

# Solbladet

NS

## Indhold

Lægebrevkasse  
v/ Carsten Vagn-Hansen

Spændende artikler

Opskrifter

Generalforsamling  
18. Maj 2008 kl. 14.00

Februar  
2008  
17. Årgang

Landsforeningen til  
Forebyggelse af Kræft

## Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

### Formål:

At forebygge og bekæmpe kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige, naturmedicinske og andre alternative midler og metoder.

### Landsforeningens Kontingent:

Årskontingent kr. 100  
Livsvarigt kontingent kr. 800

Kontingentet kan indbetales på GI-RO 110 0440 eller som bankoverførsel til Reg.nr. 9570 Konto nr. 110 0440.

SOLBLADET's Redaktion:  
(Adresser og tlf.: se sidste side)

Niels M. Uldall  
Wanda Andersen  
Hanna Kristina R. Thuesen  
Louis Montana

Bladets artikler udtrykker forfatterens personlige mening og afspejler ikke nødvendigvis Foreningens synspunkter.

Tryk:  
EGET TRYK

### Indhold:

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| Leder:                                      | s. 3 |
| Hvordan holder jeg min krop<br>sund og rask | s. 4 |
| Syre/Base Balancen                          | s. 6 |
| Sjov med rødbeder                           | s. 7 |
| Boganmeldelser                              | s. 8 |
| Forstå det, hvem der kan?                   | s. 9 |
| Lægebrevkasse                               |      |
| v. Carsten Vagn-Hansen                      | s.10 |
| Frans af Assisi's bøn                       | s.14 |
| Hohn Hopkins Hospitalet om kræft            | s.15 |
| Gode råd                                    | s.17 |
| Nyt fra LFK                                 | s.18 |
| Indkaldelse til generalforsamling           | s.19 |

Redaktionen modtager gerne læserbreve, artikler samt spørgsmål til lægebrevkassen  
v. Carsten Vagn-Hansen.  
Til næste nr. er deadline den 1. april.

Ansvarshavende redaktør:  
Vagn Andersen Skov  
Torvet 14, Askov  
6600 Vejen  
e-mail: vagn@skov.mail.dk

### Annoncepriser:

|          |           |
|----------|-----------|
| 1/1 side | kr. 800,- |
| 1/2 side |           |
| 1/4 side |           |
| 1/8 side |           |

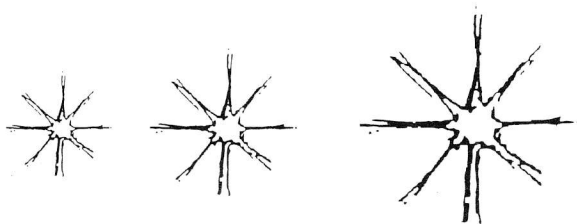


Annonce  
reprokla

DET KONGELIGE BIBLIOTEK



413 577 602 0



## Kaptajn Jespersen søges

Jeg er ikke overbevist om, at der sker en reinkarnation. Men ét ved jeg: Hvis dette er en kendsgerning, vil jeg ønske, at kaptajn Jespersen kom ned på jorden igen.

Vi, der var børn i slutningen af fyrrerne - og måske et par årtier før - husker, at denne karismatiske kaptajn af kærlighed til danskerne ved hjælp af både pisk og gulerod fik dem til at gøre noget for deres kroppe og bevare deres helbred.

Sådan en ildsjæl behøves igen. Denne gang til at råbe vagt i gevær mod den dårlige ernæring. Danskerne er gået i dvale. De sidste 20 år er flere og flere unge mænd kasseret på session, fordi flødeboller nu som før ikke går let gennem nøglehuller.

Fastfoodkædernes tilbud med friturestegte pommes frites og burgere vil aldrig kunne få nogen ernæringspris. Fødevarernes Hus var planlagt til at lære danskerne sunde fødevaner. Indtil videre har politikerne besluttet at udsætte projektet på ubestemt tid. Og det er ikke godt, for livsstilssygdomme kan man dø af.

Inde i SOLBLADET tager vi derfor hul på en ny artikelserie: "Hvordan holder jeg min krop sund og rask?" Her vil vi tage spørgsmålet om risikoen for at dø med en fedtklump eller en sukkerknald i munden op til nærmere overvejelse.

Forresten: Hvor længe holdt dit nytårsfortsæt om en bedre levevis i 2008?

Velbekomme !

# Hvordan holder jeg min krop sund og rask ?

Af Hanna Kristina R. Thuesen

Kroppen er en fantastisk fabrik. Desværre har meget få mennesker forståelse for kroppens kemi og måske netop derfor heller ikke respekt for, hvad de spiser. For at vor krop kan fungere fornuftigt, er det nødvendigt, at den daglige føde er alsidigt sammensat.

Jeg er nok heldig med at være født med sunde gener, der i hele min barndom blev næret af sund føde. Min Far var en af Danmarks allerførste biodynamikere og min Mor havde været i huset i forskellige hjem samt i køkkenet på et par hoteller, inden hun blev gift med Far, der overtog landevejskroen, Skovlyst ved Varde, efter Farfar.

Til middag fik vi altid varm mad, oftest kød fra en hjemmeslagtet gris, der havde været i saltkarret. Dertil kartofler og grønsager. Ét stykke kød til hver og så masser af kartofler, sovs, gulerødder, porrer og hvad der nu ellers var i haven eller på marken. Og hver aften efter aftensmaden gik Far ned i kælderen og hentede en skål æbler. Den stod i stuen en time eller 2 og når klokken nærmede sig sengetid for os børn, og æblerne havde fået stuetemperatur, gik han ud i køkkenet efter en skrællekniv. Far sad troligt aften efter aften og skrællede æbler, skar dem i stykker og delte dem ud til hele familien.

