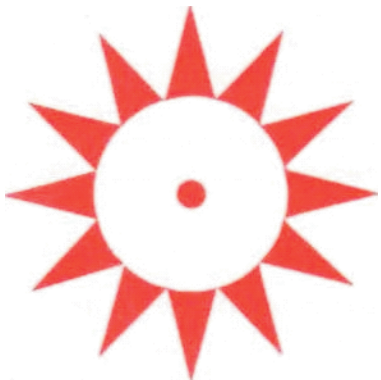


Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

April 2015
24. årgang



**God påske
og
Godt forår**

**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. 9570 Konto nr. 110 0440.

Solbladet's 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
Spontan helbredelse.....	s. 4
Indkaldelse til generalforsamling.....	s. 5
Sort uheld.....	s. 6
Åndedrættet.....	s. 7
Rødt kød.....	s. 8
Sind, tanke, følelse & cytokiner	s. 9
Lægebrevkassen.....	s. 12
Opskrift.....	s. 18
Livets spil og dets gyldne regler.....	s. 19

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

Deadline til næste nr.: 1.06.2015.

Husk kontingentet for 2015: 100 kr. bedes gerne betalt snarest, girokort er vedlagt.

Giv også gerne en gave. Desværre er vi ikke længere med i den ordning, 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.

Forårshilsen til medlemmerne

Den som glemmer at faste her i foråret – kan glemme sommeren

Selv om vi i dag tilsyneladende har gjort os uafhængig af nat og dag, sommer og vinter, ved at have centralvarme , elektrisk lys, køle- og fryseskab og den globale vareleverance ,er vi mennesker en del af naturen og underlagt dens naturlige cyklus.

Den, som over lang tid har gjort natten til dag, vil på samme måde tage sundhedskade som den, som ikke tager hensyn til årstidernes påvirkning i vores kroppe. Vintertiden med dens stærke magnetiske kræfter og mørke er til regeneration, ro og opladning af vores indre batterier.

Tænk vi tilbage til vores bedsteforældres tid, så brugte de foråret til at gøre f.eks. redskaberne klar til senere brug – sommer – efterår.

Også vi mennesker skal, efter den rolige vintertid med for lidt bevægelse for mange af os, gøre os klar til at nyde/oplagre sommerens lys til vinterens kulde. Fastetiden blev ikke indført som tvang i tidernes morgen – for lidt madforråd, nej -, den blev indført på grund af helse og spiritualitet.

Foråret er tiden til renselse og aktivering af hud (med lymfedrænage, sauna, bade, skrubbe huden), lunge (med åndedrættet, se side 4), tarm (med tarmskylning), som gør os modtagelig for lyset. Lyset optages ikke kun gennem huden, men også gennem åndedrættet – og planterne danner energi via lyset, som vi optager gennem fordøjelsen.

Den, som i år ønsker sig mere livs-energi, mere glæde og sundhed, må ikke glemme faste- og renselsestiden – om den er kort eller lang, det er individuelt – hvor der reduceres på nydelses-midler, tung fordøjelig mad, mindre portioner eller afbalanceret diæt. Kom ud af vinterens mørke og ud til optagelse af sommerens lys og glæde helt ind i din celle.

Kærlig hilsen, Wanda Andersen, formand

Kelly A. Turner: Nøgler til spontan helbredelse. Uforklarligt rask

Boganmeldelse v/ Dennis Sørensen

Fænomenet spontan helbredelse er en kendsgerning. Verden over bliver mennesker raske mod alle odds. Men hvordan kan det være, at nogle kommer sig af tilsyneladende uhelbredelig sygdom?

For første gang er dette vigtige spørgsmål blevet undersøgt videnskabeligt.

I *Nøgler til spontan helbredelse* bringer forfatteren, Kelly Turner, os resultaterne af sit forskningsprojekt, hvor hun er gået i dybden med at undersøge historierne bag kræftpatienter, der er blevet erklæret for spontant helbredt - enten uden hjælp fra konventionel lægevidenskab, eller efter at konventionel behandling har fejlet.

Os hendes resultater er forbløffende! Blandt mange forskellige påvirkninger fandt Kelly Turner ni afgørende faktorer - fysiske, følelsesmæssige og spirituelle - som næsten alle, der var blevet raske, havde arbejdet med.

Hun opdagede ni nøgler til spontan helbredelse:

- at ændre kosten radikalt
- at tage kontrol over eget helbred
- at følge sin intuition
- at bruge urter og kosttilskud
- at give slip på undertrykte følelser
- at øge positive følelser
- at tage imod social støtte
- at opnå dybere spirituel kontakt
- at have gode grunde til at leve

I sine undersøgelser koncentrerede Kelly Turner sig om spontan helbredelse af kræft, men andre undersøgelser har vist, at de ni faktorer, direkte eller indirekte, generelt styrker immunforsvaret og derfor kan bruges til forebyggelse af de fleste former for sygdomme og ubalancer i kroppen.

