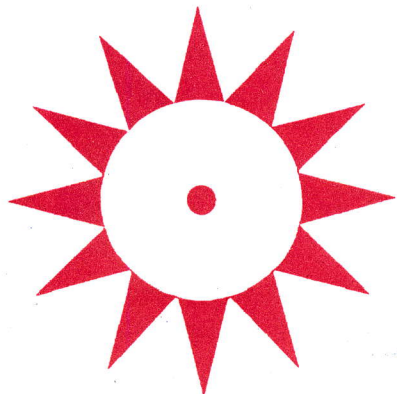


Solbladet



DIT HELBRED
DIN FREMTID

Juli 2008
17. årgang

NS

Indhold

Lægebrevkasse
v/Carsten Vagn-Hansen

Spændende artikler

Boganmeldelser

Formandens beretning

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.

Årskontingent: Kr. 100.

Kontingentet kan indbetales på GIRO 110 0440 eller som bankoverførsel til Reg.nr. 9570 Konto nr. 110 0440.

Solbladet's redaktion:
(Adresser og tlf.: Se bagsiden)

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

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

Artikler fra Solbladet må gengives under forudsætning af kildeangivelse samt forfatterens tilladelse.

Tryk:
Eget tryk

Indhold:

Leder.....	s. 3
Hvordan holder jeg min krop sund og rask? II.....	s. 6
Hjælp søges.....	s. 8
Lægebrevkasse.....	s. 9
Helsemessen.....	s. 15
Update.....	s. 15
Boganmeldelser.....	s. 16
Medlemsnyt.....	s. 18

Redaktionen modtager gerne læserbreve, artikler samt spørgsmål til lægebrevkassen v. Carsten Vagn-Hansen.

Deadline til næste nr.: 15. august.

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 800,-
1/2 side	kr. 500,-
1/4 side	kr. 275,-
1/8 side	

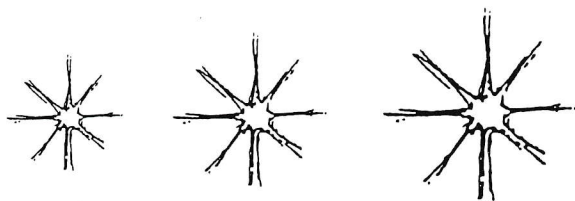


Annon
reprok

DET KONGELIGE BIBLIOTEK



413 599 885 6



Nok er nok

"Alle burde have at vide,
at "kampen mod Kræft" stort set er svindel".
(Linus Pauling, dobbelt Nobelprismodtager)

Man måtte ruste sig gevaldigt, inden man den sidste tirsdag aften i april så DR2's temaudsendelse om kræft. 2 timers menneskeskæbner og fakta i skarpt trav efter hinanden.

For sammenkædningen sørgede et mange gange gentaget mantra fra statsministerens åbningstale: "Nu skal der ikke længere være ventetid mellem lægehenviisning og diagnose. Og heller ikke mellem diagnose og behandling. Max. 14 dage for hvert af de to forløb".

Men virkeligheden, så vi, er en ganske anden. Der er lysår til forskel mellem politikerens teori og virkeligheden i Danmark i dag.

Konklusion 1: Behandlingsgarantien er ikke slået igennem. Der ventes fortsat usigeligt længe.

Konklusion 2: Den måde, man formidler resultaterne på, er undertiden blottet for psykologisk indsigt for, hvad der rører sig i den bange patients hoved. Skal lægelig professionalisme da være rensset for kærlighed og medfølelse? Løsningen herpå kan ikke hjælpes igennem med flere penge. Den er gratis og kan alene formidles ved brug af erfaring og interesse. Lægen skal føle kald. Hans råd må modsvare patientens frygt og give fortrøstning og håb. Patienten må ikke lukkes ud på gaden - alene og med en dødsdom.

Konklusion 3: Der dør årligt et større antal danskere, mod hvis sygdom, der var behandlingsmuligheder, uden at nogen læge havde fortalt dem herom. I udlandet - ofte i vore nabolande - har man fundet

frem til behandlinger, som enten fuldstændigt helbreder sygdomme, som man dør af her i landet, eller som forlænger levetiden væsentligt.

I udsendelsen mødte vi en patient, der var opgivet af danske læger, men som hørte et rygte om en professor i Frankfurt, der havde fundet frem til en effektiv behandlingsform mod den konkrete kræftsygdom. Patienten er nu helbredt. Dette er konstateret også ved fornyet undersøgelse her i landet. Blot skal hun fortsat gå til regelmæssig kontrol.

Problemet er, at de danske sundhedsmyndigheder for enhver kendt og i udlandet anerkendt behandlingsform kræver de samme forsøg udført i Danmark, før man vil tillade behandlingen. Der er kun få offentlige forskningsmidler til rådighed. Resten af forskningen overlades til de forsøg, lægemiddelindustrien ønsker udført. Det bliver næsten alene til forsøg, hvor potentielle medicinske præparater er i fokus. Behandlingsformer af anden art, lige fra kirurgi til forsøg med ernæring (vitaminer, mineraler m.m.) har ingen interesse. F.eks. er hajbrusk aldrig fremmet ad officielle kanaler.

