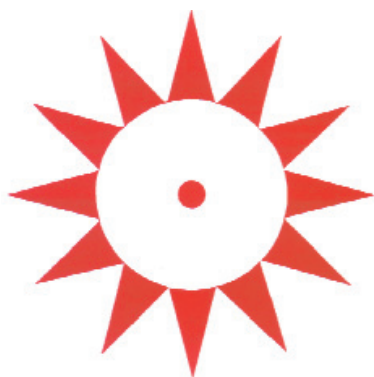


Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

Juni 2009
18. årgang

Indhold

Lægebrevkasse
v/Carsten Vagn-Hansen

Nyttige artikler

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

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 |
| Natursundhedsbussens kampagnetur..... | s. 6 |
| Lægebrevkasse..... | s. 8 |
| Vi indånder alle farlig gift..... | s. 11 |
| Du bliver hvad du spiser..... | s. 12 |
| Manden, der kunne for meget (om bly og benzen)..... | s. 14 |

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

Deadline til næste nr.: 15. 7. 09.

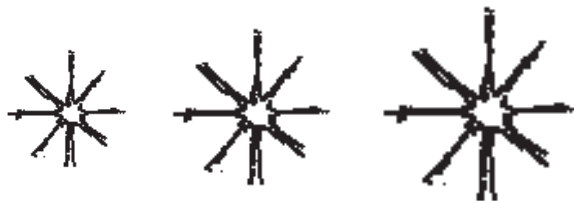
Husk kontingentet for 2009: 100 kr. Med bladets sidste nr. fulgte et girokort til indbetaling. Giv også gerne en gave, helst på min. 50,- kr., da det giver os ret til godkendelse, bl.a. til at søge tilskud fra Danske Spil. Ved gaver over 500,- kr. er der skattefradrag efter gældende regler.

Annoncepriser:

| | |
|----------|-----------|
| 1/1 side | kr. 800,- |
| 1/2 side | kr. 500,- |
| 1/4 side | kr. 275,- |
| 1/8 side | kr. 150,- |

Annoncepriserne gælder for reprojekteret materiale.

Leder



Hva' dælen nøler de efter?

For nogle år siden anmodede en del borgere på Vesterbro i København om at få et bestemt gadekryds lysreguleret, da der var sket flere uheld, hvor bl.a. børn var kommet til skade. Kommunen svarede prompte, at det indtil videre ikke kunne komme på tale, da økonomien til sikkerhedsforanstaltninger var begrænset, og der var kryds, hvor der var dræbt flere personer, end der var på pågældende sted.

Denne historie randt mig i hu, da jeg læste Børsen den 16. april 2009. Man fortalte om store befolkningsundersøgelser udført verden over, bl.a. i Danmark og samlet i en stor rapport, som blev udgivet i 2007. Her dokumenteres det, at et stort forbrug af kød fra ko, svin, lam og ged øger risikoen for cancer især i tyktarmen eller i endetarmen. Disse typer hører til de alvorligste former for kræft, og efter 5 år er under halvdelen af patienterne i live. I de 8 officielle danske kostråd omtales faren ved kød slet ikke.

Selv om der allerede er gået to år, nøler myndighederne fortsat med at ændre kostrådene til befolkningen. Man vil afvente, at en nordisk arbejdsgruppe vedr. næringsstofanbefalinger vil afgive betænkning i 2012, om 3 år! Først herefter vil de danske myndigheder komme med forslag til ændring af kostrådene. Og det kan så tage yderligere et par år. Denne nølen vil koste mange danskere livet! Til Børsen siger professor dr. med Ole Færgeman: "Følger vi statistikken, vil 17.500 danskere i perioden 2007 - 2012 blive ramt af kræft i tyktarm eller endetarm".

Det betyder, at efter 5 år vil halvdelen af disse, altså op imod 9000 personer, være afgået ved døden. Ole Færgeman fortæller yderligere, at en ny undersøgelse fra marts 2009 viser, at rødt kød ikke blot frem-

kalder de omtalte kræftformer, men tillige medfører risiko for at udvikle hjerte-karsygdomme. "Set i et forebyggelsesmæssigt perspektiv er det rystende, at der ikke sker noget på baggrund af veldokumenterede undersøgelser". Allerede i 2007 anbefalede de 2 største kræftforskningsinstitutter i USA, at indbyggere i lande som Danmark skal sætte forbruget af kød fra firbenede husdyr ned til under 300 gram om ugen. Det svarer til det forbrug, som danskerne, der hører til blandt verdens største kødædere, gennemsnitligt spiser om dagen.

Hjerteforeningen begrundet det, at der ikke sker noget herhjemme, med: "Vi skal passe meget på med at gå ud i tide og utide og ændre kostrådene. Det vil skabe stor forvirring og faktisk skade de befolkningsgrupper, som vi har sværest ved at nå. Vi samarbejder med myndighederne og fødevarerindustriens brancheorganisationer. Derved sikrer vi, at vi står stærkest muligt, når vi melder ud".

