

R Solbladet



DIT HELBRED DIN FREMTID

Nr. 3 2001
november
12. Årgang

Læs om:
Hvordan
er det så
at have
kræft?

Effektiv
natur-
helbredelse

Plante-
substanser

Fødeplanter

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

Annoncepriserne er excl.
moms og gælder for
reproklart materiale.

Hvordan er det så at have kræft?

Kiropraktor Christian Thorsen fra Roskilde har sendt os sin kronik, der bl.a. har været bragt i Frederiksborgs Amtsavis og Dagbladet Roskilde i juni i år i håb om, at den må være af interesse.

Efter 3 ugers cancerkur på det alternative, holistiske hospital, Santa Monica, i Polen, finder jeg, at kendskabet til de midler og metoder, man dér anvender bør udbedres, så cancerpatienter får mulighed for at vælge en effektiv og bivirkningsfri behandling.

Kuropholdet var en enestående, positiv oplevelse. Man følte, at hele personalet fra rengøringsdamer til læger var til for patienterne uanset tid på døgnet. Ingen var stressede, for de så resultater af deres arbejde.

En erfaren dansk sygeplejerske, der var med som ledsager for sin mand, var imponeret over de polske sygeplejerskers kvalifikationer.

Maden

var et kapitel for sig, fortrinsvis vegetarisk, dog med retter af fisk og hvidt kød. Havde man lidt kendskab til ernæring, kunne man se, hvorledes hver eneste ret var tillavet af råvarer, der enten styrkede immunsystemet eller havde cancerhæmmende egenskaber, nogle begges dele.

Man pointerede, hvor vigtig ernæringen – og udrensningen – er for cancerpatienter, og vi fik bevis på, at sund mad også kan være velsmagende. Her ville det være utænkeligt at udlicitere madlavningen – den rigtige ernæring er af væsentlig betydning for helbredet, det er ikke nok at få mavesækken fyldt med et eller andet.

To kategorier

Patienterne, hvoraf flere var ”dødsdømte”, opgivet af deres læger, kunne stort set deles i to kategorier.

Den ene var dem, som tillidsfuldt havde fulgt deres lægers forslag og ordinationer. Det var de udhungrede, dem der manglede et bryst eller to, de kastrerede, de skallede og dem, der manglede et eller flere organer helt eller delvis.

I den anden kategori var vi ikke så mange. Det var os, som havde den indstilling, at cancer er for alvorlig en sag at overlade til læger alene. Derfor havde vi en bedre kondi, vi var i bedre foderstand, vor fordøjelse var i orden, og vi havde vore organer i behold. Selv om der var lidt cancer her og der, så kunne det helbredes, og vi ville være helt intakte igen.

Cancer i Danmark

I 1950 blev der registreret 9086 nye tilfælde af cancer i Danmark, men i år 2000 var det steget til

27.200 nye tilfælde, og omkring halvdelen af patienterne dør – ”af deres sygdom” – viser statistikken. Det er et rystende dårligt resultat, når man betænker, hvor mange milliarder, der er brugt på forskning, og hvad cancerbehandlinger koster samfundet – det kan den danske befolkning ikke være tjent med.

Er disse konventionelle behandlinger rationelle og effektive??? – udviklingen synes at vise, at dette ikke er tilfældet. Måske skulle man se nøjere på, om patienterne virkelig dør af deres sygdom – eller om de dør af de svækkelser og de skader, der er bivirkninger ved de konventionelle behandlinger??? Mange dør simpelthen af underernæring.

Dette sidste kan ikke undre, når man ser på de smertelindrende foranstaltninger, som patienter udsættes for. Alle smertestillende medikamenter er giftstoffer, som udpiner immunsystemet, overbelastar nyrer og lever og nedbryder tarmbakteriefloraen.

Det er jo ikke for spøg, at Vorherre har bestemt, at vi skal gå rundt med 2-3 kg. bakterier og svampe i vort fordøjelsessystem. Det er nødvendigt, for at maden kan nedbrydes og optages i blodet, som bringer næringsstofferne ud til hver eneste celle i kroppen.

Foruden at producere visse nødvendige vitaminer, så deltager tarmbakteriefloraen i dannelsen af fordøjelsesenzymer, så man skal være god ved sine bakterier.

Hvad så med smerterne?

Helt galt går det, når smerterne forstærkes, og man går over til morfin og andre stærke sager: Morfin besætter nemlig opiatreceptorerne, der findes i fordøjelseskanalen og hjernen som en del af det limbiske nervesystem.

Når morfinen opfanges af receptorer i hjernen, reduceres smerterne, og det er selvfølgelig godt, men den morfin, der binder sig til receptorer i tagermene, bevirker, at tarmbevægelserne, peristaltikken, ophører, og det giver forstoppelse. Det er netop den mekanisme, man udnytter, når læger ordinerer opiomsdråber mod akut diarre.

I en dansk artikel for et par år siden om smertelindring fremhæves, at ulempen ved store doser morfin er, at livsvigtige funktioner svækkes.

En cancerpatient, der ofte mangler appetit, og som yderligere kommer til at lide af forstoppelse, vil blive udhungret og miste sin modstandskraft – og så kan døden indtræffe af dén årsag.

”Kræftens Bekæmpelse” har udgivet en brochure, ”Kræft i blærehalskirtlen”, og der kan man på side 14 læse: *Der er ingen grund til at være tilbageholdende med medicin mod smerter. Det er vigtigt, at smerterne fjernes...*” Det er nok en uheldig forenkling!

Mit håb er, at denne beretning om mine oplevelser vil opmuntre folk til selv at tage ansvaret for deres helbred.

Personlig stillingtagen

For mit eget vedkommende havde jeg for år tilbage gjort op med mig selv, hvorledes jeg ville reagere, ifald jeg skulle få kræft. De traditionelle behandlinger, operation, stråler og kemo var ikke min kop té.

Operation ville jeg ikke gå med til, da den er for belastende for patienten, og jeg i øvrigt ikke mener, at jeg kan undvære noget af mig selv. Skal cancer fjernes operativt, er kirurgen nødt til at skære sig vej gennem normalt væv, og når tumoren fjernes, vil man for at sikre sig, at "man får alt med" også skal medtage en del af det omgivende, sunde væv. Altså – nej tak!

Stråler og kemo har til formål at dræbe cancercellerne, men samtidig ødelægges normale, sunde celler og organer. Hvis patienten har en udbredt cancerforekomst, primær tumor plus metastaser, og behandlingen lykkes, altså at cancercellerne bliver dræbt, så skal organismen skille sig af med alt det døde, giftige væv. Det vil en cancerpatients immunsystem altid have svært ved, da det i forvejen er overbelastet af dets kamp mod canceren. Det er jo ikke usædvanligt bagefter at se, at patienter har mistet hår og skæg, at de simpelt hen er blevet impotente og døjer med inkontinens – manglende evne til at kontrollere afføring og vandladning. Værst er det, hvis funktionen i det normale bloddannende væv i knoglemarven svækkes – det kan være livstruende.

