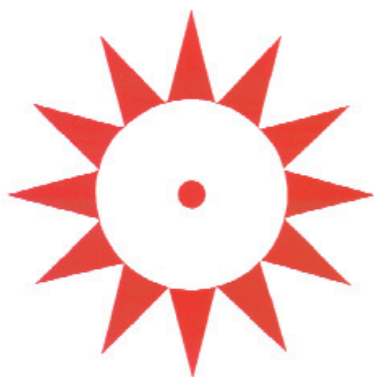


Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

April 2011
20. årgang

Indhold

Faste bliver moderne

Lægebrevkasse
v/Carsten Vagn-Hansen

Boganmeldelser

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Formål:

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

Årskontingent: Kr. 100.

Kontingentet kan indbetales på GIRO 110 0440 eller som bankoverførsel til Reg.nr. 9570 Konto nr. 110 0440.

Solbladet's redaktion:
(Adresser og tlf.: Se bagsiden)

Louis Montana (ansv.)
Wanda Andersen
Niels M. Uldall

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

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

Tryk:
Eget tryk

Indhold:

Faste bliver moderne.....	s. 3
Indkaldelse til ordinær generalforsamling.....	s. 4
Danske Selskab for Orthomolekylær Medicin.....	s. 7
Vand.....	s. 10
Lægebrevkassen.....	s. 13
Korte nyheder.....	s. 17
Boganmeldelser	s. 18

Redaktionen modtager gerne læserbreve, artikler samt spørgsmål til lægebrevkassen v. Carsten Vagn-Hansen.

Deadline til næste nr.: ???.2011.

Husk kontingentet for 2011: 100 kr. som gerne bedes betalt nu. Giv også gerne en gave, helst på min. 50,- kr., da det giver os ret til godkendelse som gave modtaget med fradragsret. Ved gaver over 500,- kr. er der skattefradrag efter gældende regler.

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 800,-
1/2 side	kr. 500,-
1/4 side	kr. 275,-
1/8 side	kr. 150,-

Annoncepriserne gælder for reprojekteret materiale.

Faste bliver moderne

Det er godt, at en gammel skik tager ny form. De fleste mennesker opfatter faste som en afståelse fra mad og drikke. Sådan har mennesker fastet op igennem en stor del af historien, og sådan fastes der fortsat, også inden for andre religioner. En spægelse af legemet med det formål at få større indblik i sig selv og i en guddommelig virkelighed.

Siden oldkirkens tid har de 40 dage før påske inden for kristendommen været en måde, hvorpå man besindede sig og forberedte sig på fejringen af kirkeårets største højtid.

Den religiøse praksis forsvandt for flere århundreder siden i vores del af verden efter det protestantiske opgør med katolicismens ydre fromhed. Men heldigvis er fasten ved at vinde indpas igen og nu i en ny iklædning.

Fasten drejer sig ikke alene om at afstå fra mad og drikke. Den er en måde af skabe større balance i sit eget liv ved at genfinde de rette proportioner i sorger, glæder og det, der i øvrigt fylder hverdagen. På den måde er fasten med til at forny erkendelsen af, at mennesket ikke lever af brød alene. At faste er derfor at gøre mindre af noget af det, man bruger meget tid på til daglig, og i stedet gøre mere af det, man bruger for lidt tid på.

Man kan faste fra fjernsynet og den syndflod af bevidsthedsbedøvende underholdning, der skyller en i møde derfra. Mange kan faste fra den ødelæggende brug af mobiltelefonen, der efterhånden har fået opmærksomhedens førsteplads i alle sammenhænge, og travle mennesker kan med fordel faste fra at tjekke e-mail hele tiden.

Fasten kan på den måde bruges til at genvinde en tilstedeværelse her og nu og skærpe blikket for andre mennesker.

Man kan også faste fra alkohol, kaffe og søde sager, eller hvad man ellers måtte mene kunne være gavnligt at afstå fra at spise eller drikke i en periode. Ikke bare for at slanke sig og rense ud i kroppen, men fordi den fysiske faste skærper sanserne på en ny måde.

Jesus var selv forbeholden overfor fasten, når den blev brugt til at udstille selvgodhed. Men han søgte stilheden og fasten, når han skulle bede og søge klarhed.

Det er meget positivt, hvis fasten igen kan blive udbredt praksis i Danmark. Det er nok for meget at forvente, at vi står over for en folkebevægelse, men den mindre besindelse er også værdifuld.

