



**Glædelig Jul  
og  
Godt Nytår**

**December 2014  
23. årgang**

**Landsforeningen til  
Forebyggelse af Kræft**

## 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 eller som bankoverførsel til Reg.nr. 1551 Konto nr. 110 0440.

Solbladets redaktion:  
Wanda Andersen  
(Adresse og tlf.nr.: Se bagsiden)

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

Artikler fra Solbladet må gengives under forudsætning af kildeangivelse samt forfatterens tilladelse. Foreningen påtager sig intet ansvar for eventuelle skader opstået som følge af artiklerne i bladet.

Tryk:  
Eget tryk

## Indhold:

Fra formanden.....	s. 3
Kroppens dybe visdom.....	s. 4
Om mælk.....	s. 7
Mere om mælk.....	s. 9
Lægebrevkassen.....	s. 11
Vand er vigtigt.....	s. 18
Boganmeldelse.....	s. 19
10 minutters løb.....	s. 19

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

Deadline til næste nr.: 1.03.2015.

Husk kontingentet for 2014:  
100 kr. bedes gerne betalt snarest.

Giv også gerne en gave. Desværre er vi ikke længere med i den ordening, som gør det muligt at trække gaverne fra i skat.

### Annoncepriser:

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

Annoncepriserne gælder for reproklart materiale.

## Kære medlemmer

Nu er året snart ved at være gået, og vi har lavet årets sidste blad. Vi har tænkt en del over, hvordan vi kunne modernisere foreningen lidt, og vi har besluttet os for 2 nye tiltag.

Vi vil tilbyde bladet i en digital version, dvs. at vi lægger bladet på vores internetside, og så printer medlemmerne det selv ud. Det giver lidt besparelse i porto osv., og det er lettere for medlemmerne at opbevare alle bladene på computeren.

Hvis du er interesseret i at være med i en prøveordning på dette tiltag, er du meget velkommen til at give mig eller kassereren besked.

Vi går også med planer om at udvide hjemmesiden med mange artikler, billeder, musik og mulighed for at melde sig ind, at betale kontingent og gaver, samt at komme med meninger og kommentarer.

Det bliver et stort arbejde, og hvis nogen har lidt forstand på det og vil hjælpe os med det, er vi meget interesserede i at høre fra jer.

Og så vil jeg og bestyrelsen ønske jer  
**en rigtig glædelig jul og et godt nytår.**

Kærlig hilsen Wanda

### LÆKKER LASAGNE

Prøv at udskifte pastapladerne i lasagnen med selleri, skåret i tynde skiver og ristet på panden i lidt olie og en smule salt. Det smager dejligt.



## Kroppens dybe visdom

**Energihealing kan helbrede lidelser og sygdomme og øge vores generelle velvære og vitalitet på alle områder af livet. Lær den urgamle lægekunst, der arbejder med kroppens subtile energier og kan rense ud i ubalancer og blokeringer.**

Selv om store dele af den samlede lægevidenskab stadig opfatter kroppen som en maskine, der skal repareres, når den 'går i stykker', så er flere og flere, både eksperter og lægfolk, ved at nå til forståelse af, at vores krop er meget mere end blot en maskine. At den er intelligent, rummer vigtig information og er kilde til visdom – og at de fleste sygdomme og helbredsproblemer har rod i stagneret energi, ubalancer og blokeringer i kroppens underliggende energisystem. Sygdom er med andre ord ikke kroppens fjende, men tværtimod en mekanisme udløst af kroppen selv i et forsøg på selvhelbredelse.

Men hvordan høster vi så denne viden og får adgang til kroppens dybe visdom? Det gør vi ved at bevæge os fra det fysiske niveau til det energetiske. Ved at lære at sanse energi i kroppen og i forlængelse heraf i verden omkring os. Ved at blive opmærksom på den skjulte energi, der ikke kan ses, men som gennemstrømmer alt. På den måde kan vi opnå stor indsigt i både os selv og andre og ikke mindst i kroppens selvhelbredende evne.

### **Mere livsenergi**

Ann Marie Chiasson er både healer og vestligt uddannet læge, og i sin fantastiske bog *Energihealing* indvier hun os i den urgamle viden om kroppens subtile energisystemer - heriblandt chakraer og meridianer.

Bogen er både en dyb indføring i principperne bag energihealing og en lettilgængelig guide til, hvordan man udfører det i praksis. Hun anviser teknikker til diagnose og behandling af både os selv og andre og guider os til at mærke energierne og bevidstgøre, hvad det er, kroppen prøver at kommunikere, så vi kan heale de energetiske årsager til, at vi bliver syge. Når livsenergien atter strømmer frit, aktiverer vi kroppens egen visdom og selvhelbredende evner, hvilket giver fysisk og følelsesmæssig sundhed på alle planer.

