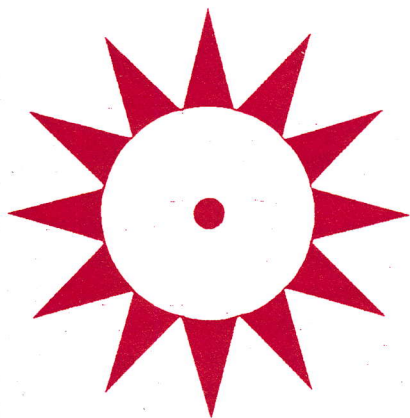


R Solbladet



DIT HELBRED DIN FREMTID

Nr. 1 2002
marts/april
13. Årgang

Kontingent

Brokort indlagt

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



0905

200012064399

5673

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft

Landsforeningens kontingent er følgende:

Årskontingent kr. 80,00

Livsvarigt 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
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.

Cancerforebyggelse - historien, der ikke bliver fortalt

Den vigtigste historie, som kunne fortælles om kræft, en historie, som virkelig kunne redde liv, bliver ikke fortalt af det traditionelle medicinske establishment og medierne, skriver Samuel Epstein, M. D., og David Steinman i deres bog *"The Breast Cancer Prevention Program"* (Macmillan 1997).

"Hvad der mangler, er den næsten overalt oversete information, som der i dag eksisterer om forebyggelse, information om de risici, kvinder kan og bør undgå i deres hverdag for at beskytte sig selv imod cancer".

Brystcancer er, selv om den er skræmmende, rationel. Den rammer normalt ikke tilfældigt, men kræver visse forudsætninger eller medvirkende årsager, for at den opstår, siger forfatterne. Brystcancer er en sygdomsproces, der fremkaldes af mange årsager, og når man kender disse årsager, kan man tage skridt til at minimere eller eliminere dem.

Den sørgelige kendsgerning er, at forebyggelse af risikoen for brystcancer ikke er en ny opfindelse, der venter på dokumentation. Der findes en hel del "medicinsk sund og videnskabeligt dokumenteret information om kendte risikofaktorer", siger forfatterne.

Man kunne måske have vidst besked om dette tidligere, hvis ikke det "me-

dicinske establishment" havde gjort sig betydelige anstrengelser for at undertrykke informationen og holde folk i uvidenhed med hensyn til alternativer.

Den røde tråd, der løber igennem de 12 risikofaktorer, der er blevet identificeret af Epstein og Steinman, er hormonet østrogen. "Der er overvældende dokumentation for, at østrogen er intimt forbundet med udviklingen af de fleste brystcancertilfælde", siger de. Det er den hyppigste faktor, der optræder ved brystcancer, medregnet genetiske, reproduktive, kostmæssige, livsstilmæssige og miljømæssige faktorer. Hver af de 12 risikofaktorer – "østrogene forureningskilder" – har potentialet til at ændre østrogenniveauerne fra naturlige til abnorme, hvad der er den hormonale baggrund for brystcancer.

Epstein og Steinman bemærker, at stigningen i brystcancerhyppigheden har fundet sted primært blandt kvinder med østrogen-afhængige svulster efter klimakteriet. Lægerne har også observeret en stor stigning i antallet af østrogen-receptorer i brystsvulster. "Udsættelse for østrogene forureningskilder synes at være impliceret i begge disse stigninger", siger Epstein og Steinman.

Forfatterne inddeler de 12 brystcancer risikofaktorer i tre grupper. Den første, der udgøres af moderne medicinske risici, omfatter medicinsk teknologi som orale præventionsmidler, hormon- (østrogen) erstatningsterapi, mammogrammer, silicone brystimplanteringer og forskellige ordinerede medikamenter.

P-piller og hormonpræparater øger kvindens udsættelse for ekstra østrogenpåvirkning "rutine" mammogrammer fremmer cancerprocessen ved at indføre skadelig stråling i brystvævet siliconeimplantationer lækker silicone, der i kroppen nedbrydes til silica, en mega-forurenende og immunsvækkende faktor og talrige stoffer, der er almindelige for depressioner, angst, for højt blodtryk, bakterieinfektioner, dårlig fordøjelse, kolesterol og mavesår har været bragt i forbindelse med cancer.

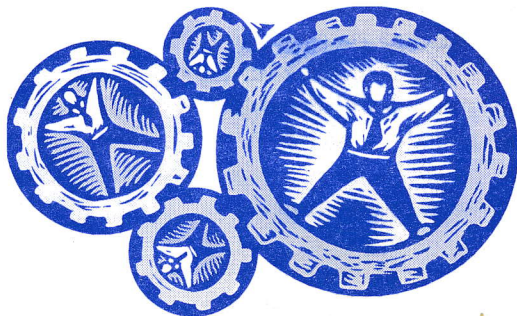
Den anden vigtige kategori af risikofaktorer er de kost- og miljømæssige – "den skade, som industriel teknologi og moderne livsstil kan påføre det menneskelige legeme og specifikt østrogenproduktion og brystceller".

Mere præcist er disse faktorer: en kost med meget animalsk fedt og kalorier med alle de medfølgende hormoner, tilsætningsstoffer, uopdagede kræftfremkaldende stoffer og østrogene kemikalier og andre forureningsstoffer i moderne kost påvirkning i hjemmet og på arbejdspladsen af kræftfremkaldende kemikalier og energier (f.eks. elektromagnetiske felter og nuklear stråling).

Livsstilsfaktorer som alkohol og tobak, mangel på fysisk aktivitet, brug af mørk hårfarve, alle forbundet med cancer, er den tredje gruppe af risikofaktorer.

Viden er magt, understreger Epstein og Steinman. Når du én gang kender risikoen, kan du lægge dit liv om, så du undgår den. Dette er essensen af den velkendte hemmelighed, kendt som cancerforebyggelse. "Modsat af hvad der er den populære opfattelse, så har du en signifikant kontrol over dine risici, når det gælder brystcancer og andre typer cancer".

Kilde: Alternative Medicine, Issue 26, a-o, 1998



Mineraler og kræftforebyggelse

Mineralernes betydning

Sporelementerne er betydningsfulde for vores legemes opbygning og udvikling og for at bevare det sundt, skønt det kun er nødvendigt at tilføre dem i millionte dele gram. Som regel tilføres de organismen gennem en fornuftig blanding af kost. Hos kræftpatienter derimod konstateres der ofte mangel eller også overskud på enkelte eller flere sporelementer. I mange tilfælde kan en sådan mangel eller overskud konstateres i sygdommens forstadium, og denne tilstand kræver absolut en udligning gennem en medicinsk behandling og i det lange løb en kostmæssig udligning.

Af største interesse er også sporelementernes samvirken med ultraviolet bestråling. Denne bestråling øger blodserumets evne til at dræbe bakterier og formerer ædecellerne (phagozyter) virksomhed, når der f.eks. indtages kobber og mangan i et afbalanceret forhold. Imidlertid er dette samarbejde endnu ikke helt udforsket.

Forudsætningen for en målbevidst terapi med mineraler og sporelementer er ganske vist en gentagen spektralanalyse. Ved denne analyse fastslås blodets kemiske sammensætning gennem vurdering af blodets spektrum.

Natrium

Den moderne gennemsnitkost indeholder stadig alt for meget kogsalt, rent natriumklorid, som man hyppigt kan konstatere gennem øget natriumindhold i blodprøverne. En for høj koncentration af natrium i blodet tyder på stofskifte-

forstyrrelser i hele organismen og danner også en risikofaktor for hjerteinfarkt og arteriosklerose, hvilken faktor man hidtil har skænket alt for lidt opmærksomhed. En for høj koncentration fører til en lysosomlabilitet og derigennem til en svækkelse af de fermenter, der fordøjer det materiale, som cellerne har optaget. Lysosomer er de bittesmå blærer i cellerne, som indeholder de nævnte fermenter eller "gæringsstoffer".

