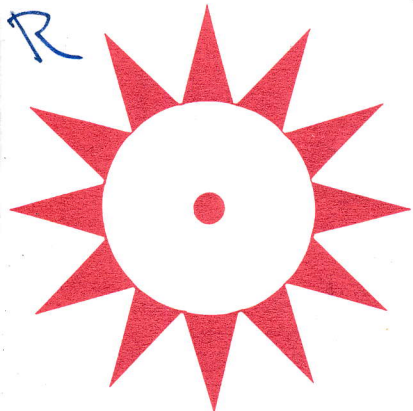




DIT HELBREDE DIN FREMTID

Nr. 2 1999
april-juni
10. Årgang

**Døren står
på klem i
kræft-
forskningen?**

**Atamon et
vidundermiddel**

**Muskelarbejde
og venepumpe-
funktion**

**Kombusha
te-svamp**

BogNyt

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



0905 200010685566 5673

Landstoreningen til
Forebyggelse af Kræft

Hvad er sundhed?

Sundhed er en tilstand, hvor mennesket er i balance, både fysisk, psykisk og kemisk.

Hvad er sygdom?

Sygdom er en tilstand, hvor mennesket er blevet udsat for belastninger, som har bragt én eller flere af disse balancer i uorden.

ISBN 0905-5673

Bladets oplag 1800 stk.

Fordeling:

Medlemmer	750
Landsforeninger og organisationer	58
Kursteder, centre	*19
Biblioteker	*249
Højskoler	*100
Medborgerhuse, socialcentre	*40
Media, incl. tidsskrifter	158
Behandlere, andre	213
Møder, foredrag etc.	372

* findes på tidsskrifthylden

Redaktion

Annette Tyoko

Reblinge dossering 22. 2 th.

Annoncepriser

1/1	side	kr. 800
1/2	side	kr. 500
1/4	side	kr. 275
1/8	side	kr. 150
1/16	side	kr. 80

Annoncepriserne er
excl. moms og gælder
for reproklart
materiale.

Døren står på klem i kræftforskningen

artikel fra bladet Krop og Sjæl nr. 10/98,
indsendt af Anne-Grete Hermannsen

Det regnede, og luftfugtigheden var høj, da jeg landede i Washington D.C. et tropelignende klima, der får vegetationen til at gro i lyn tempo. Jeg havde som den eneste europæer meldt mig til en konference, hvor man for første gang konfronterede alternative og traditionelle kræftbehandlere, deres tænkemåder, videnskabssyn og behandlingsresultater.

Jeg havde meldt mig til konferencen, fordi jeg til daglig forsker i, hvordan den viden bliver til, som den konventionelle kræftbehandling bygger på. Inden for mit fag, sociologien, har man nemlig en disciplin, der kaldes kundskabssociologi. Kundskabssociologer undersøger, hvordan viden, især videnskabelig viden, bliver produceret. Almindeligvis antages det, at videnskabelige data er objektive og neutrale, men kundskabssociologer har vist, at dette er en illusion. Al videnskab produceres i et krydsfelt mellem økonomiske, politiske, personlige og mange andre interesser, og de forskningsresultater, som ikke passer til de gældende opfattelser, bliver negligeret, holdt ude eller ligefrem kriminaliseret.

Den engelske kræftforsker Michael Baum skrev for nogle år siden i det an-

sete lægevidenskabelige tidsskrift "The", at kræftdødeligheden ikke gik ned, og at den konventionelle kræftforskning ikke kom ud af stedet. Derfor opfordrede han de "mainstream onkologer", dvs. kræftlæger, som følger den slagne vej, til at udøve selvkritik og søge nye veje i såvel kræftforskning som behandling. Hans opfordring har ikke fået den store effekt, i hvert fald ikke i Danmark - og så vidt jeg ved heller ikke i det øvrige Europa. Derfor begyndte jeg at interessere mig for, hvad det er for mekanismer, der gør, at konventionelle kræftforskere bliver ved med at forske og behandle efter de samme retningslinier, hvorfor de sjældent går i dialog med forskere, der betræder andre stier, og hvorfor de er så afvisende over for - og undertiden direkte uvidende om - alternative kræftbehandlinger.

Jeg vil ikke påstå, at konferencen, der havde titlen "Comprehensive Cancer Care", gav mig svar på alle mine spørgsmål, men entusiasmen, nysgerigheden og vidensniveauet hos den tusindtallige deltagerskare var en meget stor oplevelse. Deltagerne var fortrinsvis læger, der enten forsker i kræft eller behandler kræftpatienter konventionelt såvel som alternativt - samt repræsentanter fra statslige myndigheder som bl.a. Sundhedsstyrelse og Sundheds-

ministerium. Hertil kom et antal kræftpatienter og repræsentanter for det, man i USA kalder "People against Cancer", en patientorganisation, der, på linie med vor hjemlige forening "Tidslerne", uafhængigt af læger, myndigheder og økonomiske interesser, arbejder på at oplyse kræftpatienter om deres rettigheder og valgmuligheder.

