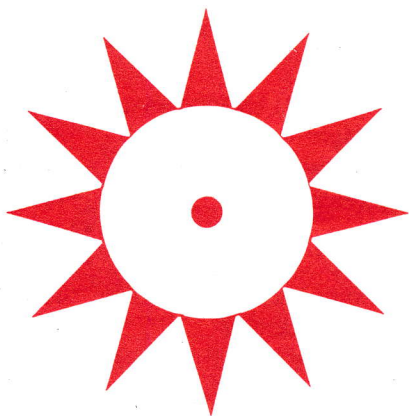


R Solbladet



DIT HELBREDE DIN FREMTID

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



200011484505

5673

0905

Nr. 1 2001
april
12. Årgang

Læs om:

Spiritualitet i
hverdagen

Testamenter

Naturmedicinsk
uddannelse

Livserfaringer

Tankelivet
og kosten

BogNyt

General-
forsamling

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft

Landsforeningens kontingent er følgende:

Årskontingent kr. 80,00

Livsvarrigt kontingent kr. 800,00

Indmeldelse af nye medlemmer kan
ske ved indbetaling af kontingent på
GIRO 110 0440

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
nødvendigtvis redaktionen.*

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

L
Annoncepriserne er excl.
moms og gælder for
reproklart materiale.

Spiritualitet i hverdagen

At turde leve ud fra dig selv – At turde leve her og nu – At få fred i hjertet

Kurt Lindekilde (f. 1949) er læge, akupunktør, NLP practitioner og multi-inkarnations terapeut. Kurt Lindekilde har arbejdet med personlig udvikling og spiritualitet i mere end 30 år, bl.a. deltaget i adskillige spirituelle kurser (Bob Moore, Jes Bertelsen, tibetansk buddhisme, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Debbie Ford, Richard Moss, Susan Harris m.fl. – og så er han naturligvis medlem af Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft. Kurt lægger op til sine kurser med følgende indlæg:

Spiritualitet i hverdagen

Er det nyt for dig eller er du fortrolig med det spirituelle, men vil gerne samle trådene på en anden måde, ja, så kunne dette kursus være det, der inspirerer dig til i hverdagen

1. at mærke og leve dine følelser
2. at leve ud fra dit hjerte
3. at være dig selv
4. at opleve, at dit liv giver dig mening
5. at begynde at forstå din krop
6. at lægge basis for selvhelbredelse

At være spirituel i hverdagen drejer sig om evnen til at tage bestik af situationen, at lytte til den intuition, du måske aldrig fik lært at værdsætte. At være spirituel betyder også, at forstå din krops signaler, og at du åbner dig for den indre viden, du har – men ofte ikke vil anerkende.

At være spirituel i hverdagen strækker sig helt fra, hvordan du håndterer de mest simple og banale situationer til det at have oplevelser af fred og fryd samt det at uddrage visdomsfyldte indsigter af helt almindelige hverdagsbegivenheder.

Der kan være mange lag i det, jeg her antyder. Det kunne være det enkle, at du om morgenen tænkte: "Jeg må hellere tage min paraply med!" – men du gjorde det alligevel ikke. Da det så faktisk blev regnvejrs, tænkte du så, at din "indre visdomskilde" eller dit Højere

Selv havde givet dig et hint om en praktisk ting, du kunne have haft glæde af.

Det kunne også være din salige, fredsfyldte oplevelse af en solnedgang, som du i den grad nød "on location", men måske rummede den oplevelse et meningsfyldt aspekt, som du hidtil ikke har opnået at få til at flyde frit HELE tiden i din hverdag.

Jeg ønsker at inspirere dig under kurset med et sæt redskaber – begreber, teknikker og livsholdninger – m som du i din hverdag kan bruge til både at være mere helt til stede **lige nu**, men som også kan bruges til at sætte dig på sporet af hvem, du er, og som kan bruges til at starte en selvudviklingsproces.

Under kurset vil vi benytte os af meditation, visualisering, fantasi-rejser, energiøvelser og gruppearbejde. Der vil være teoretisk gennemgang af relevante emner (chakra's, meridianbaner, yin og yang, drømme, symbolik, dit Højere Selv og dit Indre Barn, mennesket som flerdimensionalt væsen og multiinkarnationsterapi m.m.)

