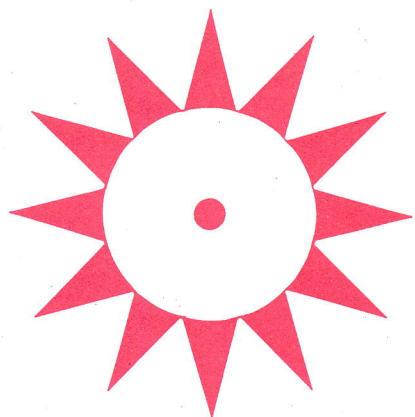
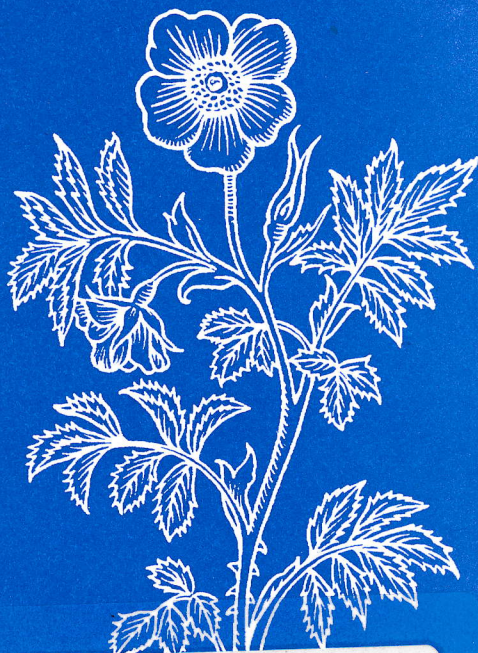


Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

Januar
2006
15. Årgang



Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



0905 200013906172 8693

GODT NYTÅR 2006

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Formål

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.
5. at fremme folkeoplysningen herom.

Medlemmer

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

Landsforeningens
kontingent
er følgende:

Redaktion:
Bestyrelsen

Bladets indhold udtrykker
forfatterens mening – ikke
nødvendigtvis redaktionens.

Layout og tryk:
Røddik Modul Tryk
Skovmøllevej 26
7100 Vejle



Kære medlemmer !

Så er vi på banen igen.

Efter en del måneder med et ganske
lavt niveau, er bestyrelsen nu godt
i gang igen og vi glæder os
til alt det nye arbejde,
der ligger foran os.

I løbet af 2005
er foreningens formand
Annette Tyoko gået af efter
mange års indsats for blandt andet
at beskæftige sig med de 8 essentielle sukkerstoffer.
Vi takker Annette for det utrættelige
og energiske arbejde for foreningen
samt ønsker held og lykke i fremtiden.

Ny formand er Lena H. Agger og bestyrelsen,
ser udover formanden således ud:
Næstformand Arne M. Hansen
Kasserer Gunnar Johansen
Bestyrelsesmedlem Niels Uldall
Bestyrelsesmedlem Louis Montana

Bestyrelsen ønsker alle et harmonisk
og helsebringende 2006

Hvad er der galt med komælkeprodukter ?

Mange amerikanere, inklusive nogle vegetarer, indtager stadigt store mængder af komælkeprodukter.

Her er otte væsentlige grunde til at udelukke mælkeprodukter fra ernæringen.

1. Osteoporose (knogleskørhed)

Mælk er opreklameret til at forhindre knogle- skørhed, selv om kliniske undersøgelser viser noget andet. Den store Harvard "Sygeplejerske Helbredsundersøgelse" hvor man fulgte mere end 75.000 kvinder i 12 år, viste ingen beskyttende effekt af stigende mælkeindtag på fraktur risiko. Faktum er: stigende indtag af calcium (kalk) fra mælkeprodukter var forbundet med en højere fraktur risiko.

En australsk undersøgelse viste samme resultat. Yderligere har man i andre undersøgelser heller ikke fundet beskyttende effekt via mælkecalcium i knoglerne.

Man kan nedsætte risikoen af osteoporose ved at **nedsætte sit indtag af kogesalt og animalske proteiner og øge sit indtag af frugt og grøntsager, samt daglig motion**, og sikre tilstrækkelig calcium indtag fra planter så som mørkegrønne plantblade (grønkål, spinat) og bønner, så vel som calciumtilsatte produkter som f.eks. juicer og kornprodukter.

2. Hjertekarsygdomme

Mælkeprodukter – inklusive ost, is, mælk, smør og yoghurt bidrager betydningsfuldt til mængder af kolesterol og fedt i kosten. Fedtrig mad og mættede fedtstoffer kan forhøje risikoen for forskellige kroniske sygdomme inklusive hjertekar sygdomme.

