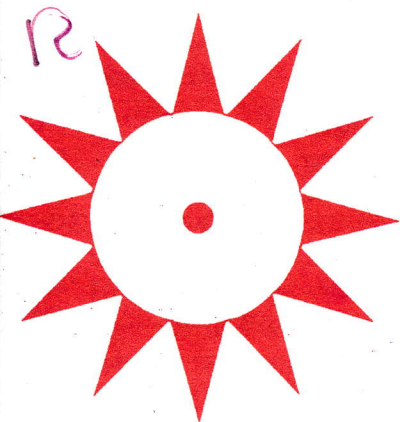


Solbladet



DIT HELBRED
DIN FREMTID

Nr. 2 2001
juli
12. Årgang

Læs om:

Vitaminlovene

Antioxidanter,
Frie Radikaler
og
Prooxidanter

Pollenallergi

BogNyt

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



200011617416

0965

5673

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
forfatterens 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.

VITAMINLOVENE

Beskyttelse mod vitaminer og kosttilskud - hvem, hvad, hvordan, hvor, hvorfor?

Af Carsten Vagn Hansen, læge, sundhedskonsulent og råddoktor.

EU har i mange år været i gang med at blande sig i de enkelte landes anliggender, og denne gang er det med fare for det enkelte menneskes sundhed og ret til selv at bestemme over, hvad vedkommende vil indtage af vitaminer, mineraler og andre kosttilskud. Det vil derfor komme til at vedrøre det store flertal af befolkningen. Det er uhyre sjældent, at brug af disse ting medfører fare, så det må være rimeligt at finde ud af, hvem der har interesse i et sådant indgreb, for det er ikke i forbrugernes interesse.

Hvem, hvad og hvordan?

På verdensplan findes Codex Alimentarius, der er et internationalt regelsæt vedrørende fødevarer standarder, der er udviklet af en kommission under FN gennem fødevarer- og landbrugsorganisationen FAO og verdenssundhedsorganisationen WHO. I begyndelsen af 90-erne har Codex nedsat en komite til at arbejde med retningslinierne for tilskud af vitaminer og minera-

ler. Man nåede frem til en anbefaling af, at den højeste mængde skulle knyttes til den anbefalede daglige dosis - RDA, men en kraftig modstand fra forbrugerorganisationer som fx People against Cancer hindrede gennemførelsen. Ikke desto mindre arbejder Codex videre på at skabe en international standard.

Codex komitéen er under stærk indflydelse fra tyske og andre internationale medicinalindustrier og multinationale firmaer. Den har blandt andet foreslået, at man ikke må sælge tilskud eller urter til forebyggende eller behandlingsformål. At naturlige tilskud ikke må overstige de mængder, der fastsættes af komitéen (for vitaminer ville det være 1-3 gange RDA). At ingen nye tilskud skal kunne godkendes, undtagen hvis de er godkendt af Codex. At urter ikke skal kunne sælges, hvis de ikke er registreret og godkendt.

Europakommissionen vil nu anbefale disse ting til Europaparlamentets og Europarådets godkendelse. Man peger i forslaget blandt andet på de meget forskellige regler i medlemslandene, besværet med at holde styr på alle de ting, der betegnes som kosttilskud, på farerne ved at indtage for meget af dem, på de

mange forskellige navne og manglende deklARATIONER. Man har udarbejdet en positivliste over nødvendige næringsstoffer, og EU-kommissionen skal fastsætte de øvre grænser for indtagelse af vitaminer og mineraler. Ved alle nye tilskud skal det bevises, at de ikke er farlige for mennesker, hvilket i parentes bemærket vil kræve millioner af kroner. Der tages i dag ikke hensyn til, at fx urter har været kendt og brugt i tusinder af år uden bivirkninger.

Der må, som nu, ikke anføres, at kosttilskud kan bruges til at forebygge, behandle eller kurere sygdomme hos mennesker. Kun vitaminer og mineraler på listen må bruges til at fremstille kosttilskud. Der indsættes kriterier for stoffernes renhed. Reglerne er oplagt igen til fordel for medicinalindustrien, apotekerne og lægerne, der vil skulle inddrages, hvis man har brug for større mængder vitaminer og mineraler.

Hvorfor?

Der er altså tale om en stor rævekage, der er bagt af medicinalindustrien og de multinationale selskaber med henblik på magt og penge - det der styrer verden i dag. Kosttilskud kan umuligt undgå at blive meget dyrere, hvis direktivet bliver vedtaget. Hvis lægerne skal til at ordinere

vitaminer og mineraler, vil det også komme til at koste mere, og læger, samt til en vis grad farmaceuter og andet apotekspersonale, har i almindelighed ikke en tilstrækkelig viden gennem deres uddannelse om behovet for kosttilskud. Hvor mange af dem ved for eksempel, hvor meget behovet for vitaminer og mineraler stiger på grund af sygdomsprocesserne i kroppen?

Og hvor meget lægemidler øger behovet for tilskud? Der findes udmærket forskning på disse områder, men den er ikke nået frem til Danmark og lægerne. Hverken lægerne eller de statslige ernæringseksperter holder sig a jour med den nyeste viden på området.

Det gør forbrugerne til gengæld. De læser, kigger på Internettet og lader sig råde af mennesker med stor interesse for og indsigt i det, der ifølge mangeårige erfaringer hjælper mennesker, og det, der sker ude i verden. Man kan så argumentere for, at de ikke har nogen universitetsuddannelse eller ikke ved, hvad de gør. Det giver dem den fordel, at de er åbne for nyt og ikke er hæmmet af den alt overvældende tvivl, som universitet indpoder. Det væsentlige må være, at mennesker føler sig hjulpet af det, de gør for sig selv, fx ved at tage kosttilskud.

Og det gør folk.

Når det gælder faren ved at tage vitaminer, mineraler og andre kosttilskud, så er det uhyre sjældent, at der sker væsentlige skader ved det. Det er så sjældent, at der bliver skrevet om hvert eneste tilfælde i de lægevidenskabelige tidsskrifter. Bortset fra at tage mere end 5.000 enheder D-vitamin og mere end 30.000 enheder A-vitamin dagligt er det meget sjældent, at store doser vitaminer skader. Der er derimod overvældende beviser for, at mangel på alle vigtige næringsstoffer, bare et af dem, kan medføre alvorlige sygdomme. Mangel på folinsyre øger fx risikoen for tarmkræft og for depression.