Som kurset skrider frem vil vi fordybe os mere og mere i, hvad det vil sige at være en sjæl, som "har en krop på", som rummer følelser og som har et åndeligt ophav. Og vi sigter mod at kunne integrere vore indsigter direkte i hverdagslivet.

Kurset finder sted i Tårnstudiet, Vesterbrogade 40,⁵. København V.
fredag d. 23 marts kl. 19:00 – 22:00

lørdag d. 24. marts kl. 10:00 – 18:00

søndag d. 25. marts kl. 10:00 – 17:00

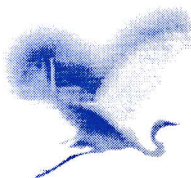
Pris: 1200. Tilmelding i god tid på telefon 4041 2901

Når depositum på 600 kr. er indbetalt på giro 335 8062, er du registreret som tilmeldt.

Restbeløbet 600 kr. betales første kursusdag.

Ved afmelding refunderes det indbetalte beløb minus et gebyr på 250 kr.

Jeg er åben for, at dette kursus kan blive det første i en række af kurser om selvudvikling.



Læge Kurt Lindekilde
Hammelstrupvej 4 B
24500 København SV
www.lindekilde.dk

Testamenter !!!

Det ser ud til, at vores forening ikke har gjort nok opmærksom på, at vi vil være dybt taknemmelige over at blive betænkt i testamenter.

I hvert fald har vi ikke været lige så aggressive i den retning som "Kræftens Bekæmpelse". Jeg nævner blot dette over for alle vores medlemmer, fordi jeg i det forløbne år har modtaget 4 testamenter fra diverse skifteretter i Jylland. Alle breve var adresseret til Kræftens Bekæmpelse – men med vores adresse! I overensstemmelse med god etik, har jeg naturligvis gjort opmærksom på fejltagelserne efter at have checket om, afdøde var medlem hos os, eller testamentet underskrevet, før vores forening blev oprettet. Ca. 2 millioner kroner og en dejlig landejendom er på denne måde "gået vores næse forbi". Jeg ved godt, at det aldrig har været meningen, at netop disse beløb skulle have været vores, men blot det at vide, at så mange penge ikke har nogen egentlige livsarvinger – og hvor godt de kunne have gjort i vores kasse, stemmer mig lidt trist.

Derfor, kære medlemmer, har I ingen livsarvinger, så vil vores forening på bedste måde forvalte jeres livs overskud.

Med kærlig hilsen Annette Tyoko

Naturmedicinsk Kursuscenter

Er du interesseret i en naturmedicinsk uddannelse eller efteruddannelse, så er der mulighed for at kontakte kursuscentret for yderligere oplysninger på tlf. 3257 3259, fax 3254 8413 ,
e-mail: naturmed@image.dk, og se hjemmesiden på

www.naturmedicinsk.dk

Richard Dahlin giver sine livserfaringer mht forebyggelse videre:

Intet kød.
Ingen kaffe og sort té.
Ingen stegt mad.
Ingen røg.
Ingen tilsætningsstoffer.
Ingen alkohol.
Ingen vedvarende stress.
Positive tanker.
Livsglæde.
Kosttilskud (anviste naturpræparater).
Rå og let kogte grøntsager.
Uforarbejdet frugt (ikke raffineret).
Urteté.
Groft brød (ikke hvidt mel)
Undgå forstoppelse.
Mindst mulig vrede og aggression.
Kropsvedligeholdelse (motion)
Tilstrækkelig væske (vand)
Skiftevis ro og social kontakt.
Tilstrækkelig hvile og søvn.
Tilstrækkelige udfordringer (meningsfyldt arbejde).