Kræftens Bekæmpelse ligger på linje hermed: "Når det handler om forebyggelse, skal myndighederne naturligvis se på helheden og afveje både fordele og ulemper. Isoleret set i forhold til forebyggelse af kræft er et loft på max. 300 gram kød fra firbenede dyr om ugen en relevant anbefaling. Men myndighedernes officielle kostråd skal selvfølgelig også tage andre hensyn. Kød er en vigtig kilde til jern, som bl.a. gravide og børn har stort behov for. Det er u hensigtsmæssigt, hvis alle sundhedsorganisationer kommer med hver deres og på nogle punkter modstridende kostråd".

Professor Ole Færgeman siger til Børsen: "Hvis Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen lægger sig tæt op ad myndighederne, kan vi undvære dem".

Statens Fødevarestyrelse motiverer i Børsen 23. april 2009 deres nølen således: "Hvis befolkningen hele tiden møder nye kostråd, der er vanskelige at omsætte til adfærd hjemme ved spisebordet, risikerer vi, at forbrugerne blokerer for at ændre holdning og handling, når myndighederne for alvor kommer med afgørende nye anbefalinger til kosten". Fødevarestyrelsen lægger samtidig op til, at der ikke skal ske ændringer før efter 2012.

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft - "den med solen" kan på ingen måde akceptere, at vore storebrødres mangel på rettidig omhu vil koste 9000 gode medborgere livet over en 5 års-periode. Derfor gik de uartige piger og drenge på LFK's generalforsamling den

26. april til åben kamp mod "levebrødsorganisationerne". Se referatet andetsteds i bladet.

Hvor andre tier, vil LFK straks oplyse den danske befolkning om faren ved at spise mere end 300 gram kød om ugen. Bl.a. vil det ske i forbindelse med en allerede planlagt bustur aug.-sept. 2009. En informationsbus fra LFK og andre sundhedsorganisationer med ildsjælen i behold vil her rejse landet tyndt. Under besøg i 49 byer vil vi fortælle den "almindelige dansker", at der er andre og mere effektive måder at bevare helbredet på, end de veje Fødevarestyrelsen og Kræftens Bekæmpelse anviser og lader os få indblik i. Det er under overvejelse at foretage en underskriftsindsamling med krav til Sundhedsministeren og Folketingets sundhedsudvalg om at ændre kostrådene allerede i 2009.

N.M.U.

Slogankonkurrence

I forbindelse med Natursundhedsbussens kampagnetur rundt til 49 byer i aug.-sep. 2009 har Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft besluttet at iværksætte en konkurrence for at finde nogle politisk markante slogans.

Vi ønsker nogle samfundsændrende slogans - helst med så få ord som muligt.

Naturligvis bør de dreje sig om bussens emner: Økologi, biodynamik, vegetarisme, natursundhed og bæredygtighed.

Forskellige venlige mennesker har doneret en 1. præmie på 100,- kr., endvidere CD'er med meditation samt bøger om effektive mikroorganismer som gevinster til de bedste slogans, der vil blive anvendt på bussen.

Slogans sendes til Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, senest 15. juni.

Se de næste sider om Natursundhedsbussens kampagnetur!

Alternativ sommerferie

Har I lyst til en anderledes sommerferie i aug.-sept. 2009, så tag med NATURSUNDHEDSBUSSEN en uge eller to Danmark rundt

Indtil dato har Sundhedsministeriet lovet at støtte busturen økonomisk med kr. 25.000. 2 andre har tilsammen lovet os kr. 15.000.

Da der sker så lidt på natursundhedsområdet, er det vigtigt, at vi får bussen rundt i Danmark. Imidlertid er økonomien ikke det vanskeligste, det er bemanningen af bussen. Den skal bemandes med 2 personer i 8 uger, det bliver 16 "mande-uger". Vi er 5 arrangører. Det giver, med 3 uger til hver, en dækning af 15 uger.

Man kan tegne sig for en, to eller flere uger afhængigt af interesse og kræfter, mindre vil dog også være muligt. Det er måske mest praktisk at skifte de "faste" personer på bussen ud om søndagen, men det er ikke en betingelse, så halve uger kan komme på tale.

Selvfølgelig vil det være ekstra fint, hvis de personer, der melder sig, også er i stand til at udføre en eller anden naturbehandling (prøvebehandlinger). Der er brikse i bussen. Det er som sagt hensigten, at der skal være mindst 2 personer på bussen i de 8 uger. Dertil kommer det antal personer, der lokalt kan hjælpe på selve dagen i de enkelte byer. Der ydes rejsegodtgørelse op til 300 kr. pr person, ved deltagelse i min. 6 dage, samt daglige diættilskud af max. 50 kr.

