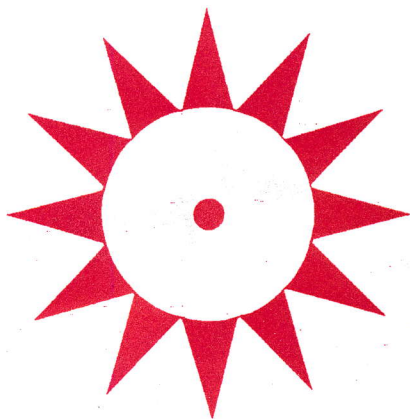


Solbladet



DIT HELBRED
DIN TID

Nr. 3 2003
14. Årgang

Læs om:

Monosakkariderne/
Glycoernæring

Til samtlige der
benytter
næringsstoffer

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



0905 200012894626 5673

stress

Bognyt

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.

2200 København N

tlf. 3536 2860

*Bladets indhold udtrykker
forfatterens mening - ikke
nødvendigtvis redaktionen.*

Tryk:

RØDDIK MODUL TRYK

Skovmøllevej 26

7100 Vejle

Annoncepriser

1/1	side	kr. 800
1/2	side	kr. 500
1/4	side	kr. 275
1/8	side	kr. 150
1/16	side	kr. 80

Annoncepriserne er excl.
moms og gælder for
reproklart materiale.

Om monosakkariderne/Glyconæring

Af Cecilie Bugge

De fleste af os ved, at der er stoffer, vi skal have i maden, som er livsvigtige for vores helbred; de senere år er forskere blevet opmærksomme på en ny gruppe af livsvigtige næringsstoffer: monosakkariderne, glyconæringsstofferne. Sukker er udskældt i Vesten, fordi de fleste mennesker spiser alt for meget hvidt, forarbejdet dårligt sukker, som giver dem sukkersyge, overvægt, candida og mange andre plager. Men sukker er andet end blot energi. Man ved idag, at monosakkariderne er uundværlige for at vores krop kan rense ud, forny sig, reparere og forsvare sig mod angreb udefra.

Det som monosakkariderne gør, er at få cellerne til at kommunikere, det utrolige, at kroppens celler "taler med hinanden" hele tiden; de advarer, sender hjælp, hjælpes ad og fortæller, om alt er godt. De sørger for, at alle processer foregår, at alle stoffer omdannes, optages og udskilles. Hvis cellekommunikationen ikke fungerer, bliver vi syge. Glyconæring er biologisk aktivt sukker.

En rask krop holder sig selv i orden, hvis den får tilført de livsvigtige stoffer, herunder de 8 livsvigtige sukkerstoffer, i kosten. De fleste af de 8 findes i frugt, grøntsager, nødder, frø, bær og rødder, men kun i det, som er ordentligt modnet i solen og dyrket naturligt.

De 8 hedder: galactose, glucose, mannose, N-acetylneuraminsyre (NANA eller sialinsyre), fucose, N-acetylgalactosamin, N-acetylglucosamin, og xylose. De er allestedsnærværende i kroppen og er indblandet i alle dele af dens opbygning og funktion. ER man blevet syg, kan det være nødvendigt, eller helt

afgørende, at få tilført en koncentreret blanding af de 8 for en tid. Der er ingen bivirkninger af monosakkariderne, da de let kan udskilles, hvis man kommer til at tage mere af dem, end der er brug for lige nu. Har man alvorlige lidelser, skal man i hvert fald ikke bruge for lidt af dem, da der så vil være et stort underskud af dem i kroppen. Man har troet, at alle sukkerformer altid blev nedbrudt til glucose, og derfra blev glucosen via biokemiske reaktioner omdannet til fucose, xylose osv. I 1998 blev det påvist, at de enkelte monosakkarider kan bevæge sig direkte og uforandret hen til de celler, der behøver dem.