Det er ligeledes noget besynderligt, at man ikke fra EU's side, i stedet for at kaste sig over kosttilskud, gør noget imod de kolossalt mange skader og dødsfald i forbindelse med behandling med lægemidler. Hver niende, der er indlagt på danske sygehuse, ligger der på grund af bivirkninger af lægemidler. Korrekt undersøgt, reguleret, ordineret og indtaget medicin er den fjerde mest almindelige dødsårsag i USA (Journal of the American Medical Association - mellem 90.000 og 160.000 dødsfald om året). I Australien dør hvert år 9.000 mennesker årligt på grund af

fejlmedicinering, og 50.000 lider skade.

Kosttilskud har, i modsætning hertil, ifølge Ron Law, der er leder af New Zealands National Nutritional Foods Association, gennemsnitligt kun været årsag til mindre end fem dødsfald pr år gennem de sidste 25 år i USA, hvor over 50% af befolkningen tager en stor mængde af forskellige kosttilskud. Ron Law har beregnet, at der er 26.000 gange flere mennesker, der dør af udgåelige fejlmedicineringer og af legalt og korrekt ordinerede og indtagne lægemidler end på grund af kosttilskud. Giftigheden af fx MSM - methylsulfonylmethane, som er et værdifuldt svovlpræparat med virkninger på smerter, betændelse, allergi mm., er den samme som vands - 20 gram pr kg legemsvægt, hvor fx almindeligt bordsalt ligger nede på 3-4 gram pr kg legemsvægt. Alligevel er det ikke godkendt til human brug.

Lægemidler er gavnlige, men ikke så nødvendige, som nogen tror. På Cuba kan man, som i Danmark, regne med at blive 76 år gammel. Spædbørnsdødeligheden er 9 ud af 1000 fødsler, og på WHO's rangliste over medlemsstaternes sundhedssystemer ligger Cuba som nr. 39 af 191. Dette på trods af, at Cuba på grund af USA's handelsem-

bargo mangler selv de mest almindelige typer medicin og derfor må bruge plantemedicin i udstrakt grad. Eller måske på grund af?

Hvad kan vi gøre?

Det kan ikke være rigtigt, at mennesker skal umyndiggøres i den grad, at de ikke må skaffe sig og bruge vitaminer, mineraler og kosttilskud med erfaringsbaseret - og i mange tilfælde også forskningsbaseret - virkning. Det kan ikke være rigtigt, at EU skal være "Big Brother - storebror" på alle områder. Det kan ikke være rigtigt, at den farmaceutiske industri og de multinationale koncerner med deres mange penge skal kunne styre Codex Alimentarius og EU's Råd for harmonisering af Medlemslandenes love vedrørende kosttilskud.

Bliver lovforslaget gennemført, vil det være starten til verdenshistoriens største forekomst af civil ulydighed. Tolderne vil drukne i pakker med kosttilskud fra alverdens andre lande, og der vil blive smuglet i den helt store stil. Det vil blandt andet medføre, at myndighederne får endnu mindre mulighed for at kontrollere kvalitet og indhold af de forskellige kosttilskud.

Mange mennesker tager i dag kosttilskud i stedet for at gå til læge

og for at bevare sundheden på en række områder. Det vil blive dyrt for samfundet, når de skal belaste det i forvejen overbelastede sundhedsvæsen yderligere. Det er rent vanvid, og jeg vil opfordre alle med kontakt til et af de danske medlemmer af Europaparlamentet til at protestere til vedkommende. Alle med Internetadgang kan skrive under på en protest på adressen http://www.laleva.org/petizione/dansk/intro_dk.html

Forbrugerbeskyttelsen kunne passende starte med at fjerne tobak, der er den største dræber af alle. Spiritus og håndkøbsmedicin som fx paracetamol (fx Panodil) er også farlige stoffer med mange dødsfald om året til følge. Endnu flere dør af kniv og gaffelsyge, men det ender jo nok også med, at EU skal bestemme, hvor meget og hvad vi må spise hver dag. Det ville i øvrigt sikkert føre til, at levetiden bliver længere og sundhedsudgifterne mindre. Noget, som det tilstundende direktiv ikke vil. Vi vil have frihed til at vælge, især når det er noget sundt og uskadeligt.

ANTIOXIDANTER, FRIE RADIKALER OG PROOXIDANTER

Aflægen og sundhedskonsulenten Carsten Vagn-Hansen

Her en beskrivelse af oxidation - iltning - på celleplan, som til en vis grad kan sammenlignes med jern, der rustet. Det er en elektro-kemisk reaktion som medfører skader, der kan resultere i svækkede og syge celler, skader på de vigtige proteiner, der udgør cellens arvemasse og styrer cellens funktion og DNA. Resultatet kan eventuelt blive omdannelse af cellen til en kræftcelle eller celledød. Alt det, der hæmmer oxidationen kaldes antioxidant.

Frie radikaler

Ved omsætningen af ilt i kroppen dannes der hele tiden frie iltradikaler, der er iltmolekyler, hvor en af elektronerne, der forekommer parvis i iltmolekylet, er trukket ud af iltmolekylet under en kemisk reaktion. Et iltmolekyle med et uparret elektron bliver til et frit radikal. Derfor må iltmolekylet "stjæle" en anden elektron for igen at blive komplet. Det gør det ved at stjæle elektronen fra andre molekyler i de nære omgivelser, fx fra DNA, fedt og proteiner i blodet. Når molekyler får stjålet

elektroner, kan de enten gå til grunde eller selv blive til frie radikaler. Der kan sættes en farlig kædereaktion i gang med en kaskade af skader. Antioxidanterne afbryder de frie radikalers kædereaktion.

De frie radikaler angriber alt i kroppen, både uden for og inden i cellerne. Fx angribes proteiner, cellemembraner, fedtstoffer i blodet og fedtsyrerne på cellernes overflade, så de bliver oxiderede - forharskede - og cellen svækkes. De angriber bla. også det "dårlige" LDL-kolesterol og forharsker det (kaldes også lipidperoxidering), og så sætter det sig inden i pulsårerne som åreforkalkning. Kolesteroloxider er giftige. Hvis LDL-kolesterolen derimod ikke oxideres - forharskes - skader det ikke, men returnerer til leveren. Fedtvæv er særlig udsat for oxidering. Det kan ses i hele kroppen og i hjernen samt på huden, der bliver tør, ældet, rynket eller ramt af kræftsvulster.

