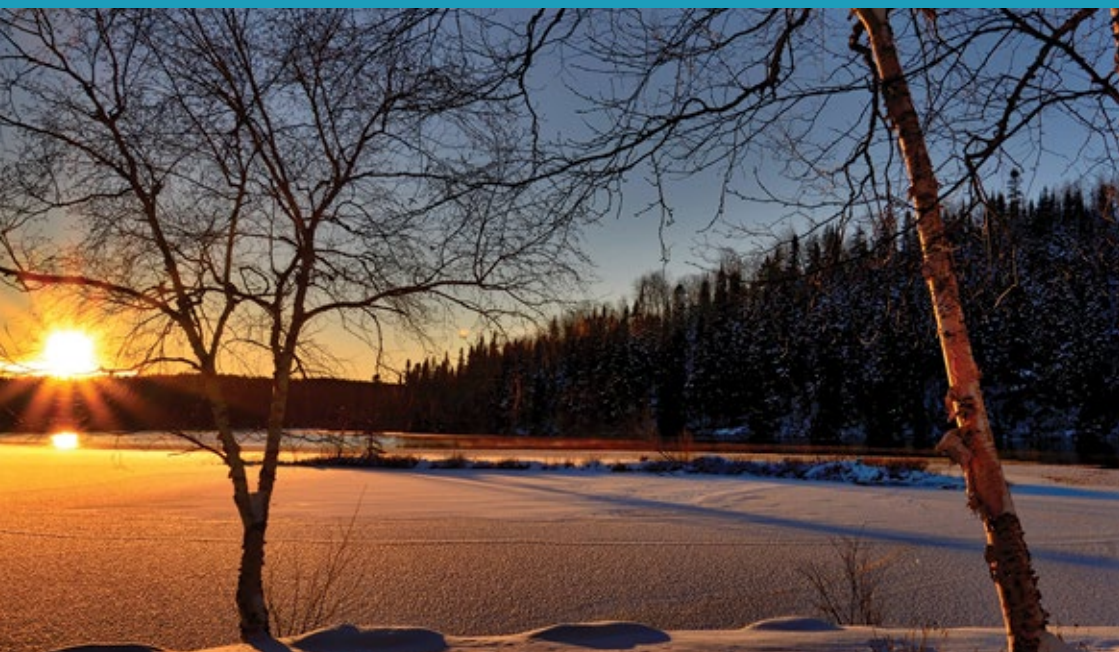


Værdi kr. 30,00

Natur Helse

37. årgang 2022 nr. 1



www.LNS.dk

Kræftbehandling med næringsstoffer

Helseklummen - strålingsfare

Bæredygtighed

Rødbeden kan give superkræfter

LNS

- det naturlige samlingspunkt

Kære læser

Så er vi klar med nyeste udgave af NaturHelse med mange spændende artikler, som bl.a. handler om, hvad der er godt for kroppen, og hvad man bør undgå.



2021 har været en hård omgang. Den globale Corona-håndtering har ikke bare påvirket vores daglige liv, men har også haft stor indvirkning på livet i LNS.

En del medlemmer har fundet det naturligt at stoppe efter mange år i branchen, men desværre har vi også måttet vinke farvel til en del medlemmer, som har været tvunget til at lukke deres klinikker.

Jeg sender dem gode tanker, og håber deres situation ændrer sig.

På nuværende tidspunkt er de fleste restriktioner ophævet i Danmark; jeg ser for mig, at alt bliver lysere også for LNS.

Jeg glæder mig særligt til vores generalforsamling i år. Jeg håber, mange har lyst til at møde op og aktivt være med til at sætte rammerne for LNS' fremtid. Se mere om tid og sted på side 3.

Og det fører mig frem til det tilbagevendende punkt – vi har brug for flere hænder i LNS!

Brænder du efter at bidrage? Har du lyst til at være en del af det arbejde, vi udfører i LNS, så skriv til mig på a.kurtzmann@gmail.com - Det gælder selvfølgelig også input til NaturHelse. Så kontakt mig endelig, hvis du har lyst til at lave artikler til vores blad.

En anden ting, som jeg ser frem til i 2022, er formidlingen af den forskning, som LNS via Mogens Ehrich har arbejdet med i mange år. I næste blad, og fremadrettet i hvert nummer, vil du finde en artikel om nyeste udvikling og resultatet af LNS' og Mogens' forskning.

Redaktionen ønsker alle et godt Nytår og god læselyst!

WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

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

Deadline:

Vinternummeret: 1.11. Udkommer midt i januar

Sommernummeret: 1.5. Udkommer midt i juni

Efterårsnummeret: 1.8. Udkommer primo oktober

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher
Kontakt: a.kurtzmann@gmail.com / vhm@Lns.dk
Indhold må distribueres, citeres og gengives med kildeangivelse.

Skriftlige indlæg med kildeangivelse sendes til redaktionen.

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

Layout & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Møllegårdsvej 3A, 4320 Lejre
Tlf.: 7022 2339 - Lns@Lns.dk - WWW.LNS.DK
CVR nr.: 30751361 - MobilePay: 95610

Merkur bank: 8401 1010331

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

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)
tlf. 3133 0374, a.kurtzmann@gmail.com
Michael Brown, tlf. 6167 0428, mmrssnow@gmail.com
Mogens Ehrich (næstform.), tlf. 3179 7731, me@Lns.dk
Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424, m@moorggan.dk
Tom Frøkjær, tlf. 9360 2370, tom.froekjaer@gmail.com
Ulla Kvintel, tlf. 2943 8887, info@aroma-alfen.dk

Suppleanter:

Astrid Wiig, Helle Ahnstrøm Hansen, Jan Møller, John Boel, Karin Siff Munck, Maya Halstensgård, Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braase, Søren Refstrup, Vera Marcher

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong, Annette Kurtzmann
NSK: Lillian Wong lillian.wong@unicus.dk samt 1 suppleant
Forsikringsordning: Mogens Ehrich, me@Lns.dk
Paraplyfunktionen og faglige metoder: Lillian Wong DHQF
Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lns.dk
Terapeutgruppen: Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424



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

Generalforsamling

Lørdag d. 23. april 2022 kl. 10.30 – 14.30
Møllegården, Møllegårdsvej 3A, Østed, 4320 Lejre

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

Reservér dagen allerede nu!

Tilmelding ønskes senest dagen før.

Skriftlige forslag skal være bestyrelsen i hænde senest d. 23. marts 2022 kl. 12.00
helst på e-mail til Lns@Lns.dk

eller sendes til postadressen LNS – Møllegårdsvej 3A, Østed, 4320 Lejre.

Dagsorden med bilag kan ses på www.Lns.dk fra d. 23. marts og frem til 23. 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. 21. april.

Mere herom følger.

Hjælper du os, hjælper vi dig!

Vel mødt

Bestyrelsen i LNS



BLIV MEDLEM AF LNS

kontingentsatser inkl. NaturHelse



Faglige medlemmer		Andre medlemstyper:	
Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:		Personligt medlem (pr. husstand)	200 kr.
Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basisniveau og inkluderer:		Rabat på 100 kr. til studerende	
kollektiv licens til Koda-Gramex.....	1300 kr.	Husk at du som helseudøver kan tilvælge forsikringsordning	700 kr.
Skolemedlem, underviser, rådgiver.....	600 kr.	Indmeld dig online på https://LNS.dk/kontakt , hvorefter vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling.	
Branche-, erhvervs- og foreningsmedlem.	600 kr.	Få yderligere oplysninger på:	
Kollektivt medlem er et medlem af en LNS branche-forening og kan tilvælge medlemskab af Terapeutgruppen med Koda-Gramex licens til.....	900 kr.	Lns@Lns.dk eller tlf. 60 70 48 87	
og tilvælge forsikringsordning for.....	700 kr.		

På gensyn i LNS
- det naturlige samlingssted

Kræftbehandling med naturlige næringsstoffer?

Videnskabelige undersøgelser har vist at næringsstoffer kan hjælpe kroppen mod kræft. Hvis naturlige stoffer således i henhold til videnskabelige undersøgelser kunne forøge helbredelse fra kræft, ville det da være muligt og acceptabelt at indføre dem i behandlingen?

Søren Refstrup har gennem længere tid arbejdet intenst med projekt Kræftbehandling med naturlige næringsstoffer, især baseret på Dr. Rath's forskning. I den forbindelse har Søren i Åbent Brev kontaktet flere indflydelsesrige og afgørende organisationer for at få deres kommentarer. Det åbne brev med bl.a. baggrund, definitioner, bivirkninger og udførlige forskningsforsøg kan vi læse i sin helhed på

<https://lns.dk/kræftbehandling-med-naturlige-naeringsstoffer>

I Åbent Brev til sundhedsminister Magnus Heunicke har Søren bedt om sundhedsministerens udtalelse til, at nogle forskere har fundet en blanding af naturlige stoffer, som ser ud til at være i stand til at vende sygdomsprocessen hos kræftframte. Svaret var, at vi anbefales at henvende os til Lægemiddelstyrelsen.

