

Værdi kr. 30,00

Natur Helse

36. årgang 2021 nr. 2



www.LNS.dk

Generalforsamlingen 2021

Vores nye udviklingsvej

Planternes musik

Medlemsliste

LNS - det naturlige samlingspunkt

Kære læser

En ny sommer ligger foran os, og du sidder lige nu med en hel frisk udgave af NaturHelse.

I denne udgave vil du møde vores nye helseklummeskriver Christina Santini, som har overtaget klummen fra Mette Mouritsen, som har valgt andre gøremål.

Vi takker Mette for de fine artikler, hun har skrevet til os gennem årene.

Christina har et langt virke bag sig om naturlig sundhed, ernæring og komplementær medicin, og vi har flere gange haft fornøjelsen af hendes oplysende foredrag til LNS' arrangementer.

Vi glæder os til at læse hendes ord her i vores blad.

I dette nummer kan du også læse nyt fra vores generalforsamling.

LNS' bestyrelse er efterfølgende blevet konstitueret og foruden de valgte bestyrelsesmedlemmer, byder vi også velkommen til Lillian Wong som ny supplerende næstformand.

Lillian medvirker aktivt i vores bestyrelse, da hun er formand for en af vores medlemsforeninger (Dansk Health Qigong Federation)

Det har været et stille år i LNS, da meget i den omkringliggende verden har været lukket ned.

Vi har holdt et par enkelte arrangementer online, men ingen fysiske foredrag, og alle messer har været aflyste.

Nu ser det ud til, at vi går lysere tider i møde og igen får mulighed for at mødes på messerne.

LNS deltager bl.a. følgende steder:

28.-29. august: Livs Messen, Kirstinelund, Skanderborg

4.-5. september: Energien i Centrum, Sønderbro Kulturhus, Horsens.

8.-10. oktober: Sund Livsstil, Forum, København

Med håb om en skøn og fri sommer

Annette Kurtzmann

Fra redaktøren



WWW.LNS.DK

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

Deadline:

Vinternummeret: 1.11. Udkommer midt i januar

Sommernummeret: 1.5. Udkommer midt i juni

Efterårsnummeret: 1.8. Udkommer primo oktober

Redaktørteam:

Annette Kurtzmann (ansvarshav.), Vera Marcher

Kontakt: a.kurtzmann@gmail.com / vhm@Lns.dk

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

Vi forbeholder os ret til at redigere/forkorte.

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

Layout & tryk: Freka grafisk A/S

LNS kontor:

LNS v/ Mogens Ehrich, Møllegårdsvej 3, 4320 Lejre

Tlf.: 7022 2339 - Lns@Lns.dk - WWW.LNS.DK

CVR nr.: 30751361 - MobilePay: 95610

Merkur bank: 8401 1010331

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

LNS' bestyrelse:

Annette Kurtzmann (formand)

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

Michael Brown, tlf. 6167 0428, mrmrssnow@gmail.com

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

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

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

Ulla Kvintel, tlf. 2943 8887, info@aroma-alfen.dk

Suppleanter:

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

Tillidsposter og repræsentationer:

SRab: Mogens Ehrich, Lillian Wong, Annette Kurtzmann

NSK: Lillian Wong lillian.wong@unicus.dk samt 1 suppleant

Forsikringsordning: Mogens Ehrich, me@Lns.dk
Paraplyfunktionen og faglige metoder: Lillian Wong
DHQF

Medlemspleje: Vera Marcher, vhm@Lns.dk

Terapeutgruppen: Moorggan A. Gersdorff,
tlf. 5556 1424



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

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
[www.lns.dk/index.php/da/
annoncering-i-naturhelse](http://www.lns.dk/index.php/da/annoncering-i-naturhelse)

Betaling netto 8 dage efter modta-
gelse af faktura, som tilsendes, når
bladet udkommer.

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



www.DETT.dk
Tlf. 60 740 500

DETT
Danske EFT & TFT
Terapeuter

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

Uddrag af referat fra LNS's generalforsamling d. 24. april 2021

Referatet kan læses i sin fulde udstrækning på [Lns.dk](https://lens.dk)

Formanden Annette Kurtzmann åbnede generalforsamlingen og bød velkommen til en lille zoom flok på i alt 6, som startede med fællesenergi ved Mogens Ehrich.

Uden for dagsordenen opfordrede Annette til en kort præsentation af de nye ansigter, der ikke tidligere havde mødtes:

Anja Funder - driver til daglig Sorø Smersteklinik. Det har hun gjort gennem ca. 10 år. Hun er i bestyrelsen i Praktiserende Akupunktører og har været blandt andet været formand og er en af de forskere, Mogens samarbejder med i f.m. den nye forskningsmodel. Er ved at tage kandidatgrad i Orientalisk Medicin.

Henrik Krarup Lindholm - er næstformand i Clairvoyantforeningen. LNS har stor gavn af samarbejdet gennem årene. Henrik er til daglig regnskabschef på en avis. Naturelsker.

Annette præsenterede derefter årets 2 nye æresmedlemmer:

Henrik Krarup Lindholm - har hjulpet os gennem mange generalforsamlinger, været ordstyrer, kommet med gode indspark og har også på anden måde bidraget til LNS' bestyrelsesarbejde. Han har styr på etik og jura som få andre. Det takker vi for.

Lillian Wong, Qi Gong skole og Dansk Health Qigong Federation. Deltog ikke. Hun får rosende ord med på vejen, når vi ses næste gang.



Henrik Krarup Lindholm



Lillian Wong

To æresmedlemmer, udpeget sidste år, deltog ikke i generalforsamling, men mangler også at få overrakt deres diplomer grundet Corona situationen:

Jeff Martinussen – har bl.a. repræsenteret LNS i ViFAB for ca. 20 år siden.

Søren Refstrup - står for flere artikler til bladet og er LNS kontakt til pressen.

Annette håber at kunne uddele diplomerne på et tidspunkt, når situationen bliver normal.

Anja Funder blev valgt som dirigent, Vera Marcher som referent, og generalforsamlingen fortsatte iht. den udsendte dagsorden.

Udvalgte hovedpunkter var:

Bestyrelsens beretning

Annette beretter, at grundet Corona er meget blevet aflyst gennem året, men det har samtidig åbnet for mange andre tiltag. 10 bestyrelsesmøder er afholdt, heraf 2 fysiske. Zoom møderne har været en fordel for dem, der kommer langvejs fra. Selve kernen af bestyrelsen har stort set været til stede.

Den afgående bestyrelses forslag til handleplan ved Annette Kurtzmann.

De fysiske arrangementer har alle været aflyst. I stedet er vi begyndt af afholde LNS foredrag på Zoom med Vera som arrangør og med hjælp fra Lillians abonnement samt tilmelding via LNS mobile pay. Vi vil selvfølgelig gerne mødes fysisk igen, men alle fra Jylland mfl. udenbys vil gerne fortsætte på Zoom, hvilket vi så gør foreløbig.

Messerne er alle blevet aflyst. Moorggan venter på, at de åbner, men vi har ikke deltaget i messer hele 2020.

Presse og medier varetages af Søren Refstrup, som har leveret mange artikler til websiden og bladet og udsender breve til politikere og erhvervsfolk, bl.a. Knæk-Cancer-sponsorer. Vi fortsætter med dette, når

relevant. Tak til Søren.

Kvalitetssikringen. Vi blev atter certificeret efter nogle års pause. Denne gang omfatter den også alternative klinikker. Vi har trukket meget på Poul Feilbergs erfaringer som intern auditør og alt blev hurtigt sat på skinner. Tak til Poul.

Anja var forsøgskanin og den første klinik, der blev certificeret. Tak for det Anja. En stor succes. Forløbet er også omtalt i NaturHelse.

Vi har fået ny ekstern auditor Lars Møller. Anja benytter lejligheden til at takke og siger, at PF sørgede for, at Anja kom igennem processen i løbet af 4-5 timer! Hun tager hatten af for LNS, at vi tager fat om dette projekt. Anja informerer i sit lokalområde om vigtigheden af at sætte barren højt inden for alternativ behandling og håber, at flere slutter sig til denne certificering. Hun anbefaler den kraftigt.

Alle vore medlemmer får nu samme tilbud.