Ingen stråler og kemo til mig!

Biopsi – fup eller fakta...

Som led i bestræbelserne på at få afgjort om et menneske har cancer, vil lægerne oftest lade foretage en biopsi. Biopsi er en mikroskopiundersøgelse af væv taget fra patienten i det område, hvor man har mistanke om, at der kan forekomme cancerceller. Den undersøgelse ønskede jeg ikke – af to grunde:

For det første – hvis der skulle være cancerceller til stede, og kanylen blev stukket ind i det område, ville der være stor risiko for, at der skete en spredning af disse celler til andre dele af kroppen.

For det andet har jeg på nært hold erfaret, hvor tvivlsom denne biopsiundersøgelse kan være.

I 1992 blev min kone syg, og på hospitalet fandt man, at hun havde trombocytopeni, en defekt i blodet. Hun fik B-vitamin injektioner, men ellers intet. Hendes tilstand forværredes, hun fik en knude i maveregionen, fik stærke smerter, og hun tabte i vægt. Vi var blevet noget betænkelige ved situationen, og nu begyndte det også at gå op for lægerne, at der måske kunne være en alvorlig årsag – og så skulle der laves en biopsi. Den blev lavet efter alle kunstens regler – knuden var jo tydelig nok, og yderligere blev hun gennemlyst, så lægen skulle ikke gøre fejl – og der blev så taget adskillige vævsprøver ved hjælp af en kanylen.

Nogle dage efter fik vi besked: "Der var absolut ingen onde celler", altså var det ikke cancer.

Vi blev selvfølgelig lykkelige!

Knuden sad lidt i vejen, så den skulle fjernes ved en operation, men det var jo en bagatel!

Dagen for operationen kom, og sidst på formiddagen blev jeg ringet op af kirurgen: "Der er intet at gøre, det er cancer alt sammen".

En måned efter døde hun.

Jeg vil sige nej til biopsi.

Mine egne planer

Sådan kan man jo sagtens lægge planer, når man er rask, og det var jeg: Jeg levede rimeligt fornuftigt, spiste sund, økologisk mad, ingen tobak, kun mindre, spirituøse udskjelser ved julefrokosten – og så dansede jeg folkedans 2 – 3 gange om ugen, til tider 6 – 8 timer på én dag uden at trættes, altså var jeg rask.

Men det ændrede sig i begyndelsen af år 2000. Jeg begyndte at fryse om natten, jeg havde kulderystelser, jeg tabte mig i løbet af kort tid 14 kilo.

Min læge ordinerede flere blodundersøgelser, da den første viste uheldige forhold og det gav mistanke om, at noget alvorlig var på færde.

Jeg blev henvist til speciallæger på hospitalet til særlige undersøgelser, og sluttelig blev jeg henvist til skintografi, der er en særlig form for røntgenundersøgelse, og til biopsi. Jeg frabad mig biopsien, og da jeg senere fortalte dette til min

læge, sagde han: "Det er meget fornuftigt, den prøve ville jeg heller ikke selv have". Nogle sygeplejersker, som jeg fortalte om sagen, var af samme mening.

Hvis det er tilfældet, at folk i sundhedssektoren finder, at biopsi ikke har nogen værdi, så ville det da være fornuftigt at lave en evaluering på det spørgsmål. Når testen er så usikker, er det spild af penge, og den kan give en falsk tryghed, så patienten undlader at søge alternativ behandling.

Nå, resultatet blev, at jeg havde prostatacancer med multiple metastaser i knoglerne i ryg og bækken.

Det måtte der gøres noget ved

så jeg gik straks hjem og satte mig til at udarbejde en "overlevelselsesplan".

Samtidig gik jeg med til en anti-hormonkur, som består i, at der en gang i kvartalet gives et implantat med stoffet Zoladex. Dette har muligvis haft en vis effekt, men hos mig giver det periodisk bivirkninger i form af svimmelhed, usikker gang, stemningsmæssige udsving, tårer i øjnene og grådkvalt stemme.

Efter min kones død havde jeg søgt at finde forskningsrapporter og beretninger om alternativ cancerbehandling, og jeg havde deltaget i flere seminarer bl.a. ét, hvor grundlæggeren af Institut Santa Monica i Polen, dr. Kurt W. Donsbach, var hovedtaler. Den viden kom mig nu til gode.

Overlevelsesplanen var i virkeligheden så enkel: Jeg lavede en liste over de ting i kosten og omgivelserne, som var direkte skadelige, ligeledes en fortegnelse over de gavnlige fødeemner, altså hvad der styrkede immunsystemet, og hvad der hæmmede cancercellernes vækst og udbredelse – og til slut en liste over kosttilskud og de naturlige lægemidler, der kunne komme på tale, og så gik jeg i gang med at motionere. I starten blev jeg stærkt fristet til at bryde min beslutning om ikke at tage smertestillende midler, for jeg havde det ikke specielt godt, og da jeg i to døgn ikke havde lukket et øje på grund af smerter, måtte jeg finde på noget. Heldigvis kom jeg til at tænke på Solveig, som er folkedanser, sygeplejerske og akupunktør – hun måtte være kvalificeret til at klare mit problem.

Jeg blev kørt op til hende, fik nålene i og lå og halvsov, indtil nålene skulle fjernes igen. Anden gang gentog det sig – jeg faldt i søvn med nålene i, og fra den dag har jeg ikke haft antydning af smerter, og det er nu 10 måneder siden. Det var væsentlig smartere end at gå og bliver fyldt med giftige medicamenter.

Alle cancerpatienter bør prøve, om ikke akupunktur kan tage deres smerter. Men – søg kun en virkelig kvalificeret akupunktør – der er mange, også blandt læger, som ikke har fattet teorien, som ligger til grund for akupunktur.

Efter jeg havde tabt de 14 kilo, var billedkvaliteten væsentlig forrin-

get, når jeg så mig selv i spejlet om morgenen, og det gjorde ondt, når jeg sad på en stol, for der var jo ingen polstring på bagdelen. Jeg måtte altså have noget sul på knoppen igen.

Her stødte jeg på et nyt problem: Jeg havde ingen appetit. Selv om jeg fik mine livretter, kunne jeg kun få en mundfuld eller to ned. Det blev jeg ikke fed af. Igen stod heldet mig bi. I min søgen i det alternative var jeg faldet over opskriften på et middel, som man i USA bruger i behandlingen af udhungrede AIDS- og cancerpatienter. Man kalder det "Whole Lemon Juice", og det fremstilles af citroner, olivenolie, lecitin og appelsinjuice, som blendes – man laver det altså selv. Dette middel, som i øvrigt smager godt, har den egenskab, at det normaliserer spyttets surhedsgrad, og dette kan ske i løbet af et døgn eller to. Spyttets ph-værdi er normalt på 6,4 og går den ned under 6,2, har man ikke set nogen tage på i vægt, påstår terapeuterne. Ved brug af dette vidundermiddel vil overvægtige tabe sig, mens undervægtige vil tage på – det virker altså normaliserende. I løbet af et par måneder tog jeg 10 kilo på, og jeg fik det virkelig godt.

