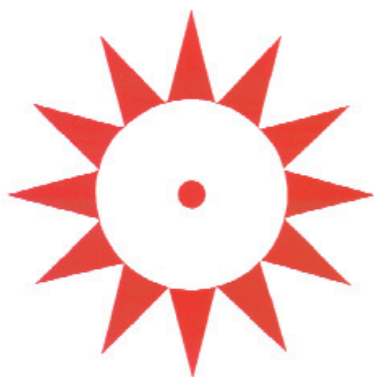


# Solbladet



**DIT HELBRED  
DIN FREMTID**

Juli 2011  
20. årgang

## Indhold

Brev til DR's nye  
generaldirektør

Lægebrevkasse  
v/Carsten Vagn-Hansen

Bog anmeldelser

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:

Brev til DR's nye general-direktør.....	s. 3
Hvorfor jeg valgte Orthomolekylær Medicin.....	s. 5
Vand.....	s. 9
Lægebrevkassen.....	s. 12
Korte nyheder.....	s. 16
Boganmeldelser .....	s. 18

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

Deadline til næste nr.: 20.8.2011.

Husk kontingentet for 2011: 100 kr. som gerne bedes betalt nu. 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 reproklart materiale.

# Brev til DR's nye generaldirektør

Generaldirektør Maria Rørbye Rønn, Danmarks Radio 26.5.2011

## DR's nye strategi for forbedret public service

*Kære Maria Rørbye Rønn!*

Det glæder Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft, LFK, samt Forebyggelses- og Patientrådet, FPR, som paraplyorganisation for 54 tilsluttede natursundhedsorganisationer samt bred kontakt til den øvrige natursundhedsbranche, at kunne ønske dig til lykke med generaldirektørstillingen i DR.

Siden FPR's start i 1991 har vi med beskedent held prøvet at få Danmarks Radio i tale med den væsentlige mængde af information, som vi prøver at kommunikere til myndigheder, organisationer og enkeltpersoner med natursundhedsinteresse i Danmark.

Med de rokeringer, som vi gennem medierne konstaterer, foregår netop nu i DR, håber vi på mange syge danskeres vegne, at fremtiden for kommunikation via DR på natursundhedsområdet kommer til at gå en lysere tid i møde.

Det er jo ingen hemmelighed for nogen af os, at medicinalindustrien styrer parlamentterne verden rundt, hvorfor det er fantastisk vanskeligt at få budskaber om reel forebyggelse og naturmedicin spredt ad officielle kanaler som fx DR.

Et enkelt eksempel kunne vi anføre til din venlige orientering fra samlingen af uhyrligheder, som medicinalindustrien tegner sig for. Den italienske sundhedsminister Tina Anselmi forsøgte sig med et lovforslag i 1979, som skulle reducere mængden af anvendte farmaceutika i Italien betydeligt. Hun ønskede ikke at standse lovforslaget, selv om hun blev tilbudt mange milliarder lire, hvis hun trak det tilbage. Få dage efter forsøgte den italienske medicinalmafia at myrde hende med en bilbombe, men hun overlevede. Kort derefter trak hun sig som sundhedsminister.

Yderligere info om medicinindustriens internationale fremfærd findes solidt dokumenteret i værket "Medicinens Mafia" udarbejdet af den fransk, amerikansk, canadiske læge Guylaine Lanctôt. "Piller og profitter" af John Virapen beskriver ligeledes råddenskabene i branchen. I det postdemokratiske samfund er eksperter, embedsmænd og

akademikere toneangivende. Befolkningens ønsker får ikke rigtig ørenlyd. Sammensætningen fx af Folketinget understreger tydeligt denne tendens. Her mangler almindelige lavtuddannede mennesker og akademikerne flourer, desværre ofte uden viden om, hvad der reelt rør sig i det danske samfund. Flere af de senere opinionsundersøgelser viser tydeligt, at det, som ligger danskerne mest på sinde er sundheden, så det er uheldigt, at mennesker med viden om reel forebyggelse og folkesundhed ikke kan komme til orde i medierne.

