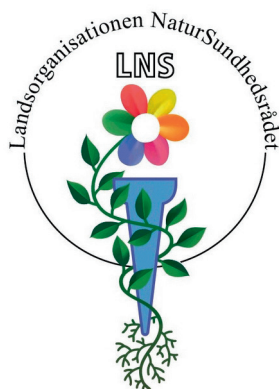


Natur Helse

33. årgang 2018 nr. 3



www.LNS.dk

Persondata

Høring om mobilstråler

Høring om cannabis

Toksiner og din sundhed



LNS

- det naturlige samlingspunkt

Fra redaktøren

Kære læser

Der har i flere år været tavshed i Nordisk SamarbejdsKomite for komplementær og alternativ medicin (NSK).

Formålet med NSK er bl.a. at fremme anvendelsen af komplementær behandling i de nordiske lande og samarbejdet på europæisk plan med basis i det nordiske samarbejde. NSK omfatter repræsentanter fra Sverige, Norge, Finland, Island og Danmark.

LNS har altid ment, at dette samarbejde og den udveksling af information, der foregår mellem de 5 nordiske lande er meget vigtig, og vi er derfor glade for at kunne berette, at der igen er kommet liv i NSK.

NSK afholder møde i Oslo her i efteråret, og Lilian Wong deltager på vegne af LNS som repræsentant for Danmark.

Vi ser frem til at høre nyt fra Norden, og vi vil selvfølgelig bringe et resume i næste nummer af NaturHelse.

En af de nyheder, som Lillian bringer med fra Danmark, er, at der i de sidste 2 år på finansloven er blevet afsat penge til forskning i alternativ behandling.

Vilkår for bevillingerne har hidtil været, at de skulle superviseres af en ekstern instans (i 2017 en patientforening og i 2018 en forskningsinstitution). LNS har et ønske om, at det er den alternative sektor, der selv etablerer forskningen, og vi mener, at man bl.a. via seminarer kan inspirere alternative behandlere til opstart af forskning. Dette er blevet forelagt Det Rådgivende Udvalg i SRAB, og det har i første omgang ikke skabt genklang.

LNS mener dog, at det er et vigtigt aspekt for at opnå frugtbare forskningsresultater, så LNS arbejder videre med ideen.



Ønsker dig et godt efterår

Annette Kurtzmann

WWW.LNS.DK

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

Deadline: Vinternummeret 1. november
Sommernummeret 1. maj
Efterårsnummeret 1. august

Redaktørteam:

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

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

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

Layout & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

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

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

Du kan også indmelde dig på www.gladeklienter.dk

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)
tlf. 3133 0374, a.kurtzmann@gmail.com
Helle Ahnstrøm, tlf. 2217 9014, helle@hnlstrom.dk
Jan Møller, tlf. 5223 6667, jan@altommennesker.dk
Mogens Ehrich (næstform.), tlf. 3179 7731, me@Lns.dk
Moorggan A. Gersdorff, tlf. 5556 1424, m@moorggan.dk
Tom Frøkjær, tlf. 9360 2370, tom.froekjaer@gmail.com
Ulla Kvintel, tlf. 2943 8887, info@aroma-alfen.dk

Suppleanter:

Annemarie Powderly, Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Heidie Graversen, John Boel, Karin Siff Munck, Kirsten Kragh, Lena Pultz, Palle Fobian, Poul Feilberg, Rita Pommer, Steen Braase, Søren Refstrup, Vera Holbech Marcher

Tillidsposter og repræsentationer:

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

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



Inspiration til vore behandlere

Personoplysninger og privatlivspolitik efter den nye generelle forordning om Databeskyttelse (GDPR) er stadig meget omdiskuteret. Hvem har hvilke oplysninger, og hvad bliver de brugt til?

I LNS ønsker vi, at du skal føle dig tryk og ordentligt behandlet.

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

Hvis du er medlem af LNS, registreres du som hidtil i medlemsportalen med navn, adresse, mail og evt. telefonnummer, og du modtager medlemsbladet NaturHelse direkte til din adresse samt nyhedsbreve på mail med jævne mellemrum.

Modtager du kun nyhedsbreve fra LNS, er du kun registreret med din mailadresse.

Dine oplysninger videregives ikke til andre udenfor LNS. Hvis du ikke længere ønsker et

medlemskab, slettes alle dine data fra medlemsportalen. Hvis du ikke ønsker at modtage nyhedsbreve, slettes din mailadresse. Vi vil naturligvis sætte pris på at blive informeret på mail Lns@Lns eller på telefon 70 22 23 39, hvis dine data ændres, så vi er korrekt opdateret.

Cookies og privatlivspolitik

På vores hjemmeside Lns.dk anvender vi cookies for at sikre, at vi giver dig den bedst mulige oplevelse af vores website. Du kan selvfølgelig altid fravælge cookies. Du kan læse mere om LNS politik for privatliv og cookies på <https://lns.dk/privatliv/>

Rammemodel som inspiration for vore behandlere.

Som behandler kan det godt være svært at overskue eller lave en enkel personpolitik. Derfor har kvalitetsfunktionen i LNS udarbejdet en rammemodel vedr. den nye generelle forordning om Databeskyttelse (GDPR).

Den henvender sig specielt til LNS faglige medlemmer, som søger inspiration til registrering og journalføring af egne klienter. Du kan læse hele rammemodellen på <https://lns.dk/category/fagligt/>



KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

Psykoterapi (Samtale-, Gestalt-, Familieopstilling, tankefeltterapi, MetaSundhed), Kreativdage, Vegetar/veganerkost, Biodynamik, Livsvisdom, Martinus Kosmologi, Cirkeldans, Mazdaznan (Helsedage).

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



Toksiner og din sundhed

Det er befriende at vide, at vi selv kan gøre noget bl.a. ved at finde frem til de sårbarheder og de toksiner, vi har i kroppen.

Mit personlige resumé fra Christina Santinis foredrag herunder skal dog blot tjene til inspiration for dig, der tænker på at afgifte din krop. I min egen proces har jeg selv haft stor gavn af at konsultere en dygtig ernæringsterapeut. Hvert menneske og sygdoms-årsag er unik - derfor må hver behandlingsstrategi tilpasses den enkelte i et brugbart og effektivt koncept.

Kroniske sygdomme er årsagen til ubalancer og vice versa, hvor toksiner, herunder mykotoksiner spiller en udbredt rolle.

Mykotoksiner er en gruppe af giftstoffer, der produceres af forskellige svampearter, hvis toksiditet varierer kraftigt. Forsuring af miljøet i vores krop er med til at trække kalken ud af knoglerne, så det nytter ikke at give calcium.

Hovedparten af hudlidelser kan traces tilbage til toksiner i kroppen, og hvis du nogen sinde har boet eller arbejdet et sted med fx skimmelsvamp, vil de stadig være i din krop i dag. Skimmelsvamp er linket til hormonforstyrrelser, cancer, hududslæt, nedsat leverfunktion, vægtøgning og migræne.