For de personer, der kører med bussen, kan det fx betragtes som en anden måde at holde ferie på. Man kommer i hvert fald til at se landet på en anden måde og møde mange spændende mennesker.

Gør nu noget ved det og tænk på, at der bør overleveres en fornuftig, sundhedsdemokratisk verden til børn og børnebørn.

Uden naturmedicin med tilskud er varig sundhed ikke muligt.

Vi har også brug for steder, hvor vi kan parkere bussen om natten, så vi kan undgå campingpladser.

Info og tilmelding, også hvis du bare vil deltage lokalt, til Louis Montana, tlf. 38 60 96 80.

Mandag den 3. august markeres starten på busturen med levende musik ved Metroen på Kgs. Nytorv. Der er 2 sangerinder, den ene med en stemme som Billie Holiday.

Louis Montana

Datoer for Natursundhedsbussens rute i august/september 2009

| August | By | September | By |
|--------|---------------|-----------|-------------|
| 03.08. | København | 01.09. | Holstebro |
| 04.08. | Helsingør | 02.09. | Viborg |
| 05.08. | Hillerød | 03.09. | Silkeborg |
| 06.08. | Frederiksværk | 04.09. | Hørning |
| 07.08. | Frederikssund | 05.09. | Tarm |
| 08.08. | Roskilde | 06.09. | Ringkøbing |
| 10.08. | Holbæk | 07.09. | Vardo |
| 11.08. | Kalundborg | 08.09. | Esbjerg |
| 12.08. | Slagelse | 09.09. | Ribe |
| 13.08. | Korsør | 10.09. | Tønder |
| 14.08. | Nyborg | 11.09. | Sønderborg |
| 15.08. | Odense | 12.09. | Aabenraa |
| 17.08. | Middelfart | 14.09. | Haderslev |
| 18.08. | Fredericia | 15.09. | Vejen |
| 19.08. | Vejle | 16.09. | Kolding |
| 20.08. | Horsens | 17.09. | Assens |
| 21.08. | Århus | 18.09. | Fåborg |
| 22.08. | Randers | 19.09. | Svendborg |
| 24.08. | Hobro | 21.09. | Næstved |
| 25.08. | Aalborg | 22.09. | Vordingborg |
| 26.08. | Frederikshavn | 23.09. | Nakskov |
| 27.08. | Skagen | 24.09. | Nykøbing F |
| 28.08. | Hjørring | 25.09. | Præstø |
| 29.08. | Thisted | 26.09. | Køge |
| 31.08. | Struer | | |

Mandag til fredag åbent for alle kl. 13.30-17.30. Lørdag kl. 10.00-14.00.
Søndag den 6. sep. kl. 11-17.

Med hensyn til kørselsruten, så har vi valgt de største danske byer, fordelt over hele landet.



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Tænderne og kroppen

Har tænderne indflydelse på organerne og resten af kroppen? Er der en sammenhæng mellem enkelttænder og de enkelte organer? Kan der opstå celledforandringer i de tilhørende organer, hvis en tand er betændt og ikke behandles eller trækkes ud?

Fisken

Tænderne har på mange måder stor betydning for sundheden i resten af kroppen. Betændelse i tandkødet eller i tandrødder medfører, at bakterier går over i blodet og ud til organerne, og hvis man ikke har et godt immunforsvar, vil der kunne opstå betændelse disse steder, for eksempel i hjerteklapperne eller nyrerne.

Det er ofte i rodbehandlede tænder, at der opstår betændelse. Tænder har rødder med rodkanaler og tusindvis af små sidekanaler. Ved en rodbehandling fjerner tandlægen rødderne i hovedkanalerne, men ikke i de små sidekanaler, hvor de døde nerver er efterladt. Anaerobe bakterier, der kan leve uden ilt, trives i disse kanaler og nedbryder knoglevævet omkring tanden. Der opstår en byld, og bakterierne danner gifte, som sammen med bakterier spredt sig i lymfe-kanaler og blodårer til resten af kroppen. Der opstår en generel betændelsesreaktion, inflammation, som er grundlaget for en række sygdomme, blandt andet gigttilfælde og kræft. Læs mere om inflammation på www.dsgnet.dk I mange tilfælde er tænderne derfor den egentlige årsag til sygdom, så det er vigtigt at passe dem ordentligt og gå regelmæssigt til tandlæge.

Det er derfor det rigtigste at få fjernet tænder med rodbetændelse, da de er en tikkende bombe. Når tanden er fjernet, skal tandlægen også rense grundigt i vævet omkring steder, hvor tanden har siddet, så bakterierne ikke lever videre i dødt væv.

