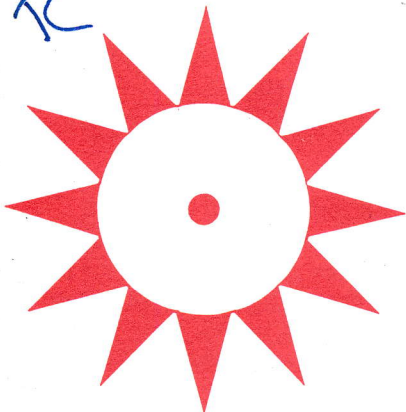


R



DIT HELBRED DIN FREMTID

Nr. 4 1999
december
10. Årgang



Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



0905 200010752670 5673

GODT NYTÅR 2000

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft

Kontingent

år 2000

kr. 80,00

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

**Landsforeningen siger hjertelig tak for
indsendte gaver på giro 110 0440**

Redaktion

AnnetteTyoko

Peblinge dossering 22, 2.th.
2200 København N

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.

Guarform er nu godkendt som naturlægemiddel

Med henblik på julens uundgåelige synder er det godt at vide, at Sundhedsstyrelsen som noget nyt nu har godkendt fiberproduktet Guarform som kolesterolsænkende middel i forbindelse med diæt. Det er fremstillet af en eksotisk bønneplante og har endnu flere gode egenskaber. Produktet kan fås i helsekostbutikker og hos Matas.

For 45 år siden var en gruppe vestlige forskere på jagt efter et vandopløseligt, slimdannende naturstof, som kunne hjælpe folk med maveproblemer. I deres søgen blev de opmærksomme på en plante, som gennem mange år havde været dyrket i stor målestok i Indien og Pakistan.

Plantens navn var "Guar". Den hører til bælgplanterne og er i familie med ærter og bønner. Plantens frugt, guarbønnen, er nu grundelementet i naturlægemidlet Guarform, der netop (1999) er blevet godkendt af Sundhedsstyrelsen. Der er tale om et granulat, der er fremstillet af guarbønnen med tilsætning af æble- og kartoffelfibre. Et produkt, som ser ud til at kunne imødekomme et stort behov herhjemme.

Åreforkalkning

Ligesom husets vandrør kan blive tilstoppede ved forkalkning, sådan kan de vitale blodårer og kar ved hjertet også blive forkalkede. I den levende organisme medfører dette, at den iltholdige blodstrøm reduceres og i grelle tilfælde helt forhindres. Det siger sig selv, at dette medfører store skader. Åreforkalkning er ikke nødvendigvis et aldringsfænomen. Den er snarere en følge af en forkert, fiberfattig ernæring, men kan også have andre årsager.

Danskerne har gennemgående et højt indhold af kolesterol i blodet. Dette fremgår af resultatet af en kampagne foretaget i en række af landets helsekostbutikker. I undersøgelsen deltog 3.000 personer. Mere end 60% af de testede havde et kolesteroltal på over 6, mens 95% lå over 5,2. Kun 5% af danskerne havde et kolesteroltal under de 5,2, som være grænsen. Hjerter- karsygdomme nedsætter arbejdssevnen hos 150.000 mennesker og fører til ca. 17.000 dødsfald årligt.

Har man et for højt kolesteroltal, er man i risikogruppen for at få hjertekarsygdomme og bør lægge sin kost og sine livsvaner om. Faktorer som overvægt, rygning og arvelige dispositioner øger risikoen. Er kolesteroltallet for højt, kan det være en udmærket idé at begynde en kur med Guarform. Det er bevist, at man i løbet af få uger kan nedbringe sit kolesteroltal med ca. 20%.

Guarforms virkninger er blevet testet på en lang række hospitaler, bl.a. på det svenske universitetshospital Sahlgrenska Sjukhuset i Göteborg. Her testede man produktet på patienter med ekstrem overvægt og truende højt indhold af det farlige LDL kolesterol i blodet. Guarform virkede hos alle de testede. Det vigtigste i guarformopdagelsen er, at aflejringen af kolesterol på blodårenes inderside bringes til ophør.