Glyconæringsstofferne er vigtige for at beskytte kroppen mod stress af enhver slags, f.eks. for høj temperatur, kemiske stoffer (medicin), psykisk belastning, infektion, hårdt fysisk arbejde, dårlig iltning, operationer. For at give et billede af, hvor udbredte de 8 sukkerstoffer er kan nævnes, at de fleste af kroppens proteiner er bundet til sukker, der så kaldes glycoproteiner (glyco = sødt = sukker/kulhydrat), og derigennem fungerer de som f.eks. immunglobuliner (immunforsvaret), hormoner (hormonbalancen), transportproteiner, enzymer (processen med at omdanne stoffer til andre stoffer), membranmolekyler (alle overfladerne og slimhinderne), og cytoplasma (det materiale, der ligger rundt om alle kernerne i alle cellerne i kroppen). Sukkerstofferne FORBINDER SIG med protein og fedt (glycolipider) overalt; de KONJUGERER, derfor kaldes de glycoconjugarer. Selve processen at vi hele tiden slides ned og ældes, at cellerne hele tiden angribes af de stoffer, der nedbryder os (oxidanterne/de frie radikaler), kan vi ikke overleve ret længe, hvis ikke glyconæringen hjælper os med at modstå og reparere.

En af grundene til, at spædbørn, der får modermælk, er så godt beskyttet mod mange infektioner er, at modermælk er propfyldt med glyconæring. Denne stimulerer også dannelsen af vores makrofager (ædecellerne) i immunforsvaret. Disse æder døde celler, cancerceller og andet, der skal VÆK. Men de udskiller også

stoffet interferon, som aktiverer vores naturlige dræberceller, der går til angreb mod cancerceller, candida, bakterier og vira. Også i sårheling spiller sukkerstofferne en vigtig rolle, helingen kan faktisk ikke foregå uden dem. Mennesker, der får rigeligt med glyconæring, har heller ikke nogen trang til stimulanser som tobak, alkohol eller slik.

Glycolipiderne, altså forbindelsen mellem hvert af de 8 sukkerstoffer og fedtstofferne i kroppen, udgør størstedelen af vores nervevæv og vores hjernevæv.

De 8 sukkerstoffer arbejder sammen, ligesom vi bruger bogstaverne i alfabetet til at lave vores sprog. De forbinder sig med hinanden på kryds og tværs, de laver utallige KODER til hinanden, så naboceller forstår hinanden og kommunikerer sammen. De sidder i et tæt lag uden på hver celle og "føler" hinandens koder. Uden denne konstante snak mellem cellerne går vores organisme i stå; der foregår utallige kemiske processer i kroppen hvert sekund.

Det er kun planterne, der kan fange sollysets energi til at producere de kulhydrater, vi behøver, og de kan kun gøre det fuldt ud, når de har fået lov til at modne i solen, uden at blive presset frem med kunstgødning og sprøjtning. Når vi spiser lidt varieret af frugt og grønt, får/laver vi dem alle 8; leveren omdanner nemlig hele tiden dem, der er mest af, til dem, der mangler. Det er ødelæggende for sukkerstofferne at blive stegt eller kogt hårdt, mens ovnbagning eller dampning er mere skånsom. Det går også an at bage frugt og grønt i kager og tærter. Frysning bevarer en stor del af sukkeret. Det allerbedste er naturligvis at spise rå, solmoden, frisk frugt og grønt. Glycoproteinerne dækker overfladen af hver eneste af kroppens celler, som har en cellekerne, ligesom glycolipiderne kan findes overalt, og begge slags er molekyler, der genkender hinanden og

“taler” sammen, hvorved de sørger for, at kroppen holdes rask og i orden.

