

FOREBYG KRÆFT

NR. 1 - 2018

Regenerering af celler

– Autofagi muliggør cellefornyelse – side 4

Rødkålens helbredende virkning! – og mine erfaringer – side 8

Sæson for rødkål – side 10

Rødkålsalat med quinoa, pekannødder og appelsindressing – side 11

Hvornår har man brug for en Second Opinion? – side 12

Sundhedsrådgivningsfirmaet

“Global Medical Intelligence” – side 13

Generalforsamling 18. februar 2018 – side 16

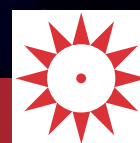
Forslag til nyt årskontingent for 2018 – side 17

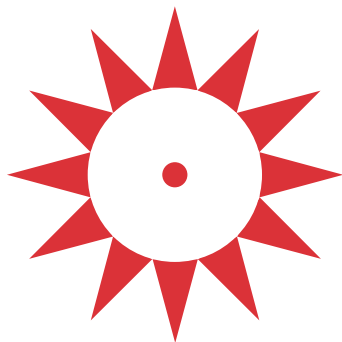
Valg til bestyrelse – side 18

Alternativ kur redder mit liv – side 20

Boganmeldelse: Hvad fejler du i grunden? – side 22

Læs bladet online –
scan QR-koden:



**Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft****Formål:**

At forebygge og helbrede kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige, naturmedicinske og andre alternative midler og metoder.

Årskontingent:

Kr. 100

Kontingentet kan indbetales på:

- Giro 110 0440
- Bank reg.nr. 9570
- kontonr. 110 0440
- Mobilepay tlf. 17015

Nye medlemmer:

Nye medlemmer kan melde sig ind på foreningens hjemmeside: www.forebyg.dk

Gavebidrag er også altid meget velkommen. Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft er §8-godkendt, hvilket betyder, at foreningen er fritaget for boafgift af arv, gaver mv. Desværre er vi ikke længere med i den ordning, som gør det muligt at trække gaverne fra i Skat.

Følg os på facebook

https://www.facebook.com/forebyg/?ref=aymt_homepage_panel

**Ansvarshavende redaktør:**

Lisbeth Sejer Laureen

Redaktionssekretær:

Helle Martinussen

Bladets artikler udtrykker forfatterens personlige mening og afspejler ikke nødvendigvis Foreningens synspunkter.

Artikler fra bladet må gengives under forudsætning af kildeangivelse samt forfatterens tilladelse.

Foreningen påtager sig intet ansvar for eventuelle skader opstået som følge af artiklerne i bladet.

Design og tryk:

Jannerup A/S

Udgivet:

Januar 2018

ISSN2446-2713

Indhold

Side 3	Leder
Side 3	Nye medlemmer
Side 4	Regenerering af celler Autofagi muliggør cellefornyelse
Side 8	Rødkålens helbredende virkning! – og mine erfaringer
Side10	Sæson for rødkål
Side 11	Madopskrift: Rødkålsalat med quinoa, pekannødder og appelsindressing
Side 12	Hvornår har man brug for en Second Opinion?
Side 13	Sundhedsrådgivningsfirmaet "Global Medical Intelligence"
Side16	Generalforsamling 18. februar 2018
Side 17	Forslag til nyt årskontingent for 2018
Side 18	Valg til bestyrelse
Side 20	Kræftpatient: Alternativ kur redder mit liv
Side 22	Boganmeldelse: Hvad fejler du i grunden?
Side 23	Vil du gøre en forskel?
Side 24	Set & Hørt



Leder

Rigtig godt nytår til alle vores læsere.

2017 blev året, hvor vores blad fik et grafisk make-over, hvilket læserne har kvitteret meget positivt på. I vores nye Forebyg Kræft blad følger vi i højere grad op på den nyeste viden om forebyggelse af kræft igennem kost, psykisk og fysisk sundhed samt helbredende kræftbehandling - både naturvidenskabelig dokumenteret såvel som erfaret personligt - den personlige historie. Livsstilsændringer har på mangfoldige måder indflydelse på forebyggelse af kræft såvel som at hæmme kræftudvikling. Det vil vi fokusere meget mere på i vores næste blade til glæde for vores læsere.

Vi udvider med mere viden og artikler og dermed flere sider, hvilket også øger kontingentet en smule. Forebyg Kræft går endvidere digitalt i højere grad. Det er fortsat muligt for medlemmerne at få bladet tilsendt.

Her i årets første blad kan du læse om, hvordan vores celler i kroppen regenererer, og hvordan denne celleproces kan forstyrres og føre til sygdom. Vi præsenterer også Budwig-kuren, som efter forfatterens udsagn kan forebygge prostatakrebs. Kostfokus er denne gang på rødkål og de mange kålsorter i Danmark og dets indholdsstoffer, som menes at forebygge kræft. Økologisk kål i alle sorter kan købes i de fleste butikker, det er drøjt i brug og billigt. Vi inspirerer med nogle kålopskrifter, som en af vores nye skribenter Johanne Mosgaard leverer.

Når alvorlig sygdom rammer et menneske, rammer det hele familien. Mødet med hospitalsvæsenet, diagnose, undersøgelser, udredning af omfang af ex. cancersygdom - oprindelsesstedet for tumor og eventuelle metastaser - kan være chokerende information. Særligt ved livstruende sygdomme som kræft, ved de fleste mennesker at "uret tikker", og behandlingen skal være hurtigst muligt. Vores danske speciallæger er dygtige og veluddannede, og på vores universitetssygehuse forskes og arbejdes der døgnet rundt på at redde liv. I særligt svære og langvarige behandlingsforløb melder et ønske sig hos patient og pårørende! Ønsket om at vide om netop denne behandling er den bedst mulige behandling for patienten! Patient og familie ønsker en "uvildig" til at gennemgå behandlingsforløbet og få lægefaglige udtryk forkåret. En Second Opinion, kan bibringe patienten og familien denne afklaring og få belyst eventuelle andre behandlingsmuligheder. Selvfølgelig i samarbejde med patientens hospitalslæger. Læs bladet og bliv mere klog på denne mulighed.

Sidst men ikke mindst, afholder vores forening generalforsamling allerede i februar, se mere om dette inde i bladet. Alle er velkommen.

Med ønsker om et sundt 2018 sendes de hjerteligste hilsner

Lisbeth Sejer Laureen Rasmussen
Redaktør

Kontingentoplysninger

Årskontingent: Kr. 100

Kontingentet kan indbetales på:

- Giro 110 0440
- Bank reg.nr. 9570
- kontonr. 110 0440
- Mobilepay tlf. 17015

Nye medlemmer

Nye medlemmer og frivillige er meget velkomne.

Indmeldelse se her: <http://www.forebyg.dk/meld-dig-ind/>

Frivillige

Vi har brug for frivillige, som vil være med til at udvikle vores blad, skrive artikler og være med til at planlægge og gennemføre en ny og sammenhængende kommunikationsstrategi.

Hvis det er noget for dig, så tag kontakt til ansvarshavende redaktør Lisbeth Sejer Laureen, Lisbeth@powercare.dk eller vores formand Helle Martinussen - skriv gerne på forebyg.helle@gmail.dk.

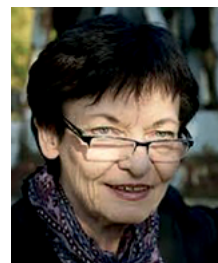
Vi er en organisation i omstilling, så der er gode muligheder for at komme ind og påvirke vores organisations fremtid og vores mange nye tiltag.



Jens Trautwein

Regenerering af celler –

Autofagi (at fortære sin egen krop) er en proces, ved hvilken en celle afgrænser nogle af sine egne bestanddele i en vakuole (autophagosom) og nedbryder dem ved hjælp af fordøjelsesenzymer fra lysosomerne) (red).



Oversat fra tysk af Rosemarie Beiersdorfer

Af Jens Trautwein¹

Livsvigtig proces

Selvom det er en af de vigtigste, måske **den** vigtigste proces af alle, for at livet på vores klode overhovedet kan bestå, er denne proces stadig helt ukendt for de fleste: autofagi (synonymt med autophagozytose). Udtrykket autofagi stammer fra græsk og betyder noget i retning af "at æde sig selv".

"Selvkannibalisering"

Først i løbet af de senere år er viden-skaben begyndt at beskæftige sig med dette fænomen og erkender lidt efter lidt den store betydning af denne "selvkannibalisering" af vores krop, dvs. kroppens celler.

