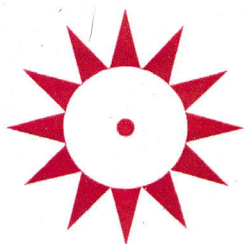


Forebyg Kræft

December 2016, 25. 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. 9570 Konto nr. 110 0440 eller MobilePay på tlf. 29326627.

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:
Christensen Grafisk

Indhold:

Kære medlemmer.....	s. 3
Indkaldelse til generalforsamling s.	4
Bønnens og tankens kraft.....	s. 5
Er komælk sundt eller usundt.....	s. 10
Syre-base balancen.....	s. 12
Lægebrevkasse.....	s. 15
Levede 20 år med kræft i hjernen s.	16
Hvordan foretrækker du bananer?s.	21

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

Deadline til næste nr.: 1.03.2017.

Husk kontingent. Hvis du endnu ikke har betalt for 2016, kan det nås endnu.

LKF er §8-godkendt, hvilket betyder at foreningen er fritaget for boafgift af arv, gaver m.v.

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

Kære medlemmer

Det er dejligt, at der er så stor fokus i medierne og i samfundet med hensyn til både at forebygge og helbrede kræft. Analyse fra Kræftens Bekæmpelse viser også, at færre danskere døde af kræft i år 2012 end i år 2000.



Kan man forsvare sig mod kræft?

I dette blad kan du læse om en amerikansk forsker, som levede 20 år med kræft i hjernen, og som har skrevet om, hvordan man bedst forsvare sig mod kræft. "Dansk forsker er tilbøjelig til at give ham ret. Kræftpatienter lever længere, hvis de spiser sundt, holder normalvægten og motionerer. Det stiller eksperterne ikke længere spørgsmålstejn ved." Læs hele artiklen inde i bladet.

Hvor er vi på vej hen?

Vi er fortsat i gang med at finde flere aktive, som vil være med til at fremme og italesætte budskaber om forebyggelse af kræft. Hvis du eller nogen, som du kender, gerne vil arbejde frivilligt, så er du/I meget velkommen til at kontakte os.

Facebook

Husk du kan møde os på Facebook, hvor du er meget velkommen til at dele og like vores opslag om forebyggelse af kræft. Du finder os ved at søge på siden "Forebyg Kræft", og hvis du trykker på "Synes godt om" vores side, så vil du løbende modtage vores opslag på siden. Vi håber, at det kan øge interessen for forebyggelse og helbredelse af kræft.

Generalforsamling 2017 er planlagt til d. 5. marts kl. 14

Sæt kryds i kalenderen. Alle medlemmer skal ifølge foreningens vedtægter modtage en indkaldelse pr. mail. Vi er opmærksomme på, at der er mange af jer, som ikke har oplyst os jeres e-mail adresse endnu. Gå ind på vores hjemmeside www.forebyg.dk og under Kontakt kan du skrive til os og oplyse din mail-adresse.

Alle ønskes en glædelig jul og et godt nytår.

Helle Martinussen, formand

Indkaldelse til generalforsamling

Årets generalforsamling afholdes søndag den 5. marts 2017 kl. 14 og finder som sædvanlig sted hos Wanda Andersen på Frederiksberg, Johnstrup Alle 9 i kælderen.

Dagsorden ifølge vedtægterne, se nedenstående.

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen bedes indsendt senest 14 dage før.

Vi har brug for, at der kommer mange medlemmer for at definere foreningens virke fremover. Vi har også brug for interesserede til det vigtige arbejde i bestyrelsen.

Venlig hilsen og på gensyn fra bestyrelsen.

Dagsorden iht. Vedtægter:

1. Valg af dirigent og referent
2. Godkendelse af dagsorden
3. Formandens beretning
4. Regnskabet for 2016 fremlægges
5. Godkendelse af beretning og regnskab
6. Budget for året 2017
7. Fastsættelse af kontingent
8. Bestyrelsens forslag
9. Medlemmernes forslag
10. Valg af bestyrelse
11. Valg af suppleanter, der kan vælges 0 til 2
12. Valg af revisor og suppleant
13. Eventuelt

Bønnens og tankens kraft hjælper på "brystkraft"

Af Katrine

Arbejde i kemikalieindustrien

Som 17 årig i 1963 blev jeg ansat som laborantelev og arbejdede med kemikalier og rensevæsker indtil 1969, hvor jeg fik mit første barn. Dengang tænkte jeg ikke på, hvad det lille foster/barn var blevet udsat for. Efter fødslen var jeg hjemme i 10 år for så at vende tilbage i 1980 stadig med kemikalier.

En helt ny verden åbnede sig for mig, da jeg i 1993 startede på uddannelsen som Zoneterapeut. Fra da af ændrede jeg meget i min kost og tog forskellige udrensnings- og fastekure. Stille og roligt forsvandt først svine- og oksekød, senere kalvekød, i en årrække spiste jeg kylling, kalkun og fisk, samt grøntsager og frugt.