Behandlingsvalg

Konklusion 4 bliver derfor, at der må være adgang for enhver kræftpatient til at få udleveret forskellige lister over andre behandlinger, og oplysninger om, hvor de kan tilbydes.

A. En liste over alle behandlingsformer, der i udlandet har vist sig effektive, gerne med henvisning til international litteratur. Oplysning om, hvor behandlingerne tilbydes, varigheden, hvad de koster, samt hvorvidt de tilbydes her i landet.

B. En liste over kosttilskud, vitaminer, mineraler, sukkerstoffer o.m.a. med henvisning til international litteratur. Oplysning om hvorvidt de allerede anvendes ved den såkaldte "statsanerkendte behandling". Behandlingsområder (mod hvilke sygdomsformer?), muligheder for bivirkninger, allergireaktioner m.m. Hvor tingene kan købes, hvad de koster? (mindst 3 - 5 priseksempler).

Måske kan vor egen forening, LFK, medvirke til, at en liste B fremstilles. Svagheden er blot, at vi ikke kender alle eksisterende effektive midler, endside fornøden litterær dokumentation herfor.

SOLBLADET's læsere er meget velkomne til at fortælle os om deres erfaringer.

Listen kan herudover tilvejebringes ved samarbejde med andre organisationer, institutioner og fagfolk.

A er af så stor vigtighed, at det må være en statslig opgave at tilvejebringe listen, der gang på gang efterlystes i TV-udsendelsen.

Problemet er imidlertid, at den i behandlingshenseende stærkt konservative og lidet progressive Sundhedsstyrelse ikke vil anbefale en udgivelse under henvisning til, at de pågældende behandlingsformer ikke er godkendt her i landet.

Så er vi lige vidt! Andre må så foretage udgivelsen. Det haster! Hver dag dør patienter i Danmark, fordi de ikke har fået information om andre helbredelsesmåder.

I øvrigt er alternative helbredelsesformer uhyre kostbare. Den omtalte dame, der blev helbredt i Frankfurt, måtte selv betale 50.000 kr., som hun måtte låne. Først da behandlingen havde vist en usædvanlig effekt, betalte det offentlige resten af behandlingen.

Derfor må tilskudspolitikken også revideres, så vi ikke fortsat får en - i økonomisk henseende - sundhedsmæssig over- og underklasse.

N.M.U.

Stress? - Krise? - Depressiv? - Angst? - Nye veje i livet?



Har du brug for hjælp til at komme i balance
- opløse begrænsende mønstre, få kontakt til intuition
og indre ressourcer af: ro, kreativitet, kærlighed,
glæde, sundhed og styrke?

Måske er Intuitiv Life-Coaching & Healing noget for dig
- en hjælp til selvhjælp - for du indeholder alle de svar
og ressourcer du har brug for - 1 til 1, par og grupper.

Dialog, fordybelse, regression, drømmetolkning, healing m.m.

Foredrag, kurser bl.a. i Sydfrankrig, Peru og Assisi,
Dansen med livet bl.a. start sept. Uddannelse til Intuitiv Life-Coach.

Tlf. 57 80 35 02 – annalise.hjertetsvej@paradis.dk

Annalise Stourup – www.hjertetsvej.dk

Hvordan holder jeg min krop sund og rask? (Fortsat fra sidste nr.)

Af Hanna Kristina R. Thuesen

Kroppen er en fantastisk kemisk fabrik. Hvis kroppen ikke får alle de næringsmidler, den har brug for, bliver vi syge. Lægen, dyrlægen, lærebogsforfatteren og talk-show-værten, dr. Joel D. Wallach, der har undersøgt dødsårsagen for mere end 20.000 mennesker og dyr, fandt frem til en forbindelse mellem næringsstoffer og 900 sygdomme. Og han udtrykker det ganske klart således: "Mennesker, der dør af såkaldt naturlige årsager, dør i de fleste tilfælde af mangel på et eller flere livsvigtige næringsstoffer".

Ifølge dr. Wallach findes der metoder til at mindske antallet af kræfttilfælde betydeligt. Men Wallach henviser blot til egne undersøgelser, som ikke er offentligt anerkendt. Ifølge en intern artikel, skrevet for The National Cancer Institute, findes der faktisk en antikræft-diæt. Artiklen fortæller om et femårigt forsøg, der blev foretaget i Henan-provinsen i Kina, hvor man har det højeste antal kræfttilfælde i verden. 29.000 raske mennesker mellem 40 og 69 år, der alle befandt sig i en risikogruppe, deltog i forsøget. I de grupper, der kun fik vitaminer, var der ingen nedgang i antallet af kræfttilfælde, men i den gruppe, der fik Betacaroten, E-vitaminer og Selen var der en mærkbar nedgang: Dødelighed af enhver art (hjertesygdomme, sukkersyge o.s.v.) faldt med 9%. Kræfttilfælde generelt faldt med 13%. Antallet af mavekræfttilfælde faldt med hele 21%.

Selen

Et af de essentielle næringsstoffer til forebyggelsen af kræft er selen. Og netop mangel på selen er meget synlig, idet det vil medføre brune leverpletter på huden. I et hudkræftforsøg på Arizonas Universitets medicinske fakultet gav man 13.000 mennesker 250 - 500 mikrogram selen hver dag. Selen virker imidlertid ikke mod hudkræft (den behandles med Betacaroten, E-vitamin og zink).

