

# Natur Helse

31. årgang 2016 nr. 1.



*Generalforsamling*

*Medlemsmeningsundersøgelse*

*Visionsdag*

*Tjek din forsikring*

# LNS

- det naturlige samlingspunkt

Fra redaktøren



Kære læsere

Vi har netop afsluttet 2015, og vi vil gerne sige 1000 tak for jeres opmærksomhed, inspiration, støtte og samarbejde gennem året. Især tak til de mangeårige trofaste medlemmer, som nu har lukket butikken for at nyde deres velfortjente otium.

Redaktionen og LNS bestyrelse ser frem til de fortsat samarbejder i 2016 med alle vore medlemmer, læsere og arrangører. Vi håber at kunne sige velkommen til mange nye medlemmer, ligesom vi regner med at vort nye betalingssystem ender med at blive en succes. Lige nu har nogle få medlemmer desværre fået opkrævning et par gange, eller slet ikke nogen, så det undskylder vi meget.

Der har i årets løb været megen fokus på alt det negative, der sker i verden.

Krig og terror har fyldt meget i medierne og skabt stor angst blandt folk. Derfor er budskabet i Katinka Maya Vårs artikel på side 18 så vigtig!

Vi har et ansvar for at forvandle angsten på jorden ved bl.a. at fokusere på det positive og sprede bevidstheden om det.

Glæd dig til at læse artiklen og lad dig inspirere, som jeg gjorde!

Jeg er sikker på, at er vi mange nok, der samler vores positive energier, vil verden forandre sig.

Lad fred og kærlighed manifestere sig, og lyset sprede sig – det er mine ønsker for det nye år!

*Godt nytår*

Annette Kurtzmann

## WWW.LNSNATUR.ORG

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: naturhelse@lnsnatur.dk

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

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

### Lay-out & tryk: Freka grafisk A/S

### LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Mølgårdsvej 3, 4320 Lejre, Danmark

Tlf.: 7022 2339, Lns@lnsnatur.dk - WWW.LNSNATUR.ORG

CVR nr.: 30751361

Kontingent betales til vor konto: 8401 1010331

eller på kode +73< +82570101<

Annoncer betales via netbank til vor konto 8401 1112541

Alle oplysninger samt indbetalingskort på tlf. 4649 7731

### LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

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

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

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

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

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

### Supleanter:

Annie Thygesen Andersen, Astrid Wiig, Ditte Lustrup, Poul Feilberg, Heidie Graversen, Henrik Isager, John Boel, Joseph I. Blytner, Karin Siff Munck, Kirsten Kragh, Knud Broager, Lena Pultz, Rita Pommer, Steen Braase og Søren Refstrup.

### Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong og Annette Kurtzmann

NSK: Lillian Wong samt 1 suppleant

Forsikringsordning Mogens Ehrich, me@lnsnatur.dk

Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@lnsnatur.dk

Terapeutgruppen: Moorggan A. Gersdorff tlf. 5556 1424

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



# Medlemsmeningsundersøgelse

LNS har netop rundsendt en medlemsmeningsundersøgelse.

At lave en sådan undersøgelse er et af de udmærkede krav, der stilles, når vi auditeres.

Vi spurgte vores faglige medlemmer om følgende:

LNS har nye tilbud til dig som medlem, og bestyrelsen vil være taknemmelig for din respons:

1. Ville det være en fordel for dig at flytte betalingsterminen for kontingentindbetaling bort fra nytåret?
2. LNS vil gerne bruge PBS (betalingsservice) til fremtidig kontingentbetalinger. Er det også en fordel for dig?
3. LNS har længe ønsket at kunne tilbyde en forsikring, der yder samme dækning ved behandling og rådgivning, som staten giver sundhedspersonale. Det kan vi nu. Ønsker du også denne sikring?
4. Hvad kunne du ellers ønske, at LNS som faglig forening derudover tilbød dig?

**Det bliver spændende, hvad I medlemmer svarer....**

## Ny Portal

Vi forventer os meget af vores nye portal, som vi for alvor har taget i brug her ved årsskiftet!

**Tjek den ud på [www.glade klienter.dk](http://www.glade klienter.dk)**



## 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](http://www.kullerup.dk) [kullerupkurser@gmail.com](mailto:kullerupkurser@gmail.com)



# Visionsdag i LNS

Den 28. oktober 2015 havde LNS' bestyrelse indbudt formænd/næstformænd fra medlemsbrancheforeningerne til en visionsdag med det formål at drøfte foreningernes fælles interesser og mulige initiativer samt at udnytte fællesskab,

synergi og viden til fælles gavn. Bestyrelsesmedlem i LNS Moorggan Gersdorff var inspirator og tovholder. Dagen startede med fællesenergi til lyden af Moorggans gamma-musik for at få sving i hjernecellerne og kreativiteten.

## Følgende emner blev drøftet/brainstormet i mindre grupper:

1. Uddannelse - Eventuelle fælles kursus- eller uddannelsesbehov
2. Eventuelle fælles udmeldinger om det energetiske / spirituelle / åndelige / mystiske / ekstrasubstantielle, det fysiske
3. Forskning i alternativ behandling
4. Internationale repræsentationer og netværk
5. SRAB (Sundhedsstyrelsens Råd for Alternativ Behandling)
6. IT
7. Messer
8. Etik
9. Hvordan flere organisationer kan have en fælles ISO 9001-certificering til en rimelig pris.
10. Eventuelle fælles forsikringsinteresser, f.eks. hacking af bankkonto
11. Ønsker til Portalen for e-respons udover tilmelding til forsikring og registrering af behandlingsresultater o. lign.
12. Behov for en akkrediteringsordning?

Vi fik mange gode inputs, som vi arbejder videre med i bestyrelsen. Der vil i fremtiden blive nedsat fælles arbejdsgrupper, så vi kan få ført mange af de gode tanker ud i livet.

Vi i bestyrelsen takker de formænd/næstformænd, som havde sat tid af og bidrog med god energi, så visionsdagen blev spændende og levende.

## Ny hjemmeside – Lnsnatur.org

**Vi har i årets løb opstartet en ny hjemmeside med et nyt site-navn - [www.Lnsnatur.org](http://www.Lnsnatur.org)**

Vi har haft udfordringer med websiden, men de skulle være løst nu, takket været vores dygtige IT-ekspert Michael. Desværre vil han ikke fremover have mulighed for at stå til rådighed for LNS.

Vores webredaktør prøver at klare skærene så godt, det lader sig gøre.....

Er du IT-sagkyndig, eller kender du en, som kunne have interesse i at være sparingspartner på vores hjemmeside, så kontakt Vera Marcher på tlf. 6070 4887 eller [vm@Lnsnatur.dk](mailto:vm@Lnsnatur.dk).

Hvorfor nøjes med det næstbedste?

# Prøv det originale Q10 produkt

Hvis man ikke har prøvet Bio-Quinone Q10, har man ikke fået det fulde udbytte af stoffet Coenzym Q10. Prøv den originale Q10 blanding, som er brugt i det epokegørende Q-Symbio studie – og oplev forskellen.

Luft- og fugttæt blisterpakning. God hygiejne.

Mere end 100 videnskabelige studier dokumenterer produktets egenskaber.

Det originale Q10 brand fra Pharma Nord.

Resultatet af 23 års produktudvikling og forskning.

100% naturidentisk Q10 Precise Ingredients.

Dokumentation på optagelighed, virkning\* og sikkerhed.

Bio-Quinone Q10 er udvalgt som referenceprodukt i international forskning.

Produceret, pakket og kvalitetskontrolleret på Pharma Nord's egen virksomhed i Danmark.

Lysbeskyttede kapsler med 100 mg Q10 opløst i vegetabilsk olie.

Bio-Quinone Q10 Gold med C-vitamin, som bidrager til et normalt energistofskifte.

\*) Naturligt coenzym Q10 med C-vitamin, som bidrager til reduktion af træthed og energiløshed samt til et normalt energistofskifte.