I dagens overflodssamfund er det ikke en madfaste, der først og fremmest er brug for, men en faste fra al den underholdning og distraktion, som dybest set fjerner mennesker fra de værdier, der giver livet indhold.

Fasten kan bruges til en ny besindelse. Den kan bidrage til at skærpe blikket for det egentlige i hverdagen med andre mennesker og i det personlige trosliv.

Trykkes her med tilladelse fra Kristeligt Dagblad.

Indkaldelse til ordinær generalforsamling

søndag den 15. maj 2011 kl 14.00

i mødelokalet i kælderen (Wanda Andersen),
Jonstrup Alle 9, 1924 Frb. C.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere
2. Formandens beretning
3. Regnskab 2008
4. Fastsættelse af kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
7. Valg af intern revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt.

Forslag skal - skriftligt - være formanden i hænde senest 1. maj.

Foreningen er vært ved en kop kaffe/te.

Vi anmoder meget om, at så mange som muligt - også du - kommer til stede. Vi skal drøfte kommende aktiviteter, oplysning samt indflydelse hos beslutningstagerne. Endvidere: Hvordan hjælper og rådgiver vi medlemmerne bedst muligt.

Metro og bus går til Forum St. Derfra 2minutters gang.

Louis Montana, formand.

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft er medlem af paraplyorganisationen Forebyggelses- og Patientrådet.

Her bringer vi et af Louis' breve til EU og 3 danske ministre:

Kommissær Janez Potocnik, environment

" John Dalli, health

" Dacian Ciolos, agriculture

Miljøminister Karen Ellemann

Indenrigs- og sundhedsminister Bertel Haarder

Minister for fødevarer, landbrug og fiskeri Henrik Høegh

Nedsivning af pesticider til grundvandet

Kære kommissærer samt ministre!

Allerede for 15 år siden advarede Greenpeace mod brugen af Roundup indeholdende Glyphosfat produceret af Monsanto.

I Tyskland var der allerede forekommet nedsivning af Glyphosfat til grundvandet, endskønt Monsanto påstår, at dette ikke vil kunne forekomme.

I Danmark har en rapport fra De Nationale Geologiske Undersøgelser for Danmark og Grønland just konstateret, at der i 9 ud af 635 grundvandsprøver fandtes Glyphosfat.

40 % af danske vandbøringer er lukket grundet pesticidforurening. Monsanto har løjet og ført hele jordens befolkning bag lyset, det bør de naturligvis stå til økonomisk - såvel som moralsk ansvar for. Det er uheldigvis kun begyndelsen af skaderne på grundvandet, flere vil vise sig senere. Det er at håbe, at I kære kommissærer og ministre hurtigst muligt stopper uhyrlighederne og forbyder anvendelsen af Roundup indeholdende det giftige Glyphosfat, samt meget gerne andre giftige pesticider.

Lige så vigtigt er det, at Monsanto i USA præsenteres for et erstatningskrav, som kan dække skaderne af deres giftige produkt. En passende erstatning kunne fastsættes til 75 milliarder Euro. Erstatningen kan dække konstaterede og beregnede, forventede skader.

Det er forfærdelig trist, at industrien har så afgørende magt i EU og derfor i deltagerlandene, medens befolkningerne så godt som ikke

kan komme til orde - det kalder man industridemokrati i stedet for befolkningsdemokrati.

Som bilag har Forebyggelses- og Patientrådet, FPR, den tvivlsomme fornøjelse at vedlægge en kopi, beskrivende en brøkdæl af Monsanto's globale forbrydelser mod menneskeheden.

De bedste hilsener, Louis Montana

Cc: Respektive Folketingsudvalg

Til orientering for Solbladets læsere bringer vi lejlighedsvis i kommende udgivelser nogle artikler fra DSOM's jubilæumsskrift.

Her er først lidt om DSOM: Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin.

Festskrift i anledning af 20 års jubilæum for DSOM

I anledning af selskabets 20 års jubilæum udkom dette festskrift, som indeholder artikler om et bredt udsnit af de emner som optager foreningens medlemmer. De synspunkter og erfaringer, den viden og forskning der fremlægges her er centrale i sundhedsdebatten. Skriftet bør inspirere læseren til at søge yderligere informationer gennem de anførte referencer og via DSOM's hjemmeside som rummer en række uddybende artikler, referencer og links omkring orthomolekylære behandlinger.

