god ide at blive inspireret fra den side.



Hvor får jeg glutenfri madvarer?

Flere supermarkeder har glutenfri produkter:

- Irma har et rugbrød "Gertrud" og fører ofte også forskellige glutenfri blandinger.
- Superbest har ofte et lille sortiment af glutenfri produkter, forskellig fra butik til butik.
- Helsekostbutikker kan som altid vejlede og har også ofte et bredt produktudvalg.

Vil man selv bage, kan man med fordel købe på nettet, bl.a. allergikost.dk - allergishoppen.dk og helsebasen.dk. Der er dog mange forskellige produkter, men man må eksperimentere sig frem til den smag, der passer én. Mine personlige favoritter er:

- Finax fiberblanding eller grovmelsblanding.
- Mixwell som er en fabelagtig god rugbrødsblanding med kerner.

Har du mod på at lave dine helt egne brød, er grovrisemel, hirse, boghvede, amarant, majsmel, quinoa, havre og kartoffelmel glutenfri. For og gøre dem mere lækre og fiberrige kan man tilsætte solsikkekerner, græskarkerner, hørfrø mm. Brødet bliver desuden lidt mere saftigt ved at tilsætte 1 spsk. Fiberhusk.

En del bagere laver glutenfri brød, boller og kager. Det er bedst at bestille dagen før, fx:

- Holmbladsgade nr. 9 bager glutenfri brød til en fornuftig pris. Gode rugbrød.
- Naturbageriet i Frederiksborggade 29 og Istedgade 98.

Hvis man vil handle stort ind og spare penge, er det en god ide at tage til Malmø

og frekventere supermarkeds kæden ICA. De har et stort og righoldigt udvalg af gluten- og mælkefri produkter, som desuden kun koster det halve af, hvad de koster i Danmark.

Annie er uddannet laborant og zoneterapeut. Hun er engageret på mange fronter inden for helbred og sundhed bl.a. i f.m. epilepsi, ADHD og fødevarerallergi. Hun er også maler.



KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk
**Psykoterapi (Samtale-, Gestalt-,
Familieopstilling, tankefeltterapi,
MetaSundhed), Kreativdage,
Vegetar/vegankost, 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)**



GMO til foderbrug i landbruget



I forlængelse af artikler i tidligere numre af NaturHelse om GMO til foderbrug i dansk landbrug, følger her et resumé af status og den seneste udvikling.

I et svar til LNS skriver chefkonsulent Bruno Sander Nielsen i Forsknings- og Teknologipolitik hos Landbrug og Fødevarer i april 2014, at Fødevarestyrelsen på deres hjemmeside fastslår, at der ikke er forskel på kødet, om et dyr har fået genetisk modificeret foder eller ej, da det genetisk modificerede materiale bliver nedbrudt under dyrets fordøjelse og udnyttelse af foderet.

Vi svarer dernæst Bruno, at LNS ikke mener, at argumentet er afgørende nok, idet det ikke udelukker forskelle i nogle af nedbrydningsprodukterne, som måske kommer til at indgå i kroppens øvrige biokemiske reaktioner og stoffer og dermed potentielt kan influere på helbredet på kort eller længere sigt.

Bruno svarer, at eksperterne forud for myndighedernes meddelelse om markedsføringstilladelse har vurderet, at en given GM afgrøde/produkter herfra ikke adskiller sig fra en tilsvarende konventionel plante. Han skriver videre, at et vigtigt element er, at føden nedbrydes til byggesten. For eksempel nedbrydes proteiner til aminosyrer, som anvendes til opbygning af organismens EGNE proteiner - fx enzymer. Men hverken kroppen eller det enkelte enzym har jo nogen erindring om, hvor de kommer fra. Ligeså lidt

som en legoklods kan huske, om den sidst blev brugt i et hus eller en bil.

Vi besvarer igen i august, at det er klart, at proteiner nedbrydes til aminosyrer vha. enzymer, og at aminosyrer naturligvis ikke kan huske, hvor de kommer fra. Men så vidt vi har kunnet læse os frem til, så eksisterer der mange typer proteaser (enzymer, der nedbryder proteiner), som alle er specifikke mht. hvilke peptidbindinger (bindinger mellem aminosyrer), de nedbryder, hvilket vel må betyde, at ikke nødvendigvis alle peptidbindinger i et protein nedbrydes. Men hvis man har styr på, at alle peptidbindinger, der står i forbindelse med GM elementerne, nedbrydes i kroppen til resulterende aminosyrer, vil vi gerne acceptere, at der ikke er problemer med GM materialet i sig selv.