De frie radikaler angriber altså også cellernes DNA, de styrende æggehvide-stoffer i cellen, arve-

massen og gør det ligesom møl-ædt. Cellerne har en række enzymer, som hele tiden arbejder på at reparere DNA og opretholde cellens sundhed. Mineralerne selen, zink, kobber og mangan indgår i disse enzymer. Skades DNA, ændrer det struktur, muterer og kan fx blive til kræft-DNA. Stråling øger fx mængden af frie radikaler, også solstråling, hvilket medfører mutationer, og det kan ende med hudkræft, fx modermærkekræft.

I vores celler, er det generne, der styrer. Vi har både gode og dårlige gener, og ingen af generne fungerer, hvis de ikke bliver aktiveret - turned on. Heller ikke virus fungerer, hvis det ikke bliver turned on.

Antioxidanter modvirker alle disse processer og er med til at opretholde cellernes og kroppens sundhed. De frie radikaler angriber hellere antioxidanterne end de stoffer, antioxidanterne beskytter, hvorved antioxidant bliver til svage pro-oxidanter, der så bliver "genopfrisket" til antioxidant af de andre antioxidant i antioxidantnetværket. Også aldring kan fremmes ved mangel på antioxidant. Behovet for antioxidant stiger stærkt med udsættelsen for fremmede kemiske stoffer, fx på grund af tobaksrygning, nogle af de 100.000 kemiske stoffer, der

bruges på danske arbejdspladser, alle mulige tilsætningsstoffer i vores mad eller på grund af lægemidler.

Man har beregnet, at hver celle i kroppen dagligt udsættes for cirka 10.000 angreb fra frie radikaler hver dag, med skader især på cellernes genetiske materiale. Alderen forværrer denne tendens. Ældre har fx ni gange så ofte mutationer i cellerne i forhold til spædbørn. Ved nærmest alle sygdomme spiller de skadelige frie radikaler en meget stor rolle.

Antioxidant-netværket - synergi

En autoritet vedrørende antioxidant, Richard Passwater, har udtalt, at man ikke må se på antioxidant som enkeltstoffer, men snarere som samarbejdende spillere på et hold eller som enkeltinstrumenter i et orkester. Det er en rigtig god sammenligning, for der er flere forskellige antioxidant, der virker på forskellig måde og forstærker hinanden virkning betydeligt. Man kan derfor nå til et bedre resultat med mindre doser af de enkelte antioxidant.

I bogen "The Antioxidant Miracle" anses de vigtigste netværks-antioxidanter for at være liponsyre, E-vitamin, C-vitamin, coenzymet Q10 og glutathion. Til hjælp har disse stoffer en række

naturstoffer, bla. flavonoider fra grønt og frugt og pinjebark (pycnogenol) samt Ginkgo biloba, karotener og mineralet selen, der ikke er en antioxidant i sig selv, men nødvendigt for dannelsen af enzymer med antioxidantvirkning. Det samme gælder for zink, kobber og mangan. Antioxidantnetværket er vores personlige, indre læge, der konstant sørger for at opretholde vores sundhed.

Hvordan kan vi beskytte os mod de frie radikaler?

Grundlæggende handler det om at undgå stoffer, der medfører dannelse af mange frie radikaler. Det er fx tobaksrøg, alle mulige opløsningsmidler og andre kemiske stoffer, især syntetiske. Amalgam - "sølvet" kviksølv i tænderne - giver anledning til vedvarende dannelse af kaskader af frie radikaler. Det er nok det allerfarligste og en af de vigtigste grunde til mange kroniske, degenerative sygdomme, blandt andet fordi det er i munden hele tiden og hele tiden afgiver kviksølv. Tandlægeforeningen har en meget dårlig sag her, og der er massevis af seriøs forskning, der beviser skader fra amalgam.

Motion er godt, men konkurrenceidræt og alt for anstrengende motion øger dannelsen af frie radikaler (og svækker immun-

forsvaret). Atleter har derfor brug for mange flere antioxidant end andre. Frisk luft og rent vand er også vigtigt. Amerikanerne er meget optaget af at få helt rent vand, helst destilleret, for på den måde at undgå de mange metalioner og anden forurening, der findes i drikkevand. Metalioner er særlig slemme til at udløse kaskader af frie radikaler, ikke kun kviksølv. Mænd skal bl.a. sørge for at undgå at få for meget jern.

Det handler også om at nedsætte sin stress, da stress også øger dannelsen af frie radikaler.

Kosten er den vigtigste kilde til naturlige antioxidant, der arbejder sammen om at bekæmpe de frie radikaler. Det er fx til overflod bevist, at en kost, der er rig på grønt, frugt og krydderier, nedsætter risikoen for at få kræft - se(x)ks om dagen, seks gange 100 gram grønt og frugt hver dag.

Men på trods af en sund kost, som meget få overholder det meste af tiden, er det i dag svært at skaffe sig tilstrækkeligt af alle de vigtige antioxidant. Dansk jord indeholder fx meget lidt selen, der er et vigtigt antioxidant foruden at være et grundstof. Mange grønsager dyrkes for intensivt og hurtigt, så de ikke når at optage og danne alle de vigtige antioxidant i tilstrækkelig

mængde. I Holland er det fx almindeligt, at grønsager dyrkes på Rockwool eller savsmuld, kun får kunstgødning og udsættes for stærkt, kunstigt lys døgnet igennem.

Dertil kommer, at de mange fødevarer, vi køber, indeholder et hav af kemiske stoffer - kig bare på E-numrene, hvoraf flere fjernes hvert år, når man har fundet ud af, at de alligevel er skadelige for sundheden.

Der er derfor god grund til at tage ekstra tilskud af antioxidanter i den kemiske og unaturlige verden, vi lever i. Det bedste er at tage dem i naturlig form, dvs. foruden sund kost i form af udtræk fra naturlige kostbestanddele, fx fra krydderier, blade, fx olivenblade, og frugter. Vi kan bare se på aberne. De spiser spidsen af de unge blade på træerne, og det viser sig, at disse blade indeholder en masse vigtige stoffer og antioxidanter.

Antioxidanterne

De vigtigste antioxidanter er liponsyre, C-vitamin og E-vitamin, coenzym Q10 og glutathion.