Hvordan virker Guarform?

Ved at tage Guarform dagligt, vil man kunne sænke et for højt kolesteroltal i væsentlig grad. Det skyldes ikke mindst det høje fiberindhold i Guarform. Undersøgelser har vist, at fibrene hæmmer visse enzyms aktivitet, så fedt, proteiner og kulhydrater ikke optages i den øvre del af tyndtarmen. Optagelsen sker længere nede i tarmen, og så går der hurtigere besked til hjernen om, at vi er mætte. Samtidig danner fibrene en supertynd hinde langs tarmvæggen, og den binder skadelige stofskifteprodukter, således at disse udskilles med afføringen. Den eneste "bivirkning" ved Guarform er, at man taber sig. Når de vandopløselige fibre har optaget den optimale mængde væske, svulmer de op til mange gange deres oprindelige volumen. Det betyder, som nævnt, at man oplever en mæthedsfølelse, der ofte resulterer i vægtreducering.

Hjælp til diabetikere

Tyske undersøgelser viser, at Guarform kan være til stor hjælp for diabetikere. Når diabetikere indtager produktet, bliver udsvingene i blodsukkeret udjævnet betydeligt, og udskillelsen af sukker i urinen mindskes ligeledes. De tyske undersøgelser har vist, at udskillelsen af urinsukker kan sænkes med op til 70%. Det betyder for diabetikere, at langtids effekterne af deres sygdom mindskes. De faktorer, der har betydning for diabetikere, er bl.a., at maveindholdet er længere tid om at passere videre til tyndtarmen. Når guarfibrene har optaget den optimale mængde væske,

danner de som nævnt en geleagtig masse, som binder skadelige stofskifteprodukter og udskiller dem med afføringen.

Generelt

Maveproblemer som træg fordøjelse og “tung” mave er vanskelige at døde med. Også her har Guarform en positiv virkning. Det fungerer som et mildt afføringsmiddel, er uskadeligt og ikke vanedannende. Det genopretter den naturlige balance i kroppens fordøjelsessystem, som moderne kostvaner ofte er med til at forstyrre. Naturligvis bør man samtidig ændre sin kost i retning af mere frugt og grønt og mindre fedt. Guarform er et granulat, som røres ud i vand eller juice. Det opløses ikke, men skal drikkes straks efter, at det er rørt ud. Det bedste resultat opnås, hvis man tager Guarform 3 gange dagligt, en måleskefuld før hovedmåltiderne. Guarform må ikke anvendes til børn under 2 år uden lægens anvisning.

Rettelse til salvietéopskriften fra Breuss' grønne sider

Salvieté (Salvia officinalis):

Til at gurgle med: Man skal lade salvien trække i 10 minutter i skoldhedt vand.

Til at drikke: Man skal koge téen i nøjagtigt 3 minutter.

Drikke-téen laves på følgende måde:

1 - 2 spiseskefulde salvie til ½ l kogende vand; lad den koge 3 min. og tag den så af ilden. I salvie er der meget æterisk olie, og den er meget nødvendig, når salvien bruges som gurgleté; men når téen skal drikkes, må den ikke være med, derfor skal den som té koges i nøjagtigt 3 min. Efter de 3 min. er olien kogt i stykker, og der udløses et ferment, som er livsvigtigt for alle kirtler, rygmarven og alle bruskskiver. Alene af den grund burde man livet igennem drikke lidt salvieté dagligt. Den, der hver dag drikker salvieté, har praktisk taget ikke “chance” for at blive syg.

