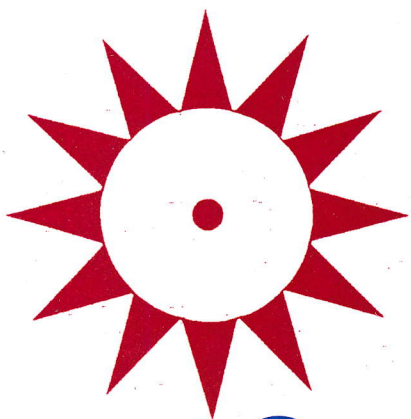
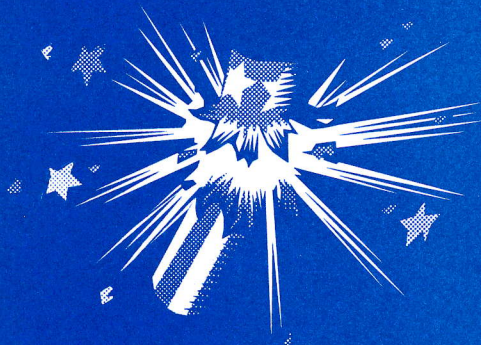


Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

Nr. 4 2003
december
14. Årgang



**ALLE MEDLEMMER
OG POST DANMARK
ØNSKES ET GODT OG
LYKKEBRINGENDE
NYT ÅR**

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



0905 200012962508 5673

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
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.

Syge historier

Følgende er syge historier fra virkeligheden, der desværre bekræfter min skepsis over for en mulig positiv udvikling.

Udskrivning af medicin:

En sygeplejerske på den kirurgiske afdeling på et mindre amtssygehus undrer sig. Når hun læser de indlagtes journaler igennem, kan hun se, at samtlige indlagte har fået ordineret lykkepillen Cipramil.



En mand opsøger sin læge med sin fireårige datter. Barnet har det skidt, har ondt i maven og kaster op. Lægen kigger på barnet og siger: "Jeg skriver lige noget penicillin ud til hende". "Hvorfor det?", spørger manden. "Hun har vel ikke betændelse?". Lægen krøller recepten sammen og siger med hævet stemme: "Ja hvad ville DU gøre?, jeg ved i hvert fald ikke, hvad jeg så skal finde på."

Manden forlader desillusioneret lægens konsultation. Han køber en Coca-Cola til pigen, som hun drikker lidt af. Straks får hun det meget bedre.

En yngre kvinde opsøger sin læge, der kan akupunktur. Hun har en smerte efter at have gjort en forkert bevægelse. Lidelsen er lig en, hun havde et år tidligere. Hun beder lægen fjerne smerten med akupunktur, som hun med stor succes havde gjort sidst. Dette nægter lægen. Hun insisterer på, at patienten skal have en recept på gigtmicin i stedet. Patienten vil ikke spise gigt piller og forlader lægen med uforrettet sag.

En mor til to mindre drenge med medicinkrævende astma tager sine drenge til zoneterapeut. Efter henholdsvis to og fire behandlinger er drengene symptomfri og moderen holder op med at give dem medicin. Efter nogen tid er hun hos sin læge, som hun fortæller, at drengene er blevet raske umiddelbart efter at have fået zoneterapi. "Så er det jo nok gået over af sig selv", siger lægen.

Inkompetence

Sygeplejersker fra små provinshospitaler vælger hjemmefødsler. Ikke fordi de har et specielt ønske om at føde i deres eget soveværelse, men fordi de ved, at man på deres sygehuse rutinemæssigt klipper alle fødende, for at lægerne kan få noget kød at øve sig i at sy sammen.

En midaldrende dame opsøger sin læge, da hun har problemer med smerter og rødmen omkring navlen. Uden at se navlen, afviser lægen at gøre noget ved problemet. Tre uger senere opsøger kvinden lægen igen og beder hende i det mindste kigge på navlen. Lægen løfter med to fingre kvindens undertrøje og siger: "Den navle har aldrig fejlet noget". Efter flere ugers lidelse opsøger kvinden nu lægens kollega i det lokale lægehus. Hun bliver straks kørt til hudafdelingen på det regionale sygehus hvorfra hun med det samme overføres til kræftafdelingen. Hun har en kræftsvulst i bughulen og dør to måneder senere.