Forskningsholdet består af ME og 3 personer. Bladet har et par artikler herom og tak til Mogens for at være vedholdende omkring forskningen gennem årene. Også tak til hele holdet. Vi forsøger at få fondsmidler. Mogens kunne meddele at han efter et møde med forskergruppen kan gå i gang med den konkrete forskning i klinikkerne. Der er behov for midler til LNS til at få flere klinikker akkrediteret analogt til certificeringen.

NSK. Mødet på Island blev aflyst grundet Corona og ændret til et online møde. I torsdags mødtes de igen om udfordringer i f.t. sundhedsmyndigheder og covid-19. Handleplanen er at Lillian deltager i det fysiske møde til efteråret, hvis det bliver muligt. Tak Lillian.

Beretning og Handleplan blev herefter enstemmigt godkendt. Den kan ses på Lns.dk

Indkomne forslag fra medlemmer

I 2020 vedtoges følgende ændringer til vedtægterne, som skal vedtages igen i år for at træde i kraft:

1. Vedtægternes § 16 foreslås ændret fra: "Etisk Råd under LNS består af 3-5 medlemmer" til

"Etisk Råd under LNS består af 1-5 medlemmer".

Der tilføjes samtidig et stk. 3 til § 16 således:

Stk. 3: Ved konkret sagsbehandling kan rådet supplere sig med relevante eksperter.

Forslaget blev endeligt vedtaget.

Henrik stemte ikke for, da han stadig er af den mening, at Etisk råd ikke kan bestå af kun 1 person.

Der udspandt sig en debat om emnet, og der har dog også siden forslaget blev stillet på sidste generalforsamling og efterfølgende bl.a. på årets første bestyrelsesmøde været en debat om dette punkt.

Annette foreslår, at vi finder en anden konstruktion af Etisk Råd, fx som Clairvoyantforeningen har gjort, at Etisk Råd ikke beslutter, men laver en henstilling til LNS' bestyrelse.

Anja mener, at det er Etisk Råd, der bør komme med en evt. afgørelse, og at vi i stedet for kigger på at inddrage eksperthjælp udefra, da bestyrelsen og Etisk Råd bør være komplet adskilt. Eller også skal der være 3 medlemmer i Etisk Råd.

Generalforsamlingen pålægger LNS at arbejde videre med en ny konstruktion og et nyt forslag til vedtægtsændringer til fremlæggelse på generalforsamlingen 2021-22.

Endvidere på opfordring af Henrik, Anja og Annette er generalforsamlingen enige om, at det fremover generelt er en god ide at begrunde stillede forslag over for medlemmerne i f.m. stemmeafgivelsen, hvilket blev taget til efterretning.

Eventuelt og afslutning

Henrik: siden muligheden for online afstemning blev indført for 4 år siden, giver det en underlig stemning på generalforsamlingen, der nu også foregår online, at alt er afgjort på forhånd uden debat og uden fysisk fremmøde. Så det der kommer frem på generalforsamlingen, er egentlig ligeegyldigt. Kan vi kigge på, om afstemningen kun sker på generalforsamlingen eller afgives i forvejen?

Kan spørgsmålene offentliggøres tidligere, så der er mulighed for at give medlemmerne lov til at komme med kommentarer eller debatindlæg inden afstemningen?

Mogens svarer, at indlæg, forslag og kommentarer til dagsordenen, kan komme fra medlemmerne indtil 1 måned før, og at bestyrelsen kan fremkomme med ændringer til dagsordenen indtil 1 uge før generalforsamlingen. Da enderne skal hænge sammen, vil bestyrelsen ændre herpå, så der kommer en debat inden generalforsamlingen. Mogens siger, at vi kan indføre, at selvom man har afgivet sin stemme virtuelt, kan man indtil 2 dage før generalforsamlingen rette i sin afstemning. Annette mener dog, at vi bør have en debat, der går på, at medlemmerne opfordres til at deltage og besvare - og at bestyrelsen i påkommende tilfælde bør meddele ændringer til medlemmerne, så de har mulighed for at ændre en evt. afstemning.

Bestyrelsen arbejder videre med dette.

Mogens afsluttede med fællesenergi.



Q10 til vegetarer og veganere:

Den nye generation af plantebaserede kapsler



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

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

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

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

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

 **Pharma Nord**

Sensitivitet og intuition

Vores nye udviklingsvej



Jeg ser en øget udvikling af de intuitive evner og den derved forbundne sensitivitet. Ved en skærpet bevidsthed omkring vores liv og hændelser, vil vi umiddelbart øge bevidstheden omkring os selv.

Når vi sanser, vil vi øge vores sensitivitet gradvist. Vi træner vores sanser ved at bruge dem. Det vil gøre, at vi parallelt træner vores intuition. Evnen til at modtage impulser med ideer, beskeder og indsigter.

Bevidstheden vil veksle mellem indtryk kommende udefra og inde fra os selv.

Vi er stadig kun på "barnestadiet".

Vi er kun lige startet vores bevidste udvikling.

Det forårsager nemt en forvirring af impulserne. Vi skal lære at skelne mellem, hvad der er vores eget, og hvad der er andres – og igen, hvad kommer fra den åndelige verden. Vores guider.

Måden vi kan løfte vores bevidsthedstræning på er blandt andet via meditation, hvor sindet stilnes, og vi finder en hvile inde i os selv. Vi kan også blive mere opmærksomme i hverdagens indtryk og be-

vidst skelne.

Eventuelt ved at skrive impulserne ned, for måske senere at få dem verificeret via både os selv, men også via de hændelser, der sker omkring os.

Er du mon parat til at starte dit eget bevidsthedsarbejde?

Tanke op i nye impulser, som vil give dig et nyt krydderi i hverdagen?

Sensitivitet går ind og berører os på alle vores følelsesrelæer. Det vil sige, at vi samtidig bliver mere sårbare og let berørte. Det kan og vil føles som en ekstra udfordring. Det kan til tider være svært at se det positive i det, da det let kan opfattes som en svaghed og ikke en styrke.

Følg de impulser du får. De kan komme i mange "forklædninger".

Vender vi billedet om kan vi gøre det til en ekstra styrke at have evnen til at sanse det, der opstår i os af impulser. En ny dimension der skal trænes for at opnå det "hele menneske", vil det kunne opleves i et andet lys?

Vi vil nemlig samtidig optræne en bedre forståelse både for os selv og andre. Det er en uvilkårlig evne der tilknyttes. Næste kærligheden. Selykærligheden. Forståelse for, hvilke dynamikker der udløses omkring os og i os.

Her tænker jeg på den dynamiske proces i udvikling, og den er en nødvendighed for menneskeheden at udvikle nu. Vi kan ikke vedblive at tænke, føle og handle ud fra de gamle egoistiske mønstre.

Det er en overgangsperiode, som vil tage

tid, lang tid. Hvis vi vender vores blik mod verdensudviklingen, er den under opvågningen. Der sker mange positive medmenneskelige tiltag. Vi kan via vores bevidsthed på vores egen udvikling være med til at løfte og nære kloden.

Det vil brede sig som ringe i vandet, og der er mange som er på vej.

- Lyt til din intuition og dine fornemmelser.

- Følg de input du får, også selvom de måtte være meget svage. Det er en måde at træne sig selv på. Ved øget bevidsthed i hverdagens selv små gøremål, vil den blive stær-

kere og stærkere.

- Følg de impulser du får. De kan komme i mange "forklædninger". Tanker, følelser, viden og billeder. På lige vis som i udøvelsen og træningen med clairvoyancen.

Træning gør mester.

Forvirring er en del af processen. Specielt i starten. Se det som en ny læring, og er du allerede god til det, så skærp dine sanser yderligere.

Kærligst Maya www.maya-fridan.dk



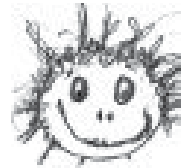
KULLERUP KURSER

Kullerup Byvej 2 A, 5853 Ørbæk

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

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

Ring, kom og kig. Hanne Kudsk Jensen og Ingolf Plesner
Tlf. 65 31 54 31 www.kullerup.dk [kullerupkurser@gmail](mailto:kullerupkurser@gmail.com)



BLIV MEDLEM AF LNS

kontingentsatser inkl. NaturHelse

Faglige medlemmer

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

Enkeltterapeut eller skole, der også fungerer som klinik, optages automatisk på basisniveau og inkluderer

kollektiv licens til Koda-Gramex..... 1300 kr.

Skolemedlem, underviser, rådgiver..... 600 kr.