## Healing i praksis

*Energihealing* er en utroligt velskrevet bog, der er dejlig enkel i sin tilgang til emnet. Den giver en unik forståelse af, hvordan healing fungerer, og Chiasson formår at blande praktisk viden, gammel visdom og spændende cases på en indlevende og letforståelig måde.

Hendes metoder er kraftfulde, men enkle og kan læres af alle – hvad enten du er rask eller døjer med sygdom, er behandler eller på egen hånd ønsker at udforske energihealing – og hun kommer med mange øvelser og gode råd til, hvordan vi styrker, ændrer og balancerer kroppens energier og derved opnår et bedre flow i vores liv.

Ifølge Chiasson handler energihealing om at åbne bevidsthedens porte til vores måde at se, føle og opleve verden på. Energien bevæger sig konstant i kroppen og i vores omgivelser, og vi har alle en naturlig evne til at læse den og arbejde med den, selv om der er forskel på, hvor veludviklet vores evne er.

Hvis du aldrig har arbejdet med energi før, er det som at lære et nyt sprog. Men som med sprog kan det sagtens læres og kræver ingen særlige intuitive evner. Med *Energihealing* får du en yderst kompetent og inspirerende guide, der trin for trin viser dig, hvordan du kan lære at udnytte den livskraft, som findes i dig og som omgiver dig, til at opnå et bedre helbred, større følelsesmæssig og mental klarhed samt bedre kontakt til din egen sjælelige energi.

## Den bedste medicin er dit eget sind

**Hvis du helbreder dine tanker, helbreder du din krop. Dette er ikke blot en påstand, men et videnskabeligt faktum, som bliver sat under lup i *Din selvhelbredende kraft*. Resultaterne er forbløffende og peger på en radikal ny sundhedsmodel, som anerkender vores evne til at helbrede os selv og forblive sunde.**

Da lægen og forfatteren Lissa Rankin blev syg, og behandlingen, hun fik, ikke alene var virkningsløs, men gjorde det hele meget værre, gik det op for hende, at den lægevidenskab, hun havde lært og praktiserede, manglede noget helt essentielt. Nemlig en anerkendelse af, at kroppen er i stand til at helbrede sig selv, og at det er muligt at aktivere denne selvhelbredende kraft. Hun begyndte at undersøge fænomenet nærmere og fandt, at lægevidenskaben de sidste 50 år faktisk har dokumenteret denne evne grundigt - den er bare blevet kaldt placeboeffekt!

### **Kroppens intelligens**

I Din selvhelbredende kraft fremlægger hun på én gang slående beviser for, at vi mennesker er langt mere end blot en samling kemiske stoffer og elektriske signaler, OG for, at bevidstheden er den absolut bedste medicin, der findes.

Hun præsenterer en række ekstraordinære tilfælde af spontan helbredelse og går i dybden med, hvordan tanker, følelser og overbevisninger kan ændre kroppens fysiologi. Hun fremlægger de videnskabelige data, der beviser, hvordan fx ensomhed, pessimisme, depression, angst og frygt ødelægger kroppen, mens tætte relationer, taknemmelighed, meditation osv. tænder for kroppens selvhelbredende kraft.

Rankin instruerer os i at lytte til kroppens stille beskeder, inden de bliver til livstruende råb. Og hun viser, hvordan vi selv kan diagnosticere ubalancer og aktivere kroppens iboende healingsevne, bl.a. ved hjælp af seks konkrete trin til selvhelbredelse.

### **En pioner**

*Din selvhelbredende kraft* er en sand øjenåbner! Med humor, varme og overbevisende research tager Lissa Rankin fat på at heale vor tids mest kritiske brud – nemlig bruddet mellem vores krop, sind og sjæl. Hun bærer faklen fra store spirituelle lærere og vejledere som fx Deepak Chopra, Jon Kabat-Zinn og Bernie Siegel videre og er en ledende stemme blandt den nye tids læger, der insisterer på vigtigheden af at se på det hele menneske.

Ud over at bogen er tankevækkende, er den også fantastisk inspirerende, let læst og fyldt med cases og praktiske råd. Den henvender sig til alle, der interesserer sig for, hvordan tanker, følelser og bevidsthed har afgørende betydning for vores sundhed og helbred – og kan med fordel læses, uanset om du er rask eller syg, dør med småskavanker, der nedsætter livskvaliteten, eller blot ønsker at optimere din energi og vitalitet. Bogen er også yderst relevant for alternative behandlere og alle, der arbejder med andre mennesker.

### **Den guddommelige gnist**

Lissa Rankin er en fantastisk repræsentant for det nye sundhedsparadigme, som i disse år vinder mere og mere indpas – et paradigme,

som anerkender kroppens iboende intelligens og bevidsthedens centrale rolle i forhold til vores sundhed.