Mine forældre vidste uden tvivl ikke ret meget om vitaminer og mineraler. Men den alsidige kost gjorde, at vi blev dækket ind. I dag kan det almindelige menneske meget let skaffe sig adgang til viden om kroppens basale behov. Inden for de sidste 50 år er videnskaben nemlig nået meget langt med hensyn til at analysere kroppens behov og funktioner.

En forsker, jeg sætter megen lid til, er dr. Joel D. Walach. Han blev først uddannet landmand, så dyrlæge og til sidst læge. Han er i dag lærebogsforfatter, talk-show-vært og foredragsholder. Jeg har truffet ham 2 gange til heldagsseminarer. Han er naturligt nok et meget vidende menneske og dertil kommer, at han er i stand til at fremlægge sit stof på en sjov og til tider provokerende måde.

Den viden, der blev banebrydende for ham, fik han i 1960'erne, da den amerikanske stat på grund af en alarmerende forureningsfare bevilgede meget store summer til et forskningsprojekt, der kunne udvikle et system, så man kunne advare befolkningen, hvis det blev nødvendigt.

Dr. Walach var i den anledning med til at obducere dyr i store zoologiske haver for at se, om der var dyr, der var døde på grund af forurening. Hvis man kunne finde tilstrækkeligt forureningsfølsomme dyr, ville man kunne nå at evakuere befolkningen, hvis disse dyr døde. I de 12 år, forskningsprojektet stod på, fik man forureningen så nogenlunde under kontrol. Og i disse 12 år nåede dr. Walach at obducere 17.500 dyr, der fordelte sig over 454 arter samt 3.000 mennesker.

Disse mere end 20.000 obduktioner gav dr. Walach et meget stor materiale til videre undersøgelser. Under denne fase opdagede han nogle fælles træk hos alle - både mennesker og dyr, der døde af samme sygdom. Eksempelvis dødsfald på grund af hjerneblødning eller sprængt kranspulsåre viste sig at skyldes mangel på kobber.

Allerede under sit dyrlægestudium gik ernæringens betydning op for dr. Walach. Dyrene fik/og får stadig store mængder af vitaminer, mineraler og sporstoffer i foderet. Dyrene får altså den optimale ernæring, for at landmanden kan undgå sygdom i besætningen - og dermed de kostbare dyrlægeregninger.

Hvad gør menneskene ? - Når de er sultne, kigger de i køleskabet og tager det, de også spiste sidste gang. Måske næringsmidler, der for eksempel mangler kalk, kobber, selen og A-vitamin. Kort tid efter melder sulten sig igen, fordi kroppen ikke fik de vitaminer eller mineraler, den har brug for. Og dermed er den onde cirkel i fuld gang. Kroppen får noget, den ikke har brug for, men mangler det, den skal bruge til almindelig vedligeholdelse. Hertil skal der hver dag bruges 90 forskellige næringsstoffer. Hvis disse ikke findes i vor føde, må vi indtage dem som kosttilskud. Lakonisk udtrykker dr. Walach: "Mennesker, der dør af såkaldte årsager, dør i de fleste tilfælde af mangel på livsvigtige næringsstoffer."

Denne artikel fortsættes i næste nr. af SOLBLADET med flere eksempler på, hvilke sygdomme, der opstår, når kroppen mangler nogle af de mest almindelige vitaminer og mineraler.



Fantasi er bedre end evner.

*Albert Einstein*

# SYRE/BASE BALANCEN (fortsat fra sidste nr.)

Af Wanda Andersen

Som det fremgik af artiklen under samme overskrift i sidste nr. af SOLBLADET, påvirker et for surt miljø i kroppen både sindet og de forskellige organer. Nogle af de organer, der er mest følsomme, vil vi se på denne gang:

## MAVE/TARM

Kroppen forsøger selv at komme af med noget af syrebelastningen ved hjælp af maveslimhinden. Vi oplever blandt andet syreoverskuddet som sure opstød og halsbrand. Længere nede i fordøjelsessystemet, nemlig i tyndtarm og tyktarm, vil syrebelastningen ofte give candida. Candida er en svamp, der forekommer naturligt i både mundhule, skede og tarme. Men når candidaen på grund af syreoverskud er blevet for voldsom, begynder vi at opleve symptomer på, at der er noget galt.

Ifølge læge Knut T. Flytlie vil det sure spyt øge udskillelsen af kviksølv fra amalgamfyldningerne. Netop tungmetalbelastningen øger tendensen til candida. Der er næsten ingen ende på alle de symptomer, en overdreven candidasvamp kan give: forstoppelse, diarré, rande under øjnene, lavt blodsukker, kronisk træthed, kløe, ledsmerter, migræne, sprukne læber, udflåd og sidst men ikke mindst, trang til søde sager.

Har du mange af disse symptomer, kunne det være et fingerpeg om, at tiden er inde til at konsultere en heilpraktiker eller en biopat. Inden for lægeverdenen anses candidaangreb for en sjældenhed, hvorfor mange læger er skeptiske over for denne diagnose. I næste nummer af SOLBLADET finder du en diæt, som kan reducere candidaen til dens naturlige størrelse og funktion.

## HUD

Huden vil ofte være sur på overfladen, da den hjælper med til at udskille syre. En meget lav pH-værdi på huden kan forårsage eksem, kløe og tør hud. Øget hårtab er også et almindeligt tegn på forsuring. Ved kraftig forsuring, hvor kroppens modregulering pludselig giver op, kan man i løbet af meget kort tid miste alt håret.