Autofagi - bortskaffelse og genbrug af cellernes affalds-stoffer

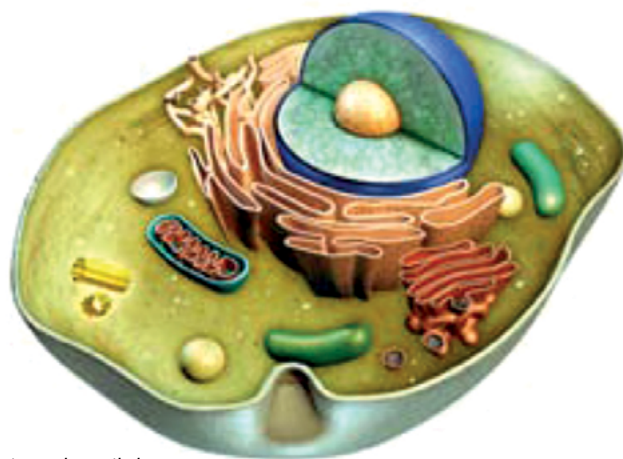
I cellerne kan cellens egne byggesten nedbrydes til deres enkelte bestanddele og genbruges til levering af energi. Når der er knaphed på energi, f.eks. under perioder med sult, eller når der mangler næringsstoffer, vedrører dette bestanddele af cellen, som ikke er strengt nødvendige for cellens overlevelse, der med andre ord kan rationaliseres bort, fordi de ikke primært er vigtige for cellens overlevelse. Men også uden sådanne mangeltilstande tjener denne proces til

rensning, beskyttelse og fornyelse af cellerne, idet skadelige bestanddele af cellen, f.eks. bakterier og virusser, gøres uskadelige. Men det er ikke det hele - "affaldet" bruges nu med det samme til at opretholde energien og genopbygge og reparere cellen, med andre ord at sikre og fremme cellens overlevelse.

Som et forenklet billede derpå kan vi måske forestille os et hus (kroppen) med flere rum (cellerne), hvor mennesker bor og arbejder. Gennem deres tilstedeværelse og deres behov skaber de forskellige former for affald og skrald. Hvis ingen føler sig kaldet eller i stand til at bortskaffe affaldet, bliver huset efterhånden mere og mere beskidt. Som hos visse mennesker, hvis bolig ligner en svinesti, vælter affaldet ud af skraldespandene og fordeler sig over gulvet, det

begynder at stinke, og snart spreder utøjet sig overalt. Nu er det på høje tid for rengøringsholdet at træde til, at åbne vinduerne, oprense alt fra bunden, sætte nye tapeter op, lægge nye gulvtæpper, rense afløbene osv. Men hvorfor skulle man overhovedet lade det komme så vidt? Det er bedre at bortskaffe affaldet hver dag, reparere ødelagte ting med det samme og altid sørge for tilstrækkelig luft og lys. Det samme gælder for vore celler, og derfor findes der daglige rensnings- og revisionstider, hvor cellerne kan udføre dette arbejde. Disse processer forløber ganske vist automatisk, men kan aktivt fremmes eller hindres af os!

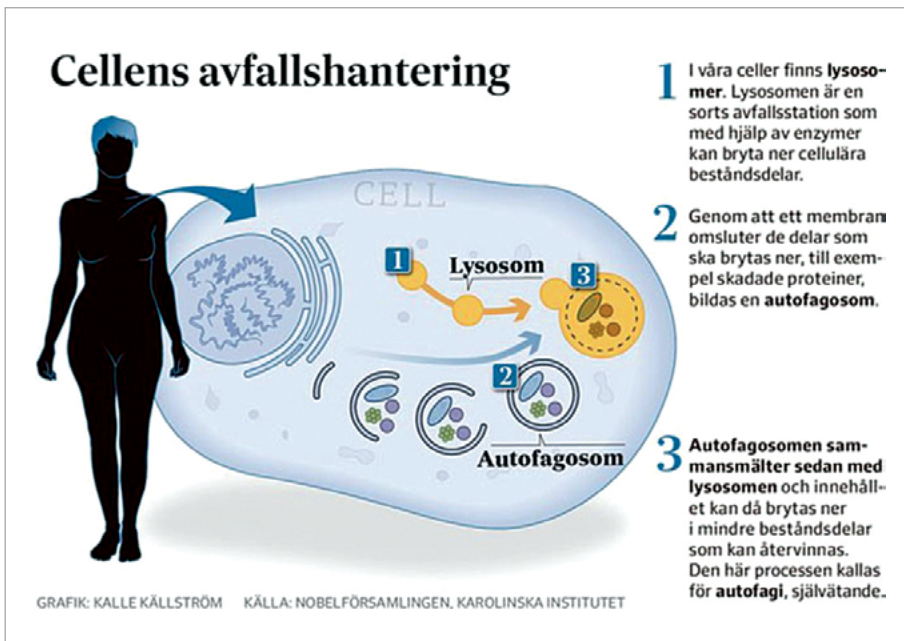
Og hvad det vigtigste er: uden rensnings- eller nedbrydningsprocesser findes der ingen opbygnings- eller regenereringsprocesser.



Billede fra
Jens Trautweins tyske artikel.

¹ Kilde: Wassermann Nr. 74, juni 2015, s. 26

Autofagi muliggør cellefornyelse



Affaldshåndtering i en celle

ler og hvordan vi her kan påvirke autofagiprocessen. Vi har allerede en fornemmelse af, at der må findes lignende forudsætninger i cellens kosmos som i de andre områder.

Disharmoni er årsagen til alle sygdomme

Både nedbrydende og opbyggende processer må være i balance, ellers kan cellerensnings- og regenerationsprocesserne ikke fungere optimalt. Resultatet er en forstyrrelse af celfunktionen efterfulgt af en forstyrrelse af kroppens funktioner eller endog sygdom.

Mangler

Udsætter vi kroppen i meget lang tid for et stort kalorieunderskud, som det f.eks. kan forekomme ved fejlnæring, diæt eller lange fasteperioder, er der fra et vist tidspunkt ikke nok energi til rådighed for at opretholde celfunktionen, hvilket fører til, at denne funktion begrænses. Cellen går ind i en "hvilemodus" for at spare på energien, hvorefter den, når der igen tilføres tilstrækkelig energi, genoptager sin aktivitet. Hvis denne underforsyning varer alt for længe, kan cellen nærme sig sultedøden eller endog helt gå til grunde. Der er således ikke kun tale om, at fedtdepoterne brydes ned, men også musklerne - og det gælder også hjertemusklen. Man skal derfor under en diæt eller faste altid bruge sin sunde fornuft, i stedet for at kaste sig ud i ekstremerne.

Ernæring

Denne sammenhæng mellem nedbrydning og opbygning ser vi mange steder i kroppen, f.eks. i forbindelse med fødeoptagelsen. Vi optager jo ikke energi fra det vi putter i munden, men fra det, vores krop optager fra de i fødevarerne indeholdte elementære stoffer og omdanner til kroppens egne stoffer.

Men dette kræver i første omgang en kompleks nedbrydningsproces, som forløber i flere trin. Først findeles fødevarerne mekanisk ved tygning, hvorefter den gennem tilføjelse af enzymer, mavesyre, galdesaft osv. nedbrydes til sine enkelte kemiske bestanddele, før optagelsen i blodet via tarmtrevlerne kan finde sted. Derefter følger en biologisk nedbrydningsproces gennem tarmfloraens mikroorganismer. Først da kan kroppen omdanne de udvundne næringsstoffer til kroppens egne biokemiske stoffer.

Muskler

Også i musklerne optræder en lignende proces, som sportsfolk drager nyt-

te af, når de gerne vil træne sig op til at få flere eller stærkere muskler. Når musklen belastes, udsættes muskelfiberne for stress, som resulterer i bitesmå mikroskader, der efterfølgende kan mærkes som ømme muskler.

I tiden efter træningen nedbrydes nu de beskadigede muskeldele og erstattes af stærkere dele, således at musklen ved fornyet belastning er bedre forberedt på sit arbejde. Denne proces forudsætter dog en hvile- og regenerationsfase og de rigtige næringsstoffer. Ud over den systematiske træning er ernæring, træningspauser og tilstrækkelig søvn således afgørende faktorer for, at sportsudøvelsen fører til det ønskede resultat!

