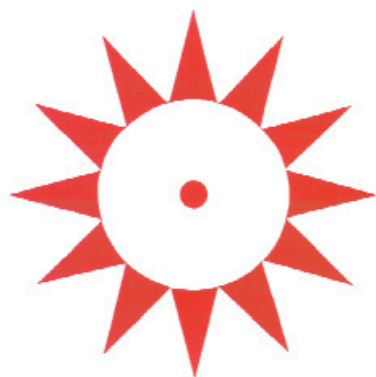


Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

**Marts 2010
19. årgang**

Indhold

**Lægebrevkasse
v/Carsten Vagn-Hansen**

**Antioxidanter ved
kræftbehandling**

**Husk også at elske
dig selv**

**Generalforsamling
11. april**

**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
Nogle husråd.....	s. 6
Generalforsamling	s. 7
Husk også at elske dig selv	s. 8
Antioxidanter ved kræft- behandling.....	s. 9
Lægebrevkassen.....	s. 8
Boganmeldelser.....	s. 11

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

Deadline til næste nr.: 1.6.10.

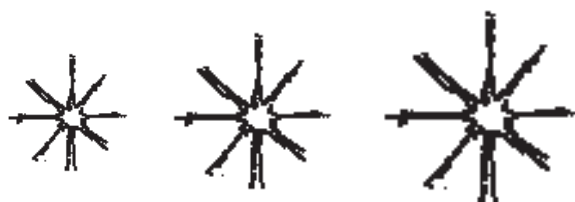
Husk kontingentet for 2010: 100 kr.
Med bladets sidste nr. fulgte et girokort til indbetaling.
Giv også gerne en gave, helst på min. 50,- kr., da det giver os ret til godkendelse som gave modtaget med fradragsret. Ved gaver over 500,- kr. er der skattefradrag efter gældende regler.

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



Vor tids svøbe: En tikkende bombe

På denne lederplads har vi tidligere omtalt den store KRAM-undersøgelse, som Statens Institut for Folkesundhed fik 18.065 danskere til at deltage i. Et af resultaterne var, at 29 pct. af de testede havde for højt blodtryk. Det er flere, end man hidtil har antaget, som befinder sig i farezonen. For folk, der "ligger lunt i svinget" med et blodtryk på 140/75 mmHg kan selv en mindre stigning betyde en risiko. Hvis den nævnte procent omregnes til landstallene, betyder det, at omkring 800.000 danskere går rundt med et faretruende forhøjet blodtryk, ofte uden at vide det.

Der er en sammenhæng mellem alder og risikoen for at få forhøjet blodtryk. Efter at man har rundet de 50, må man have blodtrykket målt regelmæssigt, d.v.s. en gang om året. Hvis det er uregelmæssigt, dog oftere.

Hver gang, det høje tryk stiger med 20 mmHg og det lave med 10, fordobles risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom inden for 10 år. Det samme er tilfældet, hvis man har forhøjet diabetes, forhøjet kolesterol eller tidligere har haft en hjerte-kar-sygdom. I disse tilfælde må man have sit blodtryk kontrolleret flere gange om året.

En af farerne ligger i, at folk ofte lever med et blodtryk i stigning uden at ane det, da et for højt blodtryk ikke giver direkte symptomer.

Der er en række årsager til, at et blodtryk kan blive for højt. Nogle af dem må tilskrives den "moderne" livsstil, akkurat som tilfældet også er for kræft og Diabetes 2.

Den første tommelfingerregel er: Hvis én eller begge ens forældre havde forhøjet blodtryk, er man selv i risikozonen. Hvis de begge

havde det, er der 50 pct. fare for, at man også selv får det på et tidspunkt. Var det kun den ene, er faren 25 pct. I disse tilfælde må man leve særlig sundt og få blodtrykket målt mindst en gang årligt fra man er 20 år.

Stress er vel den største livsstilsrisiko. Man ved, at langvarig stress med søvnbesvær, hjertebanken eller koncentrationsbesvær kan ændre hormonbalancen og hermed risikoen for forhøjet blodtryk og hjertekar-sygdomme.

Herudover er der en række individuelle faktorer:

En god nats søvn er en meget vigtig forebyggende faktor. Snorker man og sover dårligt, kan blodtrykket stige markant, fordi blodet ikke bliver tilstrækkeligt iltet: Hvis man får nok søvn, kan blodtrykket falde ca. 10 mmHg.

Salt øger væskemængden i kroppen, og denne trykker på karrene og øger blodtrykket. Derfor må man absolut spare på saltet! Læs varedeklarationerne: Salt i færdigretter og morgenmadsprodukter udgør 75 pct. af det salt, vi får. Ifølge Hjerteforeningen vil hver femte dansker kunne undgå for højt blodtryk, hvis man dagligt indtager 3 g salt mindre end hidtil.