Disse ting kan løses, når vi får identificeret, hvilke giftstoffer der blokerer vores krop fra at fungere optimalt.

Hvad får en cancer til at vokse?

Miljøet i kroppen er afgørende og forurening af vort omgivende miljø, gasolngifte og tungmetaller som fx bly forstyrrer vores hormonreceptorer. Kendetegnende for toksinbelastning er hormonubalance, hududslæt, manglende fertilitet. Genetikken er sekundær. Alle autoimmune sygdomme og ALZ er DNA-skader.

Den nye store sundhedsskade på DNA er stråling. Oplad aldrig mobilen i dit soverum (dirty)

Antidepressive midler dræner og giver ledsmerter (toksiner).

Virus, herpes og Epsteinbar er opportunistiske (egenrådige) toksiner.

Mykotoksiner fra fx kaffe, rødvin, tørrede frugter påvirker serotonin negativt og kan give migræne. Som hovedregel bør du kassere frugt, frugtmarmelade, nødder og lignende, som har spor af mug, og undlade at drikke juice, som har stået åben for længe i køleskabet.

Endvidere er der mykotoksiner i jordnødder og i fugtskadede huse (skimmelsvampe).

Natron indeholder aluminium.

Spis økologisk

Brug ØKO korn, da pesticidniveauet i konventionelt korn er helt grotesk. Det gælder majs,



byg, rug, hvede, sukker, peanuts, kaffe, alkohol
- havre er OK – og fugtskadede huse.

Et sundt tarmsystem tåler gluten, men
undgå gluten ved kroniske lidelser

Brug æteriske olier fx nelliker til at holde
i ave,

Man kan vaske toksiner ud af kroppen
med bl.a. homøopati.

Selen styrker hormonbalance.

Magnesiumcitrat for tarme, nerver,
nyrer, hjerte.

Midler der kan undertrykke
virus, er fx Citronmelisse.

Tomentosa (Katteklø), la-
kridsrodspulver (repare-
rer binyrerne for cortisol
(stresshormon) og insulin
ubalance (fedt på maven er
et kendetegn for ubalancen).

Vigtige midler i frigivelse af toksiner (afgiftningsprocessen):

Bentonit Clay (ler) eller Grøn ilite ler (helt
rent) er kategoriseret som healings ler.

Tages på fastende hjerte mod stafylokokker
og streptokokker samt rigeligt vand

Kul C afgifter lever-galde. Carbon C-60 ren-
ser mitokondrierne (cellernes kraftværker)

Det er vigtigt, at man samtidig indtager rige-
ligt vand, ½ ltr-l ltr, og spiser magnesiumci-
trat i kapsler.

Ler + MSM (Methyl-Sulfonyl-Metan er et
naturligt forekommende svovlstof, der findes
i alle levende væsners celler). Dette har helet
en mave-lever-cancer.

Mykotoksiner findes især i næseslimhinderne
og kan dræbes ved at dryppe næsen 2-3 gange
om ugen med en blanding af 50 ml sesamolie
+ 2-3 dråber esoterisk olie af typen Rosmarin,
Nellike eller Citrongræs. Dryp i 1-2 mdr. og
hold derpå en pause.

Hop i trampolin, det styrker lymferne. Citrus
påvirker vore lymfer positivt.

Frankincense esoterisk olie (tages mod
tumorer, hoste, stress, angst, smertende
led og muskler)

Gurkemeje + sort peber dræber cancer, jod
beskytter skjoldbruskkirtlen mod stråling.

Selen er vigtigt spormineral til gavn for krop-
pens funktioner og et sundt immunsystem. Vi
må ikke være i underskud af selen.

Det er uhyre vigtigt at stimulere lever-nyrer i
f.m. afgiftning.

Infrarød sauna renser fedt i hjernen og alle
vegne, når vi sveder det ud.

Kemikalier, parasitter, tungmetaller

Spirulina er super til DNA-skader, men der-
udover er der ingen forskning, der viser noget
særligt.

ALA-linolensyre detoxer hjernen. Ligeledes
Øko korianderblade og Clorella, som tages
sammen.

DMSA, DMPS bruges med måde, da det frigi-
ver mange tungmetaller på én gang.

Tungmetaller som bly sætter sig i hjernen og
er linket til bl.a. depression. Parasitter findes
i mange fødevarer og forårsager fx kroniske

hudlidelser, eksem. Afgift med æteriske olier som sort valnød, nellikeolie (dræber parasitter), kinesisk malurt.

Belastning af lever, nyrer, lymfer

Mykotoxiner - fedtfattig/fedtholdig kost er vigtigt for at frigøre galde.

Ketogen kost skal følges med forsigtighed og meget individuelt, da den får kroppen til at skifte fra at forbrænde kulhydrater til at forbrænde fedt og frigøre galde.

Lymfer belastes af bakterier, virus, lavt væskeindtag, søvnløshed, manglende motion.

Nyrerne belastes af sukkerholdig, proteinholdig, pesticidholdig kost.

Inflammationer og toksiner ophobes i levergalde. Man kan måle inflammationstallet.

Lyt til kroppen: Skal jeg spise, fedt, grønt, kød? Ironisk nok er det ikke bare menneskeskabte giftstoffer, som findes i madvarer. Der er talrige eksempler på endog stærkt giftige stoffer, som planterne selv danner, eller der opstår giftstoffer som følge af bl.a. forkert opbevaring. Eksempler på sådanne giftige stoffer er:

Solanin, dannes i kartofler, når de bliver "stressede" af blandt andet lys eller stød. I større mængder kan solanin føre til opkastninger, diarré og hovedpine. Det forhøjede solanin-indhold gør, at kartofflen bliver grøn, og i sådanne situationer er det bedst at smide kartofflen ud.

Histamin, er et af de første stoffer, kroppen frigiver ved en allergisk reaktion. Det er histaminet, der giver dig kløe, trang til at nyse, løbende næse og rindende øjne)

Visse fødevarer kan, hvis vi opbevarer dem forkert, udvikle så store mængder histamin, at det fører til forgiftning. Fødevarer, der kan indeholde histamin, er rødvin, ost, spegepølse, fisk m.v. Den bedste måde at undgå histamin i fødevarer, som for eksempel olieholdige fisk, er ved at opbevare dem køligt.

Mykotoxiner (Skimmelsvamp), er beskrevet i starten af artiklen.

Ibuprofen, indeholder pesticider

Detox strategier der virker

Når vores krop angriber sig selv, eller ikke fungerer optimalt, skal vi først konstatere toksinniveauet i kroppen fx ved en infrarød scanning hos en kompetent nutritionist. Den vil vise, hvilke blokeringer vi har - disse kan vi både have arvet fra vores forældre (tungmetaller) eller via vores boplads og drikkevand. Først derefter vil vi få fuld gavn af at reparere og genopbygge kroppen via mad, kosttilskud etc.