# En ringe forsikringsrådgivning

**For 10 år siden anbefalede vi vore medlemmer at tegne erhvervs-ansvarsforsikring hos et bestemt af de større forsikringselskaber. Efterfølgende har det vist sig, at LNS-bestyrelsen blev vildledt af forsikringsagenten. Han havde oplyst, at den dækkede ansvaret ved som alternativ behandler at behandle eller rådgive. Dette fremgik dog ikke af policeteksten, og derfor dækkede den det ikke. Dengang var vi ikke gode til at læse policetekst.**

## En undskyldning må være på sin plads

Det er utilsigtet, at bestyrelsen har givet vildledende vejledning, men en undskyldning må trods alt være det mindste, vi kan give jer, for nogen af jer har fulgt vort råd. I mellemtiden er vi også blevet opmærksomme på at læse en forsikringspolice med forståelse. I vores søgen efter den optimale løsning, kan vi nu tilbyde en rigtig god forsikring, der tager højde for ansvaret for personskade ved alternativ behandling. Dækningen er tosidet:

- En traditionel erhvervs-ansvarsforsikring svarende til den, en erhvervsvirksomhed plejer at have. Den dækker eksempelvis, hvis klienten skrider i gulvtæppet eller glider på en isglat trappe, samt hvis briksen bryder sammen under klienten. Den dækker også, hvis det er medarbejdere, der er involverede i skadessituationen.
- En personlig ansvarsdel knyttet til den fagkyndige behandling eller rådgivning, der gives. Den dækker personskade på klini-

kadressen samt ved arbejde andetsteds, der udgår fra klinikken, dette uanset om der er en eller flere medarbejdere ved klinikken. Alle aktørerne skal dog være fagligt godkendte medlemmer af LNS eller medlemsforeningen, for at denne del af forsikringen dækker deres ydelser.

LNS er glad for at kunne anbefale denne forsikring for 600 kr/år til de medlemmer, der ikke har en forsikring samt til dem, der har en ringere eller dyrere forsikring. Det har ført til, at nogle medlemmer gerne ville have os til at læse den police, de allerede har. Det fremgik desværre, at det har været let for forsikringsagenter at sælge erhvervs-ansvars-forsikringer næsten uden dækning.

## 3 af de cases, vi har set:

Et medlem har en forsikring, der for ca. 800 kr/år dækkede "sikredes ansvar for personskade opstået som følge af fejl begået under udøvelse af sikredes erhverv". Det fremgår, at hvis der sker en utilsigtet skade som følge af en korrekt udført behandling, så er den ikke dækket, og hvis klienten glider på en isglat indkørsel, er skaden ej heller dækket. Medlemmet har nu besluttet at skifte til den af LNS formidlede forsikring.

Et andet medlem har en forsikring med ordret samme dækning, men policen anfører supplerende: "Forsikringen dækker ikke ansvar for skade på eller tab, der vedrører selve produktet eller ydelsen". Det understreger klart, at kun skader ved fejl er dækket, så kun hvis klienten kan påvise, at en skade skyldes en fejl, er den dækket. Hvis skaden kan påvises at være forårsaget af



# MED FORSIKRING PASSER VI GODT PÅ HINANDEN



## Tjek din forsikring!

Er din dækning god nok?

Er du i tvivl?

Ring til 46 49 77 31

LNS Møllegårdsvej 3, 4321 Lejre

normal behandling eller rådgivningen, er den udtrykkeligt undtaget. Denne forsikring er nogle hundrede kroner dyrere om året, uvist hvorfor.

Et tredje medlem havde en traditionel erhvervs-ansvarsforsikring til ca.1400 kr/år. Medlemmet har nu skiftet til den af LNS formidlede forsikring med en bedre dækning for kun 600 kr/år. Den lavere pris skyldes især, at det er en gruppeforsikring til en bestemt kategori af forsikringstagere. Forsikringsselskabet mener derved at få en lavere risiko per forsikringstager og får samtidig mindre administration. En individuel forsikring er altid dyrere end en gruppeforsikring.

Vi kiggede også på nogle gruppeforsikringspolicer, der kunne downloades fra andre foreningers hjemmesider. Såvidt vi har forstået, troede de alle, at de havde forsikret mere, end de faktisk havde ifølge policen. En af foreningerne havde en gruppeforsikring, som kun dækkede, hvis der ved behandlingen skete skade på de af klienten medbragte ting, men den var til gengæld billig.



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

# Hvad er forskellen?

## Direktiver

Et direktiv er en af de typer af lovgivning, som EU-systemet har i værktøjskassen. Det særlige ved det er, at det sætter nogle overordnede bindende målsætninger, men lader det være op til det enkelte EU-land selv at bestemme, hvordan det skal komme til at gælde i national lov. Det sker typisk ved at ændre i eksisterende love eller ved at udstede nye såkaldte bekendtgørelser, der udstikker de nye regler.

Et direktiv giver det enkelte land mulighed for selv at vælge, om det for eksempel vil gå længere, end hvad der var tænkt i direktivet.

Det betyder, at det samme direktiv kan have forskellig betydning i de enkelte lande. (Vi kender det fra fødevarerdirektivet som den danske regering har gjort særdeles restriktivt).

## Forordninger

En forordning er et stykke EU-lovgivning, der har direkte virkning i alle EU-lande, så snart det er trådt i kraft. Det betyder, at det – modsat et direktiv – ikke først skal laves om og skrives ind i dansk lov. Det betyder også, at en forordning sætter præcis de samme regler op for alle p.t. 28 medlemslande i Unionen.



## Danmarks Spirituelle Skole

v. Tove og Steen Kofoed



Deltag i skolens første online kursus:

## Lev din sjæl

undervisningsvideoer - guidede meditationer - øvelser - healing



- 9 lærerige film om chakrasystemet.
- 9 unikke guidede meditationer.
- 5 dybe healinger.
- 27 selvudviklende øvelser.
- støtte i lukket Facebook gruppe.

[www.danmarksspirituelleskole.dk](http://www.danmarksspirituelleskole.dk)





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, Brobygningssgruppen mfl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik
- Tilvalg af gruppeansvarsforsikring
- Stå med dine data i vores blad og på websiden
- 15 % rabat ved annoncering i bladet
- Gratis information i bladet og på [Lnsnatur.org](http://Lnsnatur.org) 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. Ring på tlf. 60 70 48 87 eller mail til [vhm@Lnsnatur.dk](mailto:vhm@Lnsnatur.dk)

**Læs mere og tilmeld dig portalen for e-respons på [www.glade klienter.dk](http://www.glade klienter.dk)**

**Giv dine kunder lejlighed til at evaluere dine ydelser, som du kan bruge i din markedsføring.**

## LNS kontingentsatser for 2016

inkl. NaturHelse:

### Terapeutgruppen inkl. Koda-Gramex:

Terapeutgruppen klinikker ..... 900 kr.  
Terapeutgruppen skoler ..... 900 kr.

### Andre medlemstyper:

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

Erhvervsansvarsforsikring.....600 kr.

Brug bankkonto 8401 1010331  
eller kode +73 +82570101

### På gensyn i LNS

- det naturlige samlingssted

*Lille indsats – stor effekt!*



# Til fælles inspiration



**For et par år siden begyndte vi at gennemføre arrangementer i LNS regi. Formålet er at skabe en platform og et forum for alternative budskaber om sundhed, behandling og livsstil i det hele taget. Vi synes det er en god måde at udveksle disse synspunkter på og formidle dem til interesserede medlemmer og ... borgerne i det hele taget i et fælles forum, der hver gang tæller nye deltagere såvel som kendte ansigter. En glædelig udvikling, som godt måtte brede sig til vore medlemmer i det ganske land, men vi er godt klar over, at der er grænser for de frivillige ressourcer, som det jo er.**

Mange af foredragsholderne deler på forskellig vis deres fantastiske og meget givende indsigter og erfaringer fuldt ud med deltagerne. Generelt afspejler de tendensen, at tider skifter, at mennesker gerne vil være aktive i og ansvarlige for egen sundhed, udvikling og livsstil, og at det ikke altid er så nemt at få

lov til selv at påtage sig dette ansvar. Vi har jo to sundhedsvæsen. Det etablerede og det alternative som taler og arbejder mere eller mindre godt sammen og automatisk appellerer til "good behaviour" hvis fx et sygdomsforløb skal ske gnidningsløst. Så er det en helbredende virkning i sig selv at vi har nogle ildsjæle, der kan sætte liv i kludene, indgyde håb og få humøret til at stige.

