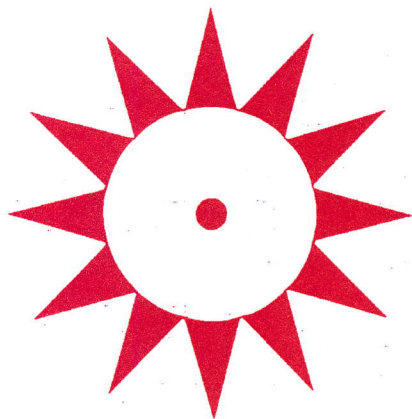


R Solbladet



DIT HELBRED
DIT FREMTID

Nr. 2 2003
14. Årgang

Læs om:

Essentiel =
livsvigtig

Miracle Sugars

Ascorbinsyre og
åreforkalkning

Svinene og os !

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



0905 200012732502 5673

Årsberetning

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft

Landsforeningens kontingent er følgende:

Årskontingent kr. 100,00

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.

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.**

Essentiel = livsvigtig.

Sammendrag af oplysninger fra Miracle Sugars om det nye årtusindes epokegørende måde til at støtte kroppens egne helbredelsesmetoder på.

Annette Tyoko

Vi kender alle begreberne essentielle fedtsyrer, essentielle sporstoffer, essentielle vitaminer og inden for det seneste årti er man blevet opmærksom på en ny gruppe essentielle næringsstoffer, sakkariderne, glyco-enhederne.

Interessen for glyco-ernæring er i voldsom stigning – og med rette.

Hvis du selv eller nogen du holder af, kæmper mod træthed, smerter, ubehag eller endda en alvorlig sygdom, så undersøg denne information grundigt. Det du vil opdage, er en ny erkendelse af, hvad du har lært om, hvordan din krop helbreder sig selv.

Hvad er den vigtigste ernæringskilde til vedligeholdelse af et godt helbred? - Den der mangler - naturligvis!!!

Den nyere forskning har fundet ud af, at ved mange degenerative tilstande er der enten en fejlkommunikation eller en decideret kommunikationsmangel mellem kroppens celler. Denne forskning omkring cellekommunikationen har i 1994, 1999, 2000 og 2001 vundet 4 nobelpriser i medicin: <http://www.glycoinformation.com/nobel.html>

8 sukkerstoffer

Indtil for 10 år siden troede man, at sukker kun blev brugt til energi. Man har nu opdaget, at nogle sukkerarter er uundværlige for, hvordan vores celler

- kommunikerer med hinanden
- renser ud i systemet
- fornyer sig
- reparerer skader
- forsvarer os mod angreb

Ved at give vores krop de byggesten, den har brug for, styrker vi kroppen til selv at kunne klare alle disse funktioner.

I dag kender vi over 200 monosakkarider, 8 af disse har forskerne nu identificeret, som en ny gruppe essentielle næringsstoffer. Kun 2 ud af disse 8 findes i vores mad i større mængder.

Disse 8 sukkerarter har fået fællesbetegnelsen "glyco-ernæring" som meget vel kan være den største opdagelse inden for ernæring nogensinde. MIT- *Massachusetts Institute of Technology* som udgiver det videnskabelige anerkendte Magasin "Technology Review" udtaler, at *glyco-biologi er blandt de 10 teknologier, der vil forandre verden.*

http://www.glycoscience.com/glycoscience/start_frames.wm?FILENAME=J044

Naturlæger har fra gamle dage af kendt disse naturlige sukkerarters virkning til bl.a. at styrke immunsystemet.

Studier viser, at de 8 essentielle, biologisk aktive sukkerarter kan give utrolige resultater. Her er blot nogle af de få muligheder ved glyco-ernæring:

1. Antallet af dræberceller og makrofager øges dramatisk.
2. T-celler aktiveres kun ved angreb eller ved tilstedeværelse af antigen.
3. Antallet af døde celler nedsættes ved kronisk træthedssyndrom.
4. Svækkede personer får øget modstanden over for sygdomme.
5. Har en virkning som antioxidanter, der bekæmper de frie radikaler.
6. Beskytter kroppen mod giftstoffer og forurening.
7. Forsinker ældnings processen.
8. Dæmper inflammationen i sygdomme som fx rheumatoid arthritis.
9. Hjælper immunforsvaret med at genkende angribere vha. bedre celled kommunikation.

10. Gør det muligt for cellekomponenter at hænge sammen, så de rigtige reaktioner opnås.

11. Knogletætheden forøges med 3-12%

Der er ingen tvivl om, at kroppen ikke vil kunne fungere optimalt, hvis der er problemer med vores cellers kommunikation. Mange af de mennesker, der har taget et tilskud med de 8 sukkerstoffer sammen, har oplevet sensationelle resultater.

Eksempler på fejlagtig kommunikation:

- Multiple sklerose: Her er immunceller misinformeret til at angribe nervebanerne i centralnervesystemet.
- Lupus: Her er immunceller misinformeret til at angribe organer som lever og hud.
- Psoriasis: Her bliver nogle bestemte hudceller ved med at vokse over hinanden, da de ikke har de rette signaler.
- Type 1 diabetes: Immunceller er fejlinformeret og angriber de insulinproducerende langerhanske øer.
- Rheumatoid arthritis: Immunceller angriber fejlagtigt ledbrusken.
- Crohns sygdom: Her er immunceller fejlinformeret til at angribe fordøjelseskanalen
- Astma og allergier: Her tager immunceller ofte fejl af f.eks. pollen og starter en reaktion.