Ved begyndende betændelse i tænder og tandkød kan det være muligt at bekæmpe betændelsen med naturlige midler, antiinflammatoriske og antibakterielle midler. Blandt andet med det tibetanske naturmedicinske middel Padma 28 og med kolloidt sølv eller sølvpræparatet Bionaid, hvor sølvionerne er forsynet med ekstra iltatomer. Læs mere om naturlige alternativer til antibiotika på www.dsgnet.dk. Det er rigtigt, at de enkelte tænder via energimeridianer, der er kendt fra akupunktur behandling, har forbindelse til de organer og væv, der ligger langs meridianen. Jeg kan nævne et eksempel fra min nærmeste omgangskreds, hvor en dame havde gået med betændelse i en tand i adskillige år og havde fået den behandlet mange gange hos tandlægen, uden at den var blevet trukket ud. Hun udviklede en knude i venstre bryst, svarende til den betændte tand, og det viste sig desværre, at det var brystkræft.

For at se tændernes forbindelse via meridianer til kroppen og til sygdom kan man gå ind på www.klinikfortandsundhed.dk Klik på amalgamsanering/kviksølvfri.

Bildufte og kræft. Benzen

Er det rigtigt, at instrumentpanelet og andet i biler kan afgive kræftfremkaldende toxiner/gifte, blandt andet benzen?

Vagn

Der verserer på Internettet et referat af en undersøgelse, der skulle vise, at der fra instrumentbrættet, indtrækket og luftfornyere i biler skulle afgives større mængder af det giftige kemiske stof benzen. Især hvis bilen har stået længe i solen. Jeg har ikke kunnet finde nogen videnskabelig dokumentation for dette.

Benzen er imidlertid et farligt og kræftfremkaldende stof, som er flydende ved rumtemperatur. Det lugter sødt og er let antændeligt. Det findes i små mængder i udeluften fra tobaksrøg, benzin (tankstationer), udstødningsgas og udluftning fra industrier, hvor benzen anvendes til mange ting. Det kan også optages gennem huden.

Tobaksrøg er en af de største kilder til udsættelse for benzen, der er med til at øge risikoen for kræftlidelser betydeligt. Benzen nedsætter også dannelsen af røde blodlegemer og kan skade immunsystemet

og de hvide blodlegemers funktion. Det kan også give nerveskader. Lang tids udsættelse øger risikoen for leukæmi.

Benzen bruges blandt andet i produktionen af plastic og syntetiske fibre, der jo bruges til indtræk i biler, så det er ikke umuligt, at høje temperaturer inde i en bil kan frigøre benzen. Det er derfor en god ide at lufte ordentligt ud, før man stiger ind i bilen. Så der kan alligevel godt være noget om snakken.

Nyt fra generalforsamlingen

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft holdt den 26. april generalforsamling på Frederiksberg.

Bestyrelsens beretning omfattede den vifte af forskellige aktiviteter, som er afholdt eller planlagt. Blandt de kommende begivenheder omtales den bustur, LFK foretager sammen med andre sundhedsorganisationer, i august og september 2009 til 49 danske byer. Generalforsamlingen tog til genmæle over for andre patientforeningers yderst passive holdning i forhold til offentlige myndigheder. LFK forlanger, at danske myndigheder straks ændrer sine officielle kostråd til befolkningen, således at man anbefaler et indtag af kød fra ko, svin, lam og ged på højst 300 gram om ugen. Læs mere herom i lederartiklen i dette nummer af Solbladet.

Til bestyrelsen genvalgte Hanne Pihl og Niels M. Uldall. Kassereren Dennis Sørensen valgtes nu ind i bestyrelsen, der herudover består af formanden, Louis Montana, næstformanden Wanda Andersen og Jytte Espersen. Det oplystes iøvrigt, at LFK har et stort behov for en aktiv edb-kyndig person. Henvendelse herom kan rettes til formanden, Louis Montana.

Regnskabet godkendtes og generalforsamlingen udtalte en dybfølt tak til gavegiverne. Samtidig appellerer man til foreningens medlemmer og venner om fortsat at støtte foreningen, idet man forudser betydeligt større udgifter i 2009, både på grund af busturen og genoptrykket af pjecen "Gode Råd".

Vi indånder alle farlig gift

Professor opfordrer til at indføre grænseværdier med det samme, men Miljøstyrelsen henviser til EU-direktiver, der løbende nedsætter grænseværdierne for forurening. Når børn, syge og alle vi andre trækker vejret i nærheden af stærk trafik, indånder vi millioner af giftige partikler fra trafikosen. Bladet Ingeniøren har fået foretaget målinger af ultrafine partikler ni steder i København. Samtlige steder vil voksne i hver eneste indånding trække millioner af de skadelige partikler ned i lungerne.