Nutidens mad er almindeligvis fattig på monosakkariderne, de 8 livsvigtige sukkerstoffer. Måske får vi lidt af dem alle hver dag, men det er en alt for lille mængde. Vi spiser for lidt frugt og grønt, bær, frø og nødder, og det, vi spiser er ofte modnet i et lastrum. Desuden er det hårdt kunstgødnet og sprøjtet, så det også mangler de vitaminer og mineraler, som maden indeholdt for bare 30 år siden. I meget af kosten i dag er f.eks. calciumindholdet det halve af, hvad det var dengang. Størstedelen af maden i dag er overforarbejdet = ødelagt og uden livskraft, og vores krop er skabt til at få en langt højere andel af vitaminer, mineraler, sporstoffer, fine fedtstoffer ! og sukkerstoffer ! end den får. Og vi skal have meget mere af vitaminer og mineraler, end myndighederne anbefaler. Så det forkerte er blevet det normale, og ingen forstår, hvorfor alle bliver mere og mere syge. Vi spiser alt for meget af det ikke-værdifulde sukker, og da dårligt sukker forbruger vitaminer og mineraler for at blive omsat og udskilt, gør det sagen endnu værre. Vores forbrug af det dårlige, giftige sukker gør os overvægtige, senile og ulykkelige, og sukker BURDE være en kilde til livskraft og godt helbred. Ligesom det meste frugt og grønt er blevet af dårligere kvalitet, end det var for 30 år siden, kan vi gå meget længere tilbage, til vore forfædres tid, og konstatere, at deres tarmflora, altså bakterierne i tyktarmen, må have været meget dygtigere end vores er i dag, til at nedbryde plantevævet i føden. Dengang var op til 80% af føden frugt, grønt, nødder, frø og bær. En stammes mænd kunne simpelthen ikke skaffe nok jagt til et stort kødforbrug. Man havde IKKE vores livsstilssygdomme dengang.

Vi VED, at en fiberrig plantekost sørger for, at immunsystemet fungerer, den sænker blodtryk og kolesterol, forebygger hjerte- og kredsløbssygdomme, overvægt, kræft og sukkersyge, sørger for, at

fordøjelseskanalen genopbygger sig og fungerer, stimulerer blodets antistoffer og beskytter nyfødte mod infektioner.

Enzymer i kroppen kan omdanne et af sukkerstofferne til et andet, så det, der mangler, bliver skaffet til veje. Det er en indviklet proces, og den kræver tid og energi, samt mange enzymer og vitaminer. Hvis de manglende monosakkarider ikke kan fremstilles hurtigt nok og rigeligt nok, lukker cellekommunikationen nærmest ned i det ramte område. Virusinfektion, forurening og anden stress nedsætter omdannelsen af monosakkarider. Tilførslen kan også være helt forkert: når patienter på sygehusene får sukker i væske pr. drop, er det kun glucose, og leveren har så stort et arbejde med at bruge enzymer til at omdanne glucosen til de 7 andre, der mangler sådan i den syge krop, at der kan komme leversvækkelse eller ligefrem leverskader ud af anstrengelsen. Uden de 8 sukkerstoffer bliver der ikke udskilt interferon og hormoner, der bliver ikke angrebet og bortskaffet fjendtlige stoffer, bakterier og virus, der bliver ikke fortalt, at kræftceller ikke må brede sig, der bliver ikke sat sårheling i gang osv.

De 8 sukkerstoffer kan bruges til at slå infektioner ned, de dræber candida, de menes at virke stærkt mod cancer, som jo er en tilstand, hvor bestemte celler løber løbsk og IKKE kommunikerer med de andre celler. Monosakkariderne er blevet brugt med gavnlig virkning mod begyndende Alzheimers, mod sclerose, psoriasis, allergi, diabetes (immunceller er fejlinformeret og angriber de insulinproducerende Langerhanske øer), de er brugt til morbus Crohn, til eksem/astma og til spiseforstyrrelser. De må også kunne bruges ved lettere hjernesår, menstruations- og overgangsalderbesvær og kronisk bronchitis. Hvis man har kroniske smerter, og der er behandlet godt og længe, vil monosakkariderne højst sandsynligt kunne "løfte" kroppen ud af "vanen" med at have ondt. Sukkerstofferne kan