Rejsekammerater

En af mine venner havde haft cancer i tre år, og han havde troligt fulgt lægernes ordinationer. Jeg havde fortalt ham om Santa Monica og den alternative cancerbe-

handling derovre, men han havde ikke været interesseret, han var efterhånden udhungret og elendig, i bogstaveligste forstand kun skind og ben. Han havde nu indset, at der måtte andet til – han ville nu prøve Santa Monica.

Jeg fik ham til at tage "Whole Lemon Juice", og han fik appetit og begyndte at spise, men hans fordøjelse var jo ødelagt af alle de medikamenter, han var blevet fyldt med i tre år, så han fik ikke det fulde udbytte af maden. Det tager tid at genopbygge tarmbakterieflo-
raen, men det bør altid tilstræbes.

Nå, men han ville gerne have mig med til Santa Monica – så kunne vi jo gå til behandling sammen, for han havde svært ved at klare sig selv.

Egentlig var jeg interesseret i at se resultatet af den kur, som jeg selv havde tilrettelagt, for det gik jo fint, men på den anden side var jeg også nysgerrig efter at erfare, hvorledes behandlingen på Santa Monica i praksis ville virke på min egen krop, så jeg besluttede at tage med.

Der blev sendt udskrift af vore journaler, resultater af blodtest, skintigrafi, MR-skanning og røntgenundersøgelser, så da lægen på Santa Monica havde undersøgt os, blev behandlingen straks påbegyndt.

Hver patient får et individuelt behandlingsprogram for hver dag i den første uge, og viser der sig særlige behov undervejs, bliver programmet korrigeret i overensstemmelse hermed.

Udrensning

Visse behandlinger kræver særlige redskaber og mere plads, så de ligger fast på skemaet. Det gælder fx gymnastik, massage, vibrationsmassage og boblebad m.m. Som tidligere nævnt lægger man megen vægt på udrensningen, og til de patienter, som har dårlig fordøjelse, og hvor peristaltikken er gået i stå, bruger man tarmskylninger for at fjerne de selvforgiftende affaldsstoffer, der hober sig op i tarmene. Lungerne er også er udrensningsorganer, og for at få slim og urenheder ud af lungerne laver man åndedrætsøvelser. Tænk på, at hvis man sidder stille og samtaler, så udskiftes der kun en halv liter luft ved hvert åndedræt, men hvis man står eller går og tager dybe indåndinger gennem næsen, udskiftes der syv gange så meget pr. gang, hvorved alle forgreninger i lungerne befries for affaldsstoffer.

Mange patienter får også EDTA-behandling, hvorved tungmetaller keleres ud af kroppen.

Man er så konsekvent i udrensningsplanen, at også amalgamtandfyldninger bliver udskiftet med plast, hvis patienten ønsker det, dvs det skadelige kviksølv fjernes, og de ny fyldninger opbygges af "Tetric Ceram", der er et gennemprøvet og anerkendt materiale. Også dette er inkluderet i kurprisen.

Det helt revolutionerende alternative er den måde, man angriber cancercellerne på. I den konventi-

onelle behandling bruges operation, stråler og kemo, som alt sammen skader de normale celler og væv, men på Santa Monica bruger man varme og ilt, der er helt uskadelig for normale celler, ja, nærmest stimulerende.

Varme og ilt er gift for canceren

Varmebehandlingen betegnes microbølgehyperti, refererende til, at varmen frembringes ved hjælp af mikrobølger lig dem, der dannes i mikroovnen ude på køkkenbordet.

Disse bølge kan rettes nøjagtigt mod tumoren, og cellerne varmes op til 42° C – altså ikke meget mere end en høj feber. Cancerceller er meget følsomme over for varme, så de svækkes, og hvis processen fortsætter længe nok, vil de blive destrueret.

Man er dog ikke interesseret i en stor klump døde celler, som organismen skal skille sig af med, så man nøjes med at svække cellerne, så de ikke er i stand til at formere sig. De normale celler tager ingen skade, for ved opvarmningen accelereres blodcirkulationen, og det virker afkølede.

At varme nedbryder cancer-celler har man vidst siden 1866, men dengang brugte man at nedsænke patienter i smeltet voks eller lægge dem i dragter, hvorigennem der strømmede varmt vand – det mindede nærmest om tortur.

Dr. Kurt W. Donsbachs fortjeneste er, at han fik fremstillet apparatur,

hvor mikrobølger var varmekilden, og hvor man minutiøst kunne regulere strålingen, og dermed varmepåvirkningen.

Men cancer-cellerne skal sluttelig destrueres og ud af kroppen. Til det formål bruger man ilt. I 1931 fik den tyske forsker, Otto Warburg, Nobelprisen i medicin for sin påvisning af, at cancerceller er anærobe, dvs. de bruger ikke ilt i deres stofskifte – tværtimod kan de dræbes ved tilførsel af ilt.

På Santa Monica bliver patienten anbragt i et iltelt, nærmest en stor pose, der bliver lukket lufttæt, hvorefter den bliver pumpet op med ekstra ilt, så der er et svagt overtryk. Ilten dræber succesivt cancercellerne, men ikke flere ad gangen, end organismen kan overkomme at udskille dem – der sker ingen ophobning af affald.

Det fremmer udrensningen at motionere – så meget man kan overkomme, således at alle udrensningsorganer aktiveres.

Man bruger også at tilføre ilt i form af ozon. Patienten anbringes da i en lille sauna, hvor man sidder med hovedet udenfor, mens kroppen varmes op, og samtidig bliver der tilført ozon, som kan optages gennem den varme hud. I nogle tilfælde indblæses ozonen gennem endetarmen, således at den kan optages gennem de stærkt forgrenede blodårer, der findes der.

Nogle patienter bliver betænkelige, når de hører, at der bruges ozon i behandlingen, for de har lært, at ozon er farligt og giftigt. Den ozon, der bruges til terapi-

formål er ganske uskadelig. Den fremstilles ved, at atmosfærisk luft ledes ind omkring et lysstofrør, der udsender ultraviolet lys, og ved denne proces omdannes luftens ilt til ozon.

Det er vidunderligt at tænke sig, at disse to simple, uskadelige og billige midler, varme og ilt, kan erstatte de komplicerede, kostbare og ødelæggende metoder, der bruges i den konventionelle cancerterapi. Det ville være ønskeligt, om vi også her i landet ville gå over til at bruge disse naturlige og logiske former for behandling af cancerpatienter. For at det kan gennemtrumfes, må patienterne som forbrugere, ja hele befolkningen, stille krav om det.