Men som en sidegevinst opdagede forskerne, at indtagelsen af selen medførte et fald i tilfælde af underlivskræft med hele 71%.

Prostatakræft faldt med 69%, mavekræft med 64% og lungekræft faldt med 48%. Dette store fald i lungekræfttilfælde gjaldt både for rygere og ikkerygere.

Der er ingen tvivl om, at selen er et endog meget vigtigt næringsstof, når vi ønsker at styrke immunforsvaret. Til forskellige tider har det været annonceret som det absolutte vidundermiddel. Men vi skal dagligt have 90 essentielle næringsstoffer for at være dækket ind, så vor komplicerede "kemiske fabrik" kan fungere optimalt. Nogle af disse næringsstoffer indgår i synergi med hinanden. Det vil sige, at f.eks. selen og E-vitamin øger hinandens virkning og dermed effektivt styrker immunforsvaret.

Hvor findes selen og E-vitamin i naturlig form?

Det er naturligvis ikke nødvendigt, at de to næringsstoffer findes i det samme produkt, man indtager. Men det er vel fornuftigt at antage, at man opnår den bedste virkning, hvis de indtages i samme måltid. Med de forskellige opslagsværker, jeg i skrivende stund har til rådighed, er det tydeligt, at mandler og nødder indeholder mange mineraler, som f.eks. kalk, magnesium, kobber, jern, selen og zink.

Paranødder, som vokser i Sydamerika, nævnes som en af de rigeste kilder af såvel selen som E-vitamin foruden en lang række andre mineraler. Fra vore hjemlige breddegrader nævnes græskarkerner som ligeså effektfulde.

Derudover findes selen i fisk, skaldyr, æg og indmad, mens E-Vitamin findes i spiseolier, ål, torskerogn, grønkål og hvedeklid.

Kobber

Mangel på kobber giver ligeledes anledning til skavanker, som vi er tilbøjelige til at kalde aldersbetingede: Gråt eller hvidt hår, der er spaltet, slap hud omkring øjnene, åreknuder, hængende væv på mave og bryster.

Mere alvorlige er de skavanker, vi ikke kan se. Mangel på kobber svækker blodårernes vægge og gør dem uelastiske. På det svageste sted kan åren blive presset ud som en ballon, som på et tidspunkt kan sprænge. Endelig bør også nævnes skrøbelige knogler og skrumpelever. Kobber findes i naturlig form bl.a. i lever og anden indmad.

Denne artikel begyndte i sidste nr. af SOLBLADET med nogle erindringsbilleder fra mit dejlige barndomshjem. Lad mig slutte med stemninger fra vinterdage, hvor solen om morgenen kunne nå over på den bageste væg i køkkenet. Så langt jeg husker tilbage, har jeg undret mig over, at disse orange stråler stod vandret ind i køkkenet. Solstrålerne ramte også en gammel tinsukkerskål. Min lille barnesjæl undrede sig over det fortryllende farvespil, de skabte. Måske har jeg spurgt, hvorfor solens stråler var vandrette. Det kan jeg ikke huske. Men når solen så var kommet op på plads - altså der oppe på himlen, hvor jeg syntes, den skulle være, gik vi ud i urtehaven og hentede grønkål. De var smukke, når de stod der med deres iskrystaller, der glimtede i solen. Middagsmaden stod så på grønlangkål. Eller - hvis det var meget koldt - grønkålssuppe. Hvis det er meget koldt, skal vi nemlig have mad, der varmer. Og det gør suppe, sagde min Mor.

Kasserer og medlemskartoteksfører søges

Landsforeningen søger snarest en kasserer, der kan bogføre bilagene på PC samt a'jourføre et mindre medlemskartotek, ligeledes på PC.

Hvem kan træde til og ofre nogle timer på sagen?

Vi giver et par flasker god økologisk rød- eller hvidvin som årlig kompensation.

Henvendelse:

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80.

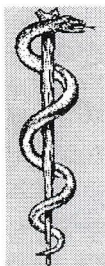
Webmaster søges

Vi har stærkt brug for én, der kan vedligeholde og udbygge foreningens hjemmeside
www.forebyg.dk

Der bliver nok også et par flasker god vin til dig.

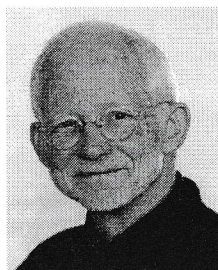
Henvendelse:

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80.



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Denne lægebrevkasse skal i sagens natur besvare spørgsmål om kræft. Ingen regel uden undtagelse. Der er kommet et spørgsmål fra et mangeårigt medlem på 91 år om et lidt andet emne. Og han skal naturligvis have sit svar. Vi er glade for nye spørgsmål, meget gerne i relation til kræft.

"Forkalkning i øjnene"

Jeg er 91 år og har i flere år lidt af forkalkning i øjets nethinde. Ifølge min øjenlæge er det ikke muligt at behandle denne lidelse. Jeg har endnu et nogenlunde godt syn, men skal dog bruge briller, når jeg kører bil.