En yngre kvinde opsøger skadestuen på et mindre provinshospital. Hun har det meget dårligt. Stærk hovedpine, nakkesmerter, svimmelhed. Hun bliver indlagt og får i over et døgn behandlinger med akut elektrochok. På trods af at hun ikke har nogen tidligere indikationer på psykisk sygdom. Efter et par døgn indser det lille sygehus, at der er noget rivende galt. Kvinden bliver overført til et større sygehus, hvor man konstaterer, at hun lider af meningitis. Kvinden dør efter få uger.

En yngre kok og restauratør får problemer med nakken og får konstateret diskosprolaps. Han bliver opereret seks gange i nakken. Man forsøger at indsætte stykker af kalveknogle, knoglevæv fra patientens egen hofte og til sidst fikserer man patientens nakke med et titaniumskelet, der presser direkte på en kranie-nerve. Kokken lever i et konstant smertehelvende på trods af store doser af den stærkeste kendte smertestillende medicin. Han må sælge sin forretning og er i dag erklæret 100% invalid.

Penge og anden smøring

Overlæger fra københavnske sygehuse sidder i en flyver på vej til Holland. De er et medicinalgirmas gæster på denne tur. "Skal de have dem alle sammen på en gang?" spørger den ene af de to repræsentanter fra medicinalgirmaet sin kollega. "Nej, giv dem dem lidt ad gangen", svarer den anden. Lægerne får nu udleveret en kuvert hver. De åbner dem og finder en pæn stak pengesedler.

En speciallæge bliver hvert år inviteret til Maldiverne med fuld forplejning og rigelige lommepenge af en lægemiddelproducent, der fremstiller medicin til lægens patientgruppe.

Utallige frokoster på medicinalgirmaers regning er så omfangsrige, at den ene time, lægerne kan forlade deres arbejde på afdelingerne for at deltage i den slags smøring, bliver til mindst tre.

En statistiker, der er ved at lægge sidste hånd på arbejdet med at udfærdige den endelige konklusion på en sammenligning af et nyt lægemiddel i forhold til et kendt, har gæster i sit hjem en fredag aften.

Telefonen ringer. Det er overlægen, som har ledet undersøgelsen af de to produkter. En undersøgelse, der er betalt af producenten af det ny produkt. Han er mildt sagt meget utilfreds med, at statistikeren ud fra undersøgelsens tests har åbenbaret, at det ny produkt ikke er bedre end det gamle.

Overlægen råber og truer i telefonen statistikeren på levebrødet til at opfinde en måde at få drejet tallene på, således at det ny produkt fremstår bedre end det gamle.

En praktiserende læge oplever gang på gang at få overbevisende materiale om et nyt lægemiddels overlegenhed i forhold til de kendte produkter i hænderne. Han tør naturligvis ikke andet end tro på de resultater, det ny produkt kan fremvise, og ordinerer produktet til sine patienter, der så skal vænne sig til et nyt og dyrere lægemiddel. Og gang på gang oplever han, at det ny produkt i praksis er ringere end de kendte.

Forskere på Rigshospitalet gennemgår flere hundrede danske undersøgelser af lægemidler. De konstaterer, at hvis producenten af et lægemiddel selv har betalt lægernes forskning, er sandsynligheden for, at dette tester bedre end en kendt konkurrent fem gange større, end hvis forskningen er betalt af staten.

Festdag uden anledning på lungeafdelingen på Rigshospitalet. Om morgenen er der rundstykker til alle ansatte. Til frokost højt belagt smørrebrød. Til eftermiddagskaffen er der kringler. Om aftenen er der middag på restaurant og herefter billetter til alle til forestilling i Det Kongelige Teater. Vært er AstraZeneca, storproducent af astmamedicin.