Det er jo os, der betaler gildet

Vi betaler i forvejen gennem vore skatter lægernes uddannelse, det er altså os, der stiller læreanstalter og undervisere til rådighed for de studerende! Det påhviler faktisk os selv at oprette et fakultet, hvor lægerne kan lære at bruge disse nye metoder. Samtidig skal vi have et andet fakultet, hvor læger kan lære om ernæring og brug af naturlige helsemidler.

Den tidligere chef for Ernæringsfysiologisk Laboratorium ved Kommunehospitalet i København, overlæge Erling Olesen, udtalte i et interview: "Danske læger lærer intet om ernæring. Kun få, derfatter interesse for dette emne og selv læser det op, er i stand til at råde

og vejlede patienter med problemer, som kun kan løses ved at kosten ændres". Samvittighedsfulde og ansvarsbevidste læger vil selvfølgelig gerne læse om terapiformer, der er effektive på områder, hvor hidtidige metoder er utilstrækkelige eller helt virkningsløse.

En praktiserende læge, som havde fået information om cancerbehandlingen på Santa Monica, ville forsøge at arrangere en ekskursion derover, "for vi har jo selv intet at byde på".

Næsten dødsdom i fjernsynet

For godt et halvt års tid siden var der en udsendelse i TV: "Næsten dødsdom". Det drejede sig om kvinder, hvor en gentest skulle vise, at de pågældende skulle være særligt udsatte for med tiden at kunne udvikle cancer.

I Sverige har man i mange år skrevet og talt om det samme, og man tilråder dér kvinder forebyggende at få bortopereret deres bryster i et forsøg på at undgå kræft, og mange kvinder tør ikke undlade at få det gjort.

En kvinde på 28 år havde svære spekulationer. Hun havde ingen børn, og hvis hun fulgte lægens råd, ville hun ingen børn få – "men når jeg tænker på, hvorledes min mor havde det, tør jeg næsten ikke lade være med at få brysterne fjernet".

Det er en ond cirkel: Moderen sygnede hen under den konventio-

nelle behandling, og datteren er bange for, at det skal gå hende på samme måde.

For mig at se er det forbryderisk at ødelægge sådanne kvinders liv på så løst et grundlag – der er absolut ingen grund til at male fanden på væggen. Disse kvinder skal have vejledning, så de kan ændre deres livsstil i positiv retning, og får de cancer – vi er jo alle i farezonen – så gælder det om at vælge en effektiv behandling.

Hvem vil hjælpe dem? – Kvinderne er forsvarsløse, når de sidder over for en rabiater cancerspecialist. Vi må tilstræbe at få mere åbenhed og mere debat om cancer – de, der har cancer, må udveksle erfaringer, som kan komme andre til gode.

Vi må lære at vejlede så troværdigt og overbevisende, men samtidig også så pågående, at folk retter sig efter det – kun derved kan cancer forebygges.

I dag er det sådan, at folk ofte er afværgende, de tør ikke tale om cancer eller høre om det – men det er uvidenheden, der er årsag til frygten.

Det er ikke blot folk i almindelighed, der frygter cancer. Man ved, at læger procentvis har en større selvmordsfrekvens, og det er jo ikke tillidsvækkende, når læger selvforskyldt stille træskoene for at undgå den terapi, som de uden betænkning anvender på andre!

Informationen er der – brug den

Jeg har selvfølgelig sendt materiale til sundhedsministeren, til me-

dicinaldirektøren, til ombudsmanden og til formanden for etisk råd. Med den udvikling, der er inden for det alternative, må man forudse, at en patient, der behandles traditionelt med de gener dette indebærer, en dag rejser en sag om fejlbehandling, og så skal de her nævnte ikke kunne undskylde sig med uvidenhed. Disse personer er i stillinger, hvor de har magt til at gribe ind her og nu, og kræve en ændring i den traditionelle terapi. Såvel sundhedsministeren som medicinaldirektøren bør føle sig forpligtet til at tage nye metoder op til vurdering.

Der registreres hvert år ca. 1500 nye tilfælde af prostatacancer i Danmark, og af os dør to ud af tre af sygdommen – det er et tab på 60 – 70%. Det er det dårligste resultat i samtlige europæiske lande. Det er ikke acceptabelt! Hvis det var ude i erhvervslivet, at en virksomhed havde så dårlige resultater, ville man skyndsomst ændre på arbejdsprocesser eller på fremstillingsmetoder. De naturlige midler og metoder er billige og effektive – lad os prøve dem!

Uden utidig indblanding fra visse interessegrupper vil det være en ret simpel opgave at etablere et lignende alternativt hospital som i Santa Monica – med speciel vægt på cancerterapi.

*Christian Thorsen
Sankt Jørgens vej 15
4000 Roskilde*

Nyt inden for forebyggelse og behandling af kræft

- Læge (og folketingsmedlem) Jørgen Winther mfl. har udgivet en bog om 41 patienters historie om deres vej gennem kræftlabirinten. Titlen er "Mister du håbet, mister du alt", forlaget Frydenlund, 320 sider, 198 kr. (bogklubpris 148 kr.)
- Læge Ulrik Dige har udgivet bogen "Kræftmirakler", forlaget Hovedland, 2000, 400 sider, (bogklubpris 298 kr.)
- Dansk Institut for Folkesundhed (DIFF) har udgivet en pjece "Livsstrategi for kræftpatienter". (Send en A5-svarkuvert frankeret med 5.25 kr. til DIFF, Søbakken 10A, 2920 Charlottenlund)

Se mere på www.forebyg.dk

Nekrolog

Vores æresmedlem Lis Andersen er død 83 år gammel.

Lotte Brefil fra Kastrup skriver mindeord, som også landsforeningen tilslutter sig.

Fysioterapeut og forfatter Lis Andersen, Vordingborg, døde den 4. oktober og blev begravet fra Vordingborg Kirke den 9. okt.

Lis Andersen var datter af forfatteren Knud Andersen

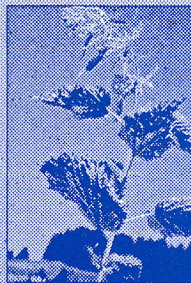
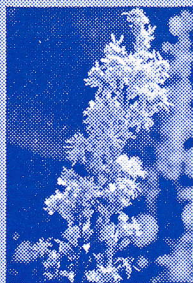
Et langt og spændende liv er slut. Som forfatter blev det til over 50 bøger. Hun skrev udover sine mange bøger om sundhed og alternativ behandling også mange dejlige rejsebeskrivelser.

I 30 år havde hun klinik i Vordingborg, hvor hun hjalp mange mennesker til et bedre liv. Hun var også en velkommen foredragsholder bl.a. på kursteder og sundhedsmesser rundt om i landet.

virke, det har virkelig Lis Andersen tilbragte sin sidste tid på plejehjemmet Solvang i Vordingborg tæt på skov og strand, den natur, hun elskede.

Landsforeningen udtrykker sin dybt følte tak til Vorherre for Lis Andersens liv og gjort en forskel for mange af os.