Seniorforsker Rikke Bagger Jørgensen, som blev interviewet af madprogrammet Bitz og Frisk på DRI den 25/3-14, fortalte imidlertid, at der ikke helt er klarhed over, hvad der sker, når man genetisk modificerer; om det indføjede gen ender op i et andet gen og derved ødelægger det, eller om det ender op et sted, hvor det interagerer med andre gener. Når det åbenbart ikke er helt under kontrol, hvor et indføjet gen ender op, er der jo nok en sandsynlighed for, at der findes peptidbindinger i det genetisk modificerede plantemateriale, som ikke nedbrydes af noget protease!?

Vi har i LNS i skrivende stund endnu ikke modtaget svar på dette fra Landbrug og Fø-

devarer, hvilket stadig efterlader os med et spørgsmål om, hvorvidt det faktisk er rigtigt, at der ikke er forskel på kødet fra dyr fodret med GMO foder og dyr fodret med ikke GMO-foder.

En anden måske værre kendsgerning, der er kommet frem, er, at ukrudt, som man sprøjter væk med Roundup, til alles overraskelse udvikler resistent, så der nu - i modsætning til forventet - skal bruges større og større mængder Roundup for at holde ukrudtet væk. Det har medført, at den soja, der høstes, indeholder større og større Roundup koncentrationer. Af linket i Ingeniøren herunder fremgår det, at dyrs tarmflora og mineralindhold påvirkes negativt af glyphosat: *"Tyske forskere har fundet ud af, at glyphosat - Roundup - kan påvirke fjerkræes tarmflora på den måde, at skadelige bakterier fremmes på bekostning af godartede."*

Da dyrs såvel som menneskers immunforsvar udspringer af de godartede tarmbakterier, er det klart, at der er en helbredsforringelse forbundet med at decimere dem. Fra madprogrammet Bitz og Frisk sendt d. 1/4-14 var det også klart, at svineavler Ib Borup Pedersen oplevede, at hans smågrise ikke længere havde diarré, at søer ikke længere døde af mavesår, og at søerne havde bedre appetit og mere mælk, efter at han igen gik over til at bruge non-GMO soja.

Dette giver ikke i nogen særlig grad indtryk af, at GMO soja til foder er et særlig sikkert valg!!

Kilde <http://ing.dk/artikel/aarhus-forskere-i-unik-advarsel-verdens-mest-solgte-sproejte-middel-kan-goere-dyr-syge-167272>



Har du fået (ny) e-mail?
Så lad os det vide på Lns@Lnsnatur.dk
eller tlf. 7022 2339



Annoncering i NaturHelse:

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

Rubrikannonce:

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

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

Annoncer skal mailles i trykoptimeret
pdf-fil til redaktionen:
naturhelse@Lnsnatur.dk

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

Betaling netto 8 dage efter modtagelse
af faktura, som tilsendes, når bladet ud-
kommer.

Beløbet bedes indbetalt til vor konto i
Merkur Bank Reg. 8401 111 2541.

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

Spiritualitet & Sundhed

-og trædestenene derimellem



Marianne Camille Tiffanie Kirkskov er uddannet læge i 1993, speciallæge i 2000, og har arbejdet på hospitaler, i praksis samt nu de seneste ca. 10 år i egen komplementære klinik - Stjernebroen Lægecenter for Heling. Hun anvender både healing, kinesiologi og energimedicienske teknikker, og derudover er tilkommet kanalisering og inddragelse af højere energier i behandling af klienter. Her i klummen videregiver hun erfaringer og strømninger i vadestedet mellem Spiritualitet & Sundhed – ud fra egne fornemmelser.

BEMÆRK: INFORMATION FRA DENNE KLUMME KAN IKKE TRÆDE I STEDET FOR LÆGEBESØG.

At turde at spørge sig selv er at blive helet...

Sand heling kan kun foregå ved hjælp af din egen indre visdom. Det gælder både, når du har brug for heling af din krop og af din sjæl. Alle og én rummer vi nøgler indeni som kan vejlede os til vores egen sundhed. Og jeg mener det ret konkret! Det gælder om at finde nøglerne indeni...