Samarbejde om forskning

Zoneterapeut Ove Bonnesen gennemfører et forsøg med zoneterapi mod astma sammen med Rigshospitalets lungeafdeling. Af de 40 voksne kroniske astmatikere, der deltager er knap halvdelen efter forsøget symptomfri. Mange af de øvrige har det mærkbart bedre. Lægernes egne optegnelser viser 73% effekt i aktivgruppen og 23% effekt i placebogruppen. Dette kaldes en ikke signifikant forskel og derfor kan den ansvarlige læge på en astmamedicinproducentbetalt konference i Portugal offentliggøre, at zoneterapi ikke virker mod astma.

Prostitution i hvide kitler

En årlig uge på Maldiverne med alt betalt – inklusiv rundhåndede lommepenge. Hvem drømmer ikke om det? Nogle læger behøver ikke drømme. For dem er den slags luksus en naturlig del af den kundepleje medicinalindustrien yder. Lægerne vil naturligvis hævde, at de er ubestikkelige. Og at den ene konferencedag, sådan en uge indeholder, retfærdiggør opholdet. Men ville industrien være så ubegavet, at ofre store summer på at gøre livet dejligt for andre, hvis det ikke kunne betale sig?

Læger og andet sundhedspersonales velvilje til at tage imod gaver fra medicinalindustrien bliver påtalt igen og igen. Men uvæsenet fortsætter ufortrødent. Samtidig kan vi andre konstatere, at mange mennesker hos deres læge bliver udsat for noget, der ligner pression. Fra mine klienter hører jeg ofte om, hvordan lægen uden blusel forsøger at pushe lykkepiller. Især af mærket Cipramil fra den danske koncern Lundbeck,. Koncernens lægemiddelkonsulenter må have været specielt gode til at overbevise lægerne om at de fleste af deres patienter har behov for antidepressiv medicin. En enkelt af mine klienter har simpelt hen måttet skifte læge for at slippe for en gul seddel med ordet Cipramil på.

Min opfordring til alle lyder: Se din læge, apoteker, sygeplejerske, fysioterapeut, zoneterapeut osv. i øjnene og spørg direkte hvad vedkommende tager imod af rejser, gaver, middage, teaterture, honorarer mv. Hvis de svarer ærligt, kan du godt forberede dig på et chok. Prostitution foregår ikke kun i dunkel belysning udført af kvinder i netstrømper.

Medicin er i de allerfleste tilfælde udelukkende symptombehandling af tilstande som kostændring, bedre motionsvaner, forbedret arbejdsmiljø, psykologbi-stand eller alternativ behandling kan afhjælpe.

Mine klienter kan ofte opremse et hav af receptpligtige medikamenter, som lægen har overbevist dem om, at de skulle have, men som kun i sjældne tilfælde yder den hjælp, klienten er blevet stillet i udsigt. Til gengæld får de ofte flere og værre bivirkninger, end de er blevet advaret om.

Det er selvfølgelig godt, at der findes medicin til f.eks. diabetikere, organtransplanterede, folk med alvorlige smertetilstande eller akut sindslidende. Men da embedslægen i Ringkøbing Amt for nylig slog alarm og gjorde opmærksom på, at der sandsynligvis er mindst 10000 danskere, der er blevet gjort afhængige af lykkepiller, stak han hul på en fæl byld.

Det Nordiske Cochrane Center, der overvåger kvaliteten af lægemiddelforskningen, vurderer, at kun 6% af den samlede mængde dokumentation af lægemidlers effekt er troværdig. Resten er talmagi, tilsnigelser, manipulation eller fup. På Rigshospitalet konstateredes det for nylig, at de læger, der udfører forskning i ny medicin er fem gange så tilbøjelige til at dokumentere det pågældende produkts overlegenhed i forhold til et andet produkt, hvis det er firmaet selv, der betaler forskningen.