Nøgler til spontan helbredelse er en både tankevækkende, personlig og dybt bevægende undersøgelse af vores menneskelige potentiale og kroppens iboende visdom, og den henvender sig til alle, der interesserer sig for sammenhængen mellem krop, sind og ånd.

Kelly Turner anbefaler ikke nogen at opgive konventionel behandling, men instruerer os i, hvordan vi kan supplere med holistiske metoder og blive aktive deltagere i forhold til at genvinde eller opretholde vores egen sundhed. Trods sit videnskabelige afsæt er bogen let læst og fyldt med interessante cases, brugbar information og konkrete metoder at gå til værks med. Det er fantastisk opløftende og indsigtfuld læsning, hvad enten du har sygdom tæt inde på livet eller ønsker redskaber til at styrke dit helbred og bevare et optimalt immunforsvar.

Kelly Turners bog er vigtig og kunne ikke være mere aktuel. Hun er en betydningsfuld stemme i forhold til det nye, holistiske sundhedsparadigme, der i disse år vinder mere og mere indpas. Som en velfunderet forsker og et medfølelse menneske inspirerer hun os til at undersøge årsagerne til vores sygdom og sundhed til bunds. Og til at anerkende, at vi er hele mennesker.

Indkaldelse til generalforsamling

Årets generalforsamling afholdes søndag den 26. april kl. 14 og finder som sædvanlig sted hos Wanda Andersen på Frederiksberg, Johnstrup Alle 9 i kælderen. Dagsorden ifølge vedtægterne.

Forslag til generalforsamlingen bedes indsendt senest 14 dage før til formanden.

For tiden arbejder vi meget med den nye hjemmeside, og på generalforsamlingen kan vi præsentere hovedtrækkene i det nye layout og indhold.

Vi glæder os til at se dig den 26. april.

Sort uheld skyld i mange kræftsygdomme

Artikel fra BT primo januar. Af Ritzau, Reuters, asso. 2. januar 2015. Ved DS.

Forskere i Baltimore i USA siger, at tilfældige dna-mutationer er hovedårsag til mange cancerformer, samt at almindeligt sort uheld spiller en stor rolle, når nogle bliver ramt af cancer.

Det viser en forskningsrapport, som hævder, at to tredjedele af alle kræfttilfælde af forskellige typer skyldes tilfældige mutationer - og ikke arveanlæg eller farlige vaner som for eksempel rygning.

I rapporten siger forskerne, at tilfældige dna-mutationer, der er pludselige ændringer i en celledes arvemateriale, der opstår i forskellige dele af kroppen ved celledelinger, er hovedårsag til mange cancerformer.

Forskerne undersøgte 31 forskellige typer af cancer - deriblandt leukæmi og kræft i bugspytkirtlen, knoglekræft, testikelkræft, livmoderkræft og hjernekræft - og fandt frem til, at disse langt hen ad vejen kunne forklares som biologisk sort uheld.

Andre ni typer kræft såsom kræft i endetarmen og hudkræft og lungekræft relateret til rygning er derimod mere påvirket af genetik og miljømæssige påvirkninger.

Overordnet anslår forskerne, at 65 procent af kræfttilfælde skyldes tilfældige mutationer i gener.

Kræftforskeren Bent Vogelstein fra Johns Hopkins Universitetets medicinske fakultet har gennemført undersøgelserne sammen med biomatematikeren Cristian Tomasetti.

“Når nogle bliver ramt af cancer, så vil de øjeblikkeligt vide hvorfor”, siger Bert Vogelstein.

“Man vil gerne tro, at der er en grund. Men i mange tilfælde er det ikke fordi, at man har gjort noget forkert eller har været udsat for dårlige påvirkninger fra omgivelserne. Det er slet og ret fordi, at den ramte personer har været uheldig. Det er at tabe i lotteriet”, siger Vogelstein.

Ifølge Tomasetti sker ødelæggende mutationer uden nogen særlig grund, når kroppens stamceller deler sig i forskellige væv.

Forskerne kortlagde det ophobede antal af celledelinger i stamcellerne hen over et liv for et givent væv - for eksempel lungerne - og sammenholdt det med risikoen for cancer i et væv igennem et liv.

De nåede frem til, at jo flere celledelinger, der finder sted, desto større er risikoen for tilfældige mutationer.

Samtidig tyder undersøgelserne også på, at ændringer af ens livsstil og vaner som for eksempel ryggestop dog kan forhindre visse former for cancer.