bruges ved alle de kroniske betændelses- (inflammations-) sygdomme: cystisk fibrose, fibromyalgi, leddegigt, gigtbetændelser i led, brusk, hud, muskler og knogler, betændt tyktarm og morbus Crohn, samt til parasit-lidelser og til HIV/AIDS. Monosakkariderne giver bedre energi, bedre velbefindende og forøger kroppens muskelvæv. Sportsskader læger hurtigere med disse sukkerstoffer.

Skadevirkningerne af monosakkariderne er få, og de skal provokeres hårdt for at vise sig. Hvis f.eks. mannose blev givet ved indsprøjtning til en voksen, 35 GRAM hver time i 10 timer, blev personen træt, skidt tilpas, gad ikke spise, og fik urinsyreudskillelse og orange urin. Dette forsvandt straks igen, da forsøget stoppede. Diabetikere, der fik indsprøjtningerne i 5 timer, viste ingen tegn på forandringer i, hvordan de havde det, men indholdet af mannose i blodet blev højere, end det blev hos ikke-diabetikere. Men så store doser vil intet kosttilskud og ingen frugt og grøntsager nogen sinde kunne byde på. Der er intet stof, som ikke kan skade, hvis man tager voldsomt meget af det. Hvis man vil holde op med at tage sukkeret, gør man det bare. Der er ingen tilvænning i det; man har så fået en periode med et ordentligt løft, som man kan leve på en tid, og mange af de gamle skader, man gik og trak med, er væk.

Det er naturligt at bruge monosakkariderne som de er, når der er skader, som ikke kan afhjælpes med kosten alene; når man tager sukkeret til maden, vil kroppen opleve, at nu er kosten, som den skal være ! som den skulle have været hele tiden.

Oktober 2003

Til samtlige der benytter næringsstoffer:

Retslig udfordring af EU's Kosttilskudsdirektiv

Nu gælder det liv eller død for effektive kosttilskud og effektiv ernæringsterapi i Europa!

The Alliance for Natural Health (ANH) arbejder på at stoppe kommende restriktiv EU-lovgivning fra at udrydde al innovativ ernæringsterapi pga. EU's Kosttilskudsdirektiv. Direktivet vil nemlig resultere i, at ca. 300 vitamin- og mineralsubstanser, der findes i omkring 5000 produkter, som i dag sælges på det europæiske marked, bliver forbudt i EU - hvis direktivet bliver til lov den 1. august 2005 og ikke udfordres.

Alliancen går imod direktivets proportionsforvrængning og dets konsekvenser, som bliver et forbud mod mange effektive næringsstoffer i Europa. Størstedelen af de vitamin- og mineraltilskud, som indeholder de mest effektive og biotilgængelige (letoptagelige) næringsstofingredienser* og som anvendes mest af behandlere, vil blive berørt af denne lovgivning, hvilket vil gøre det svært at benytte sig af (alternativ) næringsstofbehandling.

Den nye EU-lovgivningsproces på næringsstofområdet består af flere trin og man forventer at den vil komme til at gælde for næringsstoffer som fx fedtsyrer, aminosyrer og urter i 2007. Den nye lov udgør en stor fare for fortsat adgang til effektive, biotilgængelige og innovative næringsstoffer fra svenske, engelske, hollandske kosttilskudsproducenter.

Den nye EU-lovgivning vil dog gavne dem, som sælger lav kvalitets/dosis-kosttilskud med uorganiske, syntetiske ingredienser og tilsætningsstoffer, hvilket overvejende er større europæiske og internationale medicinalindustrier.