I Australien, Canada og USA vurderes det, at mindst hvert fjerde dødsfald er et direkte resultat af forkert ordineret vestlig medicin. Og lykkepillen Seroxat, der ligner de andre produkter meget, er sat direkte i forbindelse med selvmord. Men hvem gider tænke på om fru Hansen nu også nødvendigvis skal fortsætte på Cipramil, når man ligger og slænger sig i solen på Maldiverne?



Erik Kirchheiner, FRSA

Kaufman-kuren - vitamin B-3 mod gigt

Fra 1948 til 1998 - et halvt århundrede - var den tid det tog før homocystein for alvor begyndte at komme i betragtning som årsagsfaktor ved åreforkalkning - og stadig foreløbig kun blandt den vaksere del af befolkningen.

Måske har læseren opfattet denne langstrakte forsinkelse af livsvigtig information som et helt enestående tilfælde i videnskabens historie. Hvis dette er tilfældet må jeg bedrøve med, at det tværtimod snarere er reglen end undtagelsen.

Gigt - osteoarthritis - er, som alle ved, en nederdrægtig sygdom, smertefuld og forkrøblende. Den er også basis for en indbringende farmaceutisk industri, der aldrig har kunnet helbrede sygdommen, men ofte har haft held til at forværre.

Det vil derfor nok komme som en overraskelse for de mange, at allerede før Anden Verdenskrigs afslutning havde en amerikansk privatpraktiserende læge, William Kaufman, fundet et middel, der effektivt reducerede gigt. Midlet var vitamin B-3, niacinamid.

Kaufman udgav den første bog om sine behandlingsresultater allerede i 1943 og den næste fulgte i 1949 [46]. I 1955 leverede han en artikel til det amerikanske geriatriske selskabs tidsskrift [47].

Kaufman gav sine patienter 250 mg niacinamid 6 gange dagligt! Undertiden hævdede han den samlede daglige indtagelse til 4 gram! Samtidig skulle de have en proteinrig kost. Ellers var kuren ikke effektiv.

Gennem årene behandlede Kaufman adskillige hundrede patienter og førte meget pertentlige journaler over hele denne aktivitet.

Men 40'erne var ikke den rette tid at søsætte en så billig og effektiv metode, som enhver kunne gribe til. Kortison var ved at dukke op over horisonten. Dette "vidundermiddel" kunne hurtigt fjerne sygdommens symptomer.

Opdagelsen tiltrak en Nobelpris og Merck & Co havde patentet. En storindustri var født under megen bravour. Kortison blev fremover standardbehandlingen for gigt, også efter at den første dobbeltblindede placeboundersøgelse nogen sinde, havde godtgjort, at kortison - her sammenlignet med aspirin - egentlig ikke hjalp særligt meget.

Men kortison med sine tilhørende bivirkninger - psykoser, indre blødninger m. m. - var kommet for at blive. Medregner man så den stadig meget benyttede NSAID-gruppe af remedier, der faktisk nedbryder den resterende brusk i de gigtsvækkede led, tegner gigtpatienten sig måske som det mest prominente iatrogene vrage i vor belastede kultur.

Men lyt! Der er håb forude!

Efter et halvt århundrede er dr. William Kaufman's indsats og resultater ved at blive gravet frem i lyset. En ny undersøgelse, placeboet og randomiseret og helt

i overensstemmelse med nutidens kliniske koreografi, bekræfter den gamle læges iagttagelse og metode.

72 patienter deltog, randomiseret i to grupper, hvoraf den ene selvfølgelig fik placebo - snydetabletter - mens den anden gruppe fik ægte vitamin B-3 niacinamid. Hør bare! Over en 12 ugers periode fik placebogruppen i gennemsnit 10 %'s forværring; mens vitaminingruppen fik 29 %'s forbedring.

Smertelejet vedblev at være det samme for begge grupper, men vitaminingruppen kunne reducere sine betændelseshæmmende midler med 13 %. Vitaminet reducerede også blodsænkning, øgede ledenes bevægelighed 4.5 grader, og konklusionen var - tænk engang! - at niacinamid måske kunne komme til at spille en vis rolle i behandlingen af osteoarthritis [45].