Der findes tusindvis af råd om sundhed og helbredelse i verden! Kun din egen indre visdom kan i sidste ende hjælpe dig med at navigere sikkert til at bruge de råd, der gavner DIG!

Tillad din "egenart" at komme til orde og vise dig vejen...

Vi er alle forskellige. Ja, vi har simpelthen bare ikke de samme behov på alle områder, og derfor har vi brug for forskellige metoder. Der findes masser af god viden, gode bøger, gode teknikker, hjælpssomme venner og gode behandlere, og det er absolut fantastisk. Men hvad er vigtigt for DIG? Måske har du særligt behov for at lægge din kost om – og en anden har mere brug for at se på familieforhold og skabe ændringer dér, for at blive rask. Så hvad siger din "mavefornemmelse"?

Tiden er SLUT med hensyn til at vi alle kan bruge præcis den samme "enkle kur", som videnskaben, lægen, den alternative behandler eller "den kloge kone" udbreder til alle...

Tiden er kommet til, at vi via vores egen indre visdom og intuition skaber vores egen, personlige vej til heling. At vi tør spørge indad i os selv om, hvad vi har brug for...

Skal vi så selv pludselig til at være læger, til at gøre alting selv??

NEJ - Vi behøver ikke vide alt, eller kende al information, gøre alting alene eller uddanne os til professorer eller læger - heldigvis! Det er da rigeligt at opleve et sundhedsproblem eller en sygdom! Men at turde selv at sige fra ét sted og sige JA et andet sted - ud fra hvad vi fornemmer er rigtigt for OS – det er vigtigt. Og at bruge vores intuition til at vejlede os i HVEM vi skal spørge, HVOR vi skal gå hen og søge viden, som gavner "netop mig" – det er vigtigt! Det handler om at turde at "spørge indad" og få svar... Regn ikke med ren logik her, og vær forberedt på indre eller ydre protester over "ulogikken"...

Sandheden mærkes altid god allerinderst inde – uanset hvor ulogisk den må være

Hvis noget føles "virkelig forkert" eller "virkelig rigtigt" f.eks. mht at modtage en behandling – så er der stor sandsynlighed for, at din krop har ret i følelsen, men at der i nuet netop ikke er nogen "logiske synlige beviser" på, at du har ret, så dér er du nødt til at have tillid til dine indre svar, at turde at være den, der måske ikke er "klogest", men som alligevel ved bedst, når det handler om dig selv!

Når du begynder at "spørge indad", så kan "svaret" komme på mange måder: F.eks. i form af, at en ven kommer forbi og fortæller dig om en behandler, han kender – eller at du kigger tilfældigt i et blad og læser noget interessant, som "bare føles vigtigt" – EL-LER at du pludselig får en indskydelse til "at gå ned og handle nu", og dér møder du noget/nogen, der kan hjælpe dig. Hav TILLID her – for måske får du svar, når du mindst venter det, og måske er svaret i en anden retning, end du har prøvet før.

Læg mærke til det, der pludselig "føles vigtigt"! Stol virkeligt på dette – for præcis dér har du fat i dine "indre nøgler". Og undlad så at bede dig selv om en logisk forklaring, for det er ikke fair:

Intuition er nemlig pr. definition ikke logisk. Det er tværtimod en "genvej" vi ikke logisk kan regne ud endnu!

I bogen af Kelly A. Turner: "Nøgler til spontan helbredelse" fortæller en mængde "uhelbredelige" – men alligevel mirakuløst helbrejdede kræftpatienter om hvordan de blev raske, og brugen af intuition nævnes af stort set ALLE som en helt nødvendig del for at finde vej i helingsprocessen.

Intuitionen "kender" vejen til vores egen heling og vil gerne vise os den!

Når nøden er størst er hjælpen nærmest...

Når vi føler os allermest pressede, er vi endnu mere nødt til at stole på vores intuition, og det kan ABSOLUT gøre en forskel! Er vi fysisk svage, kan vi ikke bare "gå på nettet i timevis" - vi må læne os op ad den behandler, eller den ven, som vi stoler mest på. Der hvor vi ikke selv har kræfter til at skaffe viden selv, så kan vi stadig vælge, hvilken behandler eller hvilken vens råd vi ønsker at følge, og vi kan også altid vælge, hvilke spørgsmål vi vil stille!