E-vitamin bliver, når det har angrebet et frit radikal, til en pro-oxidant, men det bliver recyclet - genopfrisket til et antioxidant af C-vitamin, liponsyre og Q10. C-vitamin bliver så genopfrisket af flavonoiderne, og

sammen med E-vitamin modvirker det oxidationen af fedtet i blodet, der findes i sammenhæng med protein som lipoproteiner. Netværket kan ses som en slags genopretter, hvor alle dele genopretter hinanden og arbejder sammen.

Liponsyre

Liponsyre, der ikke kan købes i Danmark, men fås i håndkøb i fx Tyskland, styrker hele antioxidantnetværket, da det øger mængden af både E- og C-vitamin, glutathion og Q10. Det giver en kraftig beskyttelse mod slagtilfælde, hvor skaderne ikke, som de fleste tror, opstår på grund af blodmangel i hjernevævet, men på grund af kaskader af frie radikaler, når blodgennemstrømningen genoprettes. De er vist meget nydeligt i dyreforsøg, at hjernevævet bliver meget mindre skadet, når dyrene får liponsyre, efter at man har afbrudt blodtilførslen til hjernen i 30 minutter. Uden liponsyre døde 80% af rotterne i løbet af 24 timer, med liponsyre kun 25%. Jeg har kontaktet HjerneSagens Formand, overlæge Tom Skyhøj Olsen, for at få ham til at sætte forsøg i gang her i Danmark. Også ved blodpropper i hjertet er det snarere skaderne fra frie radikaler end fra iltmangel, der bestemmer skadens størrelse.

Liponsyre har også en meget fin virkning ved sukkersyge, hvor der er opstået nerveskade - såkaldt nervebetændelse. En tysk forsker har påvist, at behandling med liponsyre kan stimulere regenerationen af nervefibre hos diabetikere. Diabetes er en typisk oxidativ stress sygdom, og diabetikere har signifikant lavere mængder af antioxidanter i forhold til raske mennesker. Liponsyre styrker immunforsvaret og hukommelsen.

E-vitamin

E-vitamin er nok det mest centrale antioxidant. Det nedsætter risikoen for blodpropper i hjertet og slagtilfælde (og det er noget vrøvl, at det giver hjerneblødning), modvirker inflammation, holder huden ungdommelig og nedsætter risikoen for prostatakræft. Det er ikke kun et enkelt vitamin, men en familie af tocopheroler og tocotrienoler.

Hvor tocopherolerne modvirker oxidering af blodfedtet, kan tocotrienolerne rydde op i de forkalkede pulsårer, fx i halspulsårerne. En undersøgelse, hvor man i fire år gav enten tocotrienol eller placebo, og fulgte patienternes halspulsårer med ultralyd-scanninger, viste at 94% af de patienter, der fik tocotrienoler, fik det bedre eller blev stabiliseret, mens ingen af kontrolerne fik det bedre, og halvdelen

fik det værre. Tocotrienolerne ser også ud til at kunne være et kraftigt vågen mod både østrogen-positive og østrogen-negative brystkræftceller. Huden elsker også tocotrienoler.

E-vitaminet er også meget vigtigt for immunfunktionen, der svækkes med alderen, men E-vitamin kan forstærke den igen. Hjernen er særlig udsat for angreb af frie radikaler på grund af stor blodgennemstrømning og et stort fedtindhold. Hos Alzheimer patienter er der typisk en større oxidation af fedtet i hjernen end hos normale, og denne oxidering kan nedsættes af E-vitamin. I et studie, hvor man gav 341 patienter med tidlig Alzheimer enten det nye lægemiddel Selegilin, 2000 enheder E-vitamin dgl., både Selegilin og E-vitamin, eller placebo, viste, at risikoen for udvikling af Alzheimer var 53% lavere i den gruppe, der fik E-vitamin alene, 43% lavere i lægemiddelgruppen, og 31% i gruppen der fik begge dele, i forhold til placebogruppen. E-vitamin alene virkede altså bedst.

C-vitamin

Mangel på C-vitamin giver skørbug, som har slået et utal af søfolk ihjel (og iøvrigt dukkede op for år tilbage, da man en overgang ikke måtte tilsætte ascorbinsyre til øllet. Der dukkede

mange af bryggeriarbejderne på Tuborg og Carlsberg op med blødende gummer og blå mærker hos deres læge. (De levede jo nærmest af øl.) Blot en uge med grønt og frugt var nok til at kurere skørbug. C-vitamin beskytter sædceller mod skader fra frie radikaler, beskytter DNA mod skader og er kritisk for et vel-fungerende immunsystem. Det er vigtigt for hudens collagen og beskytter mod grå stær. Det er myter, at det giver nyresten og andre skader. Især mennesker med kroniske lidelser som fx sukkersyge har brug for ekstra C-vitamin.

Coenzym Q10

Q10. Der er et coenzym, regenerer også E-vitamin i antioxidantnetværket, er godt for hjernecellerne og kan hjælpe til at beskytte mod Alzheimer og Parkinsons sygdom samt mod forværring af amyotrofisk lateralsclerose - ALS. Det modvirker betændelse i tandkødet og kan måske få brystkræft til at gå i stå. Det dannes i kroppen, men hos kræftramte og hjertepatienter er der normalt lavt indhold. Q10 er væsentligt for energiproduktionen i cellernes kraftværker - mitochondrierne - og måske især i hjertemusklerne.

Glutathion indeholder svovl og produceres i kroppen ud fra tre aminosyrer - cystein, glutamin-

syre og glycin, som alle fås fra føden. Frugt, grønsager og friskstegt kød indeholder også glutathion, men det nedbrydes under fordøjelsen. Liponsyre kan øge mængden af glutathion meget. Tobaksrygning, mad med mange kemiske stoffer, for meget alkohol samt lægemidler øger behovet for glutathion, der er nødvendig for, at leveren kan fungere og afgifte kroppen. Glutathion forbedrer også immunfunktionen og dæmper inflammation. Mængde af glutathion falder betydeligt med alderen, men det kan modvirkes.

Hjælpestofferne

Flavonoiderne forbedrer hukommelse og koncentration og bliver brugt til at behandle DAMP-tilstande med. De er kraftige antioxidant og genopfrisker C-vitamin. De er gode for blodgennemstrømningen, holder hjertet og kredsløbet sundt, modvirker blodpropper, nedsætter inflammation og bedrer immunfunktionen samt forbedrer mænds seksuelle funktion.