I 2015 har vi været så heldige at have ikke mindre end 12 foredragsholdere i vores forum. Og jeg har lyst til at starte med rosinen i pølseenden, Lars Mygind. På lærerig og underholdende facon demonstrerede og fortalte Lars om hvad psyken undertrykker og kroppen udtrykker! Et kendt fænomen som enhver har mulighed for at tage hånd om, hvis man altså tør, og ikke bare med hånden i lommen! Ved brug af analysemoden METAsundhed føres man blandt andet ud på en mental udviklingsrejse for at helbrede sig selv. Formålet er at udvikle og bevidstgøre sig og vejen går altså gennem personens oprindelige følelser og smerter. Man taler om 1. fase – den konfliktaktive Kolde Fase, og 2. fase – den regenerende Varme Fase. Deri-

gennem bearbejdes de blokeringer, der sidder som en livstruende, ophobet følelsesmæssig ubalance og sygdom i kroppen. Får man trigget og reaktiveret alle sine UDO (Ukendte Dramatiske Oplevelser – som man ikke vidste at man havde) sker der forløsnin-ger som i et spil domino! Men ak – stien er tornebelagt og vi reagerer som regel til en start med ”kamp, frygt, flugt og frys”. I værste fald stopper fordøjelsen.

Alle fordøjelsesproblemer relaterer sig til vrede, så den skal man have kontakt med fx vha en såkaldt skrigepude.

På spørgsmål om utæt tarm som mange li-der af, nævnte Lars Biofactor. Problemer med knæ eller knogler i det hele taget relateres til selvværdet. Leukæmi relateres til domi-nerende selvværd, så vær fleksibel og bliv ven med din fleksibilitet. Spørg dig selv, hvad der får dig til at miste troen på dig selv? Ved autoimmune sygdomme så find UDO hvor du angriber eller er utilfreds med dig selv. En hælsore er tegn på at man er kommet i re-generationsfasen. Sjælforløsnin-ger er under alle omstændigheder nødvendige og Lars an-befaler selvfølgelig også TFT-bank i forløsnin-gen af alle UDO. Det kræver veluddannede te-rapeuter som bl.a. kan ses på <http://mygind.dk/behandlere/>

Først på året tog Bettina Tammaro os med på sin fantastiske rejse med råd og statistikker til at møde hospitals- og omverdenen som kræftramte 2 gange og komme helbredt igen-nem. Det kræver mod og styrke at vælge fra og til.

Maya Fridan kendt fra tv-udsendelsen for-nemmelser for mord har inspireret os med sine evner som healer og clairvoyant, og rosenderapeut Karen Vinding fortalte om sit møde med den nu afdøde amerikanske fysio-terapeut Marion Rosen og inviterede os til en større kropsforståelse.

Live longer – Younger (lev længere og bliv yngre) var det gode budskab, som Jeannie Halgaard og Kenneth Anderson lagde for dagen og som med en bestemt metode kan scanne dine cellers reelle alder. Mine 75-årige celler viste en reel alder på kun 33! Wauw! (Jeg er en habil qigong dyrker).

Pia Hardenberg gav os et indblik i, hvordan det hænger sammen, at et menneske kan leve uden indtagelse af føde - noget med den nye tids bevidsthed om næring til selvopret-holdelse. Speciallæge i Almen medicin Mette Mouritzen er tidligere stressramt og førte os med ind i vores fysiske univers af krop, tanker og følelser, som oftest er vores egen værste fjende, når vi trigges af ydre og indre stress-faktorer. Ved meditation og mindfulness har vi redskaber til at komme på rette spor igen. Moorggan Gersdorff, spirituel underviser og forfatter, som også er vores udmærkede support på messerne, satte fokus på Bevidst-hedsmedicinens Apotek og hvordan vores hjerne er i stand til at producere al ønskelig ”medicin” efter behov.

Ph.d. i nordisk litteratur, Uffe Jonas. Læg mærke til ham! Han har netop udgivet et kæmpeværk ”Solen ved Midnat” og han for-talte om sit arbejde med bogen der handler om Grundtvigs natursyn og livsopfattelse, og om hvordan Grundtvigs verdenssyn kan give mening og håb i en tid, hvor naturen står på sammenbruddets rand. Grundtvig var en holistisk tænker og profetisk kritiker af den moderne mekaniske og sjælløse naturopfat-telse og minder en del om Rudolf Stener. Læs bogen og bliv forundret.

Majken Bøg som behandler med bl.a. hypno-se og NLP fortalte om de 7 chakraer og især om Bob Moores energilære og det at bruge meditation til selverkendelse og forandringer i vort liv.

En forholdsvis ukendt ny videnskab på en ikke-videnskabelig måde blev serveret med stort engagement af Diana og Torben De Place, som er hhv. kemiing. og dr. psych. i fore-draget om Radioni – en veletableret epi-ge-netik, hvor det bevises at det ikke er gene-nerne der styrer os, men os og vore valg der styrer generne! Tænk hvad vi kan formidle via kry-stallerne i vores indtørrede blodårer!

Sig ikke at det skorter på vidensdeling og gode alternative redskaber. Vi er allerede i gang med nye overraskelser for 2016. Sandt at sige gør mange bække små en stor å.

*Godt nytår – og på gensyn*

# SOS



## ***Akuthjælp***

***CoachingPeople SundhedsCenter tilbyder psykologisk rådgivning og mentorforløb til medarbejdere der er ramt af stress, chok-traumeulykke eller kritisk sygdom.***

***- ingen ventetid – kontakt indenfor 24 timer***



**45 80 33 33**

***Nyhed: "Vejen i Livet"  
Kursus forløb til unge mellem 15 – 30 år  
med stress og angst***

Mail [info@coachingpeople.dk](mailto:info@coachingpeople.dk)  
[www.coachingpeople.dk](http://www.coachingpeople.dk)



**Coaching People.dk**  
SundhedsCenter



**Tirsdag d. 19. januar kl 19 - ca. 21.30**  
**Mød Maya Fridan, clairvoyant, forfatter og underviser. Er du nysgerrig på at vide - Hvordan det er at arbejde som clairvoyant? Hvordan får Maya beskederne og kontakten?**

Maya indleder med en inspirationstale, hvor hun guides og målrettes til netop det publikum, som er mødt op. Derpå er man velkommen til at stille spørgsmål. Der bliver en pause, hvorefter Maya, alt efter hvordan hun bliver guidet, veksler mellem clairvoyante beskeder og kontakt til afdøde relationer blandt de tilstedeværende.

Maya er en af Danmarks dygtigste clairvoyante. Hun har arbejdet professionelt med clairvoyance siden 1997 og har sin egen Clairvoyanceskole.

Hendes bog "Maya Fridan er clairvoyant - er du?" - kan købes signeret på aftenen.