Mit liv har ikke været lige ud af landevejen, der har været bump undervejs, såsom et sygdomsforløb i 1999 hvor min mand, som jeg på dette tidspunkt havde været sammen med i 10 år, atter får konstateret lymfekræft - Hodgkins sygdom - som kom igen efter 20 år. Fra det blev konstateret og til han døde, gik der seks måneder. Jeg fulgte ham i hele forløbet. Jeg var med til kemobehandlingerne, som jeg, følte endte med at tage livet af ham. Efter det forløb sagde jeg til mig selv: "Jeg skal aldrig have kemo", men det skulle jeg så 5 år senere. Jeg bruger ikke de ord mere, da jeg har erfaret, at alt kan ske, afhængig af hvor vi er i livet, og hvordan vi håndterer det. Vi mødte hinanden på Kemisk Værk Køge, i dag Sun Chemical, som jeg forlod i 1995. Men vi havde begge haft med kemikalier at gøre i mange år, min mand flere end jeg.

Kræften sætter sig i sindet

Et halvt år efter min mands død får jeg en kæreste, som jeg "on and off" er sammen med i 10 år. Det var selvfølgelig for hurtigt set i bakspejlet, jeg tror, vi havde brug for at trøste hinanden, jeg efter min mands død, han var i en skilsmisse.

På et tidspunkt måtte jeg bede min kæreste om at flytte, jeg kunne ikke finde ud af, hvem jeg var, eller hvilke behov jeg havde. Jeg måtte



erkende, at vi hver især gentog gamle mønstre. Der gik et halvt år, før han flyttede, og samtidig var min ældste datter blevet indlagt på psykiatrisk afdeling. Det blev bare for meget for mig og set tilbage, er det her, jeg kom så meget i ubalance, at kræftcellerne fik grobund.

Kræften bliver konstateret

I marts 2004, fik jeg konstateret brystkræft, i en alder af 58 år. Jeg fik et chok, både fysisk og psykisk. Når jeg beskriver det på den måde, er det fordi, jeg betragter kroppen med alle organer, der igen består af celler, som værende det fysisk levende, til forskel fra det psykiske, som er hvad vi tænker og mener, og sjælen, som den vi har med os gennem "livene". Jeg har en meget stærk tro på, at vi ubevidst/bevidst påvirker vores celler, ud fra måden vi tænker på. Jeg talte med mine celler hver dag i hele forløbet og gør det stadig, da det er mit liv.

Mine celler slog en kolbøtte, da jeg spillede ROMANZA meget højt og sang for fuld styrke

I hele forløbet spillede jeg meget musik, chokket blev forvandlet med cd'en ROMANZA af Andrea Bocelli, jeg spillede den meget højt og sang for fuld styrke, med det resultat at alle cellerne i kroppen slog en kolbøtte, startende ved fødderne og så rullede følelsen op gennem hele kroppen. Det var meget stærkt, jeg kan næsten mærke det endnu. Jeg måtte erkende, at jeg havde været ude på en kant, men med denne oplevelse var jeg ikke et sekund i tvivl om, at det var livet jeg ville, og at jeg nok skulle klare, hvad der måtte komme.

Jeg har ligeledes bedt meget, forstået på den måde, at jeg tror på, at der er mere mellem himmel og jord, end hvad vi lige kan måle og veje. Inden jeg startede på kemobehandlingerne, fortalte jeg mine celler, at "vi" (når jeg skriver "vi" betyder det min krop og sjæl) skulle have en lidt anden kur, end vi tidligere havde prøvet (idet jeg tidligere har været på fastekure m. m.), og at dette var nødvendigt, da vi skulle følges ad i rigtig mange år. Det var meget vigtigt for mig at lade mine celler forstå, at jeg holdt utrolig meget af dem, og at "vi" sammen skulle igennem dette på den absolut bedste måde.

Jeg blev opereret, hvor jeg fik fjernet venstre bryst og nogle lymfeknuder, men lige inden havde jeg og mange af mine veninder bedt til, at alt måtte gå godt, og at det måtte være kærlige hænder, der opererede. Dagen efter kom personalet med forskellige piller blandt andet

mod smerter, men jeg tog dem ikke og fik aldrig ondt. De var ret uforstående, men jeg undgik at belaste mine organer. Jeg har i mange år udøvet "De 5 Tibetanere" hver dag, og det fortsatte jeg med efter operationen, da jeg ikke ønskede, at min skulder skulle blive stiv, hvilket ofte er en følgevirkning. Den er ligeså mobil som den anden den dag i dag. Ca. tre uger senere startede jeg kemobehandling. Det var aggressiv kræft, jeg blev behandlet for, hvorved jeg mistede håret.

Jeg velsignede kemovæskerne

Jeg tænkte positivt om alt, f. eks. når jeg skulle have kemo, startede jeg med at velsigne væskerne, dernæst bad jeg til, at min krop kun ville optage det af væskerne, den havde brug for, og at resten måtte blive neutraliseret. Jeg fik 7 behandlinger i alt, og det var først ved de 2 sidste, jeg kastede op den dag, jeg fik kemoen. Så blev jeg selv igen. Efter 5. behandling var jeg til lægesamtale, hvor jeg gav udtryk for min tvivl om, hvorvidt jeg behøvede strålebehandling, hvorefter lægen fortalte, at hvis jeg ikke tog behandlingen, og kræften kom igen, så kunne de ikke redde mig, og jeg ville dø. Til den besked sagde jeg inde i mig selv, "det skal jeg nok selv bestemme". Jeg eksperimenterede lidt med pillerne og fandt ud af, at dem jeg skulle tage derhjemme, dem behøvede jeg ikke, så hvorfor belaste min krop mere end højst nødvendigt. Jeg holdt energien hele vejen igennem, selv midt i forløbet var jeg i Prag sammen med min søster, som er 3 år yngre, og vi overkom nøjagtig det samme. En sygeplejerske spurgte, hvad jeg gjorde. Man kunne ikke se, at jeg havde kræft. Jeg fortalte, at jeg gik i latterklub, som var det hotteste på det tidspunkt. Det var fantastisk at mærke, hvad det gjorde ved krop og psyke.