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

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

og tilvælge forsikringsordning for.....700 kr.

Andre medlemstyper:

Personligt medlem (pr. husstand)200 kr.

Rabat på 100 kr. til studerende

Husk at du som helseudøver kan tilvælge

forsikringsordning700 kr.

Indmeld dig online på <https://LNS.dk/kontakt>, hvorefter vi sender dig en faktura til brug for din indbetaling.

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

På gensyn i LNS
- det naturlige samlingssted

En tid med frustrationer

Coronaen har været en grum ørenåbner, men jeg tror, at den efterlader en anden, bedre måde at leve på, hvis man skal finde et lyspunkt.

Astrologisk set skulle planeterne stå bedre allerede fra slutningen af 2020. Det manifesteredes bl.a. ved en planet konstellation på himlen sidst i december 2020. Den barske fiskenes tidsalder afsluttedes for at give plads til den længe ventede nye vandmandens tidsalder.

Tror at verden er på vej et bedre sted hen. Vi er alle blevet dirigeret ad en anden vej, som har givet os indsyn i, at vi er én stor menneskehed, som er afhængig af hinandens adfærd. Og som genfinder værdier, som er blevet glemt i materialisme og egoisme.



Der er fokus på, hvor værdifuldt menneskeligt samvær er, at vi opfører os anstændigt og ansvarsfuldt. At vi tænker på dyreforhold, at vi ikke skal rejse unødigt rundt i fly til alverdens lande konstant, og at sindssyge præsidenter ikke skal få lov at styre verden i deres egoisme og pengefikserede magtudøvelse. Corona har i den grad på alle planer tvunget hele menneskeheden til at ændre opførsel. Uanset om du er rig eller fattig eller hvor i verden du bor. Alle er blevet påvirket.

Der er fokus på at gå tilbage til små og nære enheder i stedet for store, internationale og globale ensretninger. At folk skal handle lokalt, omgås sine nære, have fokus på familie og naboer, på lokale producenter og fødevarer i modsætning til varer, der transporteres langt væk fra. Miljø- og produktionsformer skal være bæredygtige.

Folk skal vide, hvordan varerne er produceret og under hvilke forhold. Så jeg ser denne tid med corona for at være et vink med en vognstang "oppe fra", som standsning af menneskehedens ræs ud ad en forkert motorvej.

Det har desværre ramt de svageste og de fattigste allerhårdst, hvilket er meget trist og sorgfuldt. Forhåbentlig har det gjort, at man også har fået øje for at gøre forhold bedre i det hele taget for den gruppe mennesker i fremtiden.

Vi er alle en del af et hele, og alle har betydning. Ikke kun de smukke, rige og vel fungerende, men dem som gør en forskel, dem som er anderledes, og dem som opfinder geniale ting for menneskeheden. Disse mennesker skal der i den grad også være plads til, inden vi drukner i selvcentrerede egoistiske mennesker.

Det allerbedste for fremtiden.



Torsdag 24. juni kl 19 - ca. 20.30 **”Tre ben til kernesund – og 10 år yngre” med Bettinna Delfs.**

Få inspiration til at opnå en basisk sund livsstil. Glæd dig til denne aften der foregår på Zoom!

Bettinnas vision er ”At skabe balance i mennesket”, at skabe et basisk miljø i kroppen, hvorfra alt kan blomstre. Bettinna har løbende videreuddannet sig og er i dag META-coach, kostvejleder, instruktør i Body Balance og Yin-yoga samt forfatter, kursus- og foredragsholder inden for krop, sind og kost.

Tilmeld dig på mobil pay 95610 eller via LNS konto i Merkur 8401 111 2541. Det er 60 kr for LNS medlemmer og 80 kr. alle andre. Husk at skrive mailadressen, så vi kan maile det link du skal bruge til online foredraget.

I 1996 og 1998 fik Bettinna flere end 100.000 seere på DR1 op af stolene med programrækken ”Krop & Holdning”, der førte til udgivelsen af en bog og flere DVD’er.



Onsdag 15. september 2021 kl. 19 – ca. 20.30 **”Fri for stress” online på Zoom**

v/Læge Charlotte Bech, foredragsholder og kursusleder.

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

Charlotte Bech fortæller om stress og seneste nyt inden for stress-håndtering. Charlotte giver dig ideer til selv-terapi for de fem sanser (lydterapi, lysterapi, aromaterapi, massageterapi og kostterapi) og vil bl.a. instruere i en nem stående yoga øvelse og en enkel siddende åndedrætsøvelse, som alle kan være med til, og som vi vil lave sammen og finde ro gennem på denne skønne sensommeraften.

Tilmeld dig på mobil pay 95610 eller via LNS konto i Merkur 8401 111 2541. Det er 60 kr for LNS medlemmer og 80 kr. alle andre. Husk at skrive mailadressen, så vi kan maile det link du skal bruge til online foredraget.

Privatpraktiserende læge Charlotte Bech er en populær foredragsholder, der supplerer den gængse lægevidenskabelige behandling med veldokumenterede naturlige metoder. Hun holder foredrag og kurser med ny inspiration til sundere mad, massage, udrensning og livsstil. Her bliver du primært opdateret med de gængse retningslinier på sundhedsområdet, men desuden bliver du orienteret om, hvordan du kan supplere med dokumenterede naturlige metoder, så du får redskaber til at handle selv - uden kemikalier.

FAGLIGE MEDLEMMER pr. juni 2021

Her ser du hvad medlemmerne kan tilbyde.
Oversigten er i postnr. orden

KLINIKKER SKOLER RÅDGIVNING ERHVERV

1058 København
Akupunktør og kinesisk erteterapeut
v/Nigel Ching - FKU
6177 3020, ching@ching.dk
www.ching.dk
Akupunktør og kinesisk erteterapeut

1357 København K
Helse og Velvære
2859 8427, Larshenrikolsen@yahoo.dk
www.helseogvelvaere.dk
Komplementær Terapi

1364 København K
Klinik for fodterapi Gaa Godt
v/ Connie Roskjær Raftesgaard
2924 2362, connie@gaagodt.dk
www.barefoedder.dk
Gå Godt - Statsautoriseret Fodterapi

1620 København V
HUMAN-BALANCE ApS v/ Morten Krabbe
4074 7467, mk@c.dk
www.human-balance.dk
Ayurveda - Healing - CBT - Massage

2100 København Ø.
Kia Remond Rasmussen
Klinik For Fodterapi
3526 8505, kia@remond.dk
Fodbehandling – Laser - Indlæg

Klinik for fodterapi, Vibeke Voss, statsaut.
3526 3226, vibekevikkivoss@hotmail.com
www.vibekeviki.dk
Fodterapeutisk behandling

Klinik for biomedicin, psykoterapi og akupunktur
Manja Jurkowsky
4054 3128, kontaktmanja@gmail.com

2200 København N
Salon Prana v/ Joseph I. Blytner
4033 3439, jib@salonprana.dk

2300 København S
Danplus ApS v/ Joan Lykke
joan@vegatest.dk, www.danplus.dk
Vegatest, uddannelse til vegatester

Fodklinikken Let på Fod
Winnie Pretzmann Hansen
w.pretzmann@gmail.com
Professionel Fodterapi

KSM Frekvens Krop-Lyd-Helbred
c/o Karin Siff Munk
2235 2112, karinsiffmunk@gmail.com
www.siffmunk.dk
Vibrations-og Frekvens kinesiologi

2610 Rødovre
Fodterapeuten Mia Ransborg Lassen
2987 6565, fodterapeuten@ransborg-lassen.dk
Statsautoriseret fodterapeut

2630 Taastrup
Charlotte Schmidt Nielsen
4355 2530, www.charlotte-schmidt-nielsen.dk
Kranio-Sakral Terapi - Baby massage

2665 Vallensbæk Strand
Mindfulhealing v/ Benedicte Due
2840 0071, benedicte.due@mail.dk
www.mindfulhealing.dk
Mindful healing og clairvoyance

2680 Solrød Strand
Klinik for Fodterapi Susanne Wencke Brintlev
2757 2734, Susanne@brintlev.dk
Fodterapeutisk behandling

2700 Brønshøj
Motiba v/Ditte Maria Jørgensen
3049 9191, ditte@motiba.dk
www.motiba.dk
Kundalini transmission. Terapiform via tryk

2730 Herlev
COACHING PEOPLE ApS
v/ Heidie Graversen
info@coachingpeople.dk
www.coachingpeople.dk
Stresscoaching, kriseterapi