**Tilmelding senest 12. januar til [vhm@Lnsnatur.dk](mailto:vhm@Lnsnatur.dk) eller 60 70 48 87.**

**Medlemmer af LNS 150 kr, andre 200 kr. ved entré.**



**Healing - Medicin På Sjælens Præmisser**

**Tirsdag d. 2. februar 2016 Kl. 19 - 21.30**

**Om healing som behandlingsform v. Stefan Colind**  
**Han afmystificerer det som måske lyder mystisk, for: Hvad er healing og hvordan virker det??**

Vi får indblik i menneskets opbygning, energimæssigt set, de typiske faldgruber ved healing, sort og hvid magi, årsager til sygdom. Vi får baggrunden for, at Healing, udover at være brugt i årtusinder, i dag praktiseres i vesten som behandling side om side med moderne lægevidenskab. Ubevidst praktiserer alle mennesker Healing på et eller andet niveau. Med basis i den åndsvidenskabelige litteratur sætter Stefan en ære i at gøre det indviklede let forståeligt. Energiernes verden er forunderlig og magisk, og på samme tid nærmest skuffende logisk.

Stefan Colind har 12 års erfaring med healing, terapi og spirituel udvikling, som behandler, underviser og foredragsholder. Han driver essencium og Københavns Healerskole med uddannelse i kunsten at hjælpe mennesker på naturlig og holistisk vis. Til virksomheder tilbydes bl.a. medarbejderbehandling og stresshåndtering.

**Løbende tilmelding til [vhm@Lnsnatur.dk](mailto:vhm@Lnsnatur.dk) eller tlf. 60 70 48 87.**

**Medlemmer af LNS 100 kr. andre 130 kr. ved entré.**

**Tirsdag d. 23. februar 2016 kl. 19-21.30**

**"Cut the Crab" v. Lykke Rosenkrantz**

Lykke er inspireret af strømninger og metoder fra USA. Kontinuerligt gentagne smertefulde mønstre kan ændres. Lykke er psykoterapeut, BA fil. Rel., har 12 års erfaring inden for sundhedsvæsenet, er coacher og Theta healer, arbejder frivilligt ved større selvudviklings- og speaker events.



Vi mennesker har ca. 60.000 tanker i døgnnet, men er kun bevidste om ca. 2 %. De resterende ca. 98 % har bolig i underbevidstheden og stor indflydelse på vores følelser og valg. Hvis vi mener, at vi har gjort "alt det rigtige", men livet alligevel føles besværligt, hvis vi løber ind i de samme problemer, hvis vi planlægger noget, men stopper op og lader tvivlen kaste projektet til jorden, så er der ubevidste negative tankemønstre på spil. Men når vi tager styringen med vores sind og bliver bevidste om, hvilke negative tanker, der bremser os, kan vi ændre tilgangen til os selv, andre og livet som helhed. Forfølge vore drømme og gøre det vi brænder for. Hør om de teknikker Lykke anvender teknikker til at åbne for skjulte ressourcer og muligheder, så de positive tankeenergi kan strømme frit.

**Løbende tilmelding til [vhm@Lnsnatur.dk](mailto:vhm@Lnsnatur.dk) eller tlf. 60 70 48 87.**

**Medlemmer af LNS 100 kr. andre 130 kr. ved entré.**

**Tirsdag d. 15. marts 2016 kl. 19-21.30**

**Hvordan kan man optimere sine chancer for overlevelse af cancer? Mød Bettina Tammaro igen.**

Skal jeg vælge kemo og stråler, eller er der alternativer? Bettina har flere gode input til det. Efter at være ramt af kræft 2 gange er hun i dag 3 år efter fuldstændig rask! Hør Bettinas historie om kræft og livet efter kræft!



**Hvad kan du selv gøre for at holde kræft og andre sygdomme væk fra din krop og stadig nyde dit liv?**

Bettina er folkeskolelærer, coach og mor til 3 og tager os atter med på en fantastisk rejse med egen erfaring, råd og inspirerende syn på kræft og sygdom. Hør om mødet med hospitals- og omverdenen, da hun fravalgte strålerne og om mødet til at sige nej tak. Bettina giver mange tips, tricks og simple, powerfulde justeringer, der kan bevirke store ændringer i din krops helbred og i dit liv generelt. **Et alvorligt tema serveret med masser af humor og respekt. Se bl.a. [www.icak.dk/2015/04/](http://www.icak.dk/2015/04/)**  
**Løbende tilmelding på [vhm@Lnsnatur.dk](mailto:vhm@Lnsnatur.dk) eller på 60 70 48 87.**  
**Medlemmer af LNS 100 kr. andre 130 kr. ved entré.**



Arrangør LNS -Alle foredrag i *Værløse Kirke*, Højeloft Vænge 20, 3500



**Tirsdag d. 24. maj 2016 kl. 19-21.30**  
**"Krop - Lyd og helbred" -**

**Samarbejde med kroppens visdom**  
**v./ Karin Siff Munck, sygeplejerske,**  
**sundhedsplejerske, cand.cur, tidl. lektor i**

**UCC, facilitator i Corrective Sounds og multiinkarnationsterapi.**

**Karin arbejder i dag med en kombination af Cameron Dawson's øst-vest inspire-**  
**rede krop –lyd– helbred idéramme og Chris Griscoms ide om mange liv i et liv.**

Aftenen er tilrettelagt som en kombination af oplæg om "krop – lyd – helbred"  
idegrundlag samt visning/afprøvning af metoden og dens brug af de smukke både  
nye og gamle lyde der anvendes - især tibetanske instrumenter.

Metoden udgør en systematisk og intuitiv kombination af østens antikke viden, om  
kroppens visdom og forbundenhed med alt i og omkring os. Fra den mindste celle  
til det yderste rum. Om kroppens elektriske - fysiske egenskaber til at helbrede sig  
selv, og nyere vestlig viden om kroppens styrende og organiserende energimatrix.  
Sagt på en anden måde: Metoden kombinerer og forener den antikke filosofiske  
energetiske kropsforståelse med nyere fysiske spirituelle energetiske forståelser  
(fx Dr. Harold Saxton Bur. PhD, Bruce Lipton, PhD.)

**Løbende tilmelding på [vhm@Lnsnatur.dk](mailto:vhm@Lnsnatur.dk) eller på tlf. 60 70 48 87.**

**Medlemmer af LNS 80 kr, andre 100 kr. ved entré.**



*Kunne du tænke dig at deltage på vores  
fællesstand i Øksnehallen 25-26-27.  
september 2016? Så kontakt Vera  
allerede nu på [vhm@Lnsnatur.dk](mailto:vhm@Lnsnatur.dk)*

**Mød os på Falkonermessen, Frederiksberg,**  
**stand 40 den 29-30-31. januar 2016 og på**  
**AKTIVA Helse- & Sundhedsmesse i Odense den 20 – 21. februar.**

# Prøv noget nyt – nå dine mål!

**Hvis du er vant til at nå det, du har planlagt og for øvrigt er rigtig glad for dig selv og er der, hvor du er i livet – så er der ingen grund til at læse videre!**

Men hvis du lige mangler et kærligt "kvante-puf" i den rigtige retning til, at 2016 er året, hvor du gør en forskel, gør noget ved det og bliver ved med at holde fokus på dine ønsker og drømme - også de dage, hvor det bare er SA SYND for dig, så brug et par minutter på at ændre dit liv!

Er det ikke bare sådan noget amerikansk gejl og salgs-'talk'? I princippet jo – men der er nu ikke noget så skønt og energibringende, som at se sig i spejlet og være tilfreds med det, du ser og det, du har præsteret!

'Pep-talk' er en rigtig god motivations faktor – og her er det nyttigt at være med i en gruppe, hvor I er fælles om enten at træne, være afholdende eller at være der for hinanden. Specielt når det ikke er sjovt, fordi det regner, du er ensom, har for travlt eller ikke synes, du har gjort nok: På dit arbejde, i dit forhold, som forældre, i dit sociale liv eller allervigtigst for dig selv?

## I dag er bedre end i morgen, men ..

Hvis du er 'on your own' så er det på tide at gå i gang med selv-suggestionen! I dag er bedre end i morgen – men hvis du skal bruge i morgen til det sidste af al ting – så gør det:

"Spis din sidste kage, mens dine celler er ved at blive kvalt i sukker og fedt.

Tag din sidste drink, mens din hjerne døves til ukendelighed.

Ryg din sidste cigaret, mens dine lunger skriger om nåde.