Hvad vil du anbefale mig at gøre for at forhindre, at forkalkningen fortsætter? Kan jeg få opløst forkalkningen ved at ændre på min levevis, som i forvejen er meget vitamin- og mineralrig?

Bedste hilsener
F. R.

Makuladegeneration, aldersbetinget nethindedegeneration (AND, AMD), skyldes ikke forkalkning, men en dårlig ernæring af nethinden på grund af kredsløbsforstyrrelser i de små blodkar, så nethinden får for lidt ilt, og affaldsstoffer ikke kan bortskaffes.

Det medfører, at synscellerne i nethinden dør, og der kan komme små blødninger og sive væske ud. Det er meget forskelligt, hvor udtalte forandringer, der kommer, men i de fleste tilfælde rammes især læsesynet, der stammer fra det lille sted på nethinden, der er ansvarligt for det skarpe syn. Sidesynet eller orienteringssynet bevarer normalt.

Den ramte oplever ikke at kunne se skarpt, eller at der forekommer en grå eller sort plet midt i synsfeltet. Det kan også være et forvrængt syn, så lige linier som fx dørkarme ser buede ud. Det kan være

svært eller umuligt at læse og genkende ansigter. Farver udviskes, og det bliver svært at se fjernsyn.

Tapcellerne i nethinden er en fremskudt del af hjernen og indeholder, ligesom hjernen, langt flere mitochondrier (cellernes "kraftværker") end andre celler i kroppen, typisk omkring 10.000 per celle. Hjerneceller bruger derfor meget energi, og kan de ikke få den gennem næringsstoffer fra blodet, svækkes de, og sygdom opstår. Det er typisk ved aldersbetinget nethindedegeneration, at det første tegn på, at den er ved at komme, er tab af farvesansen eller nedsættelse af denne.

Årsagen til aldersbetinget nethindedegeneration, forkortet AND, kendes ikke, men brugere af søvmedicin og rygere får hyppigere lidelsen, og en forkert og mangelfuld kost samt udsættelse for mange kemiske stoffer spiller sikkert en rolle. Især antioxidanterne A-vitamin, C-vitamin og E-vitamin kan i nogen grad beskytte mod AND. Det stemmer overens med, at den nyeste forskning peger på, at celledskader fra de skadelige, frie iltradikaler, der dannes under iltens omsætning i kroppen og oxiderer (forharsker) mitokondrierne, er den væsentligste grund til AND eller makuladegeneration, som sygdommen også kaldes. Derfor er der brug for flere antioxidanter.

Der er to former for AND, den tørre, der udvikler sig langsomt og er den mest fredelige, og den våde, der kommer ret hurtigt og skyldes dannelsen af nye, skøre blodkar, hvorfra der let siver væske ud eller kommer blødninger. Her kan man hjælpe noget med laserbehandling, der går ud på at stoppe blødningerne og væskeudsivningen.

Blødningerne fra de nye skøre blodårer i nethinden kan forværres, hvis man bruger acetylsalicylsyre (fx hjertemagnyl) for at undgå blodpropper i hjertet og hjernen. Hvis man har makuladegeneration, bør man tale med sin øjenlæge, før man begynder at bruge hjertemagnyl.

Det er vigtigt at sørge for en sund og varieret kost med rigeligt grønt og frugt, helst biodynamisk eller økologisk. Det må også anbefales at tage et ekstra tilskud af antioxidanter. Produktet IVISION+ (Nordic Pharmaceuticals ApS) er målrettet mod AND og indeholder lutein, Zeaxanthin, antioxidanter, citrus bioflavonoider, vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Karotenoidet lutein (et af forstadierne til A-vitamin), der findes naturligt i æggeblommer og mørkegrønne grønsager, modvirker AND og andre aldersbetingede øjensygdomme, som fx årefor-

kalkning. En amerikansk undersøgelse har vist, at man ved at spise luteinrig spinat 4-7 gange om ugen kunne forbedre en allerede fremskreden makuladegeneration. Det er altså vigtigt at få rigeligt af lutein. Blåbær er også kendt for at være godt for synet, blandt andet på grund af indholdet af anthocyaniner, der er stærke antioxidanter. Man kan købe blåbærekstrakt sammen med lutein som Blue Berry R, der yderligere indeholder andre urteekstrakter med antioxidant virkning. Blue Berry kan købes hos Matas og i helsekostforretninger.

Lycopen er et andet karotenoid (pigmentstof), der for eksempel findes i tomater. Også lycopen har stor betydning for nethindens funktion og er en vigtig antioxidant.

Antioxidanterne hjælper cellerne til at modvirke og reparere skaderne fra de frie radikaler. Naturmedicinen Gingko biloba, der er en kraftig antioxidant og øger mikrokredsløbet, anbefales også af mange. Også Padma 28 kan forsøges. Det er ligeledes en kraftig antioxidant og godt for kredsløbet. Magnesium har bl.a. betydning for nerveledning og for udvidelse af blodårerne, så blodgennemstrømningen bedres.

Omega-3 fedtsyren DHA - docosahexaensyre - der findes i fiskeolie og kan dannes fra hørfrøolie, har stor betydning for synsnerven og nethinden, foruden for mange andre ting, så det må anbefales at tage et dagligt tilskud af fiskeolie og enten Nutridan Strong citron, Livets Olie (hørfrøolie og natlysolie) eller Udo's Choice.