Under hele forløbet supplerede jeg med vitaminer og mineraler, jeg brugte pendul til at finde ud af hvilke og hvilke mængder, jeg havde brug for, jeg husker ikke hvor tit jeg gjorde det. Jeg tog almindelig multivitamin, ekstra C, B, Calcium, Magnesium og Zink. Jeg drak også noget fra en flaske, som gav energi, men da det er mange år siden, kan jeg ikke huske navnet. Jeg pendulerede også hvilket firma produkterne skulle være fra. Efter hele forløbet supplerede jeg dagligt med Selen m. Zink og Q 10, men det sidste halve år har jeg ikke skullet have Q 10. Efter operationen fik jeg åbnet for mine lymfer i armhulerne og efterfølgende kraniosakralhealing hos en alternativ behandler, og det har jeg fået lige siden hver måned.

Intuition og tegnene

Det var også meningen, at jeg skulle have 24 strålebehandlinger; jeg var meget i tvivl, om jeg nu behøvede dem. Efter lange overvejelser valgte jeg at starte og se, hvad der skete og bad til, at jeg måtte få et tegn på, hvornår jeg skulle stoppe. Da jeg efter 4. behandling kom ud til min bil, lå der en sø af benzin under den; den kunne ikke køre, den havde mistet energi, fuldstændig som jeg selv følte, at jeg mistede energi, og jeg havde en meget stærk følelse af, at hvis jeg fortsatte, så ville jeg måske dø. Jeg fulgte min intuition og stoppede forløbet. Jeg bad til, at lægerne ville respektere min beslutning, hvilket de heldigvis gjorde. Det var nok det sværeste i forløbet at sige fra over for autoriteten. Det føltes bare så rigtigt, jeg dansede rundt af glæde. Selv dyrene i min have kom tættere på end nogen sinde, og som min meget "vise" veninde sagde, de viser dig jo, at du følger din natur.

Kostændring til basisk og økologi

Efter mit sygdomsforløb stoppede jeg helt med at spise kød, men fisk var stadig en del af menuen dog ikke hver dag. Stille og roligt forsvandt den også fra den daglige kost. Jeg spiser lidt, når jeg er inviteret ud.

I dag spiser jeg masser af friske grøntsager, frugtjuicer, mandler, valnødder og andre kerner, brød, boller, helst uden hvidt mel, smør, hørfrøolie, olivenolie, kokosolie, havremælk, frisk gurkemeje, ingefær, hvidløg, friske krydderurter og spirer. Jeg undgår helst føde med for meget syre, idet kræftceller trives godt i et surt miljø. Alt er økologisk og har været det i mange år.

Under hele forløbet var jeg alene, mine børn var flyttet hjemmefra, og det havde jeg det godt med, forstået således, at fra jeg fik diagnosen, fortalte jeg familie, veninder og venner, hvordan jeg havde det, og hvad der skulle ske, men oplevede, at det blev det værste i forløbet, idet jeg blev påvirket af deres angst for mig. Så da jeg stoppede med strålebehandlingen, fortalte jeg det kun til de ganske få, som kunne håndtere det. Familien har først fået det at vide mange år senere. Min datter har et langt forløb, hvor hun blev dårligere og dårligere. Det endte med hendes død i 2007.

Efterfølgende valgte jeg at sælge det sommerhus, hvor jeg boede, og flyttede i lejlighed i et nyt etagebyggeri. Jeg skilte mig af med alt, hvad der har med min fortid at gøre, da jeg får en følelse af at være født på ny. Det var en fantastisk befrielse, ny lejlighed, nye møbler m.m. En

følelse af renhed, en fred og ro til at fordybe mig i mig selv og finde ud af, hvorfor jeg fik kræft. Det blev lidt af en proces, hvor jeg skulle give mig selv kærlighed, lytte til mit hjerte, lære at sige fra og til. I 3 år levede jeg af de penge, jeg fik for sommerhuset. De blev en investering i mit liv, det bedste jeg har gjort for mig selv.

Bønnen og tankens kraft

I skrivende stund har jeg været alene i 6 år, hvor jeg har lært mig selv bedre at kende. Jeg har oplevet, hvor stærk "tankens kraft" er! Det er en af de stærkeste energier, der findes. Derved bliver vores liv, og hvad vi tænker, ret så tankevækkende!

Jeg kan kun anbefale andre, der er eller kommer i samme situation, selv om der ikke er to tilfælde, der er ens, at bruge bønnen og tankens kraft. Apropos KRAFT, så kommer jeg i tanke om, at da jeg skulle udfylde papirerne til sygedagpenge, skrev jeg under årsag bevidst: "BRYSTKRAFT", fordi jeg vidste, at det ville give mig en KRAFT, som jeg ikke kendte til på det tidspunkt. Der er mange måder at håndtere livet på; dette var min.

Kærlig hilsen Katrine

Trænings- og Udviklingsgruppe: Hjertets Kraft **Fordybelse, Intuition, Drømme, Regression og Livskunst**

Har du lyst til/brug for at være i en udviklings- og træningsgruppe til at støtte dig i at få kontakt til og udleve dine unikke kvaliteter og drømme og hjælp til at slippe begrænsninger? Ring gerne og få en samtale for at afklare om denne udviklings- og træningsgruppe er noget for dig.