I henvendelse til Kræftens Bekæmpelse udbeder Søren sig en kommentar fra en af de videnskabelige medarbejdere tilknyttet Kræftens Bekæmpelse omkring indholdet af de videnskabelige artikler nævnt under referencer i det åbne brev, samt om der er mulighed for, at forskning under Kræftens Bekæmpelse kunne gå nærmere ind i tilgangen beskrevet i samme reference af

M. Rath e. al. Svaret viser ikke umiddelbar interesse for projektet, men især skepsis og ingen ønsker om direkte involvering.

Det Faglige Hus er bl.a. sponsor for Knæk Cancer og svarer, at de er upolitiske og ikke agiterer for en bestemt holdning til specifikke emner.

Alternativets sundhedsordfører er som udgangspunkt meget positiv overfor naturlig behandling, og selvom det er svært helt at have viden nok til at kunne forholde sig til (projektet), vil hun gøre sit bedste for at arbejde for, at naturbehandling/medicin kan vinde indpas i det etablerede system.

Ifølge Danmarks Statistik er kræft årsag til 30% af alle dødsfald i Danmark, så der er god grund til at se på alle muligheder for at reducere det tal!? Derfor har Søren Refstrup efterfølgende kontaktet læger/eksperter og bedt om deres mening og kommentarer til det åbne brev. Til vores store glæde har flere vist villighed og givet deres kommentarer, som vi gerne vil bringe herunder.

Kommentarer fra eksperter:

Christina Santini, Clinical Nutritionist med speciale i Biologisk Medicin, CN, RYT, CTT, www.christinasantini.com kommenterer:

"Jeg bruger principperne bag aminosyreterapi og kollagen jf. bl.a. dr. Rath. og ja - det vil så vidt jeg kan se være en absolut god ide at inkorporere i de fleste kræftprogrammer. Det er harmløse substanser, der i bedste fald gavner kroppen og i værste fald "bare ikke er nok". Det skal jo ikke bruges som erstatning, men som supplement til anden terapi man vælger. Skal vi knække kræftkurven er vi nødt til at forstå kompleksiteten og sætte ind på mange steder som muligt - både symptom- og årsagsrettet samt immun-støttende og palliativt."

Claus Hancke, Speciallæge i almen medicin og stifter af og mentor for Institut for Ortomolekylær Medicin, www.iom.dk:

"Åh ja. Mathias Rath - han skyder sig selv i



foden, hver gang han sammenligner sit geni med Linus Paulings, som han kendte i sin tid.

Men teorien med bindevævet er spændende og slet ikke usandsynlig. De naturlige stoffer, han nævner, er super sunde og gode, og det er da muligt, at de kun virker i lige præcis hans blanding, hvilket jo er hvad han hævder i sit studie (Reference 8).

Hans studie kunne danne udgangspunkt for en uafhængig undersøgelse, som ville vise, om hans resultater kan reproducere eller ej."

Jørgen Fjord, Speciallæge i almen medicin og psykoterapeut, www.centropa.dk:

"Tak for det spændende brev - det er nyt for mig - jeg kan bakke op om tankerne og bestræbelserne på at udbrede oplysningerne om at bruge naturlige stoffer - men kan ikke bidrage med mere end Santini og Hancke allerede har gjort."

Læge Flytlies Privatklinik, www.flytlie.com:

"Vi støtter helt klart op om projektet.

Vores erfaring: For at opnå et sundt helbred, så skal alle kroppens funktioner fungere. Derfor sørg for et velfungerende tarmsystem, sørg for at spise en sund og varieret kost, udeluk gerne sukker, sørg for helt rene tænder, sørg for at dine muskler og rygrad har det godt, sørg for at indrette livet stress frit, og få en god dyb søvn.

Charlotte Bech, privatpraktiserende læge, www.charlottebech.dk, cb@ceba.dk:

"Hvad angår behandling af kræftsygdom, er det først og fremmest vigtigt at følge de gængse vejledninger fra speciallæger på området, og dernæst kan man så - efter aftale med lægen - vælge at supplere med holistiske tiltag for at genoprette balancen i sind og krop.

En af de væsentlige patogenetiske elementer i mange kræftsygdomme er dannelsen af frie iltradikaler. Dem kan man til en vis grad reducere via antioxidanter. Her er ernæringen naturligvis central, og her har Dr. Matthias

Rath publiceret mange laboratoriestudier og dyrestudier, der tyder på en positiv virkning af de sunde naturlige næringsstoffer NM (der er fyldt med antioxidanter) - i det særlige forhold hans forsker-team anbefaler. Tiden vil vise, om det også kan bekræftes af kliniske randomiserede undersøgelser, udført på NM givet til patienter via et klinisk set up af uvildige forskere. NM er en kraftig antioxidant, baseret på ekstrakt af grøn te, vitamin C og enkelte aminosyrer."

Carsten Vagn-Hansen, læge, sundhedskonsulent, dk4doktoren.dk, cavaha@dk4doktoren.dk:

"Jeg synes, det lyder spændende, og at det ville være yderst fornuftigt at forske i dette. Desværre er det op ad bakke, da forskning er dyr, og modstanden stor, og der er ikke penge til den type forskning. I hvert fald ikke i første omgang. På længere sigt vil der dog kunne spares rigtig mange penge og liv."



Referencer:

Vi slutter resumeet med diverse referencer, og som nævnt i indledningen, findes hele det åbne brev og forløbet på www.Lns.dk. Vi arbejder på at lave et sammendrag af hele forløbet, så hold øje med vores hjemmeside.

1. *COLLAGENOLYTIC ACTIVITY IN AMPHIBIAN TISSUES: A TISSUE CULTURE ASSAY**
BY JEROME GROSS AND CHARLES M. LAPIERE, DEPARTMENT OF MEDICINE, HARVARD MEDICAL SCHOOL, AND THE MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL, BOSTON, 1962

2. *Cancer Metastasis Rev.* 1982;1(4):277-88.
Role of collagenases in tumor cell invasion,
Liotta LA, Thorgeirsson UP, Garbisa S

3. *MMP- Matrix Metalloproteinase*
S. LEENA SANKARI, R. JAYASRI KRUPAA, G. M. KAILASH KUMAR* and N. BALACHANDER
Department of Oral Pathology, Sree Balaji Dental
College and Hospital, Bharath University,
Pallikaranai, Chennai - 600100, India. 2016

4. *Matrix metalloproteinase inhibitors and cancer: trials and tribulations.* Lisa M Cousens, Barbara Fingleton, Lynn M Matrisian, march 2002

5. *Expression of Matrix Metalloproteinase (MMP)-2 and MMP-9 in Breast Cancer with a Special Reference to Activator Protein-2, HER2, and Prognosis,* 2004 Johanna M. Pellikainen, Kirsi M. Ropponen, Vesa V. Kataja, Jari K. Kellokoski, Matti J. Eskelinen and Veli- Matti Kosma

6. *Targeting matrix metalloproteinases in cancer: Bringing new life to old ideas*
Jillian Cathcart, Ashleigh Pulkoski-Grossa, Jian Cao, March 2015

7. *Matrix Metalloproteinase Inhibitors in Cancer Therapy: Turning Past Failures into Future Success.* Arthur Winer¹, Sylvia Adams, and Paolo Mignatti, juni 2018

8. *Micronutrient synergy—a new tool in effective control of metastasis and other key mechanisms of cancer,* A. Niedzwiecki, M. W. Roomi, [...], and M. Rath, 2010



KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

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

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

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



Q10 til vegetarianer og veganere:

Den nye generation af plantebaserede kapsler



Endelig kan du få Q10 i 100% plantebaserede Phytocaps, hvor du hverken skal gå på kompromis med indhold eller kapsel.

De nye Phytocaps – kapslerne omkring Q10 Green – er bløde, veganske kapsler, der IKKE indeholder cellulose (også kaldet hydroxypropylmethylcellulose – eller HPMC).

Kapslerne er i stedet baseret på rene – og ofte lokale – grøntsager som majs, kartofler og ærter uden tilsætning af kunstige bindemidler.

Den nye Q10 Green Bio-Quinone har samme indhold som Bio-Quinone Q10 Gold. Det vil sige samme patenterede fremstillingsproces, der sikrer et krystalfrit og let optageligt Q10-produkt.

