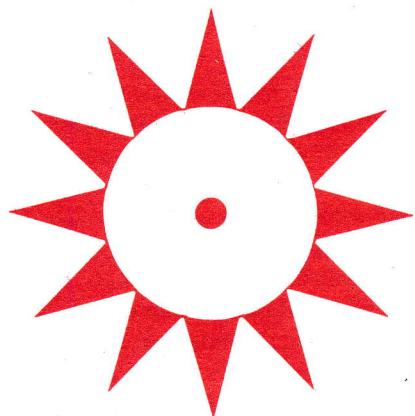


R

Solbladet



DIT HELBRED DIN FREMTID

Nr. 4 2000
december
11. Årgang

Læs om:

Hvidløg

Grøn té -
glem den ikke!

Spis efter din
blodtype
"Blodtypediæten"

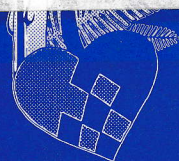
Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



0905

200011296180

S673



God jul og
godt nytår

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft

Landsforeningens kontingent er følgende:

Årskontingent kr. 80,00

**Livsvarrigt kontingent
 kr. 800,00**

ISBN 0905-5673
Bladets oplag 1759 stk.

Fordeling:

Medlemmer	550
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

tlf. 3536 2860

*Bladets indhold udtrykker
forfatternes mening - ikke
nødvendigvis redaktionens.*

Tryk:

RØDDIK MODUL TRYK

Skovmøllevej 26

7100 Vejle

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.

HVIDLØG

Til alle interesserede, der har vist interesse for hvidløg, er vi glade for at besvare spørgsmål om de fordele, som lagret hvidløgs ekstrakt giver vores helbred. Vi ved alle sammen godt, at hvidløg er en gammel lægeplante, som er meget kompliceret, og derfor har vi indhentet oplysninger fra kompetente fagfolk, der grundigt har læst flere videnskabelige afhandlinger og bøger, så vi kan give jer en kortfattet oversigt over hvidløg. Vi har anført den anvendte litteratur sidst i følgende. Vi håber, at I i dette finder svar på diverse spørgsmål.

Annette Tyoko

Det lille løg med den store effekt

Det er en gammel sandhed, forskerne nu er nået frem til, når de ud fra deres videnskabelige undersøgelser fortæller os, at hvidløg sandsynligvis øger vores modstandskraft, gavner kredsløbet og har en afgiftende virkning. Den viden er årtusind gammel, men det er først i de seneste årtier, forskerne for alvor har interesseret sig for hvidløget i al dets kompleksitet. For hvad er der ikke i det lille hvidløg med det latinske navn *Allium Sativum* og kælenavnet stinkende rose. Det indeholder enzymer, kulhydrater, aminosyrer, nukleinsyrer, saponiner, vitaminer, mineraler og sporstoffer. Det er netop mængden af forskellige stoffer, der gør det svært for forskerne at sige præcis, hvad i hvidløget der skaber underværker - Mirakelnæringsmidlet (*The Miracle Nutient*),

som den amerikanske medicinskribent Earl Mindell har brugt som titel på en bog, hvor han gennemgår den hidtidige forskning i hvidløg.

Årtusinders lægemiddel

Hvidløget har i årtusinder været anvendt som lægemiddel på grund af sine gode egenskaber. I en ægyptisk papyrus, Eber Codex, fra omkring 1550 før vor tidsregning anbefales hvidløget i behandlingen af så forskellige sygdomme som hjerteproblemer, svulster, hovedpine og indvoldsorme.

Også i traditionel kinesisk medicin er hvidløget ofte blevet anvendt, sjældent i rå udgave, men ofte kogt eller lagret. Her er det blevet brugt i behandlingen af tuberkulose og bronkitis, bylder og hjertesygdomme, svulster og hudsygdomme (og til sidst nævnte er **rå** hvidløg jo absolut **ikke** at anbefale. red.). I øvrigt lagrede kineserne traditionelt hele hvidløgsfed i vineddike to-tre år for at forøge den medicinske værdi.

Vores egne vikinger medbragte på deres togter både løg og hvidløg for at forebygge mangelsygdomme, og det siges, at faraonerne lod slavearbejderne, der byggede pyramider og sfinxen æde hvidløg i massevis, så de kunne klare slæbet.