HVIDLØG, MOTION OG URIN

Blev der så bygget bro mellem de konventionelle og de alternative kræfttænkere? Jeg tror, at man fik lagt et grundlag for videre samarbejde. Både fra lægelig side og fra repræsentanter fra myndighederne kom der klare meldinger om, at man havde indset nødvendigheden af at indlede et samarbejde mellem de forskellige repræsentanter for kræftforskning og -behandling. De seneste opgørelser viser nemlig, at omkring 50% af USA's kræftpatienter søger alternativ behandling, og meget tyder på, at der er hjælp at hente i bl.a. kostomlægning, motion, psykosociale netværk, akupunktur, kinesisk urtemedicin - sågar Richard Revling fra USA's førende kræfthospital (memorial Sloan-Kettering) fortalte om sine positive forskningsresultater i forbindelse med hvidløg i behandlingen af prostatakræft!

Et oplivende moment var også "rehabiliteringen" af den meget omstridte kræftlæge Stanislaw Burzynsky, der siden 70'erne med gode resultater har behandlet kræftpatienter med det, han kalder antineoplastons, hvilket i virkeligheden blot betyder middel mod

kræftsvulster. Midlet er urin - behandlet på en speciel måde. Indsprøjtet i store doser har det en påvist god effekt på visse kræftformer. Især de næsten uhelbredelige kræftsvulster i hjernen kan antineoplaston-kuren i nogle tilfælde helbrede og i andre tilfælde sinke udviklingen af.

Burzynsky har i årevis været forfulgt, ikke blot af de konventionelle kræftbehandlere men også af de statslige myndigheder. Den amerikanske sundhedsstyrelse anlagde således sidste år en retssag mod Burzynsky, hvor han blev anklaget for bl.a. at sælge sit ikke godkendte kræftmiddel i forskellige stater i USA. Sagt med andre ord blev han anklaget for kvaksalveri, fordi hans lægemiddel ikke var blevet godkendt efter de procedurer, som faktisk kun de store medicinfirmaer kan opfylde. To forskellige nævningeting frikendte dog Burzynsky, og sagen er af "People against Cancer" blev taget som en bekræftelse på, at patienter har ret til selv at vælge den behandling, de ønsker. Burzynskys svage punkt var, at han kun med en lang række sygehistorier kunne "bevise", at hans kur både var virksom og uskadelig. Dette har han siden rådet bod på, og på konferencen fremlagde han statistisk bearbejdede forskningsresultater for bl.a. behandlingen af hjernesvulster, som var så overbevisende, at selv de mest skeptiske måtte erkende, at han havde opnået hidtil usete resultater i behandlingen.

DIALOGEN ER ÅBNET

Da konferencen var slut, og jeg rejste videre til New York for bl.a. at tale med forskellige forskere om problemerne i den kræftforskning, som styres af "mainstream-tænkningen", forsøgte jeg at nå til en konklusion på disse tre begivenhedsrige dage i Washington. Når euforien havde lagt sig, hvad var der så tilbage, som kunne styre kræftforskningen ind på nye veje? Det væsentligste er formentlig, at dialogen er åbnet mellem de forskellige grupperinger, man taler dog sammen - selv om det undertiden sker på forskellige sprog. Men kan de kræfter, som styrer "mainstream-tænkningen" - og her blev

der af mange af deltagerne i konferencen ikke lagt skjul på, at medicinalindustrien spiller en central rolle - holdes i tømme? Vil forskerne kunne frigøres for afhængigheden af industriens forskningsmidler? Og vil de kontrollerende myndigheder kunne skifte rutiner, regelsæt og bureaukratiske tankegange ud? Ikke fra i dag til i morgen, men det lange, seje træk, som konferencens arrangører (Center for Mind Body Medicine) har indledt, kan ikke påskønnes tilstrækkelig, og en dag vil det forhåbentlig give resultater, der ikke blot kan registreres blandt USA's kræftpatienter, men i hele den vestlige verden.

Atamon er stadig et vidundermiddel

Gunnar Jensen fra Nørre Jylland har ringet til redaktionen og gjort opmærksom på atamon. Han har i mange år lidt af hudkræft, der pletvis er blevet fjernet. Efter at være blevet godt og grundig træt af at blive skåret i, begyndte han selv at kradse de nye pletter af og duppe det fremkomne sår med ufortyndet atamon - flere gange dagligt i en god uges tid - og så var det bal forbi. Huden helede fint op igen. Denne taktik har han nu brugt siden

1993, og har i de forløbne år sparet sig selv for lægens kniv og sygehussektoren for mange penge, da hver konsultation og hvert indgreb koster det hvide ud af øjnene i forhold til en flaske atamon, der meget drøj i brug. Også fodsvamp må vige for penslen med atamon. Atamon virker dræbende på mycelier og bakterier - og det gør den hvad - enten den virker på os eller i en skål rødgrød.

Referat fra generalforsamling den 10. april 1999 i Valby

Landsforeningens formand Annette Tyoko bød velkommen og blev forslået og valgt som dirigent.