Man plejer jo at sige: Bedre sent end aldrig! Og selv om det selvfølgelig er rigtigt, så er det alligevel ligesom ikke godt nok. Ganske vist havde dr. William Kaufman selv den opfattelse, at han og patienten ikke behøvede andet end B-3 og proteinkost. Det var en forståelig holdning ud fra hans tid, for som han sagde: "Det tyder jo ikke på, at patienterne har brug for mere."

Dog gad jeg nok se, hvad resultaterne var blevet om man havde kombineret B-3 med, for eksempel, B-5 - se ovenfor! - og - hvorfor ikke?! - med alle de andre vitaminer, med mineralerne, lidt ingefær, lidt hajbrusk og andet i vore dage forhåndenværende helseguf.

Nej, jeg må korrigere mig selv! Jeg behøver faktisk ikke se resultaterne af denne buffet. Jeg har nemlig for længst set dem. For det er faktisk den slags programmer alternative behandlere i årevis har behandlet og ofte har helbredt deres patienter med.

Men med denne genopvækkelse af en 50 år gammel - men næsten glemt! - succes er der vel åbnet mulighed for, at et virkelig ægte samvirkende alternativt gigtprogram en dag også får lov til at slippe ind i varmen, ind blandt placeboerne i den randomiserede lægekoreografis ophøjede verden.



Det sunde sukker

Carsten Vagn-Hansen

Når vi taler om sukker, mener de fleste det raffinerede hvide sukker, som gemmer sig i mange andre fødevarer, og som de fleste spiser alt for meget af. Men raffineret sukker er ikke sundt. Det stimulerer bugspytkirtlen alt for meget, så den laver for meget af hormonet insulin. Det påvirker blodsukkeret og øger appetitten, så vi spiser endnu mere sukker og andre raffinerede kulhydrater, fx slik, brød og kager, der lynhurtigt nedbrydes til sukker i maven og optages i blodet. På grund af den store mængde insulin aflejres sukkeret som fedt. Det er ikke fedt, vi bliver fede af. Det er på grund af sukker og raffineret kost. Almindeligt sukker er sammensat af glukose og fruktose.

Skal vi bruge sukker, er det bedst at bruge naturligt sukker, for eksempel økologisk, brunt rørsukker der indeholder stoffer, bla. krom og magnesium, som medfører, at vi kan omsætte sukkeret på en måde, så kroppen kan tåle det.

Otte essentielle sukkerstoffer

For at vore krop kan fungere ordentligt, har vi brug for en række forskellige sukkerstoffer, hvoraf otte er livsvigtige. Vi får i vores daglige kost nok af de to: glukose fra sukker og galaktose fra blandt andet mælkesukker og pektin. De andre seks forsvandt fra vores kost, da vi gik fra at være jægere og samlere og begyndte at spise bearbejdet og raffineret kost.

Kroppen har svært ved selv at danne disse andre sukkerstoffer, der har meget stor betydning for immunsystemets og kroppens øvrige funktion. Disse sukkerstoffer danner sammen med fede syrer og protein en masse forskellige budbringerstoffer, som gør cellerne i stand til at "snakke" med hinanden og regulere hinandens virkning. Rummet mellem cellerne, det ekstracellulære rum, og cellernes overflade er fyldt med sukkerstoffer og modtagesteder på cellerne, der også er dannet af sukkerstoffer.

Sukkerstofferne er lange molekyler, der kan vende og dreje sig på utallige måder, efter hvordan de påvirkes. På denne måde kan de bære information, som videregives, når de sætter sig på cellerne. Sammen med elektroniske signaler fra celle til celle er det vigtige måder, cellerne regulerer hinandens vækst og funktion på. Sukkerstoffer kombineres med proteinstoffer til glyko-proteiner og med fed syrer til glyko-lipider.