Kværler, brok dig og gå i offerrolle for sidste gang, og lad dig selv og andre lide – og NYD DET: For så er det alt sammen fortid, og fra nu af tager du ansvar for dig, dit liv, din krop, din sjæl og alle dine relationer – uanset

om det betyder at sige til, sige fra eller sige farvel!"

Stil dig foran spejlet og lov dine 60 trillioner celler, du har ansvaret for, at du fra nu af vil pleje og forkæle alle disse "børn" i dit Mikrokosmos, så de stråler, jubler og bistår dine ønsker og drømme. Forestil dig, at de valg du tager fra nu af, fylder dine celler med lys, liv og kærlighed.

Du kan bruge et mantra: "Ren, frisk og klar" – "Ren, frisk og klar" – "Ren, frisk og klar" – det kan være med til at overskrive destruktiv adfærd i din underbevidsthed. Du kan gentage flere positive udsagn, så du stopfodrer dit sind og ikke kan høre dine tidligere programmeringer.

Hvis dette virker – så behøver du ikke læse videre. Men hvis du har brug for en ikke-dømmende og trofast energi til at hjælpe dig på et dybt plan – så brug et par minutter ekstra her:

**Radoni** - Du kan få en effektiv, målrettet, helhedsløsning på det kvantebiologiske plan gennem behandlings-formen Radioni. Radionien fra De Place Laboratoriet i Birkerød er den største af sin art i Europa og har eksisteret siden 1970'erne.

Via Radionien modtager du over 20.000 harmoniserende, opløftende og motiverende frekvenser dagligt via blodkrystallerne i dine tørrede bloddråber. Derfra videretransmitteres frekvenserne til din organisme på det subatomare plan – vel at mærke i den mængde og rækkefølge, som din intelligente krop vælger det. Det betyder, at energierne fordeles, som din krop og sjæl ønsker det for at optimere helbred, kraft, gen-udtryk og potentiale. Du behøver ikke engang være tilstede fysisk for at blive "Ren, frisk og klar"!

Bliv Rask og Fri – med Radioni  
[www.radioni.nu](http://www.radioni.nu)



**Vi har taget hul på det nye år.**

**Husk at forny dit medlemskab af LNS.**

**Se [www.Lnsnatur.org](http://www.Lnsnatur.org)**

*Din støtte er vores styrke!*

## I øvrigt mener vi...

... at man skal kunne komme af  
med en forkert stillet diagnose!



## 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:

[naturhelse@Lnsnatur.dk](mailto:naturhelse@Lnsnatur.dk)

Se formater på

<http://Lnsnatur.org/da/annoncering-i-naturhelse>

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

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

Alle oplysninger fås på tlf. 6070 4887 el-  
ler på mail, [a.kurtzmann@gmail.com](mailto:a.kurtzmann@gmail.com)

# Det går bedre end vi tror

De fleste mennesker er bekymrede for fremtiden her på Jorden. I Danmark mener over halvdelen i en ny undersøgelse, at situationen i verden er blevet værre over de sidste 20 år. Det er skræmmende! Ikke fordi de har ret, men fordi en af verdens højest uddannede og mest velinformerede befolkninger tager fuldstændig fejl. Virkeligheden er det modsatte. Faktisk er udviklingen i de senere år vendt på rigtig mange områder: Sult og fattigdom er halveret, udledningen af drivhusgasser er ved at stagnere trods økonomisk vækst, den globale bevidsthed omkring forurening vokser, børnedødeligheden er halveret, antallet af børnefødsler er hastigt på vej ned, også i de dele af verden der oplever en befolkningsekspllosion. Flere og flere børn kommer i skole, og andelen af jordens befolkning der udsættes for krig, terror og vold er faldende. Men det er sjældent det, vi hører i medierne, eller det vi taler med hinanden om.

## Det negative fokus

Desværre er der en stærk tendens i den menneskelige personlighed til at fokusere på det negative. Og der er stadig masser af negative ting, som vi kan lade os fylde med bekymring over, hvis vi vil, og som derfor kan skygge for det lys, som bliver stærkere og stærkere her på Jorden. Denne tendens til at fæstne vores blikke på det mørkeste er måske en af de vigtigste ting at slippe på vores vej mod at udvikle større sjælsbevidsthed! Og måske en af de sværeste ...

Vi husker langt bedre de dårlige ting, vi hører om, end vi husker de positive ting. Tilsvarende, når man fortæller noget til andre, er der også en overvægt af emner, som bekymrer eller irriterer os. – Eller vi taler om de sidste dramatiske historier fra medierne eller fra vores eget eller andres liv. Af samme årsag beretter medierne også om langt flere historier, der forarger os, skræmmer os, bekymrer os, eller som vi væmmes ved. Det er det, som skaber flest seere og læsere: Når astrallegemet bringes i svingninger på en ubalanceret måde. Det genererer en masse energi, som

nær det kollektive mørke. Der er stærke kræfter her på Jorden, som ønsker at holde menneskeheden fast i de laveste dele af astralplanet. Der er væsner, som næres af vores negative følelser, og der er også en del af os selv, vores skygge, som næres af dem. Derfor er det så svært at lave om på.

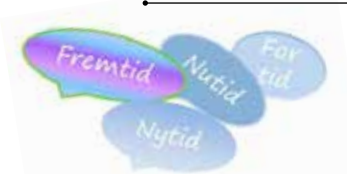
## Angst smitter

Særligt angst er en kæmpe bidragsyder til de negative kræfter. Intet binder og låser os fast som angst i alle dens afskyninger. At slippe og forvandle angsten er uden tvivl en af de største udfordringer for os, der er inkarneret på Jorden. Angst i forskellige former gennemsyrrer vores hverdag på en planet, hvor livet grundlæggende er usikkert: Vores store behov for følelsesmæssig, materiel og økonomisk tryghed på den ene side, og angsten for at miste vores personlige frihed på den anden side. Vores tendens til stress hænger også sammen med en angst for ikke at slå til og ikke nå vores mål. Hverdagens små bekymringer bundet også i angst for, hvad der kan ske.

De af os, der betragter os selv som spirituelle, har et særligt ansvar for at forvandle angsten på Jorden. For det første ved selv at ophøre med at bidrage til at forstærke angsten i os selv og i andre, og for det andet ved at fokusere mere på alle de ting i vores liv og i verden, der giver grund til optimisme – og ikke mindst: Spredte bevidstheden om det! Dette skal gøres i en balance, så vi heller ikke bliver naive eller lukker øjnene for de negative ting, som vi bør tage hånd om.

Vi må også være opmærksomme på, at der kan være perioder i et menneskes liv, hvor vi bearbejder og forvandler gammel angst, og hvor den selvfølgelig kommer op til overfladen. I nogle tilfælde også for at hjælpe os med at få sider af vores ego, som vi ikke har brug for længere, til at smuldre. Uanset årsagen, så har vi her den udfordring, at vi må rumme den i den tid, det tager og søge hjælp, hvis det bliver for voldsomt.

# Her ved nytår set lidt fra oven af



"Efter anden verdenskrig skete der et totalt grundlæggende skift af historiske dimensioner. Vi tænker måske ikke over det, men det europæiske fællesskab er en verdenssensation! Aldrig siden istiden har der været så megen fred og tryghed på det europæiske kontinent, incl. begivenhederne i ex-Jugoslavien og Ukraine! Harmoni gennem konflikt kunne man sige, men en enorm revolution i bevidsthed.

Vi har et karmisk ansvar. Historisk set er vi dem der har gjort mest skade i verden og som lige nu på mange områder er dem, der går forrest frem mod den nye tidsalder. På den måde har EU en meget vigtig tjenesteopgave med at vise vejen, inspirere og løfte mange af verdens øvrige lande op. Den energimæssige ændring i 4. stråle: Harmoni, kreativitet og skønhed vil også komme til at påvirke det

europæiske fællesskab, når den begynder at bundfælde sig i vores bevidsthed." Ordene og kilden er fra Katinka Maya Vår og hendes artikel om Harmoni og konflikt i Europa.