Et utal af falske undersøgelser bliver omhyggeligt beskrevet i dagspressen. Det er alt sammen med til at gøre danskerne totalt forvirrede med hensyn til en optimal levevis, som er i stand til at forhindre, at de dør i titusindvis af alle mulige fejlbehandlinger.

### **Hvem står mon bag?**

Ser vi fx et kort øjeblik på skiftende regerings forebyggelsesprogrammer, så er det ok at beskæftige sig med KRAM (kost, rygning, alkohol og motion). Imidlertid er det jo ganske utilstrækkeligt, idet andre yderst vigtige emner er udeladt fra forebyggelsen. Mere dækkende ville forkortelsen KRAMPE være, hvor de sidste to bogstaver står for psyke og energier (livsenergi).

Psyken kan i mange tilfælde have helt op til 50 procents betydning for opretholdelse af en naturlig sundhedstilstand.

Livsenergiene glemmer både sundhedsministeriet og Sundhedsstyrelsen at tage hensyn til. I en biodynamisk grøntsag er der aller mest livsenergi, i en økologisk næsten lige så meget, hvorimod en grøntsag avlet ved hjælp af kunstgødning og giftige sprøjtemidler indeholder ganske lidt livsenergi, og den smule der er i sidstnævnte forsvinder hurtigt ved lagring om vinteren. GMO-grønsager indeholder langt mindre energi end de traditionelle. Jævnfør de danske GMO-roeforsøg, hvor roerne rådne allerede i januar - mod normalt flere måneder senere.

Se evt. stigbilledmetoden eller biokrystallisationsmetoden for teknisk forklaring. Disse er anerkendt ved 2 Ph.d-afhandlinger ved Det biovidenskabelige fakultet (som dengang hed Landbohøjskolen).

Det skulle glæde hundredtusindvis af syge danskere, om DR under dit lederskab kunne være med til, gennem forbedret public service, at vise vejen mod en sundere fremtid for den danske befolkning.

*De bedste hilsener, Louis Montana*

# Hvorfor jeg valgte orthomolekylær medicin

af Claus Hancke

## Orthomolekylær\* eller ortodoks

Allerede i studietiden fattede jeg interesse for almen medicin, som "rigtig" lægegerning. Her møder man som læge patientens problemer direkte, uden at de først er vurderet og sorteret af en anden læge, sådan som det er, når man modtager en patient på et sygehus.

Man bliver aldrig færdig med faget almen medicin, fordi det er så stort. Man kan blive ved med at møde nye problemstillinger, selv om det meste efterhånden bliver rutine.

Efter ti år i en blomstrende sygesikringspraksis blev det efterhånden klart for mig, at der i en travl praksishverdag ikke var tid nok til at tage sig af de store, kroniske sygdomme som åreforkalkning og kræft. Af ren og skær tidnød var man alt for ofte henvist til blot at behandle symptomer, frem for at søge at finde årsagen til symptomerne og behandle den.

Det kan ikke nytte, at man kun har et kvarters tid til en patient, som har brugt de sidste tre uger til at få taget mod til sig for at komme hen og få følt på en knude.

Først og fremmest savnede jeg tid. Tid til at komme ordentligt rundt om patienternes problemer, og tid til faglig fordybelse i de problemstillinger og sygdomme, man mødte i sin praksis.

Det blev akkord-ræset, som ufrivilligt kom til at diktere kvalitetskravene til mit arbejde som læge.

\*) Orthomolekylær ("de rette molekylers") medicin anvender kropskendte eller naturligt forekommende stoffer til behandling og forebyggelse af sygdom. Det kan være en tilførsel af gavnlige stoffer som vitaminer, mineraler, aminosyrer, enzymer, essentielle fedtsyrer og hormoner, eller det kan være en fjernelse af skadelige stoffer og forkalkning, som man gør ved hjælp af f.eks. EDTA.