Phytocaps® er udviklet af Pharma Nord – og er en helt ny generation af plantebaserede, bløde kapsler.

 **Pharma Nord**

En lægmands perspektiv

Dette er anden del af artiklen "En lægmands perspektiv", men lad os passende starte, hvor vi sluttede i sidste nummer. Sandra Duggan, skriver i sin bog "Edgar Cayces guide to Colon Care" (1995), at flere af hendes klienter - under tarmskylningsprocedurer - blev noget overraskede ved at se piller og andet materiale skyllet ud uopløst; kort sagt var de dyrt indkøbte kosttilskud ubrugte, fordi kroppen ikke formåede at nedbryde og optage dem. Skal de optages, bør de opløses, som Batmanghelidj så fint beskriver, hvorledes sker i sin bog: "Your Body's many Cries for Water " (1992) (se LNS nr 1 2017). Og hos Edgar Cayce er det primære vilkår for fysisk healing en vel fungerende fordøjelse og, at tarmen kan udskille affaldsstofferne." Og Sven Christiansen fortsætter herunder sine betragtninger:

I Nostradamus' introduktionsbrev til sine profetier skriver han til sin søn César:

*"Undgå praksisser
der udtørrer kroppen.....
Vore moderne kroppe har mange
udtørrede områder, vi atter skal
vande og give liv.....
Nuvel... Lad os vande....."*

Det siges, at menneskets legeme er designet til at være basisk, hvorimod tarmsystemet bør være syrligt.

Det forekommer mig at være fuldstændigt logisk. Vi ved i dag, at blodets pH værdi bør være 7,35 (ligesom æggeblommen) dvs. svagt basisk. Derimod er urinen under almindelige omstændigheder syrlig, og Edgar Cayce ytrer at: "bliver urinen basisk begynder kroppen at have mere alvorlige helbredsproblemer, som er meget sværere at løse".

Menneskets tarm er indrettet til fordøjelse af frugt og grønt - sagde man bl.a. i Oldtiden - fordi den, ligesom frugt/grønt-ædende dyrs tarme har en længde på 7 m, hvorimod kødædende dyrs tarmlængde er 3 m lang. En sådan viden kaldes strengt taget empirisk: Den er iagttaget og målt på fysisk niveau. Til gengæld er konklusionen deraf stadig under debat. Den vil jeg ikke gå ind i - en sådan er altid subjektiv. Jeg opfordrer læseren til at granske emnet med sin logiske sans... (evt. også ved brug af nettet, men tag dig i agt for "fake", "biased" eller "manipulated" knowledge ...).

"Vand regulerer alle kropsfunktioner inklusive aktiviteten for alle de opløsninger, det bærer med sig," siger Batmanghelidj. Når vand - indtaget for sig - kommer ind i mavesækken, fortsætter det direkte ned i tarmen. Ca. en halv time senere vender



næsten samme mængde væske tilbage gennem mavesækkens vægge medbringende bl.a. fordøjelsesenzymer, der benyttes til at fordøje føden. Derfor bør du ikke drikke vand senere end 1/2 time før et måltid og ca. 2 timer efter. (iflg. "Batman").

Denne viden er ikke ny, Edgar Cayce og Yogananda (En Yogi's Selvbiografi) siger det samme.

Bemærk dog at, ifølge Den Medicinske Seer (Anthony William) er det uklogt dagligt at drikke vand med en pH værdi over 8. Gør du det, griber du ind i og forstyrrer mavesyre's naturlige balance. "Resultatet kan blive særdeles skadeligt", siger han. Der har været, og er, en del kontrovers derom - muligvis af markedsrelaterede årsager. Hovedpointen må blive, at vandet skal være rent og helst blødt. Det er meget mere effektivt at rense f.eks. grøntsager i blødt end i hårdt vand.

Både Cayce og Den Medicinske Seer anbefaler at presse saften af ca. én citron i en liter vand. Citronsaften har den egenskab at vitalisere vandet, men sørger også for at tiltrække og binde toksiner. Det er gammel viden, for i mange lande er det kutyme at gøre det.

Og videre... Herfra føres den til dels nedbrudte føde ind i tolvfingertarmen. Porten til leveren ligger hér med galdeblæren, bugspytkirtlen, milten og andet godt - lidt "klumpet sammen" - lige under mellemgulvet, jeg kalder det: "Det Gordiske Knudepunkt". Disse organer er ganske enkelt af afgørende betydning for vor sundhed.

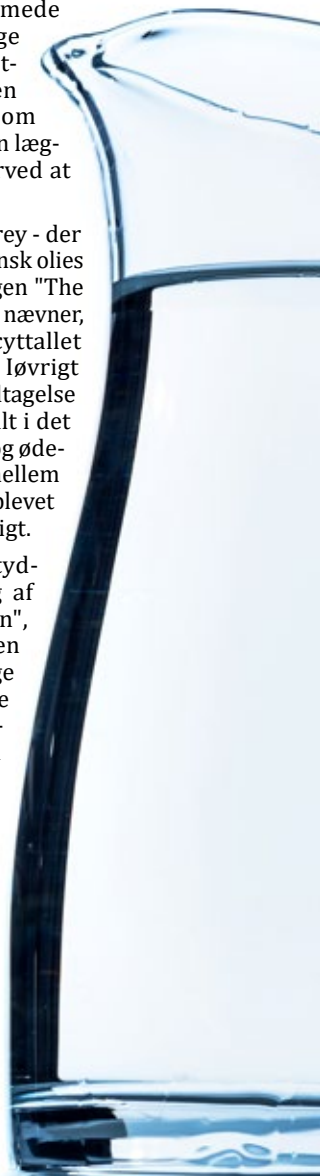
I dag er vort indre præget af tidens tand, fyldt med tungmetaller, medicinrester, kunstigt/menneskeskabt affald, mv. Og leveren er udrensningsorganet "par excellence". Når Den Medicinske Seer scanner de mennesker, han møder på sin vej (han skriver selv, at han ikke kan undgå det), ser han, at 90% af alle folks leverer er kompromitterede i forskellig grad.

Denne "Gordiske knude" skal altså løsnes. "Det er hér det sner..." Men det er imperativt, at vi kan komme af med de frigjorte

toksiner, vi udrenser. Ikke kun med væske via nyrerne, men også gennem tarmen. Det sørger Edgar Cayce for ved at lægge varme omslag med amerikansk olie på tyktarmen i max 2 timer - Tommelfingerreglen er en cyklus på 3 dage med omslag, 4 dage uden. Hvis du overskrider de 2 timer, er det muligt, at de opslæmmede toksiner søger tilbage ind i kroppen. Han slutter med at indtage en teskefuld olivenolie om aftenen, på de dage han lægger omslagene for derved at smøre tarmvæggene.

Lægen William Mc. Carey - der har undersøgt amerikansk olies fortræffeligheder i bogen "The Oil that Heals" (1993) - nævner, at leukocyt og lymfocytaltallet øges med omslagene. Iøvrigt pointerer Cayce, at indtagelse af amerikansk olie oralt i det lange løb er skadeligt og ødelægger forbindelsen mellem nyre og lever. Dette er blevet bekræftet videnskabeligt.

"Salt er af vital betydning for absorbering af fødepartikler i tarmen", skriver "Batman" om en af saltets mange vigtige funktioner: Noget kunne tyde på, at bladselleri juice er endnu bedre end salt, da det indeholder en utrolig mængde letoptagelige salte af allerhøjeste kvalitet og har forbløffende helende evner samt andre endnu uopdagede egenskaber (jvf. artikel i LNS nr. 1 2020). Bladselleri juice benyttes - som den vigtigste bestanddel - i hver enkelt af Den



Medicinske Seers protokoller, med op til 2 liter om dagen.

Første gang jeg prøvede bladsellerijuice for 2-3 år siden, følte det så forfriskende, vitalt og velgørende, at jeg ikke har set mig tilbage siden (tager min. 1/2 liter hver morgen). Desuden laver han en udrensningscocktail af lige dele bladselleri, æble og agurk. Han siger om den: "Selv hvis du kun drikker denne cocktail én gang om måneden, gør du noget godt for dig selv". Jeg tager den ofte (for tiden næsten hver aften) med stor begejstring og effektivitet, efter et usundt (men festligt) måltid, der kan være lidt tungt at fordøje.

Bladsellerijuicen formår ganske enkelt at løsne op i "knuden" og siden komme ud i alle kroppens afkroge. Den sørger for genoplivning og vitalisering af udtørrede, atrofierede (uvirksomme) områder og organer, men det tager tid og kræver tid.