## Europa er ikke en ø i et tomt ocean"

"Alt er langt fra perfekt i Europa." Men den erhvervede indsigt og visdom til samarbejde via dialog, at skabe løsninger der gavner helheden, at række hånden frem er grundlæggende en inspirationskilde og energimæssigt en gevinst på alle planer.

God energi i EU kan gøre en forskel.

Kilde <http://www.dengyldnecirkel.dk/da/component/acymailing/archive/view/listid-2/mailid-287-aktuel-kommentar-november-2015>

Af redaktionen

## SRab på Finansloven

I aftale om finansloven 2016 er Regeringen, Dansk Folkeparti, Liberal Alliance og Det Konservative Folkeparti blevet enige om at afsætte 5 mio. kr. til alternativ behandling.

I aftalen står der:

"Aftaleparterne er enige om at styrke Sundhedsstyrelsens Råd for Alternativ Behandling (SRab) med en pulje på 5 mio. kr. i 2016 mål-

rettet forskningsprojekter inden for alternativ behandling, partnerskaber med patientforeninger samt en øget formidling, herunder via hjemmeside og konferencer."

Selvom fem millioner ikke rækker til mere end et enkelt forskningsprojekt, er det et skridt fremad, og vi håber på flere midler til at styrke vores arbejde næste år.



# Spiritualitet & Sundhed

-og trædestenene derimellem



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

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

## Hvad har "underlige kanaliseringer" med min sundhed at gøre?

Det er et fantastisk godt spørgsmål! Og det var også det første, jeg stillede til mig selv, da jeg – igen – fik besked på at dele en kanalisering fra tidligere med læserne af denne klumme om spiritualitet og sundhed. Min første reaktion var – nej, det er for meget! Det er for uforståeligt, men energien i mig insisterede kraftigt på at dele det, så derfor får I den! Og det med sundhed får du til sidst...

Når det så er sagt, så må det åbenbart være tid til at gå et spadestik dybere i forståelsen af, hvad der foregår med os - med

vores kroppe – med vores indre. Det ligger ellers ikke altid lige til højrebenet at sætte tingene sammen. Der synes at være meget kaos og mange udfordringer i forhold til at få tingene til at hænge sammen – både i forhold til kroppen og i vores daglige virkelighed.

Men læs nu kanaliseringen først – så kommer der mere forklaring bagefter...

## Kanalisering med kosmisk kærlighedsenergi til jer alle (10/10-2010)

Jeg vil anbefale, at du læser det igennem og lader det "suge ind i kroppen", uanset om du forstår det hele eller ej. Det er en energimæssig meddelelse, som rummer mulighed for heling og transformation.

*"I dag er en stor gave skænket til Jorden og til menneskeheden. Det er en gave af ren Nåde – ind i menneskenes hjerter og ind i Jorden. Den kommer for at skabe lettelse fra byrderne af bekymring og af hjertets mentale sygdomme. Det er gjort. Det er blevet løftet, det er blevet givet. Det er sket. Det er givet fri.*

*Himlene er klare og blå for jer. Modtag denne gave ind i jeres hjerte, tillad jer at acceptere denne guddommelige gave helt ind i cellerne i jeres krop. Dette er i sandhed jeres. Det er kommet fra den kosmiske og guddommelige Skabelse til jer og til Jorden. Helt ind i centrum af Jorden selv. Det er et kys fra Universet til Jorden – givet i kærlighed. Tillad den ny energi fra Jorden at blomstre ind i dig.*

*Den ny energi fra Jorden er undfanget som et kosmisk barn af Universet. Jorden føder denne nye energi. Vær dem der modtager denne energi ind i hele kroppen, ind i cellerne. Vær den guddommelige forening i jeres liv. I har ansvaret for at tillade dette at komme ind i jer. At gøre dette er at omfavne Himlene, Jorden og jer Selv på én gang. Dette er gaven til*

Menneskeheden. I er gaven. Vær gaven selv. Det er jer, der kan bringe dette endnu videre for Jorden.

Meget snart vil I opdage, at I ikke længere er i stand til at modstå dette. I vil se forandringer ske i jeres liv – hvis I ikke allerede har foretaget dem. Gå med forandringerne, hav troskab i at følge jeres hjerte. For forskellen imellem at følge jeres hjerte og ikke at gøre det vil blive større. Ikke at følge jeres hjerte vil blive endnu mere smertefuld.

At følge jeres hjerte vil blive endnu mere fyldt med lettelse. Derfor vil du se en mængde smerte omkring dig, men også ny glæde. Mennesker, som ikke følger deres hjerter, vil opleve endnu mere smerte. Tillad dette at ske. I kan ikke redde dem alle. Den ny energis måde er at gå med energien og tillade mennesker at vælge selv, hvad de ønsker at følge. Så tillad alle mennesker og jer selv at vælge det, I må vælge

– og velsign så det guddommelige i jer selv og i ethvert menneske. Det er til stede dér – selvom ikke alle er klar over dette. I er alle dybt velsignede. I er alle mine kæreste. Der er så meget, I kan være. Der er ingen vej tilbage til det, dér var. Lyset kommer allerede til jorden og ind i menneskers hjerter – uanset om I synes om det eller ej.

Jeg er Kosmiske Kristus og taler med energien fra Solar Logos.”

**Måske skulle kanaliseringen frem for, at I kan kende til healingsenergien, så I kan begynde at invitere bevidst? Så I kan ”gøre noget nu” – uanset hvor ”underligt”**

## det måtte føles?

### Flydende, ny healingsenergi til din krop...

Kanaliseringen beskriver en ”fødsel af ny energi ind i jorden og i jeres kroppe”, og det er præcis det, det handler om. Denne nye healingsenergi kommer ind præcis der, hvor den bliver inviteret indenfor.

Healingsenergien, der aktiveres via kanaliseringen, hjælper med at vibrere lysenergi ind i dine celler, så de kan arbejde på et højere niveau, så de bedre kan rense sig fra gammel hukommelse og begynde at skabe ny energi. Den hjælper også dit nervesystem med at finde jordforbindelse – så ”overophedning” afhjælpes, og ro bedre kan indfinde sig – og det hjælper dit immunsystem med at styrkes.

Hvad du vælger at gøre eller tro på, er op til dig, men her har du i hvert fald bivirkningsfri energimedisin, så det basker!

I kærlighed til dig - Marianne, Stjernebroen  
**Lægecenter for Heling,**  
**[www.stjernebroen.dk](http://www.stjernebroen.dk)**

### Ny adresse:

Frederiksgade 7, 1. sal  
3400 Hillerød  
Tlf. 61694003



# Tarme

– og samspillet mellem os og dem



**Kirsten Skjerbæk, Ernæringsterapeut DET, RAB og cand. pharm.**

**Arbejder som selvstændig i egen virksomhed Individuel Næring og er formand for Foreningen af Danske ErnæringsTerapeuter, som er medlem af LNS. [www.individuelnaering.dk](http://www.individuelnaering.dk)**

Vores tarme er et meget centralt og omfattende organ. Det har i mange år været overset, måske fordi det er forbundet med den del af vores fordøjelse, som vi helst ikke vil tale om, nemlig vores afføring. Det er et tabubelagt emne at tale om, hvor tit vi går på toilettet, og hvordan vores afføring ser ud, om vi har luft i maven og dårlig ånde... Det er synd, fordi tarmsystemet har så stor en

berøringsflade med vores indre liv på den ene side, og den verden vi omgiver os med på den anden side. Tarmen er på den måde et vindue mellem det ydre og det indre. Den er en overgang.