I 1858 viste Louis Pasteur, at hvidløget hæmmer bakteriers vækst, at det er et naturligt antibiotika.

I vore dage har videnskabsmænd over hele verden engageret sig i hvidløgsforskningen. Man har holdt verdenskongresser om betydningen af hvidløg og dets stoffer, og USAs National Cancer Institute har sponsoreret et fem-årigt Designer Food Program, fordi der måske er penge i planter som hvidløg, hvis forskerne kan dokumentere hvidløgets sygdomshæmmende virkning, specielt over for kræft.

Forskerne undersøger på livet løs for at kunne åbenbare, hvilke stoffer i hvidløget, der virker mod hvad.

Råt, stærkt og stinkende

En ting er de enige om, nemlig at det rå hvidløg i store mængder er skadeligt. Det irriterer slimhinderne og tarmvæggene og kan sågar medføre blodmangel!

Vi andre tænker nok lige så meget på lugten, når vi taler om hvidløg. Det skyldes den ildelugtende svovlforbindelse allicin, der udvikles, når vi bider i hvidløgsfeddet, skærer i det eller knuser det. Allicinet har dog vist sig at være meget ustabil ved temperaturer over fire grader. Til gengæld skabes der ud af allicinet en mængde svovlholdige forbindelser, når feddet bearbejdes. Det er nogle svovlholdige forbindelser, forskerne specielt har undersøgt.

Blandt de olieopløselige svovlforbindelser, som skabes, når hvidløget bearbejdes, er diallyl sulfid (DAS) og andre allyl sulfider, altså svovlforbindelser.

Ved lagringen, som har den positive virkning at fjerne stanken, kommer nye vandopløselige svovlforbindelser til, herunder den værdifulde S-allyl cystein (SAC) og S-allyl mercaptocystein.

Hvidløg og kolesterol

Netop over for danskernes folkesygdom nummer et, hjerte-kar sygdomme med åreforkalkning og blodpropper, ser hvidløgets stoffer ud til at have effekt.

Hjerte-kar sygdommene skyldes helt enkelt fedt, lipoproteiner i kroppen. Dels det fedt vi får gennem føden. Jo federe - især af animalske produkter - og jo sødere mad, vi spiser, jo mere fedt optages i blodet. Men også kroppen selv producerer fedtstoffer, som blandt andet kan bruges i opbygning af hormoner. Her er leveren specialist og kan omdanne selv ganske enkle sukkerstoffer i maden til fedt. Problemet er, at vi i dag ikke har hårdt fysisk arbejde og generelt rører os for lidt, så vi brænder ikke fedtet af, og det får lov at lagre sig i blod og væv. Også her gælder, at for lidt og meget fordærver alt.

Sådanne dårlige vaner har de også i Sydeuropa. De spiser for fedt og rører sig for lidt, men alligevel er hjerte-kar sygdomme ikke slet så udbredte i syd som her i Norden. Og det er ikke vinen, der gør forskellen, men statistikere ved West Ontario Universitetet har vist, at det er forbruget af hvidløg og løg.

Statistikere så på kost- og rygevaner

i befolkningsgrupper i en stribe lande, herunder Tyskland og Schweiz, Spanien og Italien, og fandt ud af, at jo højere forbrug af løg og hvidløg, desto færre tilfælde af dødelighed ved hjerte-kar sygdomme.

Professor Benjamin Lau, der har forsket i hvidløgets medicinske kvaliteter i de sidste mange år ved Californiens Loma Linda Universitet, vurderer, at indtagelsen af hvidløg har flere funktioner: Hvidløget hæmmer fedtproduktionen i kroppen. Det øger nedbrydningen og bortskaffelsen af fedtstofferne. Og det flytter fedtstofferne fra vævsdepoterne til blodstrømmen.

Adskillige forsøg, blandt andet et, han selv har gennemført ved at give en gruppe mennesker med forhøjet kolesterol lagret hvidløgsekstrakt, tyder på, at han har ret. Han har i sin bog beskrevet, hvordan han og hans forskerkolleger i de første måneder blev bekymret, fordi de forsøgspersoner, der fik hvidløgsekstraktet, havde en stigning i kolesterol-tallet, men derefter faldt tallet. De mener stigningen skyldes, at hvidløgsekstraktet flyttede fedt fra depoterne ud i blodstrømmen for derefter at nedbryde og fjerne fedtet gennem fordøjelsessystemet.