Det levende vand

Vands struktur er tetrahedrisk (tresidet), saltets er kvadratisk. Giza Pyramidens form symboliserer bl.a. denne forening. Både vandet og saltet belives af solen. "Vand og salt er jordelivets byggestene..."

For millioner af år siden var jorden en vandplanet, indhyllet i en saltet ursuppe.

Alt liv stammer fra denne naturlige saltopløsning. En tilnærmelse til denne

ursuppe fås ved at mætte vand med rigtigt salt - mineralsk eller fra havet - ikke kunstigt fremstillet bordsalt. Dette mættede vand nærmer sig spinalvæskens sammensætning og har mangfoldige balancerende, udrensende og helende egenskaber for kroppen. Saltvandsblandingen, såkaldt "Sole" - af latin Sol (udtales som Soul på engelsk) - er en fleksibel, fysisk repræsentation af ren sol og lysenergi. "Sole" er den flydende materialisering af sollys, flydende lysenergi". (Water & Salt the Essence of Life, B. Hendel, P. Ferreira 2001).

I dag er kun 70% af jorden dækket af vand, og vi indeholder selv 70% vand, så vi er tilsyneladende ét med planeten. Solen er kilden til vandets fordampling. Den er også kilden til selve livet - via fotonerne: fotosyntesen, der er kilden til ilt på Jorden.

Så såre enkel er forklaringen på, hvorfor frugt og grønt - i deres reneste, ubearbejdede form - er langt at foretrække, i stedet for et hvilket som helst kunstigt fremstillet blandingsprodukt. Oprindelsen til det fysiske legeme er den samme som oprindelsen til frugt og til grønt. Med andre ord har menneskelegemet og planterne fælles grundlag og genkender meget let hinanden. De har affinitet - og det virker indlysende, at den bedste kilde til vitaminer, mineraler mm. ikke kommer fra nedbrudte, forarbejdede substanser i f.eks. pilleform, men fra naturens eget spisekammer.

Edgar Cayce giver iøvrigt det råd at indtage kosttilskud, vitaminer, etc. i en cyklus på 3 uger for derefter at holde en uges pause og atter følge op med 3 uger, således at substanserne ikke overtager vitale funktioner i kroppen.

Min artikel omhandler helse, generel sundhed, og immunsystemet. På mange måder at give lidt info om helbredelsen

af dagligt ubehag og "kronisk sygdom". Men ikke akut sygdom hvor videnskabens landvindinger - når dens skarpe, kirurgiske knivsæg benyttes med omtanke - kan udrette andre mirakler. Men bevidstheden har fantastiske muligheder, vil vi indse lidt længere nede i mit indlæg.

Leveren og galden

Når leveren arbejder optimalt, er der de bedste chancer for fysisk balance, sundhed og vitalitet. Fungerer den ikke, kan den ikke bearbejde substanser og de ledes direkte mod hjertet og den "anden lever" - kroppens fedtlag (Den Medicinske Seers guide til en sund lever). Sagde du fedmeepidemi? hudsygdomme? allergier?...

Leveren er opdelt i 3 lag: Det yderste, det midterste og det inderste.

I oldtiden fik leveren den største opmærksomhed lægeligt set (Hippokrates, Galen, Avicenna). Man sagde, mennesket havde fire temperamenter: Sangvinsk, flegmatisk, kolerisk og melankolsk, og de stammede netop fra dette område, især leveren og galden. Når disse var i balance, havde man det sunde og hele menneske.

Hvad udrensningssymptomer angår, brugte man følgende tommelfingerregel: Smerterne starter fra toppen (hovedet) og fortsætter nedefter. En helingskrise sker som oftest på 4. eller 7. dagen med diarré

eller opkast eller både og, samt evt. feber. Forløbet kan dog være mere komplekst; en narkoman blev guidet igennem en udrensningskur, baseret på Avicenna's metode, og det tog 9 måneder inden helingskrisen indtraf. (The Traditional Healer, Hakim G.M. Chisti, N.D. 1988)

Ifølge Den Medicinske Seer kræver leveren en skånsom udrensning på 9 dage, 3 dage til hvert lag.

Der ligger megen slagger, der forurener vore leverer.

Medicinresterne, kunstige tilsætningsstoffer etc. ligger alle i det dybeste lag. Når du har gennemført én leverkur af denne type, vil alle de helsetiltag, juicer, smoothies, frugter, kosttilskud mm. du tilføjer, virke meget bedre, for nu har du fået rusket lidt mere op i "knuden", og flowet i kroppen øges.

Når du har indført vand + citron, bladsellerijuice samt mere frugt og grønt i dit liv, bør du virkelig overveje leverrensende tiltag. Seerens enkleste forslag er meget simpelt:

Fjern enhver form for fedt fra din kost indtil kl. 12. Derved skåner du leveren og lader den fortsætte nattens arbejde langt ud på formiddagen, så undgår den bl.a. at skulle producere store mængder galde.

Kelly Turners bog ser specifikt på helbredelser af terminale sygdomme, men der findes også spontane helbredelser. De medfører som regel radikal ændring af livsstil på linje med hendes 9 punkter. Nogle



spontane helbredelser sker også som Nær Døds Oplevelser:

Rabbineren Stephen Robbins (f.1944) har 8 Nær-Døds-Oplevelser bag sig. Han blev født livløs, men lægen fik tilskyndelsen til at give ham blid hjertemassage og kunstigt åndedræt, hvilket gav ham livet tilbage. Hans anden Nær-Døds-Oplevelse var i 1964, da han som tyveårig fik hepatitis. Der var kun 10% af leveren tilbage, og lægerne gav ham intet håb, men den restituerede sig stik imod deres forudsigelser. Hans tro viste dem noget andet.

Tro er jo en ganske anden historie, men jeg ønsker at pege på de sidste tiltag, Kelly Turner nævner, og Nær Døds Oplevelser er et glimrende eksempel. Der findes utallige troværdige Nær Døds beretninger på Youtube. Mennesker med knuste kropsdele: Ryghvirvler, ansigtsknogler, fødder osv. osv., som er blevet restituerede på rekordtid ved tankens kraft, bøn, meditation oma. (se f.eks. Jessica Haynes, Joe Dispenza mv.). Det er mennesker som bevidst fravalgte kirurgiske indgreb, efter at have talt med læger og kirurger. Videoerne fra IANDS (International Organization for Near Death Studies) er blandt de absolut bedste, og organisationen er med som kilde til Netflix serien: "Surviving Death". Selve "Nær-Døds-Bevægelsen" oplever en stærkt stigende interesse.

Måske kan man endog leve uden vand og drikke, jeg ved det ikke, men der gøres forsøg i den retning i bl.a. Australien. Yoga-nanda fortæller i sin selvbiografi om et besøg hos en ikke-spisende helgen. Marthe Robin er en kendt, veldokumenteret kvindelig stigmata fra Frankrig (1902 - 1981). Sygdom bandt hende til sengen fra 27-årsalderen. Hun indtog hverken vådt eller tørt siden da, men kun velsignede hostier (- af latin hostia, "offer". Nadverbrødet i den katolske messe B.T. red.). Hun så ud som en ung pige helt til sin død.

I Rabbi Stephen Robbins ottende Nær-Døds-Oplevelse i november 2020 var hovedbudskabet, at "menneskeheden nu har passeret et kritisk punkt. Vi vil fortsætte med endnu bedre at forstå, at vi alle er afhængige af hinanden og, at ideologierne adskillende tendenser er nytteløse, at behovet for mere samarbejde, mindre materialisme og en bredere favnen for sameksistens vil medføre heling af vores og planetens sundhed". Fremtiden har gode kår.

.....Så måske...hvem ved....vil en del af det tågeslø, menneskeheden befinder sig i lige nu - "Massepsykosen" - snart lette, og vi vil kunne indånde en lidt sundere luft samt trække vejret lidt mere frit....



Har du gang i dine Nytårsforsættere – eller er det ligesom blevet ved tanken?

Er det let at være taknemmelig og positiv i en turbulent tid?

Udfordrende ja og så er det her, at du skal have "skidt pyt" frem, træde et skridt tilbage og skifte fokus til alt det glædelige – husk: humøret smitter meget hurtigere end nogen virus!

En ting du kan gøre, hvis du ikke ved, hvad du skal gøre, er at spørge dig selv (uanset hvilken trosretning du har!): Hvad ville Jesus have gjort?

Du kan selvfølgelig anvende hvilken som helst "guide" – det, det gælder om, er at lægge spørgsmålene uden for dig selv og alligevel følge din indre stemme.