Overvægt kan medføre forhøjet blodtryk. En overvægtig, der taber sig, vil opleve et blodtryksfald på ca. 1 mmHg pr. kilo for de første 5-6 kilo.

Usund kost kan skade både hjerte og blodtryk. Hvis man nedsætter sit forbrug af mættet fedt, f.eks. kød fra firbenede dyr, og i stedet spiser mere fisk, fjerkræ, frugt og grønt, kan man på 6 uger nedsætte sit høje blodtryk med 10 mmHg og det lave med 5 mmHg. Statens Fødevarestyrelse anbefaler 600 g frugt og grønt pr. dag.

Hjemmesiden www.6omdagen.dk anbefaler, at vi spiser grønsager med mange kostfibre, da det er dem, der er mest gavnlige.

Endvidere skal man undgå for meget kulhydrat: I majs er der således 22,6 g heraf pr. 100 gram. I kartofler er der 18,3 g pr. 100 gram.

Om vinteren er det ikke tilstrækkeligt, hvis grønsagerne til aften-småltidet består af kartofler samt en salat alene med tomater og peberfrugter. Der skal suppleres med grønsager, der vokser nede i jorden, f.eks. gulerødder, rødbeder (kogte, ikke syltede), persillerod, porre, selleri, skorzonnerod og jordskokker.

Hvis der, som det fremgår af den omtalte undersøgelse, er 800.000 danskere, der går rundt med et faretruende forhøjet blodtryk, ofte

uden at vide det, bør ingen være stiltiende heroverfor. Her påhviler hver enkelt dansker et stort ansvar.

En ny stor dansk undersøgelse – vedr. kræft – har påvist, at der er en klar sammenhæng mellem social position og risiko for at få kræft – uanset om sygdommen skyldes livsstil eller opstår af biologiske årsager. Uligheden viser sig endnu mere markant, når man måler antallet af personer, der overlever en konstateret kræft i mindst 5 år. 48 % af alle veluddannede mænd kunne overleve i fem år, hvad kun 37 % af mænd med den laveste uddannelse kunne. For kvinder er tallene 62 % for veluddannede og 50 % for de lavest uddannede. Naturligvis er der mange forhold, der her griber ind. Tallene er næppe præcis de samme for forhøjet blodtryk og Diabetes 2, men tendensen er sandsynligvis den samme.

Det ansvar, den enkelte har, hvad angår lidelsen forhøjet blodtryk, er at få målt sit blodtryk i hvert fald én gang om året, efter man er fyldt 50. Hvis man befinder sig i en af de foran omtalte risikogrupper, bør den regelmæssige måling ske fra en tidligere alder.

Man har endvidere selv ansvaret for, hvorledes man lever sit liv – herunder hvad man indtager gennem munden! Der er foran angivet nogle enkle kostråd. LFK har udgivet pjecen "Gode Råd". Den angår kræft, men mange af rådene gælder tillige for de andre livsstilssygdomme som forhøjet blodtryk og kolesterol samt Diabetes 2. Hvis du ikke har læst rådene, bør du snarest bestille pjecen hos foreningens formand eller sekretær.

Heller ikke samfundet som sådan kan gå ram forbi. Det virker helt utroligt, at Statens Fødevarestyrelse anbefaler 600 gram frugt og grønt om dagen, fordi det har en gavnlig virkning over for bl.a. de 2 ubalancer: forhøjet blodtryk og kolesterol, samtidig med, at vel flertallet af praktiserende læger ikke stiller deres patienter spørgsmålet: "Spiser du nok frugt og grønt?". I stedet udskriver lægen blot medicin, der ofte giver kraftige utilsigtede bivirkninger. Her må en alvorlig holdningsændring til blandt lægerne. Det faktum, at sådant sløseri huserer blandt de praktiserende læger, må helt op på Sundhedsstyrelsens bord – så længe vi endnu ikke har fået en Forebyggelsesstyrelse. I værste fald må autorisationen til at være alment praktiserende fratages i de grovere tilfælde.

Og som tidligere nævnt (SOLBLADET juni 2009) bør Statens Fødevarestyrelse snarest ændre sine officielle kostråd, sådan at de oplyser befolkningen om faren ved at spise mere end 300 gram kød fra firbenede dyr om ugen!

Generelt: Lad være med at være inaktiv: Evig stilstand kan betyde død!

N.M.U.

For faktuelle oplysninger: Tak til artikel i BT 11.1.2010, til artikel af Annie Bejart samt til hjemmesiden www.6omdagen.dk. De anførte holdninger og synspunkter kan alene tillægges lederskribenten.

Nogle husråd

Meloner og papaya

Meloner af enhver art virker udskillende, når man spiser dem før måltidet.