I øvrigt gælder samme mekanisme tilsvarende for "hjerne-joggere", dvs. alle dem, der er interesseret i en vel fungerende hjerne. Træning, hvile, søvn og sund ernæring holder hjernen ung og vital!

Lad os nu vende tilbage til vore cel-

Overholder man en diæt for at tabe sig, dvs. for at nedbryde fedt, er det mere fornuftigt at opnå dette gennem en fundamental ændring af kosten end ved at følge en ekstrem diæt eller at sulte sig.

Overflod

For meget er for meget! Dem der spiser for meget eller for ofte, tilfører kroppen et overskud af kalorier, dvs. frembringer en opbyggende (anabolsk) tilstand. Kroppen reagerer derefter med en forøget insulinproduktion i bugspytkirtlen for at oplagre næringsstofferne som kroppens egne energireserver. Kroppen modtager altså et signal om, at der altid er tilstrækkelig energi til rådighed og den derfor ikke behøver bruge af sine egne energireserver.

Nedbrydningsprocessen i cellen kommer således til kort og cellerensningen hæmmes. Især tilførsel af kulhydrater (brød, boller, pasta, ris,

kartofler, søde sager osv.) fører til et højt insuliniveau, hvilket hæmmer cellernes rensning og regeneration. Som følge heraf sker der kun en delvis eller slet ingen nedbrydning af cellens beskadigede dele, hvilket fører til en ødelæggelse af cellens funktion eller i værste fald til dens degeneration. **Der er en gryende erkendelse af, at denne forstyrrede autofagi kan udløse sygdomme såsom kræft, muskeldystrofi (muskelsvind), arteriosklerose og neurodegenerative sygdomme (Parkinson, Alzheimers osv.).**

For mange måltider gør dig syg

Som nævnt ovenfor består der altså en sammenhæng mellem en hæmning af celleregenerationen og insuliniveauet. Hvis vi spiser mange måltider fordelt over hele dagen, kan en rensning af cellerne således ikke finde sted. Mange ernærings-

eksperters anbefaling at indtage mange (5-6) mindre måltider fordelt over hele dagen fører således til, at der konstant produceres insulin, og at insuliniveauet, ganske vist på et lavere niveau end efter et stort måltid, ikke desto mindre konstant er forøget. Starter vi allerede tidligt om morgenen med at spise, afbrydes cellernes rensning og regenerering og kroppen omstiller sig igen til "opbygning". Så længe vi hele tiden med kort afstand tilfører føde, sker der altså helt hen til aften efter det sidste måltid eller de sidste søde sager ingen ændring. Affaldsstofferne forbliver i cellerne og cellens energi daler, selvom vi hele tiden tilfører mere energi i form af kalorier. Overdrevne og hyppige måltider formindsker altså energien i stedet for at øge den!

Selvhealing i stedet for medicamenter

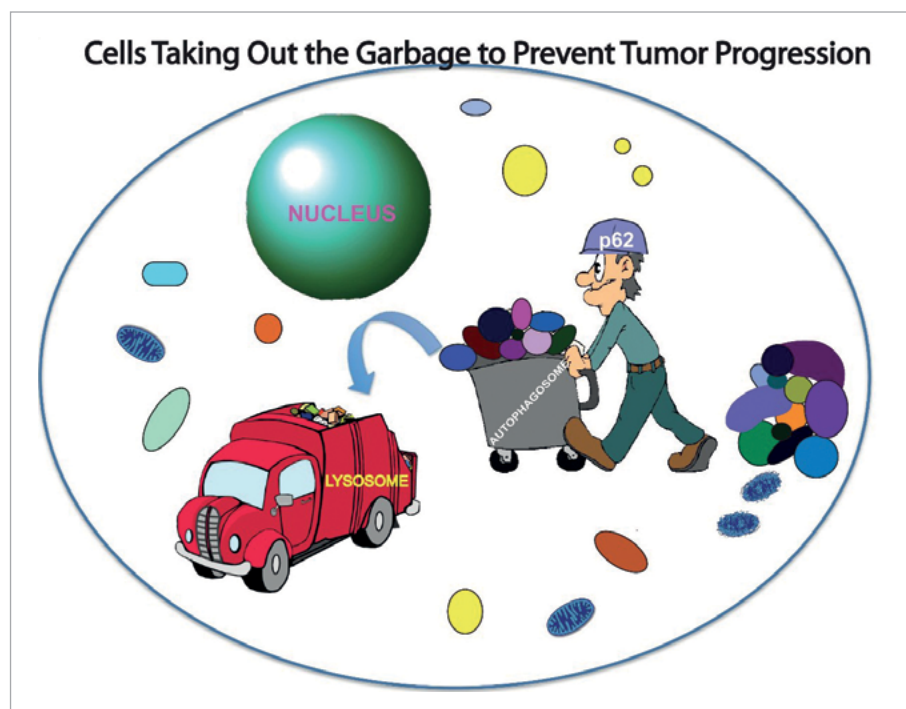
Der findes flere faktorer, som fremmer autofagi og dermed cellernes selvhealing:

1. Kalorieunderskud
2. Periodisk faste
3. Fysisk anstrengelse

1. Kalorieunderskud

Det har vist sig, at et vedvarende kalorieunderskud fører til et bedre helbred og endda et længere liv. Aber, der målrettet kun sjældent modtog sparsomme foderrationer, var sundere og levede signifikant længere end deres artsfæller, der konstant havde adgang til føde.

Dr. Hanish rådede folk til "altid at lade et lille hjørne af maven være tom" og aldrig overfylde den, men at forlade bordet, selvom sulten ikke var helt stillet. Men samtidig er det vigtigt, at der ved denne ernæringsform indtages fødevarer af høj kvalitet og tilpasset det enkelte menneskes behov



Udskillelse af affaldsstoffer er vigtig for at forhindre kræft.

for ikke at komme ud i en kronisk mangel på næringsstoffer og dermed på lang sigt skade kroppen!

For at sikre en optimal forsyning med næringsstoffer skal kroppen gennem f.eks. forskellige rensende tiltag i størst mulig omfang være fri for acide, parasitter og skadelige stoffer, og åndedrættet skal være bevidst.

2. Periodisk faste

Autofagiprocessen skal stilles tilstrækkelig tid til rådighed ved at begrænse de tidspunkter, hvor der tilføres føde. Der findes forskellige modeller, men de er alle baseret på en grundlæggende forståelse af, at fordøjelsesprocessen først er afsluttet 8-12 timer efter det sidste måltid og der herefter begynder en fastetilstand. Denne fastetilstand bør vare i mindst 4 timer, således at autofagien kan vise sin virkning.

I praksis kunne dette betyde, at det første måltid efter afslutningen af aftensmåltidet kl. 18 først skulle indtages efter 16 timer, dvs. fra kl. 10 den følgende dag. Af disse 16 timer er altså 8-12 timer beregnet til fordøjelse og 4-8 timer til faste, dvs. til autofagi. For en voksen person har dette den konsekvens, at to måltider indtaget mellem kl. 10 og 18 er fuldtud tilstrækkelige til at optage tilstrækkeligt med næringsstoffer og samtidig give tid til cellerensning og -regeneration.

Så ser man desto mere frem til "at bryde fasten" (på engelsk: breakfast) eller "det lille fastebrud" (på fransk: petit déjeuner) sidst på formiddagen. En vigtig henvisning: Dette gælder ikke for børn, der selvfølgelig må og skal spise oftere, da deres celler stadig er under opbygning og som regel endnu ikke har ophobet affaldsstoffer. En anden variant af

periodisk faste er at faste en enkelt dag.

På en eller flere dage om ugen undlader man simpelthen at spise noget, så at kroppen kan regenerere sig - og desuden sparer man jo også tid. Da vi alle er forskellige, skal den periodiske faste også være forskellig fra person til person og blive tilpasset de individuelle behov. Som med alt i livet bruger man også her sin sunde fornuft og passer på, at man ikke forfalder til ekstremer eller endda mener at skulle missionere over for sine medmennesker.

3. Fysisk anstrengelse

Som forklaret ovenfor, forstærkes celleregenerationsprocessen gennem muskelbelastning. Når vi således udfører fysisk arbejde eller dyrker sport (=fysisk stress), forbedres såvel muskulaturens forsyning med ilt og næringsstoffer som cellernes evne til at rense og regenerere sig selv. Regelmæssig belastning fører dermed i sidste ende til aflastning. Forudsætning er, at vi også "træner" regenerationsfaserne, som altid omfatter fysisk og psykisk afspænding, dybe åndedrag og tilstrækkeligt med søvn.