Målingerne viser, at både foran vuggestuen Røde Rose på Jagtvej på Nørrebro og i skolegården på Nyboder skole vil hver vejrtækning indeholde ni millioner ultrafine partikler i middelværdi. På Rigshospitalets parkeringsplads er tallet 5,5 millioner. To steder er koncentrationen så høj, at ét minuts vejrtækning vil føre op til flere milliarder partikler ned i lungerne, nemlig ved S-togene og regionaltogene på Nørreport Station, skriver Ingeniøren.dk

Partikler i blodbanen

Ultrafine partikler er så små, at de kan trænge ind i blodbanen via lungerne og fæstne sig i organer som hjerte, lever og hjerne. Her kan partiklerne give astma, hjerte-kar-sygdomme og cancer. Professor Steffen Loft, Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet, mener, at der er en reel sundhedsrisiko for byboerne. Fx kronisk lungekræft samt skade på arvematerialet.

Jo flere partikler, des flere alarmopkald

Hidtil har der ikke været dokumentation for sammenhængen mellem antallet af partikler og graden af risiko. Derfor eksisterer der ikke nogen grænseværdi for de ultrafine partikler, da grænseværdierne relaterer sig til partiklernes vægt.

Ny tysk forskning peger imidlertid på, at jo flere af disse helt små partikler der findes i luften, jo større er sandsynligheden for, at mennesker vil få hjerte-kar-sygdomme. Forskningen baserer sig på analyser af tusindvis af alarmopkald til ambulancetjenesten i den tyske by Leipzig - samkørt med målinger af antallet af ultrafine partikler i byen. Med denne metode er det lykkedes at finde en sammenhæng mellem alarmopkald og hjerte-kar-relaterede sygdomme - som fx blodprop i hjertet - og mængden af ultrafine partikler i luften.

Du bliver, hvad du spiser

Amerikanske hjertelæger ved godt, at en vegansk kost med lavt fedtindhold er den mest effektive ernæring, når det drejer sig om at redde liv ved at forebygge hjerte-kar-sygdomme. Det viser en nylig rundspørge, hvor mere end 9 ud af 10 af de adspurgte læger erkender, at de har enten et 'godt kendskab', eller et 'vist kendskab' til de videnskabelige undersøgelsesresultater, som viser, at en kost uden animalske produkter kan beskytte mod, og i nogle tilfælde direkte være med til at afhjælpe sygdomme i hjertet. Desværre viser undersøgelsen samtidig, at langt de fleste hjertelæger undlader at anbefale en sådan kost, fordi de ikke tror, patienterne vil være åbne overfor det. I stedet anbefaler lægerne typisk en relativt fedtfattig kost med kød, der ikke er bevist effektiv mod hjerte-kar-sygdomme i samme grad som én fedtfattig vegansk kost.

Danske forbrugere er blandt de mest økologiske i verden, viser en undersøgelse fra det amerikanske landbrugsministerium. Ifølge undersøgelsen er danskerne simpelthen det folk, der bruger flest penge på økologiske varer, nemlig i gennemsnit 470 kr. årligt. Til sammenligning ligger gennemsnittet for 15 af EU-landene på omkring 200 kr. Efter Danmark er Østrig, Sverige og Finland de lande i Europa, hvor forbrugerne køber flest økologiske varer, mens Grækenland ligger helt i bunden med et gennemsnitligt årligt økoforbrug på blot 14 kr. pr. indbygger.

Efter den amerikansk-ledede krig i Irak, er fastfood-kæder som McDonald's, Burger King, Subway, Pizza Hut osv. naturligvis for længst rykket ind i landet. Og det er ikke kun skidt for irakernes madvaner. En ernæringsekspert fra den amerikanske hær fortalte således for nylig avisen Washington Post, at hvor soldaterne før i tiden ofte tabte omkring 5 kilo i løbet af deres år i Irak, så tager de nu omtrent det samme antal kilo på under deres ophold i landet. Fristelserne er simpelthen for mange, lyder forklaringen.

På Balad, den største af de amerikanske baser, er der således både en Subway sandwichrestaurant, en Pizza Hut, en kaffebar kaldet 'Green Beans', en Popeye's grillkyllingerestaurant og en døgnåben Burger King.

Worldwatch Institute, det anerkendte og uafhængige internationale miljøagentur, kritiserer i en ny rapport kraftigt de industrielle landbrug. Rapporten siger bl.a., at de meget intensive produktionsformer kan

have været med til at skabe og sprede dyresygdomme som fugleinfluenza og kogalskab samtidig med, at de har en række miljømæssige slagsider. Det er navnlig den industrielle kødproduktion i den Tredje Verden, som ifølge rapporten er et problem, fordi der her er alt for få reguleringer og regler for landbrug og produktion.

Intensiv industriproduktion står i dag for 74% af alt kød fra fjerkræ, 50% af alt kød fra grise, 43% af alt kød fra kvæg og 68% af alle æg i verdens landbrugsproduktion.