Se **www.hjertetsvej.dk**

Eller bestil session med Intuitiv Life-Coaching, psykoterapi, fordybelse eller regression i Nyrup eller København.



Hjertets Vej – Center for Intuition,
Selvudvikling & Livskunst
v/Annalise Stourup de Molade,
Nyrupvej 15, 4296 Nyrup.
Brochure, info og tilm.: Tlf. 5780 3502,
annalise.hjertetsvej@paradis.dk
www.hjertetsvej.dk

Spirituelle og udviklende rejser:

Oplev Bosnien's pyramider
17. - 25. juni 2017

Se mere på **www.hjertetsvej.dk**

Er komælk sundt eller usundt!

Af Per Bennicke, læge og akupunktør

I mange århundreder har det været kutyme at dække en del af menneskets kaloriebehov ved komælk og produkter deraf. Specielt i Danmark har der været en stadigt mere indgroet tradition for indtagelse af dette. I dag er det således, at man nærmest tænker på komælksprodukter som uundværlige også for sundheden.

Egentlig videnskabelige undersøgelser vedr. komælk og komælksprodukter har først set dagens lys fra sidst i 1980'erne og frem til i dag. I DK har der først eksisteret undersøgelser (betalt af landbruget) over komælkens påvirkninger af menneskets sundhed i de sidste 2 årtier – og i sagens natur i form af lovprisninger af dennes værdi.

Komælken som ernæringskilde kritiseres af videnskaben

Viden om udenlandske videnskabelige undersøgelser, som stiller sig kritiske over for komælk som ernæringskilde, har aldrig været offentliggjort for den danske befolkning. Ligeledes har det været yderst vanskeligt at få optaget kritiske oplysninger om komælkens farlige egenskaber for sundheden, som f.eks. læserbreve i landets aviser.

Ifølge udenlandske videnskabelige epidemiologiske undersøgelser kan indtagelse af mælkeprodukter fra ko sættes i forbindelse med en række yderst alvorlige sygdomme, specielt af autoimmun karakter (diabetes type I, leddegigt, 2 typer tarmbetændelse, multipel sclerose samt intolerancer/allergier). Herudover sættes komælk i forbindelse med udvikling af autisme og ADHD, brystkræft, æggestokkræft og prostatakræft. Der er flere faktorer, som hver især har indflydelse på udvikling af disse sygdomme:

Komælk indeholder betydelige mængder østrogen

Da køer stort set er drægtige hele året, indeholder komælk rigelige mængder østrogen (kvindeligt kønshormon). Dette har vist sig at kunne provokere mamma- og ovarie-cancer hos kvinder og prostata-cancer hos mænd.

Herudover indeholder komælk vækstfaktorer (IGF 1,2), som også menes at provokere cancerformer.

Disse forhold, at vor indtag af komælk i flere årtier har været stigende og diverse cancerformer ligeså, falder således nøje sammen, ikke blot

i DK, men i verden som helhed. I DK rammes hver 7. - 8. kvinde af c. mammae, ligesom i USA, mens det kun er 1 ud af 50.000 i Japan/Kina, hvor det er usædvanligt at indtage komælk.

Hvis asiater derimod tillempede sig en vestligt lignende indtagelse af komælk, ville de rammes i samme grad af c.mammae som europæere. Dette udelukker et genetisk forhold i sygdomsudviklingen.

Komælk er kemisk forskellig i Danmark og Sydeuropa

Befolkningsundersøgelser har vist, at der i verden er forskel på komælk, således at en del besætninger (i Sydeuropa, Asien) producerer, hvad man kalder type A2-mælk, som ikke eller stort set ikke fraspalter beta-kasomorfin i modsætning til "vores" mælk, som er en type A-1 mælk. Der er også kemisk forskel på de to typer, således, at A2-typen ikke er nær så skadelig som A1-typen.

En del andre dyr producerer også A-2 mælk, således hund, kat, ged, får, drome-dar etc. Dette kan forklare, at f.eks. mongolske folkeslag ikke lider af de samme autoimmune sygdomme og hjerte-karlidelser, som vi gør.

Ovenstående er en kort gengivelse af, hvad der vides for øjeblikket. Det må være rimeligt, at denne viden stilles til rådighed for den danske befolkning, således at den på demokratisk vis selv kan vælge kost ud fra eventuelle risici.



Syre-base balancen

Af Julia Vøldan, født 1922 – død 1988, fra Plus-Minus-Balancen 1977

Julia Vøldan var en af vores helt store helseforkæmpere. Hun var optaget af kroppens plus-og minus balance, syre-og base balance, søvnbalance og den kosmisk stråling, som også i dag er i fokus for forebyggelse.

Mange års erfaringer har vist, at vor organisme trives bedst, når legemsvæskerne er i ligevægt, dvs. hverken er sure eller basiske. Hvis vi til stadighed sørger for, at vor urin er neutral, vil vort blod efterhånden også blive det, og et neutralt blod er ifølge dr. med. Johs. Kuhl den bedste forebyggelse mod kræft.

Forholdet mellem en væskes indhold af syrer og baser angives i pH-værdier, sædvanligvis fra pH 1 (meget sur) til pH 14 (stærk basisk). Balancepunktet, hvor syrer og baser neutraliserer hinanden, ligger på pH 7,0.