I test efter test udført af ledende institutter omkring i verden, har glyco-ernæring vist at kunne sænke kolesterol, forøge muskelmasse, nedsætte kropsfedt, accelerere sårheling, mindske allergisymptomer og dæmpe autoimmune sygdomme som: Arthritis, psoriasis og diabetes. Bakterieinfektioner fx øreinfectioner reagerer ofte mærkbart, ligesådan går det med mange vira lige fra den almindelige forkølelse til influenza, herpes og HIV. Symptomer ved kronisk træthedssyndrom, fibromyalgi og "gulf-war-syndrome" dæmpes ofte betydeligt

ved indtagelse af glyco-ernæring. For kræft patienter har disse sakkarider lindret "forgiftningen" ved stråling og kemo, medens kræftbehandlingens virkning forøges. Dette resulterer i længere overlevelse og absolut bedre livskvalitet.

Forskning fra Florida universitet viser, at når niveauet af disse 8 sukkerarter er lavt, kan kræftsygdomme forekomme!

I november udgaven af *Proceedings of the Fisher Institute for Medical Research*, konkluderede man, at glyco-ernæring forbedrede tilstanden hos forsøgspersoner med ADHD (dampbørn) og reducerede et vist antal af deres symptomer.

Nyere forskning viser at niveauet af L-fucose (et af de 8 sukre) er lavt hos mennesker med kronisk leddegigt (rheumatoid arthritis)

Fakta: Glyco-ernæring kan forøge dræbercelleaktiviteten med 50% hos sunde mennesker og op til 400% hos mennesker med nedsat immunforsvar.

Fakta: En af grundene til, at spædbørn, der får modermælk, er beskyttet mod mange forskellige infektioner, er, at modermælken indeholder 5 af de livsvigtige sukkerstoffer – altså den bedste glyco-ernæring, der findes i dag.

Glyco-ernæring er patenteret som et naturligt udtræk af biologisk aktive sukkerstoffer fra bl.a. Aloe Vera planten og er helt uden bivirkninger. **Flere læger er overbevist om, at alle bør tage glyco-ernæring.** Mange af dem rejser nu rundt for at informere om denne store veldokumenterede nyhed.

"All that mankind needs for good health and healing is provided in nature...the challenge to science is to find it" (alt hvad mennesket behøver for at have et godt helbred, findes i naturen ...udfordringen til videnskaben er at finde det) - **Paracelsus**



Litteratur:

- **Miracle Sugars:** The new class of missing nutrients by Rita M H. Elkins
- **Sugars That Heal: The New Healing Science of Glyco-nutrients** by Dr. Emil I. Mondoa, Mindy Kitei

Links relateret til glyco-ernæring:

Læs om videnskaben og artikler der er udgivet om "glyco ernæring" og glycobologi: www.glycoscience.com

Se "Health Line 3" helse nyhederne hvor lægen Blaine Purcell anbefaler glyco-ernæring, klik på:
http://www.kvbc.com/global/video/popup/pop_index.asp?ClipID=110877

Find mere information på: www.glycoinformation.com

Læs hvad der skrives i videnskabelige udgivelser:-
<http://www.glycoinformation.com/science.html>

Læs her hvad medierne skriver:
<http://www.glycostory.com/referral/mediavalidation.asp>

Lyt til udsagn fra over 800 mennesker, der har taget glyco-ernæring:
<http://www.glycostory.com/referral/r.asp?r=6733>

For at få et oversigt over produkterne, klik på:
www.mannapages.com/tyoko

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du vil vide, hvordan du får fat i glyco-ernæring.

København

Heilpraktiker

Annette Tyoko - Peblinge Dosserring 22. 2.th. - 2200 København N -
tlf.35 36 28 10 - e-mail: tyoko@post6.tele.dk

Frederiksberg

Sygeplejerske

Gunver Bitsch-Larsen - Sten Blichersvej 2, tv - 2000 Frb.

tlf. 38 11 99 26 e-mail: gunverbl@get2net.dk

Kgs. Lyngby

Gunnar Johansen - Mølleparken 11,3.tv - 2800 Lyngby -

e-mail: gj@gunnarjohansen.dk

Helsingør

Mikael Hoffmann - Grønnehavevej 7 - 3000 Helsingør -

tlf. 49 26 33 11 - e-mail: post@mhoffmann.dk

Bramming

Birte Sjelborg - Helenevej 5 - 6740 Bramming -

tlf. 75 17 33 34 - E-mail: bos@webspeed.dk

**The New Class
of Missing Nutrients**

**Miracle
Sugars**

Provides valuable information on the recent
breakthrough discovery of glyconutrients, which
have amazing abilities to maintain and balance your
immune system, helping you to achieve optimum
health and prevent even the most common of
today's killer diseases—*read article!*

**Rita
Elkins
M.H.**

MILLIONS SOLD

A WOODLAND HEALING SERIES TITLE

ONLY
\$4.95

The World's most powerful and
irreplaceable nutrient. Glyconutrients
are the missing piece.
Glyconutrients
help you heal faster
and live longer.

**Some sugars are vital
to your health!**

**SUGARS
THAT HEAL**

**The New Healing Science of
GLYCONUTRIENTS**

• A revolutionary healing program based on eight natural, essential sugars	• More to heal than sugars to lose! Don't you can live a longer, healthier life	• High demand proven, effective and tested your immune system
--	---	---

**EMIL I. MONDOA, M.D.
AND HINDY KITEI**

Ascorbinsyre og åreforkalkning

Er åreforkalkning i virkeligheden en ganske banal form for kronisk ascorbinsyremangel - en umiddelbar umærkelig form for subklinisk skørbug? Det mente bl.a. nobelpristageren Linus Pauling.

Næsten alle pattedyr bortset fra mennesker, aber, marsvin og visse flagermus producerer store mængder ascorbinsyre (C-vitamin) i nyrer eller lever. Processen er relativ enkel og sker ved at glucuronsyre fra glucose (sukker) konverteres til ascorbinsyre. Ascorbinsyren går direkte over i blodet og fungerer altså som et hormon og ikke et vitamin.

For at denne konvertering kan finde sted skal der bruges nogle enzymer. Et af dem er leverenzymet L-gulonolactone oxidase, som mennesker mangler.

Vi er altså helt afhængige af at få tilført tilstrækkeligt med ascorbinsyre fra kosten selv om vores behov for vitaminet ikke har ændret sig i tidens løb.