Annette Tyoko



Effektiv Naturhelbredelse

Bind 2



Erik Kirchheiner

Samvirkende ernæringsterapi

Udførlige oplysninger om:
Mineraler
Vitaminer
Aminosyrer
Fedtsyrer
samt andre nærstoffer.



Fytologi – planteterapi og præparater



På følgende sider bringer vi uddrag af bogen "Effektiv Naturhelbredelse" med tilladelse fra Forlaget www.sund-rask.dk

Plantesubstanser

Bioflavonoider

Bioflavonoiderne spiller i moderne alternativ behandling en stadig mere betydningsfuld rolle. Deres fælles virkeområde er først og fremmest karsystemet, især dets mindste forgreninger: hårkarrene eller kapillærerne.

Men her ligger langt fra hele deres aktivitet. Eftersom de griber ind i og påvirker en lang række enzymfunktioner, har de vist sig nyttige i mange sammenhænge. De hæmmer generelt betændelsestilstande, allergiske reaktioner, virus og frie radikaler. Dette gør dem velkomne i behandlingsprogrammer mod så forskellige lidelser som blandt andet astma og rheumatisme, diabetes og Kræft kræfthæmmende cancer.

Det er værd at kaste et blik på de områder, hvor bioflavonoiderne generelt har lægende og stabiliserende virkninger. Dette gælder først hårkarnettet. Alle vore organer er afhængige af kredsløbet, af tilførsel af ilt og ernæring, af fjernelse af slagger og affald. Hvis kredsløbet svigter, vil et hvilket som helst organ også svigte. Mange organer er syge, fordi det kredsløb, der skulle holde dem funktionsdygtige, ikke fungerer godt nok. Derfor er der også mange lidelser, der simpelthen forsvinder, når man begynder at forbedre kredsløbet.

Organer, der tidligere sultede eller var ved at kvæles i affald, begynder igen at fungere. Hvis det for eksempel gælder bugspytkirtlen, kan dette betyde forskellen mellem diabetes eller sundhed. Hvis det drejer sig om hjernen, kan det betyde, at den »senilitet«, som lægen havde diagnosticeret, simpelthen igen forsvinder!

Rutin (Rutinol): Som alle bioflavonoider læger og styrker det de mindste blodkar, hårkarnettet eller kapillærerne. Det findes naturligt i boghvede og i lægeplanten rude (sal.), hvorfra navnet er dannet. Benyttes ved enhver form for blødning og karbrist, som f.eks. forlænget og voldsom menstruation, blødninger i øjet, blå mærker, åreknuder, sportsskader.

Citrin: Bioflavonoid fra citrusfrugter, koncentreret i det hvide lag i frugtskrællen. Funktion stort set svarende til rutin og andre bioflavonoider.

Hesperidin: Forekommer fortrinsvis i hvidtjørn, blomster og bær, og anden tjørn. Virker erfaringsmæssigt specifikt på hjertets egne blodkar. Skal efter sigende også have en vis virkning mod fedtdannelse. Plantepreparater: - i Crataegimin etc.

Quercetin: Ud af de utallige bioflavonoider, man idag har identificeret, er quercetin en substans, der ligesom ginkgoflavonglukosiderne gennemgående i alle ekspe-

rimentale undersøgelser viser den højeste grad af biologisk aktivitet. Quercetin er nært beslægtet med rutin og andre flavoner.

Skønt den er vidt udbredt i planteriget, især i bark og skrællen af frugt, forekommer den for det meste ikke tilstrækkeligt koncentreret til at yde nogen kraftig terapeutisk effekt. Alligevel er mange lægeplanter virkning nøje knyttet til deres indhold af quercetin. Opkoncentreret quercetin er en meget effektiv enzymaktivator, der reducerer betændelsestilstande. Ved at modvirke overiltning og forharskning fungerer det som antioxidant og stabiliserer cellemembranerne. Det hæmmer produktionen af hyaluronidase, der blandt andet udskilles af cancerceller, når disse forsøger at invadere det omliggende væv.

Yderligere griber quercetin ind i prostaglandinsyntesen, hvor den modvirker dannelsen af de leukotriener, der ofte er ansvarlige for udviklingen af astma, psoriasis, urinsur gigt, tyktarmsbetændelse og antageligt også cancer. Quercetin har også en kraftig antivirus aktivitet og hjælper derfor blandt andet mod herpes og almindelig forkølelse. Det er også en faktor, der afbøder de gængse følgesygdomme ved diabetes.

Quercetin er i dag sammen med ginkgo flavonglukosiderne de mest detaljeret gennemforskede substanser blandt bio . flavonoiderne. Da alle bioflavonoider frembyder nært beslægtede, men meget bredspektrede aktivitetsmønstre, ved vi

med andre ord en hel delom, hvad vi kan forvente af disse stoffer.

Catechin: navngivet efter ekstrakten af det indiske træ Kutch - *Acacia catechu* - der har været brugt i traditionel indisk lægekunst (ayurveda) i årtusinder, og hvor dette bioflavonoid, der også kan betegnes som et garvestof (tannin) og en polyfenol, er tilstede i meget høj koncentration. Kraftigt leverbeskyttende, immunstimulerende og antivirus aktivitet.

Er et kraftigt anti-edotoxin og anti-oxidant, der udrydder fri radikaler og økonomiserer med glutathionaktiviteten. Fremmer naturlig bruskdannelse og modvirker dermed degeneration ved leddegigt. Omdanner histidin til histamin og er derfor nyttig ved høfeber-type allergier med overproduktion af histidin. Ved et seminar i 1981 godtgjorde man, at der kan stilles meget store forventninger til catechin med hensyn til både akutte og kroniske leverlidelser og følgesygdomme deraf såsom appetitssvigt, kvalme, udmattelse, kløe i endetarm og ubehag i underlivet. Det har vist gode resultater ved mavesår, ved postkirurgiske sammenvoksninger og ødem samt alkoholiske leverskader, når det tages i doseringer på op til 2 gram dagligt. I arveligt betingede tilstande som osteogenesis imperfecta og skleroderma er det et af de ganske få effektive remedier, der foreløbigt kendes. Catechin findes foruden i kutch i mange andre planter og først og fremmest i grøn

the - sal. Mørk - såkaldt brun eller sort the har undergået en gæringsproces, hvorved blandt andet catechin er blevet væsentligt reduceret.

Curcumin: Benævnt efter *curcuma longa*, det botaniske navn for Gulkemjeroden (sal.), af hvilken den udgør det karakteristiske gule farvestof, som også giver grundfarven til karryblandinger.

Karotener og karotenoider

Disse plantefarvestoffer, der er ansvarlige for mange grønsagers og frugters orange og røde farver, har på det seneste vist sig at være kraftigt cancerhæmmende. De findes i særligt høje koncentrationer i gulerødder, abrikoser, broccoli, rosenkål, grønkål, hvidkål, spinat, hovedsalat, squash, sødkartofler og tomater.