Det er en stor gruppe af polyphenoler, der alle er antioxidant. En blanding af flavonoider, som man fx finder i Gingko biloba og pinjebarkedstrakt - pycnogenol - virker meget kraftigere end de enkelte dele. Det samme gælder for olivenblade. Det kaldes synergi.

Te er fyldt med flavonoider, og japanernes lange levetid på trods af rygning, forurening og stress tilskrives i høj grad deres megen tedrikning. Grøn te virker kraftigere end sort te. Rødvin indeholder masser af flavonoider og er bedre end hvidvin om forebyggelse. Udtræk af kernene fra røde druer har en antioxidantvirkning der er flere hundrede gange højere end C-vitamin. Det samme gælder for mange krydderier, fx oregano.

Mange med kronisk træthedssyndrom har rapporteret om gode resultater ved brug af Pycnogenol (pinjebark), der er fuldstændig sikkert at bruge. .

Karotener, der er forstadier til A-vitamin, er naturlige pigmenter, og der findes mange hundrede af dem, heraf 60 i fødevarer. Forskerne har især koncentreret sig om alfa-karoten, beta-karoten, crytoxanthin, lutein, lycopen og zeaxanthin. Frugt og grønt med stærke farver er rige på karotener.

Lycopen, der især findes i tomater, især kogte og fx i tomatketchup kan forebygge prostatacancer, og forsøg i Israel har vist, at lycopen hæmmer væksten af cancerceller fra fx brystkræft og lungekræft. Lutein og zeaxanthin nedsætter risikoen for macula degeneration - "forkalkning" af øjnene. Beta-karoten

kan styrke immunfunktionen hos ældre, men en blanding af karotener er bedre. I det hele taget ser det ud til, at et øget indtag af mad, der rig på karoten giver beskyttelse mod mange forskellige typer cancer. Når karoten fås fra en kost, der er rig på frugter og grønsager, er der ingen øget risiko for lungekræft, som det er set ved indtagelse af kunstigt fremstillet beta-karoten.

Som, nævnt har de vigtige mineraler selen, zink, kobber og mangan også en støttefunktion ved at være en del af enzymer, der er antioxidant. Mange mennesker er i underskud med disse mineraler.

Læge Even Marstrand har sammensat et Titan-kobber-C-vitamin kompleks, der er et meget kraftigt antioxidant, og som han kombinerer med et tilskud af zink og mangan. Det kan kun købes på Glostrup Apotek og kun på lægerecept.

Svovl spiller en stor rolle som indhold i vigtige stoffer med antioxidant virkning, fx glutathion, liponsyre og aminosyrerne L-cystein og methionin, der arbejder sammen med C- og E-vitamin samt co-enzymet Q10 (der findes naturligt i kroppen) i antioxidant netværket. Glutathion er den hyppigst forekommende antioxidant i net-

værket og findes i næsten alle celler. Fra 40-års alderen begynder produktionen af glutathion at aftage.

En god kilde til svovl er stoffet MSM - methylsulfonylmethane - der er godkendt til humant brug i USA, men i Danmark kun må sælges til

heste, som har god gavn af det, hvis de bliver syge og svage

Gingko biloba, ginseng, hyldebærekstrakt, rosmarin, pebermynte, røllike, græskarkerner, hvidtjorn, olivenbladsekstrakt og det tibetanske urtepræparat Padma 28 er også gode eksempler på antioxidanter.

Pro-oxidanter

Men oxidationen kan også være gavnlig. Immunsystemet benytter sig fx af frie radikaler i kampen mod virus og bakterier. Kommer der fx bakterier ind i kroppen (i tarmene og på kroppens overflade er de normale bakterier gavnlige og nødvendige), bliver de hurtigt opsporet af de hvide blodlegemer, der sender en kaskade af frie radikaler mod bakterierne, der herved bliver ødelagt. Det skader cellerne i nærheden, men de bliver ret hurtigt repareret. Mennesker med fx forkølelsessår kan direkte følge med i denne proces. Først kommer der kløe, så blærer på huden og så kraftig rødme og betændelse, hvorefter det tør-

rer ud og forsvinder. Skyder de hvide blodlegemers "bomberegner" af frie radikaler over målet, kan der ske større vævsskade, som det fx kan ses ved leddegigt og andre autoimmune sygdomme, hvor immunsystemet angriber egne væv.

Frie radikaler har også betydning for vores hjernefunktion, sexliv, for at vi kan dræbe kræftceller. Der skal derfor være en god balance mellem antioxidanter og frie radikaler.

Der er imidlertid masser af prooxidanter i vores omgivelser i form af fx masser af kemiske stoffer, så normalt er det største problem at få nok antioxidanter. Så det gælder om at få tilstrækkelig mange antioxidanter gennem en sund kost og tilskud af antioxidanter, samt ved at nedsætte påvirkningen fra de prooxidanter i omgivelserne, som kan skade os. Fx er mange metal-ioner prooxidanter, ikke mindst, som nævnt, amalgam - kvik"sølvet" i tænderne, og det samme gælder for overskud af jern i kroppen. Visse celledræbende stoffer, som bruges i kemoterapi mod kræft og visse autoimmune sygdomme, er prooxidanter. Antioxidanter kan som nævnt ved at blive angrebet af frie radikaler selv blive prooxidanter, men der er kun i en

svag form, der hurtigt bliver reguleret i organismen.

Nogen kræftlæger fraråder deres patienter at tage antioxidanter sammen med kemoterapi, men dels peger tidligere studier på, at frie radikaler spiller en vigtig rolle for opståelsen af cancer og at antioxidanter, der ødelægger de frie radikaler, hjælper til at undertrykke cancer. Dels kan cancerceller lave en overproduktion af frie radikaler, og disse frie radikaler kan sende signaler som fremmer yderligere ukontrolleret cellevækst. Det peger bl.a. et studie på Johns Hopkins Medical Institutions på. Dette studie er publiceret i Science, 14 marts 1997.

Forsøg med dyrkning af kræftceller uden for kroppen har bl.a. også vist, at et ekstrakt af kerne fra røde vindruer - ActiVin® - kan hæmme væksten af kræftceller af forskellig art, samtidig med at normale celler vokser bedre.