En fedtfattig vegetarkost, hvor man udelukker mælkeprodukter og desuden laver en daglig motion, stopper rygning

gen, samt håndterer stress på en fornuftig måde; kan ikke kun forebygge hjerteproblemer, men måske også reducerer allerede eksisterende hjerteproblemer.

Fedtfattige mælkeprodukter findes, men de bringer andre helbredsproblemer frem.

3. Cancer (kræft)

Forskellige kræftformer, såsom ovariekræft (æggestokke) er forbundet med indtagelse af mælkeprodukter. Mælkesukker (laktose) bliver omdannet i kroppen til et andet sukkerstof, galaktose. Derefter nedbrydes galaktosen af forskellige enzymer. Ifølge en undersøgelse af en læge Daniel Cramer MD. og hans kolleger på Havard universitet, viste følgende: *når mælkeindtaget overskrider enzymernes mulighed for at omdanne galaktosen, kan det "svulme" op i blodet og dette har ofte en effekt på ovarierne.* Nogle kvinder har et særligt lavt niveau af disse enzymer og når de jævnligt spiser mælkeprodukter, er deres risiko for ovariekræft forhøjet tre gange mere end andre kvinder.

Bryst –og prostatakræft er også blevet forbundet med indtag af mælkeprodukter, i hvert fald den insulinlignende vækstfaktor kaldet IGF-I er konstateret i komælk og man har fundet i stigende niveauer i blodet hos personer, der jævnligt indtager mælkeprodukter.

Andre ernæringsemner der øger IGF-I er også fundet i komælk. En nylig undersøgelse har vist at mænd, der havde det højeste niveau af IGF-I også havde fire gange større risiko for prostatakræft sammenlignet med mænd, der havde det laveste niveau af IGF-I.

4. Diabetes (sukkersyge)

Insulinkrævende diabetes (type 1) er forbundet med indtag af mælkeprodukter. Undersøgelser i forskellige lande har vist en stærk forbindelse mellem indtagelse af mælkeprodukter og tilfælde af insulinkrævende diabetes.

Forskere fandt i 1992 et specielt mælkeprotein, der kunne sætte en autonom reaktion i gang, og som menes at ødelægge de insulinproducerende celler i pancreas (bugspytkirtlen).

5. Laktose intolerance (overfølsomhed)

Mælkesukker overfølsomhed er meget almindeligt blandt forskellige befolkninger og påvirker omtrent 95% asiatiske amerikanere, 74% indianske amerikanere, 70% afrikanske amerikanere, 53% mexicanske amerikanere og 15% kaukasiske amerikanere.

Symptomer som tarmsygdomme, diarré, tarmluft opstår fordi disse mennesker ikke har de enzymer, der omdanner mælkesukkeret laktose. Yderligere, sammen med uønskede symptomer, bringer mælkedrikkere sig selv i risiko for at udvikle andre kroniske sygdomme og lign.

6. D-vitamin toxicity (forgiftning)

Indtagelse af mælk er muligvis ikke i overensstemmelse med en pålidelig kilde af D-vitamin i ernæringen. Prøver af mælk har vist betydelig stigende variation af D-vitaminindholdet; nogle prøver viste så meget som 500 gange mere end almindeligt niveau, mens andre viste ganske lavt eller slet intet indhold. For meget D-vitamin kan være forgiftende og kan resultere i overskud af calcium niveau i blod og urin, samt forøgelse af aluminium optaget i kroppen og kalkdeponering i bindevævet.

7. Contaminants (forurening)

Syntetiske hormoner så som kunstige okse eller køvæksthormoner (rBGH) er almindeligt brugt til malkekøer for at fremskønne mælkeproduktionen. Fordi køerne producerer de mængder af mælk, som naturen aldrig havde i sinde, bliver resultatet ofte mastitis (yverbetændelse). Behandlingen af dette, kræver brug af antibiotika og spor af disse stoffer, samt hormoner kan findes i prøver af mælk og

mælkeprodukter. Pesticider og andre mediciner er alt for hyppige forureninger i mange mælke-produkter.

8. Helbredsbekymringer for babyer og småbørn

Mælkeproteiner, mælkesukker, fedt og mættede fedtstoffer i mælkeprodukter er anledningen til påstanden om helbredsrisici for babyer og små børn.

Ovennævnte kan føre til udvikling af kroniske sygdomme så som fedme, laskethed, diabetes og formationer af arteriesclerose, som kan blive til hjerteproblemer.

Det amerikanske akademi for børnelæger anbefaler, at børn under et år, ikke skal have komælk, bla. fordi jernmangel er mere sandsynlig ved en mælkerig kost.