## ARME OG BEN

Hvor der er et for surt miljø, opstår der smerte. Ofte rammes muskler, led og knogler. Mange af de patienter, Flytlie har haft med fibromyalgilignende symptomer, havde en kronisk forsuring med tungmetalbelastning. Det er jo forståeligt nok, da bindevævet ofte fungerer som "reserveslosseplads". En øget forsuring opstår ofte ved faste- og slankekuere og kan være så ubehagelig, at kuren må afbrydes.

# Sjov med rødbeder

Af Hanna Kristina R. Thuesen og Wanda Andersen

Rødbede er blevet anvendt som både mad og medicin fra de tidligste tider. Denne rødfrugt har en enestående blanding af mineraler og fyto-kemikalier, der stimulerer immunforsvaret ved at forbedre cellernes iltoptagelse og dermed iltning af vævet. Det gør den blandt andet ved at fremme dannelsen af røde blodlegemer. Cellernes bedre iltning medvirker til at holde hjerte, muskler og nerver i god stand. Ifølge Kirsten Hartvig (forfatter til bogen: SPIS dig til et STÆRKT immunforsvar) foreligger der eksempler på, at indtagelse af rødbeder kan få kræftceller til at blive normale igen, fordi de ændrer deres iltoptagelse. Det skal ses i sammenhæng med, at rødbede også stabiliserer kroppens syre/base balance. Lad derfor rødbede indgå i din kostplanlægning. Og den kan sagtens spises rå som i nedenstående forret.

## Rødbedegryde

En klat smør eller sund margarine

1 kg rødbeder, 2 store løg, evt. lidt vand, salt, merian eller timian, rosmarin, løvstikke, nogle grønkålsblade.

Løgene skæres i skiver og kommes i fedtstoffet. De skrællede rødbeder skæres i skiver og kommes i sammen med krydderierne. Lad det dampe mørt under låg. Spæd evt. med lidt vand. Til sidst dampes grønkålsbladene med i nogle minutter.

## Rødbedesalat med æbler

500 g rødbeder, 3 syrlige madæbler evt. lidt citronsaft honning

Rødbederne skrælles, rives og dampes næsten møre. Så tilsættes de groft revne æbler. Det hele dampes mørt og smages evt. til med citron og honning.

## Rødbedeforret

1 mellemstor rødbede, 500 g hytteret, en dåse krebsehaler  
evt. et æg og lidt økologisk mayonnaise

Rødbeden skrælles og rives eller skæres i små stykker og blandes i hytteretten. Hertil serveres krebsehaler (kan erstattes med rejer). Retten mætter mere, hvis der serveres et halvt eller helt hårdkogt æg til. Ægget skæres over og pyntes med mayonnaise.

# Boganmeldelser

Af Louis Montana

**LIVETS HORMONER** - en bog om psykologien bag de livgivende hormoner samt deres betydning for helbredet, af Arvin Larsen.

Holistisk forlag, tlf. 76 83 30 00, 316 sider, 248 kr. -

Forfatteren beskriver, hvorledes de psykologiske adfærdsmønstre indirekte bærer ansvaret for de mange folkesygdomme, som hærger befolkningen. Hormonerne påvirker psyken, og psyken påvirker hormonerne. Bogens 2. halvdel behandler denne vekselvirkning, skrevet på letforståeligt dansk.

Følgende 3 bøger hører sammen, og foreningen har forgæves forsøgt hos 8 forskellige forlag at få dem oversat og udgivet. **YOUR LIFE IN YOUR HANDS** - understanding, preventing and overcoming breast cancer. (udgives nu i Danmark). **PROSTATE CANCER** - understand, prevent and overcome.

**THE PLANT PROGRAMME** - recipes for fighting breast and prostate cancer. Udgivet af Jane Plant CBE and Gill Tidey.

Virgin Books Ltd. Thames Wharf Studios, Rainville Road, London W6 9HA.

Rekvireret hos: Cygnus Books P.O. Box 15, Llandeilo SA19 6YX, England.  
[www.cygnus-books.co.uk](http://www.cygnus-books.co.uk) . Antal sider bog 1 + 2 + 3 = hhv. 409, 291 og 249.

Forfatteren fik brystkræft som 42-årig og fik den helt store tur i det etablerede system, inden hun tog sagen i egen hånd.

Det undrede hende fx., at 1 ud af 10.000 i Kina fik brystkræft. I England er det 1 ud af 12, og i Danmark 1 ud af 9. I Kina hidrører fx 14% af kalorierne fra fedt, i Vesten 36%. Kineserne kalder den livsfarlige vestlige mad for Hong Kong mad. Ser vi på prostatatallene, så er tallet for prostatakræft i Kina 0,5 af 100.000, men i England, Skotland og Wales er det 70 gange højere.

Kineserne spiser ikke mejeriprodukter, og Jane Plant har opdaget, at mælk er en af de almindeligste årsager til fødevareallergi.. Over 70% af verdens befolkninger er ude af stand til at fordøje mælkesukkerlaktose.

Da hun selv udelukkede alle mælkeprodukter, begyndte hendes svulst at blive mindre. Mælkeprodukter er lige så farlige for brystkræft, som rygning er for lungekræft, udtaler hun.

**TIBETANSK MEDICIN OG PSYKIATRI** - af homøopat og psykoterapeut, Grethe Sørvig. Borgens Forlag, 197 sider, 259 kr. Illustreret. Bogen er en introduktion til sygdomslæren og den tibetanske medicins resultater og arbejdsmåder. En gennemgang af de ubalanceformer i krop og sind, som tibetansk medicin og psykiatri arbejder med. En beskrivelse af pulsdiagnose og urindiagnose. En bog for alment interesserede samt for terapeuter med interesse for energimedisin.