Hun har et vigtigt budskab: Sindet kan gøre os syge, og det kan gøre os raske igen. Vores følelser og holdninger påvirker hver eneste af vores celler. Det betyder noget, hvordan vi taler til os selv, og om vi giver udtryk for kærlighed eller ej. Den guddommelige gnist findes i os alle, og den kan vise os vejen mod større sundhed, spirituel rigdom og varig lykke.

## Mælk indeholder kræft-fremkaldende hormoner og beskytter ikke mod knoglebrud

Det er de færreste, som er klar over, at mælk indeholder en lang række hormoner. Blandt andet kvindehormonerne østrogen og progesteron. Det blodsukkerregulerende hormon insulin, er også til stede i mejeriprodukterne. Væksthormonerne IGF-1, IGF-2 og EGF er mere ukendte. Til gengæld findes der meget dokumentation som viser, at disse væksthormoner fremmer *udviklingen af brystkræft og prostatakræft*.

Gennem hele vores opvækst er vi blevet indoktrineret til at tro, at mælkeprodukter er noget af det sundeste man kan spise. Allerede i børnehaven, SFO og i skolen udleveres materiale om mælkens mange næringsstoffer, som vi har svært ved at undvære. Denne sandhed er dog ikke helt entydig. Nok er der kalk i mælk, men den store mængde protein gør mælken mere sur end basisk. Derfor fjerner mejeriprodukterne kalk fra dine knogler.



*Skolemælk deler malkekøer ud til børn på deres første skoledag*

Det bekræftes i en stor metaanalyse i det ansete tidsskrift *British Medical Journal* fra oktober 2006, at mælk og kalktilskud ikke beskytter børn mod knoglebrud – hverken på kort eller lang sigt.

En stor amerikansk undersøgelse har vist, at de kvinder, der drikker mest

mælk, har 45 procent større risiko for brud på hoften, end de kvinder, der sjældent drikker mælk. Det hænger fint sammen med, at vi i Danmark har rekord i knogleskørhed samtidig med, at vi er et af de lande i hele verden, hvor vi indtager flest mejeriprodukter.

### **Forskning om mælk og knogler**

Mælk, kostkalcium og knoglebrud hos kvinder: En 12-års prospektiv undersøgelse.

Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA.

Channing Laboratory, Boston, Mass. 02115, USA.

### **Formål**

Denne undersøgelse belyste, om en større indtagelse af mælk og andre kalcium-rige fødevarer i voksen-årene kan reducere risikoen for osteoporosiske brud.

### **Metode**

Det var en 12-års prospektiv undersøgelse blandt 77.761 kvinder, som var i alderen 34 år til 59 år i 1980, der aldrig havde taget kalciumtilskud. Kostindtagelsen blev bestemt via et spørgeskema om fødevarehyppighed i 1980, 1984 og 1986. Brud på den proksimale lårknogle (n = 133) og det distale spoleben (n = 1046) fra svage eller moderate traumer blev selv-rapporteret på spørgeskemaer hvert andet år.

### **Resultat**

Vi fandt ikke noget bevis på, at en større indtagelse af mælk eller kalcium fra fødevarekilder kan reducere forekomsten af brud. Kvinder, som drak to eller flere glas mælk hver dag, havde en relativ risiko på 1,45 for hoftebrud (95% tillids-interval (CI) = 0,87, 2,43) og 1,05 for underarmsbrud (95% CI = 0,88 , 1,25) i sammenligning med kvinder, som indtog et glas eller mindre om ugen. Ligeledes blev større indtagelse af det totale kostkalcium eller kalcium fra mejeriprodukter ikke forbundet med formindsket risiko for hofte- eller underarmsbrud.

### **Konklusion**

Disse data støtter ikke den hypotese, at et højere forbrug af mælk eller andre kalciumholdige fødevarekilder hos voksne kvinder beskytter mod hofte- eller underarmsbrud.



# Mælk er en problematisk substans

Af Dennis Sørensen

Mælk er en kompliceret sammensætning af næringsstoffer, som nærmest er uundværlige for nyfødte pattedyr. Det må være denne logik, som ligger bag sundhedsmyndighedernes anbefaling af komælk til mennesker. Vi får at vide, at vi skal have mælk for at få kalk til knoglerne og protein til musklerne, men ifølge Mejeriforeningens egne tal, så tåler 75 procent af jordens befolkning slet ikke komælk. I Danmark har vi vænnet os til komælk, men desto større grund er der til bekymring, da mange af mælakens bestanddele alligevel kan gøre os syge.