En for høj koncentration af natrium i blodet betyder en svækkelse eller endog svær beskadigelse af hele stofskiftet, især for patienter med svulster. Af denne grund må enhver tilsætning af kogsalt undgås i kosten. Sunde, uforfælskede næringsmidler indeholder allerede fra naturens hånd tilstrækkeligt med kogsalt. Nogle få råkost dage eller ris- (natturris) frugtdage er i stand til at sænke eller endog at normalisere kogsaltspillet i blodet.

Derefter skal diæten vedblive at være kogsaltfattig. Eventuelle undtagelser fra denne regel kan lægen hurtigt opdage: f.eks. stærk hypotoni (for lavt blodtryk) og binyrebark-insufficiens eller addisons sygdom (bronzesygdom). Selv i sådanne tilfælde bør der foretrækkes naturligt havsalt. Omtrent 6 g rent kogsalt (NaCl) binder 1 liter vand i organismen.

Kalium

Kalium er et af de livsvigtige mineraler. Det højeste indhold af kalium findes i de røde blodlegemer, derefter kommer i

faldende mængde: musklerne, hjernen, tarmene, hjertet, bugspytkirtlen, leveren, nyrerne, lungerne, livmoderen, huden, binyrerne, skeletsystemet og blodserumet.

Blodet som helhed indeholder normalt 1750-1850 mg kalium pr. liter blod. Den nødvendige daglige tilførsel ligger på omtrent 2000 mg.

Mens der ved flere sygdomme, som f.eks. fedtsyge, leversygdomme, sukkersyge og forhøjet blodtryk, for det meste kan måles væsentlig større koncentration (fra 32-56%), påvises ved alle carcinomer (kræftsygdomme) formindsket indhold.

Den stærke formindskelse af kaliumindholdet hos kræftpatienter peger på en langvarig beskadigelse af stofskiftet (metabolisme) eller på en ligefrem afsporing af stofskiftet. Derfor er det nødvendigt at erstatte det manglende kalium ved en langvarig behandling med kaliumpræparater og en kaliumrig diæt. En sådan diæt kan kun bestå af råkost, frem for alt frugt. En normalisering af celledfunktionen og dermed en genoprettelse af kroppens energi er ellers ikke mulig. Desuden er et underskud af kalium også en fare for hjertemusklen og for leveren.

Calcium

Kalken og dens betydning for cellernes, vævets og organernes funktion har i længere tid været udsat for en meget forskellig vurdering.

Ifølge Stuttgart-lægen dr. Siegfried Rilling påvises normalt i den menneskelige organisme pr. liter blod 59-61 mg calcium. Den nødvendige daglige tilførsel angives at være ca. 1000 mg. Denne mængde skal og kan meget let

tilføres gennem ernæringen, hvis mælk og mælkeprodukter er en væsentlig bestanddel deraf. Disse er vores vigtigste calciumkilder.

Et for lavt calciumindhold i blodet forekommer i reglen kun ved en ringe tilførsel af calcium med føden eller ved optagelsesforstyrrelser i tarmkanalen, ved mangel på mavesyre eller ved immunologiske forstyrrelser, der bevirker forstyrrelse af tarmens slusefunktion, hvorved der fremkaldes en mangeltilstand.

Calciummangel kan og skal udlignes, fordi den ikke blot har en uheldig indvirkning på knogler og tænder, men også på næsten alle andre organer. Det kan man slutte af, at calcium forekommer i alle væv og organer. Calcium er nødvendig for næsten alle slags celler i organismen, idet det fungerer på cellens grænseflader som en overordentlig betydningsfuld portner, der har til opgave at indlade nogle stoffer eller at afvise andre, der ville kunne volde skade. Ved nogle vigtige sygdomme kan der ofte konstateres mangel på kalk i blodet, f.eks. ved for højt blodtryk (60%), ved fedtsyge (475), ved sukkersyge (47%). Mærkværdigvis har man måttet konstatere, at der ved næsten alle former for kræft foreligger forhøjede calciumværdier i blodet, f.eks. ved lungekræft 67%, ved livmoderkræft 82%, ved den relativt ondartede livmoderkræft morbus hodgkin 93% og ved bronkial- og æggestofkræft 95%.

Sådanne forhøjede calciumværdier i blodet betyder imidlertid en svær, omfattende stofskifteforstyrrelse, og at depotet af energirige fosfater er skadet. Det lyder paradoksalt, at man på trods af de forhøjede calciumværdier i blodet

må foreskrive en calciumbehandling, men den er nødvendig, fordi det forøgede calciumspejl i blodet stammer fra skeletsystemet, hvorfor der i organismen som helhed alligevel kan være kalkmangel. At forsøge en sænkning af calciumspejlet i blodet gennem uddragelse af kalk i ernæringen ville blot føre til endnu større afkalkning af knoglesystemet.

Magnesium

Vores kogsalt bliver ved den industrielle udvinding befriet fra en såkaldt forurening. Derfor indeholder det rene kogsalt eller natriumklorid bl.a. heller ikke mere de små mængder magnesiumklorid ($MgCl_2$), der ellers findes i det naturlige råsalt. Dette kan desværre have uheldige følger for helbredet, dersom man ikke udligner manglen gennem anvendelse af næringsmidler med et stort magnesiumindhold, da en utilstrækkelig tilførsel af magnesium er uundværlig for et sundt stofskifte.

Normalt skal 1 liter blod indeholde 34-36 mg magnesium. Der findes meget sjældent et for højt magnesiumspejl i blodet, hvorimod der hyppigt konstateres et for lavt magnesiumspejl, som kan være forårsaget af en fejlnæring (se ovenfor om kogsalt). Der er også næringsmidler, der binder magnesium for således at føre til en mangelfuld opslugning af magnesium (f.eks. ved overdreven brug af kvark). Magnesiummangel konstateres desuden ved overfunktion af skjoldbruskkirtlen, ved gigt, ved alkoholisme og ved kræft.

Man ved imidlertid også, at mangel på magnesium giver større risiko for hjerteinfarkt, at den kan afstedkomme krampetilstande i mave-tarmkanalen,

hvilket kan resultere i træg mave og ligefrem forstoppelse for til sidst endog at kunne udløse anfald af stivkrampe, hvor man som regel først tænker på en calciummangel.

Da magnesiummangel med henblik på tumordannelse også virker forstyrrende på immunologiske processer, er det ved behandlingen af tumorer påkrævet enten at foretage en magnesiumsubstitution gennem en forandret ernæring eller ved indtagelse af medikamenter. Ifølge nyere videnskabelige undersøgelser er magnesium særligt nødvendigt for ydeevnen af specielle celleelementer, nærmere betegnet mitokondrier.

Mitokondrierne ligner snoede, strukturerede tråde. De er sammensat af proteiner og lipoider (fedtlignende substanser). Skønt meget angående mitokondriernes funktion endnu er uklart, ved man dog så meget, at cellernes elektriske spænding sænkes og vævets oversyring begunstiges ved mangel på magnesium.

Vores civilisationskost er fattig på magnesium, fordi den:

fortrækker magnesiumfattige, animalske fødevarer, overvejende gennem behandling forringer de magnesiumrige kornsorter (f.eks. hvede og havre) nødder og mandler kun bruges som lækkerier, skønt disse indeholder særlig meget magnesium (hasselnødder 286 mg%, mandler 170 mg%), hvorimod alle animalske fødevarer (kød, fisk, lever og mælkeprodukter) ligger på under 50 mg%, magnesiumholdige grønsager (f.eks. bønner 130 mg%, agurker 110 mg%, ræddike 120 mg%) ikke anvendes nok.