Er interessen fanget er der som medlem af DSOM rig lejlighed til at holde sig ajour med udviklingen gennem faglige møder, temadage og via hjemmesiden, hvor der udveksles informationer og debatteres.

Bedre viden, bedre helse, bedre økonomi

Det er selskabets mål at fremme sundhedstilstanden hos den danske befolkning på basis af den nyeste viden og med midler som først og fremmest støtter kroppen til at genskabe den naturlige balance. Udbredelse af viden og forskning indenfor orthomolekylær medicin til tandlæger, læger og andre behandlere samt befolkningen er midlet til at nå målet. Dette er ikke blot vejen til bedre helse, men også en måde at få udgifterne til sundhedssektoren under kontrol.

www.dsom.dk

Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

Medicinsk chelation - en ny behandling af åreforkalkning

November 1989 mødtes en lille gruppe læger i Nyborg med det formål at stifte et videnskabeligt selskab.

Danmark er jo selskabernes land, så dette er måske ikke så specielt, men det er ikke hver dag et videnskabeligt selskab stiftes inden for lægestanden.

I et par år havde denne lille gruppe læger arbejdet hver for sig med en ny medicinsk behandling af en af de helt store livsstilssygdomme, nemlig åreforkalkning.

Metoden var en medicinsk kelation (binding) af metalioner, som så udskilles med urinen, hvorved arteriernes forkalkningsplak af calcium, fibrin og oxideret kolesterol blev reduceret så meget, at amputationstruede ben kunne reddes, operationstruede hjerter kunne undgå operation og invaliderende forkalkede halspulsårer kunne fungere igen.

Denne behandling var en helt ny angrebsvinkel på åreforkalkning og en ny videnskabelig retning, som sigtede på at fjerne årsagen til en lidelse, frem for blot at fjerne symptomet.

Det var vanskeligt at finde øre for denne nye metode inden for de allerede eksisterende videnskabelige selskaber, så vi fandt naturligt samme for at stifte et selskab, som kunne tilgodese vor interesse i denne nye medicinske retning.

Orthomolekylær Medicin

I starten kaldte vi det "Dansk selskab for chelation terapi", men betegnelsen var for snæver, da den kun nævnte en enkelt behandlingsmetode, den såkaldte EDTA-behandling, hvorfor vi efter få år omdøbte selskabet med dets nuværende navn: "Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin".

Navnet "orthomolekylær" blev opfundet af den dobbelte nobelpristager Linus Pauling d. 19.april 1968 i en videnskabelig artikel i Science, hvor han skriver:

"I have reached the conclusion, that another general method of treatment, which may be called orthomolecular therapy, may be found to be of great value, and may turn out to be the best method of treatment for many patients."

Pauling brugte udtrykket om anvendelsen af kropskendte eller naturligt forekommende stoffer til behandling og forebyggelse af sygdom. Det kan være en tilførsel af gavnlige stoffer som vitaminer, mineraler, aminosyrer, enzymer, essentielle fedtsyrer og hormoner, eller det kan være en fjernelse af skadelige stoffer, som man gør ved hjælp af f.eks. EDTA, som Pauling var meget begejstret for.

Man tilstræber således på celleniveau at genskabe et miljø, der giver optimale betingelser for cellens funktion.

Det er karakteristisk for det orthomolekylære behandlingsprincip, at det strengt overholder det første bud i den Hippokratiske ed: "Primum non nocere." (Først og fremmest: Gør ikke skade.)

Behandlingens risiko er altid væsentligt lavere end risikoen ved den traditionelle behandling af samme sygdom, og de orthomolekylære behandlinger er ofte langt mere effektive på længere sigt, idet de sigter mod at fjerne selve årsagen til sygdommen.

En holistisk tilgang

Med dette nye paradigme blev det hurtigt klart, at vi ikke kunne stå alene, og den første faggruppe, der stødte til, var tandlæger. Som det første lægelige selskab nåede vi til den konklusion, at tænderne faktisk var en del af kroppen, og at ganske mange af vore lidelser havde sit udspring her. Det var derfor naturligt at optage tandlægerne i selskabet, hvilket har været en spændende tværfaglig berigelse.

Siden har interesserede fra andre faggrupper med en akademisk, videnskabelig baggrund bidraget med nye vinkler på de faglige udfordringer.