Her er et uddrag fra Jane Plants bog: "Dit liv i dine hænder", 2008, side 327-328, hvor hun har beskrevet nogle af mælakens mange hormoner m.m. Jane Plant er tidligere professor i geokemi og kurerede sig selv for brystkræft ved at holde op med at spise kød og drikke mælk. (NB! De fremhævede stoffer er behandlede mere indgående i bogen. Alle stoffer er forsynet med notehenvisninger til videnskabelige undersøgelser.)

Nogle af de vækstfaktorer, hormoner og peptider, der findes i mælk, er følgende:

- Bombesin (et neuropeptid) Mælk indeholder både bombesin og GRP (et bombesinlignende peptid) Bombesinindholdet i mælk er tre gange højere end i blod, og GRP og bombesin har været medvirkende til brystkræft og prostatakraft.
- GRP (gastrin-frigørende peptid).
- Substans P (en neurotransmitter), der forøger blodkarrenes gennemtrængelighed og stimulerer histaminsekretionen, hvorved der sker allergiske reaktioner.
- CGRP (calcitonin gen-relateret peptid, også en neurotransmitter).
- IGF-I og IGF-II (insulinlignende vækstfaktorer). IGF-I og IGF-II er temmelig resistente mod nedbrydning ved enzymer. De virker både brystkræft- og prostatakraftfremkaldende. Læs mere om væksthormonet IGF-1.
- EGF (epidermal vækstfaktor). Ligesom IGF er EGF temmelig modstandsdygtig mod nedbrydning ved enzymer. EGF fremmer udviklingen af brystkræft og prostatakraft og er den første vækstfaktor,

som man har påvist bliver optaget i blodet gennem tarmvæggen. Den bør absolut undgås af personer, der har tumorer med forøget forekomst af HER-2-protein. EGF har været medvirkende til androgenafhængig prostatakraft.

- GRP(nervevækstfaktor).
- Østrogen. Der er særlig bekymring for østrogenindholdet i komælk.
- Prolaktin. For at være i stand til at amme er kvindekroppen indrettet til at kunne klare en midlertidig forøget prolaktinproduktion. Det er mandekroppen ikke, og prolaktinproducerende tumorer hos mænd er derfor større, mere aktive og modstandsdygtige mod behandling. Prolaktin fremmer udvikling af bryst- og prostatakraft.
- PRP (prolaktin-frigørende peptid).
- LHRH (eller GnRH, stimulerer sekretionen af LH og FSH).
- Progesteron.
- Peptid YY.
- Peptid histidin-metionin.
- Neuropeptid Y (stimulerer appetitten).
- TRH (stimulerer THS-sekretionen). TRH stimulerer prolaktin- og væksthormon-sekretion gennem T3.
- TSH (stimulerer sekretion af stofskiftehormonerne T3 og T4).
- T3 (triiodotyronin). T3 forøger antallet af østrogenreceptorer, så østrogenpåvirkningen forstærkes.
- GHRF (væksthormon-frigørende faktor). GHRF stimulerer væksthormoner og dermed IGF-I og IGF-II-sekretionen.
- ACTH (regulerer hydrokortison-sekretionen).
- Neurotensin.
- Hydrokortison.
- Insulin (regulerer blodets indhold af glukose).
- Beta-endorfin (smertestillende peptidhormon).

For at få det fulde udbytte af denne liste må man læse Jane Plants bog "Dit liv i dine hænder". Bemærk, at Jane Plant koncentrerer sig om brystkræft og prostatakraft. Der er mange andre stoffer i mælk og kød, som relaterer sig til andre sygdomme. Læs f.eks. T. Colin Cambell: "The China Study" og Kenneth Bock: "Healing the New Childhood Epidemics - autism, ADHD, asthma and allergies".



## LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



### **Har urinens pH-værdi nogen betydning for udvikling af kræft?**

*Er det rigtigt, at mennesker, som har urin med pH-værdi 7 og derover ikke kan udvikle kræft? Hvis ja, hvor mange har urin med pH-værdien 7 og derover? Hvad skal man gøre, hvis pH-værdien er for lav eller for høj? Kan man bruge det til at forebygge kræft? Hvor god er metoden til at indikere, at man skal gøre noget, hvis man ønsker at forbedre sin generelle sundhedstilstand.*

Venlig hilsen Helene

Det er ikke rigtigt, at mennesker med en pH værdi i urinen ikke kan udvikle kræft, men risikoen er meget mindre. Kræftceller elsker en sur krop og hæmmes i deres vækst i en basisk krop, så de lettere begår selvmord. Det mål, man skal gå ud fra, er først og fremmest pH-værdien i den anden portion urin, man lader om morgenen. Den første er ofte sur. Man kan rette op på sin pH først og fremmest ved at spise rigtigt med meget frugt og grønt, og nedsætte sit forbrug af fx kød, sukker, melprodukter mm. (se i vedhæftede artikel) og ved at tage tilskud af mineraler. Natron (mellem måltiderne) eller fx Basica, kan være en god hjælp. Det vil kunne være med til at forebygge kræft og knogleskørhed samt til at forbedre sundhedstilstanden generelt.