Dertil kommer, at den så ofte lovpriste ernæring med meget animalsk protein hæmmer optagelsen af magnesium fra tarmen. Desuden forringes nytteplanternes magnesiumindhold gennem den meget brugte anvendelse af kvælstofholdig kunstgødning.

Franske videnskabsmænd hævder, at manglen på magnesium i vores civilisationskost spiller en rolle i årsagskæden for kræftdannelser.

Det har i nogen tid været kendt, at magnesium spiller en meget stor rolle i kulhydratstofskiftet, og at det opfylder en stor opgave ved celleåndingen, at det sænker kolesterolspejlet, styrker afværgemekanismen mod infektionssygdomme, beskytter blodkarrene mod forkalkning, og sidst, men ikke mindst er magnesium også bestanddel af flere fermenter. Frem for alt virker en mangel på magnesium uheldigt på fermentet fosfatase, som er nødvendigt ved celleåndingen i energidannelsesprocessen. Da denne proces allerede i vor tid forstyrres gennem mange medikamenter, gennem kemiske giftstoffer, som anvendes i land-, skov- og havebrugt samt gennem giftstoffer, der opstår ved øget forrådnelse af protein i tarmen, udvirker mangel på magnesium sig særligt tragisk med hensyn til celle-

åndingen. Derved mindskes eller undertrykkes iltoptagelsen, og det gæringsstofskifte, der kendetegner kræftstofskiftet, sætter ind.

En varig mangel på magnesium i kosten svækker altså organismens naturlige afværge- eller helbredelsesanstrengelser og begunstiger således cellernes destruktion eller degeneration og dermed kræftdannelsen.

Den praktiske følgeslutning af alt dette må være et krav om, at en ernæring, som forsyner os med et tilstrækkeligt kvantum magnesium, hører med til behandling og forebyggelse af kræftsygdomme. Det betyder: undgå rent kogsalt og brug i stedet lidt havsalt, giv afkald på for store mængder proteinrig føde, selv om det drejer sig om kvark, for ikke at bringe organismens optagelse af magnesium i fare; læg vægt på magnesiumrige næringsmidler i kosten. Selvfølgelig skal ikke hermed siges, at magnesium er en kræftmedicin, men det er vigtigt, at vi erkender forholdet mellem mineralstofskiftet og kræftdannelsen.

Kilde: Af. dr. E. Schneider,
Sundhedsbladet



Mineraler og kræftforebyggelse

Mineralernes betydning



Sporelementerne er betydningsfulde for vores legemes opbygning og udvikling og for at bevare det sundt, skønt det kun er nødvendigt at tilføre dem i millionte dele gram. Som regel tilføres de organismen gennem en fornuftig blanded kost. Hos kræftpatienter derimod konstateres der ofte mangel eller også overskud på enkelte eller flere sporelementer. I mange tilfælde kan en sådan mangel eller overskud konstateres i sygdommens forstadium, og denne tilstand kræver absolut en udligning gennem en medicinsk behandling og i det lange løb en kostmæssig udligning. Af største interesse er også sporelementernes samvirken med ultraviolet bestråling. Denne bestråling øger blodserumets evne til at dræbe bakterier og formerer ædecellernes (phagozyter) virksomhed, når der f.eks. indtages kobber og mangan i et afbalanceret for-

hold. Imidlertid er dette samarbejde endnu ikke helt udforsket.

Forudsætningen for en målbevidst terapi med mineraler og sporelementer er ganske vist en gentagen spektralanalyse. Ved denne analyse fastslås blodets kemiske sammensætning gennem vurdering af blodets spektrum.

Natrium

Den moderne gennemsnitkost indeholder stadig alt for meget kogsalt, rent natriumklorid, som man hyppigt kan konstatere gennem øget natriumindhold i blodprøverne. En for høj koncentration af natrium i blodet tyder på stofskifteforstyrrelser i hele organismen og danner også en risikofaktor for hjerteinfarkt og arteriosklerose, hvilken faktor man hidtil har skænket alt for lidt opmærksomhed. En for høj koncentration fører til en lysosomlabilitet og derigennem til en svækkelse af de fermenter, der fordøjer det materiale, som cellerne har optaget. Lysosomer er de bittesmå blærer i cellerne, som indeholder de nævnte fermenter eller "gæringsstoffer".

En for høj koncentration af natrium i blodet betyder en svækkelse eller endog svær beskadigelse af hele stofskiftet, især for patienter med svulster. Af denne grund må enhver tilsætning af kogsalt undgås i kosten. Sunde, uforsfalskede næringmidler indeholder allerede fra naturens hånd tilstrækkeligt med kogsalt. Nogle få råkost dage eller ris- (naturris) frugtdage er i stand til at sænke eller endog at normalisere kogsaltspillet i blodet.

Derefter skal diæten vedblive at være kogsaltfattig. Eventuelle undtagelser fra denne regel kan lægen hurtigt opdage: f.eks. stærk hypotoni (for lavt blodtryk) og binyrebark-insufficiens eller addisons sygdom (bronzesygdom). Selv i sådanne tilfælde bør der foretrækkes naturligt havsalt. Omtrent 6 g rent kogsalt (NaCl) binder 1 liter vand i organismen.

Kalium

Kalium er et af de livsvigtige mineraler. Det højeste indhold af kalium findes i de røde blodlegemer, derefter kommer i faldende mængde: musklerne, hjernen, tarmene, hjertet, bugspytkirtlen, leveren, nyrerne, lungerne, livmoderen, huden, binyrerne, skeletsystemet og blodserumet.

Blodet som helhed indeholder normalt 1750-1850 mg kalium pr. liter blod. Den nødvendige daglige tilførsel ligger på omtrent 2000 mg.

Mens der ved flere sygdomme, som f.eks. fedtsyge, leversygdomme, sukersyge og forhøjet blodtryk, for det meste kan måles væsentlig større koncentration (fra 32-56%), påvises ved alle carcinomer (kræftsygdomme) formindsket indhold.

Den stærke formindskelse af kaliumindholdet hos kræftpatienter peger på en langvarig beskadigelse af stofskiftet (metabolisme) eller på en ligefrem afsporing af stofskiftet. Derfor er det nødvendigt at erstatte det manglende kalium ved en langvarig behandling med kaliumpræparater og en kaliumrig diæt. En sådan diæt kan kun bestå af råkost, frem for alt frugt. En normalisering af celfunktionen og dermed en genoprettelse af kroppens energi er el-

lers ikke mulig. Desuden er et underskud af kalium også en fare for hjertemusklen og for leveren.

Calcium

Kalken og dens betydning for cellernes, vævets og organernes funktion har i længere tid været udsat for en meget forskellig vurdering.

Ifølge Stuttgart-lægen dr. Siegfried Rilling påvises normalt i den menneskelige organisme pr. liter blod 59-61 mg calcium. Den nødvendige daglige tilførsel angives at være ca. 1000 mg. Denne mængde skal og kan meget let tilføres gennem ernæringen, hvis mælk og mælkeprodukter er en væsentlig bestanddel deraf. Disse er vores vigtigste calciumkilder.

Et for lavt calciumindhold i blodet forekommer i reglen kun ved en ringe tilførsel af calcium med føden eller ved optagelsesforstyrrelser i tarmkanalen, ved mangel på mavesyre eller ved immunologiske forstyrrelser, der bevirker forstyrrelse af tarmens slusefunktion, hvorved der fremkaldes en mangeltilstand.