"Hvis jeg nu var din kære bedstemor, hvad ville du så råde mig til?" – kan være et spørgsmål, der får "ægte" svar frem fra en behandler.

Og hvis vores tilstand gør, at der ikke er kræfter til at søge den mest gavnlige behandler eller det mest gavnlige råd, så kan vi alligevel vælge at kalde det absolut kærligste og bedste frem i alle, der omgiver os inklusive os selv. Dette kan gøres via stille bøn i hjertet – og det kan faktisk ændre adfærden hos os selv (!) og hos vores omsorgspersoner, så det gavner os mest muligt og hjælper til heling.

Altså: Uanset vores situation, er der ALTID en mulighed for at påvirke vores egen vej – også selvom vi tilsyneladende er for svage...

At turde at tage stilling og at foretage selv et lille bitte positivt VALG i forbindelse med din egen sundhedsvej er med til at styrke dit immunsystem!

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

Ny adresse: Frederiksgade 7, 1. sal
3400 Hillerød

Den sunde søvn øger vores ydeevne



Nattero og en sund søvn indvirker på vores krop og gælder alle principielle forudsætninger for et sjæleligt og kropsligt velbefindende. Lader Ole Lukøje vente på sig, vil der vise sig betydelige mangler: Manglende ydeevne, koncentrationsbesvær eller et kort blackout i trafikken.

Findes der et patentmiddel imod dette?

Ifølge en undersøgelse er ca. 30 % af den vestlige befolkning regelmæssigt ramt af indslumrings- og gennemsovningsforstyrrelser, og 26% klager decideret over søvnforstyrrelser. Den hyppigste grund hertil er stress. Pga. stress sættes kroppen i en opstemt tilstand, hvor den ikke finder den nødvendige ro til at slappe af. En særlig sovekammeragtig livsstil fører fx skiftedoldsarbejdere, natarbejdere, forretningsfolk eller piloter, der hyppigt "pendler" gennem forskellige tidszoner. Vort eget indre ur kan ikke følge disse hurtige omskiftninger. Så opstår symptomer så som irritation, småsoven i dagstimerne, fordøjelsesproblemer og koncentrationsbesvær. Vi kalder det "jetlag".

Terapi kan hjælpe

Regelmæssig brug af MRS (Magnet Resonans Stimulation) har vist en positiv virkning. Det dokumenterer et studie om søvnforstyrrelser v. Dr.med. Christian Thulie fra 2005. Det viste, at for sunde mennesker var såvel indslumringsevnen som længden af søvnen berørt på en gunstig måde, og der opnåedes en dybere søvn. Også oplevelsen af træthed i dagtimerne ændredes betydeligt til det bedre.

Ved behandling med MRS ved søvnforstyrrelser skal der generelt anvendes lave intensiteter, som kan indstilles manuelt i f.m. enhver behandling. Regelmæssig brug er nødvendig for at få et godt resultat. Det vil komme stressede personer og mennesker med nedsat regenereringsfase til gode. (Theoretische Grundlagen, Indikationen, praktische Anwendung: Thulie, C; 2005 (S.81-82))

Ifølge et interview med Dr.med. Martin Gschwender, læge, akupunktør og heilpraktiker i München, er søvnforstyrrelser i dag et vidt udbredt problem og ovennævnte udsagn hovedårsagerne til søvnproblemer.

Rent lægeligt taler man om manglende hvile under søvnfasen. Foruden stress kan årsagerne også ligge i grublerier, tanker der kører rundt i hovedet, depressive mønstre, men også organiske problemer som fx snorken.

Det ligger i vor biologiske udvikling og rytme, at organismen normalt orienterer sig mod solens dagslys og mørket. Dette kredsløb har vi i dag til dels ophævet ved at anvende kunstigt lys.

Hvad sker der med vores krop, når vi sover?

Når vi sover gennemløber vi flere sovefaser. Vigtigt for genetablering og regenerering af kroppen er de dybe sovefaser I og II (sovestadie III og IV) under søvnen, samt den såkaldte REM søvn i vores drømmefase.

