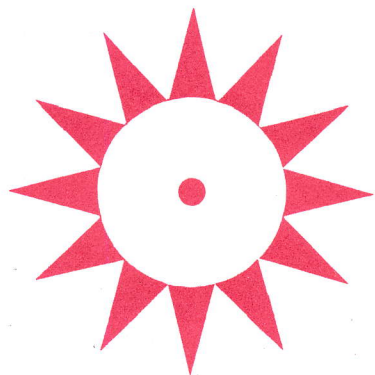


Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

Oktober 2008

17. årgang

NS

Indhold

Lægebrevkasse
v/Carsten Vagn-Hansen

D-Vitamin hindrer kræft

Spændende artikler

Boganmeldelser

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
Det virkeligt skræmmende.....	s. 6
Et grødhoveds bekendelser.....	s. 8
Lægebrevkasse.....	s. 9
Boganmeldelser.....	s. 13
D-Vitamin hindrer kræft.....	s. 15
Natursundhed - naturlig sundhed.....	s. 18

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

Deadline til næste nr.: 1.12.08.

Annoncepriser:

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

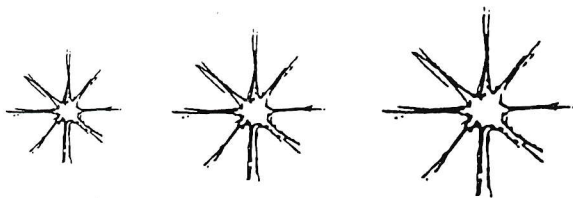


Annonce
reproklar

DET KONGELIGE BIBLIOTEK



413 638 012 0



KRAM på sundhedsvejen

Først skal Ugebrevet Mandag Morgen og TrygFonden have ros for, at de 2007-08 har gennemført en undersøgelse, "Fremtidens forebyggelse - ifølge danskerne". Det er sket ud fra en erkendelse af, at man manglede en værktøjskasse som det afgørende fundament for at skabe en succesfyldt forebyggelsespolitik for fremtiden.

Der gennemførtes 2000 interviews med danskere i alderen 18 - 74 år. Undersøgelsens første delkonklusion er, at en meget stor del af alle befolkningsgrupper er interesseret i forebyggelse, ikke mindst af det, man har kaldt livsstilssygdomme, men som rapporten betegner civilisationssygdomme. Danskerne bekymrer sig om kost og motion, og de vedkender sig, at de bekymrer sig om deres vaner i dagligdagen og ikke er ligeglad med deres sundhed. 46 % mener ligefrem, at staten skal give økonomisk støtte til fødevarerindustrien til udvikling af sunde fødevarer.

Til gengæld viser undersøgelsen, at halvdelen af danskerne markerer sig som livsnydere. 48 % udtaler, at for dem er det vigtigste at nyde livet og have det godt, uanset om det medfører, at de lever kortere. Kun 42 % siger heroverfor, at det er vigtigt at indrette sig på en sund levevis, for derved får man både et bedre og et længere liv. Det er først i gruppen over 60 år, man får flertal for det sunde liv, nemlig 55 % mod 44 % livsnydere.

Et par spørgsmål er uundgåelige:

1. Hvordan kan vi udnytte undersøgelsens resultater? Hvordan kan vi i fremtidens forebyggelse forene det gode og det sunde liv? Uanset at det fremgår, at danskerne, når de bliver direkte spurgt, mener, at de har god viden om sundhed og forebyggelse, og at de har let ved at

gennemskue, hvad der er sundt og hvad, der er usundt, tyder det på, at mange har svært ved at se, at de kan have "et jævnt og muntert, virksomt liv", samtidig med at de indretter sig på en sund levevis, så de holder nogle år ekstra.

Der er en tendens til, at danskerne vurderer deres eget helbred positivt. Dette bekræftes af en undersøgelse af sundhed og kostvaner fra EU's Europabarometer, der viser, at danskerne er det folk i Europa, der er næstmest optimistisk med hensyn til egen sundhed - alene overgået af irerne.

At danskerne ikke har så meget at have deres optimisme i, oplyser Statens Institut for Folkesundhed i en ny rapport om udviklingen i danskernes middellevetid og dødelighed. Vel lever vi længere og længere, men der er stadig langt op til middellevetiden i de øvrige vesteuropæiske lande, som vi plejer at sammenligne os med. "Den aktuelle sundhedstilstand og den statistiske fremskrivning af sundhedsudviklingen til 2020 signalerer et behov for en betydelig øget indsats for at fremme sundhed og forebygge sygdom".

F.eks. har Søllerød, der er den lokalitet i Hovedstadsområdet, der har den bedste sundhedstilstand, i dag en middellevetid, der ligger under det gennemsnitlige niveau for Sverige. I den anden ende af skalaen er Indre Nørrebro sundhedsmæssigt at sammenligne med Rumænien!