Disse sukkerstoffer har derfor betydning for fornyelse og reparation af cellerne, for immunforsvaret, der hjælper os mod angreb fra for eksempel virus, for udrensning af skadelige stoffer og affaldsstoffer samt for mange andre af vores funktioner.

De otte sukkerstoffer er:

Glukose, som er en del af sukker og nedbrudt stivelse, så dette druesukker har vi alt for meget af.

Galaktose. Der hæmmer kræftvækst og spredning af kræftceller, især til leveren. Bedrer sårheling. Øger optagelsen af kalk. Beskytter mod skader på øjnene. Nedsat mængde findes blandt andet ved visse autoimmune sygdomme som fx leddegigt og lupus. Godt for langtidshukommelsen. Findes blandt andet i pektin.

Mannose. Der øger kommunikation mellem cellerne. Øger heling. Hæmmer vækst af

kræft og spredningen af kræft. Forebygger bakterieangreb, virusangreb, parasitter og svampeangreb. Nødvendig for produktion af cytokiner – et af vores kampvåben mod invasion. Nedsætter betændelsesreaktionen ved leddegigt. Findes bla. som acemannan i Aloe vera juice (gel).

Fucose. Der findes i brystmælk og visse svampe. Øger udviklingen af hjernen og hjernens evne til at huske længe. Vigtigt for immunsystemet og kampen mod kræft. Modvirker blandt andet herpesvirus. Modvirker luftvejsinfektioner og hæmmer allergiske reaktioner.

N-Acetylgalaktosamin. Der hæmmer spredning af kræftsvulster, bedrer kommunikationen mellem cellerne. Der er nedsat mængde af stoffet ved hjertelidelser.

N-acetylglucosamin. Modvirker kræft og HIV, stimulerer immunforvaret. Glucosamin er et nedbrydningsprodukt af N-acetylglucosamin og styrker og reparerer brusk samt nedsætter smerter og betændelsesagtige reaktioner. Vigtigt for indlæring. Reparerer tarmslimhinden ved fx Crohns sygdom og Colitis ulcerosa og blæreslimhinden ved interstitiel cystitis.

N-acetylneuraminsyre. Særlig vigtigt for udvikling af hjernen og for indlæringen. Findes i store mængder i brystmælk. Det vides, at børn, der bliver ammet, gennemsnitligt bliver mere intelligente end børn, der ikke får brystmælk. Godt for hukommelsen og brugen af hjernen. Hæmmer virus og bakterier. Nedsætter det dårlige LDL-kolesterol. Vigtigt for slimdannelsen (nedsat mængde ved bl.a. Sjøgrens syndrom og hos alkoholikere).

Xylose. Modvirker bakterier og virus. Bedrer cellekommunikationen. Forebygger kræft i mave-tarmkanalen. Giver ikke huller i tænderne (Xylitol i for eksempel tyggegummi er en sukkeralkohol, der er fremstillet fra xylose).

Hvor finder vi dem?

De essentielle sukkerstoffer findes især i: Brystmælk, spiselige svampe (Reishi, Cordyceps sinensis, Shiitake, Maitake, Coriolus versicolor,, m.fl.), i visse frugter (for eksempel Noni juice) og grønsager, ubearbejdet fuldkorn, rødder og

planter som fx Aloe vera. de findes også i muggent brød og i kitin fra skaldyr (glukosamin).

Det kan være svært at sikre sig, at man virkelig får alle de otte sukkerstoffer i en tilstrækkelig mængde, især hvis man ikke spiser meget sundt og varieret, hvilket man ved, at langt de fleste ikke gør. Det er muligt at købe sukkerstofferne som kosttilskud.

Eksempler på fejlagtig cellekommunikation

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

Eksempler på fejlagtig kommunikation er sclerose, hvor immuncellerne er fejl-informeret og derfor angriber nervecellernes isolation. Sclerose er et eksempel på en autoimmun lidelse. Andre autoimmune lidelser er lupus, type 1 diabetes, leddegigt, Crohns sygdom og colitis ulcerosa

Ved psoriasis bliver nogle bestemte hudceller ved med at vokse over hinanden, da de ikke har de rette signaler, der kan stoppe væksten, når de døde hudceller er erstattet.