Tankelivet og kosten

Uddrag fra bogen "Yoga – Den Sikre Vej, FOR KROP – ENERGIFELT – OG SIND"
Forfatter Anne Lise Dresler, Røddik Forlag – Tlf. 75827695

For 30-35.000 år siden forsvandt Neanderthaleren, så kom horro sapiens, det tænkende menneske, det er os. Men vi er overgangsvæsener, vi er ikke færdigudviklede. Vi er på vej udfor at skulle efterfølges af den ny menneske-type, det færdigudviklede menneske. Både Aumbindo og Gopi Krishna har gjort sig til talsmænd for denne forudsigelse. Gopi Krishna siger, at omskabelsesprocessen til det ny menneske vil ske i løbet af de kommende årtusinder. Aurobindo siger om mennesket i dag: "Mennesket er et stridende og kæmpende dyr, og så længe det er tilfældet, hvorledes kan der så blive fred?". Men dyret i os skal dø, for at den rent menneskelige side helt kan fylde bevidstheden. Den dyriske side viser sig i vort tankeliv og kommer også til udtryk i vore kostvaner. Vi kan endnu ikke leve op til yogien Muzumdars ord: "our gaze of anything should be the gaze of love". Denne humane holdning gælder både for vore medmennesker, dyrene og naturen. Over hele kloden dræber menneskene hinanden i krige og alskens konflikter. Hver dag forsvinder forskellige dyrearter jorden over, og mange er allerede stærkt truede. Regnskovene udryddes kynisk for profittens skyld. Dyrene dræbes dagligt i hobetal, for at vi kan ernære os af deres kroppe, og vi tolererer deres frygtelige pinsler i bure og indespærringer, inden de skal dræbes for at ende deres dage på vore tallerkner. Så længe det finder sted, kan vi ikke vente at undgå sygdomme, ej heller at opnå et perfekt helbred. Et perfekt helbred kan ikke opnås på bekostning af dyrelidelser og dyredrab. Vores manglende hensyn til dyrenes liv bliver, gennem den animalske kost, årsag til mange trængsler og lidelser, vi må igennem. Men gennem alle lidelserne får vi den erfaring, der alene lærer os at leve i harmoni med livslovene og dermed ikke længere at tolerere dyredrab for at kunne ernære os af deres lig.

Af og tilhører man advarsler mod kødspisning. "Spis mindre kød og mindsk risikoen for at få kræft". Opfordringen kan læses ud af en ny undersøgelse, der bekræfter kræftfaren ved et stort forbrug af kød, specielt oksekød. Samtidig fortælles, hvad der kan være farligt ved kødet ... "Stofferne i kødet kan give tarmkræft, og ved at blive ført rundt med blodet, kan det give ondartede svulster også i andre organer som bryst hos kvinder og blærehalskirtel hos

mænd. Overalt i verden, hvor de tre kræftformer er hyppigst, bliver der spist mest kød. Man har længe vidst, at årsagen til tarmkræft ligger gemt i det vestlige livsmønster".

Fra den danske kliniske økolog, Suzette van Hauen-Drucker, foreligger en interessant udtalelse, der viser sammenhængen mellem psyke og kost:

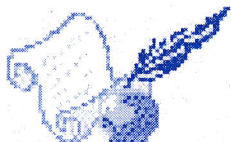
I USA har jeg arbejdet på klinikker for kræftsygdomme og set mennesker blive helbredt gennem specielt sammensat kost. Det siger noget om, hvor vigtigt det er, at vi er kostbevidste. Jeg har arbejdet med psykotiske, skizofrene og mani-depressive mennesker i USA, og her er det bevist, at man ved at fjerne mælkeprodukter, sukker, kød, hvede, tobak og kaffe - omtrent fuldstændig har helbredt disse mennesker. De fleste, men især følsomme mennesker, bliver påvirket af de nævnte produkter og kommer i kemisk og psykisk ubalance via immunsystemet Vi er så afhængige af vort kulturmønster. Det betinger faktisk hvilke sygdomme, vi skal have.

Yogierne har gennem årtusinder haft kendskab til sammenhængen mellem tanken og kosten, og derfor har de spist vegetarisk kost. De har vidst, at den dyriske føde modarbejder den indre renhed i deres egen organisme, fordi sindet bl.a. dannes af fødens finstoflige elementer, hvor de animalske er skadelige for krop og sind.