* Fortrinsvis fra Storbritannien, Sverige og Holland

Alliancen

Den internationale alliance består af forskere, terapeuter, læger, jurister, PR- og medieeksperter, som arbejder specifikt med EU-lovgivning for at bevare adgangen til sikre, effektive og innovative kosttilskud. Den støttes af helsefriehedsorganisationer i Storbritannien, Irland, Sverige, Holland, Danmark, Italien og Frankrig og fra ikke EU-lande som Norge, USA, Canada, Australien, Sydafrika, Chile, Indien og New Zealand.

ANH's ekspertkomité (Expert Committee), omfatter de bedste forskere inden for ernæringsterapi. ANH's politiske rådgivere, GPlus (www.gpluseurope.com), arbejder i Bruxelles og er anerkendte eksperter, når det gælder politiske og massemediemæssige spørgsmål.

ANH's Europæiske Rådgivningsgruppe, European Advisory Board, omfatter nøglepersoner fra alternative- og komplementærmedicinske foreninger og forbrugerorganisationer i Europa, hvilket giver ANH et bredt europæisk fundament og en god position, når det gælder retssagen imod Kosttilskudsdirektivet.

ANH's eksterne jurister, der kommer til at lede den retslige udfordring af Kosttilskudsdirektivet, er de eneste advokater, for hvem det tidligere er lykkedes retsligt at stoppe et EU-direktiv. Det var disse advokater som skabte præcedens for denne retssag.

Når det gælder andre EU-direktiver har ANH haft stor succes med at ændre retslige processer: For eksempel kan nævnes vigtige ændringsforslag til EU's Urte-direktiv (Traditional Herbal Medicinal Products Directive), som blev accepteret allerede ved første reafstemning samt ændringsforslag til EU's Lægemedieldirektiv (Pharmaceuticals Directive), som også blev godtaget.

(Samtlige detaljer findes på alliancens website - se denne nedenfor!)

Retssagen koster

Retssagen blev sat i gang i september 2003, og ANH har længe arbejdet hårdt for opnå resultater. Og en sådan retssag koster penge!

Alliancen beder derfor nu alle terapeuter, klinikker og "helhedslæger", som anvender effektive og innovative højdosis-kosttilskud i deres behandling, om at tage kampen op mod EU's formynderi - sammen med den stadig voksende skare af ANH-medlemmer i EU og hele verden.

Mange europæiske firmaer, detailforretninger og kosttilskudsindustrier, som vil blive påvirket negativt af EU's Kosttilskudsdirektiv, slutter sig nu til de øvrige innovative kosttilskudsinteressenter, som allerede nu støtter kampagnen (- se "Support Base" på alliancens website!)

Der findes stadig firmaer, der ikke påvirkes så hårdt af restriktionerne lige nu, men de kan forvente at få problemer senere, når andre næringsgrupper og doseringer bliver påvirket i de senere faser af direktivet (senest i 2007). Disse firmaer satser allerede nu på ANH-kampagnen.

Retssagen forventes at finde sted i England, men processen forventes senere at blive flyttet til Luxemburg, hvor de øvrige EU-lande, som vil deltage, kan gå med.

Hjælp til selvhjælp - Alliancen behøver din støtte!

MayDay inviterer dig hermed til at sende et økonomisk bidrag til ANH og til, at du opmuntrer dine klienter til at gøre det samme. Vi opfordrer dig også til at videregive disse informationer til alle dine kunder. Flere og flere terapeuter, læger og brugere støtter ANH-kampagnen, og ANH's website er nu blevet en international pioner, når det gælder kampagnen for helsefrihed. De sidste tre måneders statistik viser en kæmpemæssig interesse for og besøg på websiten, der nu er blevet nummer 170.058 i hele verden.

Vi søger støtte fra alle alternative terapeuter, helhedsorienterede læger og klinikker, så vi kan gå videre med retssagen mod Kosttilskudsdirektivet.