En nyere behandlingsmetode mod den våde form for AND er fotodynamisk terapi (PDT = Photo Dynamic Therapy). Princippet er her, at man indgiver et farvestof ved navn Visudyne R. Stoffet ophobes i de nydannede blodkar, der derefter belyses med rødt laserlys. Det medfører, at Visodyne afgiver ætsende substanser (samt frie iltradikaler), som ødelægger de nydannede blodkar indefra. Behandlingen virker kun på den våde form.

Den nyeste behandling vil i nogle tilfælde komme til at ske med et lægemiddel, der kan hæmme den vækstfaktor (VEGF) der får nye blodkar til at vokse ind under nethindens gule plet. Lægemidlet binder sig til VEGF og bremser derved nydannelsen af blodkar i øjet. Forsøg i Danmark har vist gunstig effekt. Også her er det den våde form, som behandlingen virker bedst på.

Akupunktur tror øjenlægerne ikke på, men mange har følt sig godt hjulpet af den.

Det er vigtigt at sørge for, at brillestyrken er så god som mulig. Det er bedst at bruge rene læsebriller uden dobbeltslibning. En god belysning er også meget vigtig. Man kan træne øjnene noget ved at bruge nærsynet så meget som muligt; man skal ikke spare på øjnene. Det er bedst at sidde meget nær ved TV i stedet for at bruge forstørrelses-skærm. Speciel optik kan blive nødvendig.

Det kan anbefales at melde sig ind i Øjenforeningen Værn om Synet. Adressen er: Ny Kongensgade 20, 1557 København V. Tlf. 3369 1100. Fax: 3369 1101. E-mail: vos@vos.dk Hjemmeside: www.vos.dk

Overgangsalder og kemoterapi

Jeg har hørt, at nogle kvinder kommer i overgangsalderen, når de har fået kemoterapi. Følger der knogleskørhed med i købet? Hvad er det klogt at gøre, både med hensyn til overgangsalder og osteoporose?

Hilsen, Nakskovitten

Det er rigtigt, at kemoterapi i mange tilfælde medfører en tidlig overgangsalder, da kemoterapien slår æggestokkene ud. Det gode ved dette er, at forskning har vist, at kvinder under 55 år med brystkræft så får nedsat deres risiko betydeligt for at få kræft i det andet bryst.

Det dårlige er, at den opståede hormonmangel medfører en række ubehagelige symptomer, som fx hedeture, tørre slimhinder, hudproblemer og eventuelt psykiske problemer. Er kvinden meget yngre end den normale overgangsalder, vil man derfor ofte give hormonbehandling med bio-identisk østrogen hormon, fx estriol.

Et meget godt middel mod både psykiske svingninger og hedeture er motion. En svensk gynækolog har opdaget, at mængden af endorfiner, de stoffer vi selv producerer mod smerter, falder efter overgangsalderen. Østrogen kan øge mængden af endorfiner, men det kan regelmæssig, svedfremkaldende motion også. Samme gynækolog går også ind for akupunktur og afslapning som de to bedste alternativer til motion. Ved akupunktur stimuleres kroppen til at danne flere endorfiner. Endorfiner har også en evne til at stabilisere legemstemperaturen. (Læs bogen "Blod, sved og tårer - en vred bog om østrogen" af Lena Katarina Swanberg. Gads Forlag).

B-vitaminet folinsyre kan lindre symptomerne på faldende østro-

gen, men det kræver en dosis på 20 milligram dagligt eller mere, hvilket kræver en recept.

En brystkræftopereret kvinde har skrevet, at hun kan dæmpe sine hedeture betydeligt ved at drikke Iperoxo thé.

Det er imidlertid også vist, at østrogen virkende stoffer fra planter og krydderurter kan fungere som nøgler i de modtagesteder, som de egentlige østrogener sætter på (receptorer). Sojabønner, tofu og hørfrø kan øge østrogen aktiviteten, men for meget soja kan måske øge risikoen for brystkræft. Mineralet bor kan også øge østrogenindholdet i blodet. Bor findes især i frugt, især i pærer, æbler, druer, dadler, rosiner og ferskener. Desuden i sojabønner, nødder, mandler og honning. Flere melder om virkning af honning og pollen mod hedeture, fx i form af Bidro. Så ved at spise mange grønsager og krydderier samt meget frugt kan man gøre noget selv.

Pycnogenol er et ekstrakt af barken på pinjetræer, som findes nær kysten i den sydfranske region Les Landes, og har en række positive virkninger i kroppen. Det modvirker blodpropper, slapper pulsårerne af, så blodtrykket falder, er godt for synet og bedrer hjernefunktionen. Pycnogenol kan også modvirke nogle af de værste symptomer i overgangsalderen, blandt andet hedeture, angst og depression

Hørfrøolie eller knuste hørfrø kan have en meget god virkning mod hedeture og andre plager i overgangsalderen. Knuste hørfrø (fx ved hjælp af en kaffekværn) skal spises hurtigt i fx en salat, da olien hurtigt forharskes af luften.