Forskning viser, at mange mennesker overhovedet aldrig når disse faser. Her kan MRS terapi hjælpe afgørende: Det kan understøtte iltning og gennemstrømning af vores blod, naturlig vejrtrækning og afspænding og derved begunstige vores soveredskab helt uafhængig af, hvornår MRS systemet anvendes. Motion, god ernæring og faste sengetider kan selvfølgelig i vid udstrækning understøtte indslumringsevnen og være med til at bringe krop og sjæl i balance. En udsovet frisk sjæl er trods alt mere aktiv.

(Vera: MRS har indbygget det såkaldte kinesiske organur, som har en afgørende effekt for virkning. Derudover kan såvel Qigong og Tai Chi dyrkning være gode stimulatorer for krop, sind og sjæl, da de arbejder ud fra det samme princip om at regulere og afbalancere organismen). Kilde: vita-life Aktuell 06.



GRATIS INSPIRATIONSTUR TIL ØDEGÅRD I SVERIGE (KØRSEL - 1 OVERNATNING - ØKO MAD)

Afholder du kurser eller events og mangler et unikt sted i skoven, lidt ud over det sædvanlige. Vi er i fuld gang med ombygning og afholder inspirationsture i marts og april 2015, lørdag til søndag.

Massage, yoga, meditation, healing, coach, seminar loge, retreat og workshops.

- Stort bjælkehus fra 1892. • Moderne bad og toilet. • Hyggelige annekser.
- 70 m2 sal med gulvvarme. • Egen sø med bådplads.

En personlig og luksuriøs oplevelse med plads til 10 kursister.

**TILMELD DIG GRATIS PÅ
WWW.SKOVENKALDER.SE**

EUROCAM har udgivet KAM rapport 2020 i 8 afsnit og på 68 sider

Rapporten beskriver CAM 2020 "The contribution of Complementary and Alternative Medicine to sustainable healthcare in Europe". EUROCAM en lobby virksomhed for KAM (netværk af europæiske patientorganisationer og læger, som praktiserer KAM Komplementær og Alternativ Medicin) i EU regi, hvor flere europæiske paraplyorganisationer for KAM behandlere er medlemmer. Nogen af de danske behandlerforeninger er igennem medlemskab af en europæisk paraplyorganisation medlem af EUROCAM. Dets formål er at fremme bidrag fra KAM – til bedre sundhed i Europa. LNS er repræsenteret via vort nordiske samarbejde i NSK. Læs hele rapporten som er på engelsk på <http://www.cam-europe.eu/>

Nu kan du også dele din jord med andre

Landsforeningen Praktisk Økologi har lanceret en webside, hvor man kan dele sin jord med andre eller dyrke jorden i små fællesskaber. Der er også andre muligheder. Kilde deljorden.dk og Ældresagen

Især for diabetikere

Rabarber har et naturligt lavt sukkerindhold, hvilket gør den rigtig god til diabetikere. Rabarber er for øvrigt en grøntsag. Hold dig fra bladene, da de indeholder store mængder oxalsyre som kan forvolde forgiftninger. Kilde Ældresagen

Slentretur

Norges Idrætshøjskole og Universitetet i Oslo har i studier påvist, at ganske let aktivitet som det at rejse sig op efter et måltid og slentre lidt rundt er nok til at hindre, at blodsukkeret stiger. Faktisk har det samme virkning som intens træning og også som lægemidler mod højt blodsukker. Kilde Videnskab.dk

Udnyt de lyse stunder

Det er ikke os alle, der kan snuppe jetten og rejse til det solrige syden. Men et solstrejf i ny og næret rundt i Danmark og at benytte sig af det, når muligheden byder sig, er guld værd for helbredet. Ellers kan brug af terapilampe være en nødløsning, men langtfra dårlig. Begge dele virker og stabiliserer døgnrytmen, giver mere energi og får serotonin, en slags lykkehormon i hjernen, til at stige. Jo mere lys desto bedre humør. Se dig omkring i dit hjem og placér møblerne efter, hvor der er mest lys i dagtimerne. Lad lyset og solen, når den endelig kigger frem, komme ind i rummene, tag mod til dig og fjern tungen, mørke gardiner, vælg hvide vægge og lyse møbler. Er mulighederne for at udnytte sollyset ikke optimale, så indret dig med masser af elektrisk lys. Undgå at opholde dig for længe i rum uden vinduer, prøv at komme en tur ud i løbet af dagen, mens det endnu er lyst, fx i din frokostpause eller på anden måde. Er du ikke selvhjulpnen og ikke har mulighed for at komme udendørs, så prøv at være kreativ i f. t. at udnytte dagslys eller elektrisk lys. Udnyt lyset og påvirk de lyse stunder i dit liv. Kilde Bente Klarlund Pedersen Pol.