2. Hvorfor har de to parter bag undersøgelsen undladt at fokusere på nogle væsentlige parametre, når de skal vurdere danskernes stilling til sundhed og deres ønske om at gøre noget ved den?

Man fokuserer mest på fire forebyggelseselementer, Kost, Rygning, Alkohol og Motion, forkortet til KRAM. Hvorfor er spørgsmål som danskernes viden om økologi og kosttilskud ikke med i undersøgelsen? Læserne ville tillige have haft stort udbytte af at høre mere om danskernes forståelse af den rigtige sammensætning af de enkelte fødemidler.

Det er fint, at vi nu ved, at danskerne interesserer sig for forebyggelse, - alene det må da få politikerne til at lytte, - men derudover går den foreliggende rapport kun et meget beskedent skridt hen ad sundhedsvejen.

Det har ikke været i forfatternes tankegang, at der findes alternative ernæringsprincipper, som man kunne høre om danskernes hold-

ning til. F.eks. vedr. kosten, jfr. vor forenings pjec: GODE RÅD om forebyggelse og alternativ behandling af kræft. Lad din mad være din medicin: Spis varieret. Spis groft, d.v.s. fiberrigt. Undgå hvidt mel. Kroppen skal i syre-base balance. Undgå sukker- og dermed syreholdige læskedrikke, f.eks. coca cola og fabriksfremstillet juice. Begræns fedtindtagelsen og brug Omega 3-fedtsyrer. Undgå stegte, grillede og røgede varer. Undgå hvidt sukker - altså ingen slik. Brug ikke ret meget salt, og helst atlantehavssalt. Undgå tobak, alkohol og gerne kaffe og te. Spis langsomt og tyg maden grundigt.

Herudover er der en række råd til en aktiv indsats: Optimal vejrtrækning. Motion. Passende søvn og hvile. Vitaminer og mineraler. Antioxidanter m.m. Tænk også på, at en hel del tilsætningsstoffer kan fremkalde forskellige sygdomme.

Hvis man holder de fleste af disse råd, er man godt på vej til at få et robust helbred og et godt immunforsvar. (Hvad angår det sidste henvises til læge Carsten Vagn-Hansens råd i lægebrevkassen i dette nr. af Solbladet, hvor han anbefaler en høj daglig dosis D-Vitamin, især i den del af året, hvor der ikke er så meget sollys).

Faren for at få en række alvorlige civilisationssygdomme, bl.a. kræft, sukkersyge, forhøjet blodtryk, hjerteproblemer, gigt m.m., bliver her ved stærkt reduceret. Det betyder kort sagt, at levealderen forlænges. Det vil være til gavn og glæde for det enkelte menneske. Hvis nogle ser på de samfundsøkonomiske konsekvenser - og det gør politikere gerne - medfører det kortere ventelister og sparede udgifter på hospitalsindlæggelser og medicin.

Den ene part bag undersøgelsen, TrykFonden, har nær forbindelse til et forsikringsselskab. Det må derfor vække til undren, at man ikke har haft øje for de økonomiske fordele, ikke alene for det offentlige, men sandelig også for forsikringsbranchen.

Rapporten lover, at der om 2 år vil komme en ajourføring. Forhåbentlig vil man til den tid også inddrage en række af de mindre konservative forebyggelsesmetoder i undersøgelsen. Det vil være til glæde for den enkelte dansker - og som en sidegevinst yderligere til stor gavn for samfundet.

N.M.U.

Det virkeligt skræmmende

- det bliver mellem os

Inden jul havde jeg et besøg - måske et møde, hvor vi til kaffen bl.a. fik en lækker Dan Cake. En chokoladekage med et tykt lag chokoladeglaser på. Kagen var emballeret i en tynd klar plastikæske, som kan lukkes igen. Da mødet åbenbart har været af uformel karakter, har jeg serveret kagen i æsken. Jeg kan ikke huske den givne situation. Men jeg kan sagtens forestille mig, at vi skulle i gang igen med et eller andet skrivarbejde. Derfor har jeg lukket æsken og stukket den ind oven på bøgerne på reolen bag mig.

I denne sommer fandt jeg kagen! Ikke oven på bøgerne. Den var nemlig gledet ned bagved, hvor den altså har ligget i mere end et halvt år. Ja, sådan kan det gå i et hus, hvor der gerne må udfoldes store armbevægelser. Det skræmmende for mig var således ikke, at jeg fandt en kage i bogreolen. Det virkeligt skræmmende var, at kagen et halvt år efter udløbsdatoen ikke havde fået en eneste mugplet. Hvad har producenterne dog puttet i den, så den naturlige proces totalt er stoppet? Det er det virkeligt skræmmende. For vi ved ikke, hvad alle disse akkumulerede E-tilsætningsstoffer gør med vore kroppe på langt sigt?