1. Annette Tyoko takkede for valget og erklærede generalforsamlingen for lovlig indkaldt, idet den var varslet i tide. Lisbeth Ananiassen blev valgt som referent og Arne Hansen som stemmetæller.

2. Formanden fremlagde følgende årsberetning:

Hovedbestyrelsen har i det forløbne år afholdt 5 møder.

Pr. 1. maj 1999 havde foreningen 202 aktive medlemmer, hvoraf 117 er livsvarige. Der er 282 medlemmer, der er i restance fra 1998.

Antallet af gavegivere var pr. 31.12.98. på 263, og er p.t. oppe på 75 for de første 3 måneder af 1999. Så der er måske en chance for at vi når skattevæsnets magiske tal på 250 i år, hvis rigtig mange sender os et symbolsk beløb i løbet af de nærmeste måneder.

Der vil igen i løbet af sensommeren komme påmindelser til dem, der endnu ikke har betalt kontingent for 1999, og får vi ingen reaktion, eller er adressen ukendt, vil medlemmet blive slettet med det samme.

Det har været en stor hjælp, at vi har fået udsendt girokort separat sidste år, da flere medlemmer har fået betalt deres kontingent i tide. På de nye girokort er der en rubrik til angivelse af medlemsnummeret, selv om en del har misforstået det og kun angivet bladnummeret. Avispostkontoret angiver nemlig altid deres egen registrering af vores blad som første nummer (3762) – **det miderste er medlemsnummeret** og det sidste er kodenummeret, der er 9 for livsvarige medlemmer og 11 for årskontingentbetalende medlemmer.

Vores e-mail adresse er stadig tyoko@post6.tele.dk og vores hjemmeside kan findes på adressen: <http://sunsite.auc.dk/lfk/index.html> Denne side bliver jævnligt opdateret. Vi modtager stadigvæk flere henvendelser fra folk over nettet. Der er

ingen tvivl om, at det har været et godt og frugtbart initiativ. Formålet med at være på internettet er at informere alle danskerne i ind- og udland om foreningens aktiviteter, om medlemsbladet DIT HELBRED DIN FREMTID og om foreningens pjece "Gode Råd om forebyggelse og alternativ behandling af kræft". På foreningens hjemmeside, der også henviser til andre danske internetsider om kræftforebyggelse og behandling samt sundhed i al almindelighed.

Hovedbestyrelsen er i årets løb blevet suppleret med vores nye sekretær Lisbeth Ananiassen fra Vejle, Karen Skovbjerg fra Tarm og Chusri Larsen fra Frederiksberg. Vi har i dem fået nogle dejlige samarbejdspartnere. Rigtig hjertelig velkommen til jer.

Vores medlemsblad "DIT HELBRED DIN FREMTID" forventes på gaden den første uge i hvert kvartalsmåned. Det betyder, at der er absolut sidste deadline den 1. i månederne marts, juni, september og november. Der er heldigvis så småt begyndt at indløbe indlæg til bladet fra nogle af medlemmerne. Det er en dejlig ting, både når det gælder konstruktiv kritik og uforbeholden ros. Rosen luner og kritikken gør os klogere. Begge dele er uundværlige i vores daglige arbejde, som nu støttes af Chusri Larsen til stor glæde for redaktøren.

Annoncer.

Det ser ud til, at det igen er blevet "in" at annoncere i vores blad. Et gammel velrenommeret homøopatisk firma er kommet på banen i vores blad med sine højt estimerede produkter. Det er godt, at vi også ad denne vej kan bruges til at udbedre kendskabet til midler der gør livet lettere.

Er der flere, der har lyst til at annoncere for produkter med gode resultater, er jeg sikker på, at det vil blive hilst velkommen af alle vores læsere. Vores annoncepri- ser er uforandrede – og kan ses på side 2 i DIT HELBRED DIN FREMTID.

Penge udefra.

Vi har igen haft søgt tipsmidlerne om penge til vores projekter og har fået bevilliget 50.000 kr. til et nyt oplag af vor introduktionspjece "Gode Råd", som nu er i trykken.

Messer.

Her skal endnu en gang lyde en tak til vores flittige messedeltagere i Jylland og København. Vi kunne ikke undvære jer ved vores deltagelse i de store helsemesser rundt om i landet.

Vi var igen i år repræsenteret i Jylland i Kolding og i København i Forum og i Falkoner Centret, desuden – er igen i marts år 2000 at finde standen i Hvidovre.

Lokalforeningerne trives i det stille og hverver medlemmer.

Landsforeningen har nu i 11/2 år været medlem af **sundhedsrådet**, der blev stiftet den 4. Januar 1998. SundhedsRådet repræsenterer nu hele den alternative branche med brugergrupper, behandlingsgrupper, den alternative presse, og de alternative skoler – såsom biopater og zoneterapeuter. Det er et meget spændende stykke arbejde, der kommer til at foregå i det nye SundhedsRåd.