Vi kan styrke afgiftningsorganerne og processen ved at tænke i farver:

Lever-galde: Spis mørkegrøn, gulorange, lille, bitter grønne farver

Lymfer, nyrer: Spis citrusfrugter og lilla farver som blåbær, blå druer, rødbeder.

Liposomal = fedtopløsende (fx Liposomal C-vitamin) tillader indtag af større doser C-vitamin.

Zink transporterer giftstoffer ud af kroppen.

Glutathion liposomal (fedtopløsende) er godt, da det øger afgiftningsevnen. Det gør asparges også.

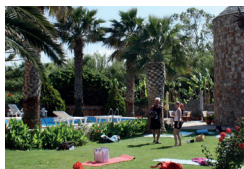
Gennemgående afgiftes først tungmetaller og mykotoxiner. Så får vi bedre fat i "sovende" akterier, som er alfa-omega for grundig afgiftning. Samtidig bør følelser bearbejdes og stress undgås.



"En ordentlig oplader" på Kreta

En uge med fokus på dig og dit velvære

- Du rejser hjem med ro i tankerne, lethed i kroppen og fred i hjertet.
- Du får inspiration og værktøjer til at fortsætte den sunde livsstil.
- Vi arbejder både med Krop, Sind og Kost, gennem Pilates, yoga og meditation.
- Vi får sund basisk traditionel græsk mad
- Vi træner uforstyrret i den smukke have og har ro til fordybelse
- Alle deltagere er på en individuel rejse og alle kan deltage



Læs mere på

www.alkalineliving.dk/sundhedogyogarejser

Bettinna Delfs

Creating Human Balance

Annoncering i NaturHelse:

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

Rubrikannonce:

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

15% rabat for medlemmer.

5% rabat ved 3 på hinanden
følgende annoncer.

Ingen rabat på rubrikannonce.

Annoncer skal mailes i trykoptimeret
pdf-fil til redaktionen:

a.kurtzmann@gmail.com

Se formater på

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

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

Alle oplysninger fås på tlf. 6070 4887

eller på mail: a.kurtzmann@gmail.com

Endnu en høring om mobilstrålers påvirkning har fundet sted på Christiansborg



► Den 12. april 2018 var der høring i Sundheds- og Ældreudvalget om stråling fra mobiltelefoni, trådløse netværk og anden ikke-ioniserende stråling, hvor formanden Liselott Blixt bød velkommen.

Sundhedsstyrelsen deltog ikke og har trods megen anerkendt udenlandsk forskning ikke villet anerkende, at helbredsskader kan være forårsaget af stråling fra trådløs teknologi. I stedet for anbefaler Sundhedsstyrelsen, at man anvender headset og/eller højttalerfunktion, når man taler i mobiltelefon.

Du kan stadig høre og se Folketingets direkte transmission på linket: <http://www.ft.dk/aktuelt/webtv/video/20171/suu/tv.4337.aspx>

Baggrund

Ifølge en pressemeddelelse fra Ritzau var høringen i Folketinget et direkte resultat af, at politikerne på Christiansborg ikke mener det er klarlagt, om stråling fra mobiltelefoni, trådløse netværk m.v. er forbundet med helbredspåvirkninger eller ej. Folketingets udvalg nævner i sit oplæg til høringen, at flere læger har oplyst, at flere og flere patienter oplever, at strålingen fra mobiltelefoni, trådløse netværk m.v. bl.a. giver hovedpine, hukommelses- og koncentrationsbesvær, tinnitus, sitren, rastløshed, uro, søvnbesvær, adfærdsproblemer og demens.

I januar 2015 forbød Frankrig wi-fi-apparater i børnehaver, og den franske regering har fore-

slået, at det skal være forbudt for skolebørn at anvende deres mobiltelefoner, mens de er i skole.

Allerede tilbage i 2011 har Verdenssundhedsorganisationen WHO på baggrund af den videnskabelige forskning på området klassificeret mobilstråling og trådløse netværk som potentielt kræftfremkaldende for mennesker.¹

Tidspunktet for høringen i folketinget er ekstra aktuelt, da helt nye omfattende studier fra USA og Italien opgraderer kræft-
trisikoen betydeligt.²

A close-up photograph of the side of a white mobile phone, showing a series of small circular holes which are part of the antenna system.

Det er derfor yderst iøjnefaldende og stærkt problematisk, at Sundhedsstyrelsen, der varetager funktionen, som det eneste beskyttende organ i Danmark i forhold til ikke-ioniserende stråling, ikke deltog i høringen.

Sundheds- og Ældreudvalget ønsker på baggrund af ovenstående, at høringen skal bidrage til at give udvalget den nyeste viden om, hvorvidt stråling fra mobiltelefoni, trådløse netværk m.v. er forbundet med en helbredsrisiko eller ej, og herunder også afklare, om der er en sundhedsrisiko forbundet med, at f.eks. børn og unge anvender trådløst udstyr i mange timer i løbet af en dag - først i skolen, i SFO og senere når de kommer hjem. Sundheds- og Udvalget har derfor inviteret en række eksperter til hver at give deres bud på, om stråling er forbundet med en sundhedsrisiko eller ej.

Arrangører og deltagere

EHS Foreningen for Hyper Sensitive er en uafhængig forening, som siden 1992 bl.a. har arbejdet for at få EHS anerkendt som en funktionsnedsættelse i relation til de sociale

myndigheder. De har i årevis advaret om sundhedsrisikoen ved overdreven brug af trådløs teknologi og håber, at høringen i Folketinget nu konkret vil afdække de aktuelle forhold gennem indsigt fra nogle af de absolut førende forskere på området og dermed få Sundhedsstyrelsen til at tage sin holdning op til grundig overvejelse.

"Den stigende trådløse stråling i samfundet må i dag betegnes som en alvorlig miljøtrussel mod folkesundheden", udtaler formanden for EHS foreningen, Christina Mellgren, hvilket vi kun kan give hende ret i. Foruden EHS foreningen deltog flere ledende internationale forskere på området og kompetente biologer fra udlandet:

-Professor Olle Johansson, lektor emeritus og tidligere leder af Den Eksperimentelle Enhed for Dermatologi på Institut for Neuro-videnskab på Karolinska Institutet i Stockholm, Sverige.

Olle Johansson er en af verdens førende autoriteter inden for forskning i EMF stråling og sundhedsmæssige effekter. Han har også fungeret som professor i grundforskning og klinisk neurovidenskab ved Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm.

Han er forfatter af Biolnitiative Rapportens afsnit om immunsystemet, har publiceret mere end 650 originale artikler, anmeldelser, bogkapitler og konferencerapporter inden for grundforskningsområdet, anvendt neurovidenskab, dermatoscience og sundhedsmæssige virkninger af elektromagnetiske felter. Olle Johansson's forskning har medvirket til, at elektro-sensitivitet er et fuldt anerkendt handicap i Sverige.

