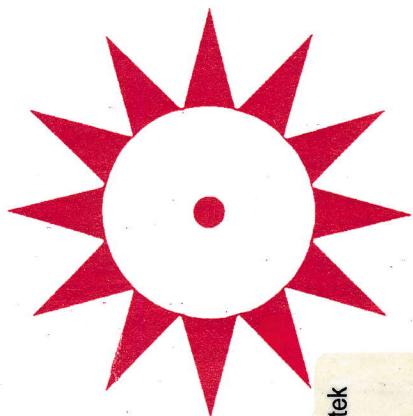


R Solbladet



DIT HELBRED DIN FREMTID

Nr. 2 2002
juli
13. Årgang

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



200012158350

5673

0905

Læs om:

Fordøjelsen

Frugt og Grønt
har mistet
næringsværdi

Årsberetning

Brobygning
og nytænkning
i helbredsforståelse

Bognyt

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.

Fordøjelsen

Fra Reckeweg-seminar foråret 2002.

Der er nogen vigtige termer og koncepter i ernæring som sådan.

"Ernæring" er studiet af, hvordan den mad, vi spiser virker på vores helbred og livsprocesser. Alle ved – eller de tror de ved det – at der er "god" og "dårlig" slags mad og "gode" og "dårlige" diæter; men efterhånden som ernæringsstudierne er skredet frem, og vi hele tiden lærer nyt, er der sket en forandring af, hvad vi kalder god og dårlig næring. Og det, vi lærer i dag, kan meget vel have undergået forandringer, når vi kommer til det næste kursus om 10 år.

Derfor hold jer i det store og hele til de gamle grækeres stadig aktuelle råd fra Delphi: ALT MED MÅDE.

Det vil dog nok stadigvæk være sandt, at føden vi spiser, gennemgår komplicerede fordøjelsesprocesser, metabolisme, og at føden til slut bogstavelig bliver en del af os, faktisk os selv. Altså er det også i bund og grund rigtigt, at vi bliver, hvad vi spiser.

Vores fordøjelse nedbryder alt, hvad vi indtager helt ned til molekylestadiet af de enkelte råvarer. Disse molekyler **metaboliserer** så - dvs., de deltager i en forunderlig varieret mængde af biokemiske reaktioner.

Udtrykkene metaboliserer og metabolisme refererer til reaktioner, der involverer en specifik type molekyle fx B₁₂ metabolisme. Det kan også være reaktioner, der omfatter kemisk beslægtede grupper af molekyler fx aminosyre metabolisme – eller også hele summen af alle reaktionerne kroppen.

Nutrientter – Makro og Makro

Udtrykket "nutrient" bruges, når vi taler om føde på kemiske betingelser. Brød og kartofler er **kulhydrater** eller **stivelse**. Kød indeholder **protein** og **fedt**. Begge dele indeholder også en masse vitaminer og mineraler. Alt dette er nutrientter.

Kulhydrater, protein og fedt er **makronutrientter**, dem skal vi have en forholdsvis stor mængde af (de måles i 10ende dele gram), og vi skal have dem med ca. 3 – 4 timers interval.

Disse makronutrientter kræves i sådanne mængder og så hyppigt, fordi kroppen forbrænder (oxyderer) molekylerne for at producere den energi, den behøver for at opretholde en konstant høj temperatur, ved hvilken vore metaboliske processer kan foregå optimalt. Eller den bruger nutrientmolekylerne til at erstatte kroppens strukturelle komponenter fx knogler, muskler, fibre, hud, røde blodlegemer osv.

Mikronutrientter skal vi have i mængder, der måles i milligram eller mikrogram. Blandt disse er fx vitaminer og mineraler.