Ved astma og allergier overreagerer immunceller og starter en reaktion. Symptomer ved kronisk træthedssyndrom og fibromyalgi dæmpes ofte betydeligt ved indtagelse af glyco-ernæring. Hos kræftfrakte har sukkerstofferne kunnet lindre de kraftige reaktioner fra stråler og kemoterapi, medens kræftbehandlings virkning forøges. Dette resulterer i længere overlevelse og bedre livskvalitet.

Forskning fra Florida universitet viser, at når niveauet af disse 8 sukkerarter er lavt, kan kræftsygdomme forekomme. Sukkerstofferne kan forøge dræbercelleaktiviteten med 50% hos sunde mennesker og op til 400% hos mennesker med nedsat immunforsvar.

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

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 kan forøge dræbercelleaktiviteten med 50% hos sunde mennesker og op til 400% hos mennesker med nedsat immunforsvar.

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.

De 10 leveregler

Mannatech har udviklet 10 simple regler, der kan hjælpe dig med at følge en lav-glykæmisk kostplan. Disse præcise regler vil gøre det meget enkelt at spise det rigtige, og de er lette at huske.

Om muligt spis altid mad i dets naturlige form.

Spis mad, der er hårdt at fordøje.

Spis mad som er fiberrigt.

Brug ikke kunstige sødestoffer.

Spis ikke stegt mad.

Undgå "Hvid mad"

Drik tilstrækkeligt med vand.

Overhold måltiderne.

Bland ikke moderigtige diætprincipper sammen med lav-glykæmisk mad.

10. Tag en beslutning og hengiv dig til en sund levevis.

Læs nedenstående forklaring på disse regler. Referer til dem så ofte du kan, men vigtigst af alt - følg dem hele tiden.

1. Når det er muligt, så spis maden i dens naturlige form.

Note:

Dette gælder ikke kød og andre fødemidler, som er farlige at spise rå. Denne regel gælder for gulerødder. Hvad er en gulerods naturlige form ? Rå. Når gulerødder bliver spist rå, er de sikre og naturligvis er de skabt til at blive spist rå. Rå gulerødder passer også til regel nr.2, nemlig at der er hårdt fordøjelige. Gulerødder passer også til regel nr. 3, eftersom de har et høj fiberindhold. Rå gulerødder har et indeksnummer på 35 (lav-glykæmisk), hvorimod kogte gulerødder har et indeks på 65 (moderat glykæmisk).

Spis mad, som er hård fordøjelig.

Jo hårdere fordøjelig maden er, jo mere lavglykæmisk er den, og jo længere tid tager det at omdanne sukrene. Denne længerevarende proces minimerer insulinreaktionerne og så kan du minimere mængden af mad , som omdannes til fedt. Kogte gulerødder f.eks. er letfordøjelige, så derfor er deres indeks meget højere end rå gulerødder.

Spis mad med et højt fiberindhold.

Fibre rangerer fra hårdt fordøjelige til umulige at fordøje. Umuligt at fordøje er faktisk godt for fordøjelsen. Det ikke alene gør at man føler sig mæt, men det hjælper også til at vi renser ud i vores tyktarme, som er livsnødvendigt for et godt helbred. Jo højere fiberindhold, jo højere fedtabsorption. Jo langsommere fordøjelsesprocessen er for en speciel fødevarer, jo lavere er dets glykæmiske indeks. Et godt eksempel er brød. Fibrene i meget raffineret hvidt brød, som nedbrydes, og som er lette at fordøje er uden gavn for tyktarmens sundhedstilstand. Regel nr.1: Det er ikke i sin naturlige form og det er hvidt (regel nr. 6). Fuldkornsbrød med kerner er imidlertid det nærmeste brød kommer til kornets naturlige form. Alt afhængig af kornsorten og kernerne, har brødet en lav eller moderat glykæmisk værdi, men ikke en høj glykæmisk. Du må godt spise brød, men ikke brød lavet af raffineret mel, og brød som har en højglykæmisk værdi.