Pektin

Pektin er et koncentrat af en stor gruppe nært beslægtede forbindelser, der forekommer først og fremmest i planternes cellevægge og den intercellulære substans. Særligt store mængder findes i æbler, citrusfrugter, gulerødder, hvidkål og blomkål samt mange andre grønsager. Pektin forsinker optagelsen af fedt og sukker fra tarmen, og reducerer derigennem højt blodkolesterol og svingende blodsukker. Kombineret med spormineralerne uskadeligør pektin virus i tarmen, så der er altså

noget om det gamle husråd med at spise et fintrevet æble med en te-ske mod for eksempel rejsediarre. Især hvis man samtidig husker at spise sine spormineraler!

Nitrilosider

En større gruppe cyanholdige bitterstoffer, der findes vidt udbredte i planteriget, især i samtlige frø og kerner af den botaniske familie Rosaceae, der omfatter de fleste frugttræer og bærbuske. Mest kendt er utvivlsomt mandelbitterstoffet amygdalin, der især findes i bitre mandler. Da stoffet ved enzymatisk nedbrydning kan frigøre blåsyre i cellen og dermed forgive den, er stoffet potentielt farligt, men i de ganske små mængder, det normalt forekommer i levnedsmidler, har det vist sig gennemgående ikke blot at være ufarligt, men at være forebyggende overfor cancer, idet cancerceller på grund af deres specielle enzymindhold synes at være mere sårbare overfor indholdet af cyanforbindelser end de normale sunde celler er. Levnedsmidler, der indeholder rimeligt store mængder nitrilosider, er følgende: lucerne, roetoppe, spinat, brøndkarse, sødkartofler, cassava, boghvede, hirse, linser, kikærter (garbanzobønner = channa), grønne ærter, lima bønner, hørfrø, mandler, kashewnødder, solbær og ribs, brombær, hyldebær, jordbær, hindbær, morbær, stikkelsbær, guava, tyttebær og tranebær, revling, hyben, rødkløver samt kerner og frø af æbler, abrikoser, kirsebær,

pærer, ferskner, blommer, nektariner og andre citrusfrugter. Det er værd at bemærke, at ikke alle bitterstoffer hører til den cyanholdige nitrilosidgruppe. Mange af de traditionelle bitterurter, der er kendt for at være lever og galdestimulerende, har en ganske anden kemisk sammensætning.

Andre plantesubstanser

Bromelain: En blanding af proteinførtærende enzymer udvundet af umoden ananas. Sammensætningen i frugtkødet og den indre fibrose marv - hullet i den syltede konservesvare - afviger noget. Funktion i mange henseender parallel til papain. Betændelseshæmmende og sårhelende. Modvirker lungeødem, klumpning af blodplader, mavesår og bihulebetændelse. Renser brandsår og modvirker cancer. I tilfælde af bugspytkirtelsvigt kan stoffet effektivt erstatte trypsin eller pepsin. I modsætning til papain kan det fungere udenfor fordøjelseskana-len og gives som intravenøs injektion. Fremmer aktiviteten af antibiotika og har været benyttet effektivt mod lungebetændelse, bronkitis - og stafylokokinfektioner. Da midlet afslapper den glatte muskulatur, har det vist sig effektivt ved menstruationsproblemer og fremmer også normal nedkomst. De seneste års over 200 videnskabelige forsøg med bromelain bekræfter kurative resultater ved foruden de ovennævnte følgende lidelser: Angina, arthritis,

bronkitis, cellulitis (appelsinhud), dårlig fordøjelse, skleroderma, ødem og venebetændelse. Bromelains virkning hæmmes af tungmetaller som bly, kviksølv, kadmium, kobber og også af jern.

Papain: Enzymekstrakt af Papaya - *Carica papaya*. En blanding af proteinførtærende (proteolyserende) planteenzymer, udvindes af det umodne frugtkød, undertiden også af bladene. Også kaldet palmemelonen, en tropisk vækst oprindelig fra Sydamerika, men nu udbredt overalt i troperne, hvor den lader sig dyrke. Den træffes oftest som kødmørner (meat tenderizer), især i USA, hvor man har adopteret den indianske praksis: at mørne kødet ved at lægge det i papayasaft. Den tørrede latex af den umodne frugt er en fremragende hjælp til fordøjelsen, både når der er tale om en underfungerende bugspytkirtel og overindtagelse af især kødprotein. Det er også et middel mod parasitter i fordøjelseskana-len, og her et meget skånsomt middel, der blandt andet tolereres udmærket af selv meget små børn. Dette middel er en stor hjælp ved »passiv faste«, når det gælder om at rense tarmen for ufordøjet protein og de deraf opståede endotoxiner og eventuelle mikrober. De kurative perspektiver i denne form for behandling er meget vide, når man tager i betragtning, hvilken rolle endotoxinerne påviseligt spiller, ikke blot i opkomsten af allergier, men også i mange andre endemiske civilisations sygdomme. Da papain ikke op-

tages fra tarmen, har det en helt lokal funktion i fordøjelsessystemet og kan derfor ikke belaste andre organer. Enzymet har ingen negativ indflydelse på den normale mikroflora i tarmen. Udvortes kan papain benyttes til rensning af betændte sår. Enzymet ødelægges ved opvarmning.

Plantepreparater: - i Papayasan og Papayaforce. Se også Bromelain, som er et alternativ til papain.

Fødeplanter

Grønsager

Alfalfa - se Lucerne.

Asparges - *Asparagus officinalis* - Har været kendt som fødeplante og medicin siden de gamle ægyptere og var højt værdsat af romerske gourmet'er. Den dag idag spiller den en betydelig rolle indenfor hindumedicinen, ayurveda. Her benyttes den til styrkelse af svage muskler, til fremme af mælkeydelse og kropsfylde hos magre og afkræftede personer.

Artiskok - *Cynare scolymus* - Har været kendt som fødeplante siden den klassiske oldtid og meget tidligt erkendt som et fremragende middel til styrkelse af leverfunktionen. Plantepreparater: - i Cynaramin.

Bitter melon - *Momordica charantia* - Har traditionelt i århundreder været brugt til behandling af diabetes i indisk og kinesisk lægekunst. Virkningen er

kunst. Virkningen er bekræftet af nyere forskning. Indeholder en insulinlignende substans, der aflaster bugspytkirtlen samt mange andre blodsukker-stabiliserende forbindelser. Har hos mange patienter vist færre bivirkninger end behandlingen med insulin.

Gulerod - *Daucus carota* - Særligt værdsat for sit høje indhold af provitamin A i form af beta-karoten. Indeholder også mange andre karotener uden A vitamin-virkning, men er efter alt at dømme også cancerhæmmende. Det synes nu at være godtgjort, at den betydning, man tillagde A vitamin som cancerhæmmende faktor, i højere grad faktisk tilkommer betakaroten, som man nu først og fremmest satser på. Plantepreparater: - i Biocarotin.