Sådan måler man sin syre- og baseværdi

Tidligere brugte man blå og rødt lakmuspapir til at konstatere, om en væske var sur eller basisk, dette bliver mere og mere erstattet af det såkaldte "indikatorpapir" eller "reagenspapir". Dette kan bl.a. købes på apoteket. Der er anvist en farveskala og en talværdi for syre- og baseværdierne. Balancen skal helst måles på den anden morgenurin.

Er urinen sur, kan man blot spise mere grønsager. Evt. tre grønsagsmåltider pr. dag et stykke tid. Et grønsagsmåltid om morgenen, rått eller kogt og helst med kartofler, er i øvrigt det, der virker allerbedst. At drikke et glas friskpresset grønsagssaft på fastende hjerte virker på samme måde. Frugtsaft indeholder derimod som oftest for megen frugtsyre, da surhedsgraden ofte er nede på pH 3. Et rent grønsagsmåltid om aftenen hjælper også godt.

Er urinen basisk, kan man spise mere ost, bælgrugter og korn for at komme i balance.

pH måling i husapoteket

Indikatorpapir bør blive en fast bestanddel af ethvert husapotek, og det bør bruges jævnligt af enhver til kontrol. I sygdomstilfælde kan indikatorpapiret give værdifuldt fingerpeg om, hvilken kost den syge bør få.

Megen smerte kunne spares, hvis de syges urin blev kontrolleret med indikatorpapir og pH-værdien derved bestemt. Tænk blot på de uheldige smerter, som en sur urin giver dem, som nylig er opereret i urinvejen! Eller på de utallige spædbørn, som i månedsvis plages af sår og øm "rød hale", fordi deres urin er for skarp! I begge tilfælde har jeg erfaring for, at en regulering af diæten, så urinen bliver neutral, kan tage smerterne bort på 2 dage.

Søde næringsmidler er syreholdige

Svært ofte er det de *meget søde næringsmidler*, der giver stærk urin, eller også forbindelser af *frugt og sukker*, f. eks. marmelade, eller korn og sukker, f. eks. kager. Med sukker menes i denne forbindelse også det natursukker, som findes i honning og sød frisk eller tørret frugt. Når sådan føde helt udelades, og der i stedet for i et par dage kun gives kartoffelmos med grønsager to gange om dagen og kornsuppe eller -grød til det tredje måltid, så vil urinen hurtigt blive neutral. Der bør anvendes sødmælk både til kartoffelmosen og til suppen eller grøden, da mælk er basedannende.

Skal det gå hurtigt, er rå grønsagssaft bedst

Når det gælder om at få syre-base-balancen hurtigt i orden, er rå grønsagssaft en uvurderlig hjælp, især rå gulerodssaft, som tåles godt af de allerfleste, både syge og raske. Endvidere kan forskellige urteteer anvendes, især de natronholdige, som løvetandblade, skovjordbærblade, fennikel, pilebark og hyrdetaske.

Nu er den nyopererede patient og det lille spædbarn med den ømtålelige hud særdeles følsom over for urinenes beskaffenhed, men derfor er de ikke de eneste, der bør have en neutral urin. For gigtpatienter nedsætter det ofte smerterne rent forbløffende. Når urinen er blevet neutral, vil sædvanligvis også tarmfunktionen normaliseres, thi de to funktioner er nøje knyttet sammen. Også nyrepatienter bør have pH 7.

Endvidere viser det sig gang på gang, at cariesangreb i tænderne holder op, når syre-base-balancen kommer i orden, da syreoverskud angriber tænderne.

Erstat det usle morgenmåltid med råkostsalat

Meget ville sundhedsmæssigt være vundet, hvis man erstatter det usle, almindelige morgenmåltid bestående af lyst brød, marmelade og te el-

ler kaffe med en blandet råkostsalat + mørkt brød + et glas mælk. Det er utroligt, så godt man befinder sig efter dette mineral- og vitaminrige morgenmåltid, og tarmfunktionen plejer at komme i fineste orden.

Mange foretrækker en korngrød med mælk eller fløde om morgenen, og det er også udmærket især for "svage maver". I det tilfælde kan man få de nødvendige baser ved at drikke et glas gulerodssaft 1/2-1 time før morgenmaden. Ellers er det godt med gulerodssaft som et lille mellemmåltid kl. 11 og kl. 15, eller som drik til frokost- eller middagsmåltidet. Det anbefales, at der anvendes giftfrie gulerodder.

Det er meget vigtigt for syre-base-balancen, at man spiser grønsager to gange om dagen, den ene gang sammen med en proteinrig ret som bælgrugter, nødder, ost eller æg, og den anden gang sammen med en stivelsesrig ret som kartofler eller kornmad. Skal man spise frokosten på sit arbejde, er en smørrebrødspakke naturligvis det nemmeste, men grønsagerne kan alligevel godt komme med. Enten kan de anvendes til pålæg, eller man kan have med en råkostsalat i et glas med låg eller også høre en rå gulerod.

Forkortet af redaktionen





LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Kære Carsten Vagn-Hansen!

I folkehavet er jeg nylig stødt på et råd om, at man ikke må indtage nogen form for mælkeprodukter, medens man får penicillin. Mælkeprodukter skulle reducere penicillinets virkninger. Er det korrekt?