De amerikanske fødevareremyndigheder overvejer i øjeblikket at udarbejde nye regler, der vil gøre at tilsætningsstoffer som det røde farvestof E-120, der fremstilles af knuste røde lus, for fremtiden skal være beskrevet som 'insekt-baseret' i amerikanske ingredienslister. Som det er nu angives stoffet typisk som 'Carminer', 'Cochinille' eller simpelthen ved et nummer, men efter pres fra interessegrupper vil man nu måske ændre disse lidt luskede angivelser til noget, som almindelige mennesker forstår. Derved vil det blive lettere at handle for ikke blot amerikanske vegetarer, men også for nogle religiøse mindretal. *Insekter i mad er f.eks. hverken tilladt ifølge jødiske eller islamiske kostregler.* Hvis de nye regler bliver til noget, kan de ventes at træde i kraft senere på året.

Kilde: Vegetaren nr. 1/06 - Redaktion: Britt Søndergaard
Tlf.: 70 22 40 01 - Mail: britt@vegetarforening.dk

Kursus og Retreat i

STYRKEN INDEFRA

□ den sande styrke findes inden i dig

Kontakt mellem himmel og jord med indre og ydre guld i skønne og healende omgivelser i Katharlandet med en
En kontakt til den indre styrke via bl.a. meditation, yoga, energi
bevægelse, lyd og sang, energiarbejde og drømmet



Kommende rejser vil bl.a. gå til Assisi, Kreta, Norge, Paris og i Jean

Rejsearrangeres af Hjertets Vej v/Annalise Stourup de Molade og Benny de Molade □ www.hjertetsvej.dk

Manden der kunne for meget

Thomas Midgley blev født i Pennsylvania i USA i maj 1889. Eftersom han fik sin fars navn, kom der et "junior" på. Faderen var opfinder - en beskæftigelse og drift, som sønnen også arvede. Med en uddannelse som teknisk ingeniør fra Cornell University i Ohio blev han i 1916 ansat ved et laboratorium, der arbejdede for General Motors.

Her gjorde han i 1921 sin første store opdagelse: Når man tilsætter bly til benzin, undgår man at motoren "banker" - et fænomen opkaldt efter lyden, der opstår, når brændstof i en eksplosionsmotor detonerer "ude af takt", altså under udstødningen. Der fandtes dengang allerede andre midler til at forhindre "banken", men General Motors - der ejede patentet på opdagelsen - promoverede kraftigt benzinen med bly i. Allerede dengang var bly kendt som stærkt skadeligt for mennesker og miljø, så i stedet døbte man stoffet "etyl". Mere præcist var det tale om tetraetylen-bly, men i reklamer blev ordet "bly" aldrig brugt. Midgley selv vidste dog godt, hvor farligt stoffet var: "Efter et års arbejde med organisk bly er mine lunger blevet ramt, og jeg er nødt til at lægge alt arbejde fra mig og få en masse frisk luft", skrev han i januar 1923 og tog kort efter på ferie i Miami.

Femten mennesker døde i løbet af et års tid i forbindelse med produktionen af den blyholdige benzin, og mange andre blev forgiftede - med hallucinationer og sindssyge til følge. Da fem arbejdere med kort mellemrum døde, optrådte Midgley på en pressekonference for at "bevise", at det var helt ufarligt at håndtere stoffet. Han hældte "etyl" over hænderne og satte en flaske af stoffet under næsen, indåndede et minuts tid og forklarede, at sådan kunne han gøre hver eneste dag uden nogen form for problemer.

Det farlige bly

Sandheden er, at bly er et grundstof, der ødelægger nervesystemet. Opløst i luften er stoffet uden lugt, farve og smag og opdages kun via en kemisk analyse. I modsætning til gift fra eksempelvis landbruget, spildolie eller endda radioaktive stoffer nedbrydes bly ikke med tiden. Det forsvinder aldrig.

Børns nervesystem er mere sårbart over for bly, fordi de endnu ikke er fuldt udviklede. Er børn udsat for bly, kan det give sig udslag i lavere intelligens, indlæringsproblemer, dårlig hørelse og koncentra-

tionsbesvær. Der er også påvist en sammenhæng mellem blyholdig benzin og voldelig adfærd. Voksne, der er udsat for store mængder bly, får ofte hjerte-kar-sygdomme og hjerteslag. I USA døde cirka 5000 hvert år på den måde.

Derfor begyndte amerikanerne at udfase brugen af blyholdig benzin i 1973, og i 1996 blev det forbudt at bruge i personbiler. Følgen var, at mellem 1978 og 1991 faldt blyindholdet i folks blod med 78 %. I dag kan man få blyfri benzin over hele verden, men i visse dele af den tredje verden kører man stadig mest på blyholdig, som også fås i dele af Europa. EU udfasede blyholdigt brændstof pr. 1. januar 2000.

(Uddrag af artikel fra Samvirke 2009).

Redaktionen skal tilføje: Da landene begyndte at indføre forbud mod bly i benzin, fik benzinselskaberne et problem. De skulle finde et andet stof, der kunne erstatte bly, og som var lige så skånsomt for motoren. Man valgte benzen, der også kaldes benzol. Det er godt for motorer, men yderst skadelig for mennesker, idet det er kræftfremkaldende.