Hvidkål - *Brassica oleracea* - Omslag af pocherede eller mosedede hvidkålsblade, gerne med hvidt ler (kaolin), er tindreng og lægende ved sår, svulster, frostkuder, insektstik og betændelser. Ved svær influenza kan et kålomslag, enten af hvidkål eller grønkål, om natten være en stor hjælp. Det samme hjælper ved hovedpine og halsbetændelse. Selv ved cancer har denne behandling nogen virkning. Frisklavet kålsaft, en mokkakopfuld i små slurke før hvert måltid, kan i mange tilfælde helbrede mavesår og sår på tolvfingertarmen. Smerter og ubehag forsvandt ofte indenfor få dage og selve såret indenfor et par uger.

Den helbredende virkning er blevet tilskrevet en identificeret faktor benævnt »Vitamin U«. Denne faktor er en aminosyre, der findes i mange grønne planter og i særdeleshed er koncentreret i alle former for kål. Det er meget væsentligt at saften, der benyttes ved behandlingen, er helt frisklavet. For mere detaljeret beskrivelse af kålbehandling - se Vogel.

De, der regelmæssigt spiser grønsager af kålfamilien (Cruciferae / Brassica) har statistisk lavere risiko for at udvikle cancer. Kålvæksters anti-cancer virkning synes efter alt at dømme at være direkte relateret til dosering, altså hvor ofte og hvor meget, man indtager. De cancerhæmmende kemiske forbindelser er beviseligt indoler, som forekommer rigt i kålvækster. Denne gruppe planter er selvfølgelig også rig på mange andre kemiske forbindelser plus fibre. Man har statistisk godtgjort, at regelmæssige kålspisere heller ikke udvikler polypper eller divertikler på tarmen. De planter, der er værd at notere sig i denne forbindelse, er foruden hvidkål: broccoli, grønkål, rosenkål, kålrabi, blomkål, peberrod, radise, sennepsgrønt og karse. Mange af disse indeholder også væsentlige mængder af nitrilosider, der ligeledes er cancerhæmmende (se Abrikos).

Samtidig må det dog også her understreges, at kål indeholder en goitrogen (basedowfremmende) faktor, der hos arve ligt disponerede individer svækker skjoldbrusk-kirtlens funktion, og at disse per-

soner derfor under ingen omstændigheder må indtage kål.

Løg - Allium cepa - Løgplanter har utvivlsomt lige siden for historisk tid været af fundamental betydning i menneskets kost og som sygdomshæmmende middel. Hjertebeskytten de og kredsløbsfremmende, beskytter tarmens normale flo_ra. Nedsætter belastende kolesterol og triglycerider i blodet, hindrer sammenklumpning af blodplader og nedsætter dermed risiko for blodpropper. Normaliserer blodtrykket. Aktivstoffer konkurrerer med insulin og forlænger derved dets virkning hos diabetikere. Løgsaft dræber bakterier og svamp. Ved at blokere leukotriener modvirker aktivstofferne astma, psoriasis og visse typer eksem. Befolkningsgrupper, der spiser mange løg - især rå løg - har relativt færre tilfælde af cancer samt gigt og rheumatisme, hjertetilfælde, dårligt kredsløb og infektioner. Se også Ramsløg og Strandløg.

Findes i ARTERIOFORCE.

Kartoffel - Solanum tuberosum - Rå kartoffel har cancerhæmmende og antivirus egenskaber. Når kartofflen ikke figurerer højt som anticancer føde, er det fordi den normalt varmebehandles, hvorved dens cancer og virus-hæmmende egenskaber forsvinder. Moderne forskning bekræfter folkemedicinen brug af kartofflen som sårbehandlingsmiddel og som råsaft effektiv mod gigt og rheumatisme

samt mavesår. Dr. Vogel har i sine bøger givet mange eksempler på kartofflens helbredende virkning. Imidlertid er dertoting, man bør holde sig for øje. Først dens høje glycemiske index, det vil sige dens evne til at forhøje blodsukkeret, som kan blive generende for diabetikere, men undertiden endnu mere for patienter med lavt blodsukker (reaktiv hypoglykæmi). Det andet forhold er, at kartofflen er den grønsag, der oftest afsløres som allergifremkaldende ved den såkaldte Cola Metode.

Lucerne / Alfalfa - *Medicago sativa* - er oprindeligt et flerårigt centralasiatisk steppegræs, som kineserne lærte: at kende fra de vilde hestennomader på det Himmelske Riges nordvestgrænse. Kineserne fandt snart ud af, at lucerne ikke blot var fremragende hestefoder, men også helsemad. Alfalfa er egentlig et arabisk ord, der betyder »maden« -at forstå som: den bedste mad!

Den udvoksede plante indeholder mere end 4 gange så meget C-vitamin som citrus frugterne og derudover vekslende mængder af vitaminerne B₁, B₂, D, E og K, samt biologisk optagelige mineraler, grundstofsalte af kalium, kalcium og fosfor samt cholin og betain og meget, meget mere. Lucernen har blot en ulempe. Som spire indeholder den et giftstof, Lcannavanin, der efter alt at dømme blander sig i prostaglandinsyntesen og derved svækker immunreaktions-evnen.

Giftstoffet forsvinder heldigvis ved varmebehandling og også, hvis man lader lucernegræsset vokse op udover spirestadiet. Når det siges, at lucerne er rig på mineraler, må man her - som i alle lignende tilfælde - huske på, at dette selvfølgelig helt afhænger af, hvor græsset har vokset. I sit naturlige miljø på den centralasiatiske steppe kan dette flerårige græs udvikle en rod, der går tyve meter ned i jorden! Naturligvis vil det i denne dybde have mulighed for at optage mineraler, der er sluppet op i de øverste jordlag. Dets evne til at normalisere blodkolesterol har skabt fornyet interesse om denne gamle kulturplante. Det har klare antirheumatiske egenskaber, som måske skyldes stimulering af binyrebarken, samt en fibereffekt, der virker udrensende på giftstoffer i fordøjelseskanaalen. Lucernemel er en ideel kostfiber, der nedsætter blodkolesterol. Plantepræparater: - i Alfavena.

Rødbeder - *Beta vulgaris / conditiva* - Saften har af den ungarske forsker Ferenczi været fremhævet som et effektivt middel mod cancer. Doseringen skulle være 1 liter dagligt. Der har været mange subjektive rapporter om gode resultater, dog først og fremmest mod bivirkningerne af skolemedicinsk cancerbehandling i form af stråle og kemoterapi med dramatisk forbedret bloddannelse til følge. Kuren skal foregå over flere uger til måneder og bedring skal ikke forventes indenfor de første par uger.

Det virksomme eller et af de virksomme stoffer i denne behandlingsform er antageligt et anthocyan, der også kendes fra andre plantemidler, som for eksempel rødvin, og vides at have cancerhæmmende virkning. Vogel anbefaler midlet ved ikke alene cancer - og her især ved forekomst i lungerne - men også kroniske nyrelidelser, svækket lymfesystem og nedsat immunreaktion. Patienter med leukæmi har fundet midlet meget nyttigt. Findes som Vogels Gemusesaft. Plantepreparater: - i Biorandin.