Fisken

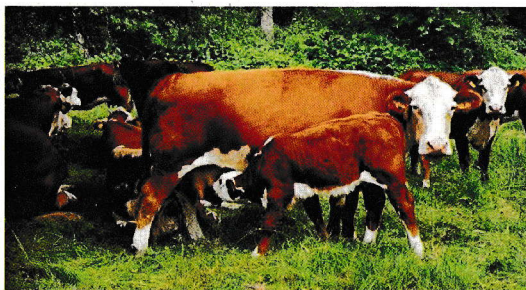
Svaret til Fisken må være:

Penicillin bliver meget hurtigt optaget i blodet, så hvis man ikke drikker mælk samtidig med indtagelsen af penicillin, vil der ikke ske noget ved dette. Men det vil være en meget god idé at supplere med mælkesyrebakterier (probiotika) mellem doserne af penicillin, da behandling med antibiotika skader tarmbakterierne. De er meget vigtige for fordøjelsen, optagelsen af næringsstoffer og for immunforsvaret. Her kan man også godt bruge mælkeprodukter, som fx yoghurt.

Almindelig mælk er til kalve – ikke til mennesker.

Mange gode hilsener

Carsten Vagn-Hansen



Anticancer

af David Servan-Schreiber

Sine Bach Jakobsen, BT, 21. sep. 2016

Bog anmeldelse

Levede 20 år med kræft i hjernen:

Sådan udsatte amerikansk psykiater dødsdommen med hjemmelavet anticancer-diæt

Amerikansk forsker levede 20 år med kræft i hjernen og skrev om, hvordan man bedst forsvare sig mod kræft. Dansk forsker er tilbøjelig til at give ham ret.

Kræftpatienter lever længere, hvis de spiser sundt, holder normalvægten og motionerer. Det stiller eksperterne ikke længere spørgsmålstejn ved. Anderledes så det ud, da den amerikanske psykiater David Servan-Schreiber som 31-årig ved et tilfælde fandt en hjernetumor på sit eget scanningsbillede.

Da han spurgte lægerne, om der var noget, han selv kunne gøre for at optimere sine chancer for at overleve, lød svaret: »Der er ikke noget særligt, du skal gøre. Lev dit liv normalt. Vi udfører MR-scanninger med jævne mellemrum, og hvis din tumor vender tilbage, opdager vi den tidligt.«

Det svar kunne han ikke bruge til noget. Fra den dag dedikerede David Servan-Schreiber sit liv til at dykke ned i videnskaben for at finde svar på, hvordan man som patient selv kunne styrke kroppens eget forsvar mod kræftcellerne i tillæg til den behandling, som kræftlægerne kunne tilbyde.

Med sin egen anticancer-diæt overlevede forskerlegenden sin dødsdom i 20 år, indtil han i 2011 døde af en ny kræftsvulst. Forinden fik han delt al sin viden i bestseller-bogen 'Anticancer', som er oversat til 40 sprog - og nu også dansk.

Sin egen testperson

David Servan-Schreiber og en kollega var som led i deres forskning ved at undersøge hjernens aktivitet i en MR-scanner, da han i mangel af en testperson selv lagde sig i scanneren. En kugle på størrelse med

en valnød i højre side af hjernen fik ham i første omgang til at smide kitlen og lade andre læger tage over. Men da kræften efter en operation og kemoterapi vendte tilbage, trak han atter i den hvide kittel. Der må da være noget, man selv kan gøre for at hjælpe sin krop med at forsvare sig, tænkte han.

Ifølge en af Englands førende forskere inden for brystkræft, er David Servan-Schreiber langt fra den eneste kræftpatient, der tænker sådan. Derfor har professor på The University of London og brystkræftspecialist på The Royal Free Hospital Mohammed Keshtgar netop udgivet en bog, som bl.a. indeholder opskrifter, der beskytter mod brystkræft og styrker helbredet under og efter behandling.

»Det er min oplevelse, at når patienter er blevet informeret om deres brystkræft-diagnose, og det største chok har lagt sig, så ønsker størstedelen at være en aktiv del af behandlingen. De har svært ved at acceptere kontroltabet og ønsker at genvinde kontrol. Kost og livsstil er to aspekter, som de kan justere på med det samme,« skriver han i indledningen.

Grøntsager og motion

Fælles for de to bøger, som begge lander på det danske marked i denne måned, er, at de har fokus på højt ind-tag af grøntsager, sundt fedt og fuldkorn samt fysisk aktivitet, mens især sukker og forarbejdet kød er dømt ude. Og det er der ifølge seniorforsker i kost, gener og miljø hos Kræftens Bekæmpelse Anja Olsen også videnskabeligt belæg for at anbefale. Hun udgav sammen med forskningschef og overlæge Anne Tjønneland i 2014 bogen 'Det gode helbred - spis sundt og forebyg kræft', der bygger på en stor befolkningsundersøgelse med data fra over 57.000 danskere, de har fulgt gennem 20 år.

»Vi ved, at kræftpatienter, der spiser sundt efter de otte kostråd, motionerer og holder en normalvægt, lever længere,« siger hun.

Superfood: oliven, valnødder, blåbær, laks, avocado, goji bær, oliven, mynte, grønkål, ingefær, quinoa.

Det, der gælder i forhold til forebyggelse gælder også, når man vil forbedre overlevelse i forbindelse med behandling. Derfor anbefaler de også kræftpatienter, som er raske nok, at følge de generelle anbefalinger. Mere skeptisk er hun over for nogle af de mere specifikke

anbefalinger, som når David Servan-Schreiber i 'Anticancer' skriver, at kaffe bør udskiftes med grøn te, at man skal undgå kartofler, eller at specifikke urter og krydderier har særlig effekt.