Undersøgelserne omfattede ikke brystcancer og prostatacancer.

Kommentar: Konklusionen "Sort uheld" skyldes måske, at alm. lægevidenskab ikke anser sindet som værende årsag til kræft.

Åndedrættet er nøglen til et bedre immunforsvar

Ved Wanda Andersen

Den vigtigste hjælp og genvej til udvikling af immunforsvaret er åndedrættet! Åndedrættet går fint og helt af sig selv, kunne man jo sige. Der er imidlertid mange og store muligheder i åndedrættet.

Gennem koncentration og rytmisk åndedræt, f.eks. 7 sekunders indånding, 1 sekunds pause, 7 sekunders udånding og 1 sekunds pause, gentaget sammen med forskellige kroppsstillinger, dannes stor aktivitet til helt præcise centre af hjernen. Disse hjernecentre vækkes til live eller til større aktivitet.

Der findes også forskellige velafprøvede åndedrætsøvelser, hvorved vi kan ændre og bedre vores tænkemåde og forny vores evne på en måde, så vi selv vil kunne mærke det tydeligt dag for dag og måned for måned.

Blot det, at udånde mere gennem sang og fremsigelse af vers eller at tælle på en udånding, er en måde at udskylle syre og overskudsstoffer fra kroppen og give den lov til at bevare sin sundhed.

Et enkelt lille top: Tøm lungerne helt for luft en gang hver time.

Maden skal også være vores medicin

Kosten skal være enkel, varieret, vegetarisk og lækker af gode naturlige råvarer. Der skal tages hensyn til klima, årstid, helbred og personlighedstype.

Rødt kød sætter kroppen i alarmberedskab

Af Søren Bjørn-Hansen, DR 31. Dec. 2014

Spiser man blodige steaks hele året rundt, og ikke kun nytårsaftnen, kan man have øget risiko for kræft. Det skyldes et specielt sukker i kødet, viser ny forskning.

Ny forskning viser, at immunforsvaret reagerer voldsomt på sukker i rødt kød. Reaktionen kan resultere i kræft.

Forskerne har i årtier mistænkt rødt kød for at øge risikoen for kræft. Flere studier har vist en sammenhæng mellem kræft og indtagelse af store mængder lam, gris og oksekød.

Nu har forskere fra University of California måske fundet ud af, hvorfor det røde kød er et problem. Det skriver The Telegraph.

Undersøgelserne har vist, at menneskers immunforsvar reagerer voldsomt på et bestemt sukkerstof i det røde kød.

Rovdyr har ingen problemer

Det har længe undret videnskaben, at rovdyr ingen problemer har med en kost som næsten udelukkende rødt kød.

Nu har forskerne opdaget, at de elskede kødtyper indeholder sukkerstoffet Neu5Gc, der findes naturligt i rovdyrenes krop, men som ikke produceres af os mennesker.

Det betyder, at når vi mennesker spiser kødet, reagerer vores immunforsvar på sukkeret ved at producere antistoffer, som så angriber sukkeret. Det kan resultere i betændelsestilstande, som i sidste ende kan udvikle sig til kræft, siger forskerne.

Laboratorie-mus fik kræft

Forskerne genmanipulerede først nogle mus, så de ikke kunne producere sukkerstoffet. Derefter fodrede de musene med sukkeret Neu5Gc. Efter nogen tid udviklede musene kræftsvulster.

Forskerne forsætter deres undersøgelser af musene. Blandt andet for at se på forbindelsen mellem rødt kød og andre sygdomme, som fx diabetes 2.

Rødt kød er en proteinholdig og vitaminrig spise, som specielt er

godt for unge mennesker i voksenalderen. Men ifølge forskerne skal man holde lidt igen. I Danmark anbefaler myndighederne, at man spiser under 500 gram om ugen.

Spiser man store mængder af de velsmagende lunser, kan man altså risikere at udvikle kræft.

Forbindelsen mellem sind, tanker, følelser og cytokiner

Af heilpraktiker Arvin Larsen

Det cytokine netværk med alle sine signalerende egenskaber har hængt forskningen på den teori, at hjernen i langt større udstrækning spiller en rolle for immunforsvarets respons på f.eks. bakterier, vævs læsioner, antigener og allergener. Det, at hjernen og dermed sind og følelser kan spille en rolle for kroppens immunreaktioner, er vanvittigt spændende. Som det ser ud lige nu, vil tilstande så som tryghed, fred, glæde og lyst stimulere nervesystemets beroligende effekt på den inflammatoriske immunrespons.