Spiser man dem i meget små portioner sammen med forskellige krydderier, hjælper de med at rense tarmene.

Vandmeloner virker godt på nyrer og urinrør.

Papayafrugter er rige på pepsin og derfor virksomme over for maveforstyrrelser. De opløser alle slags næringsmidler.

Bær

Friske bær, f.eks. jordbær, uden sukker, gerne med lidt honning og fløde, evt. lidt havregryn, virker blodrensende og foryngende. Bør spises ofte, men få ad gangen. De er gode for alle, undtagen teenagere og gravide, hvor hormonbalancen kan forstyrres.

(Fra Månedsskrift for dansk Mazdaznan, 1939 og Mazdaznan-bladet, maj 2009).

Indkaldelse til ordinær generalforsamling

Der indkaldes herved til ordinær generalforsamling

søndag den 11. april 2010 kl. 14.00

i mødelokalet i kælderen, (Wanda Andersen), Steenstrup Alle 9,
1924 Frb.C.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere
2. Formandens beretning
3. Regnskab 2009
4. Fastsættelse af kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
7. Valg af intern revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt.

Forslag skal - skriftligt - være formanden i hænde inden påske,
senest 27. marts.

Foreningen er vært ved en kop kaffe/te.

Vi anmoder meget om, at så mange som muligt – også du – kommer
til stede. Vi skal drøfte kommende aktiviteter, oplysning samt ind-
flydelse hos beslutningstagerne. Endvidere: Hvordan hjælper og
rådgiver vi medlemmerne bedst muligt.

Metro og bus 2A går til Forum St. Derfra 2 minutters gang.

Vel mødt!

Louis Montana, formand

Husk også at elske dig selv!

Der var engang en stor Mester, som sagde: "Du skal elske din næste som dig selv." Denne opfordring er siden hen blevet fortolket på vidt forskellige måder. Den fortolkning vi oftest forbinder med dette udsagn er, at vi skal vende os bort fra egen selvcentrering og egoisme, og i stedet vende blikket altruistisk mod andre mennesker, - mod vores næste.

Dette er en flot filosofi, og hvis menneskeheden lærte at leve efter denne sætning, så ville vi kollektivt set være kommet meget langt i vores åndelige udvikling.

Men der er et lille men. Det lille ubetydelige som, der står i sætningen, har en tendens til at blive glemt. For vil man være i stand til at elske sin næste, hvis man ikke kan eller vil elske sig selv? Eller vil man overhovedet kunne vide, hvad sand kærlighed er, hvis man aldrig har følt kærlighed og vist omsorg for sig selv?

Lad os lave et lille eksperiment sammen:

Prøv først at forestille dig den person, du elsker allermest i denne verden. Forestil dig alt det gode og al den omsorg, du ville overøse vedkommende med, hvis vedkommende var hos dig lige nu.

Prøv så at se på, hvordan du behandler dig selv. Hvor sund er den mad du spiser? Får du sovet nok om natten? Giver du dig selv lov til at holde de nødvendige pauser i løbet af dagen, som kroppen har behov for? Giver du dig selv lov til ind imellem at have det hyggeligt og sjovt? Og giver du dig selv lov til at få en meditativ stund i ny og næ, så du også kan blive ladet op på det åndelige plan?

Ville du behandle et menneske, som du virkelig holdt af, på samme måde???

Der er sikkert ikke mange, der uden tøven kan svare ubetinget ja til dette spørgsmål. Men det er vigtigt for vores helse, at vi også husker at være gode ved os selv. Husker, at det er vigtigt at spise og drikke ordentligt. Og husker at behandle os selv ligeså godt, som vi behandler de mennesker, vi holder aller mest af.

Lars Henrik Olsen

Alternativ behandler, www.larshenrikolsen.dk

Antioxidanter ved kræftbehandling

Af Carsten Vagn-Hansen, læge, sundhedskonsulent

Nogen kræftlæger fraråder deres patienter at tage antioxidanter sammen med kemoterapi, men dels peger tidligere studier på, at frie radikaler spiller en vigtig rolle for opståelsen af cancer, og at antioxidanter, der ødelægger de frie radikaler, hjælper til at undertrykke cancer. Dels kan cancerceller lave en overproduktion af frie radikaler, og disse frie radikaler kan sende signaler som fremmer yderligere ukontrolleret cellevækst. Det peger bl.a. et studie på Johns Hopkins Medical Institutions på. Dette studie er publiceret i Science, 14. marts 1997.

Forsøg med dyrkning af kræftceller uden for kroppen har bla. også vist, at et ekstrakt af kerner fra røde vindruer – ActiVin R – kan hæmme væksten af kræftceller af forskellig art, samtidig med at normale celler vokser bedre. Rødvin i moderat mængde kan også hæmme kræftceller. Det er indholdet af stoffet resveratrol, der har denne virkning. Et studie har vist, at kombinerer man med gulkemeje (curcumin) og selen virker det endnu bedre (Kilde: Kongresrapport fra American Association for Cancer Research april 2002).