2750 Ballerup
 CS-LifeCare v/ Christina Stenild
 2148 4686, christina@cs-lifecare.dk
 www.cs-lifecare.dk
 Smertebehandling, Akupunktur mm

Livsstil & Sjæl v/ Kizzer Flagaa
 2616 0160, kizzer@livsstilogsjael.dk
 www.livsstilogsjael.dk
 Højere selvværds - Sundere livsstil

2870 Dyssegaard
 Klinik Finefødder, Stine Lilja
 3942 7766, Fod2870@gmail.com
 Fodterapeutisk behandling

2900 Hellerup
 Agneta Mei Hytten
 2330 3108, musicaart@mail.dk
 www.musicaart.dk
 Coaching, Consulting, Wellness

2920 Charlottenlund
 Alkalineliving v/ Bettinna Delfs
 5386 1423, bd@bettinnadelfs.com
 www.alkalineliving.dk
 Coaching – Kost – Yogarejser

2970 Hørsholm
 Hormonel Balance v/Katrine Gilberg
 2088 8281, Kontakt@katrinegilberg.dk
 www.katrinegilberg.dk
 Naturlig Hormonterapi

3000 Helsingør
 Helsingør Therm
 Birgitte Stürup & T. Jelager
 therm@tdcadsl.dk
 Svømmeterapi i trygge rammer

3390 Hundested
 Wiig-sundhed Frugt-Grønt-Bær
 v/ Astrid Wiig
 4157 7959, astridwiig@gmail.com
 Vægtkontrol og en time mere om dagen

3400 Hillerød
 Alternativ Klinikken, Lisa Nøhr Karlsson
 2176 1784, www.lisa-noehr.dk
 Healing, husrensning, clairvoyance

Fodklinikken Hostrupvej,
 Jesper Frederiksen
 4826 5211
 fodklinikken-hostrupvej@outlook.dk
 Fodterapeutisk behandling

3450 Allerød
 Bymidstens Fodterapi
 v/ Jeannette Reymond
 4817 7087
 bymidtensfodterapi@gmail.com
 Fodterapeutisk behandling

Klang og Velvære v/ Anne Toxværd
 3151 8345, atoxvaerd@gmail.com
 www.klangogvelvaere.dk

3460 Birkerød
 De Place Laboratorierne
 Dianna og Torben de Place
 6126 4116, info@radioni.nu
 www.radioni.nu
 Radioni - den dovne vej til sundhed

3480 Fredensborg
 Dansk Health Qigong Federation
 v/ Lillian Wong
 2496 5153, Lillian.wong@unicus.dk
 Qigongscole - Instruktøruddannelse

**Tarmskylning og/eller samtale
 om horoskop**
 2891 2787, ulla@stavnsbjerg.dk
 www.klinikcolon.dk
 Genopretning af din tarmflora

3500 Værløse
 Angelika Rasmussen-Länzlinger
 2153 2984, angelika@laenzlinger.net
 www.angelhealing.dk
 Reikihealer, massør, coach

3600 Frederikssund
 Frederikssund Holistisk Klinik
 Inger Dantoft, inger@dantoft.com
 Kranio Sakral-Terapi

4000 Roskilde
 Aromaterapeutskolen i Roskilde
 v/ Ulla Kvintel 2943 8887
 info@aroma-alfen.dk
 www.aroma-alfen.dk
 Skoleleder - Aromaterapeut siden 1991

4070 Kirke Hyllinge
Panacea ApS, Irene Kobbervskov
4827 7110, info@panacea.dk
www.panacea.dk
Grossister i helsekost

4180 Sorø
Sorø Akupunktur og Qi Gong
ISO 9001:2015 certificeret
2070 0459, anja@anjafunder.dk
www.soroe-smertebehandling.dk
Akupunktur, moxa, massage

4241 Vemmelev
Klinik Pluto, Bente Agnete Andersen
3513 4000
bente.andersen@klinikpluto.dk
Se udvalget på www.hosbente.dk

4296 Nyrup
Hjertets Vej, selvudvikling og livskunst
v/Annalise Stourup de Molade
2757 3505
annalise.hjertetsvej@paradis.dk
www.hjertetsvej.dk
Regression, Fordybelse, Life-Coaching

4320 Lejre - Østed
Skolen på Møllegården
Mogens Ehrich og Kirsten Kragh
3179 7731, mogens.ehrich@gmail.com
www.harmoni-i-sindet.dk
Kurser om energi og forløsning

4550 Asnæs
Klinik for Fodterapi
v/ Jeanette Darling Nielsen
5965 2559, jeadarling@gmail.com

4632 Bjæverskov
PRE-JET v/ Preben Jensen
info@pre-jet.dk - www.pre-jet.dk/
Helsekost / ingefærthe

4684 Holmegaard
Anne-Marie Børre v/Anne-Marie Bach
2684 1352
Zoneterapi, akupressur og ernæringsterapi

4690 Haslev
ReWilding - Back To Nature, Fitt og Sund
v/ Mette Roesen
2582 5994, hej@metteroesen.dk
Kiropraktik, Bindevævsmassage, Aroma Touch

4772 Langebæk
MOORGGAN v/ Moorggan Gersdorff
moorggan@bevidsthedsmedicin.dk
www.bevidsthedsmedicin.dk
Bevidsthedsmedicin, Sessions/CD'er

4863 Eskilstrup
Effekt, Carsten Krøll
5485 5600, effekt@jbr.dk
www.effekt-jordstraaling.dk
Opmåling af jordstråler

4920 Søllested
Mas-søren v/ Søren Hansen
5494 1549, hansenovervad@gmail.com
Massage

5250 Odense SV
Godske Fodpleje v/ Anja Godske
2648 9874, Anja.g@live.dk
Hud og fodplejer

5320 Agedrup
Anns Fodterapi v/ Ann Charlotte Holm
4126 8628, info@annsodterapi.dk
www.annsodterapi.dk
Fodbehandling, indlæg, ligtorn

5466 Asperup
Jens Kristian Frederiksen
7670 9999, www.Bakke-Gaarden.dk
JKF-Kursus & Livsvejledning
F.O.G. Skaber & Udvikler
Forfatter/Forlag: Livsvejledning.dk
FaceBook: SvaneEnergi - Åndens Vinger

5471 Sønderød
Kerneterapi v/ Rasmus Rønbjerg Kjær
2986 0949, RRR@Kernebevidstshed.dk
www.kernebevidstshed.dk
Kernebevidstshed – Åndsudvikling - Healing

5591 Gelsted
Klinik for Fodterapi, Kira Holst
6442 3233, kira@holst-fodterapi.com
Fodterapeutisk behandling

5700 Svendborg
Kamilla Kølle -Klinik for fodterapi
2346 1701, svendborgfodterapeut@gmail.com
Fodterapi, indlæg, rådgivning

Maya Guidning, Maya Halstengård
www.mayaguidning.dk
Energi- og Wellnessguide

5800 Nyborg
ABC Center v/ Claus Jøren Paaske
clauss@abc-center.dk
www.abc-center.dk/
Muskelterapi-Heling-Organmassage

5853 Ørbæk - Kullerup
Kullerup Kurser v/ Ingolf Plesner
kullerupkurser@gmail.com
www.kullerup.dk
KULLERUP KURSER ØSTFYN

5932 Humble
Nyt Lys, Søren Andersen
2231 6535
www.Nyt-Lys-Nu.simplesite.com
Psykoterapi og reikihealing

6000 Kolding
Mogens Kyed massør og coach
2048 8204, mogens.kyed@gmail.com
Massage, Coaching, Tankefeltterapi TFT

6270 Tønder
Life Healing og Psykoterapi
v/ Peter Michelsen
2295 7106, mail@pmichelsen.dk
Sjælsro, Intuitiv Healer

6510 Gram
Stensbæk - Den Holistiske Højskole
5136 1809, info@holistisk-hojskole.dk
www.holistisk-hojskole.dk
Kurser, ro, retreat, udvikling

6621 Gesten
Klinik for Fodterapi, Hanne Jette Malcho
7555 7192, hannemalcho@gmail.com
www.pågodfod.dk
Fodterapeutisk behandling

6670 Holsted
Holsted Klinik for Fodterapi v/ Stella Vinding
4240 6670, www.holstedfodterapi.dk
6792 Årslev
Ulla Theil Nielsen
2628 7150, ullatheil@gmail.com
Massage – Zoneterapi