Disse komponenter forbrændes ikke til opvarmning af kroppen – og indgår for det meste ikke i opbygningen kroppens struktur – Calcium er én undtagelse. Mange mikronutrienten fungerer i metabolismen i visse specifikke reaktioner; fx transporterer mikronutrienten Cobalamin (B₁₂) en kritisk gruppe atomer af methyl-gruppen fra dens egen struktur til aminosyre-homocystein-molekylet og forandrer det derved til det gavnlige aminosyre-methionine.

Disse mikronutrienten bruges op og udskilles fra kroppen som en del af fordøjelsesprocessen, og de skal erstattes med relativt korte intervaller, allerhelst dagligt, så de altid er til stede, når kroppen har brug for dem.

Essentielle nutrierter

De fleste af de komponenter (molekyler) som kroppen kræver for at opretholde livet, laves i de forskellige væv og organer ved hjælp af komponenter fra diæten. Ordet "essentiell" i forbindelse med nutrierter – betyder, at kroppen har brug for dem for at opretholde et godt helbred – men dog ikke selv kan lave dem.

De påkrævede, vigtige kemiske processer finder sted i planter eller dyr, og mennesket får dem ved at spise mad lavet på disse planter eller dyr.

Det bedst kendte eksempel er C-vitamin, der er absolut nødvendigt for et stort antal kemiske reaktioner i den menneskelige krop, men kun kan skabes i visse planter. Derfor skal vi spise frugt og grønt hver dag.

Vitaminer og mineraler er pr. definition **essentielle**.

I det store og hele er fordøjelsen altså en proces, der nedbryder lange aminoskæder til enkelte aminosyrer – og udfra disse enkelte aminosyrer er vi så, sådan indrettede, at vi kan bruge dem til byggesten til nærmest alt, det vi har brug for, således at kroppen kan forny sig selv i sine strukturer og fortsætte livsprocesserne. – MEN VI SKAL HAVE BYGGESTENENE I TILSTRÆKKELIGE MÆNGDER OG KVALITET.

VEGETARER PAS PÅ!

Cellulose (cellemembranerne på planteceller) er et polysakkarid – men af en meget stærk type og forskelligt fra det alm. vi får fra stivelse fx. Hvor stivelse meget let nedbrydes, så er dette ikke tilfældet for cellulose. Mennesker kan ikke fordøje cellulose, den passerer uantastet gennem vores fordøjelsessystem og kommer helt uforandret ud i den anden ende. På denne måde kan den gøre gavn som fibre – og tirre peristaltikken, det er gavnligt (men der kommer så også uafsladeligt en irritation af tarmslimhinden, det er uheldigt) – ellers giver den ikke noget til gengæld MED MINDRE plantecellernes membran brydes, så vi kan få gavn af plantecellernes indhold. Dvs. Tyg plantemaden godt!!! Og brug meget gerne alle plantejuicer.

Vi kan få et meget godt billede af, hvordan vores tarmsystem har det, ved at se på vores kropsholdning. Slappe ret passive tarme indikeres ved en slap og fyldig bug – dette ses bedst i profil.

Første led i fordøjelsen

foregår i munden, hvor maden skal tygges godt og derved findeles i første omgang og blandes med det første fordøjelses-sekret ptyalin. Vi skal bruge forholdsvis små mundfulde – og maden skal tygges så godt, at den blandes med så meget spyt, at vi ikke kan lade være med at synke den. Så først er den parat til at

Nå ned til mavesækken

I ventriklen, mavesækken, bør der pr. måltid ikke være mere end en mængde, der svarer til vores egen knyttede hånd. Så udspiles mavesækken ikke overflødig og kan bibeholde sin elasticitet fremover.

Vi kan sætte gang i mavesaften på 2 måder. For det første ved at smagsløg og mundslimhinder formidler besked om, at nu er der noget på vej – for det andet alene ved vores tanke om noget lækkert, så maven tror, at nu er der nok noget på vej!