Der er heller ingen studier, der har bevist, at antioxidanter kan gribe forstyrrende ind i kræftbehandling. Det er en ren hypotese, og kun få uden-for-kroppen studier – reagensglasforsøg – har støttet det. Tværtimod har C-vitamin vist sig at forbedre effektiviteten af kemoterapi hos dyr og i forsøg med menneskelige brystkræftceller uden for kroppen. En modificeret form for A-vitamin har også arbejdet synergistisk (forstærket hinandens virkning) med kemoterapi i reagensglasforsøg. En oversigt over forskning på området (Cancer Treatment Rev 1997;23:209-40 [review] konkluderer, at man ikke behøver at undgå antioxidanter af angst for, at virkningen af kemoterapien forstyrres. En god oversigt, der konkluderer det samme er: "Antioxidants in cancer therapy: Their actions and interactions with oncologic remedies," Alt Med Rev 1999; 4 (5): 304-329.

Den amerikanske kræftforsker Kedar Prasad har i 2003 gennemgået emnet "Antioxidants in cancer care: when and how to use them as an adjunct to standard and experimental therapies" (Antioxidanter i

omsorgen for kræfttramte: hvornår og hvordan skal man bruge dem som supplerende hjælp ved standard- og eksperimentelle behandlinger).

Han foreslår en aktiv ernæringspolitik ved cancerbehandling, der inkluderer høje doser af mange naturlige antioxidanter i kosten samt stoffer afledt af dem som en hjælp i standardbehandlingen, hvilket kan forbedre virkningen af denne ved at øge virkningen af behandlingen og nedsætte giftvirkningen af den. Efter behandlingens afslutning skal kræfttramte fortsætte med lavere doser af antioxidanter samt ændre deres kost og livsstil for at modvirke tilbagefald af kræftlidelser.

I et italiensk studie i 1996 fik 30 patienter med hjernesvulster enten strålebehandling eller hormonet melatonin, der er et meget kraftigt antioxidant. Overlevelsen var højere i gruppen, der fik melatonin.

Et finsk forsøg har vist, at behandling med antioxidanter i kombination med kemoterapi og bestråling forlængede overlevelsen af patienter med småcellet lungekræft i sammenligning med de fleste offentliggjorte resultater af behandling med kombineret kemoterapi og bestråling alene (Anticancer-Res. 1992 May-Jun; 12(3):599-606).

Herhjemme har Knud Lockwood m.fl. i en omdiskuteret undersøgelse vist, at ud af 32 kvinder med brystkræft, der havde spredt sig, var der ingen, der døde i studieperioden (forventet 4), ingen viste tegn på yderligere spredning, der var forbedret livskvalitet, og seks patienter viste delvis remission (tilbagegang af kræften). Behandlingen var med store doser af en række antioxidanter, blandt andet Q10 300 mg dagligt sammen med et tilskud af zink, selen og mangan.

En væsentlig ting, som antioxidanter også kan udvirke, er en nedsættelse af risikoen for skader på DNA i sunde celler. Det er en kendt sag, at kemoterapi og bestråling, der også udløser mængder af frie iltradikaler, øger risikoen for cancer senere i livet, netop på grund af skaderne på DNA. Oftest i form af akut leukæmi, som ikke sjældent optræder fra 4-5 år efter behandling af den oprindelige cancer.

Antioxidanter modvirker også iltning af fedtstoffer, hvilket hæmmer kræftcellers vækst, og kemoterapien virker kun på hurtigt voksende kræftceller. Antioxidanter, fx E-vitamin, kan på denne måde øge kemoterapiens virkning. Selen modvirker, at kræftceller under kemoterapi udvikler resistens mod kemo-midlet.

Cantaloup melon indeholder et meget stærkt antioxidant, som styrker kroppens forsvarsmekanismer mod kræft og oxidation (forharskning) af cellernes "kraftværker" (mitokondierne), fedtet i cellevæggene og blodet. Man kan købe det som Glisodin.

Flavonoidet genistein fra sojabønner har vist sig at kunne øge ophobningen af visse kemomidler i kræftcellerne, og et andet, quercetin, har vist sig at øge flere kemoterapeutikas giftvirkning på kræftceller. Der mangler dog stadig kliniske studier af disse stoffers virkning på cancer kemoterapi.

I en omfattende gennemgang af problematikken vedrørende ernæring og cancer konkluderes det, at et tilskud af antioxidanter til kosten kan være en sikker og effektiv måde at øge virkningen af kemoterapi mod cancer på. Patienternes livskvalitet kan blive forbedret ved at supplere kosten med antioxidanter, som nedsætter eller forebygger bivirkninger af kemoterapi.