Komælksprodukter har et lavt jernindhold og hvis de bliver en stor del af barnets kost, er det sandsynligt at jernmangel opstår. Kolik er en ekstra bekymring ved mælkeernæring. En ud af fem babyer lider af kolik. Børnelæger har længe vidst, at komælk var anledningen til kolik og at ammende mødre ofte får kolikbørn, når mødrene drikker komælk. Koens antistoffer passerer gennem moderens blodbane og ind i brystmælken og videre til babyen. Desuden forekommer madallergi som et almindeligt resultat af mælkeindtag, specielt hos børn.

En nylig undersøgelse af børns forstoppelse er forbundet med indtag af komælk. Forskerne mente, at mælkedrikningen resulterede i endetarmssår, hård afføring, samt forstoppelsen hos børnene.

Komælk og mælkeprodukterne er ikke nødvendige for kosten, faktisk kan de være skadelige for helbredet. Spis i stedet en sund kost af grøntsager, bælgplanter, hele eller malede korn, frugt og juicer. Disse fødevarer kan give den lettest optagelige form for calcium, kalium, riboflavin, D-vitamin og andre næringsstoffer og helt uden helbredsrisici.

References:

1. Feskanich D, Willet WC, Stampfer MJ, Colditz GA. Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study. *Am J Public Health* 1997;87:992-7.
2. Cumming RG, Klineberg RJ. Case-control study of risk factors for hip fractures in the elderly. *Am J Epidemiol* 1994;139:493-505.
3. Huang Z, Himes JH, McGovern PG. Nutrition and subsequent hip fracture risk among a national cohort of white women. *Am J Epidemiol* 1996;144:124-34.
4. Cummings SR, Nevitt MC, Browner WS, et al. Risk factors for hip fracture in white women. *N Engl J Med* 1995;332:767-73.
5. Finn SC. The skeleton crew: is calcium enough? *J Women's Health* 1998;7(1):31-6.
6. Nordin CBE. Calcium and osteoporosis. *Nutrition* 1997;3(7/8):664-86.
7. Reid DM, New SA. Nutritional influences on bone mass. *Proceed Nutr Soc* 1997;56:977-87.
8. Tucker KL, Hannan MR, Chen H, Cupples LA, Wilson PWF, Kiel DP. Potassium, magnesium, and fruit and vegetable intakes are associated with greater bone mineral density in elderly men and women. *Am J Clin Nutr* 1999;69:727-36.
9. Prince R, Devine A, Dick I, et al. The effects of calcium supplementation (milk powder or tablets) and exercise on bone mineral density in postmenopausal women. *J Bone Miner Res* 1995;10:1068-75.
10. Pennington JAT. *Bowes and Churches Food Values of Portions Commonly Used*, 17th ed. New York: Lippincott, 1998.
11. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, Billings JH, Armstrong WT, Ports TA. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *Lancet* 1990;336:129-33.
12. Cramer DW, Harlow BL, Willet WC. Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer. *Lancet* 1989;2:66-71.
13. Outwater JL, Nicholson A, Barnard N. Dairy products and breast cancer: the IGF-1, estrogen, and bGH hypothesis. *Medical Hypothesis* 1997;48:453-61.
14. Chan JM, Stampfer MJ, Giovannucci E, et al. Plasma insulin-like growth factor-1 and prostate cancer risk: a prospective study. *Science* 1998;279:563-5.
15. World Cancer Research Fund. *Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. American Institute of Cancer Research. Washington, D.C.: 1997.
16. Cadogan J, Eastell R, Jones N, Barker ME. Milk intake and bone mineral acquisition in adolescent girls: randomised, controlled intervention trial. *BMJ* 1997;315:1255-69.
17. Scott FW. Cow milk and insulin-dependent diabetes mellitus: is there a relationship? *Am J Clin Nutr* 1990;51:489-91.
18. Karjalainen J, Martin JM, Knip M, et al. A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin-dependent diabetes mellitus. *N Engl J Med* 1992;327:302-7.
19. Bertron P, Barnard ND, Mills M. Racial bias in federal nutrition policy, part I: the public health implications of variations in lactase persistence. *J Natl Med Assoc* 1999;91:151-7.
20. Jacobus CH, Holick MF, Shao Q, et al. Hypervitaminosis D associated with drinking milk. *N Engl J Med* 1992;326(18):1173-7.
21. Holick MF. Vitamin D and bone health. *J Nutr* 1996;126(4suppl):1159S-64S.
22. Clyne PS, Kulczycki A. Human breast milk contains bovine IgG. Relationship to infant colic? *Pediatrics* 1991;87(4):439-44.
23. Iacono G, Cavataio F, Montalto G, et al. Intolerance of cow's milk and chronic constipation in children. *N Engl J Med* 1998;339:110-4

Bristol Cancer Help Center

www.bristolcancerhelp.org

Bristol Cancer Help Center i England har eksisteret i 25 år og er et sted, hvor man kan tage hen, hvis man bliver diagnosticeret med kræft, eller hvis man hjælper/passen en person med kræft.