Calciummangel kan og skal udlignes, fordi den ikke blot har en uheldig indvirkning på knogler og tænder, men også på næsten alle andre organer. Det kan man slutte af, at calcium forekommer i alle væv og organer. Calcium er nødvendig for næsten alle slags celler i organismen, idet det fungerer på cellens grænseflader som en overordentlig betydningsfuld portner, der har til opgave at indlade nogle stoffer eller at afvise andre, der ville kunne volde skade. Ved nogle vigtige sygdomme kan der ofte konstateres mangel på kalk i blodet, f.eks. ved for højt blodtryk (60%),

ved fedtsyge (475), ved sukkersyge (47%). Mærkværdigvis har man måttet konstatere, at der ved næsten alle former for kræft foreligger forhøjede calciumværdier i blodet, f.eks. ved lungekræft 67%, ved livmoderkræft 82%, ved den relativt ondartede livmoderkræft morbus hodgkin 93% og ved bronkial- og æggestofkræft 95%. Sådanne forhøjede calciumværdier i blodet betyder imidlertid en svær, omfattende stofskifteforstyrrelse, og at depotet af energirige fosfater er skadet. Det lyder paradoksalt, at man på trods af de forhøjede calciumværdier i blodet må foreskrive en calciumbehandling, men den er nødvendig, fordi det forøgede calciumspejl i blodet stammer fra skeletsystemet, hvorfor der i organismen som helhed alligevel kan være kalkmangel. At forsøge en sænkning af calciumspejlet i blodet gennem undtagelse af kalk i ernæringen ville blot føre til endnu større afkalkning af knoglesystemet.

Magnesium

Vores kogsalt bliver ved den industrielle udvinding befriet fra en såkaldt forurening. Derfor indeholder det rene kogsalt eller natriumklorid bl.a. heller ikke mere de små mængder magnesiumklorid ($MgCl_2$), der ellers findes i det naturlige råsalt. Dette kan desværre have uheldige følger for helbredet, dersom man ikke udligner manglen gennem anvendelse af næringsmidler med et stort magnesiumindhold, da en utilstrækkelig tilførsel af magnesium er uundværlig for et sundt stofskifte. Normalt skal 1 liter blod indeholde 34-36 mg magnesium. Der findes meget sjældent et for højt magnesiumspejl i

blodet, hvorimod der hyppigt konstateres et for lavt magnesiumspejl, som kan være forårsaget af en fejlnæring (se ovenfor om kogsalt). Der er også næringsmidler, der binder magnesium for således at føre til en mangelfuld opslugning af magnesium (f.eks. ved overdreven brug af kvark). Magnesiummangel konstateres desuden ved overfunktion af skjoldbruskkirtlen, ved gigt, ved alkoholisme og ved kræft.

Man ved imidlertid også, at mangel på magnesium giver større risiko for hjerteinfarkt, at den kan afstedkomme krampetilstande i mave-tarmkanalen, hvilket kan resultere i træg mave og ligefrem forstoppelse for til sidst endog at kunne udløse anfald af stivkrampe, hvor man som regel først tænker på en calciummangel.

Da magnesiummangel med henblik på tumordannelse også virker forstyrrende på immunologiske processer, er det ved behandlingen af tumorer påkrævet enten at foretage en magnesiumsubstitution gennem en forandret ernæring eller ved indtagelse af medikamenter. Ifølge nyere videnskabelige undersøgelser er magnesium særligt nødvendigt for ydeevnen af specielle celleelementer, nærmere betegnet mitokondrier.

Mitokondrierne ligner snoede, strukturerede tråde. De er sammensat af proteiner og lipoider (fedtlignende stoffer). Skønt meget angående mitokondriernes funktion endnu er uklart, ved man dog så meget, at cellernes elektriske spænding sænkes og vævets oversyring begunstiges ved mangel på magnesium.

Vores civilisationskost er fattig på magnesium, fordi den:

fortrækker magnesiumfattige, animalske fødevarer, overvejende gennem behandling forringer de magnesiumrige kornsorter (f.eks. hvede og havre) nødder og mandler kun bruges som lækkerier, skønt disse indeholder særlig meget magnesium (hasselnødder 286 mg%, mandler 170 mg%), hvorimod alle animalske fødevarer (kød, fisk, lever og mælkeprodukter) ligger på under 50 mg%, magnesiumholdige grønsager (f.eks. bønner 130 mg%, agurker 110 mg%, ræddike 120 mg%) ikke anvendes nok.

Dertil kommer, at den så ofte lovpriste ernæring med meget animalsk protein hæmmer optagelsen af magnesium fra tarmen. Desuden forringes nytteplanternes magnesiumindhold gennem den meget brugte anvendelse af kvælstofholdig kunstgødning.

Franske videnskabsmænd hævder, at manglen på magnesium i vores civilisationskost spiller en rolle i årsagskæden for kræftdannelser.

Det har i nogen tid været kendt, at magnesium spiller en meget stor rolle i kulhydratstofskiftet, og at det opfylder en stor opgave ved celleåndingen, at det sænker kolesterolspejlet, styrker afværgemekanismen mod infektionssygdomme, beskytter blodkarrene mod forkalkning, og sidst, men ikke mindst er magnesium også bestanddel af flere fermenter. Frem for alt virker en mangel på magnesium uheldigt på fermentet fosfatase, som er nødvendigt ved celleåndingen i energidannelsesprocessen. Da denne proces allerede i vor

tid forstyrres gennem mange medikamenter, gennem kemiske giftstoffer, som anvendes i land-, skov- og havebrugt, samt gennem giftstoffer, der opstår ved øget forrådnelse af protein i tarmen, udvirker mangel på magnesium sig særligt tragisk med hensyn til celleåndingen. Derved mindskes eller undertrykkes iltoptagelsen, og det gæringsstofskifte, der kendetegner kræftstofskiftet, sætter ind.

En varig mangel på magnesium i kosten svækker altså organismens naturlige afværge- eller helbredelsesanstrengelser og begunstiger således cellernes destruktion eller degeneration og dermed kræftdannelsen.

Den praktiske følgeslutning af alt dette må være et krav om, at en ernæring, som forsyner os med et tilstrækkeligt kvantum magnesium, hører med til behandling og forebyggelse af kræftsygdomme. Det betyder: undgå rent kogsalt og brug i stedet lidt havsalt, giv afkald på for store mængder proteinrig føde, selv om det drejer sig om kvark, for ikke at bringe organismens optagelse af magnesium i fare; læg vægt på magnesiumrige næringsmidler i kosten. Selvfølgelig skal ikke hermed siges, at magnesium er en kræftmedicin, men det er vigtigt, at vi erkender forholdet mellem mineralstofskiftet og kræftdannelsen.

Kilde: Af. dr. E. Schneider,
Sundhedsbladet

Riv ud !

**Vedhæftet
GIROKORT
til betaling
af kontingent**

En ekstra tier vil gøre underværker.

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

Vi har stigende udgifter til aktiviteterne uden tilsvarende stigende indtægter, hvorfor det er nødvendigt med ekstra indtægter.

Dertil kommer at vi over en treårig periode skal opfylde skattevæsenets krav om bidrag fra 750 gavegivere for stadig at være en § 8A forening, det vil sige, at gaver over 500 kr. op til 5000 kr. kan fradrages på selvangivelsen. - en tier ekstra på girokortet tæller i dobbelt forstand.

Dersom Du betænker flere andre foreninger med gaver, gælder det samlede gavebeløb over for skattevæsenet - *så gem endelig kvitteringerne.*

På girokortets bagside er der plads til notering af navn, adresse og beløb for familiemedlemmer, naboer og andre, der vil give en tier eller mere.

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

Vedr. kontingent for 2002

Årskontingent kr. 80,00. Livsvarigt kontingent kr. 800,00

Brug omstående girokort.