## Forstå det, hvem der kan?

Af Vagn Andersen Skov

Fødevarestyrelsen har for nylig under et kontrolbesøg hos en kiosk i Vejen fundet 16 ruller Mariekiks, hvor sidste salgsdato var overskredet med 14 dage. Det gav en bøde på 20.000 kr. til kioskejeren.

Derimod må der gerne produceres og sælges cigaretter, som påviseligt er årsag til tusinder af lungekræfttilfælde hvert år. Men det er åbenbart rygernes eget problem, indtil de ikke kan hoste sig ud af lungeproblemerne mere.

At fødevarestyrelsen for nogen tid siden advarede mod en række kinesiske produkter, Wan Tablets (Xie Gan, Bai Tou Weng, Chuan Xing Cha Tiao og Xiao Qin Long), som indeholder stoffer, der kan give kraftige nyreskader samt kræft i nyrerne, er forståeligt.

At styrelsen ikke griber alvorligt ind mod cigaretter af alle typer, som kan give svære lungeskader og kræft i lungerne, det er ikke helt så let at forstå.



## Tilværelsens entreprise

Af Søren Kierkegaard

Man stikker Fingeren i Jorden, for at lugte, hvad Land man er i, jeg stikker Fingeren i Tilværelsen – den lugter af ingen Ting. Hvor er jeg ? Hvad vil det sige: Verden? Hvad betyder dette Ord? Hvo har narret mig ind i det Hele, og lader mig nu staa der? Hvem er jeg? Hvorledes kom jeg ind i Verden; hvorfor blev jeg ikke adspurgt, ...Hvorledes blev jeg interessant i den store Entreprise, som man kalder Virkeligheden? Hvorfor skal jeg være Interessent? Er det ikke en fri Sag? Og skal jeg nødsages til at være det, hvor er da Dirigenten, jeg har en Bemærkning at gjøre? Er der ingen Dirigent? Hvor skal jeg henvende mig med min Klage?

Gjentagelsen, s. 171

# LÆGEBREVKASSEN

## ved Carsten Vagn-Hansen

### Immunforsvaret

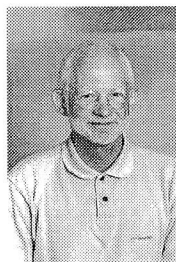
Er immunforsvaret en overset størrelse? Der tales meget om de mange sygedage på arbejdspladserne, og hvad der er endnu værre: tidens mange og meget alvorlige sygdomme, bl.a. kræft.

Mit spørgsmål er, om alle de moderne lægemidler og al den præfabrikerede mad, vi spiser, er medvirkende årsag til, at befolkningen generelt har et svækket immunforsvar. Jeg husker, at en læge har udtalt i TV, at han kunne helbrede folk i U-landene for sygdomme, som danskerne dør af. I U-landene har folk et immunsystem, der er ganske anderledes, end det vi har i de vestlige lande.

Har du et bud på, hvordan vi kan styrke denne oversete størrelse?

Kærlig hilsen, Regitse

**Immunsystemet er et meget indviklet system, der har til formål at forsvare kroppen mod udefra kommende fjender, som fx bakterier og virus, og mod celler i kroppen, som ikke længere er normale og opfører sig normalt, fx kræftceller, samt dele af fremmede stoffer, der er kommet ind i kroppen, for eksempel gennem tarmen.**



Carsten Vagn-Hansen

En række vigtige celler indgår i immunsystemet, heriblandt især de hvide blodlegemer.

Nogen bliver dannet i brisselen, thymus, der er et vigtigt organ i immunsystemet. Det er de såkaldte T-celler, hvoraf der er flere slags. T-hjælpercellerne kan aktivere de fleste andre celler i immunforsvaret, så hvis de svigter, bryder systemet sammen, som fx ved AIDS. T-dræbercellerne angriber især kroppens egne celler, når de har ændret sig, fx pga. indhold af virus, og dræber hele cellen. Når de har gjort deres arbejde og ryddet op, træder T-dæmpercellerne i funktion og dæmper immunsystemets funktion.

**En anden type immunceller er B-lymfocytterne**, der dannes i knoglemarven. De findes spredt rundt omkring i kroppen, bl.a. i lymfekirtler, mandlerne, milten og tarmslimhinden, og de cirkulerer rundt i kroppen med blodet og lymfen. De kan reagere direkte med de krops- fremmede stoffer, som de passer til. Derved ændrer B-lymfocytterne sig til at blive plasmaceller, der producerer målrettede frie antistoffer, der er æggehvide-stoffer med evne til at binde

antigener, dvs. de kropsfremmede stoffer, som giver anledning til dannelse af antistoffer.

**Antistofferne kaldes også immunglobuliner.** Når antistoffer binder antigener, dannes der et antigen-antistofkompleks, der kan tiltrække store ædeceller (makrofager) og dræberceller ("killer cells"). Et antigen-antistofkompleks kan også binde et kompliceret protein- og enzymesystem, komplement, som findes i vores vævsvæsker. Ved denne binding kan enzymerne i komplementet udløse en kædereaktion, der uskadeliggør farlige stoffer.

**I nogle tilfælde kan immunforsvaret afspores eller overreagere,** så kroppen tager skade. Det gælder fx ved de såkaldte autoimmune sygdomme, hvor immunsystemet angriber nogle af kroppens egne væv. Eksempler er børne- og ungdomssukkersyge og leddegigt. Allergi er et andet eksempel på overreaktion fra immunsystemet.