Immunforsvar, stress, tanker og cytokiner – dybe årsager bag folkesygdommene

Mange hundrede tusinder mennesker må dagligt leve med et utal af inflammatoriske symptomer og betændelsestilstande. Sygdomme så som KOL, gigt, tab af ledbrusk, kroniske inflammatoriske tarmsygdomme er blot få af de sygdomme, der kan udløses af kroppens egne signalstoffer. Fistler, abscesser, åreforkalkning, forhøjet blodtryk, astma, nældefeber, fødevareallergi, mavesår, Alzheimer's disease, paradentose, fedme, type 2 diabetes mm. er også sygdomme, som kan udspringe af stresstilstande i kroppens egne signalstoffer. Hvad er det så for nogen signalstoffer, der har alle disse sygdomme på samvittigheden og hvorfor?

Det hele handler om cytokiner

Cytokiner er grundlæggende signalproteiner, som formidler kommunikationen mellem vores celler. Udover at virke som alarmsignalstof-

fer ved infektioner, fungerer cytokinerne også som immunforsvarets regulatorer. Cytokiner produceres bl.a. af vores hvide blodlegemer og er derfor navngivet efter de leukocytter, som udskiller dem. Lymfocytternes cytokiner benævnes således lymfokiner, mens monocytternes cytokiner kaldes monokiner. Den største gruppe af cytokinerne er interleukiner, idet interleukinerne formidler kommunikationen imellem de forskellige leucocytter.

Der findes mere end 30 forskellige cytokiner, der hver for sig kan have flere forskellige funktioner afhængig af de forskellige celler som cytokinet binder sig til. Når cytokinet binder sig til cellernes cytokinreceptorer udløser dette et signal i cellen, som aktiverer en specifik gruppe af cellens gener. Herved ændres cellens aktivitetsmønster. Cytokiner kan på denne måde stimulere og regulere vidt forskellige funktioner heriblandt hormonsystemet, nervesystemets neurotransmittere, søvn induktionen, dannelse af nye blodkar (angiogenese), fostrets vækst under graviditeten, knoglemarvens produktion af blodlegemer, inflammatoriske reaktioner, immunsystemets akutfase reaktion, temperaturcentret i hypothalamus (feber) og meget meget mere. I dag taler man om et såkaldt cytokint netværk, der endnu ikke er fuldt ud forstået - et netværk som bl.a. inkluderer, at hjernen og nervesystemet informeres af cytokiner i forbindelse med bakteriers indtrængen. På denne måde kan centralnervesystemet via cytokinerne signaler organisere kroppens immunrespons.

Forbindelsen mellem sind, tanker, følelser og cytokiner

Det cytokine netværk med alle sine signalerende egenskaber har derfor henledt forskningen på den teori, at hjernen i langt større udstrækning spiller en rolle for immunforsvarets respons på f.eks. bakterier, vævs læsioner, antigener og allergener. Det, at hjernen og dermed sind og følelser kan spille en rolle for kroppens immunreaktioner, er vanvittigt spændende.

Som det senere skal fremgå af artiklen, vil du erfare, at balancen i dit nervesystem og dermed dine adfærdsprogrammer, har afgørende betydning for de mange sygdomme, der udspringer af kroppens inflammatoriske aggressioner. Et eksempel på forbindelsen mellem sindet og inflammationer er den velkendte mavesårsbakterie, *helicobacter pylori*, som gennem tiden har været meget diskuteret. Man ved, at *helicobacter pylori* bakterien i dag lever i mavesækken hos

hovedparten af verdensbefolkningen. De fleste har helicobacter pylori bakterien i mavesækken, men får aldrig symptomer på mavesår. Alligevel viser det sig, at bakterien er årsag til en stor del af de patienter, der lider af sår i mavesæk og tolvfingertarm. Det vides også, at bakterien spiller en rolle for udviklingen af kræft i mavesækken. Ved behandling med antibiotika har det vist sig, at mavesårpatienterne kan helbredes. Antibiotikabehandlingen sikrer også, at mavesåret ikke kommer igen. Det interessante ved denne historie er dog ikke, at antibiotika kan helbrede et mavesår, men snarere hvorfor det ikke er alle mennesker, der er inficeret med helicobacter pylori, der udvikler sår i mavesæk eller tolvfingertarm. Hvad er grunden til dette?

Det er her cytokinerne kommer ind i billedet. Man ved nemlig, at det parasympatiske nervesystem og herunder vagusnerven er i stand til at dæmpe udskillelsen af proinflammatoriske cytokiner. Vagusnervens hæmmende virkning på disse proinflammatoriske cytokiner kan altså være selve årsagen til, at tilstedeværelsen af helicobacter pylori bakterien ikke kan forårsage en inflammatorisk ødelæggelse af slimhinden i mavesæk og tolvfingertarm, hos de mennesker der ikke udvikler symptomer.