Som læge er man alt for ofte tilbøjelig til at få lægelige skyklapper på, fordi man tænker, disputerer, diskuterer og færdes i lægekredse. Den tværfaglighed, der i DSOM startede som et eksperiment, har vist sig at været meget berigende for den faglige debat, når medicinske problemstillinger pludselig kan anskues fra andre vinkler end den rent lægelige.

Udbredelse af viden og forskning

Den orthomolekylære medicin hviler på de basisfag, som vi alle lykkeligt havde lagt bag os siden de første studieår, men som nu måtte tages op og støves af.

Det var nødvendigt at repetere sin biokemi for at kunne følge med på de store, amerikanske kongresser, og hurtigt gik det op for os, at den nye viden hvilede på et overordentligt solidt, videnskabeligt fundament.

Vi mente derfor, at vi ville delagtiggøre kolleger og andre interesserede i denne store fond af viden, og DSOM arrangerede derfor i 1997, 1999 og 2002 tre internationale videnskabelige kongresser i København, de såkaldte "Health-Trends"-kongresser, som var en stor faglig succes for selskabet.



Orthomolekylær behandling - fremtidens behandling

Efter snart tyve år, er der en gryende interesse for den orthomolekylære medicin, og selskabet oplever et stigende opmærksomhed og medlemstilgang.

Fremtidens krav til sygdomsbehandling vil blive, at den er ufarlig, har en høj sikkerhed, høj effektivitet, langtidsvirkning, lave omkostninger, let tilgængelighed og dermed hver mands eje.

Vel er det orthomolekylære behandlingsprincip biokemisk kompliceret, men teknologisk er det så enkelt, at det kan bruges af enhver praktiserende læge.

I fremtiden vil færre vælge kemisk medicin med mere eller mindre varige bivirkninger eller store, risikable operationer.

Hvis de kan, vil de i stedet vil de vælge en målrettet orthomolekylær behandling med det langvarige sigte, at gøre kroppen i stand til at helbrede sig selv.

Claus Hancke

Vand

Vand er den vigtigste betingelse for liv, i planter, dyr og mennesker. Hele vores eksistens som levende væsner er dybt forbundet med vands egenskaber. Et godt helbred, er helt afhængig af, at vi kan drikke vand af god kvalitet, og at vi som mennesker på planeten som helhed passer godt på de vands ressourcer der er.

Vand er godt

I disse højteknologiske tider virker det næsten for enkelt at man kan forbedre sit helbred blot gennem at drikke rent vand, men vands helbredende kræfter har være kendt i tusinder af år, og stadig er der meget vi ikke forstår om vands evner. Ved at drikke rent vand kan det virke f.eks. mod træthed, hovedpine, tør hud, hjerte- kar sygdomme, irritabilitet, forstoppelse, lavt blodtryk, mavesår, blære og nyrebækkenbetændelse, gigt, forhøjet blodtryk, vindueskigger syndrom, fibromyalgi, fedme, kronisk træthedssyndrom og jetlag.

Alle bør drikke 1,5 til 2 liter vand hver dag og gerne mere hvis det er påkrævet f.eks. hvis der spises en proteinrig kost, der er øget temperatur, eller hvor luftfugtigheden er meget lav f.eks. ved høje og kolde højder. Mere væske bør også indtages ved fysisk aktiv, hvis der tages vanddrivende medicin, eller der er feber, opkast eller tynd mave.

Hvad gør vand

- Vand er et transportmiddel i alle celler, og transporterer til og fra substanser som hormoner, enzymer, blodplader og røde blodlegemer. Vand er med til at regulere cellernes stofskifte og sørger for en god kemisk balance inde i cellerne.
- Vand fungerer som et opløsningsmiddel. Mange stoffer er opløst i vand, og dermed har vand betydning for at processerne kan ske. Opløsning og blanding af stoffer samt dannelse af nye stoffer er en forudsætning for at disse processer kan foregå.
- Vand har en stor betydning for udskillelsen af tusindvis af komponenter.

- Vand er en vigtig komponent, hvor der er væske f.eks. i vores led eller hvor der er behov for smørelse f.eks. i vores slimhinder, mundhule og tarme.
- Vand hjælper os med varmereguleringen ved at optage og udskille varmen gennem svedkirtlerne.

Vands kvaliteter

Vand er ikke bare vand. Frisk vand findes i mange kvaliteter. Der findes destilleret vand, regnvand, brøndvand, overfladevand for at nævne nogle eksempler men ikke alle er lige gode at drikke. Vand der er "levende" og som indeholder mineraler og er iltede er bedst.