7000 Fredericia
Behandling for dig, Tina Agerholm
2256 9302, agerholmtina@gmail.com
Fysioterapeut, kraniosakralterapeut, akupunktør

Salon Marianne v/ Marianne R. Stoklund
2487 8583, mariannestoklund@gmail.com
Sundhedspleje

7100 Vejle
Louise Hallundbæk, Det Sunde Hus
www.louisehallundbaek.dk
Sundhedskatalysator, kost- og ernæringsvejleder

Pharma Nord ApS v/ Tove Lykkegaard
7585 7400, tlykkegaard@pharmanord.com
www.pharmanord.com
Kvalitetsprodukter, naturlægemidler

7120 Vejle Øst
Spangsbjerg Terapi v. Annette Spangsbjerg
2871 1810, annette@spangsbjergterapi.dk
www.spangsbjergterapi.dk
Biodynamisk kranio-sakral terapeut, ID-Psykoterapeut

7200 Grindsted
Grindsted fodterapi v/ Alex Nielsen
5365 6703, an@grindsted-fodterapi.dk
Fodbehandling, indlæg, vejledning

7400 Herning
Massør Birthe Plauborg
6130 1678, birthe.plau@gmail.com

7490 Aulum
Akupunktur Universitetet v/ John Boel
4057 9400, john@boel.org
www.moderneakupunktur.dk
Moderne Akupunktur.dk – Uddannelse

7620 Lemvig
Klinik for fodterapi v/ Dorte Kristensen
3011 1602, info@lemvigfodterapi.dk
www.lemvigfodterapi.dk

7700 Thisted
Else M. Skammelsen Nielsen
2022 5044
Zoneterapi

7790 Thyholm
Hjertelyz - Dorthea Olsen
5180 5360, dorthea@hjertelyz.com
www.hjertelyz.com
www.livskvalitetogsundhed.dk
Holistisk behandling, hypnose m.m

8240 Risskov
Risskov Fodterapi v/ Dorthe Jensby Kloster
2829 6169, dorthe@risskov-fodterapi.dk

8250 Århus C
Dorte Fuglsang Engelsfelt
Statsaut. Fodterapeut
8699 2155, post@fodterapi-egaa.dk
Klinik for Fodterapi

8305 Samsø
Lillian Dalgaard, Kranio-Sakral Terapi RAB
2811 2759, mail@lillian-dalgaard.dk
www.lillian-dalgaard.dk
Kranio Sakral-, zoneterapi, massage

8340 Malling
Healingcenter Aarhus v/ Gitte Larsen
gitte@polaritetsterapi.dk
Healingsuddannelse, polaritetshealing m.m.

8362 Hørning
Blegind Fodterapi, Susanne Møller
6063 1015, susanne@klinikfodterapi.dk
Fodterapeutisk behandling

Natur-Drogeriet A/S
Jan Christiansen Rathcke
info@natur-drogeriet
www.natur-drogeriet.dk
Kosttilskud gennem et par generationer

8382 Hinnerup
The Healing Home - Gudrun Boost
2810 2542, info@gudrunboost.dk
www.Gudrunboost.dk
METAsundhed, TFT, Deep PEAT, Helbred dit Liv®

8444 Balle
Livets Hus v/ Ulla Sørensen
livetshus@mail.dk
www.Livetshus.eu
Zoneterapeut-massør-healer m.m.

8464 Galten
Sol Healing v/ Preben Valeur
2641 2083, prbnvaleur@gmail.com
Dybtgående healing

8500 Grenå
Susanne Sommer
RAB phytoterapeut
Nordisk Fengshui
2280 2420, mail@nordiskfengshui.dk
Holistisk Hudterapi

8600 Silkeborg
Astro-Design, Erik Rørholm
8683 6039, info@astro-design.dk
www.aktivamesser.dk
AKTIVA Helse- og Sundhedsmesser

Allergica AMBA, Att. Anja Holm
7026 1777, ah@allergica.dk
www.allergica.dk
Homøopatiske lægemidler

Fodterapeut Charlotte Frandsen
8681 0767, fodterapeutcharlotte@outlook.dk
Fodterapeutisk behandling

Fodterapeuterne, Elin Haarup
2897 2928, fodter@pi-elin.dk
Fodterapi

Helse Universet v/ Karen Bolette Pedersen
2830 2248, karen@helseuniverset.dk
Helse Universet KST.ALT og Massage

New Life Harmony
Solvej Bente Nygård Knap - RAB
2785 7193, B.Knap@post.cybercity.dk
www.Newlifeharmony.dk
Klinik for Kranio Sakral Terapi -RAB

8660 Skanderborg
Blidterapi v/ Heidi Rønne
3029 3714, heidi@blidterapi.dk
Kranio sakral terapi, healing, akkupressur

8700 Horsens
Henriette Bygvraa Fog
Komplementær Hormonterapeut
www.Henriettefog.dk

SOLU Invest ApS v/ Janni Hansen
4061 4997, janni@87h.dk
www.Jannihansen.dk
Clairvoyance, personlig udvikling

8870 Langå
Klinik for Fodterapi
v/ Lene Dalsgaard Pedersen
5186 0702, LDPfod@hotmail.com

8940 Randers SV
Jytte Andreassen
2331 5503, Jam.dk@mail.dk

Klinik Sjæleklang v/ Annbritt Porup
2287 1930, annbritt2008@live.dk
www.sjæleklang.dk
Clairvoyance, klanghealing, samtale

9620 Aalestrup
Klinik for Fodterapi v/ Yvonne Overgaard
2068 7141
yvonneovergaard27@gmail.com
Fodterapeutisk behandling

9850 Hirtshals
Mygind Institute
7027 8288, kontor@mygind.dk
www.tankefeltterapi.dk
META sundhed, kurser, uddannelse

9900 Frederikshavn
Spirituel Udviklings Center I/S
Erik Leif Abrahamsen
mette@spirituelcenter.dk
www.spirituelcenter.dk
Esoterisk, spirituel udvikling

BRANCHEFORENINGER

Afvikler-Terapeut-Foreningen
Jack Powderly Yilmaz
Terapeuter vedr. Energi-førløsning
3179 3731, afvikler@afvikler.dk
4320 Lejre

Clairvoyant Foreningen
Formand Birgit Boye Friis
For dig med bevidst åndelig kontakt
2848 9794, bibof@mail.dk
www.clairvoyantforeningen.dk
2760 Måløv

Dansk Akupunktur Union
Formand Ann-Jeanett Jensen
DAU er en faglig forening for akupunktører
2040 6619, info@d-a-u.dk
www.d-a-u.dk
6630 Rødding

Dansk Health Qigong Federation
v/ Lillian Wong
2496 5153, Lillian.wong@unicus.dk
3480 Fredensborg

Foreningen af Danske EFT & TFT Terapeuter
Samler danske EFT og TFT terapeuter
6074 0500, formand@dett.dk
www.dett.dk
4050 Skibby

Jordstråle Foreningen.dk
Kim Lærkesen
4055 2350, kim@maalemanden.dk
www.mj-danmark.dk
4000 Roskilde

Natur-Balance-Huset NBH, hovedkontor
Foredrag og prøvebehandlinger
4828 8700, lars@t-mikkelsen.dk
www.nbhdanmark.dk
3320 Skævinge

Natur-Balance-Huset Skovlunde
Skovlunde Kulturhus, Bybjergvej 10, Indgang 2
Kontaktperson Kirsten Busk Tlf. 4453 0221
natur.balance.huset.skovlunde@gmail.com
Arrangementer onsdage kl 19.30

Natur-Balance-Huset Søborg
Carlshuse, Carl Blochs Alle 7-9
Kontaktperson Gerda Brown Tlf. 60 41 06 22
Arrangementer l. mandag i måneden

INTERESSEFORENINGER

Børn og Unges Trivsel
Formand Heidie Graversen
4580 3333, info@bu-t.dk
www.boerns-trivsel.dk
2730 Herlev
Trivselsprojekt UNIK, børn og unge

Kontaktperson for Naturterapeuter:
Moorggan Gersdorff, Tlf. 5556 1424

Alle yderligere oplysninger hos:
Mogens Ehrich Tlf. 3179 7731
Vera Marcher Tlf. 7022 2339



Christina Santini

» *Vi lever i dag i et
toxikologisk eksperiment
af en anden verden.*

Lidelse	Stigning siden 1990
ADHD	819 %
Alzheimers	299 %
Autisme	2.094 %
Bipolar	10.833 %
Cøliaki	1.111 %
Kronisk træthed	11.027 %
Depression	280 %
Diabetes	305 %
Fibromyalgi	7.727 %
Lavt stofskifte	702 %
Lupus	787 %
Osteoarthritis	449 %
Søvnapnø	430 %

Vi ved, at mange stoffer er farlige, kræftfremkaldende og linket til diverse autoimmune sygdomme, men vi har meget lidt fokus på, hvad vi egentlig bør gøre ved det. Vi kan konstatere, at antallet af kroniske lidelser er eksploderet fra 1990 og til i dag, så hvad vi end gør, virker det i hvert fald ikke. Og vi gør faktisk ikke meget på den front, så det er en forventelig omend tragisk udvikling.