I hvert fald fik forsøgspersonerne sænket indholdet af kolesterol i blodet og fik forbedret balancen mellem det gode HDL og det skadelige LDL.

Andre forsøg har tilsvarende vist, at hvidløg formindsker indholdet af LDL og øger indholdet af HDL. Desuden har forskere gennem forsøg vist, at hvidløg sænker blodtrykket og

modvirker, at blodet klumper sammen i blodpropper.

I Tyskland er myndighederne åbenbart blevet så overbevist om hvidløgets egenskaber, at hvidløgsprodukter er blevet godkendt som håndkøbsmedicin mod åreforkalkning - den proces, hvor fedt aflejres i årene og bremser blodcirkulationen.

Kræften og hvidløg

Kineserne har i århundrede brugt hvidløg i behandlingen af svulster og kræftknuder, og kinesiske forskere har i 70'erne vist, at injektion af hvidløgsekstrakt har en helbredende effekt på næse-, hals-, mave og lymfekræft. Ved laboratorieforsøg har det vist sig, at hvidløgets organiske svovlforbindelser, både de olieopløselige og de vandopløselige, der udvikles under lagringen, er kræfthæmmende. Der er specielt stofferne DAS og SAC, som man mener, kan bekæmpe og forebygge kræft i mavetarm-kanalen, tyktarmen og i spiserøret.

Desuden er der blevet gjort forsøg med det lagrede hvidløgsekstrakt, der indeholder SAC, mod brystkræft og blærekræft, og resultatet har været, at kræftcellernes vækst blev bremset.

En undersøgelse, foretaget i Kina for flere år siden, bekræfter forsøgene. Man sammenlignede to store befolkningsgrupper i Shandong provinsen, der ligger syd for Beijing. De mennesker, der levede i amtet Cangshan, havde den laveste dødelighed af mavekræft, nemlig 3 per 100.000, mens de, der levede i Qixia amt, havde en

dødelighed forårsaget af mavekræft, der var 13 gange højere. Det har vist sig, at beboerne i Cangshan dagligt spiste omkring 20 gram hvidløg, mens beboerne i Qixia sjældent rørte hvidløg.

Den tidligere lektor ved Institut for Sygdomsforebyggelse, Odense Universitet, Krishna C. Srivastava, nævner tre mulige grunde til hvidløgets effekt på kræft - den direkte indvirkning på væksten af kræftcellerne, stimuleringen af celler, der kan bekæmpe kræftcellerne og endelig forebyggelse eller dæmpning af de kræftfremkaldende stoffer, karcinogener. Han advarer dog også om, at der endnu er en lang forskningsvej, til man har bevist hvidløgets kræfthæmmende virkning.

Hvidløg som forebyggelse

Den antibiotiske effekt, som Pasteur viste for år tilbage, har nutidens forskere arbejdet videre med, og i følge undersøgelser kan hvidløg forhindre væksten af flere sygdomsfremkaldende svampe, bakterier og vira.

Hvidløg menes at styrke vores immunforsvar ved at aktivere fagocytter og lymfocytter.

Endelig har hvidløgs svovlholdige stoffer vist sig at være effektive til at binde tungmetaller som bly og kviksølv og at fjerne dem fra kroppen.

Intet under, at den amerikanske forfatter kaldte sin bog om forskningen i hvidløg for Mirakel-næringsmidlet. Spørgsmålet er, hvilket stof miraklet

er forbundet med? At mange forskere bruger det lagrede hvidløgsekstrakt Kyolic i deres forsøg, skyldes både, at produktet indeholder de ekstra vandopløselige svovlforbindelser, som kun den lange lagring frembringer, og at Kyolic er et standardiseret produkt, så de ved, hvad de har med at gøre, når de gennemfører deres forsøg.

For os andre har Kyolic den fordel, at vi ikke kommer til at stinke, når vi spiser det, men alligevel får alle de gavnlige stoffer fra hvidløget, og det er jo de færreste af os, der spiser 20 gram hvidløg, som kineserne i Cangshan.

Den moderne version af det lagrede hvidløg, som sælges under varemærket Kyolic, er udviklet af den japanske farmaceutiske virksomhed, Wakunaga, engang i 50'erne.