Viktor Schauberger, en østriger, som blev betegnet som et geni og levede indtil 1958, banet vejen for at forstå, at vand er et levende og dynamisk element, der kan have en varierende kvalitet.

Destilleret vand

Er rent vand, uden indhold af andet end de brint- og ilt-atomer, som tilsammen udgør vandmolekylerne. Og det indeholder ingen mineraler. Destilleret vand binder sig nærmest til hvad som helst og forbinder sig derfor også med de mineraler man har i kroppen. Man risikerer at tabe mineraler ved at drikke for meget destilleret vand.

Regnvand

Det lidt bedre at drikke regnvand frem for destilleret vand, men heller ikke godt over længere tid, da det kun indeholder få mineraler.

Overfladevand

Fra søer, floder, reservoirs og dæmninger. Indeholder nogle mineraler og salt, pga. at vandet har kontakt med jorden. Derfor opsuger overfladevand nogle mineraler, sådan at det - såfremt det i øvrigt ikke er inficeret med bakterier el. lign. - er bedre at drikke end regnvand og destilleret vand. Overfladevand kan imidlertid være belastet af biologisk materiale (bakterier, planter, dyr) og - især - som kilde til drikkevand uegnet, hvis ikke det er desinficeret. Her i Danmark bruger man klor eller ozon til at desinficerer drikkevand, hvis overfladevand inddrages i vandforsyningen.

Grundvand

Indeholder flere mineraler, da det har bevæget sig som underjordiske kilder igennem undergrunden, i længere tid og mange forskellige lag. Det har dermed været mere beskyttet mod forurening fra overfladen. Dette bevirker, at vandet er bakteriefrit og mineralholdigt. I Danmark er 99% af det vand vi drikker grundvand. Det gennemgår en iltning og filtreringsproces på vandværket, så det er klart til at drikke. Denne proces er langt mindre krævende end hvad mange andre lande må gøre før vandet bliver drikkeklart. I mange andre lande må man hente vand fra søer og floder og er nødt til at behandle vandet ved omfattende rensningsprocesser. Grundvandet er vand, der kan have ligget i få år eller i flere millioner år, afhængigt af hvilken dybde det ligger i. Grundvandet kommer fra nedbør, der langsomt er sivet ned gennem jordens umættede zone til grundvandet. Herfra kan det så løbe tilbage til havet igennem jorden via underjordiske strømme.

Kildevand

Højt indhold af opløste naturlige mineraler og ilt hvilke normalt gør at kildevand er af høj kvalitet. Ideelt at drikke, hvis man kan få fat på det. Men, men..... der kan være stor forskel på kvaliteten af kildevandet især pga. miljøændringer og forurening i og omkring kilden. Derudover er der forskel mht. aftapning af vandet og at komme det i flaske, aflukke det og sende det videre. Hvilke kan betyde at kvaliteten er afhængig af at en kontrol fungerer; her kan der være forskel fra land til land.

Fortsættes i næste nummer

Børneafdelingen på Hillerød Hospital hjælper overvægtige børn

Ca. 170 børn har siden februar 2010 fået hjælp til at reducere deres vægt og hospitalets succesrate er 90 %. Således kan børnene måske reddes fra senere at få for højt blodtryk, sukkersyge eller andre sygdomme forårsaget af for dårlig BMI.

Tillykke til overlæge Jesper Andersen - der hermed viser vejen for andre hospitaler og lægeklinikker.

Berl. 19.1.11



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Erotik og livslængde

Hvorledes influerer erotikken på livslængden? Er afholdenhed lig med et længere liv? Mange mænd dør uheldigvis under de voldsomme anstrengelser, som den fysiske, jordiske kærlighed medfører. Men taoisterne siger jo, at blot mandens sæd ikke forlader kroppen, så slider det ikke på den, og man kan dyrke erotik hele døgnet rundt.

NV-vennerne

Sex er sundt. Det er der ingen tvivl om. Det er bevist, at sex sænker blodtrykket, forbedrer kredsløbet og styrker det. Selvom pulsen stiger meget, så er det et faktum, at mennesker, der regelmæssigt har sex, kun har halvt så stor risiko for at få blodpropper og slagtilfælde som dem, der slet ikke har sex. Risikoen for at dø under et samleje er meget lille. Jeg har i mine 45 år som læge kun to gange oplevet, at en af mine patienter er død i forbindelse med sex. Heller ikke selvom de for nylig havde haft en blodprop i hjertet.