» Kan kroppen ikke selv afgifte - er det ikke det man har lever og nyrer til?

Det er ofte den sætning, folk der ikke arbejder med laboratorietest, ynder at sige. Og jeg vil godt give et gran af medhold her. I stor grad kan vores krop sagtens afgifte for diverse ting og sager - f.eks. skal vi ikke på "detox" fordi vi har spist et stykke kage eller 10 stykker. Jeg aner ikke, hvad det er

for en detox, der skulle kunne detoxe tager ud igen. De bliver forbrændt og ryger videre ud af systemet - der er ikke noget, der skal detoxes.

Faktum er ikke desto mindre, at vi lever i et kolossalt toksikologisk eksperiment, som vores krop slet ikke er gearret til at håndtere, hvilket den signifikant stigende statistik af kroniske lidelser da også afspejler. Er man i tvivl, om ens krop har behov for at afgifte, så er svaret ganske enkelt: test. Så vil du få et objektivt svar på, hvorvidt du har akkumuleret alle mulige kemikalier, pesticider, mykotoxiner, tungmetaller mv. - ting som din krop altså IKKE har kunnet afgifte, fordi belastnings-graden har været alt for stor. Hvis kroppen selv kunne afgifte alt dette, så ville man ikke finde det, når man testede for det - det er ganske enkelt. Folk får leverskader, nyresvigt mv. Disse ting opstår heller ikke bare ud af det blå, og ofte er der forgiftningsproblematikker inde i billedet, når kroppens organer ikke fungerer ordentligt.

Det er noget utroligt uvidende sludder at sige, at kroppen sagtens selv kan afgifte - for det kan den hos mange af os ikke i den verden, vi har skabt i dag. Når det så er sagt, så er det altså slet ikke alle, der skal afgifte - men har man kroniske lidelser, så finder man ofte toxicitetsproblemer, der skal løses. Men igen: test og se om din krop har behov for hjælp. Det giver ikke mening at hoppe på en eller anden "detoxkur" - fordi de virker altså generelt ikke til så meget andet end at imitere end kortvarig faste. Dette kan for nogle også være en udmærket afveksling - en kortvarig faste. Men igen her: faste er absolut ikke for alle, og kan gøre mere skade end gavn på det forkerte tidspunkt.

Folk og deres sundhedsbehov er forskellige på forskellige tidspunkter i deres liv, og det bør vi respektere. At ignorere at folk har forskellige behov er ekstremt snæversynet og faktisk diskriminerende (ja, nu vi lever i en tid, hvor alle bliver fornærmet over alting, så vil jeg da godt tage min del og erkende, at jeg bliver faktisk fornærmet over manglen på forståelse for folks

forskellige behov, så kan jeg ligesom også være med i hele denne her politisk korrekte tid, vi lever i).

Vi har ikke undersøgt langtidskonsekvenserne af mange af de kemikalier og teknologiske løsninger, som vi lever omgivet af. Det bliver et endnu større problem, fordi vi heller ikke kender til cocktaileffekten af disse ting - og mere og mere forskning understøtter, at det er netop cocktaileffekten, der er særlig farlig. Så når man undersøger giftigheden af kviksølv alene og når til en anbefaling om, hvad der er "acceptabelt", så har man ikke taget højde for, at folk i forvejen er eksponeret for aluminium, bly, cadmium, elektrosmog, pesticider etc.

Så sidder man måske tilbage og tænker: "Ahhrmen så galt kan det vel ikke være - der er vel nogle, der har styr på det. Er der ikke lige een, der rækker mig en kanel-snegl i øvrigt, nu bliver det lidt for meget al det her sundhedspladder-pladder." Men nej, du kan få en kanel-snegl, når vi er færdige her. Igennem historien har vi gentagne erfaringer med, at det har vi overhovedet ikke styr på, og at finansielle interesser overskygger almen sund fornuft - asbest, tobaksrygning, kviksølvfyldninger, DDT, pesticider i drikkevand for ikke at glemme håndvask eller rettere mangel på samme, indtil bakterie-opdagelsen blev almen anerkendt i stedet for latterliggjort(!), som den gjorde i starten etc.

Alle disse ting accepterede vi, fordi vi tænkte - "der er nok nogle, der har styr på det".

Og vi accepterede såkaldte "eksperter", der udtalte sig kategorisk om, at der var intet at frygte, fordi der var ikke tilstrækkeligt med dobbelt-blinde randomiserede undersøgelser og blablaba, der understøttede, at det var farligt - nej, men heller ikke, at det var ufarligt, er værd at bemærke.

Nu er det altså sådan, at MANGEL på BEVIS er ikke det samme som bevis på manglende effekt. Det er kun bevis på, at vi mangler beviser. Og det burde virkelig ikke være i

orden at tage mulige sygdomsfremmende stoffer i brug på det spindelvævstynde argumentationsniveau.

Jeg synes, det er på tide, vi overvejer selv at bruge vores logiske sans - for disse ting var ikke så svære at se komme. Kviksølv i munden skulle være ufarligt - på trods af at vi vidste, at det var noget, man kunne slå folk ihjel med? Hvordan kunne det nogensinde virke som en OK ide? Hvordan virker det pt. som en god ide at have trådløs teknologi, der i dyreforsøg har vist sig at være ekstremt sundhedsskadeligt?

Gennem historien har vi accepteret en bevisbyrde, der kun kræver bevis for, om der er tilstrækkeligt med evidens for, hvorvidt nye tiltag er sundhedsskadelige. Den bevisbyrde bør vendes: vi bør kræve bevis for, at der er tilstrækkeligt med evidens for, at nye tiltag er sikre, før de introduceres en masse i vores liv.

Sagen er, at vi ved i dag, at mange af de midler, vi har tilladt at bruge rundt omkring, er dybt sundhedsskadelige. Nu er det delvist for sent at gøre noget ved det, fordi de er sevet ud i naturen og grundvandet. Det er simpelthen for laissez faire - og ikke i orden at man let stemples som "sølvpapirshat", såfremt man tillader sig at stille spørgsmålstejn ved sikkerheden af mange af disse tiltag, som vi historisk set har belæg for at være bekymrede om.

Det er en nem måde at afskrive al kritisk tænkning ved at latterliggøre folk. Og det vi ofte ser ske i medierne er, at folk der stiller spørgsmålstejn ved sikkerheden af diverse ting - kemikalier, pesticider, EMF-stråling mv. - bliver sammenlignet med folk, der stiller spørgsmålstejn ved, hvorvidt jorden er rund og månelandingen. Disse sammenligninger tjener til formål at udvande diskussionen fuldstændigt. I stedet for at indgå i en saglig fornuftig debat, vælger man at latterliggøre og lave click-bait artikler, der er baseret på at lave skandaler, der sælger i stedet for kritisk tænkning og afbalanceret indhold baseret på videnskabelige fakta.

Faktum er, at mange af os er eksponerede for giftstofbelastninger, som kroppen ikke bare selv kan afgifte for - men ja, derfor må vi godt stadigvæk spise et stykke kage (medmindre man har særlige mave-tarm problemer, så er man i en tid nødt til at symptombehandle med skånekost).