Kaffegrums er en ressource

Al den kaffe der drikkes efterlader samtidig et væld af grums, som ryger direkte i skraldespanden, og kun under 1 % af den næring der er i kaffegrums ender i kaffekoppen! Det har kreative genbrug forskellige steder i verden fx i England, Tyskland og Norge så småt gjort noget ved, så denne vigtige ressource ikke går til spilde. Kaffegrums er fortrinlig til svampedyrkning. En norsk kvinde har startet sit eget selskab Gruten A/S, og hun har planer om at etablere et netværk af kaffegrums producenter. Kilde pengevirke 3/14

Vi kan mærke, når vi står godt på fødderne

Ordene er Adam Bencards. Det handler om balance - i helheden - i mennesket. Er det tilfældet i dag? Hvis vi kaster et blik på den generelle samfundsudvikling, ser man, at flere og flere systemer, incl. systemerne i den menneskelige organisme, kan karakteriseres som værende ude af balance. Det er som om, vi står et sted, hvor der er metaforisk kraft i forestillingen om balance, for vi er på mere usikker grund, end vi havde regnet med. Balancebilledet taler til vores tilstand i øjeblikket, for det gynger under fødderne på os. Vi står på tærsklen til en ny kropsforståelse i den post-genome tidsalder, siger medicinhistoriker. Kilde: "Dyster Holisme" weekendavisen 2014-10-31

Roden til alt godt, hvis du er træt og stresset



*"Arctic Root hjalp mig gennem
en lang og mørk vinter"*



*"Jeg er mere frisk efter jeg er
begyndt at tage Arctic Root"*



*"Arctic Root hjalp mig hurtigt
op igen efter min influenza"*

Træt, uoplagt, mangel på koncentration efter en tid med stress og jag, efter sygdom eller som følge af årstiden?

Arctic Root påvirker din mentale og fysiske præstationsevne og giver dig energi. Er du træt, stresset, har brug for ekstra koncentration på arbejdet eller i skolen, træt som følge af årstiden eller har brug for kræfter til at komme over en sygdom? Arctic Root kan hjælpe dig.

Arctic Root virker hurtigt (oftest efter 1 - 2 timer) og kan tages efter behov. Arctic Root har været genstand for en række kliniske undersøgelser, så virkningen er veldokumenteret. Den stress dæmpende virkning bliver dog bedst, når Arctic Root tages over en længere periode. Læs indlægssedlen i pakningen.

**Fås i Matas,
helsekostbutikker
og på apoteket**



Hvis du ønsker yderligere information eller vejledning.

ANJO Poppelgårdvej 17, 2860 Søborg, Tlf.: 38191889 - anjo@anjo.dk

Gurkemeje (Curcuma longa)



I årtusinder har gurkemeje været kendt for sin helbredende virkning. Den har en central plads i Ayurveda, Indiens flere tusinde år gamle holistiske sundhedssystem, og nutidig forskning viser, at vi står med en lægeplante, som er højt interessant.

Gurkemeje er en rodstock (rhizom) fra planten *curcuma longa*. Gurkemejeroden stødes efter kogning og tørring til et orange-gult pulver.

Gurkemeje er hovedingrediensen i mange indiske, persiske, thai og malaysiske retter, og gurkemeje er en væsentlig ingrediens i karry-blandinger.

Gurkemeje benyttes også til farvning af tekstiler. Nogle af de flotte, gule kjortler, som buddhistmunkene bærer, er farvet med gurkemeje, og hindukvinder blander gurkemeje og limefrugt til en rød pasta, som lægges som en farveklad ovenpå det tredje øje.

Forekomst:

Planten gror vildt i Sydøstasiens skove, hvor den trives under temperaturer mellem 20 og 30 grader celsius og store mængder regn.

Udseende:

Gurkemeje er en urteagtig staude af ingefær-familien (*Zingiberaceae*). Bladene er lancetformede, blomsterne sidder i lommer i en tæt, aflang blomsterstand, der afsluttes med en roset af sterile, rødligte støtteblade.