En undersøgelse fra Queens University i Belfast, publiceret i British Medical Journal, har fuldt omkring 1.000 midaldrende mænds sexaktivitet i en ti års periode. De mænd, der havde den højeste hyppighed af orgasme, levede dobbelt så længe som dem, der ikke havde sex. Sex modvirker også stress og er godt mod søvnløshed.

Også kvinder har meget gavn af sex. En undersøgelse har vist, at sæd modvirker depression. Kvinder, der havde ubeskyttet sex, var mindre tilbøjelige til at blive deprimerede end kvinder, der havde sex med kondom eller ikke havde sex. Så manden bør ikke være selvisk og snyde kvinden for sæden, selvom taoisterne fraråder det.

Orgasmer modvirker også forkølelse, da immunforsvaret styrkes, og der frigøres hormonet DHEA, der stimulerer knoglevækst, bedrer reparation af vævene og er godt for åndsevnerne. Der bruges også mange kalorier under sex, som også virker smertestillende. Professor

Bverly Whipple har fundet, at når kvinder masturberer til orgasme, stiger deres smertetærskel fra 74,6 til 106,7. Sex fremmer også dannelsen af kollagen i huden, så hudens blødhed og glød vedligeholdes.

Fjernet blindtarm og kræftrisiko

Jeg har læst, at fjernelse af blindtarmen skulle øge risikoen for kræft, især i tyktarmen. Gælder det stadig?

Hanne T.

Man har overvejet, om fjernelse af lymfevæv hos børn, for eksempel med blindtarmen, skulle øge risikoen for kræft senere i livet. I en kinesisk undersøgelse fra 1986, har man fra 1958 til 1983 undersøgt alle patienter med kræft i mavesækken, brystet, tyktarmen og endetarmen. Resultatet viste, at der var større hyppighed af fjernet blindtarm i alle kræftgrupper. I en stor svensk undersøgelse har man fulgt en gruppe børn, der i årene fra 1965-1993 havde fået fjernet blindtarmen. Der fandtes ikke nogen generelt øget risiko for kræft, men dog en klart øget forekomst af kræft i mavesækken og en øgning på grænsen af en form for lymfekræft (non Hodgkin lymfom). Den øgede risiko var først klart fremtrædende 15 eller flere år efter fjernelsen af blindtarmen. Blindtarmen er ikke et overflødigt organ og bør kun fjernes, hvis der er grund til det, altså når den er betændt.

Monsanto møder modstand i USA

Et alvorligt tilbageslag for Monsanto har det været, at en føderal domstol har forbudt udplantning af en af firmaets genetisk modificerede sukkerroer grundet risikoen for spredning og inficering af beslægtede afgrøder. Landbrugsdepartementet har sjuksket med miljøundersøgelserne mener domstolen. Sukkerroerne tegner sig for over 50 % af USA's sukkerforsyning og 95 % af sukkerroerne kommer fra Round Ready frøet.

Det er et ønske, at andre lande vil følge efter og forbyde Monsanto's dræbende dominans.

Pengevirke 4/2010

Syre-base-balancens betydning for livskraft, livskvalitet og livslængde

Det er vigtigt, som påstået af diverse komplementære, alternative terapeuter at holde syre-base-balancen så neutral som muligt, helst omkring de 7. Falder den alt for meget på grund af et for stort indtag af syreholdige fødevarer som kaffe, kød eller andre proteiner, alkohol, vin, øl m.m. og kommer den under 5,4 kan man blive rigtig syg.

Økologiske grønsager er i hovedtræk, hvad der skal til for at sikre en god balance, men se gerne på en syre-base-tabel.

Solmoden frugt har der altid været tvivl om. Julia Vøldan påstod konsekvent, at solmoden frugt var syredannende, det er jeg efter årelange forsøg nødt til at give hende ret i. Næsten alle andre mener, at solmoden, giftfri (uden sprøjtemidler) frugt er basedannende. Bruger man fx 1 - 1,5 time for at spise 800 gram solmoden frugt stiger ph med 0,2. Hvis man spiser samme mængde i normalt tempo, falder ph med 0,2, da der er sjusket med tygningen og spytblandingen, som starter basedannelsen.