Virksomheden sikrer sig hvidløg af bedste kvalitet ved selv at eje markerne og stå for den biodynamiske og altså økologiske dyrkning af hvidløg. Hvidløgsfeddene snittes fint og lagres i lukkede tanke i 20 måneder. Det er under denne, lange lagring, at de ilde lugtende svovlforbindelser omdannes til stabile, medicinske værdifulde svovlforbindelser, herunder de vandopløselige forbindelser, som kun udvikles under lagring.

(Alle midler, der kan fås flydende, er at foretrække frem for midler, der er "pakket ind" i gelatine eller andet bindemiddel, og Kyolic kan faktisk fås flydende i helsekostbutikkerne i Danmark. red.)

Anvendt litteratur:

James J. Gormly:	Frontiers of science	Better Nutrition, 1998
Pernille Lund:	Hvidløg for livet."	Nærum, 1997
Earl Mindell:	Garlic - The Miracle Nutrient.	Connecticut, 1994
Krishna C. Srivastara:	Hvidløg for helbredets skyld.	Plus proces, nr. 10 1992
Benjamin Lau:	Hvidløg for helbredets skyld.	Odense, 1989

Grøn té – glem den ikke !

MaxiPharma har sendt følgende beskrivelse af grøn té og dens indhold. Dette fik mig til at tænke på, at min mor altid købte en lille pakke grøn té med, når hun købte té. Når vi så kom hjem, blev den grønne té omhyggeligt blandet med den større pose almindelig té, og husets téblanding var parat til brug. Det har man stadig mulighed for at gøre, hvis man drikker "ordentlig té", men i vores pose-tider, bør vi nok tænke på at få den grønne té på en anden måde. Prøv at se hvorfor.

Té er den næst mest populære drik i verden. Kun vand er mere anvendt. Danskerne er kommet godt med og té bliver stadig mere og mere udbredt og haler således ind på kaffe. Hidtil har vi kun drukket den almindelige, sorte té med den rød-brune farve; men nu begynder interessen at samle sig om den grønne té, som viser sig at favne videre end blot nydelsen. Ingen anden drik forener det helbredende (og forebyggende red.) med nydelsen så meget som grøn té.

Den grønne té stammer fra Kina og Japan, hvor man har drukket den i mange hundreder af år. Forskellen mellem sort og grøn té er alene bestemt af fremstillingsmetoden. Téplanten er den samme uanset, om den anvendes til den ene eller den anden téform. Fremstillingen af grøn té udmærker sig ved, at den kun bliver dampet og tørret i modsætning til sort té, der bliver fermenteret – en gæringsproces – og oxideret. Den skånsomme behandling af grøn té bevarer de naturlige virkestoffer i tebladene – 200 stoffer – hvilket betyder, at den har et højt indhold polyphenoler (catechiner, EGCG) samt af vitaminer og mineraler.

Forskelle på sort og grøn té

	Sort té	Grøn té
Oprindelse	Indien og Ceylon	Japan og Kina
Bearbejdning	Tørret, fermenteret, oxideret	Dampet og tørret
Farve	Rød-brun	Cirrongul, grønlig
Virkning	Hurtig koffeinoptagelse. Virker i hjerte og kredsløb.	Langsom koffeinoptagelse Virker i centralnervesystemet
Anvendelse	Kun som nydelsesmiddel	Som nydelses- og lægemiddel

Opkvikkende og beroligende

Grøn té stimulerer stofskiftet, regulerer blodcirkulationen og kan – alt efter tilberedningsmåde – virke enten opkvikkende eller beroligende.

Fordelen: Mens koffeinen i kaffe kun virker i kort tid på hjerte og kredsløb, opnås en langsom koffeinoptagelse og dermed en længere og blidere virkning ved grøn té. Koffeinen i grøn té virker i centralnervesystemet fx mod hovedpine af forskellige slags; men den virker også samtidig mærkbart på indlærings- og koncentrationsevnen. Grøn té kan derfor med fordel indtages på arbejdet, i skolen eller dér hvor behovet for indlæring opstår.

Koffein pr.100 ml.

Grøn té 46 mg

Gun Powder 36 mg (speciel kinesisk grøn té uden tilsætning af smagsolier).