Hjertelig hilsen fra Dianna og Torben, som ønsker dig et dejligt 2022, hvor du er Herre i eget hus!

www.radioni.nu

Vi vil her foreslå et par ting, som hæver energien og ikke kræver hverken meget tid eller afsavn:

- Start dagen med ½ presset citron i rent vand – det renser og forfrisker!
- Hold pauser i løbet af dagen og træk vejret "rigtigt" flere gange: ind gennem næsen, mens du strækker kroppen - og puster og stønner på udåndingen, mens du slapper af igen – det ilter, afgifter, afstresser og hæver energien
- Tal pænt til dig selv – ja, også gerne til andre – men det begynder med dig selv og giver velvære og godt humør! Prøv også med pep-talk: *"Jeg er glad og fro og bare så go"*
- Tag ikke tingene personligt – hvis du kan sige "skidt pyt" – så får du mere overskud og mindre stress!
- Vær taknemmelig – det tiltrækker et godt helbred, og alt hvad du ellers kan begære!





Vil du blive fri for stress?

Så kig med på zoom

Tirsdag 8. marts kl. 19 – ca. 20.30
Ved Læge Charlotte Bech,
foredragsholder og kursusleder.

Har nedlukning med isolation og afstandskrav, bekymringer for smittefare og privatøkonomi, udfordringer med hjemmearbejde og hjemmeskoling (og meget andet) tæret på psyken og ført til symptomer på stress og udbrændthed?

I foredraget orienteres vi om og får ny inspiration og input til at frigøre stress.

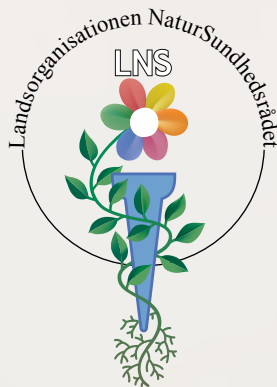
Privatpraktiserende læge Charlotte Bech supplerer den gængse lægevidenskabelige behandling med veldokumenterede naturlige metoder og giver os redskaber til at handle selv - uden kemikalier.

Spørgsmål besvares sidst i foredraget i chatten.

*Deltagelse 80 kr. Beløbet skal være indgået senest den 7.marts via LNS mobilepay 95610. **Meget vigtigt! Husk din mailadresse ved tilmeldingen, så vi kan maile et link til dig! Du får linket dagen før eller på selve dagen.***

Charlotte Bech har en baggrund som læge for gravide og fødende kvinder i Tennessee USA, indenfor mavetarmkirurgi på Gentofte Amtssygehus samt intern medicin på Rigshospitalet. Hun er autoriseret læge, medlem af lægeforeningen (DADL), af foreningen af speciallæger (FAS) og af Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM)). Charlotte Bech arbejder med kursister, der selv er klar til at gøre en indsats for at optimere sundhed og højne livskvalitet. www.charlottebech.dk

Eventuelt yderligere oplysninger fås hos yhm@Lns.dk



Desværre er der stadig usikkerhed, om de kendte messer afholdes.

- Krop-Sind og Ånd messen der skulle have været holdt i Brøndby Hallen i februar måned er udskudt.
- Daninfo messen er udskudt til april måned.
- Messen i Odense udskudt til sidst i maj måned.

Det er fortsat Moorggan Gersdorff, der er kontaktperson vedr. messedeltagelse og assistance på vores stand -

moorggan@bevidsthedsmedicin.dk



Sådan kan du forberede dig til at deltage online på zoom:

Hvis det er første gang, du deltager i et zoom-møde eller ikke tidligere har downloadet og installeret zoom-appen, kan du downloade den således:

Gå til <https://zoom.us/download> fra download center skal du klikke på Download-knappen under "**Zoom Client for Meetings**".

Denne app downloades også automatisk, når du deltager i dit første zoom-møde.

Du er nu klar til at få adgang til mødet ved at klikke på det link, vi mailer til dig. Når linket åbner, så klik på **Join med computer audio**.

Uddrag fra Jordstråleforeningens nyhedsbrev december 2021

Det lykkedes at afholde DanInfo helse-messen i Aarhus i starten af oktober. Vi var på stand 85.

Messen var godt besøgt. Ved persontest på standen var der især 3 personer, som jeg vil huske. De havde det alle dårligt og alle fået det svar fra deres læger, at de ikke fejlede noget, så det måtte være noget psykisk, der var problemet, så de kunne få en henvisning til en psykolog, hvis de ønskede det, men en aura test viste noget ganske andet. De var alle hårdt belastet af at sove i kraftige minusfelter, så de energimæssigt var så langt nede, at de havde problemer med at hænge sammen i løbet af dagen. Så jeg anbefalede dem at flytte sengen, og ca. hvor de kunne prøve at sætte den.

HPV vaccinen

En svensk HPV undersøgelse har vist, at hvis pigerne bliver HPV vaccineret inden de fylder 17, er risikoen formindsket for livmoderhalskræft med 84 %, ellers har andre undersøgelser vist ca. 40%.

Det jeg mener og kan se ved en auratest er, at HPV vaccinen gør, at den ødelægger energien i æggestokkene. Energien i æggestokkene, og den energi der opstår i æggestokkene ved pigernes orgasme er med til ved befrugtning at give det befrugtede æg den bedste start på livet. Det fratager man ved HPV vaccinen. Det kan også gøre, at befrugtningen bliver vanskeligere.

Vaccinen kan også give alvorlige bivirkninger. Læg mærke til medicinalvirksomhedernes måde at vurdere, om en medicin har bivirkninger eller ej. Ved hovedpine f.eks., så kan de lave graduering af,

hvor slem en hovedpine er - svag hovedpine, lidt mere hovedpine osv. Så går man ind og ser på hver gruppe, om den kommer til at ligge under bagatelgrænsen, for så skal den ikke tælles med, så selv om det samlede antal hovedpiner overstiger den grænse, så kan de melde ud, at der ingen bivirkninger er ved den medicin.

Så jeg vil foreslå en forebyggende jordstråleopmåling i stedet for vaccinen, så undgår man også mange helbredsproblemer. Derfor er det vigtigt, at vi får lavet forebyggende opmålinger så tidligt som muligt hos unge mennesker, og det ideelle ville være, at deres senge kom til at stå et godt sted, 1 mdr. før der kommer en graviditet, for så får barnet en rigtig god start på livet.

Husk på, at jeres og deres helbred ikke er lægens problem. Så at undgå alvorlige sygdomme er altså nr. 1. Så en forebyggende opmåling kan betragtes som en livsforsikring, som man selv kan få glæde af.

Corona

Der er forlydende om via flere undersøgelser, at dem der bliver alvorlige syge af corona er i kraftig underskud af D vitamin.

Her er nogle ting du selv kan gøre for at styrke dit immunsystem:

Mineraler, Zink, selen og magnesium, Vitaminer, D- vitamin og C vitamin (Helst syrefri). D vitamin dog ikke over anbefalet daglig dosis.

Som medlem af Jordstråleforeningen støtter du arbejdet med udbredelse af kendskabet til jordstråler og deres store indvirkning på vores helbred. Yderligere oplysninger fås på mail osp@jordstraaler.dk, www.jordstraaler.dk Tlf. 98135564 (fastnet).

Et godt nytår.

Bliv medlem på Lns.dk/kontakt - Nr. 1 . 2022

Her kunne din annonce have stået!

Favorable priser på annoncering i NaturHelse

<https://lns.dk/annoncering-i-naturhelse>

Bladet sendes til medlemmerne 3 gange årligt og ligger fremme hos alternative behandlere, i helsekostbutikker og på messerne.

Send din annonce i cmyk i 300 dpi, pdf-format til redaktøren a.kurtzmann@mail.com, som også er behjælpelig ved tvivlsspørgsmål.

LNS – det Naturlige samlingspunkt

Helseklumme ved Christina Santini, ernæringspecialist og ejer af The Nutrition Clinic - klinik for laboratorietest + termografi + skræddersyet sundhed.
Se mere på [www: ChristinaSantini.com](http://www.ChristinaSantini.com)



Christina Santini

Christina Santini er uddannet i Human Ernæring fra Metropolitan Copenhagen University og certificeret i Biologisk Medicin fra Paracelsus i Schweiz. Hun har derudover taget adskillige videreuddannelser og certificeringer i Ayurveda, laboratorietesting og klinisk diagnostik, infrarød screening og plantemedicin i USA.