Mange kan fortælle en historie om, at de oplevede, at de blev syge "ud af det blå". Vi bliver aldrig syge ud af ingenting. Men problemet er, at det er ekstremt svært at koble de - ofte mange - faktorer sammen, som gennem årtier har belastet kroppen, som så "pludselig" resulterer i egentlig sygdom. Kroppen er utroligt modstandsdygtig, og ligesom kræft er en sygdom, der tager årtier at udvikle, således er det også med mange kroniske lidelser. Ofte bliver det en stress-faktor, der udløser sygdommen - og så tror vi måske, at det er årsagen. Hvad der trigger en sygdom, er ikke nødvendigvis årsagen. Og får vi først den opfattelse: at triggeren er årsagen, så kommer vi ofte til at sidde fast i vores kroniske lidelser, fordi vi symptombehandler.

F.eks. oplever stadig flere, at de bliver dårlige af at spise brød, pasta og glutenholdige produkter. De oplever, at når de skifter til en glutenfri kost, så forsvinder deres fordøjelsesgener markant. Denne oplevelse kan man ikke tage fra dem - det er sådan det er. Ikke desto mindre så er problemet ikke nødvendigvis gluten i sig selv (medmindre man har cøliaki), men snarere en ringe fordøjelseskapacitet der gør, at man trives bedre på en "skånekost".

Årsagen til ringe fordøjelseskapacitet skal altså findes for at få mulighed for at reparere fordøjelsessystemet og kunne spise en almindelig kost igen. Så kan det være, man tænker, "jamen jeg trives altså fint uden brød og gluten" - ja, men du behøver heller ikke spise det igen, hvis du ikke har lyst, men dét, der er interessant, er HVORFOR du reagerer så dårligt på visse fødevarer i en normalt afbalanceret kost. For årsagen er stadig til stede, uanset om du vælger en restriktiv kostmodel eller ej - og

dvs. risiko for kroniske lidelser bliver tilsvarende større, når vi ikke får fixet vores fordøjelse.

Udelukkelse af trigger-elementer er ikke nok - der skal en udredning til for at finde ud af, hvad der belaster vores krop. Hvorfor vi måske ikke danner nok mavesyre til at fordøje maden, hvorfor vi har overvækt af bakterier i tyndtarmen, hvorfor vi har inflammation i tyktarmen o.s.v. Mange af disse forhold giver ikke bare øget risiko for diverse kroniske lidelser, men også problemer med at tabe sig. Selvom mange af os spiser overordnet set "sundt", så kæmper vi alligevel med vægten. Og dette er fordi, meget af den kemi, vi i dag er omgivet af, er såkaldte obesogener. Det er kemiske kalorier, der kan gøre os insulinresistente og belaste vores hormoner i en grad, så vi begynder at tage på, uden at vi har ændret vores kostvaner. Vægtøgning er også en måde for kroppen at pakke toxinerne ind og væk fra vores organer, hvor de gør mindst skade. Kroppen vil derfor ikke have lyst til at tabe sig, før toxinbelastningen er mindre - for det er ganske enkelt en sikkerhedsmekanisme at pakke kemikalier mv. ind i et lag fedt.

En sund krop i balance finder naturligt den vægt, den skal ligge på uden viljestyrke og kalorietælling. Men det er rigtig svært, fordi de færreste af os har i dag en sund krop i balance. I stedet for at tænke på at være gode ved vores kroppe og hjælpe den tilbage i balance, bliver vi vrede over, at den ikke passer ind i en størrelse xyz, og så hopper vi i frustration fra den ene kur til den anden. Æn dag spiser vi ikke kulhydrater, den næste er vi på low-fat vegan-vognen, og så er det høj-proteinkuren. Vægttabsresistens er et symptom på indre ubalance. Det er ikke altid bare, at det handler om for mange kartoffelkager, omend de kan være svære at sige nej til, men vi kan ikke rulle os i kartoffelkager hver dag desværre - uanset hvor meget vi har afgiftet.

Mutation på MTHFR-genet gør os mere sårbare overfor toksisk belastning.

Genetiske faktorer kan omfatte en muta-

tion i MTHFR-genet, som påvirker ca. 40% af os, hvilket gør, at de af os med denne genmutation er mere sårbare over for toksisk ophobning. MTHFR er et gen, der giver kroppen instruktioner til fremstilling af et bestemt enzym kaldet methylenetrahydro-folatreduktase (MTHFR). Når du spiser fødevarer, der indeholder folinsyre, omdanner MTHFR det til methyl-folat (folats aktive form). Methyl-folat er nødvendigt til methylering, hvilket hjælper med at optimere et stort antal processer i din krop, herunder DNA-produktion, metabolisme af hormoner og korrekt afgiftning.

ESSENTIELLE NÆRINGSSTOFFER FOR METHYLATION (afgiftningsskapacitet)

5-MTHF (aktivt folat)

Methylcobalamin
(aktivt vitamin B12)

Pyridoxal 5'-phosphat
(aktivt vitamin B6)

Riboflavin 5'-phosphat
(aktivt vitamin B2)

Magnesium

Zink

Cystein

Taurin

Sulphur

Dette betyder dybest set en diæt rig på kylling, fjerkræ, lam, korsblomstrede grøntsager og løg-familie. Dette betyder også, at det, modsat hvad mange "trendy diæter" promoveres med, så er det faktisk svært at optimere methylering og optimal afgiftning på en streng vegansk diæt. Hvis der ikke er tilstrækkelig zink, cystein og taurin, vil afgiftning ikke ske. Men hvis leveren er overbelastet med fedt og rødt kød, vil afgiftning heller ikke ske. Så nej, det er ikke et grønt kort til at lægge bøf og bacon ad libitum i etager på tallerkenen og kamuflere det som en "sundhedstrend" og kalde det carnivor eller keto. Disse diæter kan være

på sin plads for visse problematikker i en kortere periode, men generelt er de uforeneligt med en langsigtet sund strategi for optimal sundhed og optimering af daglig afgiftning.

Ideelt set ville vi have jord, der var rig på mange af de mineraler, vi har brug for, og dermed ville planter kunne være en kilde til alle de næringsstoffer, vi har brug for. Men vores jord er stærkt udpint, og det er meget vanskeligt at få de næringsstoffer samt aminosyrer, vi har brug for fra 100% veganisme. Spis i det mindste fisk og fjerkræ nu og da - eller test og se, om din diæt er tilstrækkelig til din krops behov.



Christina Santini

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

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

Fem gode råd til at optimere basal afgiftning:

1. Start din dag med et glas tempereret vand (hvis muligt med presset citron/grape/lime - og har man histamin intolerance, bør man undgå citrusfrugter til dét problem er løst)
2. Tilsæt opløselige fibre dagligt: hør, chia, æblepektin (bliver gelatinøse i fordøjelseskanalen og hjælper med at binde giftstoffer i galden)
3. Sørg for at have daglig afføring for at udskille de toksiner, der er gjort vandopløselige ved fase I og fase II afgiftning (tag triphala, HUSK og/eller magnesium oxid for at stimulere tarmsystemet)
4. Sved regelmæssigt for at mobilisere og udskille toksiner (sauna, infrarød sauna og/eller motion) - kombiner gerne svedterapi med liposomal glutathion for at øge mobiliserings-effekten.
5. Motion og lymfebørstning kan hjælpe med at stimulere lymfesystemet, da lymfesystemet er en vigtig vej til at flytte toksiner og ikke har nogen pumpe. Motion kan forbedre cirkulationen og begynde at mobilisere toksiner fra fedtvæv.

Kilder

- 1) Genuis SJ, Kyrillos E. The chemical disruption of human metabolism. *Toxicol Mech Methods*. 2017 Sep;27(7):477-500
- 2) R. Lear. The Root Cause in the dramatic rise of Chronic Disease
- 3) Walter J. Crinnion et al. *Clinical Environmental Medicine*. Elsevier 2019

DANMARKS STØRSTE SUNDHEDSMESSER
UDSTILLERE - SMAGSPRØVER - BEHANDLINGER - FOREDRAG

SUND. LIVSSTIL



8.-10. oktober 2021

kl. 10-18 i Forum, københavn

11.-13. marts 2022

kl. 10-18 i Aarhus Congress Center

Helse og velvære - Smagsprøver - Gratis sundhedsmagasiner
Gratis foredrag - Økologiske fødevarer - Inspiration til sund livsstil
Økologisk hudpleje - Prøver på behandlinger.
Opnå fordele med vores nyhedsbrev og få stor rabat på din entré.
Tilmeld dig på www.sund-livsstil.dk

Vi overholder myndighedernes corona krav og retningslinjer. Hold øje med messens hjemmeside for opdateringer.