Landsforeningen er også i år repræsenteret i **FPR** (forebyggelse og PatientRådet) og i **LNS's** landsråd (landsorganisationen Natursundhedsrådet (LNS). I dette regi forberedes en stor høring om kræft i september måned i år, hvor vores Kassere Gunnar Johansen har deltaget aktivt i de forberedende møder.

Alt i alt skulle vi fortsat være fremme i den aktive del af det alternative Danmark, og det har vi det rigtig godt med.

Desværre er det også nu tiden at sige farvel til vores dejlige interne revisor Birgit Nonboe, der har valgt, at trække sig fra hovedbestyrelsesarbejdet, som hun har støttet aktivt i de sidste 9 år. – Tusinde tak for din kæmpestore indsats gennem årene, kære Birgit.

3. Herefter fremlagde foreningens revisor årsregnskabet for 1998. Herunder nævntes, at der i årets løb var stigende udgifter og faldende indtægter. Med et årsresultat der siger at der er et underskud på 17.815 kr.
4. Fra år 2000 bliver årskontingentbetalingen ændret fra 50 kr. til 80 kr. det livsvarige kontingent bliver ændret fra 500 kr. 750 kr. da vore udgifter i de forløbne 11 år er steget betragteligt.
5. Ingen indkomne forslag.
6. Ifølge vedtægternes § 4 var 4 hovedbestyrelses medlemmer på valg. Gunnar Johansen, Karen Skovbjerg, Chusri Larsen og Lisbeth Ananiassen blev genvalgt. Birgit Nonboe modtog ikke genvalg.
7. Den nye interne revisor blev Chusri Larsen.
8. Formanden Lilly Nielsen har af personlige grunde valgt at trække sig tilbage fra bestyrelsesarbejdet i Syd og Sønderjyllands lokalforening. Erland Hyllested og Karen Skovbjerg er kontakt personer. Det blev enstemmigt vedtaget. De nye kontakt personer, adresse og telefonnummer kan findes bag på bladet.

Dirigenten afsluttede generalforsamlingen med at takke for god ro og orden.

Referent:

Lisbeth Ananiassen

Presse meddelelse

Natursundhedsrådet blev stiftet på Hindsgavl Slot ved Middelfart den 23. juni 1979 under navnet, Landsforeningen til Naturmedicinens Fremme. Navnet blev ændret den 19. sept. 1982 til Landsforeningen til Naturhelbredelsens Fremme, der blev ændret den 1. august 1994 til Landsorganisationen Naturhelbredelsens Forum. Landsrådet vedtog den 28. august 1997, at organisationen skiftede navn til Natursundhedsrådet, efter at have registreret navnet i Erhvervs- og Selskabsstyrelsen i april 1997 og udarbejdede forslag herom siden 1992.

Landsorganisationen Natursundhedsrådet fejrer 20 års jubilæet

den 20. juni kl. 12 i teatersalen, Valby Medborgerhus,
Valgårdsvej 4, 2500, Valby, ved Toftegårds Plads.

Jubilæet markeres ved følgende program:

- Kl. 12.00 Høring om det naturterapeutiske virksomhedsområde, status og fremtid, ved cand. jur. Torsten Skjerne Dinesen med flere.
- Kl. 15.00 Pause.
- Kl. 15.30 Pressemøde om Statusrapporten udgivet af Natursundhedsrådet.
- Kl. 16.00 Festmøde, festtaler: cand. polyt. Lars Mikkelsen, formand
cand.polit. Henning Berthelsen, stifter af Natursundhedsrådet
(LNF) cand. polit. Jørgen Juhldal, medstifter af Natursundhedsrådet (LNF)
- Kl. 17.00 Den Naturmedicinske Komité uddeler den Naturmedicinske Hæderspris.
- Kl. 17.30 -18.00 Reception.

Yderlig information kan indhentes ved at kontakte

Casper Caspersen

Tlf. 36 17 38 48

En ekstra tier vil gøre underværker.

Landsforeningen har stigende udgifter til aktiviteterne uden tilsvarende stigende indtægter, hvorfor det er nødvendigt med ekstra indtægter. Dertil kommer at vi over en treårig periode skal opfylde skattevæsenets krav om bidrag fra 750 gavegivere - en tier ekstra på girokortet tæller i dobbelt forstand.

Dette er altså en form for "opfordring", nu hvor vi er midt i finansåret .

Mulighed for skattefradrag.

Vi er endnu en § 8A forening, dvs, at gaver over 500 kr. op til 5000 kr. kan fradrages på selvangivelsen. Dersom De betænker flere andre foreninger med gaver, gælder det samlede gavebeløb over for skattevæsenet - så gem endelig kvitteringerne.

På girokortets bagside er der plads til notering af navn, adresse og beløb for familiemedlemmer, naboer og andre, der vil give en tier eller mere.

Til dem, der i løbet af året allerede har betænkt LFK med ekstra gaver, vil vi hermed sige hjertelig tak.

Vedr. kontingent for 1999

Er kontingentet ikke betalt, kan det nås endnu.

Brug vedlagte girokort.