Den mængde ascorbinsyre som pattedyr selv kan producere er anseelig. Det kan bedst anskueliggøres hvis vi forestiller os at en mus vejede 70 kg. Så ville den producere omkring 10 g ascorbinsyre daglig og langt mere hvis den var stresset eller syg.

Efter at have forsket i ascorbinsyre siden 1932 fremsatte biokemikeren dr. Irwin Stone i 1965 den teori at der hos en abelignende forfader til mennesket for omkring 55 mio. år siden opstod en mutation i det gen der står for produktionen af L-gulonolactone oxidase. Det skulle være årsagen til at vi har mistet evnen til selv at producere vores ascorbinsyre og kan muligvis være den væsentligste årsag til at vi udvikler åreforkalkning.

Mus og mænd

I en forsøg med mus har forskere inaktiveret genet for L-gulonolactone oxidase. Disse mus kom nu i lignende situation som os mennesker angående ascorbinsyre.

Det har efterfølgende vist sig at musenes almindelige mad hvis indhold af C-vitamin gennemsnitlig udgjorde 110 mg/kg ikke var tilstrækkeligt til at få de gen-defekte mus til at vokse og formere sig. Det krævede at de fik et tilskud af C-vitamin i deres drikkevand (330 mg/liter). Når forskerne fjernede dette C-vitamintilskud faldt niveauet af ascorbinsyre i musenes plas-

ma og væv med 10 - 15% i løbet af to uger. Efter fem uger begyndte musene at få blodmangel, at tabe i vægt og dø.

I takt med at plasmakoncentrationen af ascorbinsyre faldt hos de gen-defekte mus der ikke fik tilskud af ascorbinsyre fik de en lille stigning i to-talkolesterol og HDL-kolesterol. Mere dramatisk skete der en svækkelse af årevæggen i aorta med nedsat elasticitet og forskellige revner og brud. Skader som sædvanligvis fører til åreforkalkning.

Nu er mus og mennesker biokemisk forskellige på en række punkter. Mus er mere afhængige af ascorbinsyre til afgiftning og beskyttelse mod fri-radikalskade end mennesker er. Musenes producerer derfor større mængder.

De dyr der er i stand til at producere deres egen ascorbinsyre får normalt ikke plakdannelse (åreforkalkning) og åreforkalkning sker ikke i helt in-takte blodårer.

Åreforkalkning ifølge Pauling og Rath

Teorien om C-vitamins betydning for udviklingen af hjerte-karsygdom stammer fra biokemikeren og Nobelpristageren Linus Pauling og lægen Mathias Rath. Den bygger videre på den tidligere iagttagelse at plakdan-nelse i årene sædvanligvis udvikler sig på steder hvor blodkarrene er udsat for den største mekaniske påvirkning som f.eks. hjertets kranspulsårer, hvor blodtrykket er særlig højt eller hvor blodet danner turbulente strøm-ninger gennem karret, men også på en undersøgelse der viste at hjertepati-enter havde et 80% lavere indhold af ascorbinsyre i deres væv end andre patienter.

Ascorbinsyre er essentielt når det gælder opbygning og vedligeholdelse af den collagen som indgår i bindevæv overalt i kroppen. Får vævet ikke til-ført ascorbinsyre opstår sygdommen skørbug med defekter i bindevævet og hermed skrøbelige blodkar. Der opstår revner og brud overalt med blødning-er til følge.

Linus Pauling indså at selv om vi får tilstrækkeligt med ascorbinsyre til at undgå klinisk skørbug - det kræver ikke meget mere end ca. 10 mg daglig - så får de færreste af os tilstrækkeligt med ascorbinsyre til at forebygge den mikroskopiske karskade der forudgår plakdannelse. Kroppen søger at repa-rere skaden på blodkarret ved at dække den til med en beskyttende, klæb-rig variant af LDL-kolesterol som er Lipoprotein A forkortet Lp(a). Det kan være hensigtsmæssigt på kort sigt, men på længere sigt kan plakdannelsen fuldkommen lukke blodkarret og så bliver det som bekendt alvorligt.

Ascorbinsyre og lysin

Mekanismen i dette skyldes at Lp(a) pga. læsioner i karvæggen får mulighed for at klæbe til aminosyrerne lysin og prolin der indgår i karvæggens indre protein-del. Her har vi samtidig årsagen til at plakdannelse ikke finder sted i intakte blodkar. Plakaflejringen sætter for alvor ind ved 20 mg Lp(a)/dl i blodet og derover. Pauling og Rath foreslog et minimum på 2 g ascorbinsyre daglig for at holde blodkarrene intakte. For at modvirke at Lp(a) binder sig til lysindelen i karvæggen kom de på den idé at tilføre blodet mere lysin end vi normalt får fra kosten. Pauling fortalte at det gav biokemisk fornuft at lade Lp(a) klæbe til lysinen i blodet før den kunne nå at sætte sig på karvæggen og danne plak. Lysin er et ugiftigt næringsstof. De foreslog et ekstra forebyggende tilskud på 500 mg lysin daglig.

Pauling mente i øvrigt at et dagligt lysintilskud ligefrem også ville kunne nedbryde eksisterende plak. Det er nok den mest kontroversielle del af teorien. Om kasskade er forårsaget af frie radikaler, mekanisk stress eller andet er i denne sammenhæng ligegyldig når det gælder nytten af lysintilskud.

Kort om åreforkalkning

LDL-kolesterol er ikke den primære årsag til åreforkalkning

LDL-kolesterol bliver først skadeligt når det oxideres (harskes)

Lipoprotein a er den primære årsag til åreforkalkning(>20 mg/dl)

Intakte blodkar får ikke åreforkalkning

2 g ascorbinsyre (C-vitamin) og 500 mg lysin daglig forebygger åreforkalkning.

Tilskud af C-vitamin og lysin bør suppleres med et afbalanceret vitamin-mineraltilskud.