-Læge Charlotte Bech, uddannet læge fra Københavns Universitet, har arbejdet som læge ved Gentofte Amtssygehus, Rigshospitalet og i almen praksis, samt på Bristol Regional Hospital i Tennessee, USA.

-MD Ph.D. Dr. Lennart Hardell, professor i onkologi og kræftepidemiologi ved universitetshospitalet i Örebro, Sverige. Han er en førende videnskabsmand i sammenhængen mellem kræft og trådløs stråling. Hans forskning skabte grundlag for WHO's klassificering af mobilstråling som gruppe 2B (muligvis kræftfremkaldende) i 2011 og sikrede dermed at korrelationen er videnskabeligt etableret. I forbindelse med opfølgende forskning har Hardell udtalt: "Epidemiologiske data viser, at radiofrekvenser bør klassificeres som et humant carcinogen (gruppe I - Med sikkerhed kræftfremkaldende). De eksisterende offentlige sikkerhedsgrænser fra hhv. FCC / IEE og ICNIRP er ikke tilstrækkelige til at beskytte folkesundheden."

-Albert Gjedde, professor i neurobiologi og farmakologi ved Københavns Universitets sundheds-videnskabelige fakultet og tidligere institutleder ved Institut for Neurovidenskab og Farmakologi. Han har bl.a. været direktør på Montreal Neurological Institute i Canada i fem år og bidraget til at etablere PET-centret ved Aarhus Universitetshospital. Han er adjungeret professor ved John Hopkins Hospital i USA og professor i neurologi og neurokirurgi ved McGill University i Canada. Albert Gjedde er populært sagt hjerneforsker med fokus på forholdet mellem neuroplasticitet og neurotransmission afsløret ved ændringer i hjernefunktioner.

-Ghislaine Bouvier, lektor ved Université Bordeaux, ISPED, Public Health institute, Inserm Unit U897. Bouvier har ekspertise inden for folkesundhed.

Kilder til studier/undersøgelser der citeres her:

¹. WHO : International Agency for Research on Cancer (IARC) (2011): "Press release No 208, May 2011: IARC Classifies Radiofrequency

Electromagnetic Fields as Possibly Carcinogenic to Humans" <http://www.iarc.fr/>

².The United States National Toxicology Program, NTP TECHNICAL REPORT ON THE TOXICOLOGY AND CARCINOGENESIS STUDIES IN RATS EXPOSED TO WHOLE-BODY RADIO FREQUENCY RADIATION AT A FREQUENCY (900 MHz) AND MODULATIONS (GSM AND CDMA) USED BY CELL PHONES <https://ntp.niehs.nih.gov/about/org/sep/trpanel/meetings/docs/2018/march/index.html>

Ramazzini Institute i Bologna, Italien. Report of Final Results regarding brain and heart tumors in Sprague-Dawley rats exposed from prenatal life until natural death to mobile phone radiofrequency field representative of a 1.8 GHz GSM base station environmental emission <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935118300367>

EHS har flere læseværdige artikler til download på <http://www.ehsf.dk/materiale.htm>

Flere videoer om stråling:

<https://www.youtube.com/watch?v=cczGVhd63pM>

WAKE UP CALL from electrosmog expert Olle Johansson 7:07
Professor Karolinska Institute, Stockholm, Sweden

<https://www.youtube.com/watch?v=a6wLFelrCtU>

Cell Towers and Cancer Dr. Martin Blank
Bioinitiative Report 9:15

<https://www.youtube.com/watch?v=TjaM0tdxtYA>

Why I Don't Use A Smart Phone | Ann Masinski | TEDxTeen 11:57



Oplysningsforbundet May Day arrangerer konferencen:

CANCER – EN ANDEN VEJ?

3. NOVEMBER 2018 KL. 9:30 – 18:00

Kom og deltag i en heldagskonference om alternativ kræftbehandling med nogle af Danmarks bedste læger og alternative behandlere.

Mød bl.a. den orthomolekylære læge Claus Hancke og "Radiodoktoren" Carsten-Vagn Hansen, som vil fortælle om deres erfaringer med en anderledes tilgang til cancer.

Hør overlevende fortælle deres spændende historier om, hvordan de overvandt cancer.

Hør også om behandlernes syn på cancersygdomme, og hvordan disse bør forebygges og behandles i fremtiden.



www.mayday-info.dk

Før 1. september kun
575 kr. Derefter 650 kr.
Billetprisen er inkl.
økologisk frokost
og kaffe/te



**FLERE OPLYSNINGER OG BILLETBESTILLING
PÅ MAYDAY.NEMTILMELD.DK**

Værd at vide om kardemomme



Kender du "Folk og røvere i Kardemomme by?"

Du har sikkert hørt om dem og kender formentlig også en del sange derfra. Mest kendt er nok sangen om de mislykkede pebernødder, som netop i kraft af den rigelige mængde peber, redder bagermesteren – ja hele byen – fra udplyndring!

Det er nu ikke pebernødder, der har frembragt denne ordlyd, men et spørgsmål fra én af vore kære i Radionien, som på et tidspunkt spurgte os, om kardemomme virker søvnfremmende. Hun havde sovet rigtig godt natten igennem efter at have spist et stykke kage med kardemomme, lige før sengetid.

Vi gik så i gang med et større efterforskningsarbejde – for vores viden om kardemomme på det tidspunkt var, at det er et krydderi til bagværk – specielt ved juletid!

Se bare her, hvilke egenskaber kardemomme har:

En rigtig fedtforbrænder – specielt af det på alle områder uheldige mavedefet!

Stofskiftet forbedres, fedtomsætningen øges og kolesterol- samt fedtindholdet i blodet sænkes.

Galden udløses lettere og det er måske årsagen til, at sindet bliver mildere og søvnen bedre.

Oppustede og gasholdige maver forbedres, fordi fordøjelsen understøttes.

Dårlig ånde bliver frisk, fordi ildelugtende bakterier i munden og maven udraderes.

Desuden normaliseres energien og immuniteten forbedres.

Så det er bare at komme i gang! Du kan fortsætte med at spise kardemomme-bagværk eller drikke urte-te med kardemomme, komme knust kardemomme i din smoothie eller drik en varm drikk, hvor de knuste frø har trukket i kogende vand.

Nu forstår vi meget bedre, at med kardemomme er det let at overholde Kardemomme-lommeloven i Kardemomme by – den lyder nemlig sådan:

"Man skal ikke plage andre eller sætte livet til – og i øvrigt kan man gøre, som man vil! "

Og for at blive i den – for det meste venlige by-stemning – så lad hver dag være en Kardemommefest med:

Venlighed, taknemmelighed, musik og sang og et bedre og bedre helbred, mens du nyder det farverige efterår og glæder dig til julens komme og næste peberkagebagning – med eller uden kardemomme!

Dianna og Torben - www.radioni.nu

Stærkt B-kompleks fra Pharma Nord:

ENERGI, NERVER OG PSYKE

Alle B-vitaminerne i én tablet

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



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

 **Pharma Nord**



Tirsdag 9. oktober 2018 kl. 19 – ca. 21.30

"Hvorfor drikke ioniseret vand?"