Man tilstræber således på celleniveau at genskabe et naturligt miljø, der sikrer bedst mulig funktion af cellen til sikring af energifremstilling og sygdomsbekæmpelse.

Den orthomolekylære medicin er således ikke særligt "alternativ", men en behandlingsmetode, der søger tilbage til rødderne af sygdommen, og søger at udbedre fejlfunktioner på celleniveau.

Det er typisk for den orthomolekylære medicin, at den primært søger at fjerne årsagen til sygdommen frem for blot at fjerne symptomerne.

Mange gange måtte jeg krølle tæer, som når f.eks. en gammel patient sad ude på kanten af konsultationsstolen og indledte sit ærinde med at sige: "Ja, undskyld jeg kommer og tager Doktors tid...". Hvad er det for et samfund, der tillader sig at bringe vore ældre borgere i en så ydmygende situation?

Efter at have plukket dem med verdens højeste skatter, så bilder man dem bagefter ind, at det er "gratis" at gå til læge. Derfor ser vi sådanne eksempler på ydmyghed og grænseløs taknemmelighed, bare fordi lægen passer sit arbejde. Sådanne oplevelser brød jeg mig ikke om.

Det bringer lægen i en magtposition, som er urimelig. Det er ydmygende nok at være patient, hvor man jo er afhængig af folk, som ved mere om sygdommen end én selv. - Der er ingen grund til at opdyrke denne ydmyghed. Kimen var altså lagt til at praktisere på en anden måde.

Jeg havde et ønske om at give konsultationen et løft; -at yde en højere kvalitet over for patienterne, og det krævede to ting: Uddannelse og tid; ting som ikke var tilgængelige ressourcer i en sygesikringspraksis.

Da jeg senere blev opmærksom på den Orthomolekylære medicin, som en mere human, naturlig og biologisk angrebsvinkel på flere sygdomme, så var der ikke langt til at tage springet.

Jeg besluttede således at afhænde min sygesikringspraksis til en af de mange yngre læger, som den gang stod på spring, og i stedet etablere en orthomolekylær praksis uden overenskomst med den offentlige sygesikring.

Det blev starten på en spændende udvikling i et fagligt meget inspirerende miljø, hvor man hele tiden har "snuden i sporet" for at finde den bedst mulige løsning på den enkelte patients helbredsproblem.

Det har naturligvis betydet en stor investering i uddannelse, herunder mere end 40 kursus- og kongresrejser til USA plus 10-15 i Europa. Og det har krævet megen læsning af lærebøger inden for biokemiske og medicinske emner, samt publikation af nogle undersøgelser af effekten af klinikkens behandlinger.

### **Den faglige belønning**

Til gengæld har den faglige belønning også været der. Det har været

utroligt tilfredsstillende at få lov til at hjælpe så mange patienter til et bedre liv.

Lige fra den amputationstruede, som blev bragt ud til behandling på klinikken fra sygehuset få timer før amputationen skulle finde sted, og går på begge sine ben flere år herefter; -og til den svært hjertesyg, som af familien blev hentet fra sit dødsleje på sygehuset, men som efter 3 års behandling skulle ha' sig en ny cykel.

Eller den svært syge kræftpatient, som igen får smil på læben og glans i sine matte øjne, og får lov til at opleve lidt ekstra lånt tid med en tålelig livskvalitet.

Det har været en uendelig stor glæde at kunne bidrage til disse resultater, og som læge har det været fagligt meget spændende at bruge den nye viden til patienternes bedste.

Ved etableringen af min praksis i privat regi, har det også været befriende at kunne tilrettelægge min lægegerning på en måde, så jeg fik mulighed for at honorere mine egne krav om kvalitet.

Til en konsultation afsættes altid en time, og meget ofte tager det længere tid. Derfor skal der være hul mellem konsultationerne, så den næste patient ikke skal vente. Det er klart, at det er dyrere end en kadence på 4-5 patienter i timen, men kvaliteten bliver også en anden; -ikke blot for patienten, men også for lægen, som oplever en langt større arbejdsglæde.