Skriv venligst medlemsnummeret på girokortet

Bag på bladet finder du nummeret (det midterste i rækken)

03762 KHC

800

009

(Eksemplet 800 er medlemsnummer)

Overførsel fra kontonummer

L



Indbetaler

3-7

GIROINDBETALING

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

110 0440

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft
Mølleåparken 11, 3. tv.
2800 Lyngby

Meddelelser vedr. betalingen kan kun anføres i dette felt.

- ☐ Årskontingent
☐ Livsvarigt kontingent
☐ Gave

Underskrift ved overførsel fra egen konto

Kroner

Øre

Betalingsdato

eller

Betales nu

Øre

Til maskinel aflysning - Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

Dag

Måned

År

Sæt X

4030 S (03.98) BG 0000-0000

+83<

+1100440<

KVITTERING

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

110 0440

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft
Mølleåparken 11, 3. tv.
2800 Lyngby

Post Danmarks kvittering

Gebyr for indbetaling betales kontant

Kroner

Øre

Checks og lignende accepteres under forbehold af at BG Bank modtager betaling. Ved kontant betaling på posthus med terminal er det udelukkende posthusets kvitteringstryk der er bevis for hvilket beløb der er indbetalt.

--	--	--	--	--	--

Lecithin granulat - videnskabeligt nyt

Kroppen reagerer, når den til stadighed udsættes for stimuli og informationer og er under tidspres, det være sig i familien eller på arbejdet: Koncentrationen svækkes, nerverne udmattes, man føler sig træt og uoplagt. I sådanne krisesituationer har lecithin, multi-talented blandt naturstofferne, vist sin værdi som et styrkende middel for krop og sjæl, når det gælder om at overvinde for store belastninger.

Lecithin – fremtidens beskyttelse

Men der er gode nyheder fra *Verdenscentret for Lecithinforskning* i North Carolina, USA. Lecithin kan udrette meget mere. Det beskytter os mod arteriosklerose og dermed mod hjerteinfarkt og slagtilfælde. Det mindsker nemlig udløseren af karlidelsen, det farlige LDL-kolesterol, og øger samtidig det gode HDL-kolesterol. Dermed er lecithin en reel beskyttelsesfaktor for næsten hver anden af os, for så mange dør af hjerteinfarkt eller hermed relaterede sygdomme.

De fleste har allerede hørt om lecithin, der er så vigtig for livsprocesserne. Det var den franske videnskabsmand Gobley, der fandt det i æggeblomme i forbindelse med sine undersøgelser af livets oprindelse. Siden da ved vi, at lecithin er et yderst

værdifuldt, fedtlignende naturstof. Det forekommer i hver eneste celle, griber ind i en mængde kropsfunktioner og deltager i mange stofskifteprocesser. Uden lecithin intet liv. Men lecithin er ikke bare lecithin. I naturen foreligger det i forskellige kvaliteter, f.eks. i majs, hørfrø, solsikkekerner, hvede og bælgrugter. Men det "gule fra ægget" er ifølge *Verdenscentret for Lecithinforskning* kun det lecithin, der udvindes af sojabønnen. Det har et meget højt indhold af umættede fedtsyrer. Men det vigtigste er, at 60 procent heraf består af den for sundheden afgørende linolsyre. Denne er ifølge forskerne af største betydning for den antiatherogene virkning, det vil sig for forebyggelsen af arteriosklerose.

Lecithin kan sænke kolesterole og beskytte liv

Det er ikke uden grund, at man siger: "Man er så ung som sine kar", for forkalkningen af arterierne er ikke kun medansvarlig for aldringsprocessen, men udløser også mange farlige sygdomme, f.eks. hjerteinfarkt og slagtilfælde. "Hvad kan man gøre mod åreforkalkning", er et spørgsmål, der beskæftiger videnskabsfolk verden over. Ét står fast: Forhindre den kan man ikke, men nok bremse og forhale den.

Forholdsregel nummer et: Reduktion af kolesterolet, fedtet i vores blod, der aflejrer sig på indersiden af karrene som en klæg grød og i sidste instans fører til arteriosklerose. Årerne bliver snævrere og snævrere og mister deres elasticitet. Lecithin griber beskyttende ind i denne livstruende proces. Det kan nemlig få det gode HDL-kolesterol til at stige og samtidig sænke det skadelige LDL.

Dette blev entydigt påvist på den II Medicinske Klinik og Poliklinik, München, i en placebokontrolleret dobbeltblindundersøgelse af 240 patienter med et stærkt forhøjet kolesterolspejl: Efter fire uger var LDL-værdierne reduceret med indtil 22 procent, og samtidig var HDL-værdierne øget med indtil 35 procent. Patienterne fik 3 gange daglig en spiseskefuld lecithin.

Lecithin – supernæring for hjernen

Lecithin er også involveret i hjernens aldringsproces. Det holder de små grå celler unge og sørger for, at der ikke opstår huller i hukommelsen. Det er blevet videnskabeligt bevist flere gange. Men det holder ikke bare hu-

kommelsen i gang, forskerne har desuden fundet ud af, at det letter indlæringen af ny viden. Årsag: Lecithin fremskynder kommunikationen i hjernen og sørger for, at nye informationer oplagres hurtigere og bedre. Det er en stor hjælp for alle, der er kommet lidt op i alderen og dagligt oversvømmes af en stor mængde information. I øvrigt har det vist sig, at børns syn og intelligens bedres, hvis moderen under svangerskabet spiser lecithin.

Lecithin i granulat/pulver forhandles eller fremskaffes af helsebranchens specialforretninger, f.eks. matas og helsekostforretninger.

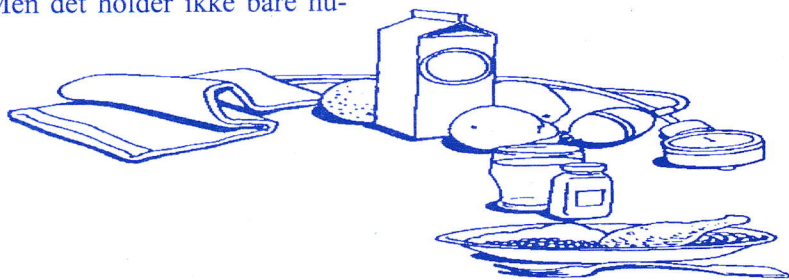
Ref.:

M.E. Brousseau et al.: LCAT modulates atherogenic plasma lipoproteins and the extent of atherosclerosis only in the presence of normal LDL receptors in transgenic rabbits, *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 2000 feb;20(2):450-8.

D. Bonnefont-Rousselot et al.: High density lipoproteins (HDL) and the oxidative hypothesis of atherosclerosis, *Clin Chem Lab Med* 1999 Oct;37(10):939-48.

S.L. Ladd et al.: Effect of phosphatidylcholin on explicit memory, *Clin Neuropharmacol* 1993 Dec; 16(6):540-9.

Kilde: Udland Update 2000



Spirulina - koncentreret

Enhver, der tager tilskud af vitaminer og mineraler, ved, hvor vigtige de er for sundheden og et langt liv. Et vitamin/mineral præparat indeholder typisk ca. 20 næringsstoffer, som er vigtige for at opretholde kroppens væv og omdanne føden til energi. Men ernæring handler om andet og mere end om vitaminer, mineraler og kalorier. Forskerne har opdaget tusinder af "semi-essentielle" næringsfaktorer i planteføde, som beskytter imod sygdomme. Den eneste måde, man kan være sikker på at få nok af disse vitale stoffer – de såkaldte phytonæringsstoffer – er at spise fuldværdige, næringsrige fødemidler. Blandt de bedste er de "grønne fødemidler", der indeholder klorofyl, carotener og andre immunstimulerende og afgiftende bestanddele, som broccoli, grønkål, rosenkål, hvedegræs, byggræs og en mikroskopisk plante, der rangerer blandt de mest koncentrerede fødemidler på jorden – spirulina.