Overgange er ofte bevogtede – det gælder også her. Tarmslimhinden selv er den ene vogter. Slimhinden er 'large', så den har skabt den størst mulige flade, hvorover stoffer kan passere. Samtidig er den i sin sunde tilstand selektiv. Opstår der usunde tilstande, kan selektiviteten brydes, så uønskede elementer overskrider tærsklen. Da kommer den anden vogter, immunsystemet på overarbejde. Det kan give anledning til inflammatoriske tilstande i både tarmen selv og inde i kroppen, med alt hvad det indebærer. Her reagerer vi forskelligt. Nogle får gigt, andre bliver deprimerede, atter andre får en tarmsygdom, osv. At fordøje er knyttet til fordøjelsessystemet. Vi ved dog, at også andet end mad skal fordøjes. Når vi har oplevet meget, så siger vi: "Det må jeg fordøje." Oplever vi mere, end vi sjæleligt kan fordøje, så slår det ind i fordøjelsessystemet. Det mærker også de følsomme tarme, og de kan reagere på mangfoldige måder. Vi kender det, når vi er forelskede eller skal til eksamen. Tit er det dog mere subtilt, og vi opdager ikke altid, at det er fra det sjælelige område, at tarmsforstyrrelserne kommer. Ofte vil det endog være en vekselvirkning, så det bliver komplekst. Man kan f.eks. opleve, at der i dagligdagen er mad, man tåler dårligt, men når man tager på ferie, så kan man spise det hele. Da er det værd at overveje, om der er brug for ændringer i livsførelsen...

Det sidste område, der er vigtigt at nævne i denne lille artikel om tarme, er vores tarmbakterier. De er indenfor de sidste 10-15 år blevet mødt med stor opmærksomhed i forskningsverdenen – og vi har kun lige set begyndelsen.

Det store spørgsmål er, hvordan vekselvirkningen er mellem os og vores tarmflora (mikrobiota). Der er forskning, der viser,



at stress påvirker tarmens mikrobiota; det sker muligvis via den mekanisme, der kaldes stressresponsen. Når vi befinder os i en flugtsituation, så lukkes der ned for energitilførslen til tarmen (for at bruge energien i hjernen og i musklerne). Er denne tilstand langvarig reagerer tarmbakterierne derpå, idet nogle bedre kan klare sig med mindre energi end andre. Der kommer dermed en skævhed i balancen, og det medvirker til fordøjelsessymptomerne.

På den anden side er der studier, der tyder på, at vores mikrobiota har indflydelse på en lang række tilstande, bl.a. overvægt, insulinresistens, forhøjede blodlipider og type 2 diabetes.

Denne udforskning af samtalen mellem os og vore tarme kommer til at fortsætte. Det er godt.

*God fordøjelse!*



**www.DETT.dk**  
**Tlf. 60 740 500**

**DETT**

**Danske EFT & TFT  
Terapeuter**

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



## Formanden for Folketingets sundhedsudvalg er utilfreds med HPV rapport

Det Europæiske Lægemiddelagentur EMA har færdiggjort en vurdering af 13.915 europæiske piger, som menes at have lidt skade af HPV vaccinen. En ekspertgruppe på 11 personer under EMA, har siden 21. oktober gennemgået de mange indberetninger fra skadelidte europæiske piger, for at vurdere om HPV-vaccinen har alvorlige bivirkninger. De har allerede frikendt vaccinen! Under al kritik siger eksperter. Da hovedparten af ekspertgruppen er sammensat af personer med tætte bånd til industrien er deres rapportering om nul bivirkninger ganske utroværdig. Iflg. Metroxpress var ekspertgruppens formand, også formand for sin britiske regerings ekspertgruppe, som godkendte vaccinen, er rådgiver for regeringen på vaccinen, arbejder for en vaccinegruppe, som udfører forsøg for vaccineproducenter, er på lønningslisten hos begge vaccineproducenter - og i øvrigt har erklæret vaccinen ufarlig! Mindst fire andre læger i ekspertgruppen modtager også penge, og mindst seks af dem har været med til at godkende vaccinen, erklære den sikker og promovere den i deres hjemlande.

Sundhedsudvalgets formand Liselott Blixt er ikke tryk ved denne vurdering og vil spørge sundhedsministeren, hvorledes danskerne kan have tillid til EMA? Kræftens Bekæmpelse, som selv gennem mange år har samarbejdet med producenten bag HPV-vaccinen, og Lægemiddelstyrelsen har fuld tillid til afgørelsen og er sikker på, at EMA har skudsikre procedurer mod interessekonflikter i sagen! I alt er der blevet indrapporteret 352 dødsfald og 39.171 bivirkninger til EMA vedrørende HPV-vacciner.

Kilder: <http://www.mx.dk/nyheder/danmark/story/19694076>

<http://hpv-vaccine-info.org/hpv-vaccinen-frikendt-ekspertgruppen-var-betalt-af-industrien/>

## Sukker årsag til metabolisk syndrom



Metabolisk syndrom er ingen sygdom i sig selv, men en samling af uheldige forstyrrelser i kroppens omsætning af næringsstoffer (metabolisme, stofskifte). Det medfører forhøjet blodtryk, din følsomhed for kroppens egen insulinproduktion falder, og dit dårlige kolesterol vil være forhøjet. Typisk også overvægtig og tit også fedtlever. Alle disse forstyrrelser tilsammen øger risikoen for at udvikle diabetes, alle typer for hjerte-kar-sygdomme, åreforkalkning i hjertet og i alle

kroppens pulsårer, som dermed bl.a. kan give dig problemer med forsnævrede pulsårer i benene. Enkeltstående og i kombination kan disse forstyrrelser i betydelig grad øge din risiko for at udvikle livstruende sygdomme.

Desværre stiger metabolisk syndrom i takt med, at overvægt bliver mere og mere almindeligt i den danske befolkning.

Udsæt ikke til i morgen, hvad du kan gøre i dag. Du kan heldigvis selv medvirke til at forsinke eller helt undgå udvikling af de nævnte sygdomme, da det er muligt at bremse eller standse udviklingen af det metaboliske syndrom gennem fornuftig livsstilsændring alene. Mange kan sikkert nikke genkendende til en del af risikofaktorerne, så prøv at overveje, hvordan du til en begyndelse selv kan ændre din livsstil. Har du en sød

tand, så start med at droppe alm. sukker i maden (sukrose) samt frugtsukker. I løbet af ganske kort tid vil din helbredstilstand målbart kunne ændre sig til det bedre. Det viser et pilotstudie fra UCSF Benioff Children's Hospital i USA på 43 overvægtige børn med metabolisk syndrom. Det konkluderes, at det helt klart er for meget sukker i kosten, der er årsag til metabolisk syndrom og de deraf følgende risici for at udvikle livstruende sygdomme, ikke selve overvægten.

Kilder:

<https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/hjerte-og-blodkar/sygdomme/ovrigetilstande/metabolisk-syndrom/>

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/sukker-er-skadeligt>

[https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/health\\_risks\\_for\\_overweight\\_children/](https://www.ucsfbenioffchildrens.org/education/health_risks_for_overweight_children/)

## Forarbejdet kød på WHO's kræftliste



Det skete den 25. oktober. Det gælder især røget og saltet kød med tilsætningsstoffer som er dømt ligeså kræftfremkaldende som bl.a. formaldehyd, kviksølv, alkohol og røgtobak. Listen nævner ikke noget om størrelsen af risikoen, men blot om at risikoen for at fremkalde kræft er til stede. Det vil sige, at det ikke er lige så farligt at spise bacon som at ryge, selvom de er i samme gruppe (I). Nitrit formodes at spille en rolle for bearbejdede fødevarers kræftisiko.

Når vi nu ved, at forarbejdet kød er kommet på WHO's kræftliste, kan vi så ikke undvære pølsen? Man kan jo starte med at lade kød spille en mindre rolle i hovedmåltiderne, lader det blive en mindre ingrediens på linje med mange andre madvarer og prioritere rodfrugter og grønt – eller superfood der indeholder en ekstra stor koncentration af næringsstoffer, som fx vitaminer, mineraler og antioxidanter, og i nogle tilfælde er de også ekstra rige på de sunde fedtsyrer. Eller hvis vi bliver komplet kødflove, så i det mindste gå over til at spise økologisk.