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

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

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

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

Kom og hør det hele og bliv begejstret! Til daglig driver Mette-Marie chansen.dk

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



Tirsdag 6. november 2018 kl. 19 – ca. 21.30

"Hemmeligheden bag symptomer"

- en aften om METAsundhed med Lars Mygind, forfatter, underviser, inspirator og foredragsholder. Lars vil sætte fokus på kroppens og sindets evne til at helbrede sig selv med hjælp fra nyeste viden indenfor både komplementær, alternativ og traditionel behandling. Denne brede tilgang til sundhed og sygdom kaldes METAsundhed, og den har hjulpet mange med kroniske smerter og lidelser.

Gennem underholdende læring tager Lars os med på en rejse gennem sindet og kroppen for at forstå celler,

medicin og lægekunst på nye måder. Tilhørernes syn på sundhed og sygdom bliver udfordret. Myginds foredrag er baseret på hans egne erfaringer, mere end 10.000 klienter og ikke mindst bogen 'Forstå kroppens intelligens', som han har været medforfatter på, og hvor et evolutionerende paradigme udrulles.

**Medlem af LNS 100 kr. andre 120 kr. Tilmelding på Lns.billetexpressen.dk
- eller betal i døren. Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller vhm@Lns.dk**



Tirsdag 20. november 2018 kl. 19 - ca. 21.30

"10 Skridt til blodsukker i balance"

Oplev Christina Santini, nutritionist med speciale i biologisk medicin.

Vidste du, at hvis du har forhøjet kviksølv i kroppen fra f.eks. fisk og tandfyldninger, vil du konstant have blodsukkerproblemer, uanset hvad du spiser?

Blodsukker-ubalance er noget de fleste af os i dag dør med i mere eller mindre grad - ofte grundet mineral

mangler, toxforgiftninger samt at vi ganske enkelt ikke aner, hvordan man spiser for at have naturligt stabilt blodsukker, så vi er glade og fulde af energi om dagen, og kan sove tungt om natten. Med alle de forskellige kure der enten udelukker det ene eller det andet - typisk spiller frugt og kulhydrater en central rolle i disse filosofier - er det ikke mærkeligt, at vi bliver forvirrede. Derfor skal vi se på, hvad vi rent faktisk videnskabeligt ved virker for stabilt blodsukker.

Alle lidelser i vores krop forstærkes, når vi har problemer med vores blodsukker: afhængighed og misbrug, vægttabsresistens, humørsvingninger, depression, søvnløshed, toxforgiftninger, migræne, stress, hjerte- og karsygdomme, diabetes, cancer.

Vi vil gennemgå 10 skridt du kan tage for at få stabilt blodsukker naturligt og medicin frit og vil herunder komme ind på:

- Top 5 triggers der smadrer dit blodsukker
- Stress, hormoner og blodsukker-linket.
- Re-aktivering af dine fedtforbrændingshormoner
- Hvordan dit blodsukker påvirker din mentale sundhed
- Top 5 Superfoods til at få stabilt blodsukker her og nu
- Er frugt hvidt sukker bare i forklædning?
- Demo: Blodsukker i balance superfood smoothie - smag og opskrift

**Medlem af LNS 100 kr. andre 120 kr. Tilmelding på [Lns.billetexpressen.dk](https://lens.billetexpressen.dk)
- eller betal i døren. Alle oplysninger på 60 70 48 87 eller vhm@lens.dk**



Medicinsk Cannabis høring i folketinget 4. september 2018

Høring i Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg om: Viden om og brug af medicinsk cannabis - erfaringer fra andre lande.

Gode behandlingsalternativer med Cannabis kunne være ønskeligt i f.t. medicin. Vil du høre eventet vedr. Cannabis, kan du klikke på:

<https://www.ft.dk/aktuelt/webtv/video/20171/suu/tv.4472.aspx?as=1#pv>



LNS MESSEOVERSIGT 2018:

Messen i Øksnehallen er netop overstået, men derudover vil LNS være repræsenteret ved Moorggan Gersdorff på disse messer:

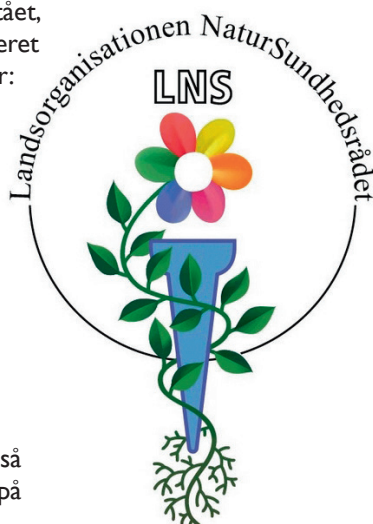
06. – 07. oktober:

Den Alternative Messe,
Medborgerhuset i Hvidovre

20. – 21. oktober:

Aktivamessen,
Lunden i Silkeborg

Har du lyst til at give en hånd med, så kontakt Moorggan på tlf. 5556 1424 eller på moorggan@bevidsthedsmedicin.dk.



Tai Chi Qi Gong for Livet med QiVera *Prof. qigong instruktør QiVera, (BSU, DBU)*

Tai Chi Qigong i slow-motion for M/K-ere i alle aldre! **Kursus i Værløse i Zhangs 10 Silkebevægelser 10.-11. november**

Tilmelding, pris mm. hos FAMSAM ved ulla@famsam.dk

Qigong i Værløse! Hver mandag kl. 17.30-18.30

Aktivitetscenter Skovgården, Skovgårds Alle, Værløse tlf. 40129277

Tilmelding, pris mm på www.famsam.dk og bricksite.com/qigongklubben



Qigong og Tai Chi er en del af Traditionel Kinesisk Medicin, et holistisk sundhedssystem til beroligelse af sindet, smidiggørelse af kroppen, stimulering af organerne og et langt liv. Qigong serierne er fra kendte professorer og mestre og har rødder i gammel kinesisk kultur og tradition.

Vil du vide mere? Kontakt QiVera@Live.dk eller 60 70 48 87

BLIV MEDLEM AF **LNS**

kontingentsatser inkl. NaturHelse



Faglige medlemmer:

Klinik inkl. Koda-Gramex:

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

Koda-Gramex 900 kr.

Skolemedlem, underviser, rådgiver 600 kr.

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

Andre medlemstyper:

Personligt medlem (pr. husstand) 200 kr.

Studerende på SU 100 kr.

Erhvervsansvarsforsikring.....700 kr.

Indmeld dig og brug bankkonto

8401 1010331 eller kode +73 +82570101

Du kan også indmelde dig på:

www.gladeklienter.dk

På gensyn i LNS

- det naturlige samlingssted

”Overlevelse i en overmedicineret verden – Find selv evidensen”



- ▶ Forfatteren til Dødelig medicin og Dødelig psykiatri, Peter Gøtzsche er udkommet med ovennævnte bog. Gøtzsche skriver bl.a., at læger i god tro bruger mange behandlinger, der ikke virker, og da der ikke er nogen behandling, der ikke har skadevirkninger, skader læger mange mennesker. Udkommet på People's Press, ISBN 13: 9788772005232. Læs bogen og beskyt dig selv!