Skriv venligst medlemsnummeret på girokortet

Bag på bladet finder du nummeret (det midterste i rækken)

03762 KHC

800

009

medlemsnummer



GIROINDBETALING

Overførsel fra kontonummer

8 7

Indbetaler medl.nr.

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

110 0440

**Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft**
Mølleåparken 11, 3. tv.
2800 Lyngby

Underskrift ved overførsel fra egen konto

☐ Årskontingent	Kr.	50,-
☐ Livsvarigt kontingent	Kr.	500,-
☐ Gave	Kr.	
Ialt	Kr.	

Kroner

Øre

Betalingsdato

eller Betales nu

Til maskinel aflæsning - Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

Dag Måned År Sæt X
4060 S (03.98)

+82<

+1100440<

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

110 0440

**Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft**
Mølleåparken 11, 3. tv.
2800 Lyngby

Indbetalers navn og adresse

Kroner

Øre

Post Danmarks kvittering - Gebyr for indbetaling betales kontant

Checks og lignende accepteres under forbehold af at BG Bank modtager betalingen. Ved kontant betaling på posthus med terminal er det udelukkende posthusets kvitteringstryk der er bevis for hvilket beløb der er indbetalt.

Gaveindsamling

Navn:

Adresse:

Beløb:

Til maskinel aflæsning. Undgå venligst at skrive i denne rubrik.

Vær med til at **løse** et af vor tids alvorligste samfundsproblemer!

Gaver, arv eller medlemskontingent bedes indbetalt på **GIRO 110 0440**

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft vil være taknemmelig for testamentariske gaver.

Pengene vil blive anvendt til **oplysning i alternative behandlingsmetoder samt forebyggelse på kræftområdet.**

Alle foreningens medlemmer modtager 4 gange om året landsforeningens blad:

DIT HELBRED DIN FREMTID.

Kom ud af patientrollen - og gør en indsats selv !!!

KRÆFT- ÆDE-MIG

(omskrevet bandeord)

Oh ve, oh skræk
det er knæk og bræk
lige hvad der sker
når diagnosen jeg ser
jeg tror straks, jeg skal gå bort
jeg råber, skriger: "Sådan noget lort"
men dét rager langsomt det onde
jeg ved ikke længere om jeg kan bunde
er der slet ikke nogen eller noget
der kan sige hvad klokken har slået?
Hvor meget, hvor lidt, her eller der?
Hold fast, hvor får jeg da livet kær
ingen kan garantere noget som helst
tror jeg på Gud og kan jeg blive frelst?
Jeg føler ikke jeg kan undværes
og hvorfor er det mit liv der nu udtværes?
Har jeg fortjent? - gu har jeg ej
jeg har aldrig opfattet livet som leg
mine mål og planer
følger livets baner
hidtil ikke med døden i morgn
det vil svie for meget i sorgen
jeg bliver aldrig parat til døden
men en stund jeg kredsede om grøden
nu ved jeg hvordan og hvorledes
med det skal I ikke kedes
det giver plads til andre tanker
tanken ér gjort og hjertet banker
jeg lever og jeg lever nu
et par mål og en drøm gik itu
jeg kan stadig mærke angsten
men forstår at nyde fangsten

EN GAVE FOR LIVET
EN OPGAVE TIL LIVET

NÅR DU SER ET STJERNESKUD

Et stjernes kud er oppe over dig
et syn der giver ret til at ønske
ét stjernes kud
ét ønske
stort eller småt
noget der gør godt

Hvad er det så jeg ønsker mig?

Jeg ønsker at slette året
året med smerte og sygdom
ét år
én sygdom
i krop og i sjæl
men den frugtbare eftertanke
må gerne i hjertet banke

Mangt og meget er blevet understreget
Jeg havde ej fundet, hvis kun jeg havde leget

I DAG OG I MORGEN

På bunden af i dag ligger i morgen
Jeg ser det blanke vand
Jeg hører det blikstille hav
Jeg føler vindens susen
Jeg mærker de våde dråber
Jeg går på bunden og bølgerne blinker til mig
Jeg kan bunde - i dag og også i morgen.

Digitene er skrevet af Heidi Hvid Schwartz fra Bredsten. Hun er 29 år og mor til 4-årige Morten. Heidi fik i februar 1998 konstateret brystkræft og har siden arbejdet meget med de eksistentielle spørgsmål - på personligt plan. I næste nummer skal vi høre mere til hendes sygdomsforløb og om de midler hun har gjort brug af.

MUSKELARBEJDE OG VENEPUMPE FUNKTION

Musklernes vilkårlige og uvilkårlige arbejde er en vigtig faktor i venepumpens funktion, det er derfor af største betydning, at musklerne fysiologisk holdes i god form.

En forstyrrelse i musklernes pumpevirksomhed, som man så ofte træffer selv hos ikke syge mennesker, er manglende evne til passende afslapning. Derved opstår der forøget transsudationsspænding, (det vil sige en spænding, der giver udbredelse af væske) i musklerne med deraf følgende ømhed.