Hvad er spirulina?

Spirulina (*Arthrospira platensis*) er en encellet ferskvandsplante, som vokser vildt i søer og dyrkes i damme. Spirulina betyder "lille spiral" og beskriver planten, som den ser ud under mikroskop. Denne uanseelige plante er basis for fødekæden, der leverer alle de næringsstoffer, som er nødvendige for at opretholde livet i vandmiljøet. Viden-skabsfolk definerer den som et enkelt kulbrinte, skabt direkte af fotosyntese, samvirket mellem sollys og vand. En tidlig spirulina-forsker kaldte den "ind-

fanget lys". Blå-grønne alger som spirulina var de første livsformer, som dukkede op på jorden for 3,5 milliarder år siden og producerede ilt, hvad der tillod højere former for liv at udvikle sig. Historisk set blev vild spirulina brugt som et fødemiddel af aztekerne i Mexico for omkring 500 år siden. I Mellemamerika viser arkæologiske undersøgelser, at mayerne kan have brugt kunstige damme til dyrkning af spirulina. Man har også spekuleret på, om manna, den guddommelige føde, som israelerne på mirakuløs vis fandt på klipper, kan have været tørret spirulina. I dag bruges spirulina af mange mennesker som et koncentreret næringsmiddel.

Spirulina er superføde

Gram for gram indeholder spirulina mere jern end spinat, mere calcium end mælk, mere betacaroten end gulerødder og mere protein end bøf. Den er sammensat af omkring 60 procent protein, der giver 18 af de 22 kendte aminosyrer, herunder alle de 8 essentielle i et balanceret forhold. Det gør spirulina til et fuldværdigt vegetabilsk protein af høj kvalitet.

Spirulina indeholder en mængde vitaminer. En portion på 3 gram (1 theskefuld, eller ca. ti 320 mg kapsler) indeholder 6.000 i. e. betacaroten – næsten dobbelt så meget som ADT (den anbefalede daglige tilførsel). Der findes også betydelige mængder B vitaminer: en spiseskefuld indeholder 1,5 gange mere niacin og 3,7 gange mere kalium end ½ kop brun ris. Spirulina er særlig be-

mærkelsesværdig ved at indeholde B12 – det vitamin, som det er mest vanskeligt at få fra vegetabiliske kilder. Okselever mentes tidligere at være den rigeste kilde til dette sjældne vitamin, men spirulina indeholder 250 procent mere end okselever.

De vande, som spirulina foretrækker, er så koncentrerede med hensyn til mineraler, at ingen andre mikroorganismer kan vokse i dem. Algen trives i meget alkalisk vand og optager store mængder af alkaliske mineraler i sin cellestruktur. Mineraler, som er organisk bundet til fødemidler, kaldes chelerede mineraler, og til forskel fra uorganiske former (fra klipper eller malm) optages de nemt af kropsvævet. Alkaliske fødemidler hjælper med til at udligne syreholdige emner som kaffe, sukker, alkohol og kød.

Speciel for spirulina er den bløde cellevæg, der gør næringsstofferne særligt biotilgængelige. Mange vegetabiliske fødemidler har deres næringsstoffer kapslet inde i hårde, fiberholdige cellevægge, som nødvendiggør kogning eller lignende for at gøre dem optagelige af kroppens væv. Men spirulina kan fordøjes og optages med en ringe indsats fra organismens side, således at næringsoptagelsen og energivirkningen hurtigt indtræder. Dette er vigtigt for ældre og underernærede mennesker, der ofte ikke har en effektiv fødeoptagelse og derfor rammes af fejl- eller underernæring.

Fedtindholdet i spirulina er lavt – mellem 4-7 procent – for det meste i form af den essentielle fedtsyre linolensyre og gamma linolen syre (GLA). GLA er nødvendig for at producere en familie af lokale, kortlivede, hormonagtige be-

standdele, kaldt prostaglandiner, som kontrollerer hvert eneste organ i kroppen. Skønt sunde voksne selv kan danne GLA i kroppen, kan de alligevel komme til at mangle stoffet, hvis de har leverproblemer eller mangler bestemte, vigtige næringsstoffer.

Da prostaglandiner er involveret i en mængde fysiologiske processer, kan et underskud af GLA bidrage til en række tilsyneladende ikke forbundne lidelser, herunder hjerteanfald, for højt blodtryk, arthritis, allergier, astma, menstruationskrampe, migræne, u-frugtbarhed, grøn stær og måske cancer.

Mikroalgen er også læsset med klorofyl, pigmentet, som giver planten dens dyb-grønne farve og høje næringsværdi. Klorofyl betragtes som et rensende og afgiftende phytonæringsstof, der også er lindrende og helbredende, tænk på det som en indre deodorant, der virker som en magnet ved at trække toksiner ud af kroppen. Klorofyl er planternes grønne "blod", og faktisk er det meget lig vort eget blod. Dets molekylestruktur kommer tæt op ad hæmin, pigmentet, som sammen med protein danner hæmoglobinet. Klorofyl har magnesium i sin kerne, hvad der giver det en grøn farve, mens blod har jern og dermed en rød farve. Spirulina indeholder også et unikt blåt pigment kaldt phycocyanin, der har både magnesium og jern i sit center. Ikke overraskende har spirulina en velgørende virkning på anæmi, formentlig på grund af dets blå-grønne pigmenter og biotilgængelige jern.

Spirulina og immunitet

Ny forskning har identificeret phytonæringsstoffer i spirulina, som styrker immunsystemet. Det amerikanske *Nati-*

onal Cancer Institute har fundet frem til, at sulfolipider og glykolipider, der udgør en del af fedtindholdet i blågrønne alger, er "bemærkelsesværdige aktive" over for AIDS virus i reagensglas eksperimenter. Disse stoffer synes at hindre virus i enten at hæfte sig til eller gennemtrænge celler og på denne måde forebygge mod virusinfektion. I en japansk undersøgelse fandt forskerne, at en sulfatpolysaccharid (en type kulhydrat) i spirulina, kaldt calcium spirulan, virkede hæmmende på en gruppe virus, herunder HIV-1, influenza-, forkøleles-, fåresyge-, mæslinge- og herpesvirus.

Dyreforsøg viser, at spirulina begrænser væksten af orale cancersvulster. Forskerne har den teori, at den store mængde carotener i spirulina kan hindre cancer i at udvikle sig ved at stimulere en immunreaktion, som selektivt ødelægger udviklingen af ondartede celler.

En undersøgelse med mennesker, som har tiltrukket sig megen opmærksomhed, blev foretaget af indiske forskere. Forsøgspersonerne var 60 skråtyggere med begyndende cancerlæsioner i munden. Når 45 procent af patienterne fik 1 gram spirulina hver dag, oplevede de en komplet tilbagegang af symptomerne. En kontrolgruppe på 43 mennesker viste kun en 7 procent reduktion af symptomerne. Alle deltagere fortsatte med at tygge tobak under undersøgelsen.

Andre fordele

Spirulina er den mikroalge, som der er blevet forsket mest i undersøgelser i de sidste 20 år viser, at den er gavnlig ved

mange helsetilstande, herunder hjertesygdomme og fedme. Kliniske undersøgelser beviser, at indtagelse af flere gram spirulina kan sænke kolesterolniveauet.