Set i det lys, er det altså ikke bakterien i sig selv, der er årsagen til mavesår, men snarere kroppens reaktion på bakteriens tilstedeværelse, der er det egentlige problem. Dette bringer os endelig hen til, at balancen mellem flugt/kamp-nervesystemet og det beroligende parasympatiske nervesystem kan vise sig at være afgørende for kroppens mange inflammatoriske- og autoimmune sygdomme. De, som har fulgt stressforskningen ved, at tanker eller adfærdsprogrammer, der bygger på angst, bekymring, sorg, frustration undertrykker det parasympatiske nervesystem. Et bekymret og nervøst sind kan på denne måde reducere nervus vagus dæmpende effekt på de cytokine inflammationer, hvorved fundamentet lægges til en lang række af de følgesygdomme, vi ser i kølvandet på bakterier og virusinfektioner.

I forsøget på at erkende hvorledes nervesystemet kan regulere cytokinernes koncentration, har forskningen rettet blikket mod den neurotransmitter, som det parasympatiske nervesystem udskiller. Dette transmitterstof kaldes acetylcholin, og det har vist sig at være et aldeles hæmmende transmitterstof over for de værste proinflammatoriske cytokiner, som bærer ansvaret for uønskede aggressioner i immunforsvaret.



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Lymfomer.

Jeg har hørt om lymfomer, det er vist ret alvorligt, kunne du skrive noget om det?

Venlig hilsen Helene

Lymfomer er former for lymfekræft, der opstår i immunsystemets hvide blodlegemer ved navn lymfocytter. Lymfen er den væske, der "bader" kroppens celler og fra blodet tilfører cellerne ilt og næringsstoffer, og som transporterer affaldsstoffer fra cellerne og eventuelle bakterier til kroppens lymfeknuder, hvor lymfen bliver filtreret og rensat. Derefter fortsætter lymfen, til den bliver udtømt i blodet. Ved betændelser hæver lymfeknuderne og bliver ømme på grund af den inflammation, som bakterier udløser.

Der er to grundlæggende typer af lymfocytter: B-celler og T-celler, der begge er beregnet til at finde og bekæmpe fremmede mikroorganismer og unormale celler. B-cellerne producerer proteiner i form af immunstoffer, som cirkulerer rundt i kroppen og klæber sig til bakterier og unormale celler, så immunsystemet får øje på dem og ved, at de skal ødelægges. T-cellerne angriber som dræberceller både mikroorganismer som bakterier og virus samt unormale celler direkte, og sørger for, at immunsystemet reguleres, så det ikke hverken overdri- ver eller underdriver dets funktion.

Lymfomer opstår, når enten B-celler eller T-celler ændrer sig og begynder som kræftceller at dele sig ukontrolleret. De unormale celler samles i lymfeknuder og andet lymfevæv i fx mandlerne i halsen eller i milten. Med tiden dannes der svulstvæv, som vokser og kan vokse ind i vævene og organerne omkring svulsterne og derved beslaglægge ilt og næringsstoffer. Lymfekræftcellerne kan også sprede sig med lymfen til andre lymfeknuder og til andre organer. Det kaldes at metastasere.

Der er to hovedtyper af lymfomer. Den ene hedder Hodgkins lymfom eller sygdom, der opstår i B-celler og kan deles i fem undertyper. Den anden hedder non-Hodgkins lymfom og kan opstå fra både unormale B-celler og T-celler, og har 30 undertyper. De kan se ret ens ud, men reagerer forskelligt og skal behandles forskelligt. I EU opstår der over 50.000 tilfælde af non-Hodgkins lymfom årligt. Hyppigheden stiger med alderen, og antallet af ramte er stigende.

Der kan være en arvelig tilbøjelighed til at få lymfomer, men udviklingen igangsættes af udefra kommende påvirkninger, der påvirker den enkelte celle. Det samme gælder for andre kræftformer.

Lymfomer kan blandt andet udløses af påvirkninger af nogle pesticider, plantegifte og opløsningsmidler som fx benzen, samt fra andre kunstige kemiske stoffer. Sorte hårfarver kan fx ses som årsag til non-Hodgkins lymfomer. De ældre lægemidler mod depression, kaldet tricykliske antidepressiva, øger risikoen.

En grundlæggende mekanisme i opståen af kræftceller er påvirkning fra skadelige frie iltradikaler, der dannes under iltens omsætning i kroppen og oxiderer (iltskader, forharsker) cellernes "kraftværker" (mitokondrierne) og cellernes DNA (arvemasse). Det er denne mekanisme, der modvirkes af anti-oxidanter fra kosten og kosttilskud.

Med alderen opstår der også en øgning af ændringer - mutationer - i DNA, som med tiden og sammen med de øvrige påvirkninger kan medføre, at cellen ændrer sig til at blive en kræftcelle.