Denne ømhed giver endnu vanskeliggøre afslapningsforhold i musklerne med yderligere forøgelse af ømheden, det vil sige, at man er inde i en ond cirkel.

En kronisk kontraktion af en muskel giver endvidere irritation i muskelens tilhæftningssteder på grund af den der opståede spænding. Derfor vil lokale ømheder omkring led meget ofte skyldes spastiske kontraktioner af de til ledene hørende muskler.

Den virksomste måde at fjerne disse transudationsspændinger på og dermed ømheden og grunden til spasmen, er at lade den spændte muskel arbejde, i

begyndelsen, ganske lidt.

Muskelarbejdet influerer ikke alene på kredsløbet i musklerne, også legemets øvrige væv påvirkes stærkt deraf. Kredsløbet skal befordre blodet rundt til alle områder af legemet og organerne, fordi blodet er det transportmiddel, der skal bringe de livsnødvendige næringsstoffer samt ilt rundt over det hele. Desuden skal blodet transportere forbrændingsslagger og andet affald tilbage til udskillelse. Musklerne kræver under arbejde en langt større blodgennemstrømning end under hvile, og denne blodgennemstrømning skaffer de sig blandt andet gennem den forøgede pumpevirksomhed, der er en automatisk følge af deres forøgede arbejde.

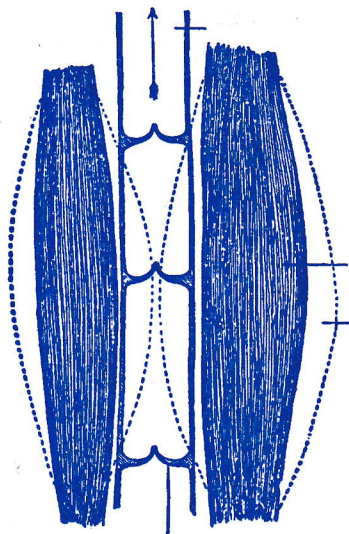
Når en muskel i armene eller benene trækkes sammen hjælper venerne med at transportere blodet tilbage til hjertet.

Venerne er mange steder placeret sådan, at de ligger under en muskel eller sene. De kan også være placeret imellem to muskler.

Når en muskel er afslappet, er den blød, tynd og lang. Når muskelen spændes, trækkes den sammen i læng-

deretningen. Den bliver da tykkere på midten og hård.

Venen, der ligger under en sådan muskel, eller imellem sådan to sammentrukne muskler, klemmes flad. Herved presses blodet væk fra den part af venen, der er i klemme. På grund af veneklapperne kan blodet kun presses væk i een bestemt retning, nemlig imod hjertet.



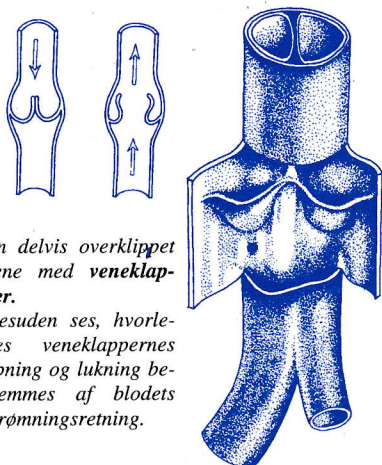
Muskelpumpen.

Ved kontraktion af musklerne bliver disse tykkere (svarende til det stiplede omrids) og trykker venen sammen. Da veneklapperne kun tillader blodet at strømme i én retning, nemlig mod hjertet - vil blodet presses i pilens retning.

Når muskelen afslappes, vil venen igen udvide sig, og der er plads til en ny portion blod.

Der er med vener, veneklapper og muskelarbejde sat et større system i gang

for at skaffe blodet tilbage til hjertet igen.



En delvis overlippet vene med veneklapper.

Desuden ses, hvorledes veneklappernes åbning og lukning bestemmes af blodets strømningsretning.

Sygdom skyldes som oftest ophobning af skadelige giftstoffer, forrådnelse og bakterier m.m., som ikke udskilles.

Det er af stor betydning med afvekslende muskelarbejde og nogle gode afslapningsteknikker, for at styrke kredsløbet og fremme udskildelse af giftstoffer.

En grundig gennemført sygdomsforebyggelse hver dag befrier os for lidelser og bringer alle sygdomsstoffer bort fra organismen og hindrer, at nye fremmedstoffer opstår. Dette er et helt afgørende grundlag for, at vi kan føle os udhvilet og veloplagte.

Arne M. Hansen

Kombusha te-svamp

Fremstilling af te-drikken

Kog en blanding af 2 liter vand, 200 gram sukker og 2 tebreve (alm. sort te). Blandingen skal koges Ca. 5 min. Herefter afkøles til stuetemperatur. Bland teblandingen med 2 dl. gammel næringsvæske (kombucha-te fra sidst) og hæld den i en stor glasskål (Ca. 3 liter).

Læg svampen i teblandingen, bind til med et viskestykke og stil skålen i ro og fred til dyrkning ved stuetemperatur. Står den kolde varer processen lidt længere.