Prins Charles, der er protektor for centret skriver:

"Det har været en stor tilfredsstillelse for mig at se hvor stærkt indgangsvinklen har påvirket udviklingen af og samtidigt banet vej for fremskridt i omsorgen og hjælpen til kræftpatienter over hele Britain."

HRH The Prince of Wales

Patron of Bristol Cancer Help Center

Karol Sikora, former Director of Cancer Services for the World Health Organisation har skrevet:

"The Bristol Cancer Help Center er den førende nationale velgørende institution, der på en brobyggende måde har specialiseret sig i omsorg for kræftramte."

The Bristol Approach forbinder en unik række af fysisk, følelsesmæssig og spirituel hjælp til mennesker, der ønsker at hjælpe sig selv. Terapier og teknikker inklusive rådgivning, vejledning og visualisering forsyner den enkelte med et "værktøj" så vedkommende kan klare dagens udfordringer i et liv med kræft."

The Bristol Cancer Help Center tilbyder kortere eller længere kurser i forbindelse med kræft.

The Bristol Approach (indgangsvinkel) der er udviklet af læger, sygeplejersker, alternative behandlere og mennesker med kræft, kombinerer en række komplementære terapier og hjælp til selv-hjælp teknikker for kræftpatienter og deres hjælpere, så de kan håndtere den specifikke situation, der

opstår når man får en kræftdiagnose. The Bristol Approach er holistisk, ment på den måde, at man anerkender den indbyrdes afhængighed af krop, sind og sjæl hos hver enkelt person. The Bristol Approach er skabt til at øge helbred, velbefindende og styrke livsviljen hos den kræftramte.

Baseret på videnskab om Psychoneuroimmunology (PNI), der tydeligt viser den påvirkning vores følelser har på vores fysik, kan The Bristol Approach hjælpe til med at udvikle en meget praktisk måde hvorpå den enkelte kan klare sin hverdag.

Med The Bristol Approach arbejdes der sideløbende med den traditionelle lægebehandling og man kan afhjælpe bivirkningerne, samt forøge effektiviteten af behandlingerne. På centret bliver der lavet vaganmad (ingen animalske produkter) specielt til kræftpatienter, samt givet råd og vejledning ang. kosttilskud og ernæring. Der er også tilbud om individuelle samtaler med en læge, en praktisk rådgiver, en ernæringsterapeut, en healer, en massage eller shiatsubehandler. Ved disse samtaler bliver der udviklet en selvhjælpe plan, som man kan bruge når man kommer hjem. Der er også tilbud om male –og musikterapi.

Der er udgivet en række bøger på engelsk fra The Bristol Cancer Help Center:

The Bristol Approach to Living with Cancer Skrevet af Helen Cooke, der er terapeutisk leder af centret.

More Healing Foods

Skrevet af Jane Sen, der i mange år var køkkenchef på centret.

The Dairyfree detox diet (the 14-day plan) skrevet af Dawn Hamilton, Ph. D
med 30 opskrifter af Jane Sen.

Juice Fasting & detoxification Use the healing power of

fresh juice to feel young and look great skrevet af Steve Meyerowitz, der siden 1975 har beskæftiget sig med ernæringsløsninger på allergier og astma.

Med hjertlig hilsen

Lena H. Agger
Heilpraktiker (naturmediciner)
økologisk vegetarkok

En frisk start på det nye år

Det kan ind i mellem være en rigtig god idé, at tage en saftkur og give cellerne mulighed for at gøre fri fra u hensigtsmæssige ophobninger.

Hvis man spiser kød og drikker kaffe, sort te hver dag, er det vigtigt, at man starter ca 14 dage før kuren med at tage en dagsdosis magnesium om morgenen og en dagsdosis calcium om aftenen, også under kuren. Dette for at man ikke skal få så meget hovedpine under kuren.

Hvis man har afføring hver dag inden kuren, skal man lade kroppen selv regulere afføringen og ikke tage nogen form for te eller lign. Hvis man ikke har afføring hver dag, så skal man starte kuren med et lavement (købes på apoteket) den første aften og derefter lade kroppen klare sig selv resten af kuren.

En udrensende saftkur over 2½ dag vil give lever og nyrer god mulighed for regenerere sig og fungere bedre.