Derfor lyder alle sundhedsterapeuters råd: Tyg din mad omhyggeligt. Har man en stresset hverdag, kan man bøde lidt på manglende tygning ved at købe en lille termokandelignende minerafremstiller kaldet AlkaPod, som forhandles af Studio Balance, Veksebovej 4, 3480 Fredensborg, tlf.: 20 44 80 48 - www.studiobalance.dk.

Prisen er ca. 750,- og den rummer ca. ¼ liter. Jo mere man drikker, des mere basisk bliver kroppen grundet de mange forskellige mineraler som AlkaPodens to filtre indeholder. Den ene filter, som koster lidt over 200,-kr. bør skiftes en gang om året eller man kan selv skille det ad og rense det med citronsyre.

Der findes også fra samme firma et større og meget dyrere mineraliseringsanlæg til montering på vandhanen.

Louis Montana

Alkapod

Alkalisk Ioniseret drikkevand - med antioxidant virkning.



Vand fra AlkaPod er mere alkalisk end dit normale drikkevand, samt ioniseret, hvilket betyder vandet har et stort overskud af frie elektroner der meget gerne vil afgive til omkringværende stoffer. Tilsammen hjælper det til at skubbe din syre-base balance i den rigtige retning, samtidig med vandet har et stort overskud af frie elektroner der kan hjælpe til at modvirke de frie radikalers udeltæggelser og til at neutralisere syren i kroppen.

Hvordan virker det?



Læs mere på www.alkapod.dk

Forhandles i Danmark af StudioBalance.dk

Korte nyheder

Regionerne indfører et nyt fælles billedsystem

Til gavn for patienterne indfører regionerne fremover et fælles billedsystem, som alle hospitalerne kan gå ind på, når det drejer sig om røntgenbilleder. Senere vil systemet komme til at omfatte skanninger, EKG m.m. Færre undersøgelser er besparende for regionerne og til fordel for patienterne, som opnår kortere ventetid og mindre strålingsrisiko, da billederne, som allerede er taget, kan tages frem igen og igen.

Faaborg-Midtfyn Kommune vil indføre nyt friturefrit cafeteria-system

Kommunen vil fremover belønne sportshaller m.m., som går over til at servere sundere mad i cafeteriaerne og udelader den sygdomsfremfordende frituremad. Tilskudsmodellen betyder kr. 20,- mere pr. for-
eningstime, som hallen er udlejet.

Et herligt initiativ som allerede er sendt i offentlig høring.

Søndagsavisen 28.1.11.

Familier uden børn spiser sundere

European Review of Agricultural Economics har efter en kostundersøgelse foretaget blandt 7.014 familier konstateret, at familier med børn spiser 2 kilo frugt og grønt mindre end familier uden børn.

Målingerne varede 2 uger. Samme resultater er danske undersøgelser kommet til idet familier med børn indtager 15% mindre frugt og grønt end familier uden børn.

Berlingske Tidende søndag 16.1.11.

Holistiske medicinere giver håb om en bedre fremtid for danskerne

Claus Hancke holdt foredrag i Aarhus for 250 lægestuderende i efteråret 2010. IFMSA er den internationale forening for lægestuderende, med medlemmer i 92 lande. 1,2 mio medlemmer bakker op om undervisning i muligheder og sikkerhed ved komplementær alternativ behandling.

Kilde: ViFAB.

Bog anmeldelser *ved Louis Montana*

Skønhed til salg

Af Lone Kühlmann. Gyldendahl, 240 sider, 299,- kr.

En flot, stor og tyk bog fyldt med farvestrålende annoncer gennem 150 år alle med den hensigt at bilde kvinderne ind, at de absolut må eje de forskellige mere eller mindre giftige produkter for at se unge og dejlige ud.

En multi-milliard industri ligger bag alle forsøgene på at forføre kvinderne gennem tiderne. Masser af profit er der i indbildningen om evig ungdom gennem mere eller mindre kemiske hudplejemidler. Dejlig nostalgi vidunderligt fyldt med alle de gamle, kendte reklamer.

Det Hvide Snit, Psykokirurgi og dansk psykiatri 1922 - 1983

Af Jesper Vaczy Kragh. Syddansk Universitetsforlag, 475 s., 398,- kr.

Forfatteren er ph.d. i medicinhistorie og postdoc ved Medicinsk Museion. Han har 2008 også udgivet Psykiatriens Historie i Danmark. 4.500 operationer blev fra 1939 til 1983 med politikeres og journalisters vidende og accept udført på en række psykiatriske, ulykkelige mennesker.