Vi danner ca. 2½ - 3 liter mavesaft i døgnet. Og ved hjælp af denne mavesaft spaltes de meget lange amino-kæder til langt kortere. Der skal bruges en PH-værdi på ca. 1 – 3, og det sørger saltsyren for. Den sørger også for at dræbe fødens indhold af bakterier, og derfor vil føden, når den når igennem til 12fingertarmen for det meste være steril.

I mavesækken dannes også "intrinsic factor", som sørger for, at B₁₂-vitaminet kan transporteres igennem tarmepitelet længere nede.

Mucinet i maveslimhinden sørger for, at vi ikke spaltes proteinerne i vores egen mave så når folk lider af "for meget mavesyre" kan det sagtens være, at de i virkeligheden lider af "for lidt mucin".

Normalt tømmes ventriklen i løbet af ca. 4 timer.

Bugspytkirtlen

leverer ca. 1 liter bugspyts i døgnet samt hormonerne insulin og glukagon, det føres via ductus pancreaticus, der udmunder ved pylorus samme sted som galdegangen.

Leveren

har 8 funktioner:

1. Blodsukker regulering (glykogen til glukose – uden lever = død inden for et par timer)
2. Destruktion af gamle røde blodlegemer (skiller jernet fra – det genbruges i knoglemarven til nye røde blodlegemer – galdefarvestoffet bilirubin udskilles via galden)
3. Dannelse af galde (vi bruger kolesterol til at danne de galdesure salte, der skal til i fedtfordøjelsen af vores mad)
4. Omsætning af proteiner, kulhydrater, lipider

5. Aktivisering af D-vitamin – i samarbejde med nyrerne
6. In-aktivering af hormoner bl.a. samtlige steroidhormoner.
7. Destruktion af giftstoffer bl.a. lægemidler og toxiner, vi har indtaget via maden. Bliver der for mange forgiftes selve leveren.
8. Funktion som depot-organ. Depot for de fedtopløselige vitaminer samt B₁₂, glykogen, proteinstoffer og jern.

Tyndtarmen

Begynder med 12fingertarmen, der foruden maveindholdet også modtager galde fra leveren og bugspytt fra bugspytkirtlen. Selv danner 12fingertarmen også sekreter, der arbejder videre med nedbrydningen af maden til de små enheder, som vi skal bruge ude i kroppen, og som kan absorberes af tarmepitelet. Alt dette skal der også bruges sekreter til, og tyndtarmen som helhed producerer 2 – 3 liter i døgnet. Her bor også en hel masse tarmbakterier, der hjælper os yderligere med nedbrydningen, dem skal der være plads til, for vi kan ikke undvære dem. Hvis tarmvæggene er for glatte i 12fingertarm og jejunum, så trænger der allerede her giftstoffer ud i blodbanen – og disse aflejres bl.a. i huden eller i leddene – derfor ved vi alternative behandlere, at man skal behandle tarmsystemet med, når vi behandler hud og gigt.

Tyktarmen

Også kaldet Colon, inddeles i den opadgående, den tværgående og den nedadgående tyktarm. Den producerer ikke selv andet end mucin, der skal sørge for, at det hele glider lettere, når vi skal af med resterne. Ellers absorberer den væske og salt, og den tager så meget væske, at der kun bliver ca. 1 – 2 dl tilbage i afføringen. Turen gennem tyndtarmen tager ca. 4 timer og det gør den også gennem tyktarmen – altså 4 timer i maven – 4 timer i tyndtarmen – 4 timer i tyktarmen, så er der gået 12 timer – og så bør vi gå på toilettet og få resterne ud.

9,5 liter væske bruger vores fordøjelsessystem dagligt, og ca. 9,4 l tilbageabsorberes.

Der er altså ca. 1 dl. Der går tabt med afføringen.

Man skal leve helt i symbiose med sine tarmbakterier, og ens tarmfunktion er først normal, når:

1. Afføringen er pænt mørkebrun
2. Afføringen er hel og sammenhængende
3. Afføringen er pakket så tilpas ind i slim, at toiletpapir er overflødigt.