For leverudrensningen anbefales det at bruge:

- 3 flasker økologisk Voelkel gulerodssaft (mælkesyregæret)
- 2 flasker økologisk Voelkel rødbedesaft
- 2 flasker økologisk Voelkel æblesaft

2 flasker økologisk Voelkel grapefrugtsaft (evt pink)
Rent vand med friskpresset citronsaft efter smag og de
mængder man ønsker. Grapefrugtsaft og citronsaft tilsæt-
tes 1 spsk olivenolie pr liter væske.

For nyreudrensningen anbefales det at bruge:

2 liter tranebær , økologisk er bedst, hvis det kan fås, ellers
kan man bruge Rynkeby. Det vil være fordelagtigt, at tage
ekstra calciumtilskud i en uge når kuren er slut, da trane-
bær kan "vaske" calcium ud af kroppen.

Yderligere kan det anbefales at drikke halslindrende te,
som f. eks nr. 84, 06 fordi en bakterier vil "samle sig" i hal-
sen og omkring mandlerne.

Udover ovennævnte drikkes der rent vand og alle safterne
kan blandes med vand efter ønske.

Kræftdiagnostiserede personer bør udelade rødbedesaft, da
den indeholder for meget jern.

Reaktioner under kuren: nogle personer oplever en stor
energi under hele kuren, mens andre fryser og føler sig
trætte og lidt sløje. Lad kroppen bestemme og mærk efter;
bliver du træt, så har leveren brug for at arbejde i fred og så
læg dig til sove, uanset tidspunktet på døgnet.

God kur,
venlig hilsen Lena H. Agger
Heilpraktiker (naturmediciner)
økologisk vegetarkok



Riv ud !

**Vedhæftet
GIROKORT
til betaling
af kontingent**

En ekstra tier vil gøre underværker.

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

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

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

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

Landsforeningen siger hjertelig tak for indsendte gaver på giro 110 0440

Vedr. kontingent for 2006

Årskontingent kr. 100,00 Livsvarigt kontingent kr. 800,00

Brug omstående girokort.

Skriv venligst medlemsnummeret på girokortet.

Bag på bladet finder du nummeret over adressen.



Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

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

☐ Årskontingent
☐ Livsvarigt kontingent
☐ Gave

Underskrift ved overførsel fra egen konto

Betalingsdato —eller

- Betales nu-

Dag Måned År Sæt X

4030 S (03.98) BG 0000-0000

 $+100440 <$

GIROINDBETALING

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

Underskrift ved overførsel fra egen konto

Betalingsdato —eller

- Betales nu-

Dag Måned År Sæt X-

4030 S (03.98) BG 0000-0000

KVITTERING

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

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

Post Danmarks kvittering

Gebyr for indbetaling betales kontant

Øre.

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

Heksejagt på kosttilskud

Af Niels Hertz
Læge
Smedelundsgade 30
4300 Holbæk

H C Andersen har et eventyr, der handler om, hvordan man skaffer sig af med en ansøger. Det hedder Rejsekammeranten. I eventyret frier den faderløse Johannes til en prinsesse, men hun ønsker at gøre det af med ham. Hun er i virkeligheden en heks, der står i ledtog med en trold, og hvis Johannes ikke gætter, hvad hun tænker på, bliver han hængt.

Denne uhyggelige situation minder om den, producenter af kosttilskud nu befinder sig i. Det er ganske vist ikke nogen prinsesse, de bejler til. Det er mere prosaisk. De bejler til Fødevarestyrelsen for at få lov at sælge tilskud. Men styrelsen har indledt en heksejagt for at få næsten alle kosttilskud udryddet. Metoden er som i eventyret: Stil bejlerne nogle spørgsmål, der ikke kan besvares.

For at gøre det nemmere har Fødevarestyrelsen allieret sig med Lægemiddelstyrelsen. Hvis et kosttilskud duer, kalder Lægemiddelstyrelsen det for et lægemiddel, og producenten skal nu præstere "dokumentation" til en værdi af flere millioner kroner og flere års arbejde. Det er så dyrt, at opgaven er lige så umulig, som det er for Johannes at gætte, hvad prinsessen tænker. Dermed er produktet forbudt, og producenten kan gå hen og hænge sig.

Der står i denne sag rimeligvis mere på spil, end de fleste forestiller sig. Både for branchen, brugerne og den almindelige retsbevidsthed. Ikke alene vil styrelserne tage livet af producenter, leverandører og forhandlere landet over – næsten 500 produkter venter på forbud – de vil samtidig tage en rettighed fra borgerne, som ingen nogen sinde før har angrebet: Retten til at spise, hvad man vil, for efter eget skøn at tage vare på sit helbred.