Om benzen: Se Carsten Vagn-Hansens læserbrevkasse i dette nr.

Man kunne også have valgt 100 % spiritus, hospitalssprit. Det er godt for motorer og ufarligt for mennesker. Det var bare for dyrt for benzinselskaberne!

Bliv Intuitiv Life-Coach

– og lær mennesker at finde vejen samt deres potentiale og ressourcer i en tid med store forandringer



Start november 2009

Helhedsorienteret, 2-årig psykospirituel uddannelse med udgangspunkt i følelser, krop, sind og ånd v/Annalise Stourup de Molade

Introduktionsweekend 18. - 20. september

Få gratis afklaringsamtale i Kbh., Nyrup eller pr. tlf.

Gratis infomøde 20. august kl. 19 i København

Brochure, information og tilmelding:

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

Livets gang - Korte nyheder

Farlige bakterier breder sig

Bakterier, som er resistente over for alle slags antibiotika, spreder sig i Danmark. Dermed stiger risikoen for, at helt almindelige infektioner hos mennesker kan blive livstruende.

Bakterierne har allerede kostet liv både i Danmark og i udlandet. Det fremgår af den årlige Danmap-rapport, som opgør forbruget af antibiotika og resistente bakterier i dyr, mad og mennesker.

Esbl-bakterier der er resistente over for vigtige antibiotika, der bruges til behandling af mennesker og dyr, breder sig. Det skyldes et markant stigende forbrug både blandt læger og i landbruget af stærk bredspektret antibiotika, som rammer flere typer bakterier. Denne type medicin er ofte sygehusenes sidste middel til bekæmpelse af infektioner.

Over 10 år er sygehusenes forbrug af bredspektret antibiotika tredoblet til 1.984 kg i 2007.

I landbruget er forbruget til kvæg på syv år fordoblet til 92 kg i 2007 og til svin er det femdoblet til 129 kg i 2007.

Papir på sundhed

Assens fik som den første danske kommune i sommer papir på, at medarbejderne er sunde. For 850 medarbejdere indenfor ældreområdet har sundheden fået et markant løft. Flere har tabt sig 10 - 15 kg.

Gennem en et-årig periode har Dansk Firmaidrætsforbund gennemført en SundhedsCertificering af hele 32 afdelinger. Den omfattende *sundhedscertificering har skabt sunde tiltag på områderne kost, rygning, alkohol, motion og stress*, ligesom medarbejderne har gennemført en temadag om sundhed og trivsel. Certificeringen har samtidig rustet kommunen til et målrettet og struktureret sundhedsarbejde via et rådgivningsforløb med udgangspunkt i kommunens behov og erfaringer. Inge Larsen, aftenvagter i Bofællesskabet Skelvej har tabt sig 15 kg gennem kostomlægning, og målet er nu 30 kg, og kommunen er begyndt at bruge sundhedstiltaget til at lokke nye medarbejdere til.

Dansk Firmaidrætsforbund tror, at flere kommuner vil følge det gode eksempel fra Assens.

(Zoneterapeuten nr. 5, 2008)

Patienter har ret til kontaktperson

Det har siden 1. januar været ulovligt, hvis sygehuse undlader at stille en kontaktperson til rådighed for den enkelte patient. I en spørgeskemaundersøgelse, foretaget blandt 20.000 patienter fra Region Hovedstaden og Region Sjælland, svarede over halvdelen "meget negativt", når de blev spurgt, om de oplever fast tilknytning til bestemte sygeplejersker eller læger. En ændring i Sundhedsloven betyder, at danske patienter nu har fået et retskrav på at få tilknyttet en fast kontaktperson, hvis de er indlagt eller er i ambulans behandling mere end et døgn.

PC-læsning stresser hjernen

Denne udtalelse stammer fra docent Anne Mangen, Læsecenteret ved Universitetet i Stavanger i Norge.

Hun udtaler bl.a. at de aktiviteter, vi må udføre på computeren, som ikke er knyttet til læsningen, forstyrrer den mentale oplevelse. Man skal omstille orienteringen konstant, hvorimod en bog har en substans, som giver læseren ro og fordybelse. Anne Mangen retter en kritik mod den ukritiske brug af computere i undervisningen. Anne Mangen indlader sig ikke på en debat om den sociale effekt af den megen kontakt via mobiltelefon og computer. Det går naturligvis ud over den personlige kontakt mellem mennesker, det bliver mere og mere maskinerne, som overtager kontaktrollen.

Bønner forebygger tarmkræft

Er du glad for bønner, kan du roligt tage for dig. Ny forskning tyder nemlig på, at du ved at spise en halv liter bønner om ugen, nedsætter risikoen for at udvikle tarmkræft med 65 % over 4 år.

Det er tilsyneladende bønnernes indhold af polyfenoler (som er antioxidanter) samt en bestemt type fiber, der forhindrer dannelsen af de polypper, som ellers ville kunne udvikle sig til kræft.