Sidstnævnte sker meget sjældent.

Årsagerne kan være - Galdebesvær – Svampeangreb

Galdebesvær er nemmest at konstatere. Det ses tydeligt ved afføringens farve og konsistens. Den er helt lys – og har tendens til at flyde oven på vandet i toiletkummen. Så er det væsentligt at gå på en fedtfattig diæt – sammen med R 7 Hepa.

Hvis der samtidig er store smerter inden for en time efter, at man har spist, så bør man gå til lægen. Men hvad lægen end siger – bliv ved med R 7. Forsvampningen er det mere vanskeligt at sætte fingeren på; for det ser ud til, at svampe stortrives i vores dages tarmsystemer. Der er flere faktorer, der gør tarmmiljøet til paradys for svampe.

- Antibiotika (især tetracyklin)
- P-piller
- Søde sager
- Amalgamplomber
- Stress

Husk, at hvis tarmen er sund – er personen sund, så ved ubalancer er der altid flydende Kyolic – R 26 og R 60 at tænke på, så har vi gjort det basale for fordøjelsessystemet og blodet.

Kyolic er det langtids – koldlagrede hvidløg, der bl.a. holder vores tarmflora i ave, så den tjener os bedst muligt.

R 26 indeholder

Acidum nitricum, der virker på alle slimhinder, især ved hindegrænserne. Den bruges også ved dundrende smerte, ildelugtende sekretioner, og grim kropslugt.

Acidum phosphoricum, der bruges ved legemlig udmattelse, svedanfald og svækkelse i det hele taget.

Ca. jodatum ved kronisk hævelse af slimhinderne og lymfekirtler, ved langvarig materieafsondring i mellemøre og knogler. Styrker tyreoida.

Fe. jodatum uregelmæssig blodfordeling – man bliver fx rødspættet i ansigtet ved anstrengelse. Overtræthed, svækkelse, manglende appetit.

Sulfur jodatum baner vejen for, at lægemidler kan virke, hvor denne vej før har været blokeret.

Den blodrensende R 60 indeholder bl.a.

Aurea diadema Vedvarende kuldsår og følsomhed mod fugtig-koldt vejr.

Conium mod kirtelforstyrrelser og –forhærdninger.

Fumaria officinalis mod hævede kirtler og urenheder i blodet.

Galium aparine mod almindelig organ-ubalance, god ved langvarige bylder, diuretisk virksom.

Hepar sulfuris fremmer helbredelsen af materieansamlinger, furunkler og abscesser. (Den er tandlæger specielt glade for).

Juglans – blodrensende generelt. Myosotis arvensis og nattesved med opspyt og væggtab, tuberkuløse dispositioner.

Sarsaparilla til dårligt udviklede børn med atopisk eksem.

Rigtig god fordøjelse

Annette Tyoko

i samarbejde med MaxiPharma

Frugt og grønt har mistet næringsværdi

Trænger vore næringsstoffabeller til en revision? Følgende kunne tyde på det.

Kostekspertter fra Schwarzwald Sanatorium Obertal i Tyskland har udført en sammenlignende undersøgelse af indholdet i en række frugter og grøntsager indsamlet henholdsvis 1985 og 1996. Det drejer sig om broccoli, bønner, fennikel, gulerødder, kartofler, spinat, æbler, bananer og jordbær.

Kostekspertterne konstaterer, at vitaminer, mineraler, sporstoffer og aminosyrer er mindsket dramatisk i denne tidsperiode, hvilket er ret skræmmende.

Der nævnes nogle eksempler:

Broccoli: Calcium - 68%, folsyre - 52%, magnesium - 35%.