Brug ikke kunstige sødemidler.

Det er bevist at kunstige sødestoffer faktisk nedsætter fedtforbrændingen ved at forvirre de normale kemiske signaler til hjernen. Disse signaler associeres normalt med søde smagsstoffer. Der er også meget, der tyder på at nogle kunstige sødestoffer har en skadelig effekt på kroppen.

Spis ikke stegt mad.

Stegt mad er dårligt for bugspytkirtelen. En af de mange fordele ved at spise lav-glykæmisk er, at man bevarer en sund bugspytkirtel.

Undgå "hvid" mad.

Der er selvfølgelig ingen regel uden undtagelse, hvis man kigger længe nok. Almindeligvis plejer mad med et højt indhold af kulhydrat at være højglykæmisk.

Hvide kartofler har det højeste tal (85-98) i det glykæmiske indeks. De er et kompleks af stivelse, og disse kulhydrater omdannes til glucose. De er derudover meget lette at fordøje (regel nr. 2) og indeholder meget lidt fiber (regel nr.3).

Drik rigeligt med vand.

Vand er livets essens. Mange mennesker beklager sig over, at skulle drikke vand, men man kan ikke opretholde en ordentlig balance uden. Vand er livsnødvendigt, for at rense din krop. Vand medvirker til en god hormonbalance (meget vigtigt for vægtreguleringen) og livsnødvendigt for fedttransporten. En voksen mandskrop indeholder ca. 60 % vand, mens den voksne kvindekrop indeholder ca. 50% vand. Naturligvis har dette vand en vægt, når man vejer sig.

8. Overhold måltiderne

Det er meget vigtigt for dit helbred i det hele taget, men det er især vigtigt at opnå en

slank krop for at bevare blodsukkeret i balance. Du kan spare kalorier ved at springe måltider over, men det skader dig til sidst, eftersom du vil opleve en tilstand af sult og dermed reducere hastigheden, hvorved du omdanner ophobet fedt. Det er godt at spise "snacks", hvis det er den rette mad. "Snacks" hjælper med at balancere blodsukkeret.

Og dette hjælper til gengæld med at kontrollere appetitten og bevare din evne til at omdanne ophobet fedt til energi.

Det ville være ideelt, hvis vi kunne få enhver til at spise en "Snack" i form af lav-glykæmisk frugt eller grønt f.eks. fersken eller selleri.

Men det er ikke altid passende, så her er et praktisk og smagfuldt forslag :

Et dusin mandler i deres naturlige form, hver 2. time mellem måltiderne skulle kunne hjælpe en gennemsnits person med at opretholde et rimeligt blodsukker-niveau.

9. Bland ikke moderigtige diætprincipper sammen med lavglykæmisk mad.

Visse lavkalorie diæter giver hurtige midlertidige resultater, som er godt for marketing, men som resulterer i et dårligt helbred på lang sigt.

GlycoLean Bodysystem er designet som et system til at hjælpe dig resten af livet.

Hvad du end ser eller hører fra ethvert medie eller person, om de andre mislykkede diæt metoder - så glem dem bare og fokuser udelukkende på dette system, som det gamle ordsprog siger :

Hvis du ikke lærer af dine fejltrin, så er du dømt til at gentage dem.

10. Tag en beslutning om at være sund resten af livet.

Sidste regel på listen, men absolut ikke den mindst vigtige. Faktisk er denne regel livsvigtig. Medmindre du er klar til at yde en indsats, så begynd ikke på dette system.

Det er et system du burde tage til dig resten af dit liv, ikke bare indtil du kan passe et specielt stykke tøj. Man bliver nødt til at ændre ens adfærd for at få en sund og stærk krop.

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

Bestyrelse, Minna Grace Larsen, Wagnersvej 12, st. 2450 København SV.

tlf. 3617 8413

Foreningens hjemmeside på internettet er følgende:

www.forebyg.dk