Vi er parate til at begynde de retslige processer, men har brug for økonomisk støtte til aktivt at beskytte dine interesser. Efter samråd med vore samarbejdspartnere (se "Support Base" på ANH's website), foreslår vi følgende vejledende støttebidrag:

- 500 kr. for terapeuter, som anvender kosttilskud

- 1.000 kr. eller mere for ernæringsterapeuter og større behandlings- og lægeklinikker

Kampagnen er dog ikke tidsbegrænset. ANH vil arbejde videre for at sikre fortsat adgang til effektive og innovative kosttilskud i EU.

- Måske du er interesseret i at støtte dette vigtige arbejde med et fast beløb hver måned?

Din donation til ANH's kampagne "Red vores vitaminer!" kan sendes til MayDay, som sørger for at støtten kommer videre.

Du kan benytte Postgiro: 015-2900 eller BG Bank: Reg. nr. 9570
Kontonr.: 0152900

- Husk at skrive " Red vores vitaminer!" på giroblanketten og May-Day som modtager!

Angiv venligst også dit navn, adresse, telefonnr., eventuel e-mail adresse og website, tak!

Tak for din opmærksomhed og for din støtte til helsefrihed!

Venlig hilsen

Tamara Thérèse Mosegaard, MayDay

Dr Robert Verkerk BSc, MSc, DIC, PhD, Executive Director &

David Hinde LLb Solicitor, Legal Director, Alliance for Natural Health

www.alliance-natural-health.org

Tamara Thérèse Mosegaard

MayDay, International committee

GMO-Campaign

Rundforbivej 2, Troëroed,

DK -2960 Denmark

Tel.: +45 4499 8898

ttn@mayday-info.dk

<http://www.mayday-info.dk>

Cortisol og stress

Forskning af Shawn Talbot på Stanford University

Cortisol er vores stresshormon.

Det regulerer:

- Blodtrykket
- Kulhydratsmetabolismen
- Den cardiovasculære funktion

MEN ved for højt cortisolniveau – for længe - går det ud over cellemembranerne (hvilket forhindrer cellernes optagelse af næringsstoffer og udskillelse af affaldsstoffer).

Stress, akut bringer os tilbage til normalt tilstanden igen. Nemlig høj om morgenen – aftagende i løbet af dagen..

Stress, kronisk = forlænget, højt niveau (over 3 uger) giver dårlig cortisolrytme – vi kan ikke længere styre vores naturlige rytme. Dette gælder fx for rygere, der er begyndt at ryge pga stress. Ved vedvarende rygning kommer cortisolrytmen ud af balance.

STRESS ER DEN NYE SYGDOM I DET 21. ÅRHUNDREDE.

Hjernens kommunikation:

Ved akut stress ACTH øger Cortisol via beskeder ad denne vej:	Ved afstressning igen: Vi har nok af cortisol! Norepineprin hæmmer cortisolproduktionen ad den modsatte vej:
Hjernen	Binyrerne
Hypothalamus	Hypofysen
Hypofysen	Hypothalamus
Binyrerne	Hjernen

Ved kronisk stress bliver tilbagemeldingerne sat ud af drift, og derfor går cortisolniveauet ikke ned igen.

Ældningsprocessen er en forringelse af stofskiftet!

Stress forårsager:

Depressioner – hjertesygdomme – diabetes – cancer – osteoporose – Alzheimers – korttidshukommelsessvigt – omtågethed (+ cortisol forgifter hjernecellerne) - Fedme - Syndrom X – IBS – Fibromyalgi – Sinusitis – Skedesvamp – Børn og voksnes hyperaktivitetsopførsel - lavere sexlyst - etc. I virkeligheden drejer det sig om alle vore civilisationssygdomme.

Som antidepressive midler gives normalt Serotonin.