### **Syre-basebalancen**

Syre-base balancen i kroppen måles i pH. Syrer har en pH-værdi fra 1-7 og baser fra 7-14. Jo lavere pH under 7, jo mere sur. Jo højere over 7, jo mere basisk.

Sundhedstilstanden hos mennesker er bedre, hvis kroppens pH er neutral eller let basisk.

Er pH lavere, har vi en større risiko for at udvikle knogleskørhed (osteoporose), svage muskler, hjertesygdom, diabetes, dårlige nyrer

og mange andre problemer med sundheden, inklusiv kræft. Almindelige symptomer kan være sur mave, sure opstød, træthed, indre uro, hovedpine, muskelspændinger, ømme muskler og led, dårlig søvn mm.

Det er madens indhold af mineraler, der er bestemmende for syrebasebalance-værdierne i den.

Meget svovl og fosfor i fx æggehviteofferne (i for meget) kød, fisk, æg og ost giver syreværdier, mens kalk, kalium, natrium, magnesium, mangan, som især findes i frugter og grønsager, giver baseværdier. Mælk, koldpresset planteolie, mandler, tygget korn, hirse og boghvede giver et neutralt pH (6-7).

*Basedannende fødevarer:*

Frugt, især rosiner og dadler

Grønsager, især spinat

Mælkesyregærede grønsager

Svampe

Kartofler

Mandler og paranødder

Græskarkerner og kokosnødder

Tangprodukter

Hvidløg og ingefær

Urter og salat

Avocado

Syrnede mejeriprodukter

Friskpresset juice

Urtethé

Olivenolie, hørfrøolie, fiskeolie

Bagepulver

*Syredannende fødevarer:*

Kød (kalv, okse, svin)

Salami, pølser

Fisk og skaldyr

Fjerkræ og æg

Mejeriprodukter (mælk, smør, fløde). Ost er meget syredannende.

Kornprodukter (brød, mel, knækbrød, pasta, spaghetti, havregryn)

Solsikkeolie, majsolie, vindrukerneolie

Jordnødder, valnødder  
Margarine  
Slik, sukker, sødemidler, is, chokolade, kager, pizza, sød saft  
Alkohol, sodavand, cola, mineralvand  
Kaffe, te (alle slags)  
Medicin  
Stress og tobak

Om noget smager surt eller ej, betyder ikke noget for pH. Citrusfrugter, tomater og eddike er sure, men virke basiske, når de kommer til nyrerne.

Nikotin og alkohol medfører også en forhøjet syreproduktion. Det samme gælder miljøbelastninger med kemiske stoffer og betændelsestilstande.

Bidragende til øget syredannelse er det, hvis man spiser for hurtigt og for meget. Andre ting, der kan medføre oversyring, er miljøgifte, lægemidler, elektrosmog, stress og negative følelser (ærgrelser, raseri, misundelse, stridigheder). Sygdomme kan også medføre øget syring. Mangel på motion og søvnmangel kan hæmme kroppens udskillelse af syre.

Når vi har spist noget, melder det sig i nyrerne med besked om, at det enten er syredannende eller basedannende. Nyrerne er ansvarlige for vores væskebalance og for at vedligeholde en relativt neutral pH-værdi i kroppen.

Ved stort indtag af syredannende fødemidler, og ved stress, travlhed og manglende motion kan kroppen blive oversyret. Nyrerne reagerer så med at forsøge at gøre kroppen mere basisk, blandt andet ved at der frigøres calcium (kalk) og magnesium fra knoglerne, og musklerne nedbrydes med henblik på dannelse af ammoniak, der er meget stærkt alkalisk (basedannende). Symptomerne er træthed, manglende lyst til at bestille noget, uligevægt og stivhed i kroppen. I det lange løb medfører det tyndere knogler og en formindsket muskelmasse. Dette forværres, hvis man ikke er legemligt aktiv på en måde, hvor knoglerne belastes, og ved den normale aldring.

Der kan opstå mangel på calcium og magnesium, som begge spiller en rolle for blandt andet knogledannelse og hjertefunktionen. Mangel på magnesium fører typisk også til kramper i musklerne, fx i benene, rytmeforstyrrelser i hjertet og angst.

I fordøjelsen er spyttet neutralt, mavesyren er stærkt sur med lav pH, så især kød og andre proteinstoffer kan blive nedbrudt. Ved svag mavesyre kniber det med at fordøje proteinerne, fx hvis der kommer for meget basisk mad ned sammen med kødet.