Selvhealing / Neuron runner.

Kilder: Christopher Stosno

www.intermittent-fasting-diet.de/2013/04/21/mehrautophagiedurch-periodisches-fasten/

Dr. Jörn Dengjel, Universität Freiburg
www.bio-pro.de/magazin/wissenschaft/index.html?lang=de&artikelid=/artikel/09272/index.html



Debbie Christensen, Alternativ behandler.

Rødkålens helbredende virkning!



Rødkål.

Af Debbie Christensen

Når jeg tænker på rødkål, tænker jeg tilbage til min barndom på Den Gyldne Ål i Bissrup, hvor vi fik vores rødkål i glas varmet op til andestegen. Ja ikke med meget næring og ikke særlig interessant.

Da jeg senere som ung laver rå rødkålssalat, som var nærende og velsmagende blev jeg mæt og fik en forfriskende Julemiddag og min familie måtte indrømme, at det var kvalitet og noget helt andet, dog skulle de lige vænne sig til at jeg var blevet vegetar, og de ved ikke at jeg nu er veganer, da både min mormor, mor, min søster og en onkel er døde af kræft. Lige fra jeg flyttede hjemmefra vidste jeg at

kosten var vigtig og betyder så meget for helbredet ligesom vores tanker og følelser påvirker.

Derfor er det mig en glæde, at skrive om rødkålens helbredende egenskaber i forbindelse med kræft.

Rødkål har en indflydelse ligesom andre kål sorter i behandling af kræft

Jeg har især oplevet god virkning ved at drikke kålsaft, da det fremmer vores fordøjelse på grund af kålvæksternes forebyggende virkning, da kål har et stort indhold af fibre. De kål sorter, der har denne helbredende egenskab, er udover rødkål: hvidkål, spidskål, grøn-kål, rosenkål, blomkål og broccoli.

Når du spiser rødkål, daler flere kræftformer, og dens fiberholdige indhold styrker kroppens immunforsvar

Vælg altid økologisk, da de har flest mulige antioxidanter til stede. Vær skønsom ved rødkålen. Den tåler fint at blive snittet samt let tilberedning, men plantestofferne er sårbare over for ilt. Hvis rødkålen skæres meget fint, så spis den, inden omgivelsernes ilt stjæler for mange antioxidanter.

Varmebehandler du rødkål, så gør det hurtigt og kontant. Koger du det for meget, styrtdykker indholdet af styrkende plantestoffer. Når det gælder indholdet af C-vitamin, fremmer citrusfrugter rødkålens helbredende virkning.

– og mine erfaringer

Rødkål slår de andre kål af banen.

Når det kommer til egenskaber, er det en god kilde til essentielle vitaminer og mineraler. **Rødkål** har seks gange flere aktive antioxidanter end andre kål sorter. Antioxidanter, bidrager til at beskytte mod beskadigelse af bindevæv og blodkar.

Kål er generelt virksomme mod mange typer kræft, herunder lungekræft, mavekræft, tyktarmskræft og prostatakræft

Indholdet af C-vitamin er seks til otte gange højere i rødkål. Og rødkål er generelt en god kilde til calcium, magnesium, kalium, k-vitamin og beta-caroten.

Anthocyaniner er de fytokemikalier, som er ansvarlige for næsten alle de kraftige farver, rød, lyserød, orange og blå, som findes i mange frugter og grønsager. De har en evne til at fungere som antioxidanter og bekæmper de frie radikaler. De er antiinflammatoriske og beskytter mod skader på bindevæv og betændelser.

Det er mit håb, at denne artikel kan få mange til at spise mere rødkål og at blive inspireret af Englerod rødkålssalat.

Hvor meget rødkål, skal man spise og hvor ofte skal man spise rødkål for at det har en kræftforebyggende effekt eller for at det hjælper på muskelsmerter?

Det har helt klart størst effekt om du får det rå, som i råkostsalat og eller i en wok, altså let tilberedt. Tag gerne rødkål flere gange om ugen iblandet salat, gerne sammen med hvidkål, broccoli og blomkål. Det styrker helt klart på muskelsmerter efter træning, ved hudkræft og kræft, især styrker det mave/tarm systemet.

Debbie er på facebook: <https://www.facebook.com/debbie.s.christensen?fref=ts>

Debbie er redaktør på: "Forebyg Kræft" - <https://www.facebook.com/forebyg/?fref=ts>

Debbie er redaktør på: "Grønt er godt" - <https://www.facebook.com/www.grontergodt/?fref=ts>

Kål

Dem, der regelmæssigt spiser grønsager af kålfamilien (Cruciferae/Brassica) har statistisk lavere risiko for at udvikle cancer. Kålvæksters anti-cancer virkning synes efter alt at dømme at være direkte relateret til dosering, altså hvor ofte og hvor meget man indtager. De cancerhæmmende kemiske forbindelser er beviseligt indoler, som forekommer rigt i kålvækster. Denne gruppe planter er selvfølgelig også rig på mange andre kemiske forbindelser plus fibre. Man har statistisk godtgjort, at regelmæssige kålspisere heller ikke udvikler polypper eller divertikler på tarmen. De planter, der er værd at notere sig i denne forbindelse, er foruden hvidkål: broccoli, rødkål, grønkål, rosenkål, kålrabi, blomkål, peberrod, radise, sennepsgrønt og karse. Mange af disse indeholder også væsentlige mængder af nitrilosider, der ligeledes er cancerhæmmende.

Kilde: Erik Kirchheiner: Sandheden om C - Vitamin – den mørkelagte sundhedsfaktor. Forlaget Sund & Rask 1999. http://www.mayday-info.dk/UserFiles/PDF/Erik_Kirchheiner/Erik-Kirchheiner-Ny-effektiv-naturhelbrudelse-bd1.pdf udgivet i år 2001

Superfood: rødkål

Din krop jubler, når du fylder den med rødkål. Rødkål er nemlig naturens ubestridte sundhedsperler. Her på siden får du vores bedste opskrifter på lækre retter med rødkål og du kan blive klo-gere på, hvad rødbede er godt for.

Rødkål byder på masser af sunde og slankende stoffer. Rødkå-lens knasende sprøde konsistens afslører, at der er masser af kostfibre gemt i de farverige flager.

Rødkål er godt for tænderne
Fibre i *rødkål* giver tænderne noget at gnave på, og det i sig selv har vist sig at øge mætheden. Nede i mave-tarm-systemet forstærkes effekten af, at fibre-ne fylder godt op og sikrer, at du får en behagelig tyngde i maven.

Rødkål kan beskytte mod kræft
Også sundhedsmæssigt er rødkålens fibre guld for systemet. Under-søgelser viser, at risikoen for både hjerte-kar-sygdomme og flere kræftformer daler, når den fiber-rige rødkål ryger indenbords. Effekten forstærkes af de mikro-skopiske plantestoffer, som er hemmeligheden bag rødkålens flotte kulør. De er nært beslægtede med dem, som lovprises i blåbær og solbær, og formår at stive kroppens immunforsvar af.

Rødkål kan desuden:
Nedsætte din muskelømheden efter træning, styrke din hjernefunktion og give dig et robust helbred

Kilde: <http://aktivtraening.dk/sund-mad/superfood/superfood-roedkaal>



Johanne Mosgaard, Blogger.

Sæson for rødkål



Af Johanne Mosgaard

Når jeg skal købe ind til et måltid, går jeg altid i grøntsagsafdelingen først. Ser efter, hvad der er i sæson eller på tilbud. Derfra planlægger jeg måltidet efter de grøntsager jeg har valgt. Jeg vælger altså grøntsagerne før jeg vælger, hvilken ret jeg vil lave. Prøv det næste gang du har mod på at eksperimentere lidt. Måske får du prøvet noget helt nyt – og prøvet grøntsager du måske ikke normalt ville vælge.

Rødkål er i sæson fra omkring september til januar og er derfor en rigtig efterårs- og vinterspise. Til rå salater foretrækker jeg den røde spidskål der er mere mild i smagen end almindelige rødkål. Begge indeholder en masse vitaminer og mineraler. Rødkål er især rig på C- og K-vitamin.