David Servan-Schreibers anticancer-tallerken

- Grøntsager, frugt, linser, ærter, bønner og tofu.
- Fisk, økologisk kød, æg og økologiske mejeriprodukter
- Groft brød, brune ris, quinoa og bulgur
- Olivenolie, Rapsolie, hørfrøolie og omega-3-smør
- Gurkemeje, mynte, timian, rosmarin og hvidløg

GUIDE: David Servan-Schreibers leveregler

Hvordan styrker du bedst muligt dit forsvar mod kræft? Forsker David Servan-Schreiber giver med anticancer-diæten sit svar, der bygger på 20 års erfaring fra et liv med kræft i hjernen.

De gode gamle dage

Dine hovedmåltider skal bestå af 80 pct. grøntsager og 20 pct. fisk, kød og æg. Ligesom i de gode gamle dage skal kød kun bruges som en smagsgiver og ikke som hovedingrediens.

Miks og match dine grøntsager

Varier dine grøntsager fra måltid til måltid eller bland flere grøntsager i samme måltid. Broccoli er en fremragende anticancer-grøntsag, men den virker endnu bedre, hvis du kombinerer den med tomater, hvidløg og løg.

Køb økologisk

Vælg økologiske fødevarer, når det er muligt. Det er dog stadig bedre at spise en ikke-økologisk broccoli end helt at lade være.

Sæt krydderi på tilværelsen

Tilsæt dine retter gurkemeje. Det gule krydderi er en heftig anti-inflammatorisk fætter. Brug også masser af grønne middelhavsurter som timian, oregano, basilikum, mynte osv.

Drop kartoflen

Stivelsen i kartofler får blodsukkeret til at stige, og det kan skabe in-

flammation (betændelse, red.) i kroppen, som igen påvirker kræftcellers vækst.

Fisk en fisk

Spis fisk to til tre gange om ugen. Især de fede fisk som laks og makrel indeholder meget D-vitamin og fiskeolier (omega-3-fedtsyrer), som er en god beskytter mod kræft.

Vælg dit æg

Det er ikke helt ligegyldig, hvad hønen, som lægger dit æg, har fået at spise. Høns, der primært får majs og sojabønner, vil producere æg, som har et forholdsmæssigt højere indhold af omega-6 fedtsyrer end omega-3 fedtsyrer. Omega-3-fedtsyrer beskytter mod kræft.

Sundt fedt

Smid soja-, majs- og solsikkeolie ud og brug rapsolie og olivenolie, når du steger eller laver dressinger til salater. Igen handler det om at få flere omega-3-fedtsyrer i fht. omega-6-fedtsyrer.

Brunt er lækkert

Skift hvidt mel, brød, pasta m.v. ud med brunt. Dermed får du flere kostfibre, vitaminer og mineraler, som beskytter mod kræft.

Få sødt fra frugt

Undgå slik, søde sager og sodavand og spis i stedet for søde frugter, når du bliver sukkersulten. Hvis du har en meget sød tand, kan du snuppe et par stykker mørk chokolade (min. 70 pct.).

Grøn er guld

Drik tre kopper grønt te om dagen i stedet for kaffe og sort te.

Gør plads til undtagelser

Det, der betyder noget, er, hvad du spiser til hverdag og ikke de små syndere ved festlige lejligheder.

Gå, dans og løb

Find tid til 30 minutters fysisk aktivitet mindst fem dage om ugen. Vælg en motionsform, som du synes er sjov. Så er der større sandsynlighed for, at du får det gjort.

Ud i solen

Sørg for at få sollys hver dag i mindst 20 minutter - uden dog at blive solbrændt. På den måde får kroppen naturligt D-vitamin. Alternativt kan det være nødvendigt med et tilskud af D-vitamin.

Udeluk kemikalier

Luft dit vasketøj, undgå kosmetik med parabener, brug økologiske rengøringsmidler og undgå at anvende kemikalier i din have m.v.

Ræk ud efter andre

Tag fat i mindst to venner, som kan støtte dig med praktiske og følelsesmæssige forhold. Sørg for også at være i fysisk kontakt og giv knus.

Træk vejret

Lær dig selv nogle vejtræknings- og afslapningsteknikker. Det er en god hjælp i stressede perioder.

Involver dig

Find en måde, hvor du kan give noget til dit lokalsamfund. Det giver også dig en stor glæde.

Dyrk lykken

Gør en ting, som gør dig glad, hver dag. Det behøver ikke at tage lang tid.

Kilde: 'Anti-cancer' af David Servan-Schreiber.

Det Blå Hus / Gyldendals Forlag, 399 sider, Kr. 329,95.



Det her sker, når du spiser 2 plettede bananer om dagen i en måned

Hvis du er som de fleste mennesker, så foretrækker du bananer midt i modningsprocessen. Derfor køber du bananer for en hel uge, hvoraf de fleste af dem stadigvæk er grønne. Du spiser dem i løbet af ugen, når de bliver gule og er pletløse.

I slutningen af ugen, når de begynder at få brune pletter som til sidst dækker hele bananskrællen, smider du dem væk, fordi du tror, de er rådne og ikke længere gode for dig. Du ville jo også smide andre overmodne frugter ud, som ikke længere er velsmagende.

Tænk dig lige om!