Kilder: <http://www.b.dk/nationalt/doedens-poelse-nu-er-koed-noget-vi-skal-tage-stilling-til> - <http://www.who.int/cancer/en/>

## Fællesskab mod smerter

Har man smerter og føler sig ensom, aktiveres et tilsvarende område i hjernen. Det beretter hjerneforskeren Manfred Spitzer fra universitetsbyen Ulm i Tyskland. Isolation kan medføre smerter, men det omvendte gælder også: Smertestillende midler kan lindre ensomhed – og "fællesskab har en helt tydelig smertelindrende effekt", siger Spitzer. Forskerne mener, at sammenhængen mellem smerter og ensomhed formentlig er evolutionært betinget. Smerte advarer mod noget livstruende, og dertil hører ikke kun fysiske skader, men også udelukkelse fra fællesskabet. (Sorgfølelse er også dyb smerte og udelukkelse fra et fællesskab, der ikke er mere. Heldigvis findes der i dag mange alternative metoder til smertestillende medicin (red.)

Kilde: Nyt Aspekt april-juni 2015

# Læge-Aloe

[Aloë Vera]

**Aloe Vera bruges både indvortes og udvortes pga. dens medicinske effekter, og den er i tusindevis af år blevet brugt til skønhedspleje og som sårhelende middel.**

Oldtidens egyptere tillagde Aloe Vera-planten så store egenskaber, at de kaldte den "udødelighedens plante", og det siges, at de egyptiske dronninger Cleopatras og Nefertitis skønhed kom fra deres daglige brug af Aloe Vera.

Historierne fortæller også, at Aristoteles overtalte feltherren Alexander den Store til at erobre øen Socotra ud for Afrikas østkyst, alene af den grund, at der var store beplantninger med Aloe Vera på øen.

De fleste af os kender den geléagtige substans i Aloe Veraens blade, som kan lindre mod solskoldning, forbrænding og mindre sår, og at anskaffe sig en Aloe Vera plante er en god begyndelse, hvis man ønsker at etablere sit eget husapotek.

## Forekomst

Læge-Aloe foretrækker et lysåbent voksested med en gruset, veldrænet og varm jord. Den stammer fra Afrika, men dyrkes i dag overalt i verden.

Det er let selv at dyrke Aloe Vera. Du skal bare sørge for, at den har det varmt nok - så vælg et vindue med masser af sol. Aloe Vera skal have rigeligt med jord, men ikke ret meget vand.

## Udseende

Aloe Vera er en sukkulent med tykke og kødfulde blade, som har tænder langs randen. Den ligner en kaktus, men hører til liljefamilien (liliaceae).

## Aktive stoffer

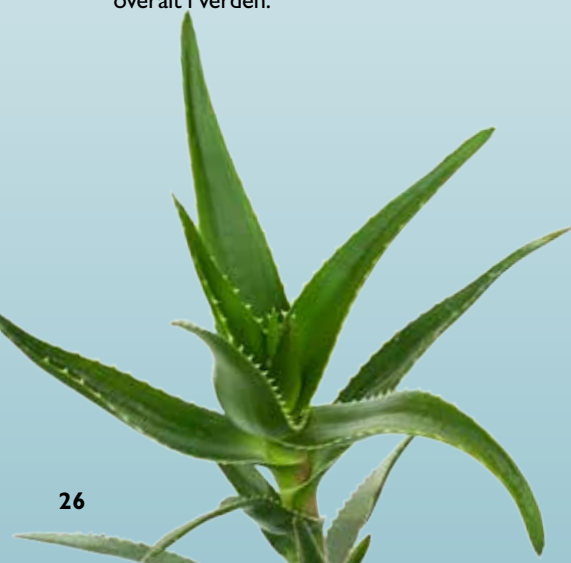
Aloe Vera indeholder slimstoffer, polysakkarider, vitaminer, mineraler, enzymer, aminosyrer og atraktioner.

## Anvendelse

Indholdet i Aloe Vera bladene består af to dele:

Geléen inde i bladet og en gul saft lige under bladoverhuden. Den gule saft indeholder aloin, som er et ret effektivt afføringsstof. Den plante, du selv dyrker, har som regel kun et lavt indhold af aloin.

- Ved indvortes brug kan Aloe Vera modvirke sygdomsfremkaldende bakterier i tarmene, afhjælpe forstoppelse og styrke immunforsvaret.
- Bruges gelen fra bladene udvortes, accelereres heling af sår og forbrændinger.
- Aloe Vera hjælper mod insektbid, svamp, skedekatar, psoriasis og andre typer eksem.
- Den øger hudens elasticitet og formindsker rynker.
- Planten hæmmer inflammation og lindrer gigtsmerter.
- Indtagelse af Aloe Vera kan sænke et for højt kolesteroltal.
- Aloe Vera kan forhindre nyresten.
- Den stabiliserer blodsukkeret og reducerer triglycerider hos diabetikere.
- Aloe Vera øger optagelsen af C, E, og B-vitaminer.
- Aloe Vera geléen har en antibakteriel effekt.





WWW.LNSNATUR.ORG

**LNS** Landsorganisationen **NaturSundhedsrådet**

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

## Indmeldelsesblanket 2016

til medlemskab af LNS

(inklusive NaturHelse og LNS nyhedsbreve)

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

Evt. kliniknavn: \_\_\_\_\_ Postnr.: \_\_\_\_\_

Evt. klinikadresse: \_\_\_\_\_ Postnr.: \_\_\_\_\_

Evt. web adresse: \_\_\_\_\_

E-mail adresse: \_\_\_\_\_

### Terapeutgruppen inkl. Koda-Gramex

☐ Terapeutgruppen, Klinikker med Koda-Gramex 900 kr.

☐ Terapeutgruppen, Skoler med Koda-Gramex 900 kr.

### Andre medlemstyper:

☐ Skolemedlem erhvervs-, brancheorganisations- og foreningsmedlem, rådgivning 600 kr.

☐ Personligt medlem 200 kr.

☐ Studerende 100 kr.

☐ Bladabonnement 150 kr.

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

### Du kan vælge disse betalingsmåder:

Til konto 8401 1010331 i Merkur Bank eller kode +73 +82570101

Du kan også tilmelde dig via portalen for e-respons på [www.glade klienter.dk](http://www.glade klienter.dk)

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

Underskrift: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

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



# Generalforsamling

**Lørdag d. 2. april 2016 kl. 13.30-17.30**

**Møllegården, Møllegårdsvej 3, Østed, 4320 Lejre**

Dagsorden iflg. vedtægterne, som kan ses på [www.Lnsnatur.org](http://www.Lnsnatur.org)

**Reservér dagen allerede nu!**

Tilmelding ønskes senest dagen før.

Skriftlige forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 2. marts 2016 kl. 12 helst på e-mail til [Lns@Lnsnatur.dk](mailto:Lns@Lnsnatur.dk), eller sendes til postadressen LNS – Møllegårdsvej 3, Østed, 4320 Lejre.

Dagsorden med bilag kan ses på [www.Lnsnatur.org](http://www.Lnsnatur.org) fra d. 2. marts og frem til 2. april. Justeringer kan forekomme indtil en uge før generalforsamlingen. Du kan kommentere dagsordenen og foreslå kandidater til tillidsposter indtil en uge før. Som medlem har du en stemme på generalforsamlingen.

Er du forhindret i at være fysisk til stede, kan du vælge at stemme pr. brev, eller du kan besvare den mail, vi vil sende dig med et link til stemmeboksen. Bestyrelsen skal have din evt. brevstemme i hænde senest kl. 21 torsdag d. 31. marts. Mere herom følger.

**Hjælper du os, hjælper vi dig!**

Vel mødt  
Bestyrelsen i LNS



**GRATIS eksemplarer af NaturHelse**

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

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