Johanne Mosgaard

Mit navn er Johanne Mosgaard, jeg har bloggen Englerød, hvor jeg deler plantebaserede opskrifter med masser af grøntsager. Udover at dele opskrifter på min blog er jeg også forfatter til to kogebøger udgivet hos Politikens Forlag. Min nyeste kogebog hedder "Vegansk – Livin' la vida vegan" og indeholder over 100 opskrifter med inspiration til det grønne køkken.

Få mere inspiration og find opskrifter på www.englerod.dk - du kan også følge med på min Facebook-side og Instagram @Englerod.



Madopskrift:

Rødkålsalat med quinoa, pekannødder og appelsindressing

Farverig og velmagende kålsalat med quinoa der får salaten til, at mætte godt, knasende pekannødder og en dejlig syrlig appelsindressing. En rigtig vintersalat der i øvrigt også passer perfekt til julemad, hvad end det er til julefrokosten eller juleaften.

150 g quinoa
1/2 rødkål, gerne rød spidskål
100 g grønkål
150 g pekannødder
2 appelsiner
2 spsk olivenolie
1 spsk lys eddike
salt og peber

- Kog quinoa i ca. 3 dl koldt vand med en smule salt i ca. 15 minutter.
- Hak både rødkål og grønkål helt fint, jo finere desto bedre.
- Bland nu det kogte quinoa med det finthakkede grønkål, rødkål og pecannødder (gem gerne en lille håndfuld nødder til pynt på salaten).
- Lav en dressing af saften fra to appelsiner, olivenolie, eddike, salt og peber.
- Bland dressingens sammen med salaten. Pynt med de ekstra pekannødder.
- Server salaten som tilbehør til andre lækre grønne retter, f.eks. grøntsagsfrikadeller, kartofler, stegte svampe og en lækker sauce til.

Opskrift til 4-6 personer

Tilberedningstid: 25 minutter

Rødkål – derfor skal du spise rødkål. Rødkål kan beskytte mod kræft. <http://aktivtraening.dk/sund-mad/superfood/superfood-roedkaal>

Syv sunde mod kræft - Grønkål, rosenkål, spidskål, **rødkål**, blomkål og broccoli er alle fantastiske fødevarer, som hjælper mod kræft <http://www.naturli.dk/artikel/tema-kost-og-kræft/>





Lisbeth Sejer Laureen. Sygeplejeske og redaktør

Hvornår har man brug for en Second Opinion?

Et stigende antal danske patienter og deres pårørende ønsker en Second Opinion ved kræftsygdom

Når det værst tænkelige sker, at vi eller et nær familiemedlem bliver ramt af alvorlig sygdom, skal vi i udgangspunktet have tillid til vores meget kompetente og professionelle hospitalsvæsen i Danmark. Det har vi grund til! Dansk standard for diagnosticering og behandling af syge mennesker udføres af veluddannede og kompetente speciallæger på universitetssygehusene, privathospitaler m.v. i Danmark.

Der er dog også mangfoldige eksempler på, at når alvorlig sygdom rammer i familien, kan det være svært og uoverskueligt for patienten og nærmeste pårørende, at overskue sygdoms-udredningsforløbet samt behandlingsmulighederne. Særligt ved livstruende sygdomme som kræft, ved de fleste mennesker at "uret tikker", og behandlingen skal være hurtigst muligt og den bedst mulige for at slå kræftcellerne ihjel.

I visse sygdomsforløb kan udredningsprocessen og behandlingen være langvarig og sygdommen aggressiv, hvorfor patienten og familien kan blive i tvivl om behandlingen er den rigtige. Sygdommen, undersøgelser og behandlingen kan være

udmattende, smertefuldt og krævende for patienten! Svært for familien at være vidne til! Hele følelsesregisteret kommer i spil: Chok over diagnosen, fortvivlende afmagt, vrede "Hvorfor lige mig", bekymring for fremtiden og meget andet.

I komplicerede livstruende situationer, hvor diagnose, undersøgelser og behandling er omfattende, vil mange patienter og deres familie overveje, om der findes alternative behandlings- og helbredelsesmuligheder. Skal vi spørge internationale eksperter?

"Second opinion" kommer her ind som et rådgivningstilbud et stigende antal patienter og deres pårørende i Danmark benytter sig af. Second opinion foretages af speciallæger som er knyttet til et hospital i Danmark, og sker oftest med fuld forståelse fra den behandelende speciallæge. Second Opinion foregår i en dialog mellem undersøgende læge og med patient

og familien. Lægen gennemgår den syges lægejournaler, læser internationale retningslinjer for patientens sygdom og gennemgår stærke og svage sider i patientens behandling. Det kan munde ud i at lægen rådgiver sig hos internationale speciallæger på medicinske forsknings- og behandlingscentre, for at de kan vurdere alle aspekter af patientens behandlingsforløb og helbredelseffekt.

Forebyg Kræft har bedt dansk/amerikansk læge Nikki Gordon Skovby om at uddybe hvad en Second Opinion kan tilføre af yderligere information til en patients diagnose, behandlings- og sygdomsforløb. Nikki Gordon Skovby er direktør for Global Medical Intelligence (GMI) et sundhedsrådgivningsfirma i Kongens Lyngby, der tilbyder klienter en Second Opinion fra ledende internationale medicinske eksperter og medicinsk rådgivning.

Læs næste artikel af Nikki Gordon Skovby.



Second Opinion konsultation.



Læge Nikki Gordon Skovby.

Sundhedsrådgivningsfirmaet "Global Medical Intelligence"

Nikki Gordon Skovby har studeret psykologi på Princeton University og er uddannet læge fra Harvard Medical School. Nikki fik sin uddannelse som speciallæge i voksenpsykiatri fra Weil Cornell Medical Center i New York og er certificeret af The American Board of Psychiatry and Neurology.

Sundhedsrådgivningsfirmaet Global Medical Intelligence (GMI) i Lyngby tilbyder second opinions, dialog med din læge og støtte under behandlingsforløbet

HVEM ER VI?

Global Medical Intelligence (GMI) er et sundhedsrådgivningsfirma, der tilbyder klienter en second opinion fra ledende internationale medicinske eksperter samt medicinsk rådgivning, mens de støtter deres klienter gennem det danske sundhedssystem.

GMI startede som et rådgivningsfirma, som overførte medicinsk ekspertise på tværs af landegrænser, men det har nu udviklet sig til et firma, som hjælper familier med at håndtere alvorlig sygdom. Det er oftest patienten selv eller et familiemedlem, der tager kontakt til GMI. Vi danner tætte relationer med vores patienter og begynder at forstå, hvordan sygdommen har indflydelse ikke kun på patienten, men på hele familien. Vi hjælper familien med at håndtere og træffe rationelle beslutninger, når følelser overtager. Vi vægter højt at kombinere medicinsk ekspertise med den menneskelige oplevelse af sygdommen, da vores mål er at hjælpe folk med til at have den bedste livskvalitet efter omstændighederne.

dommen, da vores mål er at hjælpe folk med til at have den bedste livskvalitet efter omstændighederne.

HVAD GØR VI?

Mens enhver patient ofte søger svar på sin egen måde, starter vi normalt inden et indledende møde med, at vi gennemgår tilgængelige lægejournaler, læser internationale retningslinjer for avancerede behandlinger og får lagt en plan. Vi sætter os derefter sammen med patienten (eller et familiemedlem) for en to timers første konsultation, hvor vi gennemgår stærke og svage sider i deres behandling og skitserer et foreløbigt budget og et forløb for en second opinion. Hvis patienten accepterer dette tilbud, fortsætter vi med at tilrette den second opinion, vi sidder sammen med patienten og hjælper dem med at få indsamlet alle manglende lægeoplysninger om deres sygdom og behandlingsforløb, så vi kan indsende de vigtigste nøgleoplysninger til oversættelse og samtidig udfylde deres medicinske resume. Efter oversættelsen og resuméet er afsluttet, sender vi pakken med oplysningerne til en omhyggeligt udvalgt international ekspert, der skriver en detaljeret, skriftlig rapport. For os er det en løbende udviklende proces, at besvare spørgsmål, forklare medicinske termer, og hjælpe patienter med at forstå, hvilke spørgsmål de skal stille og konsekvenserne af den internationale eksperts udtalelser.

**Startgebyr/
opstartskonsultation:
3.000 kr.**

**Udgifter til et
gennemsnitligt
"second opinion"
forløb ved lav
kompleksitet udgør:
30.000 kr.**

Fortsættes på næste side

Fortsat fra forrige side

Få en grundig Second Opinion diagnose hos Global Medical Intelligence

Alle vores klienter gennemgår en meget grundig procedure, når vi skriver et medicinsk resume til deres second opinions.