Spinat: Magnesium - 68%, vitamin B-6 - 59%, C-vitamin - 58%

Bananer: Calcium - 12%, folsyre - 84%, magnesium - 13% , vitamin B6 - 92%

Jordbær: Calcium - 14%, C-vitamin - 67%, magnesium + 8%

Æbler: C-vitamin - 80%, Calcium + 12%, magnesium + 20%

Kilde: KAM - Kommittén för Alternativ Medicin, Branschorganisation för komplementär- alternativmedicinare:

Læs mere om madkvalitet her

<http://www.vitaviva.com/index2.asp?area=bibliotek&type=2&infoID=55>>

Og alligevel hører vi til stadighed, at bare vi spiser varieret, så får vi kroppen har brug for!!! Det gør vi IKKE længere – der skal mere til end almindelig mad.

Annette Tyoko

Notits.

Der er meget mere information at hente på Internettet www.naturdrogeriet.dk god fornøjelse, med venlig hilsen fra Naturdrogeriet.

Årsberetning for maj 2001 til maj 2002.

Hovedbestyrelsen har i det forløbne år afholdt 5 møder.

Pr 1. maj 2002 havde foreningen 530 medlemmer, hvoraf 130 er livsvarige.

Antallet er gavegivere var pr 31.12.01 på 280, hvilket har givet os mulighed for nå skattevæsenets magiske tal på 250 i gennemsnit pr. år over en periode på 3 år.

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

Girokortet i januarbladet har fået stor ros fra rigtig mange medlemmer, og den gives hermed videre. På de nye girokort er der en rubrik til angivelse af **medlemsnummeret**, selv om en del har misforstået det og kun angivet bladnummeret. Avispostkontoret angiver nemlig altid deres egen registrering af vores blad som første nummer (3762) - **det midterste er medlemsnummeret** og det sidste er kodenummeret, der er 9 for livsvarige medlemmer og 11 for årskontingentbetalende medlemmer.

Vores e-mail adresse er stadig **tyoko@post6.tele.dk**, og vores hjemmeside kan findes på adressen:

<http://www.forebyg.dk>. Denne side bliver jævnligt opdateret. Vi modtager til stadighed flere henvendelser fra folk over Internettet. Der er ingen tvivl om, at det har været et godt og frugtbart initiativ.

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

Hovedbestyrelsen har desværre måttet tage afsked med vores søde bestyrelsesmedlem Karen Skovbjerg, som vi vil savne meget. Vi har

dog fået en ny effektiv sekretær i Heilpraktiker Lena Agger, der kan nås på tlf. 2073 3082 og på e-mail: lenaagger@ofir.dk.

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

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

Breuss-kuren har der været megen efterspørgsel på, men foreningen har stadig eksemplarer til salg for 20 kr. ved henvendelse til formanden. Der har været god efterspørgsel på hæfterne – og de første telefonrapporter er indløbet: Kuren virker, som den skal. Også som udrensningskur – i det halve tidsrum, 3 uger, er den livgivende.

Annoncer.

Et gammel velrenommeret homøopatisk firma, der nu er blevet livsvarigt medlem af foreningen, er kommet på banen i vores blad med sine højt estimerede produkter. Det er godt, at vi også ad denne vej kan bruges til at udbrede kendskabet til midler, der gør livet lettere.

Er der flere, der har lyst til at annoncere for produkter med gode resultater, er jeg sikker på, at det vil blive hilst velkommen af alle vore læsere. Vores annoncepriser er uforandrede - og kan ses på side 2 i Solbladet DIT HELBRED DIN FREMTID.

Messer

Her skal endnu en gang lyde en varm tak til vores flittige messedeltagere i Jylland og København. Vi kunne ikke undvære jer ved vores deltagelse i de store helsemesser rundt om i landet.

Vi var igen i år repræsenteret Jylland i Kolding, Vejle og Århus og i København i Forum og i Falconér Centret.

Vores lokalforeninger trives i det stille og hverver medlemmer.