Christina Santini har arbejdet intensivt med mad-som-medicin og integrativ medicin gennem de sidste 12 år - heraf 7 år i New York og Los Angeles for læger, anti-aging klinikker og egen praksis. Hun brænder for plantemedicin og målrettede evidensbaserede ernæringsstrategier. Hvert menneske og sygdomsårsag er unik - derfor må hver behandlingsstrategi tilpasses den enkelte i et brugbart og effektivt koncept. ChristinaSantini.com

Sådan beskytter du dig mod EMF

I Helseklummen i NaturHelse 3-21 med titlen "Mere sundhedsskadeligt end rygning: Mobiltelefoner, wi-fi og mobilmaster - vor tids største sundhedsudfordring" berettede Christina Santini om vore dages omfattende strålingsfarer. I denne helseklumme får vi råd til, hvad vi selv kan gøre for på naturlig vis at beskytte os mod disse farer.

Det vigtigste trin er at minimere eksposering i ens dagligdag. Her kan jeg anbefale at flytte ud i en skov i den svenske ødemark væk fra mobilmaster. Der faldt så lige samtlige læsere fra. Ja, mange af os er ikke indstillet på at give vores daglige vaner op - det er simpelthen udenfor vores komfortzone, særligt når vi ikke er blevet alvorligt syge (endnu). Det er desværre ofte for sent at

gøre noget ved det, når vi først er blevet alvorligt syge, men det er tit først dér, at vi er motiveret til at ændre vaner. Så vi er nødt til at indgå kompromisser, som vi kan leve relativt komfortabelt med, men som samtidig skærmer os fra de værste belastninger, for at vi forhåbentligt kan leve et langt og sundt liv og opnå en resiliens mod de hverdagsstressorer, som vi alle er omgivet af i

mere eller mindre grad. Vi må navigere i det, hellere end at give op på forhånd.

Mange af os bor desværre steder, hvor der er mobilmaster, der påvirker vores niveau, så uanset hvad vi gør, er det næsten ligegyldigt, for stråleniveauet kommer udefra og er alt for højt ift. potentiel sundhedsskadelig effekt.

3 x øget risiko for kræft når man bor tættere end 400 meter på mobilmast

I en tysk undersøgelse undersøgte læger tæt på 1.000 patienter for at se, om de, der boede tæt på en mobilmast i 10 år, havde en øget risiko for kræft. De sociale og aldersmæssige forskelle i gruppen var ubetydelige. De fandt, at andelen af nyudviklede kræfttilfælde var tre gange højere for dem, der boede inden for 400 meter af en mobilmast sammenlignet med dem, der boede længere væk. Derudover fandt de, at patienter i gennemsnit blev syg med kræft 8 år tidligere. At bo mere end 400 meter væk fra en mobilmast er særlig vigtigt, hvilket skyldes, at computersimulering og målinger, der blev brugt i undersøgelsen, viste, at strålingen ved denne afstand eller mindre ("det indre område") er 100 gange større end emissionerne ude over denne afstand ("det ydre område").

En anden vigtig observation fra forskningen er, at de første 5 år man boede nær en mobilmast, var risikoen ikke anderledes end for en, der bor langt væk fra en. Efter 6-10 år sprang kræft risikoen imidlertid tredobbelt for dem, der boede mindre end 400 meter fra et celletårn. Endnu mere bekymrende: gennemsnitsalderen for diagnose var meget yngre.

Det er altså en langsom kumulativ proces. Man bliver altså ikke bare "syg ud af det blå" som mange fejlagtigt - omend forståeligt - oplever. Det tager kroppen rigtig mange år at blive brudt tilstrækkeligt nok ned, så den bliver alvorligt syg. Derfor er tidlig risikoposering og indsigt i sygdomsforårsagende kilder i ens nærmiljø afgørende for at undgå disse scenarier.

Bor man tæt på en mobilmast

Man kan undersøge, hvorvidt ens hjem er tæt ved en mobilmast på mastadatabasen. dk Bor man tættere end 400 meter på en mobilmast, bør man anvende en EMF-beskyttelsesmaling som minimum i ens soveværelse. EMF-beskyttelsesmaling er en maling, der blokerer RF-elektromagnetiske felter og lavfrekvente elektriske felter. Malingens farve er sort og påføres som almindelig maling, derefter kan man male den farve man ønsker ovenpå. Malingen består af CFA40 som er en kulfiberforstærket, opløsningsmiddel- og metalfri højkvalitetsmaling til indendørs såvel som udenørs brug. En enkelt belægning af denne maling giver en afskærmningseffektivitet på 99,98% mod de negative virkninger af højfrekvent stråling forårsaget af mobiltelefonårne, trådløst LAN inkl. 5G.

Spis dig til bedre EMF-beskyttelse

Fordi ikke-naturlig EMF-stråling resulterer i øget oxidativt stress, kan man søge at beskytte sig med en række fødevarer og antioxidanter, som har vist en gavnlig effekt herfor.

Selenholdige fødevarer

Paranødder, solsikkefrø, fisk, æg, svampe og løg hjælper med at beskytte DNA mod stråle-skader.

Sulphurholdige fødevarer

Æg, bønner og ærter, rosenkål, løg, kål, hvidløg og hvodekim har vist sig at beskytte kroppen mod stråling.

Fødevarer med højt pektin

Gulerødder, solsikkefrø og æbler har vist sig at hjælpe med at forhindre forurenende stoffer i at blive assimileret.

Kombucha

Ny forskning antyder, at elektromagnetisk stråling potentielt kan medføre en langsommere vækst af gavnlige bakterier, hvorved skadelige bakterier kan komme til at dominere. En sådan effekt medfører bekymrende konsekvenser for tarmmikrobiomet. Kombucha, en svampet gæret drik lavet af grøn og sort te, der naturligt

indeholder en art af tarmvenlige bakterier kaldet lactobacillus, kunne være en løsning. En undersøgelse på rotter udsat for et 950 MHz elektromagnetisk felt viste, at de, der havde fået kombucha, udviste en mærkbar reduktion i negative EMF-inducerede effekter sammenlignet med dem, der ikke havde gjort det. Dette førte til, at undersøgelsens forfattere konkluderede, at kombucha som tilskud kan mindske skadelig virkning af elektromagnetisk stråling.

Miso

Lavet af naturligt gærede sojabønner, ris eller byg. Miso hjælper med fordøjelse samt optagelse, og hjælper med at neutralisere miljøforurening inklusive stråling. I forbindelse med bomberne i Hiroshima og Nagasaki blev det observeret, at japanerne, der spiste miso hver dag, ikke døde af strålingsinduceret kræft. Årsagen til misos beskyttelsesevne er ikke rigtig kendt, men

Minimer EMF eksponering:

- Undgå Applewatch og fitbits
- Undgå baby-alarmer
- Undgå SMART-teknologi i huset
- Sæt din smartphone på fly-mode eller sluk for bluetooth, wi-fi og data, når du ej har brug for det (du kan stadig ringe fra din mobil og modtage opkald)
- Download podcast og musik i stedet for at streame og undgå bluetooth headset
- Brug højtalerfunktion til samtaler og læg telefonen væk fra dig
- Overvej en kablet telefonforbindelse såfremt du regelmæssigt har længere samtaler
- Sluk for wi-fi om natten og overvej at kable din internetforbindelse for at skabe en safe-zone i dit hjem, da vi er påvirket alle offentlige steder
- Tjek at der ikke er ude fra eksponering fra nabo (såfremt du bor i lejlighed, og de eksempelvis har opsat deres wi-fi router lige op ad dit soveværelse)
- Tjek at der ikke er opsat mobilmast indenfor 400 meter af din bolig på mobilmastedatabasen.dk, og i fald der er, overvej at bruge EMF-beskyttelsesmaling i særligt soveværelse
- Tag elektriske apparater ud, når de ikke er i brug for at minimere "beskidt elektricitet"*
- Undgå brug af elektriske tæpper, digitale ure (radiostyrede).
- Opvaskemaskiner og mikrobølgeovne udsender også høje niveauer af EMF, så undgå at opholde dig indenfor et par meter af dem, når de kører.

**Beskidt elektricitet er et allestedsnærværende forurenende stof. Det flyder langs ledninger og stråler fra dem og involverer både ekstremt lavfrekvente elektromagnetiske felter og radiofrekvent stråling. Indtil for nylig er beskidt elektricitet stort set blevet ignoreret af det videnskabelige samfund.*

Det er særligt værd at være opmærksom på at reducere eksponering for stråling for det ufødte og nyfødte barn, da dette er det mest sårbare stadie og kan være forbundet med en øget forekomst af autisme. Det vil med andre ord sige, man bør overveje at minimere mobilbrug og wi-fi-eksponering (i hvert fald i eget hjem), når man er gravid og har et nyfødt barn. Man bør også være opmærksom på, at baby-alarmer er absolut no-go - det er en exceptionel dårlig ide at placere en mini-mobil (som en baby-alarm er) lige ved siden af det nyfødte barns hoved time efter time.

da miso er fermenteret, kan man forestille sig, at dets virkning skal findes i dets gavnlige effekt på tarmmikrobiomet - ligesom kombucha.