Annette Tyoko

Sund Levevis holder foredrag i år 2000

*Alle foredrag foregår på Hovedbiblioteket i den store sal,
Marienlyst Allé 4, Helsingør. Gæstebilletter à 50 kr.*

Mandag d. 10. januar kl. 19:00

Sindslidelser og andre sygdomme (esoterisk set)

v/socialpædagog Kenneth Sørensen

Hvorfor har vi på trods af et udbygget velfærdssystem stadig en stor gruppe mennesker, der har sindslidelser? Hvilke årsager ligger der bag? Gennem erfaring i socialpsykiatrien og ud fra et spirituelt livssyn gives et kvalificeret bud på disse spørgsmål.

Mandag d. 24. januar kl. 19:00

De store pyramider - hvad er tro og hvad er viden?

v/centerleder og underviser Erik Ansvang

Hvis en farao opfører verdens største gravmonument, må formålet da være, at eftertiden skal huske ham! Men der er ingen inskriptioner! Er pyramiderne måske slet ikke grave? Og hvor gamle er de? Er deres alder beregnet på videnskabelige beviser?

Mandag d. 21. februar kl. 19:00

Lydterapi

v/polyterapeut Peter Kahler

Hvis man ser på kroppen som et orkester, er dens organer som instrumenter, og disse skal stemmes rigtigt, for at hele orkestret kan lyde harmonisk. Således skal alle organer også virke sammen for at fungere optimalt.

Mandag d. 6. marts

Alternative veje til børns indlæring

v/kinesiolog, alternativ vejleder og reikimester Annalis Valentin Gagge.

Som folkeskolelærer gennem mange år og af kærlighed til børn, begyndte Annalis for 14 år siden at søge i den alternative verden efter muligheder til at afhjælpe børns indlærings- og adfærdsvanskeligheder.

Mandag d. 11. marts

Transformationskinesiologi

v/kinesiolog Grethe Fremming

Overlevelse eller vision - hvad er din drivkraft? I menneskers kerne ligger syv store drivkræfter, som reagerer på ydre omstændigheder. Hver eneste impuls fra vores indre programmering kan ændres bevidsthedsmæssigt.

Foredrag i Biblioteks Caféen i Hvidovre

Hvidovrevej 280 - Entré 30 kr.

Torsdag d. 20 januar 2000 kl. 19:00

Med NLP kan du skabe forandringer i dit liv

v/ Kirsten Schønberg

Du kan opnå bedre kommunikation - sætte mål, som er nemme at nå. Komme tættere på dig selv ved at opdage dine ressourcer, som giver dig mulighed for at skabe de forandringer, du måtte ønske.

Torsdag d. 17. februar 2000 kl. 19:00

Hvad bringer det nye årtusind i den 5. dimension?

v/ Robby Curdorf

Efter år 2012 befinder vi os sandsynligvis i en verden med et så anderledes energimønster af vor dagligdag, vor fysiske krop og forståelse af liv og død. Dette foredrag løfter sløret for, hvad vi kan vente os.

Torsdag d. 16. marts 1000 kl. 19:00

Holistisk Psykologi

v/ Emma Platz

Den nye tids psykologi er holistisk, den forholder sig til både krop, psyke og ånd. Menneskets udvikling analyseres gennem de 4 livsfaser: Barndom - ungdom - voksenliv - alderdom, omkring afgørende udfordringer om identitetsdannelse o. m.m.

Torsdag d. 13. april 2000 kl. 19:00

Personlig udvikling via QiGong

v/ Vera Holbech

Hvad betyde QiGong?, hvorfor QiGong?, hvilke muligheder har jeg med QiGong? Dette og meget mere får du svar på i et aktivt, inspirerende foredrag om Thai Chi Hun Yuan - den røde råd til helbred.

Foreningen takker hjerteligste for de små og store gaver, der er indgået i årets løb og ønsker alle en velsignet jul og et lykkeligt og helsebringende nyt år.

Prøvebehandlinger i år 2000

Studiekreds lokalerne nr. 1 og 2. under Hvidovre bibliotek.

Torsdagene:

13. januar - 3. februar - 2. marts - 30. marts

kl. 19:30 - 22:00

Entré 20 kr. Vi giver kaffe og te.