Svinene og os!

af heilpraktiker Knud Harring
foreningens kontaktperson i Thisted



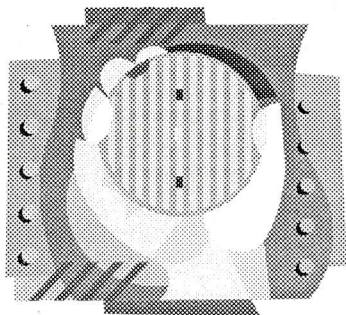
Svinekød udgør stadig en stor del af kødspisernes kost. Jeg vil i denne artikel beskrive nogle af svinekødets forhold gennem tiderne, men især svinekødets påvirkning af vor krop.

SVINEKØDET OG MENNESKET - HISTORISK SET

Bibelens og dens kristne verdens Gud gav mennesket en visdom om forbudte spiser, der i dag er glemt af de fleste. Mange glemmer visdom, hvis problemer som sygdom og skader ikke viser sig umiddelbart.

Dog er der vidnesbyrd i hele verden fra jøder, muslimer, adventister og vegetarer, der direkte eller indirekte har taget eller fået del i den "visdom", der blev givet om forbudte spiser. I bibelen står der en vejledning om rene og urene dyr, som skulle beskytte folket mod nedbrydelse af deres sundhed (Herren talte til Moses og Aron, og sagde til dem: "Sig til Israelitterne: Af alle dyr på jorden må I spise følgende: Alle som har spaltede hove og kløft i hovene, og som tygger drøv, må I spise.....Svinet, for det har ganske vist spaltede hove og kløft i hovene, men tygger ikke drøv; det skal I regne for urent. I må ikke spise deres kød og ikke røre ved ådslet. Dem skal I regne for urene"). Det giver også en bedre forståelse for, at Jesus tillod at ca. 2000 svin druknede.

Koranen har lånt en del fra bibelen, derfor findes der parallelle enigheder. I koranen står blandt andet (Sure 16, vers 115-116) *Spis af de gode, tilladte ting, som Allah har forsynet jer med. Han har kun forbudt jer det, som dør af sig selv, blod, svinekød og det, der kaldes ved et andet navn end Allahs.*



**Indkaldelse
til
Ekstraordinær
Generalforsamling**

søndag den 17. august 2003 kl. 14.00.

**Peblinge Doss. 22, 2. th.
2200 København N**

**Ét bunkt på dagsordenen:
Ændring af foreningens navn til
"Landsforeningen Forebyg Dit Helbred"
Motiv –
vi forebygger langt mere end kun kræft.**

Vedtægter

Navn

§ 1 Landsforeningen til FOREBYGGELSE AF KRÆFT

Formål

§ 2

1. - at forebygge og bekæmpe kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige, naturmedicinske og andre alternative midler og metoder.
2. - at samarbejde med alle sundhedsorganisationer og offentlige myndigheder i ind- og udland.
3. - at fremme samarbejdet mellem den skolemedicinske og den alternative sundhedssektor.
4. - at arbejde for WHO's mål: Sundhed for alle i år 2000.
5. - at fremme folkeoplysningen herom.

Medlemmer

§ 3 Enhver juridisk person (privat person, forening, selskab o.a.), som anerkender foreningens formål og betaler det gyldige kontingent, kan være medlem.

Hovedbestyrelse

§ 4

Landsforeningen ledes af en hovedbestyrelse på indtil 9 medlemmer, der hvert år vælges på generalforsamlingen. Er hovedbestyrelsen ikke fuldtallig, kan den supplere sig selv i årets løb.

Generalforsamlingen vælger for to år ad gangen formanden og tre bestyrelsesmedlemmer i lige år og resten af bestyrelsen for to år ad gangen i ulige år. Genvalg kan finde sted. Hovedbestyrelsen konstituerer sig selv med næstformand, kasserer og sekretær.

Hovedbestyrelsen afholder møde mindst to gange årligt, desuden når formanden eller mindst halvdelen af hovedbestyrelsens medlemmer finder det fornødent.

Hovedbestyrelsen vælger af sin midte et forretningsudvalg og fastsætter selv sin forretningsorden. Ved stemmelighed er formandens stemme afgørende.

Hovedbestyrelsen opretter lokalforeninger, hvis vedtægter den skal godkende. Lokalforeninger arbejder under ansvar over for hovedbestyrelsen og er underlagt de af denne vedtagne beslutninger.

Hovedbestyrelsen udgiver medlemsbladet samt andre skrifter.

Hovedbestyrelsen kan ved et flertal af de fremmødte ekskludere et medlem. Generalforsamlingen kan ikke ændre en sådan afgørelse.

Generalforsamling

§ 5

Den ordinære generalforsamling afholdes hvert år inden udgangen af maj måned.

Medlemmerne indkaldes med mindst 3 ugers varsel via medlemsblad eller brev.

Ekstraordinær generalforsamling indkaldes, når hovedbestyrelsen eller mindst 10% af medlemmerne skriftligt med angivelse af dagsorden forlanger det.

Generalforsamlingen er i alle landsforeningens anliggender den højeste myndighed

inden for de i vedtægterne fastsatte grænser. Generalforsamlingen ledes af en af forsamlingen valgt dirigent. Valgbarhed og stemmeret forudsætter, at kontingentet er betalt pr. giro senest 14 dage før generalforsamlingen.

Dagsordenen bør indeholde mindst følgende punkter:

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)
7. Valg af intern revisor og revisorsuppleant.
8. Eventuelt.

Forslag skal være formanden i hænde skriftligt, senest 14 dage før generalforsamlingen afholdes.

Afstemninger skal ske skriftligt, hvis blot ét medlem ønsker det. Der kan ikke stemmes ved fuldmagt. Hvert medlem har kun én stemme.

Tegningsregler

- § 6 Formanden og kassereren tegner landsforeningen. Landsforeningen hæfter kun for sine forpligtelser med den landsforening til enhver tid hørende formue. Der påhviler ikke landsforeningens bestyrelse eller øvrige medlemmer nogen personlig hæftelse.