Kilde: National Cancer Institute, Bethesda.

Redaktionen bemærker, at hvis bønnerne er økologiske, bliver resultatet endnu bedre.

Hæld ikke din kaffe i plastikbægre

Mængden af farligt Bisphenol A (BPA) der lækker fra plasticflasker er meget afhængig af temperaturen, ifølge den seneste forskning. Når både nye og brugte polycarbonat drikkeflasker blev udsat for kogende vand, frigaves BPA 55 gange hurtigere.

BPA er en endokrin hormonaftbryder (inhibitor) der efterligner kroppens naturlige hormoner.

Hormoner opfylder forskellige funktioner i hele kroppen. BPA har vist sig at have en effekt på reproduktion og hjerneudvikling.

Den øgede afgivelse af BPA fortsatte også efter at den varme væske var fjernet, hvilket betyder, at også opvask i opvaskemaskine, kan give øgede mængder af BPA i flasker og kopper - også når det er kolde drikke.

Kilde: Science Daily 30.1.2008

Du kan læse mere om det hormonforstyrrende stof Bisphenol A på Ingeniørens hjemmeside i en artikel fra 14. marts 2008. Overskriften er:

EU lukker øjnene for giftigt sutteflaske-kemikalie

Der er udsigt til frikendelse, når EU om få måneder offentliggør sin risikovurdering af det hormonforstyrrende stof Bisphenol A. Danmark vil overveje at fortsætte kampen.

Klip fra: <http://ing.dk/artikel/86509>

Kilde: Foreningen mod Skadeligt Dentalmateriale / SD-bladet nr.1/2008

*Hvis du frygter for at komme til at lide,
da lider du allerede.*

Montaigne

Bog anmeldelser v/ Louis Montana

Det Kinesiske Horoskop 2009 - Oksens år uge for uge

af Henning Hai Lee Yang, Bogans Forlag, 241 sider, fast indbinding, 199,- kr.

Forfatteren har skrevet næsten 50 bøger om emnet og baserer sine iagttagelser på den kinesiske kalender fra 2637 før Kristus. Begivenheder i et givet år influeres af naturen og den kinesiske dyrekreds' 12 dyr. Når man har bestemt sit astrologiske tegn, går det nemt at skaffe sig viden om fremtiden for sig selv og sine nærmeste. Uge for uge beskrives de 12 dyretegn i oksens år. Lettere illustreret.

Køkken revolution - for hele familien

104 uimodståelige opskrifter på sund mad, børn og voksne vil elske. af Oscar Umahro Cadogan & Telma Pil Jespersen, fotos Line Thit Klein. Forlaget Pretty Ink, 271 sider. 249,- kr. rigt illustreret.

Principperne bag værket: Intet tilsat sukker, fuldkorn i stedet for tomme kulhydrater, basislækkerier til køleskabet uden sukker, fløde og smør, optimal tidsudnyttelse uden at gå på kompromis med kvalitet og sundhed.

Forkert kost og miljø gør det samme ved dyr, som det gør ved mennesker. Mange af opskrifterne indeholder ikke gluten og mælkeprodukter. Værket beskriver ligeledes fordelene ved vegetarisme.

SUND MAD - Før, under og efter kræftbehandling

af Anette Harbech Olesen, healthcreation denmark, tlf. 23 38 39 27, www.healthcreation.dk 216 sider. 199,- kr.

Fantastiske farveillustrationer står en i møde fra dette værk, som er en del af et nyt sundhedssystem med ovennævnte navn. Systemet eller programmet omfatter et sundhedsprogram, et kræftprogram, et pårørende-program samt en professionel mentorservice. Masser af dejlige, sunde opskrifter, råvarebeskrivelser samt afgiftningsprogram. Spændende nyskabelse, fint initiativ.

Returneres ved varig adresseændring

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 |
| Kasserer: | Dennis Sørensen Tlf. 46 93 33 98 | Tornestykket 12, 2720 Vanløse E-mail: dennis@hvidbjerg.info |
| 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, Lellinge, 4600 Køge |
| | Hanne Pihl Tlf. 39 69 21 54 | Skjoldborg Alle 33, 2860 Søborg |

Lokalforeninger

Region Hovedstaden:

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

Region Sjælland:

Jytte Espersen, Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge, tlf. 56 14 48 57.

Region Syddanmark:

Vagn Andersen Skov, Torvet 14, Askov, 6600 Vejen, tlf. 75 36 77 16.

E-mail: vagn@skov.mail.dk

Region Midtjylland:

Kirsten Kehlet, Vejlbysgade 30 A, Vejlbys, 8240 Risskov, tlf. 86 21 13 95.

Region Nordjylland:

Vibeke Børresen, Volstruphedevej 9, 9300 Sæby, tlf. 62 21 91 36.