Galden og bugspyttet er stærke baser, der neutraliserer det sure maveindhold, når det kommer ned i tolvfingertarmen, så tarmsaften bliver neutral. Man optager bedst næringsstofferne fra tarmen, når pH er neutral.

pH i blodet skal ligge mellem 7,35 og 7,45, og det holdes der ved kemiske forskydninger mellem det indre af cellerne og væsken udenfor cellerne samt ved regulering af kuldioxid indholdet i blodet i form af bicarbonat. Ved at trække vejret hurtigere eller langsommere kan udskillelsen af kuldioxid (kultveilte) reguleres.

Kræftceller kan ikke trives, når kroppen er meget basisk. For kræftramte er det derfor vigtigt at holde kroppen så basisk som muligt, gerne op mod en pH på 8. Det kan kun klares ved hjælp af en meget basedannende kost, især grønsager og frugt.

Nyrerne regulerer også bicarbonat i blodet, og dermed pH i blodet, ved at udskille eller tilbageholde syrer eller baser. Vi kan hjælpe dem ved at spise fødevarer med naturligt forekommende bicarbonat (fx kalium-bicarbonat i frugt og grønt), eller ved at tage et tilskud af bicarbonat. Den svovlsyre, der dannes når man spiser meget animalsk (dyrisk) protein er syredannende, men kan modvirkes ved at spise meget grønt og frugt.

Klor er også syredannende og fås mest i form af natriumklorid (køkkensalt) som vi normalt indtager 10 gange for meget af gennem færdiglavede produkter og bordsalt. Klor trækker pulsårerne sammen, hvilket kan medføre for højt blodtryk. Forholdet mellem natrium og kalium var i stenalderen 1 til 10, men er nu tippet over til at være 3 til 1. Det må derfor anbefales at undgå almindeligt bordsalt (natriumklorid) og at bruge havsalt i stedet, fx Himalayasalt, der indeholder meget kalium og magnesium foruden en masse andre vigtige mineraler. Kalium er også meget vigtigt for knoglerne, bedst som kalium citrat eller kalium bicarbonat, men der er risiko ved at tage for meget, da det kan medføre rytmeforstyrrelser i hjertet.

Kornprodukter, fx hvede, rug og majs, er også syredannende, og udgør en alt for stor del af de flestes kost. Det samme gælder mælkeprodukter.

pH i blodet kan blive forskudt til den sure side (metabolisk acidose) ved en øget syreproduktion (fx mælkesyre eller ketonstoffer), ved et tab af bicarbonat (fx ved diaré) eller ved ophobning af syrer, der er dannet inde i kroppen (fx ved nyresvigt). Det påvirker både åndedrættet, der bliver hurtigere, hjertet og centralnervesystemet, så man kan blive sløv, evt. bevidstløs. Det sker fx ved ubehandlet sukkersyge hos børn.

Det modsatte - at blodet bliver for basisk med øget pH - alkalose - kan fx skyldes, at man trækker vejret for lidt og derved tilbageholder bicarbonat, eller at man har mistet syre (oftest saltsyre ved opkastninger). Normalt har nyrerne en stor kapacitet til at udskille overflødig bicarbonat, og problemer opstår mest ved nyresvigt. Vanddrivende midler kan også føre til øget pH.

Er kroppen oversyret, har den brug for basedannende stoffer. Kan kroppen ikke neutralisere syrerne, bruger den basiske stoffer fra knoglerne, først og fremmest calcium og magnesium. Herved øges risikoen for knogleskørhed. Overskydende syre ophobes også som salte i bindevæv, led og muskler, der mister elasticitet og bevægelighed.

Bindevævet er således en slags mellemlager for syre. Det er et løst væv, som forbinder kroppens forskellige dele med hinanden. Det ligger rundt omkring organerne og nerverne og leverer næringsstoffer og signaler til cellerne, og det er med til at fordele vandet i kroppen. Det optager også affaldsstofferne fra cellerne på vejen til lymfe og blod. Sundt bindevæv er også basisk. Det aflaster nyrerne.

Med tiltagende syrebelastning ændrer bindevævet sig og bliver skadet. Hos kvinder kan det vise sig som appelsinhud (cellulit). Det bliver svækket og får problemer med at klare sine transportopgaver og bliver sejt og skørt. Affaldsstofferne binder væske med hævelser og vægtøgning til følge.

Når det er fyldt med syre, vil syrerne aflejre sig andre steder i kroppen, for eksempel som syrekrystaller i leddene med gigtsymptomer til følge, og i musklerne medførende stivhed, smerter og spændinger med muskelknuder (myoser).

Man kan hjælpe noget ved at tage tilskud af calcium og magnesium, men det er først og fremmest gennem kosten, at man kan regulere sit pH. Man må i øvrigt aldrig indtage calcium uden magnesium, da der så er risiko for forkalkning af pulsårer, led m.m.