Men vendepunktet er indtrådt i den vestlige verden. Bølgen af åndeligt søgende, der vil lære de evige livslove at kende for at kunne leve efter dem, viser, at en ny æra er ved at bryde igennem, og her er den voksende forståelse for kostens betydning en vigtig faktor.

Humanistiske institutioner som Røde Kors, Amnesty International og Verdensnaturfonden er udtryk for viljen til at vise *menne-skelige* holdninger omsat til praktisk organiseret arbejde som hjælp til ofre for vold og krig og til beskyttelsen af naturen og dens liv.

BogNyt



Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
<i>Mirakelkost til din hjerne</i>	Jean Carper	Haase	368 sider	298 kr.

Kost og kosttilskud, der forbedrer hjernens funktioner, styrker hukkommelsen og øger kreativiteten samt forebygger og bremser mental aldring. En hjerne, der fungerer optimalt, er helt afgørende for et vellykket og rigt liv. Spændende ny opdagelser har fået forskerne til helt at revidere deres forestilling om arv og miljøets indflydelse på hjernen.

Bogen er en guldgrube af informationer og burde være tvangslæsning for alle ledere i centraladministrationen, for folketingspolitikere, læger m.m. Alle burde læse dette værk – også skolebørn.

Anmeldt af Lous Montana.

Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
<i>Ve og Vel Medicinens historie fra oldtid til nutid</i>	Roy Porter	Rosinante	834 sider	499 kr.

Bogen rummer interessante skildringer af alle epokegørende fremskridt inden for sygdomsbekæmpelse, stetoskopet, røntgen, penicillin, hygiejneforbedringer m.m. Endvidere findes et væld af underholdende anekdoter om læger gennem tiderne. Også grufulde oplevelser er der mange af, som et eksempel herpå kunne nævnes Genova, hvor tre fjerdedele af befolkningen i 1656 døde som følge af pest og hungersnød. Information til overflod.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sideantal	pris
<i>Håndtydning og klarsyn – Bidrag til en psykoanalytisk psykologi</i>	Finn Stor-gaard	Hovedland	176 sider	268 kr.

Værket beskriver en anderledes måde at tyde hænder og mennesker på. Forfatteren er lic. phil. i nordisk litteratur og psykoanalyse. Han bestræber sig i bogen på at bygge bro mellem det alternative univers og den moderne psykoanalyse.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
Qigong – Styrk din krop og energi	Eleanor Mcken-zie	Borgen	128	indbundet 249 kr.

Qigong (tjigung) dyrkes dagligt af ca. 70 mill. kinesere, og denne form for fysisk og åndelig træning har været benyttet i flere tusinde år i Kina. Alle kan praktisere øvelserne uanset alder og fysisk formåen. Har man bare nogle få gange prøvet det, vil man have erfaret, at udbyttet heraf totalt ændrer ens velvære. Det er som to forskellige mennesker før og efter øvelserne. Qigong burde være tvang i alle helbredelsesforløb.

Anmeldt af Louis Montana



Glimt fra messen i Falconer Centret februar 2001



Generalforsamling søndag den 27. maj 2001.

Baggesensgade 13-15

København N. (mellem Peblinge søen og Blågårdsgade)

1. Valg af dirigent, referent og to stemmetællere.
2. Formandens beretning.
3. Regnskabet.
4. Fastsættelse af årskontingent og livsvarigt kontingent.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af hovedbestyrelse (ifgl. § 4)
Valg af 3 hovedbestyrelsesmedlemmer.
På valg er: Gunnar Johansen, Richard Dahlin.
Lisbeth Ananiassen og Chusri Larsen modtager ikke genvalg.
7. Valg af intern revisor og revisorsuppleant.
8. Eventuelt.

Bestyrelsen modtager hjerteligt gerne forslag til en ny sekretær. Indkomne forslag skal være skriftlige og være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Kun medlemmer, der har betalt kontingent for året 2001 senest 3 uger før generalforsamlingen har stemmeret.



03762 KHC 2572 011
 DANMARKS NATUR- & LÆGEVIDENSK
 BIBL. UNIV-BIBL 2 TR7MU
 NØRRE ALLE 49
 2200 KØBENHAVN N 2200 o 17/33 2

0
0
0
1
0
8
1

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

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>