Kosttilskuddet Chello Forte er målrettet til en naturlig overgangsalder. Det indeholder ekstrakt af soja, salvie, lucerne og vild yams. Der er også beretninger om, at C-vitamin, et gram to gange dagligt, og E-vitamin 400 enheder dagligt, har kunnet nedsætte antallet af hedeture betragteligt.

Naturlægemidlet Remifemin, der er baseret på ekstrakt af sølvlysrod (*Cimicifuga racemosa*), har i Tyskland være brugt i 40 år som alternativ til hormonbehandling, i 50% af tilfældene ordineret af læger. I Sverige har det været brugt siden 1993. Naturmidlet Femal har også en god virkning.

Bidro til kvinder indeholder foruden Gelée Royal også soja isoflavoner og salvie, og er en god mulighed i behandling af hedeture og andre gener i overgangsalderen.

Salvie et et ældgammelt og virksomt middel mod hedeture. Kan

tages som salviethé, der ikke smager særlig godt, eller som Salvia tabletter (eller i Chello Forte).

Efter overgangsalderen stiger risikoen for knogleskørhed, hvis knogleopbygningen ikke kan holde trit med knoglenedbrydningen. Der er imidlertid meget, man selv kan gøre for at modvirke osteoporose. Knoglerne styrkes ved vægtbærende motion, for eksempel gang, løb og især vægtløftning. Desuden ved tilskud af let optageligt kalk, som fx calcium citrat malat. Calcium karbonat er tungt optageligt. Men for at kunne optage kalken er det vigtigt med en god mavesyreproduktion samt et tilskud af magnesium, der letter optagelsen af calcium og indbygningen i knoglerne. Mangler man magnesium, kan calcium sætte sig til åreforkalkning og kalkaflejringer andre steder. D3-vitamin i en mængde på mindst 60 mikrogram (2.400 enheder) er også nødvendigt for både optagelsen og udnyttelsen af calcium, og det samme gælder for K-vitamin, som vi normalt får fra grønne bladgrønsager og en sund tarmbakterieflora.

Mælk giver kalk, men ikke til knoglerne, da det tabes igen med urinen. Det er kun i lande, hvor man drikker mælk, at osteoporose er almindelig.

En schweizisk undersøgelse har vist, at et tilskud af kalium citrat i et år øgede knogletætheden med 1 procent, mens en kontrolgruppe, der fik kalium klorid, tabte 1 procent. Kalium citrat gør kroppen mere basisk, hvilket medfører et mindre tab af calcium med urinen.

Det er ikke ny viden, at syre-base balancen helst skal være til den basiske side. En surgøring af kroppen med for meget kød, fisk, æg og ost, hvidt sukker, slik, kornprodukter, alkohol, kaffe, medicin, stress og tobak øger risikoen for mange sygdomme, blandt andet kræft og osteoporose. Sodavand og cola indeholder fosforsyre, som syrer knoglerne væk.

Tilsvarende nedsættes risikoen ved at holde kroppen basisk, først og fremmest ved hjælp af grønsager og frugter, som indeholder en mængde vigtige vitaminer og mineraler, blandt andet kalium i den rigtige form.

Læs mere om osteoporose og syre-basebalancen på www.dsgnet.dk

Helsemesse i Falkonercentret februar 08

Landsforeningen havde som emne valgt: "Slå kræften af tønden". Der var indkøbt en fastelavnstønde, som var malet rød, og et skilt opfordrede til indmeldelse for et beløb af kr. 100,- delt op med 50,- kr. i kontingent samt 50,- kr. i gave. Tips- og Lottotjenesten, nu kaldet Danske Spil, forlanger en hel del årlige gaver på min. kr. 50,- derfor følte vi fremgangsmåden var hensigtsmæssig.

Messen resulterede i 22 nyindmeldte medlemmer - det var flot.

105 rejsebureauer, dagligvareforretninger, bogforlag m.m. var blevet anmodet om at sponsorere gaver til messelotteriet.

Landsforeningen sponsorerede selv 500,- kr. til en norgestur.

Alle nytilmeldte deltog i lodtrækningen om en rejse til Norge, en bogpakke fra Gyldendal, bøger fra Landsforeningen samt CD'er med meditation fra Hanna Kristina R. Thuesen. Rejsen blev vundet af Lena Klim. Bogpakken gik til Anette Larsen. Andre vindere var: Hanne Tranberg, Camilla M.C. Mourenza, Edith Brisson og Flemming Petersen, Jørgen Henderson og Laurits Sørensen.

En stor tak til alle messedeltagerne.

Louis

UPDATE

Chili slår kræftceller ihjel - kræftens "gåde" måske løst.

Capsaicin dræber kræftceller ved at angribe mitokondrierne (små kraftstationer i alle celler). Det viser en undersøgelse på lungecancer-celler og pancreascancer-celler fra mennesker. Den type af molekyler, capsaicin tilhører, kaldes 'vanilloider' - og de binder sig til proteiner i cancercellernes mitokondrier og forårsager dermed celledød - uden at skade de raske omkringliggende celler!