Man kan tage tilskud af kalium bicarbonat, der er langt bedre end

det normalt brugte kaliumklorid, men det skal ske på baggrund af måling af kalium i blodet, hvis man har problemer med nyrerne eller får medicin, der kan nedsætte tabet af kalium med urinen (visse vanddrivende lægemidler og spironolakton).

En håndfuld rosiner, to dadler eller en lille banan giver hver mere end 300 mg kalium.

Syrestabilt C-vitamin kan også være let basedannende.

Man kan også til en vis grad fjerne overskud af syre ved at tage bad i et badekar, hvor man tilsætter det 37 grader varme vand 100 gram natron og ligger i det i mindst 30-60 minutter. Det virker endnu bedre, hvis man under badet børster eller masserer sin hud, hvorved blodgennemstrømningen i huden forøges. Efter et sådant bad er huden blød, og man sover godt.

Har man ikke tid til et bad i et badekar, eller har man ikke noget, kan man tage fodbad med tilsætning af to spiseskefulde natron.

Moderne mad med fastfood, discount fødevarer og færdigretter forstærker manglen på vigtige næringsstoffer af betydning for syrebasebalancen. Man kommer også til at mangle basiske vitalstoffer ved fastekure, diæter og når man fx som ældre spiser for lidt.

Ældre har heller ikke så let ved at udskille syrer og har derfor et større behov for basiske stoffer. Man drikker også for lidt. Man skal typisk drikke mellem 2 og 2½ liter vand dagligt for at understøtte udskillelsen af syre og affaldsstoffer.

Mange unge mennesker er i alvorlig fare for med tiden at udvikle kroniske sygdomme, da deres kost er raffineret, rig på kornprodukter og mælkeprodukter samt sukkerholdig. De drikker syre i form af cola og andre sodavand. Piger, som drikker cola, har en mindst 5 gange så høj risiko for at få knoglebrud.

Dertil kommer, at de fleste spiser alt for lidt af grønt og frugt. Visse steder i Danmark får 40 ud af 100 unge hverken frugt eller grønt dagligt. Mindst en tredjedel af kosten skal bestå af grønt og frugt for at bevare en basisk tilstand i kroppen.

Man kan få et godt indtryk af sin syre-basebalance med strips til pH-måling. Man kan med fordel starte dagen, før man har spist noget, med at måle pH i spyttet, men man må ikke røre mundslimhinden med papiret. Dernæst måler man pH i urinen anden gang, man lader vandet. Det er en god idé at gøre det 10 dage i træk, og man kan så se bort fra de 3 øverste og nederste værdier og udregne gen-



nemsnittet af de resterende. Den naturopatiske læge Dr. Weiss fra Arizona anbefaler sin hjertepatienter, at pH ved disse målinger skal ligge mellem 6,8 til 7, og sine osteoporosepatienter mellem 7,2 og 7,4.

Internationalt er man blevet enige om, at man bør måle oversyring af kroppen ved hjælp af PRAL - Potential Renal Acid Load, syrebelastningen af nyrerne. PRAL vurderes ud fra indtaget af de forskellige fødevarer under hensyntagen til mineralerne i føden og drikkevarerne samt indtaget af proteiner.

Men på trods af kroppens evne til at regulere pH har madens syrebasebalance en stor betydning for kroppens funktion. Det er vigtigt at sammensætte kosten, så den kan fordøjes og optages ordentligt og er afbalanceret i forhold til syre-basebalancen. Det handler først og fremmest om at få nok grønt og frugt.

Et overskud af syredannende fødemidler giver tendens til affaldsophobning i vævene og dermed til fx gigt og andre muskellidelser. De syredannende fødemidler er først og fremmest protein- og fedtholdige fødemidler som kød, fisk, ost etc., og de skal neutraliseres/afbalanceres med tilsvarende basedannende fødemidler som grønsager og frugt. Æblecidereddike, fx Martletts, er udmærket til at få pH over til den basiske side.

Et godt tilskud af basedannende stoffer er Basica, der findes som pulver, tabletter eller te.

Kræftceller trives kun i surt miljø. Ligesom rhododendron. Ved at holde sig meget basisk i kroppen, kan man standse eller hæmme kræftvæksten betydeligt. Læs om dette i bogen "Kræft er ikke nogen sygdom. Det er en overlevelsesmekanisme" af Andreas Moritz.

Jeg vil anbefale, at man læser mere om syre-base balancen selv. Jeg kan anbefale bøgerne: "Mad eller Medicin" (Høst & Søn) og "Spis dig fra ledsmerter, Gigt og.." (Klitrose), begge af Ellen Møller, samt "Kreativ hverdagsmad og helbredende Kostvaner" (Klitrose) af Eva Lydeking-Olsen. Men der er mange andre gode bøger om emnet. Ved du hvad vand har med dit vægttab og energi at gøre?