**Ved svækkelser i immunsystemet nedsættes modstandskraften** mod både bakterier, virus, svampe og parasitter af forskellig art.

Evnen til at bekæmpe andre fremmede celler hæmmes også, hvilket udnyttes i forbindelse med transplantationer, hvor man altid må behandle med immunsystemhæmmende midler.

**Immundefekter kan være medfødte eller erhvervede.** Svære infektioner, fjernelse af milten og overdreven behandling med antibiotika er eksempler på det sidste.

At antibiotika kan give hæmning af immunsystemet (specielt immunglobulin A), skyldes, at en række godartede bakterier er nødvendige for, at kroppen hele tiden danner en tilstrækkelig mængde antistoffer, der øger modstandskraften generelt. Også dårlig kost, mangel på motion og mange former for medicin, andre kemiske stoffer og forurening svækker immunforsvaret, fx tobaksrøg. Det samme gælder overdrevent alkoholforbrug og radioaktiv bestråling. Nogen mener, at jordstråling kan svække immunsystemet. Stress er også immunhæmmende.

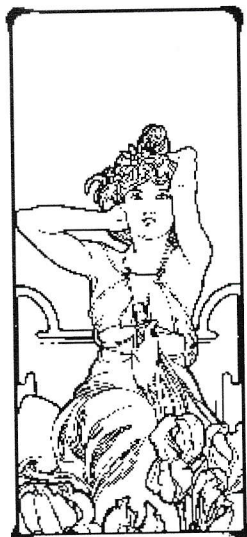
**Den bedste måde at styrke immunforsvaret på** er at leve sundt i videste forstand. Først og fremmest er en sund og varieret kost nødvendig, da kroppen er nødt til at få alle livsvigtige vitaminer og mineraler, livsvigtige fede syrer og aminosyrer (byggestenene til æggehvideofferne), for at kunne opretholde et effektivt fungerende immunsystem. Mangel på bare et enkelt af stofferne, fx zink, vil give problemer med hundredvis af forskellige enzymprocesser.

**Jernmangel** er hos børn og unge i puberteten en hyppig grund til svækkelse af immunforsvaret. Men det nytter ikke at tage for meget, da overskud af et mineral eller vitamin kan hæmme andre. For meget jern kan være meget skadeligt. Der skal være balance i kosten.

**D3-vitamin**, der er det naturlige D-vitamin, har en vigtig indflydelse på immunsystemets normale funktion og modvirker udviklingen af autoimmune sygdomme. Det er også vist, at D3-vitamin er vigtigt for lungefunktionen og mange andre organers funktion, blandt andre hjertet. D-vitamin er ikke kun et vitamin, men et hormon. Vi har brug for mindst 50 mikrogram (2.000 enheder) dagligt, undtagen i juni og juli, hvis vi får sol på kroppen.

Kosten skal helst være naturlig og så fri for kemikalier som muligt. Derfor spis økologisk eller biodynamisk. Det er en fordel at nedsætte mængden af protein fra dyr og i stedet spise flere proteinrige fødevarer fra planteverdenen. Forsøg har bl.a. vist, at en vegetabilsk kost kan nedsætte aktiviteten ved autoimmune sygdomme.

Spar på fedt, pas på skjult fedt og brug koldpressede olier, fx olivenolie eller rapsolie.



Tarmbakteriefloraen er meget vigtig for opretholdelse af et godt immunforsvar. Man kan stimulere en normal tarmbakterieflora ved at spise sundt og især **undgå sukker, hvidt mel og anden raffineret kost**. Desuden ved at tage tilskud af mælkesyrebakterier, fx som yoghurt, i kapsler eller som Vita Bios. Det bliver mere og mere klart, at indholdet af antioxidanter i kosten er meget vigtigt. Disse stoffer beskytter kroppens cellers styrende æggehvide-stoffer (DNA) mod ødelæggende ændringer på grund af angreb fra frie iltradikaler, der dannes i forbindelse med iltens omsætning i kroppen, især hvis man er belastet af fremmede kemiske stoffer.

**Vitamin C**, især i naturlig tilstand, samt vitaminerne E og A og mineralerne selen, zink og kobber er særlig vigtige for immunsystemet, men kan ikke stå alene.

Skal man vælge et særlig effektivt tilskud med kraftig antioxidantvirkning, er Q10 samt ekstrakt af oregano (Andante) og ekstrakt af kerner fra røde vindruer (ActiVin) gode valg. Nogle mennesker har problemer med at danne den livsvigtige gamma linolensyre i kroppen, og har derfor gavn af tilskud af denne. Hvidløg er også godt, og det virker som et naturligt antibiotikum.

Kosttilskuddet LongoVital er rigtig godt for immunsystemet. 2 x 3 i en måned, derefter 1 x 3. Olivenbladsekstrakt er også godt, fx OliVir, samme dosering. Flydende er "Seks sunde urter" godt og styrkende til de over 50-årige. BioStrath er godt til alle aldre. Det samme gælder Echinacea præparater.

Et udtræk af mikroalger ved navn Immulina har ved et klinisk studie i Danmark vist sig at styrke immunsystemet hos sunde unge og gamle. Studiet bekræfter tidligere studier i laboratorie- og dyreforsøg på University of Mississippi og John Hopkins University.

Der blev i det danske forsøg givet 400 mg Immulina dagligt i 8 uger, og man kunne konstatere klare bedringer af immunsystemet. Man har beregnet, at Immulina har en immunstyrkende aktivitet, der er 40 gange højere end Echinacea.