Kaffe 66-98 mg

Espresso 177-354 mg

Cola 9 mg

Grøn té i kapsler

Grøn té i ekstrakt kapsler er udviklet til dem, der ikke får drukket 5-6 kopper té dagligt, men som ønsker at få den fulde virkning af bladene. Téen er ekstraheret og tilsat i koncentreret form. Kapslerne har et indhold, der svarer til, at 3 kapsler om dagen dækker det anbefalede behov. Kapslerne er gode at supplere med i løbet af dagen, hvis omstændighederne gør, at man ikke har mulighed for at drikke téen fx på arbejde.

Tébladenes virkning

Den skånsomme forarbejdning bevirker, at de værdifulde indholdsstoffer bevares. I dag har man kendskab til 200 forskellige indholdsstoffer i grøn té. Nogle af de vigtigste er:

Polyphenoler modvirker arteriosklerose og sænker kolesterolindholdet i blodet.
Catechiner: Epigallocatechingallat (EGCG) hæmmer dannelsen af tumorer, hæmmer lagring af radioaktive stoffer.

Vigtige mineraler: fluor (ikke industrifluor som i tandpasta), zink, calcium, jod, kobber.

Vitaminer; herunder B-vitaminer inkl. B12, C-vitaminer og E-vitaminer, der først og fremmest findes i olieholdige frø.

EGCG

Af de 200 virkestoffer, der findes i grøn té, er EGCG det stof, der får den stør-

Riv ud !

**Vedhæftet
GIROKORT
til betaling
af kontingent**

En ekstra tier vil gøre underværker.

Landsforeningens formål er at oplyse om metoder til forebyggelse ved deltagelse i sundhedsrådet, sundhedsmesser samt udgivelse af pjecer og medlemsblad.

Vi 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 for stadig at være en § 8A forening, det vil sige, at gaver over 500 kr. op til 5000 kr. kan fradrages på selvangivelsen. - en tier ekstra på girokortet tæller i dobbelt forstand.

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

Vedr. kontingent for 2001

Årskontingent kr. 80,00

Brug omstående 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

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.
☐ Livsvarigt kontingent Kr.
☐ 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<

Egne notater:

Årskontingent år kr.

år kr.

Livsvarigt kontingent

Gave

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.



- Jeg ønsker tilsendt _____ stk. giroindbetalingskort.
Jeg vil gerne omdele blade, foldere og andet materiale.
Jeg kan skrive artikler, tekster o.lign. til bladet.
Jeg kan medvirke til oprettelse af en lokalforening.
Jeg kan holde foredrag/kursus.

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 11 00 440**

Landsforeningen til Kræftens Forebyggelse - den med solen 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 !!!

ste opmærksomhed i disse år. En førende læge inden for forskning omkring den grønne té, dr. Fujiki, og hans kolleger indledte i 1985 et forskningsarbejde med henblik på at finde kræfthæmmende eller generelt helbredende midler mod kræft. De blev finansieret af det japanske sundhedsministerium og forskellige organisationer. Det lykkedes forskergruppen at finde og isolere det mest virkssomme anticancer stof i grøn té. Det hedder Epigallocatechingallat, forkortet EGCG.

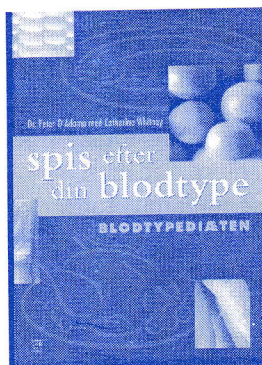
Forsøg viser, at EGCG
hæmmer dannelsen af tumorer/metastaser, hudkræft, tarmkraft.
hæmmer udviklingen af metastaser i lunger, mave, tarme, lever og hud.
reducerer risikoen for brystkræft.

Endnu nyere forskningsresultater

har vist, at der er belæg for, at grøn te

forbedrer indlæringsvevnen
virker antidepressivt
lindrer tarm- og maveproblemer
sænker blodkolesterolet
styrker blodkarrene
styrker hjerte og kredsløb
forebygger åreforkalkning og fremmer bedring heraf
virker betændelseshæmmende
virker antibakterielt
er virushæmmende
reducerer stress-symptomer
er rig på sporstoffer og vitaminer,
normaliserer skjoldbruskkirtelfunktionen
understøtter leverfunktionen
virker anti-reumatisk
er karieshæmmende
virker som antioxidant (udskyder ældningsprocessen)
har i dag den bedste forebyggende virkning mod forskellige kræfttyper.