Nordic Cochrane Centers leder Peter Gøtzsche ekskluderet

I skrivende stund erfarer LNS via Sundhedspolitisk Tidsskrift, at 6 ud af 13 bestyrelsesmedlemmer i Nordic Cochrane

har ekskluderet Peter Gøtzsche. Fire andre medlemmer har ifølge Gøtzsche trukket sig tilbage i protest over beslutningen. Med Peter Gøtzsches egne ord, er han blevet udvist fra medlemskab af Cochrane-samarbejdet.

Peter Gøtzsche mener selv, at årsagen er, at ledelsen er blevet større og større modstandere af udtalelser, som kan forstyrre medicinalindustriens interesser, at det internationale Cochrane er blevet for topstyret, at det er afhængig af kommercielle interesser, og at det internationale samarbejde er dårligt.

En kritik af dette har ført til, at Nordic Cochrane flere gange er blevet truet på sin eksistens, skriver Gøtzsche, som dermed er med til at skabe dårligt omdømme for organisationen. Især har en artikel i juli 2018 i BMJ Evidence slået hovedet på sømmet, mener Gøtzsche, hvor han og 2 andre medforfattere fremfører, at en gennemgang af dokumentation for HPV-vaccinen, som Cochrane Collaboration udsendte i maj i år, var ukomplet og forudindtaget.

Denne anklage fik den internationale Cochrane-organisation til 3. september at udsende en 30 sider lang udredning imod, hvad de kalder Nordic Cochrane Centres misvisende og overdrevne kritik.

Cochrane er en græsrodsorganisation

Ifølge Peter Gøtzsche er det første gang i 25 år, at et medlem er udelukket fra medlemskab af Cochrane. Det er en videnskabelig græsrodsorganisation,

hvis overlevelse helt afhænger af ubetalte bidrag fra titusindvis af frivillige og betydelig statsstøtte i hele verden.

Cochrane yder et væsentligt bidrag til folks forståelse og fortolkning af videnskabelig dokumentation om fordele og ulemper ved medicinske interventioner, anordninger og procedurer, der påvirker befolkningen.

Peter Gøtzsche mener også, at Nordic Cochrane og andre er blevet konfronteret med forsøg på videnskabelig censur.

Gøtzsches afgang vil være skadelig for Cochrane og for folkesundhedsinteresser og ødelægge offentlighedens tillid til Cochranes arbejde.

LNS er tilbøjelig til at give ham ret. Det er uhyre vanskeligt at komme til orde i lægeverdenen, som vi oplever, lukker sig om sig selv og på den måde medvirker til en unuanceret og til tider fordrejet debat om sundhed og helbred. Selvom Peter Gøtzsche ikke elsker alternativ behandling, så har han altid stået op for en ærlig debat mellem konventionel og alternativ sundhed.

Kilde: <https://sundhedspolitisktidsskrift.dk/nyheder/1286-peter-gotzsche-smidt-ud-af-cochrane.html>

AMMA

besøger Danmark

23.-24. oktober 2018



Mange danske Amma-interesserede har i årevis arbejdet for og håbet på, at Amma vil besøge Danmark. **Nu sker det så!**

I løbet af eventet kan du opleve guidede meditationer, meditative sange/koncerter, spirituelle taler – og ikke mindst Ammas omfavelse. Du kan købe lækker indisk og vesterlandsk mad.

Det to dages lange event er udelukkende organiseret af frivillige hjælpere og finansieret af donationer.

Det er gratis at deltage.

Læs mere om Amma, hendes arbejde for verden og din mulighed for personligt at møde Amma og deltage **d. 23. og 24. oktober** i Brøndby Hallen.

www.amma-danmark.dk

Vi er her sammen



► Midt i en brydningstid indenfor sundhed og velvære, kan det være godt at huske på, at vi er her sammen. Kampen mellem det konventionelle sundhedssystem og andre helings veje giver derfor ingen mening. Ej heller kampen om hvilken behandler, der bedst kan bevise sine egne teorier og erfaringers værdi.

Som læge og behandler er det især patienternes erfaringer på egen krop, som vi må lytte til. Det er vores fornemmeste opgave som læge og behandler. Med patientens krop mener jeg naturligvis både psykisk og fysisk og åndeligt velbefindende, ja det hele om muligt.

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

Jeg støtter op om de mange gode behandlings- og udrednings tilbud, som patienten oplever at have gavn af i det konventionelle sundhedssystem. Mange patienter ved, at de kan modtage god symptomlindring der.

Andre oplever desværre også det chok i deres krop det kan være, at modtage en alvorlig livstruende diagnose - og blive fastholdt i den. De mennesker anvender sundhedsvæsenet med større omtanke, og det er hensigtsmæssigt, for sundhedssystemet er nu så presset, at det kan være svært at give alle patienter den tid og opmærksomhed, som de har brug for.

Det kan dog fortsat bekymre mig, når de konventionelle tilgange medvirker til at fastholde patienter i en overbevisning om, at der kun er én vej til "at få det bedre", fordi jeg samtidig er vidne til andre patienter, der er kommet ud af deres kroniske diagnoser på anden vis, hvor de selv tager ansvar og anvender flere veje samtidigt.

Det konventionelle system kan let give patienten en opfattelse af, at livet og livets lidelser er stationære. Det er jo i en vis forstand at fastholde et menneske i lidelse, modsat det vi oprindeligt aflagde ed på som læger.

De dogmer indenfor lægevidenskaben, som jeg især oplever som begrænsede for at opleve mere glæde og frihed i livet er følgende:

1. Kausal behandling og forestillingen om, at lægevidenskaben har "eneret" på den. For nærværende er der ganske få kausale behandlinger, da vi ikke kender årsag(erne) til de fleste lidelsers opståen i det enkelte individ.

2. Evidens: Evidens bliver oftest brugt som "et punktum" for enhver åbning til en sand videnskabelig diskussion (videnskab=skabe viden). Ofte bliver andre ikke-lægevidenskabeligt funderede erfaringer afvist med den konstatering, at det ikke er evidensbaseret viden.

Når "livet ikke er bevist" med lægevidenskabens redskab, så lyttes der sjældent med et ønske om at forstå og blive mere vidende.

Evidens kan ikke bruges direkte på det enkelte individ, altså den patient der sidder lige overfor os, og behandling handler netop om mennesket lige foran os.

Evidens bygger på teorier og gruppebaseret forskning, der giver et øjebliksbillede af en samling forskellige individer, som allerede efter at forsøgsomstændighederne er afsluttet har ændret sig fysiologisk og mentalt og måske også socialt.