Virusinfektioner, fx HIV, Epstein-Barr virus (mononucleose) og hepatitis B eller C, øger også risikoen for lymfomer. Det samme gælder for autoimmune sygdomme, fx lupus, og andre sygdomme, der medfører behov for at undertrykke immunsystemet, og for et svækket immunsystem generelt.

Lymfomer viser sig oftest ved hævelse af lymfeknuder på halsen, i armhulerne eller lysken. Der kan komme hævelser i arme og ben, opadtil i maven, og føleforstyrrelser. Desuden ukarakteristiske symptomer som fx let feber, kuldefornemmelser, nattesved, træthed, kløe og uforklarligt vægttab.

Nogen oplever ikke at kunne tåle alkohol. Ved Hodgkins lymfom får nogen næseblod og små hudblødninger.

Man undersøger for lymfomer ved hjælp af blodprøver og scanninger samt ved at tage biopsier (små bidder) af hævede lymfeknuder

og væv. Evt. ved at tage en prøve af knoglemarven ved mistanke om spredning. Efter undersøgelserne tages der stilling til graden af spredning ved at inddele sygdommen i stadier eller grader, spredningsgraden og aggressiviteten.

Stadium I. Tidlig sygdom. Der er kun fundet lymfocytter i en enkelt lymfeknude eller i et enkelt organ uden for lymfeknuden.

Stadium II. Lokalt spredt sygdom. To eller flere lymfeknude områder på samme side af mellemgulvet, eller en lymfeknude og et organ på modsatte side af kroppen er ramt.

Stadium III. Fremskreden sygdom. To eller flere lymfeknuder eller en lymfeknude og et organ på modsatte side af kroppen er ramt.

Stadium IV. Udbredt og spredt sygdom. Når lymfomet har spredt sig til milten, knoglemarven, knogler eller centralnervesystemet.

Ved non-Hodgkins lymfom er de almindeligst forekommende typer delt i to grupper:

Høj-aggressivt non-Hodgkins lymfom, hvor lymfomet udvikler sig hurtigt og aggressivt. Kan hurtigt diagnosticeres og behandles. 60 procent overlever i mere end fem år.

Sløvt, lavgradet non-Hodgkins lymfom, hvor kræften udvikles langsomt, og der ikke er symptomer i mange år. Denne type findes oftest hos ældre. Vanskeligere at kurere, men symptomerne kan oftest holdes nede.

Behandling

Almindelig behandling af lymfomer består af kemoterapi, strålebehandling og biologisk behandling. Ny forskning viser, at et nyt kemisk middel - resiquimod, (R848), der styrker immunsystemets funktion ved at øge antallet af T-dræberceller, bedrer strålebehandlingens virkninger betydeligt. Der anvendes også andre forskellige celledræbende lægemidler. Behandlingen kan også være biologisk med fx monoclonale antistoffer, behandling med cytokiner og vacciner.

Komplementær/alternativ behandling

C-vitamin i store doser, givet direkte i blodet (intravenøst), medfører dannelse af brintoverilte i kræftvæv, som kræftcellerne ikke kan modvirke. De dør, mens de raske celler, der kan omdanne brintoverilten, overlever. Der er adskillige tilfælde, hvor denne behandling har hjulpet kræfttramte, også non-Hodgkin lymfomramte. Der er et større

videnskabeligt studie undervejs, men der er ingen grund til at vente, hvis man har et lymfom.

C-vitamin i store doser intravenøst kan fås hos ortomolekylære læger, men man skal selv betale. C-vitamin bedrer også effektiviteten af kemoterapi af lymfomer (Chen Q et al 2005; Nagy B et al 2003; Prasad SB et al 1992).

Ortomolekylære læger

Villy Lade, Nørregade 18 E, 9800 Hjørring, tlf. 9892 8454.

Birgit Aalborg Funch, Åløkken 36, 5250 Odense SV, tlf. 6596 0077 (8.30-9.00).

Knut Flytlie, Gludsmindevej 39, 7100 Vejle, tlf. 7572 6090.

Claus Hancke m.fl., Institut for Ortomolekylær Medicin, Lyngby Hovedgade 37, 2800 Kgs. Lyngby, tlf. 4588 0900.

Aage Winther Nielsen, Laser Medical, Hovedgaden 41, 1. sal, 2970 Hørsholm, tlf. 7025 1205.

Bruce Phillip Kyle, Stautrupvej 7 A, 8260 Viby J, tlf. 8628 9688.

Helge Volkmann, Kongelundsvej 434, 2770 Kastrup, tlf. 3253 0998.