Der er typisk tre faser som vi sammen går igennem for at give dig den bedste rådgivning.

Fase 1	Fase 2	Fase 3
Første kontakt Personlig konsultation • Videnskabelige artikler • Personligt budget	Second opinion resume Valg af internationale eksperter Modtagelse af second opinion	Second opinion gennemgang Implementering Opfølgende spørgsmål

Vi specialudvælger den rigtige internationale ekspert for hver patient. Nogle gange betyder det, at vi laver en top 5 liste over verdens førende eksperter i netop deres sygdom og forklarer fordele og ulemper ved hver ekspert, så patienten selv kan træffe et velinformeret valg.

Nogle gange går vi direkte til førende internationale medicinske forsknings- og behandlingscentre, hvor vi kan sikre, at et multidisciplinært team af høj kvalitet kan gennemgå alle aspekter af patientens behandlingsforløb, som kræver et review.

Vi har etableret mange netværk med verdensledende eksperter og opbygger løbende nye netværk, som er nødvendige for vores patienter.

Gennem processen med en second opinion besvarer vi vores patients spørgsmål, rådgiver dem om deres medicinske situation og taler deres sag med deres lokale læge.

Når vi har modtaget den detaljerede second opinion rapport fra den eksterne ekspert, sætter vi os sammen med patienten og forklarer, hvad rapporten betyder, besvarer spørgsmål og deltager i lægelige aftaler med

patientens lokale læge for at forhandle på deres vegne. Vores vigtigste aktiv til positivt at påvirke patientens behandling kommer gennem dialog med deres lokale læge om den bedste vej fremad for patienten.

Vi har leveret løbende overvågning af lægehjælp med deltagelse i adskillige lægers aftaler med flere familier, men de fleste patienter har behov for (vores) deltagelse på møde med den ansvarlige læge, når resultaterne fra den second opinions rapport fremlægges. Vi hjælper også med at orga-

nisere international behandling, når dette er nødvendigt.

Sundhed.dk – hvad er reglerne?

Læs også om "Fornytt vurdering – second opinion" på sundhed.dk - <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/sundhedsoplysning/sundhedsoplysning/den-fejlbarlige-medicin/fornytt-vurdering-second-opinion/>

Læs mere om Sundhedsrådgivningsfirmaet Global Medical Intelligence (GMI) på: <https://www.gmi-md.dk/da/#>



Vil du gøre en forskel?

Meld dig ind og støt vores arbejde

Du kan melde dig ind på foreningens

hjemmeside: www.forebyg.dk

Kontingent 100 kr.



17015



MobilePay

GRÆKENLAND

RO OG NÆRING TIL KROP OG SJÆL

Ferie og kursus

21.-28. juni & 6. - 13. sept.



Anne-Grete Hav Hermansen & Lise Ryt-Hansen
www.alfa-omega-instituttet.dk / 39 63 68 54 / 40 10 37 54



Helle Martinussen

Generalforsamling 18. februar 2018



Af Helle Martinussen

Kære medlemmer

Der indkaldes til ordinær generalforsamling den 18. februar 2018 kl. 14.

Generalforsamlingen afholdes nyt
sted: **Strandvejen 287, 2920 Charlottenlund**

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Godkendelse af dagsorden
3. Formandens beretning
4. Regnskabet fremlægges.
5. Godkendelse af beretning og regnskab.
6. Budget for året
7. Fastsættelse af årskontingent
8. Bestyrelsens forslag
9. Medlemmernes forslag
10. Valg af bestyrelse
11. Valg af suppleanter. Der kan vælges 0 til 2.
12. Valg af revisor
13. Eventuelt

Beretning, regnskab, budget og bestyrelsens forslag lægges på hjemmesiden senest 3 uger før.

Forslag fra medlemmer

Ethvert medlem kan fremsende forslag til behandling på generalforsamling. Forslaget skal være bestyrelsen i hænde senest 2 uger før generalforsamling. Forslagene offentliggøres på hjemmesiden senest 1 uge før jf. § 14 i foreningens vedtægter.

Valgbarhed og stemmeret forudsætter, at kontingentet er betalt senest 14 dage før generalforsamlingen.

Der kan ikke stemmes ved fuldmagt.

Foreningens vedtægter kan ses på foreningens hjemmeside: www.forebygkræft.dk

Foreningens formål:

1. at forebygge og bekæmpe kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige natur medicinske og andre alternative midler og metoder
2. at fremme oplysning herom
3. at samarbejde med alle sundhedsorganisationer og offentlige myndigheder
4. at arbejde for samfundsbetalt naturmedicin og behandling hermed
5. at informere om kostens betydning for sundheden

Send en mail til os og fortæl, hvis du/I kommer til vores generalforsamling, så vi ved, hvor mange stole, vi har brug for. Hvis I ikke husker det, så kom alligevel, alle er velkomne. Skriv til forebyg.helle@gmail.com

Forslag til nyt årskontingent for 2018



Helle Martinussen



Vi har i det seneste år ændret vores blad, så vores blad nu udkommer i et moderne tidsvarende layout med mange billeder og farver. Hertil kommer, at det på ingen måde er billigt at trykke og udsende vores blad med posten.

Vi er derfor begyndt at udgive bladet i to formater:

1. i pdf på mail og fortsat
2. i en trykt udgave, som udsendes med posten

Det er op til vores medlemmer selv at vælge, hvilket format, bladet ønskes modtaget i, men vi ser os nødsaget til at lade dette afspejles i årskontingentet.

Layout og opsætning af et blad koster 13–20 kr. afhængig af antal sider, mens trykning og porto koster ca. 30–32 kr. pr. stk.

Det nuværende årskontingent udgør 100 kr. pr. år. Dette kontingent har været uændret igennem mange år.

Bestyrelsen foreslår, at vi hæver årskontingentet fra og med 2018, og at vi indfører differentierede kontingentsatser til:

- **Almindeligt kontingent**
150 kr. pr. år, her modtages bladet i pdf via mail
- **Almindeligt kontingent**
250 kr. pr. år, her modtages et trykt blad med posten
- **Livsvarige medlemmer¹**
0 kr. pr. år, her modtages bladet i pdf via mail
- **Livsvarige medlemmer**
100 kr. pr. år, her modtages et trykt blad med posten (til dækning af trykke- og portoomkostninger)

¹ Livsvarige medlemmer, en medlemsform, hvor medlemmer for en del år siden for et større beløb købte et medlemskab "livsvarigt" – denne mulighed er ikke videreført i de nye vedtægter, som blev vedtaget for et par år siden

Mød op på generalforsamlingen og vær med til at drøfte kontingentsatserne.

Husk

– hvis de nye kontingentsatser bliver vedtaget, og du fremadrettet ønsker at modtage bladet på mail, så skal du **sende dit navn og din mail-adresse** til:
forebyg.helle@gmail.com

Valg til bestyrelse



Valg til formand



Helle Martinussen

Helle Martinussen genopstiller som formand

"Jeg vil gerne være med til at inspirere til livsstil, som kan forebygge kræft og andre sygdomme".

"Jeg har nu været formand i 2 år. I den periode har jeg været med til at omstille organisationen til en moderne digital organisation med en ny hjemmeside, brug af digital kommunikation i bestyrelsen og med medlemmer, tiltrukket nye kræfter i bestyrelsen og senest et nyt layout af vores blad."

"I de næste 2 år vil jeg arbejde på at forankre og udvikle det, som vi har sat i gang, og jeg håber meget på, at vi nu har et grundlag, hvor vi kan tiltrække flere aktive i vores arbejde med at fremme foreningens formål." "I den kommende periode vil jeg

også arbejde for, at vi får etableret et redaktionsudvalg og tiltrukket flere skribenter til vores artikler."

"Vi har også brug for mere fokus på medlemspleje, vækst i antal medlemmer, tilvejebringelse af flere midler – også gerne gennem at søge fondsmidler – til det har vi brug for flere ressourcer". Alle frivillige, som ønsker at være aktive i vores arbejde er meget velkommen til at være med til at etablere og deltage i arbejdsgrupper og udvalg, som fremmer vores formål."

"Samarbejde med andre organisationer skal også mere i fokus, men vigtigst er, at vi får etableret et bedre ståsted og får mere vækst".