Undersøgelsen er foretaget på Nottingham University. Lederen af undersøgelsen, dr. Timothy Bates udtaler til BBC: "Vi tror, at vi i capsaicins (vanilloidernes) virkemåde har fundet Achilleshælen i kræftbehandling". Han udtaler også: "Det er også muligt, at kræftpatienter, eller mennesker der er i risiko for at udvikle kræft, burde rådes til at spise masser af krydderier for at behandle eller forebygge kræft".

Reference: Health/How spicy foods can kill cancers.
www.news.bbc.co.uk

Boganmeldelser

ved Louis Montana

Sund skepsis - Danske læger sætter spørgsmålstegn.

Forlaget Hovedland, 117 sider, 149,- kr.

Bidrag af Birgit Aalborg Funch, Palle Gad, Elsebeth Lægaard, Uffe Ravnskov, Carsten Vagn-Hansen, Henrik Westergaard, Claus Hancke, Per Bennicke, Bruce Philip Kyle og Eddie Jalving. Redaktion: Lasse Skovgaard.

10 danske læger, nævnt ovenfor, præsenterer deres personlige, kritiske syn på følgende emner: Prævention, infektion, kunstige sødemidler, kviksølvploMBER, kolesteroltal, mikrobølgeovne, gensplejsede fødevarer m.m. Fin debatbog med vigtigt stof til eftertanke.

Skæbner i skygeland - Terapi og Dæmoner af Birgitte Thornsohn.

Forlaget Hovedland, 143 sider, 198,- kr. Farveillustreret.

I Horsens kommune har Birgitte Thornsohn fra Familiehuset været med til at udvikle en behandlingsmodel, der af Socialministeriet er blevet ophøjet til rollemodel for alle landets 98 kommuner.

Herved sparer kommunen årligt 3 mio. kr. 116 familier har været gennem Familiehuset, og kun 8 børn er blevet anbragt uden for hjemmet. Det optimale er en tidlig og intens indsats ved dysfunktionelle familier. En historie fra den virkelige verden om Sofie og hendes 2 børn.

Rask af mad - med kokebog, gode madråd og fokus på alt det du kan spise. Af Marianne Jäger og Carmen Villefrance.

Forlaget Hovedland, 164 sider, 248,- kr.

De 3 hårde hvidevarer: Hvidt mel, hvidt sukker og mejeriprodukter. Forfatterne børn fik det meget bedre efter udeladelse af disse 3 produkter i deres kost. I Norge, USA og England er det blevet dokumenteret, at raffinerede korn- og mejeriprodukter spiller en uheldig rolle i psykiatriske diagnoser som autisme, depression og skizofreni. Rigt illustreret, overskuelig, bunker af opskrifter.

Grøn globalisering - Miljøpolitik i forandring, af Dan Jørgensen.
Hovedland 271 sider, 249,- kr.

Forfatteren er næstformand i Europaparlamentets miljøudvalg. Han fortæller, hvorledes Kina hver dag sætter 10.000 nye biler på gaden. Hvorledes der ligeledes i Kina færdigbygges en skyskraber for hver time. Dyr og planter, som er uundværlige til helbredelse af sygdomme, forsvinder dag for dag fra jordens overflade.

Et økologisk sammenbrud venter forude og med det en voldsomt forværret situation på området helbredelse. Alle har pligt til at handle nu og her og gøre sit bedste som modtræk.

Din optimale vægt - Suveræne opskrifter og kostteori - om mad, fedt og hormoner med mere. Af Anette Harbech Olesen.
Forlaget Hovedland, 179 sider, 299,- kr.

Sundheds-guruen Chris MacDonald og radiodoktor Carsten Vagn-Hansen anbefaler varmt værket, som blev præsenteret i Femina nr. 1, 2008 med 6 sider.

Forfatteren dokumenterer, hvorfor det ikke nytter at tabe sig blot ved at spise mindre. At opnå et vægttab handler om meget andet, bl.a. om hormoner og vitaminer, om motion, stofskifte, livsstil og meget mere. Rigt illustreret med masser af opskrifter.

Visdoms Samfundet af Eskild Tjalve.
Forlaget Bogan, 140 sider, 275,- kr.

Kriserne i dag foregår omkring os - i miljøet, i kulturernes sammenstød, i de sociale sammenbrud - og i det enkelte menneske. Tjalve anfører følgende eksempler: 200.000 lider af depression, 500.000 har alkoholproblemer, 1 mio. har allergi, 1,3 mio. er overvægtige etc. Der er virkelig brug for nytænkning, hvor helheden, fællesskabet og kærligheden sættes i centrum. Meget smukt illustreret.

Hovedløse spisevaner - Hvorfor spiser vi mere end vi tror?
Af Brian Wansink. Forlaget Bogan, 280 sider, 249,95 kr.

Brian Wansink er ernæringspsykolog og leder af flere forskningslaboratorier. Han plæderer ikke for bestemte kure eller kostplaner, men dokumenterer, hvad der påvirker hvad, og hvilke tricks der skal til for

at ændre uhensigtsmæssige spisevaner. Forfatteren illustrerer, hvordan overbevisninger og ydre forhold styrer vore spisevaner og følgelig vores sundhed. Med slanketure-sammenligning.

Patientens bog - En guide til et sikkert patientforløb.

Udgivet af Dansk Selskab for Patientsikkerhed og TrygFonden.