Hvad er veteranisering

Hvis du på dine skovture skulle opleve et syn, der umiddelbart minder om hærværk på skovens træer, er det faktisk helt med vilje og godt for natur og biodiversitet. Naturstyrelsen er nemlig siden december 2020 i gang med at veteranisere 3500 ældre ege- og bøgetræer i udpegede skove landet over for at styrke biodiversiteten. Det gælder blandt andet i Jægersborg Hegn nord for København, Skindbjerglund i Nordjylland og Gråstenskovene i Sønderjylland.

Når man veteraniserer et træ, efterligner man de naturlige hændelser, et træ bliver udsat for i løbet af et langt liv i form af lynnedslag, sygdom, vind og vejr. Det kan f.eks. ske ved at fjerne en ring af bark på træet. Et skadet træ vil hurtigere udvikle områder med råddent og levende materiale, der gør det til et optimalt levested for en lang række biller og svampe, og hvor spætter kan søge føde og hakke redehuller.

Foruden veteranisering af træer vil Naturstyrelsen udføre en række andre tiltag for biodiversiteten i de urørte skove. Det gælder bekæmpelse af invasive plantearter og plantning af træer og buske med blomster, som bestøves af bier, sommerfugle og an-

dre insekter. Nogle steder vil man også fælde træer for at give plads til f.eks. gamle egetræer, samtidig med at de fældede træer bliver liggende i skovbunden og skaber mere dødt ved til gavn for svampe og biller. Med finansloven er der afsat 888 mio. kroner til en natur- og biodiversitetspakke. Det gør det muligt at nå op på samlet set knap 75.000 hektar urørt skov.

Kilde: <http://kortlink.dk/denoffentlige/29r5g>

Mere godt nyt om Selen

Efterhånden kender vi selens fantastiske gode indflydelse på vores helbred. På OU er man p.t. i gang med en undersøgelse af 472 patienter med autoimmun stofskiftesygdom, hvor halvdelen af patienterne får 200 mikrogram selen dagligt (Pharma Nord's SelenoPrecise), og den anden halvdel får snydetabletter. Begge grupper får standardbehandling med stofskiftepræparatet levothyroxin (LT4). -Undersøgelsen forventes færdig i år. Kilde: Sund-Forskning.

En anden selenforsker Margaret Rayman fra University of Surrey har netop publiceret en undersøgelse, der viser, at jo højere selenniveau i kroppen hos covid-19 patienter, jo højere helbredelsesprocent. En række andre sygdomme nævnes også, som bedres ved tilskud af selen, fordi selen dæmper virus' evne til at mutere til mere aggressive former. Paranødder er en god kilde til selen. Kilder: <http://kortlink.dk/anesthesiaexperts/29r5r> - Nyt Aspekt

Lider du af tilbagevendende blærebetændelser?

Mange blærebetændelser går hårdt ud over slimhinderne, som kan blive tynde og svage. Jeg taler af erfaring og har nu et stykke tid dagligt efterlevet 3 gode råd. Efter 3 mdrs. brug – en succes:



- 1 Smør morgen, middag og aften – eller oftere – de nedre dele med mandelolie, som er syrefri.
- 2 Spis A-vitamin som styrker slimhinderne. Hold en uges pause efter et par måneder.
- 3 Indtag ved sengetid 1 stk. Omega 7, som skulle være særligt velegnet til behandling af vore slimhinder generelt.

Man hører ikke så meget om Omega 7. Det findes i havtorn, og desuden har Omega-7 fedtsyren palmitolsyre (PS) den gode egenskab, at den ligesom GLA virker inflammationshæmmende.

PS lader også til at have en nedsættende effekt på insulinresistens og kan dermed beskytte mod type 2 diabetes. Fedtsyren skulle ifølge forskerne også hjælpe bugspytkirtlen med at holde sig sund.

Forskning viser, at PS givet til rotter kunne nedsætte kolesterol og triglyceridtallet, ligesom det kunne hjælpe til et vægttab. Rotternes lever blev sundere under forsøget, og PS reducerede inflammation i kroppen generelt. Forsøgene skal overføres til mennesker, og ser på nuværende tidspunkt meget lovende ud. Led selv på nettet efter mere info. (Vera Marcher, red.)



Sundt slik til hver en tid

Læge Charlotte Bech har beriget os med denne lækre opskrift på Sunde popcorn:

Lav popcorn med klaret smør i en gryde. Bland bag efter urtesalt og en god karryblanding ned i.

Er du mere til mandler og nødder, så prøv denne blanding på en Lækker tømrix:

Mandler, hasselnødder, paranødder og valnødder langtidsristes ved svag varme (to timer i ovnen ved 100 grader uden fedtstof). Bland det derefter med rosiner, små dadestykker, små tørrede mangostykker og små tørrede papayastykker.

Kilde: www.charlottebech.dk/

Bliv bekymringer kvit? Så gå i skoven frit!

Vi glæder os over, at Temalørdag også viser opløftende og kontroversielle emner. Her tænker vi på programmet først i maj måned om planternes musik og træernes visdom og interaktion.

Vi ved nok, at Plantevæsnerne har deres helt egen intelligente tilværelse – men åbenbaringen af nåltræernes foranderlige hormonelle redskaber – her udforsket i Taigaen – var nyt for os.

Vi opsummerer:

Beskyttelse og overlevelse:

Når egyptens umådeholdende overgreb på træernes kogler truer skovens bestand, enes træerne om at pause kogleproduktionen i en sæson – for så at producere en overflod af kogler næste sæson.

Når kaniner og harer skam-æder nye træer, producerer de unge træer giftige stoffer i barken, så dyrenes immunitet svækkes og gør dem til et let bytte for rovdyr.

På den måde begrænses antallet af "fjender" og overlevelsen af skoven sikres – ved gennemtænkt embargo.

Vækst og samhørighed:

Når træerne oplever harmoni og optimale livsbetingelser øges mængden af væksthormoner og "livet nydes".

Hvis vejret bliver for tørt eller blæsende, enes træerne om at udsende en stor mængde gruppe af kemikalier betegnet terpener. Disse binder sig til ozonlaget i atmosfæren. Tågebanker dannes, vinden stilnes, og der kommer regn. Regnen både nærer og køler træerne. Desuden beskyttes og belives de omkringliggende søer, vandløb og floder.

Mon ikke, vi kan lære noget af det?

Beskyt dig selv og dit indre liv – og når det er på plads – så brug overskuddet på at gi' og beskytte alle de andre.

Vi skal passe på hinanden – men man skal vel ikke finde sig i hvad som helst..

Vi håber, du nyder forårets skønhed, at sommeren titter frem - og alle Helligdagens energi – det gør vi!

Hjertelig hilsen Dianna og Torben - www.radioni.nu





WWW.LNS.DK

LNS Landsorganisationen NaturSundhedsrådet

Fagligt sekretariat,

LNS v/ Mogens Ehrich

Møllegårdsvej 3

4320 Lejre

Tlf. 7022 2339 / 6070 4887

Email: LNS@LNS.dk

Indmeldelsesblanket

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

Navn:

Adresse:

Postnr.:

Tlf.:

Mobil:

Evt. kliniknavn:

Evt. klinikadresse:

Evt. web adresse:

E-mail adresse:

Faglige medlemmer:

Klinik kontingent inkl. Koda-Gramex licens:

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

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

Andre medlemstyper:

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

Husk at du som helseudøver kan tilvælge forsikringsordning700 kr.

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

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

Underskrift:

Dato:

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

Overvejer du

at blive medlem af LNS?

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

LNS ønsker:

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

Udpluk af fordele som medlem af LNS:

- Et medlemskab der passer dig til et lavt kontingent, inkl. NaturHelse
- Fordelene af LNS' indflydelse via SRab, NSK, Brobygningssgruppen mfl.
- Koda-Gramex-licens, hvis du er terapeut med egen klinik
- Tilvalg af gruppeansvarsforsikring
- Stå med dine data i vores blad
- 15 % rabat ved annoncering i bladet
- Gratis information i bladet og på www.LNS.dk om egne her-og-nu arrangementer
- Være aktiv i et af vore udvalg
- Præsentation af dit materiale på de messer, LNS deltager i i Danmark.
- Fællesstande i samarbejde med vore medlemsforeninger og terapeuter
- LNS er ISO certificeret, hvilket sikrer, at vore administrative mål og handlingsplaner følges

Harmonerer det med dine holdninger?

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

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

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

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