Japanske forskere har i et dobbeltblindt forsøg vist, at en kombination af de tre antioxidanter E-vitamin, C-vitamin og N-acetyl cystein virkede beskyttende mod kemoterapifremkaldt hjerteskaade uden at hæmme virkningen af kemoterapi. Det ville være dejligt, hvis danske kræftlæger og kræftforskere i højere grad ville interessere sig for antioxidanter.

Selen er et vigtigt antioxidant, der hæmmer udviklingen af kræft, især brystkræft og prostatakraft, men også andre kræftformer. Desuden forhindrer selen, at kræftceller udvikler resistens (modstandskraft) mod kemo-midler. Behovet er 200 mikrogram organisk selen. De fleste danskere mangler selen, da indholdet i dansk jord er meget lavt, og vi ikke spiser ret meget fisk og skaldyr m.m. fra havet.

Alt i alt taler utrolig meget for at kombinere kræftbehandlingen med først og fremmest en sund kost med rigeligt af grønt og frugt samt med tilskud af antioxidanter. Ved at give flere forskellige antioxidanter skabes der en synergi – et samarbejde mellem antioxidanterne, der forstærker virkningen af hinanden. Det er dog ikke nogen god idé at overdrive med noget, heller ikke antioxidanter, og det er som grundlag bedst at vælge dem i naturlig form.

En japansk undersøgelse af den naturlige celledræbende aktivitet, som nogle af de hvide blodlegemer (lymfocytterne) udøver, forbedres

ved indtagelse af grønsager og ved nedsættelse af kemisk belastning af kroppen, især stop med tobaksrygning. Resultaterne af undersøgelsen viser en sammenhæng mellem det naturlige immunforsvar og nedsat forekomst af almindelige kræftlidelser.

Sammenfattende kan man konstatere, at antioxidant netværket med dets mange støtter holder kroppens celler og kroppen selv i god stand, modvirker aldring, øger modstandskraften mod cancersygdomme og hjerte-kredsløbsslidelser samt er gode for hjernens funktion og modvirker demens. Desuden er det vigtigt for afgiftning af kroppen, især glutathion.

Først og fremmest må vi sørge for at få en sund og vel afbalanceret kost med mindst 600 gram frugt og grønt hver dag. Tilskud af de enkelte antioxidant kan hjælpe, men de kan ikke klare det alene. Friske grønsager og frisk frugt er det bedste, og hvor det er muligt gerne økologiske varer.

Man bør også forsøge at undgå kemiske stoffer så meget som muligt, og sørge for at holde fedtprocenten i maden nede på 30, så vidt muligt som flydende, sunde olier, olivenolie og fiskeolie samt kæmpenatlysolie, foruden det fedt, der findes i grønsagerne.

Frie radikaler spiller en rolle i opståelsen og udviklingen af næsten alle kendte sygdomme, og ved at styrke kroppens antioxidant netværk kan vi give kroppen de våben, den har brug for til at føre en effektiv krig mod sygdom.

Det er utroligt, at der ikke forskes mere på dette område, men forskning kræver penge, og resultatet kan, når der er tale om naturlige midler, ikke patenteres, hvorfor medicinalindustrien, der har pengene til forskning, ikke er interesseret og måske ligefrem modarbejder forskning på dette område.

Et godt eksempel er regnskovstræet Graviola, hvis blade indeholder stoffer, der tilsammen virker over 10.000 gange stærkere end adriamycin, der bruges til kemoterapi, og er uden bivirkninger! Et multi-billionstort medicinalfirma har forsøgt at syntetisere eller udvinde det aktive stof, men har ikke kunnet klare dette (fordi det sandsynligvis er en synergi mellem de forskellige stoffer i Graviola) og har så ikke gjort mere ved det.

Der forskes dog nu for fuldt tryk på Purdue University i USA, og forskningen har allerede bekræftet den gode, uskadelige og kraftige

virkning på cancerceller. Desværre er der langt til godkendelse som lægemiddel, men man kan selv få fat i Graviola ved at gå på Internettet på adressen www.graviola.org , hvor man også kan læse om de videnskabelige resultater.

Staten burde støtte den slags forskning, som i højeste grad vil kunne være til gavn for befolkningens sundhed, og derved vil man kunne spare uhyre summer i behandlingen.

Hvis folk ikke selv kan købe fornuftige kosttilskud og behandle sig selv med dem, vil de gå til lægerne og skulle have lægemidler igen. Hver niende, der er indlagt på danske sygehuse, ligger der på grund af bivirkninger af lægemidler. Jeg har aldrig oplevet en eneste bare lidt alvorlig bivirkning af vitaminer, mineraler og kosttilskud.