Man kan læse om alt dette i bogen:

"The Cortisol Connection – Why stress makes you fat & ruins your health – and what you can do about it."

www.cortisolconnection.com

- Blodtryk er nu blevet et almindeligt kendt begreb
- Cholesterol-tal er nu blevet et almindeligt kendt begreb
- Body Index Number bliver et almindeligt kendt begreb at kunne scannes for anti-oxidant-niveau.
- Cortisol-tal bliver fremover et almindeligt kendt

Fedt der sætter sig om maven, taljen er **stressfedt!**

Jo længere du er i et ansvarsfuldt job – jo mere cortisol – jo mere mavefedt (især arbejde, hvor man ikke selv kan kontrollere tempoet og arbejdsopgaverne).

Mentalt stress giver:

Forøget cortisol og formindsket immunsystem – brystcancer!!!
Akne pga øget fedtproduktion til huden.

Forøget cortisol ødelægger hudbarrieren , giver hudforandringer.
Man bliver "tyndhudet" af kronisk højt cortisolniveau.

I et fransk stress-forsøg med 3300 kvinder mellem 25 og 40 år fandt man, at 50% var forbundet med akne. Og det er ikke en alder, hvor man normalt skal nogen form for akne! Dette er set meget i løbet af de sidste 10 år.

Folk i jobs med højt stress og lav kontrol af, hvad de skal lave og hvornår, er i farezonen.

Man bør have 8½ timers søvn. Har man kun 6-4 timer er man i et præstadium for stress-diabetes!!!

Kaffe giver mere energi – fordi den samtidigt øger cortisolniveauet.

DET DREJER SIG OM AT FJERNE CORTISOL-BLOKADEN

Hvidløg hjælper med til at reducere cortisolniveauet.....

Den indre ældningsproces forårsages af

- frie radikaler (skader på DNA, cellemembraner, mitokondrier)
- cortisol
- cytokiner (immunsystemproblemer – inflammationer – hjertesygdomme – denne ubalance bliver 6-10 gange mere farlig med inflammationer, der fører til hjertesygdomme)
- hormonlignende komponenter i immunfunktionen og betændelsestilstande

Der er to slags cytokiner, pro- og antiinflammatoriske – Der SKAL være balance.

Husk at betjene dit indvendige biokemiske system med de rigtige byggesten.

Dvs:

De essentielle vitaminer og mineraler

De essentielle fetsyrer

De essentielle aminosyrer

De essentielle kulhydrater (sukkerstoffer) til at få hele systemet til at få alt det andet ud de rigtige steder i vores krop.

Det turde være en selvfølge, at den mad, du indtager er af optimal, økologisk kvalitet.

BogNyt



Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
Den dag du får kræft	Erik Rasmussen	Aschenhoug	175	199 kr.

I bogen fortæller Erik Rasmussen om "sygdomsrejsen", om sit forhold til døden, om at holde fast i håbet og om den lange vej tilbage til et nogenlunde normalt liv og om de værdier, der også kan udvikles undervejs og ændre ens tilværelse. Den dag du får kræft giver ingen mirakelkure, men inspiration til at tage et medansvar og engagere sig i kampen. Bogen henvender sig ikke kun til andre kræftpatienter og deres pårørende men også til sygehusvæsenet, der sættes under kritisk lup. Erik Rasmussen oplever gang på gang, at lægerne interesserer sig mere for sygdommen end for patienten –og dermed ikke formår at udnytte de ressourcer, patienten har.

Henvendelse kan ske til Erik Rasmussen på tlf. 3393 9323 eller e-mail: er@mm.dk.

Anmeldt af Annette Tyoko

Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
Kræft er ikke en mystisk, uhelbredelig sygdom – kræft er kroppens naturlige forsvarsmekanisme	Anker Jensen	Acu-center Projekt Aps	96	138,--

Bogen er skrevet i den hensigt at bringe kræftforskningen og behandlerne ud af det dødvande, der har eksisteret i 50 år. Kræftbehandlingerne er efter forfatterens mening at sammenligne med en forbrydelse mod menneskenes liv. Et andet sted i værket taler Anker Jensen om miljøet, som han mener skal have en absolut førsteprioritet. Accepterer politikerne ikke dette, må de skiftes ud som uduelige.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sideantal	pris
Power Ansigtssløft Se yngre ud – uden plastik-kirrug.	Slaveia Biltzing, fysioterapeut	Borgen	138	199,--