Brug af kroppen i form af muskelarbejde eller motion styrker immunforsvaret betydeligt. Men overdriver man, fx ved elitesportspræstationer, kan immunforsvaret blive svækket.

Regelmæssig kropsbrug og motion er derfor nødvendig. Fx en halv times rask gåtur daglig som et fornuftigt minimum. Kolde afvaskninger og bade har især i tidligere tider været brugt til at stimulere modstandskraften med, og det er i hvert fald et faktum, at vinterbadere sjældent er syge.

**Sindet står i intim forbindelse med immunforsvaret.** Der kan fx påvises nerveender i alle lymfekirtlerne, og også ved hjælp af signal- eller budbringermolekyler står hjernen i forbindelse med immunsystemet og resten af kroppen.

**En ny videnskab**, kaldet psyko-neuro-immunologi, beskæftiger sig med dette. Det er bevist, at man alene ved tankens kraft og sindets forestillinger (visualisering) kan stimulere immunforsvaret. Information fra lægen om, hvad det er, man skal stimulere, fx de naturlige dræberceller, har derfor stor betydning for immunforsvaret.

**Stress og afmagt** svækker derimod. Sind-krop teknikker som meditation, yoga, afspænding, Qi Gong m.fl. kan styrke modstandskraften meget ved at give balance i sind og krop.

Den bedste definition på stress er, at den kommer, når man mister overblikket. Derfor skal man planlægge ordentligt og resten af tiden være, hvor man er, med sin fulde opmærksomhed. En vis mængde stress er nødvendig, hvis man skal klare sine opgaver i livet, men når kroppen og sindet giver lyd fra sig, er det for meget. En hurtig metode til at slippe af med stress symptomer er at trække vejret dybt tre gange og smile.

**Spørgsmål til Carsten Vagn-Hansen** sendes senest 1. april 2008 til [reikihanna@mail.tele.dk](mailto:reikihanna@mail.tele.dk)

# Frans af Assisi's bøn



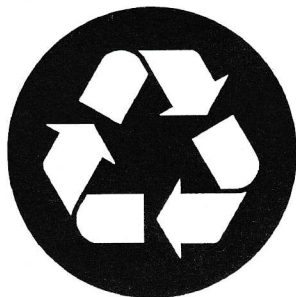
Herre, gør mig til et redskab for din fred:

At jeg må bringe kærlighed, hvor der er had,  
at jeg må bringe tilgivelse, hvor der er uret,  
at jeg må bringe sandhed, hvor der er vildfarelse,  
at jeg må bringe tro, hvor der er tvivl,  
at jeg må bringe håb, hvor der er mørke,  
at jeg må bringe glæde, hvor der er sorg.

Herre, lad mig ikke så meget søge:

at blive trøstet som at trøste,  
at blive forstået som at forstå,  
at blive elsket som at elske.

Thi det er ved at give, at man får,  
det er ved at glemme sig selv, at man finder sig selv,  
det er ved at tilgive andre, at man selv får tilgivelse,  
det er ved at dø, at man opstår til evigt liv.



# John Hopkins Hospitalet om kræft

Efter at man i flere år har sagt, at kemoterapi er den eneste måde at prøve at bekæmpe kræften på, fortæller man nu fra John Hopkins Hospitalet i USA, at der er en alternativ vej.

## Nyt fra John Hopkins Hospitalets hjemmeside:

1. Alle mennesker har i kroppen kræftceller, som ikke viser sig i standardprøver, før de har mangedoblet sig til flere millioner. Når lægerne efter endt behandling fortæller kræftpatienterne, at de ikke har flere kræftceller i kroppen, betyder det blot, at de ikke i prøverne har kunnet opspore kræftcellerne, på grund af deres ringe antal.
2. Kræftceller viser sig fra seks til mere end ti gange i hvert menneskes liv.
3. Hvis en persons immunforsvar er stærkt, vil kræftcellerne blive ødelagt og forhindret i at mangedoble sig og blive til svulster.
4. Når en person har kræft, indicerer det, at personen har mangedoblede ernæringsmangler. Det kan være på grund af mangel på sund mad og kan skyldes livsstilsfaktorer eller andre årsager.
5. For at overvinde de mangedoblede ernæringsmangler må man ændre madvaner og supplere med f.eks. kosttilskud for at styrke immunforsvaret.
6. Kemoterapi medfører ikke alene forgiftning af kræftceller, men også forgiftning af raske, sunde celler i knoglemarv og fordøjelseskana, ligesom kemoterapien kan forårsage skader på organer som lever, nyrer, hjerte, lunger, osv.
7. Strålebehandling – som ødelægger kræftceller – giver også forbrændinger, der svækker og skader sunde celler i væv og organer.
8. Begyndende behandlinger med kemo og stråler vil for det meste medføre, at svulsten bliver mindre. Men en forlængelse af behandlinger vil ikke resultere i yderligere svulstødelæggelser.
9. Når kroppen får en for stor giftbyrde fra kemoen og fra strålingen, bliver immunforsvaret svagere eller ødelagt. Fra da af kan patienten bukke under for forskellige former for infektioner.
10. Kemoterapi og strålebehandling kan forårsage, at kræftceller muterer, bliver resistente og svære at bekæmpe. Operation kan også forårsage, at cancerceller spredt sig til andre dele af kroppen.
11. En effektiv vej til bekæmpelse af kræft er at **udsulte kræftcellerne ved ikke at fodre dem** med de ting, der gør det muligt for dem at mangedoble sig.