Der er heller ingen studier, der har bevist, at antioxidanter kan gribe forstyrrende ind i kræftbehandling. Det er en ren hypotese, og kun få uden-for-kroppen studier - reagensglasforsøg - har støttet det. Tværtimod har C-vitamin vist sig at forbedre effektiviteten af kemoterapi hos dyr og i forsøg med menneskelige brystkræftceller uden for

kroppen. En modificeret form for A-vitamin har også arbejdet synergistisk (forstærket hinandens virkning) med kemoterapi i reagensglasforsøg. En oversigt over forskning på området (Cancer Treatment Rev 1997;23:209-40 [review]) konkluderer, at man ikke behøver at man ikke behøver at undgå antioxidanter af angst for, at virkningen af kemoterapien forstyrres.

I et italiensk studie i 1996 fik 30 patienter med hjernesvulster enten strålebehandling eller hormonet melatonin, der er en meget kraftig antioxidant. Overlevelsen var højere i gruppen, der fik melatonin. Et finsk forsøg har vist, at behandling med antioxidanter i kombination med kemoterapi og bestråling forlængede overlevelsen af patienter med småcellet lungekræft i sammenligning med de fleste offentliggjorte resultater af behandling med kombineret kemoterapi og bestråling alene (Anticancer-Res. 1992 May-Jun; 12(3):599-606). Herhjemme har Knud Lockwood m.fl. i en omdiskuteret undersøgelse vist, at ud af 32 kvinder med brystkræft, der havde spredt sig, var der ingen, der døde i studieperioden (forventet 4), ingen viste tegn på yderligere spredning, der var forbedret livskvalitet, og seks patienter viste delvis remission

(tilbagegang af kræften). Behandlingen var med store doser af en række antioxidanter.

En væsentlig ting, som antioxidanter også kan udvirke, er en nedsættelse af risikoen for skader på DNA i sunde celler. Det er kendt sag, at kemoterapi og bestråling, der også udløser mængder af frie iltradikaler, øger risikoen for cancer senere i livet, netop på grund af skaderne på DNA. Oftest i form af akut leukæmi, som ikke sjældent optræder 4-5 år efter behandling af den oprindelige cancer.

Antioxidanter modvirker også iltning af fedtstoffer, hvilket hæmmer kræftcellers vækst, og kemoterapien virker kun på hurtigt voksende kræftceller. Antioxidanter, fx E-vitamin, kan på denne måde øge kemoterapiens virkning. Flavonoidet genistein fra sojabønner har vist sig at kunne øge ophobningen af visse kemomidler i kræftcellerne, og et andet, quercetin, har vist sig at øge flere kemoterapeutikas giftvirkning på kræftceller. Der mangler dog stadig kliniske studier af disse stoffers virkning på cancer kemoterapi.

I en omfattende gennemgang af problematikken vedrørende ernæring og cancer konkluderes det, at et tilskud af antioxidanter til kosten kan være en sikker

og effektiv måde at øge virkningen af kemoterapi mod cancer. Patienternes livskvalitet kan blive forbedret ved at supplere kosten med antioxidanter, som nedsætter eller forebygger bivirkninger af kemoterapi.

Japanske forskere har i et dobbeltblindt forsøg vist, at en kombination af de tre antioxidanter E-vitamin, C-vitamin og N-acetyl cystein virkede beskyttende mod kemoterapifremkaldt hjerteskeade uden at hæmme virkningen af kemoterapi. Det ville være dejligt, hvis danske kræftlæger og kræftforskere i højere grad ville interessere sig for antioxidanter.

Alt i alt taler utrolig meget for at kombinere kræftbehandlingen med først og fremmest en sund kost med rigeligt af grønt og frugt samt med tilskud af antioxidanter. Ved at give flere forskellige antioxidanter skabes der en synergi - et samarbejde mellem antioxidanterne, der forstærker virkningen af hinanden. Det er dog ikke nogen god idé at overdrive med noget, heller ikke antioxidanter, og det er som grundlag bedst at vælge dem i naturlig form.

En japansk undersøgelse af den naturlige celledræbende aktivitet, som nogle af de hvide blodlegemer (lymfocytterne) udøver, forbedres ved indtagelse af grøn-

sager og ved nedsættelse af kemisk belastning af kroppen, især stop med tobaksrygning. Resultaterne af undersøgelsen viser en sammenhæng mellem det naturlige immunforsvar og nedsat forekomst af almindelige kræftlidelser.

Sammenfattede kan man konstatere, at antioxidant-netværket med dets mange støtter holder kroppens celler og kroppen selv i god stand, modvirker aldring, øger modstandskraften mod cancersygdomme og hjerte-kredsløbslidelser samt er gode for hjernens funktion og modvirker demens. Desuden er det vigtigt for afgiftning af kroppen, især glutathion.

Først og fremmest må vi sørge for at få en sund og vel afbalanceret kost med mindst 600 gram frugt og grønt hver dag. Tilskud af de enkelte antioxidant kan hjælpe, men de kan ikke klare det alene. Friske grønsager og frisk frugt er det bedste, og hvor det er muligt gerne økologiske varer.

Man bør også forsøge at undgå kemiske stoffer så meget som muligt, og sørge for at holde fedtprocenten i maden nede på 30, så vidt muligt som flydende, sunde olier, olivenolie og fiskeolie samt kæmpenatlysolie og hjulkronolie, foruden det fedt, der findes i grønsagerne.

Frie radikaler spiller en rolle i opståelsen og udviklingen af næsten alle kendte sygdomme, og ved at styrke kroppens antioxidant-netværk kan vi give kroppen de våben, den har brug for til at føre en effektiv krig mod sygdom.

Man kan læse mere i en lille bog ved navn "Antioxidanter & frie radikaler" af Bente Norsker. Forlaget Verus, Slagelse, 1995. ISBN 87-985147-0-9 Desuden i bogen "The Antioxidant Miracle" af Lester Packer og Carol Colman, 1999. John Wiley and Sons. ISBN 0-471-29768-2 Natural Antioxidants - Chemistry, Health Effects and Applications. Ed. Fereidoon Shahidi. AOCS Press, Champaign Illinois, 1997 ISBN 0-935315-77-2 Jean Carper har skrevet tre gode bøger om kost, hvor der også er viden at hente om antioxidant: "Mad din Mirakelmedicin", "Evig ung" og "Mirakelkost til din Hjerne". Alle på Haases Forlag.