Kosttilskud er koncentrerede, men uskadelige, kilder til

næringsstoffer, der formodes at have en fysiologisk virkning. De er ikke medicin, og langt de fleste består af mineraler eller vitaminer i små mængder, fedtstoffer fra planter eller dyreriget eller planteprodukter som f.eks. ekstrakter af te, krydderier eller hvidløg.

Hvordan beviser Lægemiddelstyrelsen, at disse kosttilskud er lægemidler? Man bruger den fysiologiske virkning som argument. Alt hvad man kommer i munden har fysiologisk virkning, selv vand. Men styrelsen hævder, at når et kosttilskud har en fysiologisk virkning, dvs. påvirker legemsfunktioner, er det et lægemiddel. Lægemidler har jo også fysiologiske virkninger. Det er ganske, som når morlille hos Holberg bliver til en sten: Lægemidler har fysiologisk virkning, kosttilskud har fysiologisk virkning, ergo er kosttilskud lægemidler!

Når man med dette hokuspokus har vedtaget, at et tilskud er et lægemiddel, får producenten ordre til at løse den uløselige opgave, nemlig at tilfredsstille Lægemiddelstyrelsens appetit på kostbar dokumentation. Dette er en spidsfindig pointe. Når styrelsen mangler dokumentation, mener den ikke dokumentation i almindelig forstand. Den forlanger, at de uskade-lige tilskud bliver "dokumenteret" efter omfattende regler, der ligger tæt op ad kravene til de langt farligere farmaceutiske specialiteter.

Hvor vanskelig opgaven er, fremgår af at reglerne f.eks. betyder forbud mod et så ugiftigt stof som melatonin, som kan udvindes af planter, men også dannes i hjernen under søvn. Det er ikke, fordi der mangler viden om melatonin. Medicinske databaser rummer langt over 1.000 artikler om stoffet, som f.eks. i dyreforsøg halverer hjerneskaden efter hjerneblødning, som måske er kræfthæmmende, og som især hos ældre kan forbedre søvnkvaliteten med bedre dagfunktion til følge. Men den omfattende viden og de potentielt nyttige virkninger er ikke nok. Vil man have melatonin, må man smugle det hjem fra udlandet.

For et par år siden var det nær gået på samme måde med glukosamin, der fremstilles af rejeskaller og har en nærmest fantastisk virkning på slidgigt. Trods absolut uskadelighed, positive kliniske forsøg og årelang erfaring var der

ikke dokumentation nok. Danskere i titusindvis importerede stoffet fra England eller måtte nedværdige sig til for-dækt at købe det som hestefoder hos dyrehandlere. Først da en massiv folkelig protest rejste sig, fik produktet dispensation og blev godkendt.

Man kan fundere over, hvor mange gigtplagede danskere, der som følge af denne godkendelse nu er sparet for hvileløse nætter, vedholdende smerter eller blødende mavesår som følge af farlig gigtmicin. Hvorfor ville myndighederne så nødtigt give syge medborgere den tilladelse?

Dette fører til en anden vigtig synsvinkel: Hvor går grænsen for bureaukратиets magt? Med hvilken moralsk ret forbyder dette monstrum borgerne at indtage de kosttilskud de vil – hvad enten de virker eller ikke? Ved monsteret måske, hvad der gavner mig bedst? Eksemplerne tyder ikke på det, og listen over andre forkerte eller skadelige råd og forbud fra oven er alenlang. Tænk på kiropraktorer, som længe ansås for kvaksalvere. Tænk på akupunktur. Tænk på det mangeårige forbud mod at komme jod i salt, som har givet flere hundrede tusinde kvinder og børn livslang struma og måske det, der er værre. Tænk på anbefalingen af østrogen, som har slået tusinder af kvinder ihjel. Eller tænk på motion! For bare 30 år siden mente landets førende hjertelæger, at motion var et uskadeligt tidsfordriv uden påviselig betydning for helbredet. Der havde været grundlag for forbud, hvis motion var et kosttilskud. Når styrelsen mangler dokumentation, skal det nemlig forstås således: Der mangler, hvad styrelsen forstår ved dokumentation.

De nævnte eksempler på virksomme, men forbudte eller forbudstruede, kosttilskud står ikke alene. Selv blandt de 10 "ulovlige" skrækeksampler, et dagblad for nylig viste, er der flere med uomtvistelig virkning. Bl.a. kan det ikke bestrides, at kanel-(piller) sænker blodsukkeret hos type-2-diabetikere. Men monsteret beskæftiger sig ikke med, om noget gavner. Det beskæftiger sig med "dokumentation".

En eller anden form for dokumentation er der for næsten alle kosttilskud. Undertiden er virkningen sikker, men den er næsten altid en mulighed. Det er den mulighed, evt. kombineret med personlig erfaring, brugeren køber. Og det er

den, monsteret forbyder.