Landsforeningen er stadig et aktivt medlem af **SundhedsRådet**, der blev stiftet den 4. januar 1998. SundhedsRådet repræsenterer hele den alternative branche med brugergrupper, behandlergrupper, den alternative presse, og de alternative skoler - såsom biopater og zoneterapeuter, og sidste år er også Dansk Heilpraktikerforening kommet til.

SundhedsRådet er repræsenteret i Videns- og Forskningscenteret for Alternativ Behandling og i Sundhedsstyrelsens Råd for Alternativ Behandling.

Landsforeningen er også medlem af **Landsorganisationen Natursundhedsrådet (LNS)**, som også er en paraplyorganisation for brugergrupper og alternative behandlergrupper og alternative uddannelsessteder. Formanden for vores københavnske Lokalforening, Louis Montana yder her en utrættelig indsats. Ligesom han er en stor aktiv hjælp i forbindelse med det årlige folkemøde på Christiansborg angående alternativ behandling i bredeste forstand

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



Hans Ravn Gydesen

in memoriam

5. april 1925 – 14. december 2001

En af Landsforeningens stiftere, Hans Ravn Gydesen er gået bort. Han var en af den alternative sundhedssektors store pionerer. Han deltog aktivt i 1980 i mødet på Gentofte Skole, hvor Henning Berthelsen og jeg indkaldte til et stormøde for at starte lokale helsegrupper med det formål at få kontakt til befolkningen.

Landsforeningen til Naturmedicinens Fremme var blevet stiftet i 1979 på Hindsgavl, og her gjorde Hans Gydesen et stort pionerarbejde i den første lokalforening og senere ved stiftelsen af de følgende. Hans Gydesen boede i Ishøj, hvor han blev den første lokalforeningsformand.

Ved alle stormøder var Hans Gydesen en meget benyttet dirigent, da hans møder altid var positive.

Senere blev han primus motor i stiftelsen af Sammenslutningen af Alternative Behandlere SAB, hvor han var amtsformand og redaktør og skribent gennem mange år.

Også Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft har meget at takke Hans Gydesen for. Sammen med Gunnar Sundien stiftede han vores forening. Hans Gydesen var direktør for foreningen, der fik en meget fin og positiv start takket være hans store arbejdssevne og mange kontakter. Også myndighederne kontaktede Hans Gydesen vedr. Den alternative del af sundhedssektoren.

Hans Gydesen havde altid et godt råd til os andre, når vi havde problemer, vi ikke kunne løse. Jeg sagde, at det var fordi han i mange år havde haft med adfærdsvanskelige børn at gøre!

Hans Gydesen lagde et stort arbejde i det af Sundhedsstyrelsen nedsatte udvalg til samarbejde mellem læger og naturlæger.

Hans Gydesen var også medstifter og formand for DANAS, en paraplyorganisation for alternative interessegrupper. Hans mål var, at den alternative og etablerede behandlerverden skulle anerkende hinanden og arbejde sammen for patienternes ve og vel.

Med oprettelsen af forsknings- og videncentret vedrørende ukonventionel kræftbehandling (FVUK), hvor Hans Gydesen repræsenterede DANAS, opnåede han at se et glimt af sit mål. Men da havde han allerede haft sin første blodprop og kræfterne slog ikke længere til.

Hans Gydesen havde hjertet på rette sted, man kunne ikke blive træt af at høre ham fortælle og delagtiggøre andre i sin enorme viden.

Ære være hans minde. Han vil blive savnet.

På bestyrelsens vegne

Henning Christensen, Mjølnerparken 48.



Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
Medicinskabet 2002 – Fakta om medicin i Danmark	Niels Bjørndal, overlæge, cand. Pharm.	Egmont Lademann A/S	432	199 kr

Medicinskabet er den eneste helt opdaterede fortegnelse over lægemidler i Danmark beregnet til almindelige brugere.