Her vil være samlet et bredt udsnit af forskellige alternative behandlere. Vi vil være opsatte på at besvare spørgsmål og give behandling.

Hvidovre Helsemesse

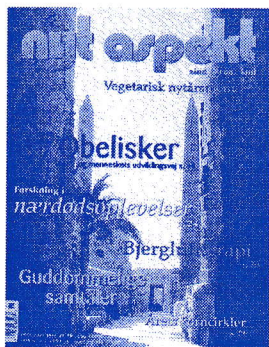
Afspændingsbånd	Dufte & duftlamper	Kinesiologi	Radioni
Akupressur	Elektro Terapi	Håndtydning	Regression
Akupunktur	Falcks	Krystaller & Ædelstene	Reikihealing
Astrologi	Forebyggelse af Kræft	Lymfedrænage	Samtaleterapi
Aura-Soma Far-ver	Grafologi/Samtale	Massage	Shamanisme
Biokinesiologi	Healing	Naturterapi	Shiatzumassage
Biopat-test	Håndafflæsning	Numerologi	Tarrot kort
Clairvoyance	Irisdiagnose	Oliemalerier	Visualisering
Den 9. indsig	Jordstråling	Pendulering	Zoneterapi
Den grønne Kælder	Kanalisering	QiGong	Æteriske olier

Hvidovre Medborgersal, Hvidovrevej 280

weekenden 18 - 19 marts 2000 kl. 10:00 - 17:00

Fri entré

40 arbejdende stande, foredrag og workshops
KOM - PRØV - SE - - - - HØRE - SMAGE - FØLE



Tidsskriftet Nyt Aspekt og Forebyggelses- og Patientrådet står som ar- rangører for de to følgende spændende foredrag:

Nørrebrohallen (indgang Mimersgade 69, 2200 København N)

Søndag d. 23. januar 2000 kl. 14:00

Reinkarnation eller... det er spørgsmålet!

v/ Barbro Karlén

Babro Karlén sagde så snart hun kunne tale, at hendes rigtige navn var Anne - en smertefuld, fantastisk og omkostningsfuld historie af en dame, der tidligere var Anne Frank.

v/ Josteien Sæther

som er fra Norge og her fortæller om oplevelser fra en række af sine inkarnationer, bl.a. i Atlantis (ca. 33.000 - 7.000 f. kr.)

**Billetter 80 kr. Ved indgangen (- kan kun betales kontant)
siddepladserne er ikke nummererede.**

Tilmelding anbefales, hvis du vil sikre en plads.

**Kontakt Rita Nyholm, Vasevej 54, 3460 Birkerød, tlf. 4581 2360,
bedst før kl. 10 og efter kl. 17**

**Der vil være mulighed for at købe sandwichs (også vegetariske) samt
drikkevarer.**



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

178 sider

148 kr.

Guylaine Lancôt er canadisk læge, en kvinde, der har erhvervet sig den brede holistiske opfattelse ikke blot af mennesket men af vort globale sundhedssystem helt op til de styrende magter på verdensplan. Hun har brugt sin undren og sin nysgerrighed til at gå i dybden for at få svar på sine spørgsmål: Hvem har interesse i, at vi bliver gjort syge? og hvorfor? Og de svar hun kommer frem til er chokerende læsning. Hun skriver humoristisk, hvilket er velgørende, når hun samtidig ryster grundvolden i ens tro på, at myndighederne og de verdensomspændende "humanitære" organisationer passer på os. Hun billiggør disse interesser i en mafiafamilie med medicinalindustrien som Godfather "Don Multinationalio", ham der leverer varen og træffer alle afgørelser. Han er gift med "Donna Parlamento", der lyder ham i et og alt, fastsætter regler for husførelsen og sætter børn og venner i gang med at tjene husbondens interesser. Der er børn og to venner. Og alle er underlagt Omerta, den uskrevede lov om tavshed over for alt det, der ikke tjener Don Multinationlios pengeinteresser.