150 tydelige illustrationer viser vejen til et naturligt ansigtsløft uden kirurgiske indgreb og dyre cremer. Akupressur og massage giver sammen en glattere, strammere og mere smidig ansigtshud. Øvelserne er baseret på videnskabelige, anatomiske og fysiologiske principper. Forfatteren afholder kurser i ansigtsløft i København.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sider	Pris
Patient – mit møde med det psykiatriske behandlingssystem	Lars Jensen	/ L. Ron Harald. Lindhardt og Ringhof	106	199,--

Lars Jensen blev landskendt som den sønderjyske rapper med den grove mund, dåseøl og nøgne damer. Imidlertid var Lars Jensen en følsom person, der allerede 3 år før gennembruddet blev alvorligt psykisk syg. Bogen illustrerer hans egne oplevelser på den lukkede "Gøgereden". En barsk fortælling om selvmord, stoffer, sorg og svigt. Et sønderlemmende angreb på det psykiatriske behandlingssystem i almindelighed og lokalpsykiatrien i særdeleshed.

Anmeldt af Louis Montana

Titel	Forfatter	Forlag	sider	pris
Leveren – nøglen til et liv i balance	A. Vogel	Hovedland	387	188,--

For tyve år siden udkom bogen første gang på dansk, nu kommer så en nyere, ajourført udgave med forord af Carsten Vagn-Hansen, radiodoktoren. Kroppen vigtigste afgiftningsorgan, leveren, renses 600 liter blod i døgn. Den er grundpillen til et godt helbred, derfor er det vigtigt, hvad man fylder sig med, så den ikke bliver overbelastet. Leverens andel i diverse sygdomme beskrives. Der er et afsnit med gode resultater med naturlige helsemidler.

Helseplanter, ernæringsprincipper og tarmflora behandles ligeledes. Kemoterapi og antibiotiske midler har hovedansvaret for en ødelagt tarmflora, mener Vogel.

Anmeldt af Louis Montana

Mirakelsukker

Opdag "The Missing Link" kendt som

Glyconutrient

Forskere har for nylig opdaget, at vores moderne kost mangler nogle meget livsvigtige næringsstoffer og overraskende nok er disse næringsstoffer sukker. Efter års undersøgelser er forfatteren Rita Elkins kommet til den konklusion, at manglen på disse uvurderlige sukker i vores kost er en af hovedårsagerne til de fleste af tidens sygdomme, selv kræft, sukkersyge og andre autoimmune sygdomme som fx leddegigt, fibromyalgi, kronisk træthedssyndrom og sklerose.

Læs bogen for at lære mere om disse mirakelsukker, der intet har med stødt melis o.lign. at gøre!

Udgivet af Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Bogen koster 50 kr. (+ forsendelse) og kan bestilles hos formanden, Annette Tyoko via e-mail: tyoko@post6.tele.dk

*Den nye gruppe
manglende næringsstoffer*

Mirakel- sukker

Giver værdifuld information om den nye, banebrydende opdagelse af glyconutrient, der har forbløffende evner til at bevare og afbalancere dit immunsystem ved at hjælpe med til at opnå et optimalt helbred og forhindre selv de mest lumske dræbersygdomme af i dag.

Rita Elkins M.H.



Oversat af
Heilpraktiker Annette Tyoko og sygeplejerske Gunver Bitsch-Larsen
Forlag: Woodland Publishing
Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft
Eget forlag

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,	Dyrvej 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
Bestyrelse, Minna Grace Larsen, Wagnersvej 12, st. 2450 København SV. tlf. 3617 8413
Foreningens hjemmeside på internettet er følgende: www.forebyg.dk