Mere end 2000 stikord med lægemidler, sygdomme, handelsnavne samt inddeling i sygdomsgrupper gør værket til en nødvendig del af husbiblioteket. Sidst på året kommer der en udgave tilligemed Naturmedicinbogen.

Anmeldt af Lous Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
Lav mad efter din blodtype KOGEBOGEN.	Peter D'Adamo med Catherine Whitney	L&R Fakta	468	249 kr.

Bogen har forord af læge Knut T. Flytlie. Først kom bogen "Spis efter din blodtype", nu har vi så den omfattende kogebog.

Et effektivt redskab til sammensætning af en kost, der passer til ens blodtype. Hver opskrift er forsynet med en nøgle, så det er let at se, om den er gavnlig, neutral eller uheldig for dig. Der er endvidere 30-dages menuplaner for hver af de 4 blodtyper.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sideantal	pris
Din naturlige sundhed – Ayurveda for kvinder	Dr. Robert Svoboda	Borgens	212	229 kr.

Bogen henvender sig til kvinder og viser en helt enkel måde, på hvilken man kan opnå harmoni med sig selv og sine omgivelser ved hjælp af ayurveda. Ayurveda udgør prototypen på den form for behandlingssystem, som verden i dag langsomt er ved at famle sig frem imod, udtaler forfatteren. Forfatteren har – efter sin medicinske uddannelse – praktiseret 10 år med ayurveda i Indien.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sideantal	Pris
Vegetarisk kokebog Grundbog	Inga-Britta Sundquist	Borgens	320	299 kr.

Værket indeholder 350 lækre, smukt illustrerede opskrifter på alt fra supper, salater, asiatisk mad, desserter og brød til tang, svampe og syltning. Opskrifterne er enkle, varierede, ernæringsrigtige og inspirerende. Der er et afsnit med blomster som pynt i maden, en vitamin- og en mineralguide. Der er et afsnit om mad som medicin, samt et om krydderier og urter. En meget fin bog til husapoteket eller kokebogssamlingen.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sideantal	Pris
ALZHEIMER	Rose Götte og Edith Lackmann	Borgens	142	149 kr.

Rose Götte er dr. Phil, og minister for kultur, ungdom, familie og kvinder i Rheinland-Pfalz i Tyskland. Forfatterens mor blev ramt af Alzheimer og kom i pleje hos familien, som udviklede en række idéer til at omgås den plejekrævende, ældre kvinde.

Målet var at mildne den syges uro, angst og depression samt inddrage hende i familielivet så godt som muligt.

En miljøterapeutisk bog samt en appel til det offentlige og samfundet om nødvendige ændringer på sygdoms- og plejeområdet.

Anmeldt af Louis Montana



Brobygning og nytænkning i helbredsforståelse

Mandag den 9. september 2002 kl. 10 – 17

Sted: Christiansborg, landstingssalen - indgang fra Rigsdagsgården.

Entré: 100 kr. + evt. frokost 95 kr.

Tilmelding og forudbetaling nødvendig. tlf. 4976 5078 eller 4448 4034.

E-mail welcome@in2spirit.org senest 27. august 2002

Programpunkter:

Holismen og dens polariteter ved Jeff Martinussen

Menneskesyn og helbredsforståelse ved Torsten Dinesen

Fornyelse af forskningen ud fra det holistiske menneskebillede
ved Eskild Tjalve

Forskning i meditation for kræftpatienter, set i lyset af den nyeste hjerneforsk-
ning ved Lisa Burgess

Forskning der kan bygge bro mellem etablerede og alternative behandlere
ved Laila Launsøe

Komplementære behandleres faglige fremgangsmåde ved Mogens Ehrivh

Videnskabelig diagnostik og dokumentation af virkningerne af enhver behand-
lingsform ved Erik Hoffmann

Politiske indsigter og udmeldinger

Debat med politikere

Spørgsmål fra salen

Komplementær medicin ved Carsten Vagn-Hansen

Afslutning

www.forebyg.dk