Aktive stoffer:

Rhizomet fra gurkemeje indeholder harpiks og bitterstoffer, ligesom der er op til 5 % æterisk olie, hvoraf størstedelen består af stofferne turmeron og zingiberen.

Det er dog først og fremmest curcumin, det gule farvestof i gurkemeje, som forskerne

koncentrerer sig om. Curcumin tilhører fenol/flavonoid gruppen af curcuminoider. Der er ca. 4 % curcumin i den tørrede rod.

Anvendelse:

I Sydøsten bruges gurkemeje ofte som et hurtigt tilgængeligt desinfektionsmiddel til rifter, brandsår.

I nogle asiatiske lande benyttes gurkemeje som et kosttilskud, der hjælper mod maveproblemer og andre lidelser. Gurkemeje er en populær te i Okinawa i Japan.

I Pakistan anvendes gurkemeje som et anti-inflammatorisk stof og et hjælpemiddel mod fordøjelses- og mavearmslidelser såsom f.eks. irritabel tarm.

I forskningsverden har der de seneste år været en eksplosiv interesse for gurkemeje; nogle undersøgelser har peget på følgende: Curcumin forebygger aldring, grå stær og gigtmerter. Den reducerer mængden af kolesterol og forebygger herved hjerte-karsygdomme.

Curcumin er en stærk antioxidant, som meget gerne reagerer med frie radikaler; stoffer som sættes i forbindelse med sygdomme som kræft, betændelser, hjerte/karsygdomme samt kroppens og hjernens aldring.

Brug gurkemeje forebyggende i din mad, 10 mg tørret, pulveriseret rod giver en stærk antioxidant effekt og beskytter kroppen mod oxidativt stress samt modvirker skaderne fra frie radikaler.

Skal du have en lægende effekt fra planten, skal du i helsekostbutikken og købe gurkemeje kapsler med et højt indhold af stoffet curcumin.



WWW.LNSNATUR.DK

LNS Landsorganisationen **NaturSundhedsrådet**

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Indmeldelsesblanket 2015

til medlemskab af LNS

(inklusive NaturHelse og LNS nyhedsbreve)

Navn: _____

Adresse: _____

Tlf.: _____ Mobil: _____

Evt. kliniknavn: _____ Postnr.: _____

Evt. klinikadresse: _____ Postnr.: _____

Evt. web adresse: _____

E-mail adresse: _____

Terapeutgruppen inkl. Koda-Gramex

(Kontingent forefalder 15.01.2015)

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

Andre medlemstyper:

- | | |
|--|---------|
| ☐ Skolemedlem erhvervs-, brancheorganisations- og foreningsmedlem, rådgivning | 600 kr. |
| ☐ Personligt medlem | 200 kr. |
| ☐ Studerende | 100 kr. |
| ☐ Bladabbonnement | 150 kr. |

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

Du kan vælge disse betalingsmåder:

Til konto 8401 1010331 eller kode +73 +82570101

SWIPP mobilbetaling, hent Merkur Mobilbank App. HUSK og send en SMS til 3096 3448 med fulde navn, adresse og mail, så vi kan opdatere din betaling.

Er du kun til indbetalingskort, så bestil det på tlf. 4639 7731

Underskrift: _____

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

Generalforsamling

Lørdag d. 11. april 2015 kl. 14.00-18.00

Møllegården, Møllegårdsvej, Østed, 4320 Lejre



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

Reservér dagen allerede nu!

Tilmelding ønskes senest dagen før.

Skriftlige forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 11. marts 2015 kl. 12 helst på e-mail til vhm@Lnsnatur.dk, eller sendes til postadressen LNS – Møllegårdsvej 3, Østed, 4320 Lejre.

Dagsorden med bilag kan ses på www.Lnsnatur.dk fra d. 11. marts og frem til 11. 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 stemme pr. brev, pr. mail eller online via hjemmesiden. I så fald kontakter vi dig for at bekræfte din identitet. Bestyrelsen skal have din evt. brevstemme i hænde senest kl. 21 torsdag d. 9. april.

Hjælper du os, hjælper vi dig!

Vel mødt
Bestyrelsen i LNS



OBS!

Levering af ekstra blade u/b starter igen i næste nr.!