Efter Ca. 1 uge skulle svampen gerne have delt sig. Den nye svamp vil ligge øverst og har taget form efter skålen.

Svampene kan nu forsigtigt deles ad, hvorefter de skylles i lunkent vand. Væsken sies gennem et klæde, hældes på flasker og opbevares i køleskab. (Kan holde i flere måneder).

Der er nu to svampe. Du kan dyrke videre på dem begge. Husk så blot at de skal i 2 (to) skåle hver med 2 liter vand, sukker og te-breve. (1 portion pr. skål). Svampe, der ikke dyrkes videre på med det samme, kan opbevares i lukkede syltetøjsgals i køleskabet i Ca. 2 dl. næringsvæske, som bruges til den nye dyrkning. Holdbarhed Ca. ½ år.

Din naturmedicin er nu klar, og det anbefales at drikke Ca. 1,2 dl. pr. dag. Et lille glas om morgenen og et lille glas om aftenen.

Bemærk: Da enkelte mennesker kan væ-

re overfølsomme overfor drikken (lige som med kamille-te) bør man starte med et enkelt glas om dagen, indtil man er sikker på, at man ikke oplever uhensigtsmæssige reaktioner.

Man bør være renlig med hænderne, ingredienserne og omgivelserne, når man laver kombucha.

Kombucha-te må under ingen omstændighed komme i kontakt med metal (undtagen rustfrit stål), hvorfor man må tage ringe og lignende af; inden man går igang. Hvis man absolut vil bruge en plastikskål eller plastikflaske, skal man være sikker på, at det er en type, der er godkendt til levnedsmidler med syreindhold.

Skulle der mod forventning dannes mug på næringsvæsken under fremstillingen, tages man med 2 gafler forsigtigt de svømmende kombucha-svampelag af overfladen, skyller svampen under vandhanen, lægger den dækket af eddike natten over. Næste dag kan svampen igen lægges i teen. Væsken behøver altså ikke at blive smidt ud med mindre muggen allerede har angrebet dele af svampeoverfladen. Selv i det tilfælde er svampen igen brugbar efter eddikebehandling.

Historie og virkning:

Kombucha er ikke en svamp, men en symbiose mellem en gærart og visse bakterier. den første omtale af Kombucha-te stammer fra år 221 f. Kr. fødsel, hvor den koreanske

læge Kombu indførte den til Tsing-dynastiet i Kina. Den blev dengang omtalt som "midlet til uddødelighed er den guddommelige Chi" (energi). Herefter blev den udbredt i store dele af Asien og senere Rusland, hvor tusinder af mennesker bruger den dagligt.

I de senere år er den blevet udbredt og populær i USA og Tyskland.

Videnskabsmænd har undersøgt Kombucha som middel mod sygdomme med meget positive resultater. Nogle af de vigtigste indholdsstoffer er glucon-syre, glucoron-syre, mælke-syre, vitamin C og B gruppen.

Dens virkning er ikke rettet mod et bestemt organ eller proces, men mod indre renselse af organismen. Ved at tilføre organerne og cellerne vitalitet- givende stoffer, fungerer det som et generelt regenerationsmiddel, som dog også har den fordel at være fri for bivirkninger og den smager forfriskende.

Virkingen er forbavsende - her er den overvældende liste over sygdomme, som den er blevet anbefalet til:

forlænger livet

øger den seksuelle potent

stimulerer og styrker immunsystemet

- forebygger visse former for kræft

- reducerer hedeture i forbindelse med meno-pausen

stopper øjeblikkeligt infektionsbetinget diarré og forstoppelse

hjælper mod muskelsmerter i nakke og skuldre

styrker ben og muskler

hjælper mod arthritis og forøger mobiliteten i lemmerne

affjælper bronchitis, astma og hoste i løbet af 2-3 dage

hjælper mod allergi

modvirker sløvhed

sænker kolesteroltallet og blødgør årer og vener

forbedre hjertefunktionen

regulerer egenskaber på fordøjelsen, nervøs mave og tyktarmsbetændelse

styrker nyrene og renser galdeblæren

forbedrer leverfunktionen

nedsætter indholdet af urinstof i blodet voldsomt

- hjælper på fedtforbrændingen og giver vægttab

- virker mod grå stær, hornhindeforandringer og forbedrer synet

- anbefales mod stress, nervøsitet og søvnløshed

- modvirker skaldethed, gråt hår og gør håret tykkere

- hjælper mod rheumatisme, arteriesklerose, højt blodtryk og hovedpine

- virker kraftigt udrensende og afgiftende

- modvirker trang til alkohol og tobak

For yderligere oplysninger henvises til f.eks følgende internetside:

<http://home4.inet.tele.dk/fahlberg/>

The kombucha Homepage,
<http://www.cwconnect.ca/~fiperron/kombucha.htm>

R.Forching: "Teesvamp Kombucha, das Naturmittel und seine Bedeutung unter krebsbehandlung".



Titel: Medicinens Mafia
Forfatter: Guylaine Lancôt
Forlag: Klitrose
Udkom: 1999

192 sider 148 kr.