Velkommen i det grønne – Annette Tyoko



Spis efter din blodtype **BLODTYPEDIÆTEN**

Vi bringer hermed citat af forordet til bogen om blodtypediæten udgivet af L&R Fakta

KOSTENS BETYDNING FOR SUNDHED og sygdom er ikke nogen ny opfindelse. Den bekræftes i historiske beretninger fra de gamle kulturer. Udtalelser som »du er hvad du spiser« stammer fra antikkens filosofi. De gamle ægyptere hævdede, at alle sygdomme kom fra kosten (Herodots skrifter) og anbefalede den syge at undgå medicin de første fire sygedage, for ikke at forstyrre kroppens egen helbredende kraft. I en håndbog fra verdens ældste civilisation Kina, kunne man læse: »For at helbrede en sygdom må man kende dens oprindelse. Før man ordinerer medicin, må man vide hvad mennesket har spist«. »Lad din medicin være din mad og din mad være din medicin« skrev lægekunstens fader, Hippokrates allerede for 2400 år siden.

Først nu begynder videnskaben at forstå betydningen af hans opfordring.

Ovenstående afsnit er hentet fra

min bog »Vitaminrevolutionen« L&R Fakta 1998 og passer meget fint som indledning til denne spændende bog om blodtypediæten. Det er interessant at bogens forfattere, Peter J. D'Adamo og Catherine Whitney, ikke alene giver Hippokrates ret, men også er i stand til at forklare hvorfor. Deres teori hviler på andres og egen forskning.

For de skolemedicinere der mangler den biologiske basisviden på dette område, vil disse sammenhænge nok ikke forekomme særligt sandsynlige og formentlig opfattes som udokumenterede påstande, men det er ikke tilfældet.

Efter at have afprøvet teorien i praksis med overraskende effekt har jeg informeret mange af mine patienter om Blodtypediæten. Tilbagemeldingerne har været så positive at dette emne burde prioriteres højt i den fremtidige forskning. Ved simpel kostændring, som anbefalet i denne bog, og uden brug af medicin, har jeg været vidne til

at årelange og invaliderende gener helt forsvandt eller blev væsentlig reduceret i løbet af få uger.

Invaliderende, kroniske mavesmerter hos en midaldrende kvinde med blodtype 0 forsvandt da hun opgav sin vegetarkost og begyndte at spise kød og en proteinrig diæt. Hun blev meget overrasket da de fire-fem kg overvægt hun havde slidt med i årevis, forsvandt i løbet af tre uger - vel at mærke uden at hun sultede. Hun havde kun spist sin blodtypediæt.

En ung mand med kronisk eksem, som siden barndommen havde haft en meget sart hud, fik normal hud efter han byttede sine mange sodavand ud med almindelig vand og ændrede sin kost til næsten vegetarisk. Han var blodtype A.

Gigt, psoriasis, hovedpine, mavekatar, træthed og fibromyalgi er eksempler på gener der blev væsentligt reduceret hos de patienter der prøvede blodtypediæten.

»Spis groft og grønt« siger den officielle anbefaling, men nogle mennesker kan ikke tåle denne kost. De bliver ganske enkelt dårlige. I »Isopatien« (Vitaminrevolutionen side 205) undersøger man levende blod i et såkaldt mørkefeltmikroskop (forstørrer 20.000 gange). Efter et måltid mad ses der en sammenklumpning af de røde blodlegemer i »pengeruller« hos

raske mennesker. Dette reducerer de røde blodlegemers overflade ganske væsentligt og kan betyde reduceret evne til at transportere ilt. Når dette sker hos en person med forkalkning i hjertets kranspulsårer, kan man godt forestille sig hvorfor disse patienter så let får udløst hjertekrampe efter et måltid der ikke var blodtyperigtigt. Her i bogen kan vi læse hvad der sker og hvorfor. For mig er denne teori indlysende. Den passer godt til det jeg havde samlet sammen af viden fra de forskellige medicinske »skoler«. Det var som at finde den manglende brik i det store puslespil som forsøger at give et billede af hele mennesket. Mange af mine hjertepatienter følger nu blodtypediæten og beretter om mindre tendens til hjertekrampe.