## Kræftceller fodres af:

- **Sukker.** Ved at skære ned på sukkeret, skærer man ned på en af kræftcellernes vigtigste næringskilder. Erstatninger for sukker, såsom NutraSweet, Equal, Spoonful, osv. er også sundhedsskadelige. En bedre og mere naturlig erstatning ville være Manuka honning eller økologisk sirup, men kun i små mængder.
- **Bordsalt** har kemiske farvestoffer for at gøre det hvidt. Bedre alternativer er Bragg's eller havsalt.
- **Mælk** får kroppen til at producere slim, især i fordøjelseskanalen. Kræftceller lever også af slim. Ved at skære ned på mælk og i stedet vælge en usødet sojamælk, udsulter man at kræftcellerne.

## Mere om kræft

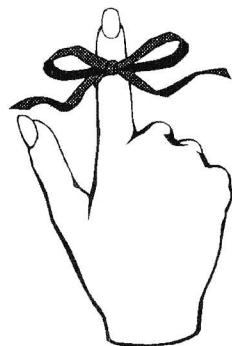
- **Kræftceller trives i et syrligt miljø.** En kødbaseret kost er syreholdig, derfor er det bedre at spise fisk og lidt kylling. Hellere det end en bøf eller svinekød. Kød indeholder ofte også antibiotika, væksthormoner og parasitter, som alle er skadelige, især for folk med kræft.
- En kost lavet af 80% friske grønsager eller juice, hele korn, frø, nødder og lidt frugt, hjælper kroppen til et bedre miljø. Omkring 20% kan komme fra anden mad, f.eks. bønner.
- Frisk grønsagsjuice frembringer levende enzymer, som er let optagelige, og når ned på celleniveau i løbet af 15 minutter, hvor de giver næring og styrker sunde cellers vækst.
- For at få levende enzymer til at opbygge sunde celler med, skal man drikke frisk grønsagsjuice (mest grønsager med bønnespirer), og spise nogle rå grønsager 2 - 3 gange dagligt. Enzymer ødelægges ved temperaturer over 40 grader C.
- Undgå kaffe, te og chokolade, som har et højt indhold af koffein. Grøn te er et bedre alternativ og har kræftbekæmpende egenskaber. Det er bedst at drikke rensat eller filtreret vand for at undgå kendte giftstoffer og tungmetaller i postevand. Undgå også destilleret vand, da det er syrligt.
- Kødproteiner er svære at fordøje og kræver en mængde fordøjelsesenzymer. Ufordøjet kød i tarmene går i forrådnelse og kan medføre giftophobninger.
- Kræftcellernes vægge har en sej proteinbelægning. Ved at **afholde sig fra – eller ved at spise mindre kød**, frigøres flere enzymer til at angribe kræftcellernes proteinvægge, så **kroppens (blodets) dræberceller kan trænge igennem kræftcellernes vægge og ødelægge kræftcellerne.**
- Nogle supplerende kosttilskud, såsom vitaminer, mineraler og anti-oxidanter, m.m., opbygger immunforsvaret, og gør det muligt for

kroppens egne dræberceller at ødelægge kræftcellerne. Andre supplerende tilskud, som E-vitamin er kendt for at forårsage apoptose (programmeret celledød). Immunforsvaret er således med til at gøre det af med skadelige, uvelkomne eller ubrugbare celler.

- **Kræft er en sygdom i tanken** (sindet), i kroppen og i sjælen. En positiv sjæl vil hjælpe en kræftramt til at være en overlever. **Vrede, mangel på tilgivelse samt bitterhed** frembringer et stressfyldt og surt miljø for kroppen. Lær at have en glad, elskelig og tilgivende sjæl. Lær at slappe af og nyde livet.
- Kræftcellerne kan ikke trives i et iltrigt miljø. Sørg derfor for at få daglig motion, der kræver dybe indåndinger. Den øgede iltoptagelse vil styrke de sunde celler. Derved skabes et miljø i kroppen, der forringer kræftcellernes levevilkår.

**HUSK:** De anførte produkter bør så vidt muligt være økologiske.

Lad venligst disse oplysninger gå videre til folk, du bekymrer dig om.



## Gode Råd

Til vinterens dårligdomme kan det være godt med et gammelt husråd. Nedennævnte hørfrøafkog er lindrende og helbredende for halsbetændelse, influenza og lignende sygdomme.

Afkoget tilberedes af 1 spiseskefuld hørfrø, der koges i 1 liter vand i ca. 20 min. Sies og drikkes med citron og honning. Denne drik, der sagtens kan varmes igen næste dag, virker ikke afførende.

### Mod betændelse:

En muskatnød, der har ligget i eddike et døgn, bæres i lommen. I løbet af et døgn eller to til betændelsen være aftagende.

**Hanna**

# Nyt fra LFK

## Kontingent 2008

Så er tiden kommet til at betale kontingent for det nye år, 2008. Kontingentet udgør fortsat 100 kr. for et år, eller 800 kr. for livsvarigt medlemskab.

Vi vil blive meget glade, hvis du samtidig giver en lille gave. Hvis gavebeløbet er 50 kr. eller derover, tæller det med i det antal gavegivere, der skal til, for at vi kan blive godkendt til at søge andel i tipsmidler m.m.

Der forlanges mindst 100 sådanne gavegivere årligt.

## Nye regler for fradragsberettigede gaver

**Fra 1. januar 2008** skal du huske at angive CPR-nr., når du indbetaler et årligt beløb på minimum 500 kr. til vor forening: Almengørende foreninger skal indberette gavebeløb til SKAT.