Helle Martinussen

It-arkitekt og it-projektleder

Min baggrund er HD i Organisation, og Datanom. Jeg har arbejdet med it gennem mere end 30 år og arbejdet med frivilligt arbejde gennem rigtig mange år.

Jeg har erfaring som bruger af det alternative behandler system.

Vegetar i 20 år og begyndende veganer.

Valg til bestyrelse



Wanda Andersen

Wanda Andersen genopstiller til bestyrelsen

"Jeg vil gerne være med til at oplyse om, hvilke muligheder, der findes for at forebygge sygdomme eller helbrede sig selv på en naturlig måde."

Wanda Andersen

Underviser i klassisk Yoga med åndedræt og bevidstgørelse af sindet. Har undervist i mere end 30 år.

Uddannet Kinesiolog. Tysk baggrund, følger udviklingen i alternativ behandling i Tyskland.



Valg til bestyrelse



Debbie Christensen

Debbie Christensen genopstiller til bestyrelsen

"Det er helt klart mit fortsatte mål at være Facebook redaktør, medskriver til bladet Forebyg kræft, skriver en artikel hver gang om en grøntsag og ellers gerne andre artikler, gerne fortsætte i redaktionsgruppen og udbrede forebyggelse af kræft, gerne få fat i relevante skribenter eller frivillige medarbejdere. Vil gerne igennem mit arbejde fremme åbenhed om, hvorledes vi igennem plantebaseret kost, økologi og positiv tænkning kan gøre en forskel for forebyggelse af kræft. Jeg har samarbejde med læger og behandlere om at ændre vores sundhedssystem til at opbygge i stedet for at nedbryde.

Ønsker at udvide vores blad til at blive informativt og at få mange medlemmer og frivillige til at gøre noget

for i samarbejde med forskere at fremme forebyggelsen af kræft."

Debbie Christensen

Alternativ behandler gennem 28 år, klinik på Frederiksberg
Tidligere køkkenleder på Humle-
gaarden i Humlebæk og Raastrup
Kursted i Svendborg

Foruden at være alternativ behandler og foredragsholder i min hverdag, så står jeg for et Ældreudvalg i Dansk Vegetarisk Forening, hvor vi forsøger at få mere plantebaseret kost i institutioner, så som plejecentre, plejehjem og mad udbringning. Ældre udvalget samarbejder i øvrigt med Ældresagen og med De danske seniorer.

Vegetar i ca. 40 år og nu også veganer i de sidste 4 år

Bestyrelsen

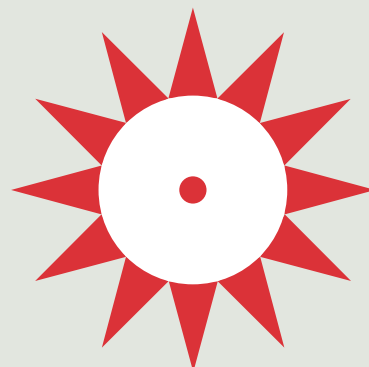
Bestyrelsen består af 5 medlemmer, hvor 2 bestyrelsesmedlemmer er på valg det ene år og 2 bestyrelsesmedlemmer og formanden er på valg det andet år.

I 2017 blev følgende bestyrelsesmedlemmer valgt:

- Dennis Sørensen (vores kasserer)
- Lisbeth Laureen Sejer (vores redaktør)

I 2018 er følgende bestyrelsesmedlemmer på valg:

- Helle Martinussen (vores formand)
- Debbie Christensen (vores facebookredaktør)
- Wanda Andersen (bestyrelsesmedlem gennem mange år)





Kræftpatient:

Alternativ kur redder mit liv

Af Peter Køpke
peterkoepke@stofanet.dk

Budwig kuren – Peter Køpkes erfaringer

Jeg fik konstateret prostatakraft i starten af 2007 med et PSA 600 og spredning til knoglerne. Et halvt år efter fik jeg besked fra sygehuset om, at det havde spredt sig for meget. Mine muligheder for videre behandling var udtømt. I dag har jeg levet efter Budwigs kostplan i 3½ år. De sidste 2½ år har mit PSA været 0. Fremover skal jeg kun ned til min læge én gang om året for at få målt mit PSA.

Læge-blodspecialist Johanne Budwig fandt ud af, at kræft patienter mangler et stof i blodet, som ikke-kræft-ramte, havde. Hun fandt ud af, at man kunne få det ved at spise 2 simple fødevarer – hørfrøolie og hytteost.

Johanne Budwig var kendt for sin omfattende forskning i fedtstoffer og olier. Hun vidste, at kommercielt forarbejdede fedtstoffer og olier spiller en væsentlig rolle i at ødelægge cellemembraner, hvilket resulterer i kronisk og terminal sygdom.

Budwig foreslår en kost rig på Omega 3.

Hørfrøolie kombineret med sulphureret protein i hytteost med lav fedtprocent. Hørfrøolien skal være den, som opbevares i køleskab i helsekostbutikker. Aldrig i kapsler eller fra hylenderne. Den er ikke stabil og oxidere ved omgivelsestemperatur.

Hørfrøolien giver stort set sig selv, mens hytteost ifølge Budwig indeholder et svovlatom, der forstærker hørfrøoliens virkning.

Peter Køpke spiser hytteost og hørfrøolie for at bekæmpe sin prostatakraft

Ingredienser

Som bedst egnet proteinkilde til svovlholdige aminosyrer anbefalede Budwig at bruge fedtfattig hytteost; herhjemme er Cheasy Hytteost 1,5% den bedste. Som variation kan noget af hytteosten eventuelt erstattes af fedtfattig A38 eller kvark.

Bedste kilde til Omega 3, 6 og 9 er koldpresset hørfrøolie. Hørfrøolie danner grundlag for Budwigs forskning, og den koldpressede version er den hun anvendte til samtlige patienter.

Kilde: <http://hsdp.dk/wp-content/uploads/2014/11/budwig-word-pdf-%C3%A5ben.pdf>

Kilde: Tidslerne - Tidslerne er en patientorganisation, som ønsker at være brobygger mellem det konventionelle og det komplementære sundhedsvæsen.

https://www.tidslerne.dk/show_event.php?id=6551

I denne video fortæller både Mai Nielsen, formand for Tidslerne, samt Peter Køpke også deres kræfthistorie.

Her kan du se to videoer, hvor Peter Køpke fortæller om BUDWIG-kuren:

[Video 1](#) | [Video 2](#)

Se www.tidslerne.dk



Budwig-kuren

Man blander én spiseskefuld hørfrøolie med to spiseskefulde hytteost med en stavblender, tilsætter lidt vand for at blødgøre blandingen, så den får en cremet konsistens.

Man skal op på seks spiseskefulde hørfrøolie om dagen og 12 spiseskefulde hytteost. Herudover skal man undgå kød, stivelse og sukker.

Men start langsomt op og øg mængden gradvis for at vænne kroppen til det. Man kan fordele det i 2 eller 3 portioner om dagen. Man bruger blenderen i 20-30 sekunder. Derefter bruger man en ske til at røre blandingen færdig, så der ikke er olie i blandingen. Derefter kan man justere smagen med lidt citronsaft. Til sidst kan man komme lidt frisk frugt oven i fx ananas, ½ æble i små stykker eller blåbær.

Kuren skal følges i mindst 3 år, før man kan begynde at slække lidt, hvis man har kræft. Men kan man aldrig forlade den helt, hvis man har spredning. Hørfrøolie er nok den olie, der bedst opløser fedt. Og så får man en tillægsgevinst ved at spise den mængde olie. Man får et normalt blodtryk og lavt kolesteroltal – Ikke nogen dårlig gevinst. Man må ikke overdrive med hørfrøolien - max 8 spiseske om dagen. Hvis man overdriver reduceres blodets evne til at koagulere.

Kilde: Peter Kópke & Helseurt.com

Kosten er også vigtig, hvis man vil opnå et godt resultat med Budwig-kuren. Ingen sukker, kød, animalsk fedt, margarine, smør, salatdressing, fødevarer med konserveringsmidler og produkter af hvid mel.

Jeg kan varmt anbefale en bog skrevet af Anette Harbech Olesen: "Sund mad før, under og efter kræftbehandling". Denne bog er et godt valg sammen med Budwig-kuren. Den indeholder gode råd, som hjælper med at støtte kroppens selvhelbredende kræfter.