128 sider - gratis incl. forsendelse hos: www.trygpatient.dk eller: Trygfonden, 45 26 08 00.

Formålet med bogen er at til sikre et optimalt patientforløb ved kontakt til sundhedsvæsenet. En masse gode råd med plads til en mængde bemærkninger hele bogen igennem under de forskellige afsnit. Et nyttigt værktøj - så husker man det hele, fx ved en indlæggelse.

Dansk Natursundhedsbus

Som et vigtigt element til opnåelse af tålelige og ligeværdige forhold på sundhedsområdet i Danmark er der i hovedbestyrelsen opstået den ide, at der skal købes eller lejes en autocamper til sommeren 2009. Den skal køre rundt i Danmark og reklamere for naturmedicin m.m.

Meningen er, at befolkningen så efterhånden indser vigtigheden af ændringer i retning af tilskud til naturmedicin og naturbehandlinger m.m. Ændringerne må nødvendigvis komme nedefra, de sidste 20 års hårdt arbejde for ændringer fra nogle få organisationers side har givet for beskedne resultater.

Projektet tænkes at løbe af stabelen med 2 faste initiativtagere på sundhedsbussen + flere lokale hjælpere rundt i landet, efterhånden som bussen kommer frem.

Sundhedsbussen lanceres i samarbejde med foreløbig Forebyggelses- og Patientrådet.

Har nogen af vore medlemmer lyst til at deltage, så meld jer endelig til allerede nu, så vi fornemmer interessen.

Hovedbestyrelsen

PS: Desværre ydes der ingen rejsegodtgørelse, og maden er for egen regning.

Nye medlemmer!

Kære medlemmer af Landsforeningen, LFK

Hermed en bøn til jer alle: Kunne det tænkes at være inden for jeres interessesfære at finde hver et nyt medlem til LFK, så skulle det glæde os alle i den nye hovedbestyrelse usigeligt meget.

For at få andel i midlerne fra Danske Spil (Tidligere Tips- og Lottomidlerne) skal der altid være mindst 300 medlemmer i LFK, og derfor er det nødvendigt at få stabiliseret medlemstallet.

Hovedbestyrelsen

Nyt fra Generalforsamlingen

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft holdt 18. maj generalforsamling i Valby:

Formanden, Vagn A. Skov, meddelte, at han p.g.a. arbejdspress og et lidt skrøbeligt helbred ikke ønskede at fortsætte i bestyrelsen.

Der foretoges nogle ændringer i vedtægterne. De fleste af de i forrige nr. af Solbladet optrykte, gennemførtes. Dog ændredes lidt i formålsparagraffen. I nr. 1 hedder det nu: "-at forebygge, afhjælpe og bekæmpe kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige, naturmedicinske og andre alternative midler og metoder".

Endvidere ophævedes nytægningen af livsvarigt medlemskab, dog kun for nye medlemmer. De 97 medlemmer, der allerede er registreret som livsvarige medlemmer, fortsætter. For nye er det nu alene muligt at betale årskontingent. Dette fastsattes uændret til 100 kr.

Som ny formand valgtes Louis Montana. Til bestyrelsen valgtes for 2 år: Wanda Andersen og Jytte Espersen. For 1 år: Hanna Kristina R. Thuesen, Hanne Pihl og Niels M. Uldall. Wanda Andersen konstitueredes som næstformand og Niels M. Uldall som sekretær.

Der var ingen emner til kassererposten. Det er baggrunden for opslaget andetsteds i bladet, hvor vi søger en ny kasserer med interesse for også at ajourføre kartoteket. Indtil videre varetages kassererfunktionerne af Arne Røddik, evt. med støtte af Vagn A. Skov.

Louis Montana udtrykte en stor tak til Vagn A. Skov for hans 2 år som formand. Vagn Skov talte om "Hjerteenergier". Han ville komme til at savne bestyrelsesarbejdet.

N.M.U.

Medlemsnr. 2572

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



Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Sekretariat: Formanden, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80

Formand:	Louis Montana Tlf. 38 60 96 80	Rosenvang 40, 2700 Brønshøj
Næstformand:	Wanda Andersen Tlf. 35 37 13 30	Steenstrup Alle 9, st.th., 1924 Frb. C E-mail: wanda@andersen.mail.dk
Sekretær:	Niels M. Uldall Tlf. 38 60 38 19	Ringholmvej 4, 1.th., 2700 Brønshøj E-mail: uldalljur@yahoo.dk
	Jytte Espersen Tlf. 56 14 48 57	Grønnevej 14 C, 4600 Køge
	Hanne Pihl Tlf. 39 69 21 54	Skjoldborg Alle 33, 2860 Søborg
	Hanna Kristina R. Thuesen Tlf. 55 56 26 69	Hovkrog 3, 4684 Holmegaard E-mail: reikihanna@mail.tele.dk

Lokalforeninger

Region Hovedstaden:
Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80.

Region Sjælland:
Hanna Kristina R. Thuesen, Hovkrog 3, 4684 Holmegaard, tlf. 55 56 26 69.
E-mail: reikihanna@mail.tele.dk

Region Syddanmark:
Vagn Andersen Skov, Torvet 14, Askov, 6000 Vejen, tlf. 75 36 77 16.
E-mail: vagn@skov.mail.dk