På Internettet er der tonsvis af viden at hente om antioxidant:

<http://www.healthchecksyste.ms.com/antioxid.htm>

<http://www.medscape.com/>

<http://www.mothenature.com/ency/Drug/Chemotherapy.asp>

<http://nutriteam.com/antiox.htm>

http://oncolink.upenn.edu/support/nutrition/faq/faq_antiox-chemo.html

<http://www.sciencedaily.com>

Pollenallergi?

Der er virkelig mange muligheder inden for naturmedicinen til afhjælpning af pollenallergi. MaxiPharma gør os opmærksom et oprindeligt østasiatisk middel, der nu dyrkes i Finland.

Der er hjælp at hente fra folke-
medicinen.

Traditionelt rådes man til at bruge mediciner af den såkaldte antihistamin type. Disse mediciner kan nok give en vis lindring, men for manges vedkommende er det kun midlertidigt – og de er ikke uden bivirkninger.

Den gode nyhed er, at der faktisk findes et naturprodukt, der både er effektivt mod allergi og uden bivirkninger. Det nye produkt hedder Perilla Blad og udviklet fra en myntelignende plante, der oprindeligt stammer fra østasien, men nu dyrkes i Finland. Planten har fra gammel tid været anvendt mod forkølelse, hovedpine, kvalme mv. Og den er ikke mindst effektiv i behandlingen af allergi og eksem.

Et finsk helsefirma påbegyndte i 1992 en produktion af Perilla Blad, der lige fra starten blev en succes i Finland, og nu eksporteres produktet til mange lande – og altså også til Danmark.. Man kan her få midlet i form af kapsler, ekstrakt og tyggegummi.

Straks efter fremkomsten på det danske marked udtrykte en tilfreds bruger sin glæde på denne måde:

”Hermed vil jeg gerne udtrykke min store tilfredshed med, at der endelig er kommet et tyggegummi mod høfeber på markedet. Jeg lider af pollenallergi og havde tidligere en irriterende kløe i gane og tunge som nu kan undgås med Perilla tyggegummi. Jeg håber, at også andre, der ikke ønsker medicin, også vil få glæde af tyggegummiet, så vi kan få lov at beholde varen på markedet.”

Aa. S. Fredericia

Mens de fleste tager kapsler eller ekstrakt morgen og aften, kan det være en ekstra sikkerhed, at have en pakke tyggegummi i lommen og tage et par stykker, hvis man fx er ude i naturen og mærker et anfald nærme sig.

Helsekostforhandler Lennert Pedersen, Middelfart, fortæller, at mange af hans kunder roser Perilla. Blandt dem fremhæver han særlig en mand, som er glad for at spille golf men tidligere var nødt til at holde meget lav profil i pollensæsonen. Nu kan han holde ud på banen langt bedre end tidligere – og på alle årstider!

Fra skepsis til dyb overraskelse
Den 36-årige socialpædagog Henrik Christensen fra Vodskov havde døjet i mange år med allergi i pollensæsonen. Han brugte de traditionelle midler – med begrænset virkning. Nu ville tilfældet, at han har en søster, Tina, som driver en helsekostbutik i Norge.

For to år siden anbefalede hun ham at prøve Perilla. Dette var jo, før produktet blev kendt i Danmark. I begyndelsen var noget skeptisk over for alternative ting, fortæller Tina, men ikke desto mindre prøvede han forsøgsvis at tage Perilla kapslerne, og han blev dybt overrasket.

Dokumentation kan jo være svært, men for mig er der ingen tvivl om den positive effekt, siger Henrik, der tager Perilla som forebyggende middel i hele pollensæsonen.

Forleden dag oplevede jeg, at en lille dreng kom nysende ind i min butik i Oslo, fortæller Tina Christensen. – Han fik Perilla tyggegummi, og efter få minutter var nyseanfaldet gået over. Nu får han et par stykker tyggegummi tre gange om dagen, og det har vist sig at kunne forebygge nye anfald.

Indhold

Perilla indeholder omega-3 fedtsyrer, glykosider, vitaminer og mineraler. Urtens virkning menes at være baseret på en mekanisme, der reducerer frigørelsen af allergifremkaldende transmittere fra celler, der deltager i kroppens forsvarssystem.

I en nylig udkommet bog "The Genus Perilla" (udkommet på det internationale, videnskabelige forlag Harwood Academic Publishers) henvises til talrige undersøgelser, der viser, at urten har vist sig effektiv som lindrende middel mod allergisk snue og pludselig irritationseksem forårsaget af bl.a. husstøv, pollen og svampesporer.

Perilla produceres efter GMP-standard og har vist sig effektiv for otte ud af ti brugere. Enkelt kan i begyndelsen få forstærkede symptomer, der dog hurtigt går over. Den positive virkning vil i de fleste tilfælde komme i løbet af en halv til en hel time.

Hvis De vil vide mere, er De velkommen til at ringe til MaxiPharma på tlf. 8629 2955 eller 3990 2955.



Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
Framveksten av medisinske alternativer – fra konkurranse til samarbeid	Dag Viljen Poleszynski	Hoyskoleforlaget Postbox 39, N-4661 Kristianssand	474	398 N.kr.

Bogen handler om, hvordan den såkaldte opposotionsmedicin i de senere år har udfordret den etablerede skolemedicin. Udfordringen har ført til strid og magtkamp, men den kan give helsevæsenet mulighed for at udvikle en bedre medicin. En historisk og dybtgående bog.

Forlaget har også udgivet 3 andre bøger: ECIVO – biologi, Nkr.: 269,-- fremmedstoffer i mat til 379 Nkr. og Mat og medisin på 727 sider til 498 Nkr.

Anmeldt af Louis Montana.

Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
Kranio-sakral terapi en grundbog til en blid og dybtgående kropsterapi.	Wilhelm Nussbaumer og Kristen Rudal	KIWI	220	278 kr.

"For første gang udkommer en dansk grundbog om kranio-sakral terapi" indleder forlaget sin bogomtale. Bogen henvender sig i et let forståeligt sprog til alle uanset forkundskaber. Kranio-sakral terapi er en hurtigt voksende terapiform med blide berøringer, som påvirker den kranio-sakrale puls, der findes i væsken omkring hjerne og rygmarg. Terapiens opdager, læge og osteopat William Sutherland (1873 – 1954) kaldte de kranio-sakrale kræfter og bevægelser for "livets åndedræt". Rigt illustreret.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sideantal	pris
Gennem huden	Mantak &			

- massage af de indre organer	maneewan Chia.	Hovedland	315	348 kr.
-------------------------------	----------------	-----------	-----	---------

Hugo Hørlyc Karlsen og Petra Vestergaard Pedersen har oversat og redigeret værket, som er endnu et tilbud om krisehjælp og behandling til den syge sundhedssektor.