Med andre ord vi kan ikke referere til det/den, i den tro at vi ved noget, som vi i virkeligheden slet ikke ved noget om, i det øjeblik vi udtaler os i generelle vendinger til patienten lige foran os.

At referere til evidens er dogmatik i retning af tro og religion, som naturvidenskaben jo selv har taget afstand fra i mange år.

Tro og evidens er og har været en nødvendighed, og det er det måske fortsat, vi skal blot tale åbent om, hvad det kan og ikke kan, uden at fastholde mennesker i en bestemt trosretning.

Denne viden er heldigvis også blevet mere almen viden, da patienterne selv erfarer på egen krop, at evidensen og de mange skiftende sundhedsråd ikke holder ord.

3. Døden: Hvad skal vi mennesker dø af, og hvilken måde og hvilket tidspunkt er den "rette" måde at dø på? Døden er et tabu, og i en vis forstand et dogme, i stille samtykke om, "det taler vi nødigt om". En ydmyghed og respektfuld samtale om, hvordan vi forestiller os livet her og nu skal ende, og hvad et menneske kan frygte mest ved døden, så vi kan lindre dem der, er meget livsberkræftende.

Til støtte i den proces kan en viden om de manges erfaringer med nærdødsoplevelser være til umådelig stor hjælp. Det kan åbne for mindre angst for døden, og såmænd også det at turde leve livet fuldtud.

En angst, der for nærværende fylder sundhedsvæsenet med mange raske mennesker med usynlige symptomer.

Det er de jagttagelser, jeg har gjort mig, da jeg kender både til den konventionelle vej og de mange andre veje, og fremfor alt så møder jeg mange patienter udenfor de vante rammer.

Lægevidenskaben er blevet rigtig god til akut behandling af akutte tilstande. Den har blot sine begrænsninger akkurat som al anden behandling, hvor folk tror de kan overlade ansvaret for eget liv og velbefindende i andres hænder.

Det kan være svært at se i øjnene som læge og behandler, ja i grunden for os alle, at vi ikke kan tage ansvar for et andet menneskes liv, med mindre det direkte har valgt at overlade det til os, og vi bevidst vælger at tage det ansvar på os, med alt hvad det indebærer, velvidende, at døden kan vi aldrig kontrollere, og at heling og sand frihed og glæde opstår indefra.

De mennesker (og børn), der ikke måtte være i stand til at træffe bevidste valg, må vi, i samarbejde med de nærmeste pårørende, hjælpe på bedste menneskelig vis.

Vi er her jo sammen til alles bedste, selv om det nogle gange synes anderledes.

- Mette Mouritsen

"Er der andet end kemo?"



Ja, det er der – og hvor er det befriende at vide, at der findes valgmuligheder, at vores medfødte intuition altid afsøger nye muligheder.

Der er andet end "Cut, poison, burn", et engelsk kritisk udtryk for den konventionelle kræftbehandlings slaviske processer for kirurgi, kemo-terapi og strålebehandling. Bogen er spækfyldt med inspiration til mange andre behandlingsformer af kræft end de gængse og bidrager til en øget bevidsthed om mulighederne, som den holistiske tilgang fremviser.

Fx beskrives anvendelse af energi-medicin som fx QiGong (Qi betyder energi, Gong betyder bevægelse, red.). En enestående behandlings-form, som med enkle, disciplinerede

bevægelser forløser sindets magt over den fysiske krop.

Selvom der på ingen måde er nemme løsninger, når det handler om be-handling af kræft, så fornemmes den tilfredsstillelse det er at finde frem til årsagen, til handlekraft og virkning.

At tage initiativer og ansvar og finde nye veje er ofte utroligt svært, når diagnosen er kræft. Men formår man at dreje problemet ½ omgang, opstår der ofte nye veje.

Positive input og inspirerende histo-rier er der mange af, hvor man ikke ser tumoren som en sygdom, en trussel eller en invasion, men lever med den som en hjælp til at lave grundlæggende forandringer i livsstil og kost, hvor de-tox og økologi er en vigtig bestanddel.

Forbrugerbevidsthed, ny bevidsthed i eget sind kan ændre gamle vaner - eksempelvis kan man i lufthavnen fravælge scanning, som er strålings-belastende (EU har forbudt scannere) og tilvælge kropsvisitation. "Vær ikke genert. Vær smart".

Der er mange henvisninger i bogen til gode vitaminer, kosttilskud og andre behandlingsformer, til videoer og meget mere.

Mange har på egen krop mærket fru-strationen over det bureaukrati, der forhindrer kræftpatienter i at få ad-gang til livreddende eller anderledes behandlinger.

Derfor er det forløsende at få tanker og ord vendt og drejet, som det sker her i bogen. Ikke et eneste kapitel kan undværes. Alle aspekter fra kemo til strålebehandling og naturbehandlin-ger beskrives indgående.

Der er gode råd at hente og i mellemtiden vokser den stab af læger, der tør tænke ud af boksen.

En informativ bog som blev til i baggrund af den indsigt, som forfatteren Laura Bond samlede, da hendes mor selv fik kræft. Til trods for det alvorlige emne, er der så meget positivt at hente for såvel patient som pårørende.

Anmeldelsen her forholder sig kun til oplysninger, som er anført i bogen og/eller der henvises til i bogen.

Tine Schmidt har oversat bogen til dansk, og den er udgivet af Forlaget Vingholm i Mern, som bl.a. satser på faglitteratur, der kan formidle gode veje til et bedre liv.

www.andetendkemo.vingholm.dk



Har du fået (ny) e-mail?

Så lad os det vide på:

Lns@Lns.dk

eller tlf. 7022 2339



DETT

Danske EFT & TFT Terapeuter

www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

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





Vær opmærksom når du rengør din frugt

Skyl før du skræller! Det er alfa og omega, før du nyder en hvilken som helst frugt. Det er primært importeret fra Spanien og Portugal. For at sikre, at fx mandarinerne når frem i god stand efter den lange transport, sprøjtes de med blandt andet shellak, der er en form for naturligt harpiks.

Det er også almindeligt at anvende naturligt plantevoks, såkaldt carnaubavoks. Begge substanser kan imidlertid ofte fremkalde allergiske reaktioner. Carnaubavoks bruges også til biler som lakforsegler.

Alle frugter uden undtagelse sprøjtes. De transporteres på en måde, som langt fra er ideel, og uden at ville det, overfører vi urenhederne på selve frugtkødet, mens vi skræller frugten. Det mest sikre er at vælge økologiske frugter, selvom også disse kan indeholde en mindre grad af pesticidrester.

<http://kortlink.dk/deterlaekkert/urpu>

Må kogevand fra bønner bruges til fx supper eller anden mad?

Alle former for bønner inklusiv bælgene indeholder phasin, der er en fællesbetegnelse for en gruppe af lektiner, som ødelægges ved kogning. De fleste tørrede, rå bønner indeholder lektiner, som kan give forgiftninger hos mennesker, hvis man spiser de rå bønner. Derfor skal de koges før brug.