I dette perspektiv hæver problematikken sig op over spørgsmålet om dokumentation. Hvem skal bestemme over vore forhåbninger? Skal uvedkommende ophæve en personlig frihed, som aldrig før har været anfægtet: Retten til at foretage en ufarlig - og måske gavnlig - handling for at sikre sit helbred og velfærd efter eget skøn? Embedsvældet har boret kløerne i os for at frarøve os denne rettighed.

Formyndere vil os altid det bedste. De tager vores frihed, tid eller penge fra os for vores egen skyld. Det er alt for store goder at overlade til os selv. Mht. tilskud beskytter de os ikke kun mod vildledende reklamer. De forbyder produkterne, så vi helt sikkert ikke gør noget forkert. Selv et absolut sandfærdigt udsagn om virkningen af et kosttilskud udløser øjeblikkeligt forbud. Men er dette virkelig forbrugerbeskyttelse? Er forbrugerbeskyttelse en slags frihedsberøvelse? Det ligner jo langt snarere forbud og uforfalsket censur.

Hvad ville styrelserne gøre, hvis de nu ikke ville more sig med at herske over deres medborgere, men ønskede at hjælpe dem i den - sandt nok forvirrende - jungle af kosttilskud? Jeg tror, de ville bedømme hvert produkt for sig, ikke ud fra rigide kriterier, beregnet for potentielt farlig medicin, men ud fra kriterier, der passer til ufarlige næringstilskud. Måske virker f.eks. det "ulovlige" ekstrakt af grøn te faktisk kræfthæmmende. Noget tyder på det, andet ikke. Hverken benægtelse eller bekræftelse rammer helt sandheden, som vi kender den. Frem for at blande sig i andres forhåbninger burde man formidle den kendte viden som rettesnor for, hvad fabrikanterne må sige.

Virkelighedens prinsesse vil hellere forloves med trolden end med den faderløse Johannes. Hun ser ikke Johannes' gode sider, men sætter ham på en uløselig opgave for slet og ret at få ham hængt. Han har ingen rejsekommerat til at hugge hovedet af trolden og gøre prinsessen god igen. Dette er ikke et eventyr.

Otte kostråd

1. Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen

En kost med et højt indhold af grøntsager og frugt vil nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme, visse kræftformer og fedme. Fødevarerne i denne gruppe er gennemgående energifattige og har et højt indhold af kostfiber, vitaminer og mineraler. Anbefalingen er 600 gram frugt og grønt om dagen, for eksempel tre frugter og 3 grøntsager af ca. 100 gram.

2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Fisk er sund mad med et højt indhold af sundhedsfremmende næringsstoffer og kan reducere forekomsten af hjerte-kar-sygdom. Spis 1-2 fiskemåltider om ugen samt fiskepålæg flere gange om ugen – og spis forskellige slags fisk.

3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag

En kost, hvor indholdet af mættet fedt reduceres, og erstattes med kulhydrater i form af et højt indhold af brød, gryn, ris, pasta og kartofler, vil nedsætte risikoen for udvikling af hjerte-kar-sygdomme, fedme og forskellige kræftformer.

Voksne personer bør indtage cirka 500 g af disse fødevarer dagligt, halvdelen som kartoffel, ris eller pasta og halvdelen som brød og gryn. Kartofler, rugbrød og andre fuldkornsprodukter bør foretrækkes.

4. Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager

Sukker tilsat maden tilfører energi, men ingen essentielle næringsstoffer. En sukkerrig kost gør det derfor vanskeligere at sikre kroppen tilførsel af tilstrækkelige mængder essentielle næringsstoffer. Sukker og især sukkerrige drikkevarer øger risikoen for vægtøgning og fedme, hvorfor det

er vigtigt kun at have et moderat forbrug af sukkersødede nydelsesmidler, fx slik, kager og sodavand. Det anbefales, at tilsat sukker reduceres til under 10 procent af det samlede energiindtag, svarende til mindre end 55 g og 70 g tilsat sukker per dag for henholdsvis kvinder og mænd.

5. Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød

Et moderat fedtindhold i kosten bidrager til en sund kost og kan nedsætte risikoen for overvægt og en række livsstilssygdomme. Det er navnlig mættet fedt, der bør spares på for at nedsætte risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Fede mejeriprodukter samt fede kød- og pålægsprodukter har et højt indhold af mættet fedt.

6. Spis varieret – og bevar normalvægten

Ingen fødevarer indeholder alle nødvendige næringsstoffer, så når maden varieres ved at spise forskellige typer brød, frugt og grønt, kød og fi sk, sikres kroppen en bedre dækning af de nødvendige essentielle næringsstoffer. Baggrunden for dette råd er blandt andet, at alle essentielle næringsstoffer skal sikres gennem et relativt begrænset energiindtag, da et lavt energiindtag er nødvendigt for at forebygge overvægt.