Denne lille historie har bragt en tilsvarende erindring frem hos mig. For et par år siden så jeg i TV-Avisen et indslag med en vred forbruger, der havde fundet en orm i en pose mel fra Aurion, det bageri, jeg får alle mine dejlige økologiske brød fra. Bagermesteren forsvarede sig efter bedste evne med, at det skyldtes, at hans mel var naturligt og uden gødstoffer. Derfor kan der undtagelsesvis være orm i melet. Men det var tydeligt, at journalisten følte, at hun havde en god historie om griseri (forurening)!

For en del år siden bagte jeg meget. En dag, da jeg havde lagt brødet i formen, så jeg en lille hvid orm, der krummede sig lystigt på bordet. Av, min arm! Hvad skulle jeg nu? - Jeg bagte brødet i bevidstheden om, at der var orm i - ja, så smagte den nok bare af mel! Og så sagde jeg det for øvrigt ikke til nogen.

Den sidste episode i denne beretning er fra min tidlige barndom. Jeg tror, jeg var 4 - 5 år, da vi en dag havde været til middag hos nogle venner. Da vi var vel hjemme igen, fortalte min Far, at han havde set en orm i blomkålet! Det var slet ikke ualmindeligt på de tider. Med store øjne spurgte jeg, hvad han dog havde gjort med den. "Jeg spiste den. Jeg kunne da ikke lægge den op på kanten af tallerkenen" !

Da jeg i sin tid gik i køkkenskole, lærte vi, at man lægger blomkål i koldt saltvand i 15 min med stokken opad. Så flyder ormene ovenpå. Derefter koger man blomkålen med stokken nedad.
Et virkeligt skræmmende spørgsmål er: Hvorfor er der aldrig mere orm i blomkålen?

Og hvad fortæller disse små beretninger os halv- eller helgamle mennesker, der endnu kan huske, hvordan livet var, før verden gik af lave?

De fortæller det skrækkelige, at vi har mistet forståelsen for naturens naturlige mekanismer. Vi vil ikke finde os i muggent brød og kage.

Desværre har alt for mange mennesker slet ikke gjort sig alternativt klart. Resultatet heraf ender på lægens bord.

- Og måske alt for tidligt på kirkegården!

Hanna Kristina R. Thuesen

Sundhedsministeriet giver ingen penge fra Danske Spil

2 medlemmer af hovedbestyrelsen var den 4.9.08 til møde i Sundhedsministeriet, da det ikke havde givet os penge til trykning af to pjecer.

For at lette den økonomiske situation som landsforeningen herved er kommet i opfordrer vi alle til at gå i brechen for at hverve nye medlemmer.

For hvert medlem du skaffer, kan du få en billet til sundhedsmessen i Falkoner Centret 30. januar - 1. februar 2009.

Et grødhoveds bekendelser

"Morgenmaden er dagens vigtigste måltid!" Det er et udtryk, som alle nok kender. Det svarer lidt til: "Godt begyndt er halvt fuldendt!".

Mange mennesker begynder dagen med morgenbrød fra bageren og en kop stærk kaffe for at vågne rigtigt. Ernæringsmæssigt er det et usselt måltid. Hvidt brød og en sød snegl med masser af glasur giver et kort kick, men det er ikke en substans, der giver kroppen virkeligt brændstof. Nogle mennesker sværger til havregrød. Det er da udmærket. Men kan man lide morgengrød, er der i dag et bredt udvalg af anvendelige kornsorter. Ved at blande en række af dem kan man få en smag og konsistens, der er langt mere spændende end havregrøden.

I nogle år har jeg spist min egen hjemmelavede blanding af lige dele speltflager, havregryn, hirseflager, boghvedeflager samt "Den glade maves grød". Det sidste er en blanding fra Aurion, og den kan købes i helsekostforretninger. Alle produkter skal naturligvis være biodynamiske eller økologiske.

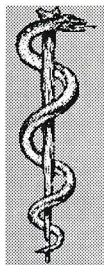
Når jeg koger grøden, kommer jeg fire tørrede økologiske abrikoser i. Abrikoserne skæres i stykker, så der kan blive en lille bid til hver mundfuld.

Hvorfor anbefale grød af flere forskellige kornsorter? – Jo, af den ganske enkle årsag, at den vil indeholde langt flere næringsstoffer end alene havregrøden gør. Blandingen er meget mere bredspektret.

Hanna Kristina R. Thuesen

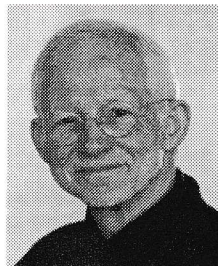
Indianervisdom:

*Først når det sidste træ er fældet,
Den sidste flod forgiftet,
Den sidste fisk fanget,
Vil I opdage,
At man ikke kan spise pengene.*



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Er Aspartam en nervegift?