Revision

- § 7 Landsforeningens regnskabsår er kalenderåret. Regnskabet revideres af en registreret eller statsautoriseret revisor.

Vedtægtsændringer

- § 8 Til ændringer af landsforeningens vedtægter kræves flertal af de på en generalforsamling afgivne stemmer.

Ophør

- § 9 Ved landsforeningens ophør overgår en eventuel formue til en forening eller institution med et lignende formål. Opførselen af landsforeningen kan ske, når mindst 2/3 af de fremmødte medlemmer på 2 på hinanden følgende generalforsamlinger stemmer herfor. De to generalforsamlinger afholdes med mindst 1 måned og højst 2 måneders mellemrum.

Disse vedtægter er vedtaget på generalforsamlingen den 16. maj 1998.



At svinekød er usundt, er således ikke noget, moderne "*helsefre-aks*" har fundet på.

Folkeslag der lever efter jødisk og islams love er gennemsnitligt langt sundere end vestlige folkeslag, der spiser svinekød. Som eksempel kan nævnes nogle forskellige stammer i Himmalayaområdet. Her bor bl.a. en stamme hunsaer (bircher). På den ene side af dalen lever nogle hunsaer efter islams love, og de bliver meget gamle. Mange af dem arbejder til langt op i årene som ekspeditions-hjælpere i bjergene. På den anden side af dalen lever en anden del af hunsa-stammen. De følger ikke islams love og spiseregler, men spiser blandt andet svinekød hver dag. Denne del af stammen har en meget lavere gennemsnitsalder og har desuden alle de sædvanlige sygdomme, som vi også lider af i vesten.

Lige efter 1. verdenskrig hærgede i Tyskland en influenza-epidemi, denne epidemi krævede flere dødsofre end hele krigen. Det udhungrede tyske folk blev dengang oversvømmet med amerikansk flæsk. Disse epidemier plejer at gå udenom muhamedanske lande, hvor der ikke spises svinekødet. I anden verdenskrig blev flere tyske soldater under felttoget i nordafrika syge som følge af den såkaldte "tropiske ulcera", dvs. de fik bylder på den underste del af benet, hvilket gjorde soldaterne ukampdygtige og betød længere ophold i lazarettet. Efter mange forsøg på helbredelse uden resultat foreslog en officer at ændre på kosten, idet de indfødte ikke led af disse bylder. Herefter fik soldaterne deres "eiserne Ration" (tyske soldaters dåsemad) hjemmefra men samme føde som den jødiske og islamiske urbefolkning, altså svinekødsfri kost. Efter 8 - 10 dage var soldaterne helbredt, og bylderne vendte ikke tilbage.

Det tyske folks sundhedsudvikling lige efter anden verdenskrig er også et eksempel på svinekødets påvirkning af vort helbred. Under krigen og især efter krigen indtil valutareformen i 1948 var det tyske folk praktisk taget sundt. De færreste kunne spise sig mætte, og svinekød fandtes stort set ikke. Tyskerne levede af brød, pasta, kartofler, roer og grøntsager suppleret med få mængder fedt og kød af anden art. Dengang fandtes der stort set ikke sygdomstilfælde af blindtarmsbetændelse, galdeblæresygdomme, gigt, hjertelidelser, forkalkning, forhøjet blodtryk og ryglidelser.

Men efter 1948 blev der importeret store mængder svinekød i form af skinker og flæsk. Sygdomsbilledet i befolkningen ændredes ganske betydeligt i løbet af få år. Alle kendte lidelser dukkede op i

den tyske befolkning så som børnesår, helvedesild, uren hud, svampeudslet, blindtarmsbetændelse og galdeblærebetændelse, og kuranstalterne for kredsløbslidelser fik igen kronede dage. Særligt skræmmende var dog tilvæksten af kræftsygdomme. Talrige patienter i alderen fra 60 til 70, som ikke havde mærket så meget til sygdommen, fik pludselig mavelidelser, hvis årsag viste sig at være kræft i spiserøret, maven eller tarmen. Flere tyske læger begyndte at undersøge disse forhold og fandt, at der var sket en større ophobning af giftstoffer i cellestrukturen hos det tyske folk. Dr. Hans-Heinrich Reckeweg fortalte som den første om sine studier i nr. 12. af "*Münchner Medizinische Wochenschrift*", 1952. Mange andre sygdomme såsom ledbetændelse, kroniske ledlidelser og hvidflod og stigende antal tilfælde af knogleskørhed hos kvinder viste sig senere.

HOMOTOKSOLOGI

Jeg har valgt at fortælle meget kort om homotoksilogi, fordi udviklingen af sygdommene ofte er baseret på denne gren af videnskaben, som desværre ikke har så mange lægers opmærksomhed. Homotoksilogi er læren om menneskegifte, altså gifte i vore kroppe. Disse gifte er som regel årsagen til vore sygdomme.

I følge homotoksilogien udvikler sygdommene sig i seks faser. De tre første faser kaldes det humorale område, hvor sygdommene som regel kan kureres, hvorimod de tre sidste faser, kaldet det cellulære område, er mere eller mindre kroniske og kan være sværere at kurere. Disse seks faser betragtes visuelt vandret.

Lodret ses udviklingen i faser ud fra kimbladsteorien. Kimblads-teorien er teorien om fosterets embryonale udvikling. Typisk de første seks uger, hvorunder kimbladene dannes, dvs. det indre, mellemste og ydre struktur af fosteret. Kimbladene dannes i tre hovedgrupper:

Yderste: Hud, nerveforsyning til hele kroppen.

Mellemste: Muskler, knogler og bindevæv.