I det engelske lægetidsskrift The Lancet var der den 27. januar 2001 en ledende artikel, der slutter således:

"It is time for the profession (lægerne) to accommodate the possibility that many nutritional products may have valuable therapeutic effects and to regain the creditability of the public at large".

Oversat til dansk:

Det er på tide, at lægerne giver plads for og rum for muligheden af, at ernæringsprodukter (vitaminer, mineraler, kosttilskud) kan have værdifulde virkninger i behandlingen, og at de (lægerne) genvinder deres troværdighed i den brede befolkning".

Carsten Vagn-Hansen

Denne artikel ajourføres løbende på www.dsgnet.dk

Læs i næste nr. om alternative behandlingsmuligheder mod kræft.

Nyt om kræft i spiserøret

Engelske forskere omtaler i British Cancer Journal, at farvestoffet Curcumin fra gurkemeje kan dræbe kræftceller i spiserøret i løbet af 24 timer. Spændende nyhed!



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Prostatakræft

Prostatakræft er en meget udbredt kræftform. Hvorfor får man prostatakræft? Kan den være arvelig? Hvordan bliver man opmærksom på, at man har den? Hvorledes udvikler den sig? Hvordan kan man forebygge og helbrede? Er der gode chancer for overlevelse?

Jørgensen, Vanløse

Det er rigtigt, at prostatakræft er meget udbredt. Kræft i prostata er en meget almindelig sygdom hos ældre mænd, med stigende hyppighed med alderen. Mænd over 60 år har i mindst 50% af tilfældene kræftceller i prostata, og hos meget gamle mænd endnu flere. Langt de fleste dør med dem, ikke af dem. Hos yngre mænd er der nogen med meget langsomt voksende kræft, mens andre har en mere aggressiv form. Der er en arvelig tendens til kræft i prostata.

Mælk øger risikoen. Det er vigtigt at holde sig fra alle former for mælk og mælkeprodukter samt fødevarer med tilsatte mælkeproteiner. Mælk indeholder mange hormoner, der kan fremme væksten af kræft og mange andre kemiske stoffer med hormonlignende og kræftfremmende virkninger. Jeg vil stærkt råde til at læse bogen "Dit liv i dine hænder" af professor Jane Plant. Bogen handler om brystkræft og æggestokkræft, men også om prostatakræft og om den meget store værdi ved at spise den rigtige kost. Det er en myte, at det mandlige kønshormon testosteron øger risikoen for prostatakræft, så man kan roligt få tilskud af det, hvis man har for lidt.

Til at begynde med er der kun få symptomer i form af vandladningsproblemer. Med tiden kan blæren have svært med at tømme sig, så der kommer resturin i blæren, hvilket blandt andet øger risikoen for blærebetændelse. Diagnosen stilles først og fremmest ved udspørgning om symptomerne og ved, at lægen føler på prostata med en finger i endetarmen. Man vil normalt også tage en blodprøve, som

kan afsløre, om der kan være kræft i prostata, der så også kan føles hård og knudret i stedet for glat og elastisk. Ved mistanke om kræft kan man vejledt af ultralyd ved hjælp af en kanyle udtage en vævsprøve for at undersøge for kræftceller. Ofte vil der ved kræft i prostata være et forhøjet indhold i blodet af enzymet PSA. Der kan dog godt være et forhøjet PSA, uden at der er tale om kræft, og modsat kan man godt se kræft ved en normal PSA. Ved den aggressive form for prostatakræft, vil kræften brede sig til det omgivende væv og til knoglerne, hvilket kan medføre smerter. PSA vil da oftest være meget høj.

Det er vigtigt at blive undersøgt af en specialist indenfor området, en urolog, så den bedst mulige behandling kan iværksættes. Hos meget gamle kan det være bedst at undlade behandling. Det mandlige kønshormon testosteron kan øge risikoen og aggressiviteten af prostatakræft, mens østrogenbehandling nedsætter den. En helhedsbehandling af prostatacancer kan fås på Laserklinikken v. speciallæge i almen medicin Aage Winther Nielsen, Puggårdsgade 7, 1573 København V. Tlf. 7025 1205.

Ved den aggressive form for prostatakræft vil kræften brede sig til det omgivende væv og til knoglerne, hvilket kan medføre smerter. Som ved alle andre kræftformer er det vigtigt at styrke immunforsvaret. Det skal først og fremmest ske gennem en sund levevis, med frisk luft, motion og en gennemsund kost med masser af grønsager, frugt og krydderier, der tilsammen indeholder en masse naturlige antioxidanter, der modvirker ændringer af cellerne til at blive kræftceller og hæmmer udviklingen af kræften.