Også dengang som i dag var Danmark førende, når det kommer til mishandling af syge mennesker, intet andet land foretog så mange hvide snit som Danmark pr. indbygger naturligvis. I dag udføres de kontroversielle behandlinger primært med kemo og stråler, men resultaterne er identiske, en masse lider og fejlbehandles stadig. Rystende læsning side op og side ned.

Før placeboeffekten - Indbildningskraftens virkning i 1800-tallets medicin

Af Lars Ole Andersen. Museum Tusulanums Forlag, 249 s., 250,- kr.

Forfatteren har i mange år forsket i sundheds- og sygdomshistorie på Københavns Universitet. Værket omfatter de første kontrollerede forsøg fra 1700-tallet, hvor placebolignende metoder anvendtes. Der drages paralleller til nutidens placebodebatter og indbildningskraft, psykens betydning, effekt af alternativ behandling, kontrollerede forsøg samt patienters egenomsorg diskuteres. Uillustreret.

Kost mod kræft - En guide til fødevarer der forebygger

Af Richard Béliveau og Denis Gingras. People's Press,
www.artpeople.dk 212 sider, 279,- kr.

Kræftforskere og forfatterne indleder bogen med følgende:

Denne bog er tilegnet alle børn, der lider af kræft. En fin gennemgang af både kræft og fødevarer, som forebygger kræft. Økologien skal man lede noget efter og store doser vitaminer mener forfatterne ikke har nogen effekt på kroppen, snarere tværtimod. Hvis man regelmæssigt indtager frugt og grønt svarer det til at få forebyggende kemoterapi. Pænt farveillustreret.

Sundhedsvæsen eller Medicinindustri

Af Alex Dybring, Carsten Vagn-Hansen, Claus Hancke, Else Jensen, MadsWedel-Ibsen, Michael Kaster, Ole Bidsted, Ole Vestergaard, Tamara Theresa Mosegaard. Forlaget Klitrose. 116 sider, 98,- kr.

Forfatterne besvarer i bogen følgende spørgsmål: Styres sundhedsvæsen og Folketing af pilleindustrien? Kontrollerer og styrer pilleindustrien patientforeninger via tilskud? Er de store vaccinationsprogrammer overflødige og skadelige? Er 10 ud af 12 af Lægemiddelstyrelsens Registreringsudvalg på medicinalindustriens lønningsliste? Gives der nok information om bivirkninger? Osv.

Bliv Intuitiv Life-Coach og Healer

Ø for dig selv og andre v/Annalise Stou

2-årig psyko- krop- natur- spirituel uddann

Udgangspunkt i følelser, krop, sind og ind

indre og ydre natur, himmel og jord.



Gratis infoårder: København: 19. maj kl. 19.

Nyrup: 24. maj kl. 19.

Ø gratis afklarings samtale i København, Nyrup eller pr. tlf

Ny brochure! Information og tilmelding: Tlf. 57 80

Returneres ved varig adresseændring

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Sekretariat: Formanden, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80

Formand:	Louis Montana Tlf. 38 60 96 80	Rosenvang 40, 2700 Brønshøj
Næstformand:	Wanda Andersen Tlf. 35 37 13 30	Steenstrup Alle 9, st.th., 1924 Frb. C E-mail: wan3and@live.dk
Kasserer:	Dennis Sørensen Tlf. 46 93 33 98	Tornestykket 12, 2720 Vanløse E-mail: dennis@hvidbjerg.info
Medlem:	Niels M. Uldall Tlf. 38 60 38 19	Ringholmvej 4, 1.th., 2700 Brønshøj E-mail: uldalljur@yahoo.dk
Medlem:	Jytte Espersen Tlf. 56 14 48 57	Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge
Medlem:	Hanne Pihl Tlf. 39 69 21 54	Skjoldborg Alle 33, 2860 Søborg

Lokalforeninger

Region Hovedstaden:

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80.

Region Sjælland:

Jytte Espersen, Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge, tlf. 56 14 48 57.

Region Syddanmark:

Vagn Andersen Skov, Torvet 14, Askov, 6600 Vejen, tlf. 75 36 77 16.

E-mail: vagn@skov.mail.dk

Region Midtjylland:

Kirsten Kehlet, Vejlbysgade 30 A, Vejlbys, 8240 Risskov, tlf. 86 21 13 95.

Region Nordjylland:

Vibeke Børresen, Enghavevej 2, 9750 Østervrå, tlf. 62 21 91 36.