Hun kommer på side 98 ff ind på "Løgnens Trilogi", nemlig hvad mafiafamilien gerne vil bilde os ind: 1) Vaccination beskytter os, 2) AIDS er smitsom, 3) Cancer er et mysterium. Disse tre løgne gendriver hun på en grundig og sober måde, til trods for at det ikke kan undgå at skinne igennem, hvad hun mener om bevidst masse mord. Det er lige før man tænker, at Hitlers gasovne var en mere effektiv og ærlig metode. Bogen er et grusomt svar - men dog alligevel, desværre et overordentligt sandsynligt svar på mange af de spørgsmål, jeg personligt har tumlet med, og som var hovedårsagen til, at jeg tilsluttede mig Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft.

Anmeldt af Annette Tyoko

Titel: Tredje Halvleg
Forfatter: Hans Ole Nielsen
Forlag: Nielsens
Udkom: 1. dec. 1999

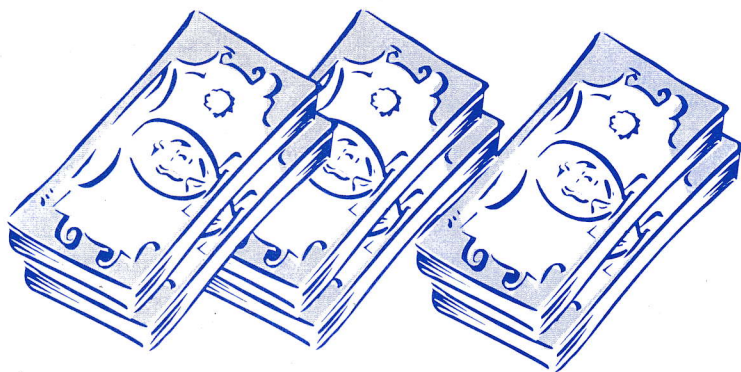
212 sider

248 kr.

I en tid, hvor det er almindeligt, at kvinder beskriver sygdomsforløb og livskriser af enhver art, drejer denne bog sig om noget så usædvanligt som en mand og hans store livskrise, som han hvirvles ind i, da han får konstateret kræft og får at vide, at han kun har 33% chance for at overleve. Det er den 69 årige psykolog og psykoanalytiker Hans Ole Nielsens beretning om, hvordan kræftsygdommen kastede ham ud i et voldsomt møde med sig selv, hvor han tvinges til at reflektere over det liv, han hidtil har levet, det liv han lever nu og det liv han vil lever fremover. En pragtfuld bog om, hvordan et menneske kan navigere i det indre og ydre kaos, der opstår i en eksistentiel livskrise. Den er skrevet i et stærkt personlig sprog og en stil, der gør bogen vedkommende og nødvendig.

Hans Ole Nielsen kan for yderligere information kontaktes på tlf. 4354 6306 eller på adr. Daruplund 61,3.tv. 2660 Brøndby Strand - eller via e-mail: hon@person.dk

Anmeldt af Annette Tyoko



**Husk venligst at vort kontingent stiger.
Fra år 2000 er det 80 kr. årligt eller 800 kr.
for livsvarige medlemmer.**

Adresser på lokalforeninger

Københavns Lokalforening	tlf. 3860 9680
Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj	
København Nord	tlf. 4587 9775
Gunnar Johansen, Mølleåparken 11,3.tv: 2800 Lyngby	
Lokalforeningen Nordjyllands Amt	tlf. 9839 1614
Harald Svenningsen, Kirkevej 1, 9520 Skørping	
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 Harring , 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@modulnet.dk	
Kasserer , Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby	tlf. 4587 9775
e-mail: lfk@sunsite.auc.dk	
Sekretær , Lisbeth Ananiassen, Boulevarden 11, Jerlev, 7100 Vejle	tlf. 758 46 38
e-mail: lfk@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
Best. medl. Chusri Larsen, Harsdorffsvej 2A, 1. Th, 1874 Feb. C	tlf. 3224 7177
Foreningens hjemmeside på internettet er følgende:	

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