Det er bl.a. vist, at blot tre portioner grønsager hver dag kan halvere risikoen for kræft i prostata. Det vil dog også være naturligt at tage ekstra antioxidanter, fx C-vitamin i store doser, E-vitamin, organisk selen og zink. Mange med prostataproblemer har fx et meget lavt indhold af zink i kroppen. En undersøgelse har vist, at sojaprodukter kan nedsætte PSA, mens hvede øger den. Det er derfor en god idé at undgå hvedeprodukter (fx franskbrød og andet hvedemelsbaseret).

Andre muligheder for at forebygge og behandle prostatakræft er tilskud af Q10, drikke grøn te, tage tilskud af bor, der især findes i frugt, særlig i pærer, æbler, druer, dadler, rosiner og ferskener. Desuden i sojabønner, nødder, mandler, Curcumin, fx som Curcumin Forte, Turmeric. Gurkedol eller Fortodol (gurkemejerodpulver), hæmmer væksten og spredningen af cancerceller i prostata og aktive-

rer gener, der får cellerne til at begå selvmord (apoptose). Især sammen med organisk selen (selenomethionin) i en mængde på mellem 500 og 1.000 mikrogram dagligt. Mængden af curcumin skal være 1-2 gram 3 gange dagligt. Savpalmefrugt, fx Prostasan R eller Sabalin R, kan også hæmme væksten af prostatacancer.

Rødvin indeholder kræfthæmmende stoffer, blandt andet resveratrol, så et par glas om dagen er fint. Et par glas granatæblejuice kan bremse sygdomsudviklingen ved at dæmpe væksten af kræftcellerne og ved at få dem til at begå selvmord. Man skal være opmærksom på, at granatæble hæmmer et enzym, der medvirker i nedbrydningen af over halvdelen af alle markedsførte lægemidler. En hæmning af enzymet vil give nedsat omsætning af lægemidlerne og derfor højere koncentration af lægemidlerne i blodet. Det vil igen føre til øget risiko for bivirkninger og i værste fald alvorlige forgiftninger.

Et andet middel, der har vist sig at modvirke prostatacancer er modificeret citrus pectin (modified citrus pectin). Hvis det ikke kan skaffes i Danmark, kan man sikkert finde det via Internettet. Det er ret dyrt. Pectin i den form, der anvendes til blandt andet marmelade eller gelé, kan både beskytte mod cancer i prostata og medvirke til at få prostatacancer celler til at begå selvmord.

De essentielle fedtsyrer fra fiskeolie, hørfrøolie og kæmpenatlysolie har en tendens til at hæmme visse cancerformer, bla. prostatacancer. Margarine og ikke økologisk fedt kan derimod forværre kræften. Lycopene fra fx tomater modvirker prostatacancer. Lycopene får PSA til at falde, og skaderne på DNA mindskes betydeligt.

Mange med prostatacancer har for lidt D3-vitamin, som hæmmer væksten af cancercellerne og kan få dem til at begå selvmord. Mindst 60-70 mikrogram D3-vitamin er målet for den daglige indtagelse, gerne mindst 100 mikrogram. D3-vitamin er det naturlige D-vitamin, og der er ikke set skader i doser på under 250 mikrogram (10.000 enheder) dagligt. Man kan nedsætte risikoen for, at kræft i prostata udvikler sig, ved at undgå at tage kalk som tilskud. Det naturlige gigtmiddel chondroitinsulfat, der stammer fra fiskebrusk, har ved nogle undersøgelser vist sig at kunne øge spredningen af prostatacancer, så det er bedst at undgå det. Glukosamin kan man derimod godt bruge, hvis man har slidgigt.

Læs mere om prostatacancer på www.dsgnet.dk og på www.PROPA.dk. PROPA er en forening for prostatakræfttramte.

Syre-base balancen og kræft

Hvilken betydning har syre-base balancen på udvikling og behandling af kræft?

Vædderen

Kroppens surhedsgrad er af meget stor betydning for kræftvæksten. Kræftcellerne trives bedst, når kroppen er sur (lavt pH), og hæmmes betydeligt eller dør ved basisk reaktion (højt pH). Der skal ikke nogen medicin til at gøre kroppen basisk, kun masser af grønsager og frugt. Æblecidereddike gør også kroppen basisk, og det er godt at tage en teskeskefuld natrium bicarbonat 1-2 gange dagligt eller det basedannende stof, Basica, der findes som pulver, tabletter eller te. Det er først og fremmest mineralerne calcium og magnesium, der gør kroppen basisk. Syrestabilt C-vitamin kan også være let basedannende. Om noget smager surt eller ej, betyder ikke noget for pH. Citrusfrugter, tomater og eddike er sure, men virker basiske i kroppen. Samtidig skal man spise så lidt brød som muligt og kun grovbrød. Krydderurter er også gode. Kød giver syredannelse, og det gør sukker også. Sukker er kræftcellerne meget glade for og trives godt med. Undgå det.