Hvad risikerer man ved at indtage Aspartam (E 951)? Det er en nervegift, der tilsættes som sødestof i en lang række fødevarer og læskedrikke, f.ex. Cola Light."

Paw og Gudney

Aspartam er et kunstigt sødestof, som oprindeligt af USA's militær var klassificeret som et kemisk krigsvåben. Det er meget stærkt sødende, og det var årsagen til, at det blev søgt godkendt som kunstigt sødemiddel. Efter otte års forbud mod dette blev aspartam godkendt i 1981 på trods af, at en komité af videnskabsmænd advarede kraftigt imod det og allerede da pegede på, at aspartam var nerve- og hjerneskadeligt og kunne forventes at medføre kræft. Der er siden gennemført adskillige undersøgelser, der har bekræftet det, men de er gennem årene blevet afvist af FDA, den amerikanske fødevare- og sundhedsstyrelse, formentlig på grund af pres fra fødevareindustrien. Den seneste store undersøgelse fra Italien har dog klart vist, at rotter, der i hele deres levetid er blevet fodret med aspartam i en mængde, der ligger på det halve af den højst tilladte mængde til mennesker på 40 mg pr. kg, havde klart flere svulster, leukæmier og lymfekræft, især hunnerne.

Der er igennem årene rapporteret om utallige bivirkninger af aspartam, især fra hjernen og nervesystemet. Jeg har haft personlig kontakt til flere, der har fået epileptiske anfald af at bruge drikkevarer med aspartam, hvor anfaldene forsvandt efter ophør med stoffet, og med andre, hvis migræne forsvandt. Der rapporteres også om svimmelhed, synsforstyrrelser, kvalme, hyperaktivitet og adfærdsfor-

styrrelser. På længere sigt er der mistanke om, at aspartam kan øge risikoen for sclerose og Alzheimers sygdom.

Når aspartam kommer ned i maven, vil det for det meste blive omdannet til to aminosyrer og et molekyle træsprit, der vil blive videre omdannet til formaldehyd og diketopiperazin, der kan medføre svulster. Selvom det er i meget små mængder, er det giftige stoffer. Noget aspartam kan måske også blive optaget uomdannet og sammen med formaldehyd og træsprit gå gennem blod-hjerne barrieren, der normalt vil beskytte hjernen mod giftige stoffer. Den ene aminosyre, fenylalanin, er også hjerneskadelig i store mængder, og mennesker med fenylketonuri (PKU) tåler slet ikke fenylalanin. Den anden aminosyre, aspartamsyre, bliver i kroppen til aspartat, som er neurotransmitter, der sætter hjernecellernes kommunikationshastighed op og med tiden ødelægger hjernecellerne.

Et argument for kunstige sødemidler er, at de ikke indeholder kalorier og derfor kan hjælpe til at tabe i vægt eller forebygge fedme, men det er også skudt i sæk. De kunstige sødemidler, blandt andet aspartam, øger appetitten betydeligt, så man spiser for meget, og kravet om en sød smag øges, så forbruget af slik og andet sødt stiger. En af de mest brugte aspartamsødede drikkevarer er cola light, som foruden at indeholde en så stor mængde aspartam, at en del unge kommer op over det tilladte indtag, også indeholder så meget koffein, at de unge bliver afhængige af det. Cola og sodavand afkalker også knoglerne. Piger, der drikker cola dagligt, har 5-6 gange så stor risiko for at få knoglebrud og opbygger ikke sunde knogler. Tandemaljen bliver også svært skadet.

I avisen The Idaho Observer har en læser skrevet, at aspartam er Verdens bedste myregift.

Man skal være opmærksom på, at der ikke kun er aspartam i drikkevarer, men også i en lang række andre fødevarer, da den søde smag tiltrækker kunderne.

Så det må frarådes at bruge aspartam/NutraSweet R, Canderel etc. I stedet kan det anbefales at bruge det naturlige sødemiddel Stevia, der søder lige så kraftigt som aspartam, men er uskadeligt, et kraftigt antioxidant (modvirker forharskning af kroppens celler) og kan sænke både blodtryk og blodsukker hos mennesker med type 2-sukkersyge.

D-vitamin og omega-3 fedtsyrer

I en avis så jeg 3 lægers udtalelser om betydningen af en større daglig dosis D3-Vitamin. Det skulle bl.a. beskytte mod leddegigt, sclerose og kræft. Forebyggende mod kræft i mave-tarmsystemet og brystkræft. Skulle også i høj dosis hjælpe kvinder, der allerede har brystkræft.

Hvor stor en dosis bør man indtage om dagen? Hvor får kroppen sit naturlige D3-Vitamin fra? Hvad sker der, hvis man generelt har et for lavt D-Vitamin-tal? Kan man få for meget D-Vitamin?