Inderste: Lever, galde, lunger, bronkier, mave, tarme, underliv, mandler, pande- og kæbehuler. Som et eksempel på sammenhæng mellem kimbladene kan følgende patientbillede anvendes. En 8-årig pige får, på grund af giftstoffer i bindevæv og muskler (mellemste kimblad) fra fx svinekød, eksem på bagsiden af hånden og på kinderne. Moderen tager barnet med til læge. Lægen ordinerer helt i følge sin uddannelse kortisonsalve (binyrebarkhormonsalve). Barnets hud

bliver pæn igen, eksemet er forsvundet, barnet er helbredt.... troede alle! Desværre er der sket det, at årsagen til barnets eksem, nemlig et homotoksin ikke er fjernet. Kortisonsalven har ganske vist fået huden pæn igen, men symptomerne på homotoksins tilstedeværelse er flyttet ind i det næste kimblad (inderste kimblad). Det næste kimblad er eksempelvis lungerne. Efter 8-12 år udvikler den samme pige astma og muligvis bronkitis. Hvis dette symptom på homotoksiner også blot symptombehandles, vil det senere udvikle sig til en kronisk sygdom. I den sidste fase af de kroniske sygdomme findes bl.a. kræftsygdomme, i dette tilfælde lungekræft. Hvis samme pige nu som kvinde er ryger og arbejder i et luftbelastet arbejdsmiljø med sine svage lunger, kan kræftcellerne ofte vise sig 15-20 år efter astma-sygdommen.

SVINEKØDET OG MENNESKET, BIOLOGISK SET



Menneskekødet og svinekødet har mere end blot fysiologiske ligheder, det smager stort set ens. Der er eksempler på masse-mordere, der har forarbejdet menneskekød, og solgt det som svinekød. Det blev spist med god appetit! Under 1. verdenskrig blev der i det nordlige Berlin, Tyskland opdaget en masse-morder, der forarbejdede kvindekød til pølser. En indfødt i en fjern egn i Ny-Guinea, gav som undskyldning efter at have spist sin kone og datter: "Det smagte jo så dejligt". På Syd-havsøerne i Polynesien blev mennesker, der tidligere blev spist af kannibaler, betegnet som "langsvin".

Ligheden i menneske- og svinekød muliggør endvidere en let biokemisk udskiftning af stofferne. Dette ses blandt andet af de senere års diskussion om i fremtiden at implantere svineorganer i syge mennesker. Netop denne lighed er også medvirkende til, at bestanddelene i svinekødet går ind på celleniveau og erstatter det menneskelige væv, således menneskets bindevæv *slimgøres*, og svinekøds-spiserne biologisk på celleplan til sidst ligner, det de spiser....

Professor. Lettre (patolog i Heidelberg) har lavet forsøg, der bekræfter denne teori. Han har på grundlag af dyreforsøg fastslået, at svinekødets spaltningsprodukter efter optagelsen i organismen som regel vandrer derhen, hvor de biologisk hører til. Dr. Reckeweg har konstateret det samme gennem undersøgelser af sine patienter. De

personer som spiste meget flæsk fra svinets ryg, fremviste de typiske fedtpuder i nakke og ryg. Patienter der spiste mest bugkød, havde tykke polstrer i maveregionen. Skinkespisere fik uformelige deformationer af sædepartiet osv.

DER ER OGSÅ GANG I HORMONERNE

Væksthormoner har indtil i dag spillet en stor rolle i svineproduktionen. Væksthormonerne er en af årsagerne til betændelser og hævnings i vævet, samt kræftdannelse efter fx. kemoterapi. I Tyskland lige efter valutareformen fik de 60-70 årige patienter hos Dr. Reckeweg hurtigt kræft, hvis de dagligt spiste bare et stykke brød med røget spæk. (Forsøgsdyr udvikler hurtigt kræft, når de spiser røget spæk). Røget spæk indeholder ikke kun kolesterol men også et væksthormon gennem hvilket kræftvæksten fremmes og sidst men ikke mindst benzpyren fra rygningen. Dette er et karcinogen (kræftdannende gift).

NOGLE SVINAGTIGE BIVIRKNINGER

På grund af histaminindholdet i svinekødet ses ofte følgende lidelser hos svinekødsspisere: Uren hud, blindtarmsbetændelse (især hvis mandlerne er fjernet), galdesygdomme, venebetændelse, hvidflod hos kvinder, bylder, nældefeber, eksem, hudbetændelse og andre hudlidelser. Nældefeber lader fx. kun helbrede ved total forbud mod svinekød, herunder pølser af enhver art, også kalveleverpølse, idet svinekød ofte indgår i produktionen.

SVINEFEDTET ER OVERALT

Selv magert svinekød indeholder store mængder fedt. Svinekødet indeholder til forskel fra de fleste andre kødsorter også fedt inde i selve cellerne, ikke blot i bindevævet omkring cellerne. Ellers er det kun i gammelt oksekød der også findes fedt i cellerne, men indholdet er meget lavere. Fedt indeholder dobbelt så mange kalorier som kulhydrater (sukker) og protein (æggehvide-stoffer). Ved rigelig ernæring oplagres fedtet først i bindevævet. Fedt og kolesterol hænger nøje sammen. Svinefedt øger dannelsen af LDL-kolesterol der meget let oxyderes og dermed bliver skadeligt for organismen. Af kolesterol dannes de store kolesterol-ladete fedtmolekyler i blodet. De er skyld i højt blodtryk og åreforkalkning, samt medvirkende til hjerteslag og gennemblødningsforstyrrelser i hjertekranspulsårene og i de

yderst liggende årer, specielt i forbindelse med nikotin (rygning). LDL-kolesterol findes bl.a. i kræftcellers skillevægge, altså et opbygningsstof til disse kræftceller!

VORES KROP GÅR I KRIG!

Legemets forsvarsmekanismer retter sig især mod svinefedtet. I tarmene spaltes fedtet, og det resynteres til en fedtslim blanding, der bringes til lymfekarrene (kroppens væskeflydesystem), hvor det opsuges og når over i lymfekirtlerne til brystlymfegangene. Til sidst udgives det tidligere fedt i hulvenerne. Overbelastningen - især af lymfekirtlerne - med filtrering og afgiftning af fedtslimblandingen viser sig som betændelse i lymfekirtlerne.