Den canadiske læge fremlægger de forskellige interesser og magtstrukturer, der ligger i dele af sygdomssektoen og langt ud i det øvrige samfund. Bogen er ikke for sarte sjæle, der ønsker at bevare troen på, at sundhedsvæsenet kun er til for patientens skyld.

Anmeldt af Annette Tyoko

Titel: Spis dig fra GIGT og ...
Forfatter: Ellen Møller
Forlag: Klitrose
Udkom: 1999

410 sider 298 kr.

De fleste gigtformer kan helbredes uden brug af syntetisk medicin. Nøglen til at løse gigtens gåde er et samspil mellem kostens "syre/basebalance" og den rigtige sammensætning af fedtstoffer samt vitamin- og mineraltilskud. Bogens madopskrifter indeholder den rigtige syre/basebalance og afstemte fedtstoffer.

Anmeldt af Annette Tyoko

Titel: Tungediagnose
Forfatter: Hugo Hørlych Karlsen & Petra Vestergaard Peteresen
Forlag: Klitrose
Udkom: 1999

48 sider 98kr.

Tungediagnose er en enkel, hurtig og effektiv metode til at se et menneskes helbredssituation. Bogen er illustreret med tegninger. Begge forfattere er uddannede i klassisk kinesisk medicin og bruger denne som basis for deres beskrivelser. De indleder med en fin forklaring hertil.

Anmeldt af Annette Tyoko

Titel: Samliv og modstandskraft
Forfatter: Pernille Lund
Forlag: Klitrose
Udkom: 1999

128 sider

128kr.

Bogen beskriver, hvordan miljømæssige problemer, sygdom og sundhed ikke kan betragtes som isolerede fænomener, men som spejlbilleder af langt større biologiske processer. De mest almindelige infektionssygdomme beskrives sammen med en gennemgang af, hvordan immunforsvaret går i aktion.

Anmeldt af Annette Tyoko

Titel: BLÅ LYD **Overtonesang og lydhealing**
Forfatter: Bolette Schiøtz
Forlag: Klitrose **CD**
Udkom: 1999

148kr.

Healing og vækst er målet med denne CD. Som sidegevinst får man smuk og inspirerende musik. Musikken henter inspiration fra kulturer, der lever i samklang med naturen og har til hensigt at give større respekt og mere omsorg for urkraften i naturen - både inden i os og omkring os.

Anmeldt af Annette Tyoko

Hjertelig tak for de indgåede gaver, store som små.

Ethvert ekstra gavebidrag er mere end velkomment. Pr. 22.3. 1999 var der indgået præcis 70 gaver i forbindelse indbetaling af kontingent.

Skattereglerne har ikke ændret sig, så foreningen mangler stadig ca. 180 bidrag. Vi håber, at de kommer sammen evt. med de kontingentindbetalinger, der stadig mangler.

Annette Tyoko

En tak til livsvarigt medl. (nr. LIV-2399) Frede Hansen for gavebeløb på 500 kr.

Annette Tyoko

Adresser på lokalforeninger

Københavns Lokalforening

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj

tlf. 3860 9680

København Nord

Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby

tlf. 4587 9775

Lokalforeningen Nordjyllands Amt

Harald Svenningsen, Kirkevej 1, 9520 Skørping

tlf. 9839 1614

Den Syd- & Sønderjyske Lokalforening

tlf. 7474 3423

Adresser på kontaktpersoner

Hans Gydesen, Østergården 45, st.th. 2635 Ishøj

tlf. 4373 7963

Erik Hyllested, Hindsholmvej 266, 5370 Messinge

tlf. 6532 1965

Vagn Skov, Torvet 14, Askov, 6600 Vejen

tlf. 7536 1568

Birte Sjelborg, Helenevej 5, 6740 Bramming

tlf. 7517 3334

Knud Haring, Havrevej 12, 1. 7700 Thisted

tlf. 9791 1188

LANDSFORENINGEN TIL FOREBYGGELSE AF KRÆFT GIRO 110 0440

Formand, Annette Tyoko, Peblinge Doss. 22, 2.th. 2200 Kbh. N

tlf. 3536 2860

e-mail: tyoko@post6.tele.dk

Næstformand, Arne M. Hansen, Skovmøllevej 26, 7100 Vejle

tlf. 7582 7695

e-mail: ah@bioterapi.dk

Kasserer, Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby

tlf. 4587 9775

e-mail: lfik@sunsite.auc.dk

Sekretær, Lisbeth Ananiassen, Boulevarden 11, Jerlev, 7100 Vejle

tlf. 7586 5838

e-mail: lfik@get2net.dk

Best. medl. Erland Hyllested, Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster

tlf. 7474 3423

Best. medl. Tilli Gørschel, Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster

tlf. 7474 3423

Best. medl. Karen Skovbjerg, Dyrvigvej 2, 6880 Tarm

tlf. 7534 3061

Foreningens hjemmeside på internettet er følgende:

<http://sunsite.auc.dk/lfik/index.html>