2. Endvidere: Er Omega 3-fedtsyrer kræftforebyggende? Kan det fås som kosttilskud, og hvor meget skal man have?"

En Brønshøjbo

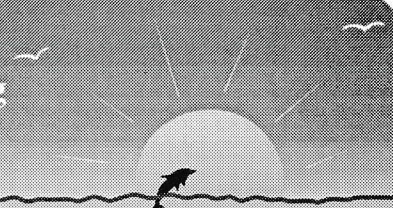
Der er i de seneste par år fremkommet en mængde undersøgelser, der viser, at D-vitamin har en meget stor betydning for immunsystemet og forebyggelsen af en række forskellige sygdomme, blandt andre kræft, autoimmune sygdomme som udløses af et fejlfungerende immunsystem, for eksempel sclerose og leddegigt, sukkersyge, for højt blodtryk, knogleskørhed, fibromyalgi, skizofreni, lungelidelser. Ny forskning har også vist, at D-vitamin nedsætter risikoen for at få kræftlidelser med 77 procent. Forskerne har konkluderet, at man ved at sikre, at folk havde et højt indhold af D3-vitamin i blodet, ville man kunne forebygge så mange som to tredjedele af kræfttilfældene i tyk- og endetarmen samt halvdelen af tilfældene af brystkræft i USA.

Forskere fra Harvard University har fundet, at høje mængder af D3-vitamin i blodet ikke alene forebygger kræft men også nedsætter risikoen for at dø af sygdommen. D-vitamin er ikke kun et vitamin, men mere et hormon, og det er kun om sommeren, i juni og juli, vi selv danner nok af det naturlige D3-vitamin, og kun hvis solen kan komme direkte på huden. Resten af året har vi brug for D3-vitamin som tilskud i langt højere mængde, end vi får det gennem vitaminpiller og kalktilskud. Vi skal op på mindst 60 mikrogram dagligt (2.400 enheder), og der er ikke set skader af det naturlige D3-vitamin i mængder op til 250 mikrogram dagligt (10.000 enheder).

Et hollandsk studie har vist, at har man et lavt indhold af D3-vitamin i blodet, øges risikoen for, at man inden for de følgende seks år vil blive indlagt på et plejehjem. Det viste sig også, at risikoen for at dø øgedes med 61 procent ved mangel på D3-vitamin, i forhold til deltagere i undersøgelsen med normalt D-vitaminindhold i blodet.

Mange undersøgelser har vist, at mangel på D3-vitamin kan føre til problemer med smerter i muskler og knogler, så der er god grund for alle med kroniske muskel- og knoglesmerter til at bede deres læge om at få målt indholdet af D3-vitamin i kroppen, hvilket bedst gøres ved at måle calcidiol i serum. Selv unge mennesker er i risiko for at mangle D-vitamin. En finsk undersøgelse af teenagerpigens calcidiol har vist, at mange af dem har for lidt D3-vitamin i blodet, hvilket bringer deres normale forkalkning af knoglerne i fare med risiko for knogleskørhed.

Omega-3 fedtsyrer er livsvigtige og bør være en stor del af det fedt, vi indtager. Disse fedtsyrer bliver i kroppen blandt andet omdannet til de betændelseshæmmende hormoner prostaglandiner, og da betændelse/inflammation øger risikoen for kræft, så virker omega-3 fedtsyrer kræftforebyggende. Det er desuden vist, at de hæmmer væksten og udbredningen af blandt andet leverkræft, brystkræft og kræft i tyktarmen. I modsætning hertil fremmer omega-6 fedtsyrer, margarine og de olier, den laves af, samt transfedtsyrer og mælkefedt inflammation (betændelse). Gode kilder til omega-3 er fede fisk og fiskeolie samt hørfrøolie og lignende vegetabiliske olier. 1-2 spiseskefulde dagligt eller 3-4 kapsler er fint. Olivenolie, der er en omega-9 olie, virker også forebyggende mod kræft.



Kurser • Rejser
Terapi • Coaching
Foredrag



Hvad er du værd?
Indre ro og nærvær
Veje til et godt parforhold
Få det du ønsker

Ring efter program

v/Anne-Grete Hav Hermansen ♥ 39 63 68 54

Boganmeldelser

ved Louis Montana

Et kursus i Mirakler

Tekst-arbejdsbog for studerende - Håndbog for lærere.

Foundation For Inner Peace, Forlaget Sphinx, 1295 sider, 599,- kr.

Introduktion til et Kursus i Mirakler, samme forlag.

144 sider, 99,- kr.

Et Kursus i Mirakler blev oprindeligt trykt på engelsk af ovennævnte foundation og nu er andet oplag fremkommet fra Sphinx.

Et fantastisk værk endskønt det er lidt svært tilgængeligt skrevet af psykoterapeut Helen Schucman. Jesus dikterede de tre bøger, som værket består af, til hende i årene 1965 til 1972.

De 3 bøger udgør et af de mest betydningsfulde åndelige budskaber i vor tid. Bogen behandler bl.a. konflikten imellem vores rette og urette sind samt kærligheden til Kristus.