Der er en sammenhæng mellem højt indhold af D3-vitamin i blodet og chancen for at overleve lymfomer. D3-vitamin nedsætter også risikoen for at få lymfomer, og det gælder også for mange andre kræftformer. D3-vitamin blokerer væksten af lymfomceller (Mathiasen IS et al 1993) og modvirker også spredning af lymfomceller og andre kræftceller og har mange andre gode virkninger på celler og væv. D3-vitamin er ikke kun et vitamin, men snarere et hormon. Læs mere om D3-vitamin, fx på www.radiodoktoren.dk

Det må anbefales at tage mindst 100 mikrogram D3-vitamin dagligt, og der er ingen risiko ved at tage op til 250 mikrogram dagligt. D3-vitamin tages bedst til dagens største måltid, der gerne må være fedtholdigt, da optagelsen af D3 så bedres væsentligt.

E-vitamin bedrer funktionen af de immunceller, der dræber lymfomceller (Ashfaq MK et al 2000; Dalen H et al 2003; Dasgupta J et al 1993). E-vitaminer skal være naturlige og indeholde gamma E-tocopherol (der er otte forskellige E-vitaminer). E-vitamin styrker funktionen af C-vitamin og omvendt.

Naturligt A-vitamin fremmer normal celleudvikling og er blevet brugt til behandling af T-celle lymfomer (Kempf W et al 2003; Mahrle

G et al 1987; Zhang C et al 2003). Det er et problem, at retinolformen af A-vitamin modvirker de positive virkninger af D3-vitamin, så det er bedst at bruge betakaroten, der i kroppen omdannes til A-vitamin efter behovet.

Krydderiet gurkemeje, der blandt andet findes i karry, kan beskytte huden mod forbrænding under strålebehandling af kræft. Gurkemeje modvirker også nydannelse af blodkar i svulster, hvilket hæmmer væksten af dem. Det vigtige stof i gurkemejerod er curcumin.

Næsten alle, der får strålebehandling mod kræft, får skader på huden som ved solforbrænding. Kræftforskere ved University of Rochester, Medical Center, har vist, at stoffet curcumin, der er det, der giver gurkemeje og karry den gule farve, modvirker den betændelsesagtige reaktion, som forbrændingen af huden giver. I et studie af mus, der blev udsat for bestråling, konstaterede man, at de mus, som havde fået curcumin, havde væsentligt færre hudskader efter bestrålingen. Forskerne peger på nødvendigheden af flere undersøgelser, men anbefaler patienter, der skal have strålebehandling, at spise mad med karry under behandlingen. Man kan dog roligt tage meget mere curcumin som kosttilskud.

Svenske forskere arbejder med at undersøge den kræftcelledræbende og hæmmende virkning af organisk selen (Seleno Precise, selenomethionin) og og curcumin (gurkemejerod pulver ekstrakt) i større mængder. Det ser ud til, at selenomethionin i en dosis på 1.000 mikrogram hæmmer og dræber kræftceller, og kombineret med curcumin, for eksempel 2-3 gram 2-3 gange dagligt til maden, skulle der være gode chancer for at modvirke kræften.

I et studie af behandling af blodkræften myelomatose har man på University of Texas MD Anderson Cancer Center i Houston kunnet vise, at tilsætning af curcumin til myelomceller har kunnet standse celledelingen, og at de tilbageværende celler døde. Der er tale om en undersøgelse af kræftceller uden for kroppen, men forskeren anbefaler, at folk med kræft spiser mere curcumin, enten som karry eller i ren form. Tidligere forskning har vist, at curcumin også kan modvirke andre former for kræft.

Det ser ud til, at curcumin har evnen til at modvirke, at kræftfremkaldende gener bliver "slået til". Et stort problem i den videre forskning med curcumins virkning på mennesker er, at stoffet er

naturligt og ikke kan patenteres. Derfor er der ikke nogen medicinal-firmaer, der vil ofre penge på en sådan forskning. (Kilde: Blood 2003; 101: 1053-62).

Curcumin kan købes hos Matas og i helsekostforretninger som Curcumin Forte med piperine (der øget optagelsen af curcumin meget), det flydende Curcur eller som Curcuma kapsler. Eller som Turmeric (Solaray), eller som Fortodol. Eller sammen med ingefær som Gurkedol. Der er ingen erfaringer om dosis, men man kan roligt fordoble dosis i forhold til det, der er anført på dåsen. 2-3 gram flere gange dagligt er passende.

K2-vitamin mindsker risikoen for leverkræft ved hepatitis og skrumpelever. Stoffet Geranylgeraniol (sidekæde til K2) fremkalder celledød i kræftceller (apoptose). Der er også vist en omvendt sammenhæng mellem K2-indtag og avanceret prostatacancer.