En væsentlig sidegevinst af blodtypediæten er en stabil vægtreduktion. En af mine overvægtige, kvindelige hjertepatienter med blodtype 0 fik sin ideelvægt på 6 måneder, hun tabte 15 kg, uden at gøre andet end at følge blodtypediæten. Hun ringede begejstret til min klinik en gang om måneden. Hvad hun tidligere ikke havde fortalt var at hun igennem årene havde ofret tusindvis af kroner på virkningsløse slanketure.

Flere af de patienter der opsøger

min klinik, er opgivet. De kan ikke behandles mere og har fået besked på at denne eller hin sygdom og deraf følgende gener og smerter må de lære at leve med. De har ikke en, men mange fejlfunktioner der skal rettes op. Det er derfor sjældent at en enkelt strategi, som fx blodtypediæten er nok. Det er nødvendigt at spille på flere strenge. Blodtypediæten har i min klinik bevist sin berettigelse som støttende terapi efter følgende principper:

1. Meget af den mad du spiser hver dag, tror du måske er sund, men Blodtypediæten siger noget andet. Følg Blodtypediæten i to uger.

2. Undgå en pludselig og voldsom kostændring. Kroppen accepterer bedre en gradvis ændring over et par uger.

3. Bliv ikke fanatisk. »Undgå« betyder ikke at denne mad er giftig. Du skal bare ikke spise den til daglig i den tro at det er sundt for dig. Du vil opdage at meget af maden i kategorien »Undgå«, er mad du ikke spiser i forvejen, ganske enkelt fordi din krop allerede har signaleret at den ikke bryder sig om den.

4. »Gavnlig« behøver ikke nødvendigvis at betyde at du skal negligere dine egne iagttagelser. Fx er æg almindeligvis »gavnligt« for

blodtype 0. Jeg har imidlertid set patienter med blodtype 0 der var intolerante eller allergiske over for æg. Stol derfor på dine egne iagttagelser, selv om de skulle gå imod angivelserne i bogen. Er du i tvivl, kan man i dag få undersøgt sit blod for madintolerance. Det er ganske dyrt, da blodprøven skal analyseres i USA.

Fortvivl ikke hvis du har problemer med at finde de mere sjældne råvarer der er anbefalet for din blodtype. Kontakt den lokale helsekostforretning eller de etniske købmænd og grønthandlere. De kan ofte skaffe de fleste ting og har et dejligt udvalg i lidt anderledes råvarer, også de som ellers ikke er almindelig kendt på vore breddegrader.

Du kan også klikke ind på www.aurion.dk. Bageriet Aurion har et stort udvalg i økologisk mel og brød. De bager ezekielbrød, samt mel af spelt og kamut (kæmpe durum) og andre oldtidskornarter. Aurion forhandler også bagebøger med opskrifter på brød med alternative kornsorter.

I Danmark fordeler de 4 blodtyper sig i befolkningen som følger: ca. 43% er blodtype-0, ca. 42% er blodtype-A, ca. 11% er blodtype-B, og ca. 4% er blodtype-AB. Rhesusfaktoren og de mere sjæld-

ne undergrupper har ingen betydning i denne sammenhæng.

Blodtypediætens vejledende mængder af de enkelte fødevarer er inddelt i tre grupper: negroid, kaukasoid og mongolid. Langt de fleste danskere er kaukasider, da det er en fællesbetegnelse for europæiske, mellemøstlige og indiske folkeslag.

Hvor kan man få undersøgt blodtypen?

Har du været soldat, så står blodtypen på dit kadaverskilt, eller du kan spørge din læge om oplysningen findes i din sygejournal. Blodtypen bliver rutinemæssigt bestemt forud for operationer og fødsler, og i disse tilfælde vil din blodtype fremgå af din sygejournal, men ellers skal du undgå at belaste din læge.

Du kan også blive bloddonor og deraf meget let få din blodtype at vide.

På internetadressen www.vitamindoktor.com kan du se hvilke privatklinikker der har udstyr til at analysere din blodtype, man skal dog selv betale.

Man kan også foretage bestem-

melsen med et Eldon-kort. De bliver forhandlet af Solgar Scandinavia, se adressen bag i bogen.

Hvem bør ikke følge blodtypediæten?