Værket begynder ved Helens barndom og fortsætter igennem processen med nedskrivningen af kurset og frem til det øjeblik, da hun døde i 1981.

KERNESUND FAMILIE Sådan

Livsstil uden sukker, stress og kemi, passer ind i din hverdag og ændrer den for evigt.

Af Ninka-Bernadette Mauritsen. Politikens forlag, 242 sider, 249,- kr.

Moderne livsstil slider på helbredet; derfor giver bogen 1000 tricks til en ændret livsstil. Bogen følger kendte som ukendte familier på deres vej til et sundere liv. Slut med fed sovs, færdigmad og fabriksfremstillede "e-numre" og ind med frugt og grønt samt alt andet livsbevarende. Flot illustreret og masser af opskrifter.

Leve af lys

En udfordring for det materialistiske verdensbillede.

Af Rolf Dorset. Forlaget Bogan, 144 sider, 177,- kr.

Forfatteren var nysgerrig og ville se, om det var muligt, som andre har prøvet før ham, at leve lang tid uden at spise noget.

Rent ud sagt at leve af Qi, lys, spirituel energi, universel livskraft eller hvad man nu kalder det.

Det lykkedes ham i 86 dage, hvilket var ganske flot.

En spændende bog med et helt nyt syn på ernæringsfilosofierne.

SUNDHEDS-håndbogen

Testskemaer, vitaminer, mineraler, urter.

Sammensæt din personlige helseplan.

Af Marianne Palm og Pernille Lund. Borgen. 328 sider, 299,- kr.

Sundheds-håndbogen er din nøgle til et godt helbred, mere energi og vitalitet. Test dig selv og find frem til dine helt personlige behov. Den første danske bog om naturopati, siger forlaget. Ved at betragte livsstil, kost og stofskiftetype kan du spore årsagerne til fx nedsat energi, stress, ophobede giftstoffer, allergi og en lang række andre skavanker. Begge forfattere har årelang erfaring.

Alternativ behandling på hospitalet?

63 % af danskerne siger ja tak.

Hele 63 % af danskerne mener, at hospitalerne bør tilbyde alternative behandlingsformer som fx akupunktur eller zoneterapi. Det viser en Gallup-undersøgelse.

Jens Christian Djurhuus, formand for det statsstøttede VIFAB, Videncenter for Alternativ Behandling, siger:

Det er i tråd med den udvikling, der er i samfundet. Men han tilføjer, at der er behov for mere forskning på området, og at han ikke synes, det bare skal indføres på hospitalerne.

Formanden for SAB, Sammenslutningen af Alternative Behandlere, Allan Thestrup:

Alternativ behandling kan ikke altid måles og vejes. Men vi har gode erfaringer med at dæmpe operationssmerter vha. alternativ behandling frem for med medicin. Det er den slags erfaringer, man burde tage til sig på hospitalerne.

Kilde: Berlingske Tidende.

D-Vitamin hindrer kræft

Et overset, men højst sensationelt, forsøg tyder på, at D-vitamin kunne hindre næsten 80% af al kræft. Vi skal bare have meget mere¹.

Hver tredje dansker dør af kræft, og en verden uden denne frygtede sygdom må forekomme de fleste utopisk. Men hvis et amerikansk forsøg taler sandt, kan vi nærme os det uopnåelige mål med et historisk spring. Vi skal bare have mere, meget mere D-vitamin, og måske desuden mere kalk.

Ifølge forsøget kan man med en kombination af kalk og D-vitamin formindske sin risiko for kræft med rundt regnet 60 %. Ikke nok med det: Viser det sig, at man undgår kræft det første år, er risikoen de følgende år nedsat med næsten 80 %! Det er svært at nå højere.

Det er ejendommeligt, at en så sensationel nyhed ikke har været offentligt omtalt. Og dog udgår den fra højt respekterede forskere og stammer fra et dobbeltblindt lodtrækningsforsøg med meget høj troværdighed.

Deltagerne i forsøget var 1.180 kvinder med en gennemsnitsalder på 67 år. De er fra Nebraska, der ligger lige så sydligt som Syditalien, og de får masser af sol. Ikke underligt havde kvinderne på forhånd gennemsnitligt gode D-vitaminværdier i blodet.

I forsøget blev denne fordelagtige status hos 446 kvinder forstærket med et dagligt tilskud på ikke mindre end 1.100 enheder (27,5 mikrogram) D-vitamin. Det er godt fem gange så meget som i en almindelig vitaminpille og ca. tre gange det anbefalede til personer over 60. Yderligere fik de 1,5 gram kalk (som karbonat eller citrat), svarende til indholdet i halvanden liter mælk.