I andre undersøgelser har man konstateret et vægttab sammen med forbedrede kolesteroltal. Tager man spirulina før måltiderne, opnår man en større mæthedsfornemmelse og har mindre trang til søde sager. Stærk trang til bestemte ting er ofte et tegn på underernæring. Spirulina er et ideelt tilskud under fastekure, eftersom den giver energi og bistår ved afgiftningsprocessen uden at bebyrde fordøjelsen. Den understøtter også mavefunktionen ved at undertrykke sygdomsfremkaldende bakterier og gærstammer. Spirulina er desuden et oplagt valg som overlevelseskost for rygsæk- og sportsfolk.

Kilde: (Let's Live, a-o, 1998 Larry Switzer: Unik-Spirulina, Helse- og Sundhedsforlaget, ISBN 87-88477-02-9).



Grøn the - en moderne drik

Theens historie begynder i

Kina. Fra de ældste overleverede kinesiske skrifter ved vi, at theen var kendt som et helsemiddel allerede for 2700 år siden. Frem for alt dyrkede munkene the i deres klosterhaver og udbredte igennem århundreder deres "thekultur" til hele Kina, samt til Tibet og Japan. Den første the kom til Europa med araberne. Med de britiske og hollandske Ostindien-kompagnier begyndte i 1600-tallet de store private handelsimperier deres verdenshandel med the.

I dag kan vi ikke forestille os at undvære kinesisk the som en mildt stimulerende drik. Mange lægger vægt på, at the, ligesom kaffe, er en kaloriefri drik, hvis man vel at mærke giver afkald på sukker og mælk. Bemærkelsesværdig er også den kendsgerning, at der drikkes mere the i den nordlige del af Europa end i den sydlige. Desuden kan det konstateres, at unge mennesker hyppigere drikker the end kaffe. Faktisk er det sådan, at grøn the er på vej til at blive en modedrik.

Den grønne the

Til forskel fra sort the har den grønne the ikke undergået en fermenteringsproces. På denne måde bevares vigtige stoffer, og theen kan udfolde hele sit virkespekter

Tilberedelsen af grøn the varierer fra land til land. Det mest enkle er at lade

det kogende vand afkøle til ca. 80° C. Den første påhældning kasserer man, hvis man ønsker at mindske koffeinindholdet og den bitre smag.

I øvrigt: Det er altid bedst at dosere i små mængder.

En kort trækketid (2-4 minutter) giver en stimulerende, men mild the. Ved længere trækketid (4-6 minutter) bliver aromaen kraftigere, let bitter, og den stimulerende virkning svagere.

Virkningen

Historisk overleverede indikationer er i dag blevet bekræftet af den moderne forskning. F.eks. gennem *in vitro* tests på Johannes-Gutenberg universitetet i Mainz, Tyskland.

Ved disse lidelser kan grøn the ifølge forskerne have en understøttende eller forebyggende virkning:

mave- tarmproblemer

betændelser

leversygdomme

hjerter-kredsløbsslidelser (for højt blodtryk)

arteriosklerose

depressive stemninger

reumatiske lidelser

kræftisiko (forebyggende)

karies (forebyggende)

for højt kolesterolspøj

Specielt kræft

I det engelske tidsskrift *Nature* har fire forskere, Jerzy Jankun, Steven

Selman, Ratal Swierz og Ewa Skrzypczak-Jankun leveret bevis for grøn thes virkning på kræft og påvist, at den indeholder stoffer, som hæmmer udviklingen af svulstceller. For at kræft kan udvikle sig hos mennesker er der behov for nedbrydende enzymer til at invadere celler og danne metastaser. Et sådant enzym er urokinase. I grøn the findes der en naturlig hæmmer, en polyfenol, EGCG (epigallocatechingallat), der kan hæmme urokinase.

Forskerne sammenlignede EGCG med en velkendt urokinasehæmmer,

amilorid. EGCG er svagere, men kan gives i højere doser. Maksimumdosis for amilorid er nemlig 20 mg pr. dag, men 1 kop grøn the indeholder 150 mg EGCG. Mange the-drikkere kommer op på 5-10 kopper the daglig, og forskerne konkluderer, at dette giver en effektiv beskyttelse mod urokinase-enzymet, som er overrepræsenteret i de fleste cancertyper hos mennesket.

Kilde: Sundhedskost Århus UP DATE 1999

Optimister lever længere

Amerikanske forskere mener at kunne sige, at optimisme kan føre til succes på arbejdspladsen, i skolen og inden for sport. Samtidig har optimister generelt et bedre helbred og udsigt til at leve længere end pessimister.

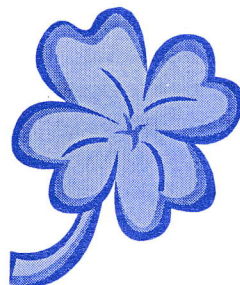
Tilsyneladende foregår der noget i underbevidstheden, som har indflydelse på kroppen og menneskets levetid, siger Toshihiko Maruta, der er psykiater og ansat på Mayo Clinic i Rochester, Minnesota.

Forskerne mener derfor, at pessimisme i lighed med et højt kolesteroltal og fedme udgør en forhøjet sygdomsrisiko, også selv om der er taget højde for andre risikofaktorer som alder og køn.

En anden forsker, Davis Lykken, der er professor ved University of Minne-

sota, udtaler: "Det er en kendsgerning, at glade mennesker ikke er syge så ofte, og når de er syge, kommer de hurtigt over det. Gnavpotter og kværanter klarer sig ikke så godt, når de bliver syge. Heller ikke, hvis de gerne vil finde sig en partner. Ingen har lyst til at være sammen med dem".

Kilde: Sundhedskost Århus Update 2000



Fakta om folkesygdomme

Fra Bladet VITAL den 4.dec. 2001

Rygerlunger og lungekræft

Rygerlunger kaldes også KOL – kronisk obstruktiv lungesygdom – og skyldes i 80 – 90% af tilfældene rygning.

Rygerlunger er en kronisk sygdom, der indebærer nedsat lungefunktion i forskellig grad. Lungevævet mister sin elasticitet, renselhårene i lungerne tage skade, og de små langesække bliver ”spist op” på grund af en kronisk betændelse.

Ligesom ved rygerlunger er årsagen til lungekræft næsten altid rygning. Lungekræft er endnu hyppigst blandt mænd, men stadig flere kvinder får sygdommen. Hvert år opstår i Danmark 4000 nye tilfælde, og næsten lige så mange dør af sygdommen. En tredjedel af dem, der får lungekræft, er under 65 år.

Astma og allergi

Der findes flere former for allergi, men fælles for dem er, at de opstår, fordi kroppens immunforsvar danner særlige antistoffer, frie eller cellebundne, mod faktorer, der normalt ikke er skadelige.

Man taler om *inhalationsallergi*, når kroppen reagerer mod stoffer, såkaldte allergener, fra fx pelsbærende dyr, husstøvmider eller pollen. Reaktionen viser sig ofte få minutter efter indånd-

ing af allergenet. Denne type allergi kan bl.a. vise sig som nyseanfald, løbende næse, tilstoppet næse og røde, kløende, rindende øjne. Mange har sæsonbestemt høfeber og rammes især forår, sommer eller efterår, når der er mange pollen i luften. Andre kan have høfeber mere eller mindre hele året.

Astma er en kronisk betændelsestilstand i lungerne. Slimhinden i lungerne hæver, der dannes sejt slim og bronkierne forsnævres, bl.a. som følge af den allergiske reaktion, der forekommer, når man udsættes for de stoffer, man er allergisk overfor. Symptomerne ved astma viser sig som hoste, pibende vejtrækning og åndenød, der ofte kommer i anfald.

Ved kontaktallergi er der tale om en anden allergimekanisme; en betændelsesreaktion i huden efter kontakt med allergifremkaldende stoffer. Det viser sig som eksem med kløende, måske sviende og væskende udslet især på især hænderne, men forekommer også i ansigtet og på underbenene.