Kogevandet kan indeholde sukkerarter, der på ubehagelig vis stimulerer gasdannelse i tarmen, men de øvrige skadelige stoffer i kogevandet vil være nedbrudt i samme grad som i de kogte bønner.

Tørrede bønner indeholder fire grupper af stoffer, der kan give problemer for fordøjelse og helbred, men de forsvinder, når bønnerne udblødes natten over og derefter koges en time. Man må derfor aldrig spise rå bønner eller bønner, der alene er udblødt i vand. De nævnte sukkerarter er den ene gruppe.

En anden gruppe er stoffer, der nedsætter fordøjeligheden af proteiner. De nedbrydes ved kogning. Den tredje gruppe skadelige stoffer er cyanogene glykosider, der danner blåsyre. Den dannede blåsyre uddrives og fordamper. Af de skadelige stoffer er det kun blåsyre, der kan fordampe, når bønnerne koger uden låg, så derfor er det rigtigt at koge bønnerne først uden låg og siden med låg. Endelig findes de giftige sukkerproteiner lektiner i de fleste bønner i forskellig mængde, og giftvirkningen varierer fra svagt ubehag til meget alvorlig forgiftning. Lektiner nedbrydes ved langvarig kogning, ikke ved udblødning. Ved maveproblemer drikkes rigeligt med vand.

Kilde <http://kortlink.dk/samvirke/uzwx>



Leverpletter

De brune pletter, der har en tendens til at komme med alderen, er yderst almindelige. Pletterne er mørkebrune og sidder mest på lysudsatte områder som fx hænder og ansigt. De kaldes også leverpletter, men har ikke noget med leveren at gøre, men mere med ophobning af lipofuscin i pletterne. Dette stof er et pigment, der opbygges i huden på grund af forharskning af fedtstof i kroppen, for eksempel transfedtsyrer, der angribes af skadelige frie iltradikaler. Dette i modsætning til fregner, hvor der er et øget antal melanocytter – de celler i huden, der er fyldt med det brune farvestof melanin, som bl.a. har den funktion af beskytte os mod solen.

Selenmangel øger risikoen for disse brune pletter, der også er udtryk for mangel på vigtige antioxidanter, der modvirker de frie iltradikaler, der forharsker det dårlige fedt. Selen er en vigtig antioxidant, som mange danskere mangler, fordi vores jord er fattig på dette mineral. Behovet for selen er 200 mikrogram organisk selen dagligt.

Kilde <http://kortlink.dk/radiodoktoren/uzwww>

Parfumeallergi

Uanset om din deodorant er økologisk, naturlig eller kemisk er der parfume i og kan give parfumeallergi. Hvis du vil undgå det, så gå altid efter at bruge en deodorant, der er uden parfume eller parfumefri. Derudover skal du undgå hormonforstyrrende stoffer som triclosan og parabener, som er kræftfremkaldende. Kilde Samvirke september 2017.



Rosmarin

(Rosmarinus officinalis)

Legender fortæller, at planten har fået sit navn fra Jomfru Maria, som hængte Jesusbarnets trøje til tørre på en rosmarinbusk med en hvid blomst. Blomsten blev i løbet af natten blå, og planten blev kendt under navnet, "Marias rose". Den let røgelsesagtige duft, busken udsender, skulle være Jesusbarnets sved.

Jeg elsker duften af rosmarin - et drys henover varme ovnbagte rodfrugter/kartofler - hvilken herlighed.

Men duften er ikke kun en nydelse for sanserne.

De gamle romere brugte rosmarin til at styrke deres hukommelse, og nyere forskning viser, at der er noget om snakken.

Hjerneforskere fra Performance and Nutrition Research Centre på Northumbria University i England har vist, at vores hjernes præstationsevne bliver forbedret, når vi har en rosmarinolie-komponent i vores blod.

Der er tale om stoffet 1,8-cineol, som bliver optaget i vores krop via næsen eller lungerne – altså, når vi indånder de æteriske olier, som rosmarin udsender.

Forekomst

Rosmarin er naturligt udbredt i Nordafrika, Mellemøsten og Sydeuropa, hvor den foretrækker lysåbne og tørre voksesteder med kalkrig og næringsfattig jord.

Udseende

Rosmarin er en stedsegrøn busk med en opret og tæt forgrenet vækst. Rodsystemet er dybtgående.

Bladene er kortstilkede og linjeformede (nåleagtige). Oversiden er mørkegrøn, mens undersiden er næsten helt hvid. Blomstringen foregår i det meget tidlige forår (i Danmark ofte i marts-april).

Rosmarin når en højde af op til halvanden meter og en bredde af cirka en meter.

Aktive stoffer

Rosmarin indeholder fenolske syrer, bitterstoffer, æteriske olier som 1,8-cineol, carnosinsyre, garvestoffer og flavonoider.

Anvendelse

- Rosmarin er bakteriedræbende og meget rig på stærke antioxidanter. Olien er desinficerende.
- Planten er vanddrivende og god for fordøjelsen.
- Olien fra rosmarin modvirker hovedpine og styrker nervesystemet.
- Bruger du rosmarinolie i din shampoo modvirker den hårtab.
- Den styrker nyrerne og fremmer leverens udskillelse af toksiner.
- Skal du koncentrere dig, så drik rosmarin-te eller brug den koncentrede æteriske olie i en duftlampe.
- Rosmarin fremmer blodtilførslen til hjernen, styrker hukommelsen og kan bremse udviklingen af Alzheimers.
- Planten kan afhjælpe menstruationsmerter.
- Det anbefales at gurgle munden med udkog af urten mod blister.
- Den beskytter cellerne mod kræftfremkaldende stoffer og hæmmer vækst i kræftceller.
- Rosmarin medvirker til at reducere symptomer på allergi, særligt over for støvmider.
- Rosmarin stimulerer kredsløbet og medvirker til at reducere forhøjet blodtryk.
- Den stimulerer produktionen af galde og mavesaft.



WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen **NaturSundhedsrådet**

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Indmeldelsesblanket

til medlemskab af LNS

(inkl. NaturHelse og LNS nyhedsbreve Kosmorama)

Navn:

Adresse:

Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. kliniknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

Faglige medlemmer:

Klinik inkl. Koda-Gramex:

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

Andre medlemstyper:

- Personligt medlem (pr. husstand) 200 kr.
Studerende på SU 100 kr.
Husk, at du som LNS Helseudøver kan tilvælge forsikringsordning..... 700 kr.

Send blanketten til adressen øverst på siden.

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

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

Underskrift:

Dato:

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

Overvej du at blive medlem af LNS?

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

LNS ønsker:

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

Udpluk af fordele som medlem af LNS:

- Et medlemskab der passer dig til et lavt kontingent, inkl. NaturHelse
- Fordelene af LNS' indflydelse via SRab, NSK, 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 forfølges

Harmonerer det med dine holdninger?

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

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