SVOVLET

Svinekødet indeholder de særligt farlige svovlholdige bindevævs-substanter, mukopolysacchariderne (fx condroitinsulfat, hexosamin, osv.), som har en speciel slimagtig karakter. Det er tankevækkende, at der kun kan produceres smørpølser af svinekød, det faktum skyldes netop de førnævnte stoffer, samt chondroitinsvovlsyre og mukoitinsvovlsyre. De bevirker en slimholdig opsvulmen af bindevævet og forbinder sig her med det aflejrede fedt. Svinekødsspisere har derfor en opsvulmning af bindevævet, der yderligere som en svamp opsuger vand, og giver dem den typiske pude-agtige oppustning af bindevævet.

Slimsubstanserne lejrer sig endvidere ved sener, bånd, brusk o.l. med deraf følgende rheuma (gigt), arthritis (gigtbetændelse), diskusprolaps osv., fordi de faste bindevævssubstanter ved svinekødsnydelse i en vis forstand bliver slimagtige og bløde, og derfor ikke tåler den belastning, de ellers er beregnet til. Jo *mindre* svovl en bruskmasse indeholder, des mere fast og modstandsdygtig er den. Svinekød indeholder meget svovl, hvad der især også lader sig påvise ved forsøg med forrådnelse. Svovlet nedbrydes nemlig under forrådnelses- og gæringsprocesser. Det bliver til svovlbrinte, der kan konstateres ved en fæl stank. Forskellige forsøg med forrådnelse af svinekød, oksekød og bedekød (bede = kastreret vædder) har vist, at bedekød indeholder mindst svovl. Forsøgsbeholderne med svinekød måtte på trods af lukkemekanismen fjernes fra laboratoriet efter få dage pga. stanken. Oksekødet blev hurtigt surt, men afgav ikke den

uudholdelige stank som svinekødet pga. mindre svovlindhold. Bedekødet var efter 3 uger kun ganske lidt i forrådnelse.

BAKTERIOLOGISK

Den udbredte anvendelse af antibiotika i svineproduktionen er sammen med andre producentområder medvirkende til det kæmpestore sundhedsproblem:

Antibiotika resistente bakterier

Svinene sprøjtes og fodres med antibiotika, med det resultat at bakterierne i og omkring svinet bliver resistente mod antibiotika. Det vil sige, at personer, der arbejder i staldene let får overført disse bakterier. Hvis blot en enkelt bakterie overføres til en person, har bakterien den kedelige egenskab at kunne overføre sin resistente information til en anden bakterie i personens krop. De 2 kan så overføre informationen til 2 andre, de 4 til osv..... Bakterier er de eneste levende organismer, der kan overføre information til og fra hinanden. Der er i USA masser af dødelige eksempler på mennesker, der ikke kan helbredes på grund af resistens mod antibiotika. I Danmark har vi allerede konstateret det første eksempel her i 1995.

Et eksempel på indhold af antibiotika i et svin: Fra svinets nyre skæres 2-3 små stykker på $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ cm. Disse stykker lægges på en testplade med et næringssubstrat (fx. hesteblood). røvepladen dyrkes 24-48 timer. Herefter vil prøven være fyldt med bakterier, men omkring "nyrestykkerne" er der ingen eller langt færre bakterier. Det skyldes indholdet af antibiotika i svinets nyre.

Selv uden antibiotika kan bakterieudviklingen i svinekød være katastrofal. Det er især i de varme lande, måske ligger der netop her en forklaring på den religiøse begrænsning på spisning af svinekød. Andet kød end svinekød har ikke samme hastige udvikling af bakterier.

VIRUS

En meget vigtig giftfaktor i svinekødet er influenzavirus, som "overvintrer" i svinelunger. Svinelunger anvendes praktisk taget altid i pølser. Den, som spiser pølser med svinekød hhv. svinelunger, spiser således også influenzavirus. Influenzavirus vandrer derhen, hvor det biologisk hører til, nemlig først og fremmest lungernes bin-

devæv. Her ligger den i *dvale* i et eklipse-stadium (usynlighedsstadium), indtil immunsystemet hos værten er tilpas lav. Når vinteren og forårets svagheder opstår på grund af vitamin- og mineralmangel og for lidt sol, og en forkølelse så støder til, så er influenzavirus klar til at være aktivt, og epidemierne bryder ud. Indtagelsen af influenzavirus er hyppigere årsag til epidemierne end dråbeinfektionerne fra andre mennesker.

SAMMENFATNING

Moderne dansk svineavl er en belastning for grisene. Svinene udnyttes til det yderste ved hjælp af veterinærmedicinske midler og moderne staldindretninger. Smågrisene tages fra soen 3-5 uger før tiden, så soen hurtigst muligt kan indgå i produktionen igen. Smågrisenes immunforsvar er selvfølgelig meget skrøbeligt, når de fjernes fra soen, og de får ikke den naturlige modermælk, men fodres med mælkeerstatning. Den tidlige fjernelse fra soen udsætter dem lettere for sygdomme, der søges modvirket med klimastalde eller medicin.

Hvis grisene har problemer med stress, halebidning og kannibalisme får de psykofarmaka. Udebleven parringslyst (brunst) løses med hormonindsprøjtninger og orneduft på dåse.

De danske svin er blevet skrøbelige dyr, der kun overlever ved hjælp af psykofarmaka, antibiotika og hormoner, men det er ikke bare svinenes helbred der står på spil....

Det kan være forbundet med livsfare at spise svinekød !