Andre 445 kvinder fik kun kalk, og de sidste 228 fik placebo (snydepiller). Hverken kvinder eller forskere vidste, hvem der fik hvad. Man måtte vente i fire år, mens man noterede, hvem og hvor mange, der fik kræft.

Resultatet har vi nu. Den gruppe, som fik D-vitamin og kalk, blev i løbet af de fire år udsat for langt færre tilfælde af kræft end den, der fik placebo. Forskellen var vel at mærke ingen tilfældighed! Den var statistisk uhyre sikker. Størst var den (77% mindre risiko) de sidste tre

1) Lappe J M et al. Vitamin D and calcium supplementation reduces risk: Results of a randomized trial. Am J Clin Nutr 2007;85:1586-91.

af de fire år, forsøget varede - ifølge forskerne antagelig fordi nogle af dem, der fik kræft i begyndelsen, allerede havde en uopdaget kræftsygdom ved forsøgets start.

Det kan godt passe

Også de kvinder, der kun fik kalk, havde færre kræfttilfælde (40%). Dette var dog ikke ganske sikkert, statistisk set. Risikoen hos disse kvinder blev heller ikke - som hos dem, der fik både D-vitamin og kalk, lavere efter det første år. Det er derfor usikkert, om virkningen af kalk var reel eller skyldes en tilfældighed.

Omvendt taler mindst to yderligere argumenter for, at D-vitamin faktisk virker. Det ene er, at de kvinder, der før forsøget havde lavest D-vitaminstatus, blev hjulpet mest - deres risiko aftog mest. Også D-vitaminstatus mens forsøget kørte, spillede en rolle. Jo lavere status - trods tilskud - jo større kræftisiko. Det er det andet argument for, at det virkelig er D-vitamin, det drejer sig om: Hvor meget tilskuddet nytter afhænger af, hvor meget D-vitaminstatus forbedres.

Kan det virkelig passe, at noget så billigt som D-vitaminer gavner så meget? Man ved, at vitaminet regulerer mindst 200 gener, af hvilke mange styrer cellernes vækst og grad af specialisering. Dyreforsøg har vist, at mangel på vitaminet fremmer kræftvækst. Man har i mere end 60 år vidst, at kræft er sjældnere i lande hvor solen står højt på himlen og danner mere D-vitamin i huden. Det er oven i købet gang på gang påvist, at lav D-vitaminstatus og høj kræftisiko hos mennesker går hånd i hånd^{2,3}.

Det eneste, man har savnet, er ordentlige forsøg med meningsfulde tilskud, så man kan se forskel på årsag og virkning. Sådan et forsøg har vi nu! Kvinderne i Nebraska havde før forsøget en typisk D-vitaminstatus (25-hydroxy-vitamin D3 i serum) på 71 nanomol/liter. Det er en ganske fin værdi. Men tilskuddet hævdede den til gennemsnitligt 96. Det er højt.

2) Feskanich D et al. Plasma vitamin D metabolites and risk of colorectal in women. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2004;13:1501-8.

3) Ahonen M H et al. Prostate cancer risk and prediagnostic serum 25-hydroxyvitamin D levels (Finland). Cancer Causes Control 2000;11:847-52.

Vitalrådets nyhedstjeneste 26. juni 2007.

Yderligere oplysninger: Speciallæge Claus Hancke, Speciallæge Niels Hertz, Vitalrådet www.vitalraadet.dk

Lyngby Hovedgade 37, 2800 Kgs. Lyngby, tlf. 45 88 09 00.

D-vitaminstatus måles på en blodprøve! Det er vigtigst om vinteren, hvor den er lavest. At dømme efter Nebraska-forsøget bør værdien næppe være under 100.

Niels Hertz

NB: Om D-Vitamin: Se også Lægebrevkassen i dette nr.

Endnu en pioners bortgang

Lørdag den 28. juni 2008 deltog undertegnede i den sidste højtidelighed i Vangede Kirke i forbindelse med den myreflittige, visionære og kærlige Henning Christensens afsked med denne jord. Henning arbejdede ihærdigt for den alternative sag i årtier. Blandt andet var han en af medstifterne af det nuværende NaturSundhedsråd. Han var hele livet plaget af sin astma, men det var hudkræften, som, efter at have bredt sig til hele kroppen, fik ham til at give op. Han blev 91 år. Henning var også aktiv i en årrække i Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft.

Måtte han have det godt i sin himmel og tak for de mange gode stunder sammen i Forebyggelses- og Patientrådet, FPR. I stedet for blomster blev der indbetalt et beløb til FIFOF, Forskningsfonden Igangsættende Forebyggelse Og Folkesundhed c/o Lars Mikkelsen, Toftenvænget 30, 3320 Skævinge.

Fonden råder over formularer, som kan anvendes ved fødselsdage, diverse bryllupper, begravelser m.m.

Louis Montana

Meditations CD fra Anne-Grete Hav Hermansen

Til en herlig dæmpet musik gennemfører Anne-Grete sit meditations- og øvelsesprogram.