Bogens første del beskriver den vigtige, indre organmassage, mens den anden del omhandler den klassiske, kinesiske opfattelse af energiernes virke. Et rigt illustreret værk der kan bruges til indre organmassage i praksis - på sig eller på andre.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
Kræftens biologi	Henrik Blicher Pedersen	Systime	320	250 kr.

En temabog om kræft og dyrecellens biologi.

Med udgangspunkt i grundafsnittenes oplysninger om eukaryot gen-ekspression, cellecyclusregulering, para- og endokrine signalstoffer, intracellulær signalering, aktivering af proteinkomplekser m.v., omtales mutationer, frie radikaler, onkogener, tumorsuppressorgener o. lign., som har indflydelse på kræftudvikling. Værket er rigt illustreret med kemiske formler, grafer, skemaer og andet. Et tungt og teknisk værk.

Anmeldt af Louis Montana

Messe i Forum

Foreningen vil deltage i sundhedsmessen Forum i oktober 2001. Hvis du har lyst til at stå på vor stand sammen med en anden fra foreningen, bedes du telefonere til messekoordinatoren, tlf. 45 87 97 75.

Årsberetning for maj 2000 til maj 2001.

Hovedbestyrelsen har i det forløbne år afholdt 5 møder.

Pr 18. maj 2001 havde foreningen 545 medlemmer, hvoraf 125 er livsvarige. Der er 72 medlemmer, der er i restance fra 1999, 63 fra 2000 og stadig 102 for indeværende kalenderår.

Antallet er gavgivere var pr 31.12.00 på kun 106 men er pr 18. maj i år oppe på 261, hvilket allerede nu giver os mulighed for at nå skattevæsenets magiske tal på 250 i gennemsnit pr. år over en periode på 3 år.

Vi har i år skiftet revisor. Den ny revisor har givet gode råd til forbedret regnskabsføring og angående omlægninger, der vil give besparelser.

Derfor vil der fremover tidligere på året end ellers komme påmindelser til dem, der endnu ikke har betalt kontingent for pågældende år, og får vi ingen reaktion, eller er adressaten ukendt, vil medlemmet blive slettet med det samme.

Girokortet i januarbladet har fået stor ros fra rigtig mange medlemmer, og den gives hermed videre. 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 midterste er medlemsnummeret** og det sidste er kode-nummeret, 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://www.forebyg.dWindex.html>. Denne side bliver jævnligt opdateret. Vi modtager til stadighed flere henvendelser fra folk over internettet. Der er ingen tvivl om, at det har været et godt og frugtbart initiativ.

Formålet med at være på internettet er at informere alle danskere i ind- og udland om foreningens aktiviteter, om Solbladet DIT HELBRED DIN FREMTID og om foreningens pjece "Gode Råd om Forebyggelse og alternativ behandling af kræft". På foreningens hjemmeside er der også henvisninger til andre danske internetsider om kræftforebyggelse og -behandling og om sundhed i al almindelighed.

Hovedbestyrelsen har desværre måttet tage afsked med vores søde sekretær Lisbeth Ananiassen fra Vejle og Chusri Larsen fra Frederiksberg. Begge har set sig nødsaget til at forlade bestyrelsen pga. personlige arbejdsbyrder i privatlivet. Vi har i dem haft nogle dejlige samarbejdspartnere. Vi ønsker jer begge held og lykke i jeres gøremål fremover. På sidste generalforsamling fik hovedbestyrelsen Richard Dahlin som suppleant.

Vores medlemsblad Solbladet DIT HELBED DIN FREMTID forventes på gaden den første uge i hver kvartalsmåned. Det betyder, at der er absolut dead-line den 1. i månederne marts, juni, september og november.

Der er heldigvis så småt begyndt at indløbe indlæg til bladet fra nogle af medlemmerne. Der også har været virkelig megen positiv respons via telefonen, og det var mere dejligt.

I forbindelse med indlægget om Breuss-kuren har der været så megen efterspørgsel på denne, at foreningen har trykt den i et særligt hefte, der erhverves for 20 kr. ved henvendelse til formanden. Der har været god efterspørgsel på hæfterne - og de første telefonrapporter er indløbet: Kuren virker som den skal. Også som udrensningskur - i det halve tidsrum, 3 uger, er den livgivende. Sulten holdes fra døren, for kuren indeholder jo netop de regulære næringsstoffer, kroppen har brug for i den pågældende periode.

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 udbrede 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 vore læsere. Vores annoncepriser er uforandrede - og kan ses på side 2 i Solbladet DIT HELBRED DIN FREMTID.

Messer

Her skal endnu en gang lyde en varm 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 og i København i Forum og i Falconer Centeret, desuden - er igen i marts år 2002 at finde på standen i Hvidovre.

Lokalforeningerne trives i det stille og hverver medlemmer.

Landsforeningen er stadig et aktivt medlem af **SundhedsRådet**, der blev stiftet den 4. januar 1998. SundhedsRådet repræsenterer hele den alternative branche med brugergrupper, behandlergrupper, den alternative presse, og de alternative skoler - såsom biopater og zoneterapeuter, og i år er også Dansk Heilpraktikerforening kommet til. Sundhedsrådet er repræsenteret i Videns- og Forskningscenteret for Alternativ Behandling og i Sundhedsstyrelsens Råd for Alternativ Behandling.

Landsforeningen er også stadig repræsenteret i FPR (Forebyggelses og PatientRådet) og i LNSs landsråd (Landsorganisationen Natursundhedsrådet (LNS)). I dette regi har vi været med til en stor høring på Christiansborg om forebyggelse i september måned i år 2000, hvor vores medlem Louis Montana har ydet en stor indsats.

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

03762 KHC 2572 011
DANMARKS NATUR- & LÆGEVIDENSK
BIBL. UNI- & BIBL 2 TK7MU
NØRRE ALLE 49
KØBENHAVN N 2200 0 17/33 2

0001072

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

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@forebyg.dk

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

tlf. 7534 3061

Foreningens hjemmeside på internettet er følgende:

www.forebyg.dk