K2 forbedrer tilstanden ved leukæmi og knoglekræft, og laboratorieforsøg har vist en bremsende effekt på andre kræftformer. K2 nedsætter generelt risikoen for kræft og kræftdød samt forebygger kræft, blandt andet lymfom, mave-, lunge- og leverkræft.

Midlet kinesisk malurt - *Artemisia annua* - er meget giftigt for kræftceller (og malaria-parasitter) med ingen eller meget milde bivirkninger. Der er endnu bedre resultater ved leukæmi (artikel i "Liv & Sjæl" februar 2002). Forhandles af Matas og helsekostforretninger samt nogle apoteker. På kinesisk hedder *artemisia annua* Quing-hao.

Et kosttilskud med et titan-kobber-C-vitamin kompleks, der er udviklet af læge Even Marstrand i Humlebæk, har hjulpet mange med lymfekræftlidelser. Titan-kobber-C-vitamin kompleks kan kun fås på recept og kun på Glostrup Apotek. Dette middel er et af de kraftigste antioxidanter, der findes.

Dosis er 2 tabletter 3 gange dagligt. Der er ingen bivirkninger. Der skal suppleres med zink, fx 30 mg dagligt, og med mangan, 10 mg dagligt. Med tiden kan dosis nedsættes til fx 1 tabl. 3 gange dagligt.

Grøn te: Mayo klinikken i USA har fundet, at fem kopper grøn te dagligt stopper væksten af lymfomceller.

Øvrige naturmidler og kosttilskud, der har vist sig at modvirke lymfomceller, er: Resveratrol, ingefær, hvidløg og fiskeolie.

Fuoidan, der findes i ekstrakt fra brun tang, fx kombu, er et sulfateret polysakkarid, får lymfomceller til et begå selvmord og forhind-

rer blodforsyningen til cellerne, ligesom det styrker immunforsvaret. Det skader ikke normale celler. Det findes også i kapsler.

Forskere fra Hashemite University in Jordan har efter gennemgang af tidligere studier af fucoidan bekræftet dette.

Fucoidan kan fx købes på:

http://biovea.dk/product_detail.aspx?NAME=FUCOIDAN-70-300mg-60-Capsules&PID=2810

Læs også om apoptose – programmeret celledød – på www.radiodoktoren.dk

FESTLIG GRÆSKARSALAT

4 spsk. olie

1½ spsk citronsaft

Et par korn havsalt

½ tsk. koriander

1 stk kandiseret ingefær – eller frisk ingefær

Lidt honning

50 g rosiner

2 spsk. malede mandler

1 stort æble

300 g græskar

Olie og citron piskes sammen, havsalt og koriander kommes i.

Ingefær snittes fint og tilsættes tillige med rosinerne.

Det trækker et par timer.

Æble og græskar findeles og blandes i marinaden sammen med de malede mandler.

Pynt gerne med spiselige blomster og et drys havregryn eller popmajs.

Fra bogen **Vegetariske perler året rundt.**

Livets spil og dets gyldne regler

Små visdomsord for indre harmoni og ro.

Vise er de,

der kan le ad sig selv – de vil aldrig savne underholdning,
der kan skelne et bjerg fra et muldvarpeskud – de vil kunne
slippe for mange ærgrelser,
der forstår at tie stille og høre efter – de vil kunne lære meget
nyt,
der er intellektuelle nok til ikke at tage sig selv for højtideligt
– de vil blive respekteret af deres medmennesker,
som kan le og lyse op omkring sig – deres vej vil være fuld af
solskin,
der er i stand til at tilgive og se med mildhed på andres ger-
ninger – de vil måske blive opfattet som naive, men det er
kærlighedens pris,
der forstår at tage de små ting alvorligt, og de alvorlige ting
med ro – de vil nå langt her i livet,
der tænker før de handler, og beder før de tænker – de slip-
per for en masse dumheder,
der indser, at de første skridt til lykken består i, at man
beslutter at blive lykkelig – de vil finde deres lykke,
der ser skønheden i sig selv – de vil få øje på skønheden i alt,
hvad der omgiver dem,
der skaber fred og harmoni i sig selv, ved at de tilgiver sig
selv – de vil finde fred og harmoni i deres omgivelser,
der sprænger fortidens lænker og kaster dem fra sig – deres
liv vil blomstre på ny,
der rydder gamle tankemønstre til side – de skaber plads for
en ny fremtid,
der erkender og elsker Gud i naturen og i alt levende – de vil
udstråle lys, godhed og glæde.

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.
Medlem:	Helle Martinussen Tlf. 20 73 36 44	Gammeltoftsgade 12 A, 5.th., 1355 K

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, Vejlgade 30 A, Vejlbj, 8240 Risskov, tlf. 86 21 13 95.

Region Nordjylland:

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