Ginkgo Biloba

Har i undersøgelser vist at forhindre mobiltelefoninduceret oxidativt stress i rottehjernen.

Ginkgo biloba er ikke passende for alle, da den har evnen til at fortynde blodet. Tjek med din læge.

Grøn te

Øger glutathion, hvilket resulterer i neutralisering af frie radikaler. Virker også som antioxidant, immunstimulerende og indeholder strålebeskyttende midler.

Triphala

Undersøgelser har vist, at strålingsinduceret dødelighed blev reduceret med 60% hos mus fodret med triphala*.

**Triphala, "de tre frugter", som udgøres af de indiske frugter amalaki, haritaki og bibhitaki*

Gurkemeje

Indeholder curcumin, som er en antioxidant og virker antiinflammatorisk og kan hjælpe med at beskytte mod strålingsinduceret hudskade.

Ginseng

Kan mindske bivirkninger af strålingseksponering samt hjælpe kroppen med at tilpasse sig stress for at hjælpe med bedring.

Propolis

I en undersøgelse publiceret i Toxicology and Industrial Health i 2009 fremlagde forskerne mulige beskyttende virkninger af en kraftig forbindelse, der findes i propolis kaldet koffeinsyre-phenethylester (CAPE). Rotterne blev udsat for et 900 MHz elektromagnetisk felt (EMF), hvilket svarer til den EMF, vi udsættes for hver dag via vores mobiltelefon. Hvad forskerne fandt var, at hos de rotter, der modtog propolisekstraktet, forblev de antioxidante niveauer forhøjede, hvilket er positivt, da

dette er vores eneste forsvarsmekanisme mod stråleinducerede skader. Hos rotterne, der ikke modtog propolis, reduceredes antioxidantaktiviteten. De konkluderede således, at propolisekstraktet CAPE kan forhindre de 900 MHz EMF-inducerede oxidative ændringer ved at styrke antioxidantforsvarssystemet og øge antioxidantaktiviteten.

Mælkebøtterod

Mælkebøtten er fantastisk - overvej hvordan denne plante har udviklet sig til at tilpasse sig de mest svære omstændigheder og popper op alle steder uanset miljøforureningende stoffer. Mælkebøtte hjælper særligt leverens afgiftningsprocesser og har vist sig at kunne hjælpe med at beskytte mod stråle-inducerede skader.

Marietidsel (silymarin)

Hjælper med at beskytte kroppen mod kemisk eksponering, miljøforurening, elektrosmog og leverskader.

Rødkløver

Er blevet undersøgt for dets anti-oxidative virkning med positive resultater. Rødkløver hjælper alle eliminationsorganer med at fungere mere optimalt.

Pebermynteblad

Kan reducere kvalme relateret til strålingseksponering.

Vindruekerne ekstrakt

Vindruekerne ekstrakt betragtes som en af de mest kraftfulde antioxidanter og hjælper med at modvirke stress, forurening og stråling.

Melatonin

Melatonin har vist sig at udvise en beskyttende virkning mod ioniserende stråling - både omega-3 og melatonin har neurobeskyttende virkninger mod EMF-eksponering.

C-vitamin

C-vitamin beskytter rottehjernen mod oxidativt stress efter udsættelse for radiofrekvensbølger.

Niacin (B3)

Niacin er afgørende for, at alle levende celler fungerer korrekt, inklusive hjerneceller og nervesystemets celler, begge menes af forskere at være negativt påvirket af langvarig eksponering for elektromagnetisk stråling.

E-vitamin

E-vitamin neutraliserer skadelige frie radikaler og beskytter sarte membraner.

Magnesium

Af samtlige af mineralerne har magnesium vist sig at være ekstremt vigtigt for at opveje nogle af de negative konsekvenser som elektrosmog har. Studier har vist, at magnesium kan blokere for de forhøjede intracellulære niveauer af calcium, og derved reducere frie radikaler forårsaget af EMF.

Zink

Zink betragtes som et af de forebyggende midler til oxidativt stress i hjernen forårsaget af EMF. Undersøgelse antyder, at langvarig eksponering for lavfrekvent EMF øger lipidperoxidering i hjernen, som altså kan forbedres af zink indtag. Plasmazink-niveauer var højere i EMF-eksponerede og zink-supplerede rotter end dem i kontrol- og EMF-eksponerede grupper. Interessant nok havde den EMF-eksponerede gruppe lavere zinkniveauer i plasma end dem i kontrolgruppen.

Alle de nævnte forslag er basale, sunde fornuftige tiltag, vi alle bør overveje at indarbejde i vores liv for at understøtte sundt immunforsvar, celleregenerering og mild afgiftning regelmæssigt. Gør vi disse tiltag, mindsker vi i høj grad de skadelige effekter, som vi ellers uundgåeligt påvirkes af dagligt i den moderne verden.



Kilder

1. Bediz CS et al. Zinc supplementation ameliorates electromagnetic field-induced lipid peroxidation in the rat brain. *Tohoku J Exp Med.* 2006 Feb;208(2):133-40

2. Kim JH et al. Possible Effects of Radiofrequency Electromagnetic Field Exposure on Central Nerve System. *Biomol Ther (Seoul).* 2019;27(3):265-275

Se resten af kilderne 3-66, der refererer til artiklen i denne helseklumme, på vores hjemmeside: www.lns.dk/mere-sundhedsskadeligt-end-rygning

Pas godt på din hjerne

Brug ikke mobiltelefonen eller trådløse telefoner til egentlige samtaler.

Mobiltelefonen bør kun bruges til korte beskeder eller til at sende SMS'er.

Brug ikke mobilen til spil eller underholdning, eller som internetforbindelse, vækkeur, radio eller tv.

Gravide, børn og unge under 16 år samt mennesker med psykiske eller neurologiske sygdomme bør ikke benytte mobiltelefon eller trådløst netværk, da deres nervesystem er særligt sårbart.



Kilde: Citat fra læge Charlotte Bech's bog "Godt og Sundt året rundt".



www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT
Danske EFT & TFT
Terapeuter

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



Lidt af hvert om bæredygtighed

Tiden kalder på omtanke og fornyelse i vores verden af i dag. Det kan kun gå for langsomt at integrere gode, sunde, medmenneskelige, bæredygtige projekter i dagligdagen. Her er foreløbig et lille bidrag at tage til efterretning om world-wide bæredygtighed. Søg og du skal finde.

Danskerne støtter bæredygtighed og reducerer kødforbruget

En undersøgelse fra Aarhus Universitet viser, at næsten en tredjedel af danskerne har reduceret eller stoppet deres kødforbrug. Det er især personer med videregående uddannelse, personer i større byer, kvinder og unge.

I 2021 offentliggjorde Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri nye officielle kostråd, som guider forbrugerne til en både sundere og mere klimavenlig kost. En af de væsentligste anbefalinger til dette er at spise mindre kød.

Ligeledes har Aarhus Universitet offentliggjort en undersøgelse, som viser, at mange danskere allerede har skåret ned på kødet. Således siger 30 % af forbrugerne, at de har reduceret eller stoppet deres kødforbrug. For 12 % er det sket inden for de seneste seks måneder, mens 18 % har gjort det for mere end seks måneder siden.

Forbrugerne, som har reduceret deres kødforbrug, nævner hensynet til miljø, klima, sundhed og dyrevelfærd som de vigtigste motiver for at reducere kødforbruget. Således siger 70-75 procent, at de spiser mindre kød, fordi det er bedre for miljø og klima.

Resultaterne kommer fra to online spørgeskemaundersøgelser med knap 3.000 forbrugere i alderen 18-70 år, og de er offentliggjort i DCA-rapporten "Mindre kød i kosten? Motiver for kødreduktion samt brug af alternativer til kød hos personer, som har reduceret kødforbruget". Arbejdet er udført af MAPP Centret på Institut for Virksomhedsledelse på Aarhus Universitet.

Kødet er dog stadig en vigtig bestanddel på middagstallerken for mange af dem, som nu styrer lidt mere uden om de store bøffer. Blandt de personer, der har reduceret kødforbruget, spiser 38 % nemlig stadig kød hver dag, og næsten halvdelen definerer sig selv som kødspisere.

Erstatning for kød

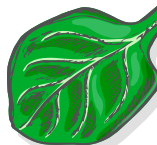
Forbrugerne angiver, at de især bruger mørkegrønne grøntsager som for eksempel spinat, broccoli og grønkål samt nødder, ærter, bønner og linser for at reducere eller udelade kødet i kosten. Alternativer til klassiske mejeriprodukter, såsom plantedrik og vegansk smør, anvendes også ofte.