Type 1 og 2 diabetes

Type 1 diabetes er en sygdom, der kan opstå på alle tidspunkter i livet. Også børn og unge kan få den. Den opstår ved, at kroppen mister evnen til at danne insulin, der er nødvendigt for at cellerne kan optage sukker fra

blodet. Sygdommen skal behandles med daglig indsprøjtning af insulin.

Type 2 diabetes er særlig hyppig blandt ældre. Den har tæt sammenhæng med livsstil, især mangel på motion. Den kræver ikke nødvendigvis behandling med insulin, derimod indgrib i form af ændringer i livsstilen, hvis skadevirkningerne af sygdommen skal undgås.

Verdenssundhedsorganisationen

WHO har anslået, at der ved udgangen af 2000 i hele verden var 151 millioner mennesker med diabetes. Heraf 4,4 millioner med type 1 og 146,6 millioner med type 2. WHO forventer, at det samlede antal vil stige til omkring 300 millioner over de næste 25 år.

Ondt i ryggen

Problemer med ryggen kan deles i to grupper. De specifikke, som kan ses på et røntgenbillede, ved scanning eller i en blodprøve. Det kan være slidgigt, skævhed i ryggen eller diskusprolaps.

Den anden gruppe er de uspecifikke; dem som giver smerter, men ikke kan ses, og hvor det ikke er muligt umiddelbart at finde årsagen. Denne gruppe er størst og udgør de 70% af problemerne med ondt i ryggen.

Osteoporose

Osteoporose opstår ved, at kalkindholdet i knoglerne er nedsat. Det er naturligt, at knoglerne taber kalk med alderen, men især hos nogle kvinder

bliver tabet så stort, at knoglerne bliver "skøre" og let brækker.

Osteoporotiske brud opstår især i håndled, rygsøjle og lårbenshals. Indtil der opstår brud, giver osteoporose som regel ingen symptomer. Kvinder har øget risiko for at få osteoporose, hvis de kommer tidligt i overgangsalderen, hvis andre i familien har sygdommen, og hvis de har en inaktiv livsstil kombineret med rygning, stort alkoholforbrug og for lidt calcium og D-vitamin i kosten.

Depression

10 kriterier for behandlingskrævende depression er fastlagt af Verdenssundhedsorganisationen WHO. Jo flere af kriterierne, der er opfyldt, jo sværere er depressionen. Alle kan have nogle af symptomerne i let grad – uden at der er tale om depression. Symptomerne skal være til stede stort set hver dag i mindst 14 dage for at man kan tale om en depression.

Kernesymptomer på depression er:

nedtrykthed
nedsat lyst og interesse
nedsat energi, øget træthed

Ledsagesymptomerne på depression er:

nedsat selvtillid
selvbefrejdelser eller skyldfølelse
tanke om død eller selvmord
tænke- eller koncentrationsbesvær
voldsom indre uro eller hæmning
søvnforstyrrelser
væsentlige ændringer i appetit og vægt

Mindst to af de første og to af de næste tyder på en mild depression. Mindst to af de første og fire af de næste tyder på en moderat depression. Alle tre af de første og fem af de næste er tegn på svær depression.

Udenlandske undersøgelser tyder på, at 4% af kvinderne har depression. Mellem 10 og 20% af mændene og mellem 20 og 35% af kvinderne har depressive symptomer, uden at de nødvendigvis har en egentlig depression.

Hovedpine og migræne

De mest almindelige hovedpinesygdomme er spændingshovedpine og migræne.

Spændingshovedpine er episodisk, hvis man har hovedpine mindre en halvdelen af årets dage.

Hovedpinen kan være let til moderat, som regel i begge sider af hovedet, og den kan være pressende eller tryk-kende. Den bliver ikke værre af at gå rundt eller anden fysisk aktivitet.

Den hyppigste form for migræne er en svær dunkende hovedpine i den ene side af hovedet. Hovedpinen følges ofte af kvalme og stærk overfølsomhed over for lys og lyde. Et anfald kan vare fra 4 til 72 timer, og hovedpinen bliver værre, hvis man går på trapper og laver anden form for fysisk aktivitet.

Hvem har kunnet nikke genkendende til en eller flere af de ovennævnte ting? - eller rettere sagt hvor få kunne

smilende ryste på hovedet og sige: Det her er heldigvis ikke mig????

Nej vel? Men så er det godt, at vi har vores forebyggelsesforening, så vi kan blive gjort opmærksomme på os selv. Ligegyldigt hvad "man" står frem i medierne og påstår, så ER det et faktum, at vi ikke længere får den næring, vi har brug for, selv om vi spiser sundt og fornuftigt. For det er jo det forskrækkende ved den civiliserede verden af i dag: Vores råvarer er ikke længere, hvad vi tror, de er - eller rettere sagt, hvad de burde være. Hvis vi spiser 300 g grøntsager og to eller tre frugter pr. dag, så er næringen hjemme - således at vi ikke dør! Men derfra og så til at leve optimalt, er der jo faktisk lang vej. Med min helt personlige kasket på har jeg sat min familie på et optimalt kosttilskud, fordi vi trængte til "noget" alle sammen. Resultatet var, at den daglige energi bliver forøget - vi fik foræret 1- 2 timers vitalenergi hver dag, min datters bækkenløsning blev væk - min svigersøns diskusprolaps gik i sig selv, vi tog ikke nogen smitte-sygdomme til os. Har altså ikke haft antydning af influenza, når omgivelserne havde det. Alt i alt er vores livskvalitet steget til højder, vi ikke havde troet det muligt. I er velkomne til at ringe eller skrive, så skal jeg formidle den nærmeste forhandler. Adresse, telefonnummer og mail står på bagsiden.

*De raskeste hilsener
Annette Tyoko*

Generalforsamling

lørdag den 25. maj 2002, kl. 14.30.
Biblioteket i Vejle

1. Valg af dirigent, referent og to stemmetællere.
2. Formandens beretning.
3. Regnskabet.
4. Fastsættelse af årskontingent og livsvarigt kontingent.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af hovedbestyrelse (ifgl. § 4)
Valg af hovedbestyrelsesmedlemmer.
På valg er: Annette Tyoko, Lena Agger
Karen Skovbjerg modtager ikke genvalg
7. Valg af intern revisor og revisorsuppleant.
8. Eventuelt.

Indkomne forslag skal være skriftlige og være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Kun medlemmer, der har betalt kontingent for året 2001 senest 3 uger før generalforsamlingen har stemmeret. Der kan ikke stemmes ved fuldmagt.

Vel mødt



03762 KHC 2572 011
 DANMARKS NATUR- OG LÆGEVIDENSKABE-
 BIBL. UNIV-BIBL 2 TK7MU
 NØRRE ALLÉ 49
 KØBENHAVN N 2200 O 17/33 2

0001032

Adresser på lokalforeninger

Københavns Lokalforening tlf. 3860 9680

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj

København Nord

Gunnar Johansen, Mølleåparken 11,3.tv. 2800 Lyngby

Lokalforeningen Nordjyllands Amt

Harald Svenningsen, Kirkevej 1, 9520 Skørping

tlf. 4587 9775

tlf. 9839 1614

Adresser på kontaktpersoner

Erik Hyllested, Hindsholmvej 266, 5370 Messinge

Vagn Skov, Torvet 14, Askov, 6600 Vejle

Birte Sjelborg, Helenevej 5, 6740 Bramming

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

Erland Hyllested, Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster

Karen Skovbjerg, Dyrvigvej 2, 6880 Tarm

tlf. 6532 1965

tlf. 7536 1568

tlf. 7517 3334

tlf. 9791 1188

tlf. 7474 3423

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