Folketinget har vedtaget en lov, som gør det muligt for borgerne at få fortrykt fradragsberettigede gavebeløb på årsopgørelsen fra og med indkomståret 2008. Det betyder, at givere ikke mere behøver at selvangive gaver – men de skal huske at angive CPR-nr. til foreningen.

Gavegivers fradragsret er betinget af, at foreningen indberetter det modtagne beløb til SKAT på givers CPR-nr.

## Info fra Sundhedsrådet

### Af Vagn Andersen Skov, medlem af Sundhedsrådet

Sundhedsrådet er et samlende organ for behandlere, skoler, alternative uddannelser, leverandører og brugere. LFK er repræsenteret i Sundhedsrådet, som eneste brugerrepræsentant og har til gengæld en plads i hovedbestyrelsen.

Sundhedsrådet har forbindelse til Sundhedsstyrelsen samt til andre offentlige myndigheder og til politikere.

Sundhedsrådet er netop fyldt 10 år. Repræsentantskabsmøde afholdes hvert år i maj måned, og siden mødet i maj 2007 er der blevet arbejdet videre med visionerne for Sundhedsrådets fremtidige struktur og opgaver. Ved næste repræsentantskabsmøde i maj måned lægges der op til en ændring af rådets vedtægter. Se mere på [www.sundhedsraadet.dk](http://www.sundhedsraadet.dk)

## Solbladet

Det næste nummer udkommer i juni måned. Artikler, læserbreve samt spørgsmål til læge Carsten Vagn-Hansen, skal senest 1. april 2008 sendes til [reikihanna@mail.tele.dk](mailto:reikihanna@mail.tele.dk) eller pr. brev til Hanna K. R. Thuesen, Hovkrog 3, Dysted, 4684 Holmegaard.

# Indkaldelse til generalforsamling

Der indkaldes herved til ordinær generalforsamling, søndag den 18. maj 2008, kl. 14.00 i Valby Medborgerhus, Valgårdsvej 4, på Toftegårds Plads.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere
2. Formandens beretning
3. Regnskabet
4. Fastsættelse af årskontingent og livsvarigt kontingent
5. Indkomne forslag, herunder forslag til ændring af vedtægter
6. Valg af hovedbestyrelse (iflg. § 4)
7. Valg af intern revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt

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

Afstemninger skal ske skriftligt, hvis blot et medlem ønsker det. Der kan ikke stemmes ved fuldmagt. Hvert medlem har kun 1 stemme.

**§ 4 Hovedbestyrelse,** afsnit 1 og 2 lyder således:

Landsforeningen ledes af en hovedbestyrelse på indtil 9 medlemmer, der hvert år vælges på generalforsamlingen. Er hovedbestyrelsen ikke fuldtallig, kan den supplere sig selv i årets løb. Generalforsamlingen vælger for 2 år ad gangen formanden og tre bestyrelsesmedlemmer i lige år, og resten af bestyrelsen for to år ad gangen i ulige år. Genvalg kan finde sted. Hovedbestyrelsen konstituerer sig selv med næstformand, kasserer og sekretær.

## **Bestyrelsens forslag til vedtægtsændringer**

Foreslås bl.a. af hensyn til at imødekomme pkt. 2.1.2 i Skatteministeriets cirkulære nr. 22 af 26.2.2004 om retningslinier for godkendelse af foreninger m.v. efter Ligningslovens § 8A (fradrag for gaver) og § 12 stk. 3 (fradrag for løbende ydelser) m.v.

## **Ændringsforslag:**

§ 1 Navn: Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft. Dens hjemsted er den kommune, hvor formanden er hjemmehørende.

§ 2 Formål:

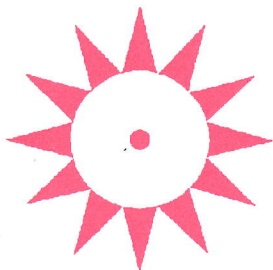
1. – at forebygge og bekæmpe/afhjælpe kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige, naturmedicinske og andre alternative midler og metoder,

2 – 5: Uændret.

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

**Foreningens vedtægter kan hentes på [www.forebyg.dk](http://www.forebyg.dk) .**

Kontingent for året 2008 kr. 100,-  
kan indbetales på GIRO 110 0440  
eller bank/netbank  
Reg.nr. 9570 Konto nr. 110 0440  
Girokort vedlagt.



## Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Sekretariat, Torvet 14, Askov, 6600 Vejen, Tlf. 75 36 77 16

**Formand.....:** Vagn Andersen Skov  
Tlf. 75 36 77 16

Torvet 14, Askov, 6600 Vejen  
e-mail: [vagn@skov.mail.dk](mailto:vagn@skov.mail.dk)

**Sekretær.....:** Niels M. Uldall  
Tlf. 38 60 38 19

Ringholmvej 4, t.th. 2700 Brønshøj  
e-mail: [uldalljur@yahoo.dk](mailto:uldalljur@yahoo.dk)

Wanda Andersen  
Tlf. 35 37 13 30

Steenstrup Alle 9 st.h, 1924 Frb. C  
e-mail: [wanda@andersen.mail.dk](mailto:wanda@andersen.mail.dk)

Jytte Espersen  
Tlf. 56 14 48 57

Grønnevej 14 C, Lellinge  
4600 Køge

Louis Montana  
Tlf. 38 60 96 80

Rosenvang 40, 2700 Brønshøj

Hanne Pihl  
Tlf. 3969 21 54

Skjoldborg Alle 33, 2860 Søborg

Hanna Kristina R Thuesen, Hovkrog 3, 4684 Holmegaard  
Tlf. 55 56 26 69

e-mail: [reikihanna@mail.tele.dk](mailto:reikihanna@mail.tele.dk)