CD'en benævnes:

INDRE RO, BALANCE OG STYRKE!

Den kan erhverves for kr. 150,- inklusiv porto direkte på tlf.: 39 63 68 54 eller www.alfa-omega-instituttet.dk



Natursundhed - naturlig sundhed

af Carsten Vagn-Hansen

Uddrag af tale ved NaturSundhedsDagen 12. april 2008 i København.

Vi har et ansvar for vor egen sundhed, men det kræver viden at kunne leve op til det. Vi har også ansvar for vore medmenneskers sundhed, især for dem, der ikke selv er i stand til at tage vare på sundheden. Her må vi andre, der har den nødvendige viden træde til og hjælpe.

Der er brug for økologisk lægekunst. Den er baseret på Hippokrates' tanker: Hippokrates gik ind for forebyggelse gennem mådehold og en sund levevis og mente, at hvis folk blev syge, så var det på grund af en eller anden ubalance i systemet med fysisk eller psykisk baggrund. Han mente, at lægekunstens opgave først og fremmest var at hjælpe naturen, da det er naturen selv, der er det vigtigste middel til helbredelse. Lægen er blot en medhjælper. Det er mennesket og ikke sygdommen, der skal behandles, og lægen må derfor skaffe sig indsigt i patientens hele liv, i den syges vaner, arbejde, livsforhold, måde at tænke på og leve på.

Lægen skal undersøge hele mennesket, ikke blot dets organer eller legemsdele. Sammen med symptomerne var det grundlaget for en diagnose og for den behandling, der skulle gives. Medicin var for Hippokrates kun støtte for anden behandling og ikke hovedmidlet. Og kirurgi skulle kun anvendes i yderste nød og kun, hvis andet ikke hjalp, da det var at øve vold mod naturen.

Hippokrates betragtede altså sygdom som en ubalance i det enkelte menneske, og det var lægens opgave at hjælpe med at genskabe den rette balance og at anskue mennesket som en helhed. Hippokrates betragtede symptomerne som et sammenhængende tegnsystem, som det for behandleren gælder om at tolke rigtigt ud fra sit kendskab til den pågældende patient og dennes livsform og livsanskuelser. *Symptomerne kan have forskellig betydning fra den ene patient til den anden.* Han var i fuld overensstemmelse med den økologiske tankegang og det økologiske virke.

Evnen til at lytte, se på patienten og undersøge vedkommende ordentligt er forudsætningen for økologisk lægekunst.

Der er brug for ortomolekylær medicin, biologisk medicin, økologisk medicin. Mennesket skal have tilført alle nødvendige nærings-

midler gennem en sund kost og kosttilskud. Fordøjelsen skal være i orden, og *der skal ikke noget ned i maven, der ødelægger tarmbakteriefloraen og gør tarmen utæt. Mindst to tredjedele af alle sygdomme starter her.*

Vi skal have levende mad. Ved stegning af grønsager ødelægges vitaminer, smagen forsvinder, enzymer ødelægges. I mikrobølgeovne forsvinder livskraften. Her mister f.eks. broccoli 97 procent af sine næringsstoffer.

Kosttilskud er i vort moderne liv nødvendige, hvis man da ikke bor på landet, kun køber økologisk, ikke er udsat for kemisk belastning og stress.

Kunstigt skabte kemiske lægemidler er, i modsætning til økologiske naturlægemidler, meget skadelige.

Fremtidens medicin bliver energimedisin, vibrationsmedicin. Mennesket er ikke en maskine, men levende, vibrerende, elektromagnetiske dele af et fællesskab. I dag videnskabelig baggrund for, at vi påvirker hinanden utroligt meget. Bøn, healing og nærhed påvirker andre.

Det, som vi i dag kalder alternativ medicin, er i høj grad energimedisin.

Fortsættes i næste nr.

Mark Levine, læge og cellebiolog ved National Institute of Diabetes og hans hold har eksperimenteret med at injicere ascorbinsyre direkte i kræftsvulster hos mus, og det har vist sig at give overvældende gode resultater. For 75 procent af kræfttypernes vedkommende svandt antallet af kræftceller ind til under det halve, når musene fik indsprøjtninger med C-vitamin, hvorimod antallet af almindelige celler forblev uforandret.

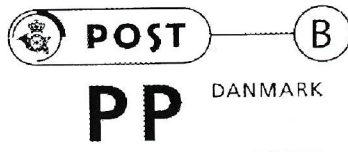
Forskerne har også selv implanteret kræftceller hos mus og efter injektioner med C-vitamin kunnet konstatere, at antallet af kræftceller herefter halveredes.

Hermed mener forskerne at kunne konkludere, at indsprøjtninger af høje doser af C-vitamin bør være endnu et af de våben, man tager i brug i kampen mod kræft.

*Eiby
Science, 5. august*

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