Nikotin og alkohol medfører også en forhøjet syreproduktion. Det samme gælder miljøbelastninger med kemiske stoffer og betændelsestilstande. Bidragende til øget syredannelse er det også, hvis man spiser for hurtigt og for meget. Andre ting, der kan medføre oversyring, er miljøgifte, lægemidler, elektrosmog¹⁾, stress og negative følelser (ærgrelser, raseri, misundelse, stridigheder). Sygdomme kan også medføre øget syring. Mangel på motion og søvnmangel kan hæmme kroppens udskillelse af syre.

Man kan få et godt indtryk af sin syre-basebalance med strips til pH-måling. Man kan med fordel starte dagen, før man har spist noget, med at måle pH i spyttet, men man må ikke røre mundslimhinden med papiret. Dernæst måler man pH i urinen anden gang, man lader vandet. Det er en god idé at gøre det 10 dage i træk, og man kan så se bort fra de 3 øverste og nederste værdier og udregne gennemsnittet af de resterende.

Kræftceller trives kun i surt miljø. Ligesom rhododendron. Ved at

1) elektrosmog: Skadelig bestråling i hverdagen

holde sig meget basisk i kroppen, kan man standse eller hæmme kræftvæksten betydeligt.

Man kan på apoteket eller hos Matas købe en rulle indikatorpapir (lakmuspapir) med en farveskala fra 1-11. Man tager cirka 3 cm fra rullen og sætter det i enden af en tøjklamme, hvorefter indikatorpapiret holdes kort ind i urinstrålen. Man skal bruge papiret ved første vandladning om morgenen, før man spiser noget. pH skal helst op i nærheden af 8. Man kan også kontrollere urinen en times tid efter måltiderne. Læs mere om syre-basebalancen på www.dsgnet.dk

Urinprøver

Hvad kan man se i en urinprøve? Jeg er en yngre mand på 62. Når jeg står op mine fire gange om natten, er der hver gang ret meget hvidt skum oven på urinen. Hvad kan det skyldes?

Sydvestjyden

Jeg vil råde dig til at gå til din læge, så du kan blive ordentligt undersøgt. Der kan være tale om sukkersyge, da det både giver hyppig vandladning og skum på den sukkerholdige urin. Der kan også være æggehvide i urinen. Det får den til at skumme meget. Årsagen kan så være en nyrelidelse. Hårdt fysisk arbejde kan dog også gøre nyrerne forbigående utætte, så der kommer protein i urinen. For højt blodtryk kan ligesom sukkersyge medføre dette.

Lægen undersøger normalt urinen for sukker, protein, blod og bakterier.

Annonce fra
Annalise

Boganmeldelser *ved Louis Montana*

Kan sundhedsvæsenet skabe usundhed? Refleksioner fra almen praksis.

Af Lotte Hvas, John Brodersen og Birgitta Hovellius (Red).

Udgiver: Månedsskrift for Praktisk Lægegering, Stockholmsgade 55, 2100 Kbh. Ø. 338 sider, 299 kr.

"Først og fremmest ikke skade" - således lyder et af budene i den Hippokratiske ed.

Et problem er, at negative og skadelige virkninger af forebyggelse, risikofokusering og medikalisering af hverdagsproblemer sjældent diskuteres i et fagligt forum endside i det offentlige rum. Når man finder evidens for, at et forebyggelsestiltag eller en behandling virker, bliver diskussionen om de skadelige virkninger nedtonet i den "gode sags tjeneste". På trods af store fremskridt inden for lægevidenskaben er der god grund til at stoppe op og spørge: Hvad er det egentlig, sundhedsvæsenet har gang i?

35 nordiske læger har fremstillet et spændende værk.

Snåsamannen – Kraften som helbreder

af Ingar Sletten Kolloen, Gyldendal Norsk Forlag A/S, P.O. Box 6860, 0130 Oslo, 6. oplag 2008, 238 sider. ÷ prisinfo.

En stærk historie om usædvanlige, helbredende kræfter og et helt specielt menneske, som hele sit liv har helbredt velsagtens 50.000 nordmænd ganske gratis.

Joralf Gjerstad er stoppet med at behandle, efter at folk har strømmet til i mange årtier i den lille by Snåsa, beliggende ca. midt i Norge. Fantastiske egenskaber både på det synske og det helbredsmæssige plan. Meget spændende læsning på letforståeligt norsk.

Bliv Yngre Med Alderen, Livsstilsenergi med CHi-massage

af Mantak Chia, Hovedland, 133 sider, 189 kr.

Taoistiske mestre fremstår ofte som værende 20 år yngre end den virkelige alder. Grunden hertil ses beskrevet i værket. Bogen indeholder først og fremmest en serie enkle øvelser med stor virkning. CHi-massagen rettes primært mod de indre energier og energibaner. Bogen er rigt illustreret.

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.