## Vand er en vigtig del for din generelle sundhed

Af Dennis Sørensen

Det meste af din krop består af vand, og vandet i kroppen er altafgørende for dit velbefindende. Normalt er din krop vældig god til selv at fortælle, om den har brug for væske. Men hvis du anstrenger dig, eller befinder dig i stærk varme, kan det knibe med at holde væskebalancen. Det skyldes især, at vores tørstfornemmelse ikke rigtigt kan følge med, når vi sveder kraftigt.

60 procent af din vægt er vand - vejer du fx 65 kg, består de 39 kg af vand. Vandet i kroppen ligger naturligvis ikke bare og skvulper rundt. Langt det meste befinder sig inde i kroppens milliarder af celler, hvor det spiller en særdeles aktiv rolle. Uden vand ville liv ganske enkelt ikke være muligt.

Det er anbefalet at vi drikker 2 liter rent vand hver dag, eller 1 liter rent vand for hver 25 kg kropsvægt. Hvis du er langt fra dette, så start med et glas rent vand hveranden time hele dagen igennem.

Rigtig mange mennesker drikker for lidt vand, og er dehydreret uden at vide det.

Men en dehydrering på bare 2% nedsætter kroppens energi niveau med op til 20%, og så er det, at vi køber energidrikke med masser af sukker og kalorier eller hælder mere kaffe op i kruset. En kop kaffe kræver 2 glas rent vand, for at kompensere for det væsketab kaffen forårsager.

Så et godt råd er at du drikker 8 glas vand hver dag, helst et glas hveranden time, derved opretholder du et højere energiniveau, sørger for at kroppen kommer af med affaldsstoffer, du har mindre brug for energidrikke, som er fyldt med sukker og kalorier, og drikker du kaffe, så tag et glas vand før du drikker kaffen eller drik 2 glas for hver kop kaffe, du drikker.

**Announce fra Annalise**

## **Bog anmeldelse** ved Dennis Sørensen

### **Hvad er du værd? Styrk dit selvværd og få et godt liv.**

Af Anne-Grete Hav Hermansen. Forlaget Historia. 227 sider.

Bogen gennemgår problematikkerne om lavt selvværd og manglende selvtillid, med mange eksempler på, hvordan det opstår, og hvorfor det er så udbredt et problem, og man får også nogle anvisninger på og øvelser til, hvordan man helt konkret kan arbejde på at styrke sit eget selvværd og sin selvtillid.

Hvis man tror, at man selv eller andre man kender, er ene om at have et lavt selvværd, tager man fejl. Lavt selvværd er nærmest en folkesygdom. Når vi slås med usikkerhed, angst, stress, depression, spiseforstyrrelser, overvægt, ensomhed, mobning, konflikter med sig selv og andre, livskriser og meget andet, handler det næsten altid i bund og grund om selvværdet.

En god og let læst bog i et forståeligt sprog, som meget kan anbefales, da mange af vore genvordigheder bliver meget lettere at løse, når man får styrket sit selvværd.

Kan købes ved direkte henvendelse til forfatteren på tlf. 39 63 68 54.

## **10 minutters løb om ugen forlænger dit liv**

Det er da lige til at overskue: Et par løbeture om ugen på 5-10 minutter kan forlænge dit liv betragteligt. Tager du dig en lille uambitiøs løbetur på 5-10 minutter et par gange om ugen, så vil du statistisk set leve tre år længere end en ikke-løber. Det viser et nyt studie, som du kan læse mere om hos Videnskab.dk.

Vores forskningsresultat kan måske være med til at motivere sunde, men stillesiddende folk til at begynde med at løbe og fortsætte med det, fordi det forlænger livet, siger ph.d. ved Iowa State University Duck-chul Lee, der sammen med en række kollegaer står bag forskningsresultatet.

Forskningen bygger på data fra 55.137 voksne i alderen 18 til 100 år, hvoraf medianen var 44 år. 24 procent af deltagerne tog jævnligt sig en løbetur i de tre måneder op til dagen, hvor de fik udleveret et spørgeskema.

Returneres ved varig adresseændring

## Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

**Returadresse: Dennis Sørensen, Tornestykket 12, 2720 Vanløse**

Formand:	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:	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
Medlem:	Inge Wallin Tlf. 27 31 50 35	Dalgas Boulevard 61, st.th., 2000 Frb. inge.wallin@live.dk
Medlem:	Helle Martinussen Tlf. 20 73 36 44	Gammeltoftsgade 12 A, 5.th., 1355 K hellemart1@com.dk

## Lokalforeninger

Region Hovedstaden:

Wanda Andersen, Steenstrup Alle 9, st.th., 1924 Frb. C, tlf. 35 37 13 30.

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.