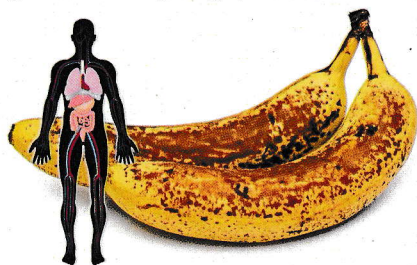
Forskning viser, at et stigende antal af brune pletter på bananen ikke kun fortæller, at bananen er moden men også, at den er mere gavnlig for dit immunforsvar. Dette skyldes Tumor Necrosis Factor (TNF), som man kan finde i bananer. Det er en substans, der modvirker kræft ved at mobilisere kroppens celler til de inficerede områder. Dette resulterer i, at kræftcellerne ødelægges, hvilket forhindrer en tumor i at vokse.

Kombineret med de mange antioxidanter, som bananer også indeholder, øger de antallet af hvide blodlegemer og forbedrer dermed immunforsvaret. Derfor giver det mening at spise modne bananer i stedet for at smide dem ud.

Meget nærende

Den immunitetsstyrkende effekt af modne bananer er kun en af årsagerne til, at denne frugt gavner dig. Der er mange, der ikke spiser bananen for dens nærende virkning og sundhed.. Man hører meget om eksotiske frugter med særlige virkninger, men overser, at bananen er fuld af vitaminer, fibre og naturlige sukre.

Det populære udsagn at et æble om dagen holder lægen af vejen burde omskrives til også at inkludere en banan. I dag spiser amerikanerne flere bananer end æbler og appelsiner.



Her er der nogle andre måder, hvorpå bananer kan hjælpe med at holde kroppen sund og rask.

1. De sænker blodtrykket

Bananer kan sænke blodtrykket og beskytte mod slagtilfælde. Det skyldes, at de har et lavt natrium- og et højt kaliumniveau. Derfor er de gode for hjertet.

2. De kan reducere mavesyre

Du kan betragte bananer som naturens antisyre. Bare en banan kan reducere for meget mavesyre og forhindre sure opstød.

3. De er en jernkilde

Anæmi kan bekæmpes ved at indtage jern, som også er indeholdt i bananer. Det øger produktionen af røde blodlegemer og hæmoglobin og styrker dermed blodkredsløbet i din krop.

4. De giver energi

Hvis du skal ud at dyrke sport, så giver en eller to bananer den nødvendige energi, som holder gennem hele din workout.

Din krops udholdenhed bliver øget af de lave glykæmiske kulhydrater og af mineralerne og vitaminerne, som er indeholdt i bananer. Desuden er kalium godt mod muskelkramper.

5. De er blide mod maven

Mennesker, som har mavesår, frarådes ofte at spise bestemte ting. Det skyldes, at bestemt mad kan gøre mavesåret værre. Bananer derimod er blide mod maven og kan spises uden bekymringer, selv når man lider af mavesår. Bananer beskytter ligefrem maven fra syre og andre irritationer.

6. De hjælper mod depression

Bananens høje indhold af tryptophan kan hjælpe mod depressioner. Tryptophan omdannes til serotonin i kroppen, som gør dig mere glad, afslappet og forbedrer dit humør.

7. De forebygger mod forstoppelse

Bananer indeholder fibre, som aktiverer fordøjelsen, og dermed forebygger mod forstoppelse.

8. De har en beroligende virkning

Mange ting kan være årsag til at blive stresset eller humørsvingende en gang imellem. Overvej at spise nogle bananer. De kan regulere blodsukkeret og indeholder B-vitaminer, som beroliger nervesystemet. Resultatet er bedre humør.

9. De regulerer kropstemperaturen

Når det er varmt, så er det godt at huske, at bananer sænker kropstemperaturen. Det virker endda, når man er ramt af feber.

Kilde: <http://www.apost.com/>

Professorens grønne energigrød

Af Oluf Borbye Pedersen

Til 2 personer. Let på 10 min.

Ingredienser

- 0,5 stk. avocado
- 0,5 stk. æble
- 0,5 stk. saften fra presset citron
- 1 knsp. frisk ingefær
- 10 stk. vindruer eller 0,5 stk. kiwi
- 5 stk. tørrede valnødder
- 1 ark sushitang
- 4 bdt. spinat
- 1 bdt. persille
- En håndfuld broccoli
- En håndfuld bønnespirer
- 0,5 glas urtete

Tilberedning

1. Klargør grøntsagerne og frugterne ved at fjerne kernehuset fra æblerne, skrællen fra kiwierne med videre.
2. Hæld grøntsagerne i blenderen sammen med urteteen og blend indtil det får karakter af en meget finkornet, grøn og velduftende grød.
3. Pynt med friske krydderurter alt efter dine smagspræferencer.

Returadresse: Dennis Sørensen,
Tornestykket 12, 2720 Vanløse

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Formand

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

Kasserer

Dennis Sørensen, tlf. 31 76 57 66. E-mail: dennis@hvidbjerg.info

Bestyrelsesmedlem

Wanda Andersen, tlf. 35 37 13 30. E-mail: wan3and@live.dk

Bestyrelsesmedlem

Debbie Christensen, tlf. 33 23 33 92. E-mail: debbie@debbiechristensen.dk

Bestyrelsesmedlem

Lena Agger, tlf. 20 73 30 82. E-mail: lenaveganarhus@gmail.com

Suppleant

Hanne Pihl, Tlf. 39 69 21 54.

Besøg vores hjemmeside: www.forebygkræft.dk

Besøg vores side på facebook: Forebyg kræft