En anden ting, jeg vil anbefale, er at spise boghvede 3-4 gange om ugen. Boghvede har mere protein end ris, hvede, hirse og majs. Boghvede har også flere vitaminer og mineraler især kobber, mangan, zink og aminosyre. Boghvede indeholder næsten ingen stivelse, hvilket gør, at den reducerer blodsukkeret, kolesteroltallet og blodtrykket. Det indeholder heller ikke gluten – virkelig en superfood.

Læs mere om

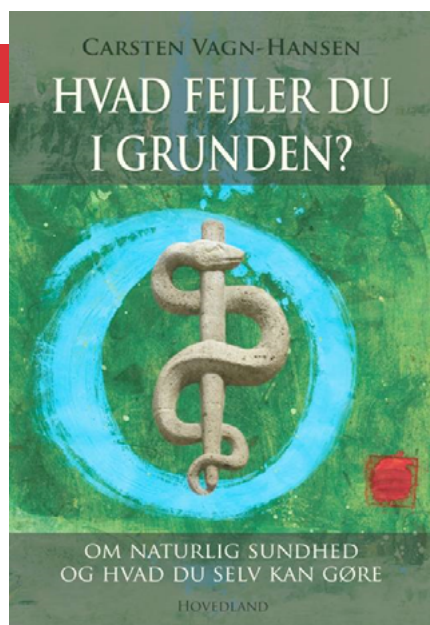
"Budwig kuren mod kræft" - https://www.tidslerne.dk/files/uploads/2014_budwig_kuren_blad_2014-1.pdf



Anette Harbech Olesen.

Forfatter og Sundhedsblogger på: <https://www.madforlivet.com/>

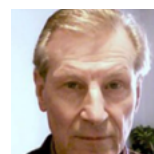




Boganmeldelse:

Hvad fejler du i grunden?

nævnt. Dette sideløbende med at der gøres meget ud af kosttilskud i mange former, der er nødvendige til at rette op på aktuelle mangler og som supplement til den nuværende kost. Det være sig vitaminer, mineraler, proteiner og fedtstoffer mm og deres betydning. Ligeledes de mange gavnlige tilskud fra naturen. Også alternativ medicin og helsemetoder beskrives.



Erik Weihrauch

ledning i livets mange sider og faser – med dets værdier og tankestof – på en særdeles optimistisk og givende måde.

Da bogen er en helhedsbeskrivelse af de mange forhold i kroppen, er der naturligvis også forklaring på kredsløbet, huden, hjernen, energi og immunsystemet. Hvad der gør bogen særlig værdifuld er dens udførlige vej-

Anmeldelse af "Hvad fejler du i grunden?" af Carsten Vagn-Hansen

Anmeldt af Erik Weihrauch

Denne guldgrube af en helsebog har undertitlen "Om naturlig sundhed, og hvad du selv kan gøre". Hermed fremlægger læge, sundhedskonsulent og "radiodoktoren" hele grundlaget for kroppens processer og kemi.

Bogen kan bruges som opslagsværk, og dens store værdi ligger i alle de nyttige oplysninger om de mange stoffer og funktioner, som vi er opbygget af, og som er fundamentet for menneskers liv. Og ikke mindst er den en guldgrube af vejledninger i, hvordan sygdomme forhindres og, nok så vigtigt, hvordan der kan rettes op på skavankerne.

Forebyggelse af kræft

Med særlig fokus på forebyggelse af kræft er de mange oplysninger om mangelsymptomer, som kan opstå i det daglige, og som kan rettes op ved rigtigere kost og levevis, f.eks. selen. Der lægges vægt på syre-basebalancen i kroppen, og vigtigheden ligger i at undgå syreoverskud, da kræftceller ikke kan trives i et basisk miljø. De sunde tilstande i kroppen er også baseret på, at antioxidanter er tilstrækkeligt tilstede til at modvirke den konstante oxidering ved brug af kroppen, så derfor er mange stoffers antioxidante virkning rigeligt



Læge Carsten Vagn Hansen

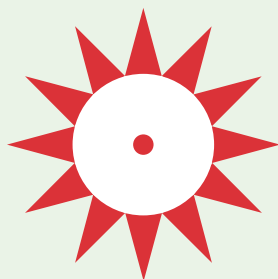
Radiodoktoren, sundhedskonsulent, læge Carsten Vagn-Hansen

Sundhed er en tilstand af svulmende livskraft, livslyst og livsglæde, med alle livsforretninger i usvækket virksomhed. Velbefindende.

Se mere www.radiodoktoren.dk

Annoncér i vores blad

1.600 kr. for en hel side
1.000 kr. for en halv side
550 kr. for en ¼ side
300 kr. for en 1/8 side



Gavebidrag

Landsforeningen til forebyggelse af kræft modtager med glæde store som små gavebidrag.

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft er §8-godkendt, hvilket betyder, at foreningen er fritaget for boafgift af arv, gaver mv. Desværre er vi ikke længere med i den ordning, som gør det muligt at trække gaverne fra i Skat.

Støt med et gavebidrag ved at indbetale på:

- Giro 110 0440
- Bank reg.nr. 9570 kontonr. 110 0440
- Mobilepay tlf. 17015

Vi vil gerne opfordre alle gavebidragydere til at orientere os om bidraget eller oplyse navnet på virksomheden i bankoverførslen.



Returneres ved vedvarende adresseændring

Returadresse: Dennis Sørensen,
Tornestykket 12, 2720 Vanløse

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Formand:
Helle Martinussen, tlf. 20 73 36 44,
e-mail: forebyg.helle@gmail.com

Bestyrelsesmedlem og kasserer:
Dennis Sørensen, tlf. 31 76 57 66,
e-mail: dennis@hvidbjerg.info

Bestyrelsesmedlem og
Ansvarshavende redaktør:
Lisbeth Sejer Laureen, tlf. 61 60 45 00,
e-mail: Lisbeth@powercare.dk

Bestyrelsesmedlem og
facebookredaktør:
Debbie Christensen, tlf. 21 95 48 39,
e-mail: debbie@debbiechristensen.dk

Bestyrelsesmedlem:
Wanda Andersen, tlf. 35 37 13 30,
e-mail: forebyg.wanda@gmail.com

Suppleant:
Hanne Pihl, tlf. 39 59 21 54

Hjemmeside: www.forebyg.dk

Facebook: Forebyg Kræft.
<https://www.facebook.com/forebyg/>

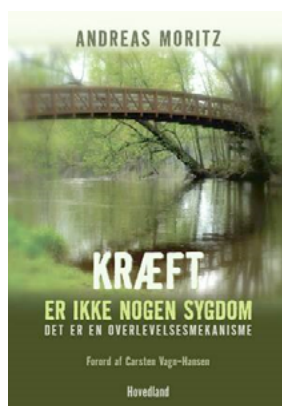


Læs bladet online:



Set & Hørt

Kræft er et symptom – ikke en sygdom!



Andreas Moritz, f. 1954, er født i Tyskland og bosat i USA siden 1998. Han er en af verdens førende forskere inden for den alternative medicinske forskning.

Det er ikke cancer som er problemet. Svulsten, knuden er et symptom. Det rigtige problem er at du er syg. Du har en fordøjelsessygdom som påvirker hele kroppen og som resulterer i at en eller flere tumors vokser i din krop. Hvis de skærer tumoren af så vil kroppen bare danne en anden tumor.

Så hvad foregår der i kroppen hos folk som har cancer? Cancer er et resultat af at kroppen ikke får de rigtige næringsstoffer, den er overbebyrdet med giftstoffer.

Hvis et træ er sygt med visne blade behandler man ikke de enkelte blade men hele træet. Man vander populært sagt roden. På samme måde er det med kræft. Man giver kroppen det den har brug for! Så vil den heale sig selv.

Der findes ingen kræfttype, som ingen har overlevet uanset hvor fremskreden den var. Dette viser at der er en selvhelbredende mekanisme i mennesket ligesom der findes en mekanisme til at få kræft.

Kroppen fremstiller i virkeligheden millioner af kræftceller hver dag. I perioder med megen stress eller usund levevis kan der dannes klynger af kræftceller, som så kan danne en knude. Kræftknuder kan komme og gå. Nogle har haft knuder i årtier og har lært at leve med dem. Her er det vigtigt at spørge sig selv "Hvad er det, jeg gør eller undlader at gøre, som bringer min krop i denne situation, at den frembringer kræftknuder?".

Kilde: <https://www.gucca.dk/kraeft-er-ikke-nogen-sygdom-bog-p169595>