Efterfølgelse af kostrådene vil samlet set modvirke tilbøjeligheden til at stige i vægt, men da et af de store ernæringsmæssige problemer aktuelt er overvægt og fedme, er det desuden påkrævet at have fokus direkte på legemsvægten ved at veje sig regelmæssigt og ved at skære ned på portionsstørrelserne og den samlede kalorieindtagelse.

7. Sluk tørsten i vand

Almindeligt postevand og mineralvand bidrager til at dække kroppens væskebehov uden samtidig at tilføre kroppen energi fra sukker, alkohol og fedt. Vand fra hanen i Danmark er rent og indeholder mineraler som calcium, jod og

magnesium. Drik ca. 1-1½ liter væske om dagen og drik vand, når du er tørstig.

8. Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

En fysisk aktiv hverdag gavner både helbred og humør ved at nedsætte risikoen for en række livsstilssygdomme og forebygge psykiske problemer. Fysisk aktivitet styrker hjerte, lunger, muskler, sener, led og knogler og dermed den fysiske form samt nedsætter risikoen for overvægt og fedme. Det er vigtigt at være fysisk aktiv uanset alder. Voksne anbefales 30-60 minutters moderat fysisk aktivitet, og børn anbefales mindst 60 minutters moderat fysisk aktivitet hver dag. Den daglige fysiske aktivitet må gerne være opdelt i kortere perioder i løbet af dagen.

Essentiel = livsnødvendig.

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 det vigtigste til vedligeholdelse af et godt helbred? - Det der mangler - naturligtvis!!!

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 glyconutrientTM

Indtil for ca. 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
- renses ud i systemet
- fornyer sig
- reparerer skader
- forsvares 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 livsnødvendige næringsstoffer. Kun 2 ud af disse 8 findes i vores mad i større mængder.

Disse 8 sukkerarter har fået fællesbetegnelsen glyconutrientTM 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?](http://www.glycoscience.com/glycoscience/start_frames.wm?FILENAME=J044)
[FILENAME=J044](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 livsnødvendige, biologisk aktive sukkerarter kan give utrolige resultater. Her er blot nogle af de få muligheder ved glyco-nutrientTM:

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 cellekommunikation.
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-nutrientTM vist at kunne sænke kolesterol (LDL), forøge muskelmasse, nedsætte kropsfedt, accelerere sårheling, mindske allergisymptomer og dæmpe autoimmune sygdomme som: Arthritis, psoriasis og diabetes. Bakterieinfektioner fx øreinfektioner 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 glyconutrientTM. For kræftpatienter 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 ledegigt (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.

GlyconutrientTM er patenteret som et naturlig udtræk af biologisk aktive sukkerstoffer fra bl.a. Aloe Vera planten og er helt uden bivirkninger. Flere og 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 På dansk: "Mirakelsukker" oversat af Heilpraktiker Annette Tyoko og sygeplejerske Gunver Bitsch-Larsen. Henvendelse: glyco-denmark@tyoko.net
- Sugars That Heal: The New Healing Science of Glyconutrients by Dr. Emil I. Mondoa, Mindy Kitei

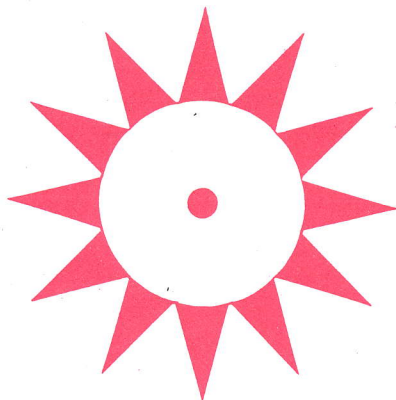
2572

Returneres ved varig adresseændring

DK's natur- og Univ-bibl 2 TK/MU
Nørre Allé 49
2200 Kbh. N



~~Returadresse:
Arne M. Hansen
Skoymøllevej 26
7100 Vejle~~



LANDSFORENINGEN TIL FOREBYGGELSE AF KRÆFT

Bestyrelsen:

Formand: Lena Agger, Langelandsgade 16^{st.tv.}, 8000 Århus, tlf. 2073 3082

e-mail: lenaagger@pc.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: gj@gunnarjohansen.dk

Medlem: Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 3860 9680

Medlem: Niels Uldall, Langdyssen 72, 4700 Næstved, tlf. 4044 4639

e-mail: uldalljur@yahoo.dk

Foreningens hjemmeside:

www.forebyg.dk