Selleri - *Apium graveolens* - Indeholder ligesom hvidkål (sal.) den såkaldte »vitamin U« antimavesår faktor. Både rod og blade virker kraftigt nyrestimulerende og vanddrivende og er generelt forebyggende mod gift og rheumatisme samt nyresten.

Spinat - *Spinacea oleracea* - Nedsætter blodkolesterol og indeholder - antioxidanter og karotener, der er cancerhæmmende især ved lungecancer. Især må det anbefales rygere og folk der arbejder i luftforurenede miljøer at indtage mindst en kop om dagen. Sammen med gulerod ligger spinat øverst på spisesedlen globalt for de grupper, der er mindst belastet af samtlige former for cancer. Desværre undgår mange spinat på grund af dens traditionelle indhold af oxalsyre. Der findes imidlertid nu varianter på markedet, som er oxalsyrefri, og de er allerede vidt udbred-

te og lette at anskaffe. Spinats høje indhold af klorofyl modvirker også tendens til cellemuteringer og tilfører højaktivt biologisk magnesium.

Sødkartofler - *Ipomoea potatus* - Cancerhæmmende på grund af det høje indhold af karotener og nitrilosider.

Kornsorter

Boghvede - *Fagopyrum esculentum* - Blev indført i Europa fra de arabiske lande under korstogstiden og kaldes den dag i dag i Frankrig ble sarrasin = saracenerkorn. Arabiske læger betragtede boghvede som en fremragende plantemedicin. Den indeholder store mængder rutin (sal.), biologisk mangan og fiber. Kan undertiden alene som grød kurere tyktarmsbetændelse. Fremragende som omslag mod sår, bylder, frostknuder og hævelser. Den indeholder også en blodtryks-sænkende faktor. Almindeligt spises kornet som grød eller brød, men visse steder - som for eksempel Hunza og visse dale i Himalaya, spises det grønne aks som en grønsag. Det tørrede grønne aks kan også tilberedes som the eller tilsættes andre retter. Indeholder cancerhæmmende nitrilosid. Anekdotiske rapporter om cancerkure ved hjælp af boghvede forefindes. Dosering: 2 til 5 gram dagligt af den tørre urt.

Byg - *Hordeum vulgare* - Antagelig den ældste kornsort regelmæssigt dyrket af mennesker. Omtales

til stadighed af Hippokrates som sygemad. Meget kraftigt kolesterolreducerende fuldkorn. Fremmer normal fordøjelse og hæmmer cancer. Forhindrer forstoppelse. Sammen med boghvede den mest udbredte kornsort i Hunzadalen.

Havre - *Avena sativa* - Styrker nerver, blod og alt bindevæv. Væsentlig for hår, negle og tænder. Udtræk effektivt ved tobaksafvænning og anden behandling af abstinenssymptomer efter for eksempel alkohol eller kaffe. Rå havremos er et effektivt hudrensemiddel. Ulempen ved havre som næringsmiddel er det meget høje indhold af mineralbindende fytin. Havrefiber meget effektivt til nedsættelse af blodkolesterol. Plantepræparater: - i Satiforce og *Avena sativa*.

Hirse - *Panicum millaceum* - Indeholder cancerhæmmende nitrilosid.

Hvede - *Triticum sativum* - Hvedeklid modvirker forstoppelse, nedsætter risiko for eller kurerer divertikler, tarmcancer, åreknuder, hæmorhoider og brok. Samtidig må man dog tage højde for, at hvedeklid indeholder betydeligt mere mineralbindende fytinsyre end andre kornprodukter, og at hvede i almindelighed er en af de mest allergiskabende substanser. Fibereffekten er kraftigt tarmrensende og nedbringer blodkolesterol.

Majs - *Zea mays* - Majsolie blev for ikke længe siden annonceret som en helseolie. Den reducerer godt nok blodkolesterol, men desværre også den gunstige HDL kolesterol.

Noget tyder på, at større mængder olie kan være cancerfremmende.

Ris - *Oryza sativa* - Den upolerede ris nedbringer blodkolesterol, fjerner giftstoffer fra tarmen og modvirker divertikler og tarmbetændelse.

Frugter og bær

Abrikoser - *Prunus armeniaca* - Frugtkødet samt den mandelagtige kerne spises i meget store mængder af de længelevende og meget sunde indbyggere i Hunzadalen i det afsides Hindukush i Nord-Pakistan. Cancersygdomme, hjerteog karlidelser samt senilitet var indtil de seneste år ukendte fænomener i denne befolkning. De amerikanske læger, Ernest Krebs senior og junior, far og søn, forsøgte i 1960'erne og 70'erne at indføre et abrikosmandeludtræk, Laetrile, i cancerbehandlingen i U.S.A. Trods gode resultater førte initiativet til nådesløs forfølgelse af de læger og patienter, der gik ind for sagen. Udtrækket var kemisk set nært beslægtet med mandelbitterstoffet amygdalin", hvis indhold af blåsyre gav den officielle undskyldning for forbuddet mod brugen af Laetrile. Talrige undersøgelser viste imidlertid, at stoffet ikke var giftigt. I løbet af

1980'erne døde debatten ud, men Laetrile bruges stadig i nogen grad på alternative privatklinikker i Tyskland, Mexico, Canada og Philippinerne. Stoffet hører til gruppen af nitrilosider, der alle synes at have en cancerhæmmende virkning. Vesten end de fleste andre egne af kloden. Under nitrilosider findes en liste over nitrilosidholdige levnedsmidler.

Den megen interesse omkring Laetrile har i nogen grad ført til, at man har overset at Hunzas befolkning også spiser mange andre ting, først og fremmest også abrikosens kød. Dette er meget rigt på abscisinsyre, et forstadie til Avitamin, der i sig selv er kraftigt cancerhæmmende.

Tyttebær - *Vaccinium vitis-idaea*
- / **Tranebær** - *Vaccinium macrocarpum* / *oxycoccus* - Amerikansk tranebærsaft har i velkontrollerede

ning. Nitrilosider indgår i store dele af verden stadig i den daglige kost. Fra Vestens levnedsmidler er nitrilosiderne imidlertid i stor udstrækning forsvundne. Dette kan være en hovedårsag til, at cancer forekommer langt mere udbredt i undersøgelser vist fremragende evne til at helbrede urinvejsinfektioner. Tyttebær har efter alt at dømme tilsvarende egenskaber. Indeholder cancerhæmmende nitrilosid.

Bønner og linser

Kikærter / **Garbanzo bønner** - *Cicerarietinum* - Indeholder cancerhæmmende nitrilosid. Meget udbredte i Asien, meget stort forbrug i Hunzadalen.



Vi beklager forsinkelsen af udgivelse af dette nummer af bladet, som skyldes tekniske problemer samt travlhed i trykkeriet.

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

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