Jeg har endnu ikke mødt nogen, der har taget skade eller haft dårlige oplevelser med diæten. Blodtypediæten er sund fornuft og burde ikke alene være basisbehandling for alle kronisk syge, men også vejledende kostgrundlag for alle der sætter pris på god livskvalitet. Gennem mit arbejde med kost og livsstil ser jeg overraskende ofte madintolerance involveret i kroniske sygdomme og generende ubehag. Problemer med fordøjelsen og mave-tarm-sygdomme bør tidligst muligt behandles med blodtypediæten. Det vil ikke alene reducere behovet for dyr medicin og kirurgi, men formentlig i mange tilfælde gøre anden behandling overflødig. En blodtyperigtig madkultur vil formentlig på længere sigt styrke folkesundheden og ad åre betyde besparelser i sundhedssektoren i milliardklassen.

Knut T. Flytlie, Speciallæge i Almen Medicin Forfatter til bogen »Vitaminrevolutionen« 1998 Vejle, februar 2000.

Foreningen ønsker alle vore medlemmer og venner et godt og helsebringende nyt år og takker hjerteligt alle gavegivere i det sidste år af det gamle årtusind. En speciel tak til fru E. Møller i Vejle for 10.000 kr.

Husk på, at det er en MANDEL om dagen, der forebygger, at kræftceller udbreder sig i os, sagde Edgar Cayce allerede for mange år siden. Så frem med mandlerne til morgenbordet!

Rigtig godt nytår fra Annette Tyoko

Landsforeningen deltager i messen i Falconer Centret med en stand og der er igen denne gang brug for frivillig medhjælp til blandt andet at uddele pjecen "Gode Råd"



**Vil du give en hånd med så kontakt
Gunnar Johansen på tlf. 4587 9775**

HELSEMESSER KROP - SIND - ÅND

København
Falconer Centret
2. - 4. feb. kl. 10-18
helsemessen

En oplevelsesorienteret messe indenfor alternativ behandling, spiritualitet og sund levevis. Flere end 200 udstillere på arbejdende stande, spændende foredrag & workshops

Minibio "Et Nyt Livssyn"- Robby Curdorf viser film hver time om bl.a. reinkarnation, korncirkler, telepati, oversanselige evner

Lørdag kl. 19.30: Koncert "Tilbage til Jorden" med sanger og forfatter Majbritte Ulrikkeholm (vend!)

Hypnose	Akupunktur	DNA Aktivering & Healing
Irisanalyse	Clairvoyance	Magnetfeltterapi
Auralæsning	Zoneterapi	Kinesiske urter
Bioakustik	Håndtydning	Healingsmassage
Feng Shui	Aromaterapi	Vibrationel healing
Massage	Bevidstologi	Alternative foreninger
Aura-Soma	Massagebrikse	Bøger/bånd/CD
Astrologi	Sexualterapi	Vitamin- og mineraltest
Essencer	Kosttilskud	Øko./biodyn. produkter
Kinesiologi	Elektroterapi	Kostvejledning
Aurafoto	Antroposofi	Naturprodukter & tøj
Biopati	Spirituel kunst	Hud-/kropspleje
Ayurveda	Reikihealing	Multi-Inkarnations Terapi
Numerologi	Meditation/yoga	Personlig udvikling
Healing	Kunstterapi	MaUri & Hawaiiansk massage
QiGong	Shamanisme	Kurser-rejser-foredrag
Engle	Pulsdiagnose	Tidsskrifter-fagblade
Tarot	Kanaliserings	Sten, krystaller & smykker
NLP	Humor & helbred	Religion-spiritualitet-åndsvid.

Ret til ændringer forbeholdes

Entré inkl. program, foredrag & workshops

Fredag: kr. 50,- lørdag/søndag: kr. 60,-

Partoutkort til alle dage: kr. 130,-

Se programmet på Internet

www.daninfo.dk

DanInfo Messerne tlf. 86 86 93 55

09762 KHC 1995
DANMARKS NATUR- & LÆGE-
VIDENSKABELIGE BIBL
ALLE 49
ØBENHAUN N 2200 o 17/33 2

031

0001091

resser 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

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, Refsvej 61,st.tv., 1. 7700 Thisted

tlf. 9791 1188

Erland Hyllested, Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster

tlf. 7474 3423

Karen Skovbjerg, Dyrvigvej 2, 6880 Tarm

tlf. 7534 3061

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. 7586 4638

e-mail: lfk@get2net.dk

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>