Fjerkræ er i gennemsnit den kødtype, der spises hyppigst blandt personer, der har reduceret deres kødforbrug.

En kost med reduceret kødforbrug giver ikke anledning til bekymring om opfyldelse af ernæringsbehovet blandt forbrugerne selv, og størstedelen mener, at de får dækket deres ernæringsbehov. Dog er der lidt større usikkerhed om, hvorvidt ernæringsbehovet bliver dækket, når det gælder de forbrugere, som ifølge eget udsagn følger vegetariske eller pescetariske (det vil sige spiser fisk, mejeriprodukter og æg, men ikke kød og fjerkræ) kostprincipper.

Læs hele artiklen på - www.denoffentlige.dk/lige-nu-en-tredjedel-af-danskerne-siger-fra

Kilde: Artikel 21.01.21 af Christian Granhøj Skouboe





Social Foodies

Social Foodies, <https://socialfoodies.dk/> er en social økonomisk virksomhed, der arbejder på at iværksætte Afrika, for derigennem at kunne købe råvarer direkte hos farmeren. De har altid et socialt formål med deres arbejde, som generelt handler om at forbedre vilkårene for småbønderne i Afrika og medvirke til, at deres råvareproduktion udvikles til velsmagende produkter, der sælges fra butikker i Danmark. På den måde skaber de arbejdspladser, uddannelse og forbedret lokal økonomi her og hisset. De igangsætter processen og er involverede fra start til slut. Det er kombinationen af at tjene penge og tage socialt ansvar, at se fornuften i at styrke samfundets svageste både i Afrika og i Danmark, så de får et mere meningsfyldt liv.

Gudrun Sjøden

Gudrun Sjøden, www.gudrunsjoeden.com er svensker og har gennem 40 år lagt et stort arbejde i det tekstile håndværk. Hun har butikker og produktion i Norden, EU, USA, Indien mfl., alle baseret på anvendelse af de bedst mulige processer for bæredygtighed, miljø og sundhed. En del af produkternes pris går til social eller kulturel velgørenhed til bevarelse af de små lokalsamfund. Hun har modtaget mange priser for sine Gode Gerninger.

I 1974 registreredes hendes eget varemærke, og hendes første kollektion havde temaet "Aktiv fritid i naturmaterialer". Hendes mission er at bidrage til projekter og organisationer verden over, så de lokale håndværk bevares. Fx. støtte til bevarelse af den samiske kultur, et broderiprojekt for kvinder i Afghanistan og håndværksmæssigt fremstillet bloktryk i Bagru i Rajasthan. Støtten her har bevirket, at man nu kan indkøbe nye skolebænke og materialer. Der er løbende mange kulturprojekter i gang.

Har du bidrag til bæredygtighed, så send os gerne din artikel til redaktionen på vhm@Lns.dk



Rødbede

Rodfrugten, som kan give dig superkræfter.

I et forskningsforsøg drak testpersonerne rødbedejuice inden træningen og de forbedrede dermed deres ydeevne med 5-10 % ved lav intensitetstræning og hele 15-20 % ved høj intensitet.

Rødbeden er en rigtig superfood, der styrker din krop med sine sundhedsgavnlige egenskaber.

Rødbeden har et højt indhold af B og C-vitaminer samt jern, kalium, magnesium, nitrat og calcium.

Den styrker immunforsvaret, huden, nervesystemet, muskelfunktionen, slimhinderne, leveren, hjertet, de røde blodceller og blodomløbet.

Rødbeden kan være med til at forbygge åreforkalkning, Alzheimers og demens.

Studier har vist, at daglig indtagelse af rødbedejuice kan sænke blodtrykket.

Den røde farve er ikke bare skøn for øjet, men farvestoffet betanin kan bekæmpe inflammation i kroppen.

Desuden har rodfrugten et højt indhold af fibre, og spiser du hele rødbeden, er den derfor god for din fordøjelse.

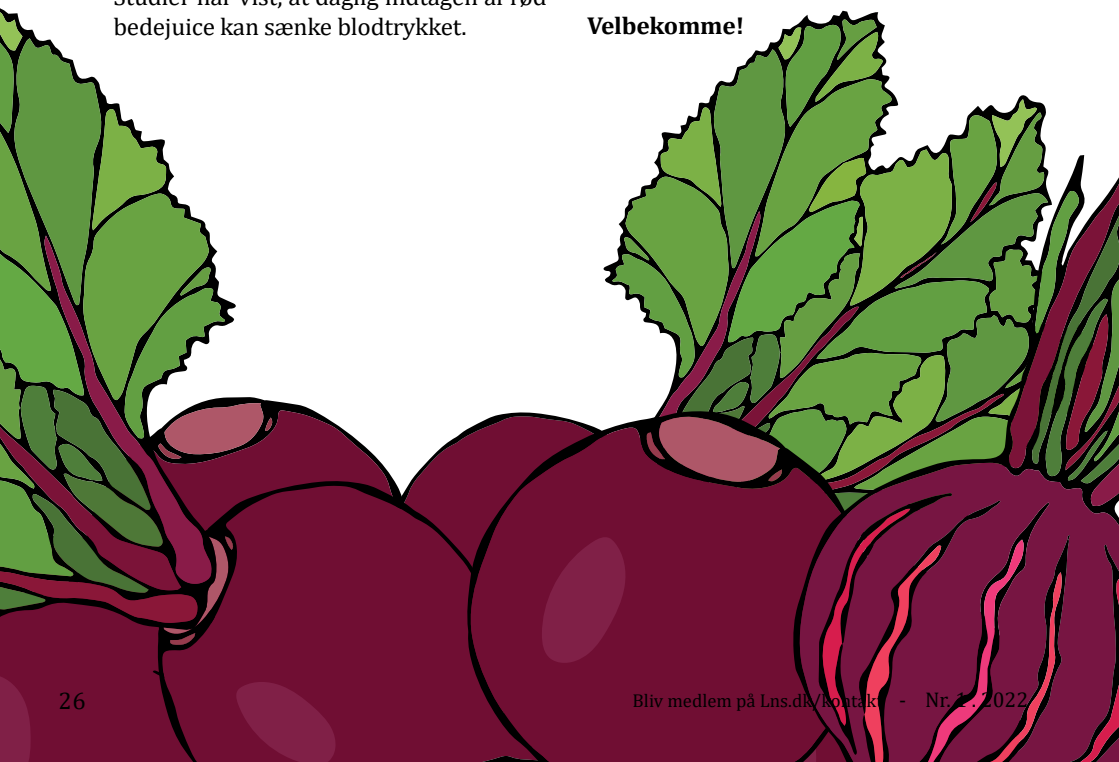
Rødbeden er i sæson året rundt – den er en særdeles bæredygtig grøntsag, som ikke skal hentes langvejs fra, men blot kan hives op af den danske muld.

Nogle af vitaminerne forsvinder ved tilberedning, så hvorfor ikke anvende den rå?

Fine skiver af røde, gule og bolsjestrubede rødbeder skaber den smukkeste bund for en dejlig salat.

Eller hvad med at presse den? – evt. med æbler for at tilføje sødme og ingefær, som gør den mere stærk.

Velbekomme!





WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3A A

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Email: LNS@LNS.dk

Indmeldelsesblanket

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

Navn:

Adresse:

Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. kliniknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

Faglige medlemmer:

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

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

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

Andre medlemstyper:

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

Husk at du som helseudøver kan tilvælge forsikringsordning 700 kr.

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

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

Underskrift:

Dato:

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

Overvejer du at blive medlem af LNS?

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

LNS ønsker:

- Et bæredygtigt samfund med et holistisk syn på levevis og livsvilkår, forebyggelse og sygdomsbehandling og på menneskets rolle i samfundet
- Frihed til årsagsbehandling og brug af bivirkningsfri behandlinger komplementært til andre behandlingstilbud, også på 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, Brobygningsgruppen mfl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik
- Tilvalg af gruppeansvarsforsikring
- Stå med dine data i vores blad
- 15 % rabat ved annoncering i bladet
- Gratis information i bladet og på www.LNS.dk om egne her-og-nu arrangementer
- Være aktiv i et af vore udvalg
- Præsentation af dit materiale på de messer, LNS deltager i i Danmark.
- Fællesstande i samarbejde med vore medlemsforeninger og terapeuter
- LNS er ISO certificeret, hvilket sikrer, at vore administrative mål og handlingsplaner følges

Harmonerer det med dine holdninger?

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

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

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

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