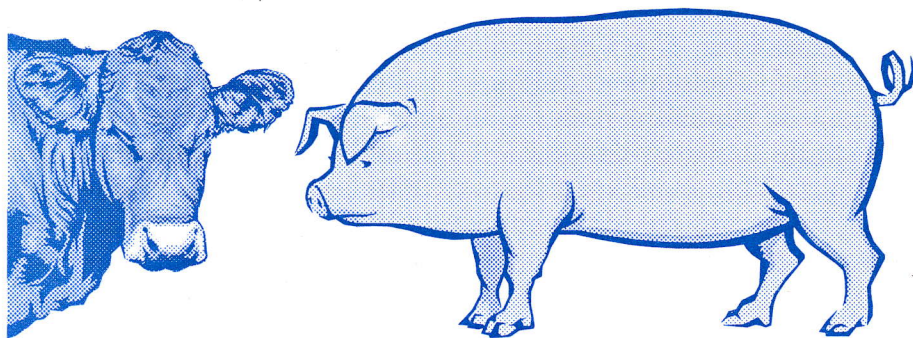
Nu er ovennævnte påstand meget firkantet. Der er selvfølgelig en masse forudsætninger og faktorer, som jeg ikke kan komme ind på her. Jeg er fx. overbevist om, at spiser man kun svinekød lejlighedsvis, er det overhovedet ikke forbundet med nogen fare. *Kun hvis svinekødet bliver en del af den daglige føde, synes jeg der er grund til bekymring.* Desværre spiser de fleste danskere svinekød dagligt i en eller anden form, eller i det mindste de fleste dage. Anvendelse af fx antibiotika i Danmark er fastlagt i så begrænsende rammer, at forekomsten af penicillin rester i de slagtefærdige svin er minimeret, men stadig er der mellem 0,2 - 0,3 promille, som indeholder penicillin. Jeg er ikke i tvivl om, at en nedsættelse eller total stop af svinekødsspising vil give den samlede befolkning i Danmark en kæmpegevinst i form af et bedre liv og et billigere sundhedsvæsen. At landmændene så må produce noget andet end svin, tager jeg ikke

stilling til konsekvenserne af. Jeg synes et godt helbred er langt vigtigere end et driftsøkonomisk problem i landbruget. Jeg kunne forestille mig, at de samme landmænd producer flere grøntsager, fjerkræ, kaniner, får, lam, beder, geder, kalve osv., heri ligger der også helt nye eksportmuligheder, eksempelvis til muslimske lande og andre samfund, der måtte ønske at leve et sundere liv uden svinekød. I fremtiden er jeg sikker på det vil ske, fornuften vil sejre.

Den umiddelbare fremtid ser dog lidt trist ud, idet antibiotika anvendes med rund hånd i Europa i dag. Nye regler om anvendelse af hormoner i levnedsmiddelindustrien og produktionen er meget lempeligere, end vi synes om i Danmark. Desværre har Danmarks protester indtil nu kun haft en udsættende effekt, der bliver i princippet ikke ændret meget på det vedtagne. Dog har nogle producent- og forhandlergrupper selv pålagt sig et maximalt indhold af hormoner (og andre tilsætningsstoffer). Som et eksempel på EU's politik bør dog nævnes forbudet mod import af oksekød fra USA siden 1989 på grund af for høj indhold af hormoner. Vi kan håbe tilsvarende krav bliver gældende for svinekød (og andre kødprodukter) i hele Europa.

Juletiden i året 1995 har vist, at landmændene ikke solgte så meget svinekød som tidligere, selvom den private oplagring af svinekød er øget, er der solgt mindre svinekød i julen 1995. Mange mennesker har valgt andre produkter, så måske er der sket noget allerede...!??...selvom fjerkræ og salmonella heller ikke længere klinger så godt i vore ører.

Det har været svært at begrænse dette meget store emne. En yderligere uddybning ville dog blot indeholde flere eksempler, og den ville bestemt blive mere teknisk og medicinsk, så med tanke på hvad gen-manipuleret foder til svin vil/kan påvirke vort system vil jeg afslutte disse *hovedpunkter i svinekødssagaen*.



Årsberetning for maj 2002 til maj 2003.

Hovedbestyrelsen har i det forløbne år afholdt 4 møder.

Pr 1. maj 2002 havde foreningen 532 medlemmer, hvoraf 132 er livsvarige.

Antallet er gavgivere var pr 31.12.02 på 212.

Der vil i løbet af sommeren komme påmindelser til dem, der endnu ikke har betalt kontingent for 2003 år.

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: **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 Vi har dog fået en ny effektiv sekretær i Heilpraktiker Lena Agger, Illerupvej 59, 1.tv. 8200 Århus, tlf. 2073 3082, 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. Også fra radiodoktoren, Carsten Vagn-Hansen og formanden for Dansk Orthomolekylær Forening, Knut Flytlie er der kommet gode, oplysende indlæg. 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. De kan erhverves 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 er blevet livsvigt 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 kan ses på side 2 i Solbladet DIT HELBRED DIN FREMTID.

Messer

Her skal endnu en gang lyde en varm tak til vores flittige messehjælpere. Vi kunne ikke undvære jer ved vores deltagelse i de store helsemesser.

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

Vores lokalforeninger trives i det stille og hverver medlemmer. Formanden for vores københavnske Lokalforening, Louis Montana yder en utrættelig indsats. Ligesom han er en stor aktiv hjælp i forbindelse med det årlige folkemøde på Christiansborg angående alternativ behandling i bredeste forstand.

Landsforeningen er stadig et aktivt medlem af **SundhedsRådet**, hvor vi nu sidder med et bestyrelsesmedlem. 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.

SundhedsRådet har sammen med LNS arbejdet meget intenst på at overbevise politikerne på Christiansborg, om at man skal kunne registreres som alternativ behandler. Folketinget har vedtaget et beslutningsforslag, der pålægger sundhedsministeren at udarbejde et lovforslag om dette inden 1. januar 2004.

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



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

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
Sekretær. Lena Agger, Oddervej 176 A, 8270 Højbjerg	tlf. 8616 0728
	e-mail: lenaagger@pc.dk
Foreningens hjemmeside på internettet er følgende:	www.forebyg.dk