Den gode tid, man har til rådighed, giver mulighed for at bore i selve årsagen til sygdommen, frem for altid blot at sigte mod at fjerne symptomerne. Og den giver også mulighed for grundigt at instruere og forklare behandlingen og dens baggrund for patienten.

Dette giver ikke blot en mere holdbar langtidsløsning for patientens problem, men også en mulighed for at han selv kan løse sit problem næste gang, det opstår, fordi han selv har forstået virkning og sammenhæng i behandlingen.

Vi opnår derved, at patienterne, med lidt støtte fra os, selv kan holde sig friske uden at skulle belaste sundhedsvæsenet med store indgreb og hyppige indlæggelser.

En stor glæde ved lægegerning i privat regi er også, at patienterne er engagerede og aktive. Når man selv betaler for at konsultere en læge, så stiller man også krav til ydelsens kvalitet og omfang, og det bibringer en langt større ligeværdighed i forholdet mellem patient og læge. En ligeværdighed som er en spore til hele tiden at blive bedre.

Man kan ikke slappe af. Rutine-konsultationer eksisterer ikke. Desuden er man i privat praksis hele tiden i konkurrence med gratis sundhedsydelse på den anden side af gaden. Det er sin sag at konkurrere med noget, der er gratis.

Efter mange år i egen privatklinik, skal jeg ikke kunne sige, om arbejdsforholdene i sygesikringspraksis har bedret sig i de mellemliggende år, men jeg kan i hvert fald fastslå, at de sidste 20 år, hvor jeg har praktiseret orthomolekylær medicin, har været den fagligt mest tilfredsstillende arbejdsperiode, jeg har oplevet i mine 35 år som læge, og klinikkens patienttilgang synes at bekræfte, at der også i befolkningen er en stigende interesse for at løse problemerne på en anden måde. En måde, hvor patienten inddrages i problemløsningen, og hvor lægen er en ligeværdig sparringspartner med viden og tid til at undersøge, instruere og vejlede patienten hen imod en bedre livskvalitet.

*Claus Hancke*

## **Er danskerne lykkelige?**

At dømme efter en lykke-undersøgelse, som netop er afsluttet, så er vi kun 60 % lykkelige. For Bornholm må vi desværre konstatere, at de grænser til at være ulykkelige idet børn figurerer med tallet 51 %. Undersøgelsens konklusion er samtidig, at der er brug for behandling, hvis procenten kommer under 50. Også det vil man behandle!!!!

Et "fantastisk" talmateriale, som mange hurtigt kunne finde på at give bl.a. mængden af nedskæringer skylden for.

Uanset hvor man kigger hen i Danmark, så skæres der ned, og folk bliver mere og mere syge, da ingen må få lov til at blive kureret med naturmedicin. Selv små børn fyldes med lykkepiller - det er uhyrligt. En sidste undersøgelse som kunne nævnes er tyske og amerikanske forskeres undersøgelser af 200.000 mænd og kvinder fra 86 forskellige lande. Konklusionen er, at forældrene er mindst lykkelige, medens børnene vokser op, og mest lykkelige når børnene er blevet voksne.



# Vand

af Irene Hage, orthomolekylær læge

*Fortsættelse fra sidste nr.*

## Vand og miljø

75% af jordens klode er dækket af vand. Kun 3% er ferskvand.

Nedbør der er upåvirket af mennesket forekommer ikke længere på jorden. Grundvandsforurening er et stigende problem i hele verden pga. den kraftige befolknings - og forbrugsvækst og de dertil knyttede produktionsformer og affaldsmængder. Rent drikkevand er et globalt problem, og bliver et langt større problem i de næste mange år ifølge FN. Forurenede drikkevand er skyld i at 2,2 millioner mennesker dør om året.

Ifølge Danmarks og Grønlands Geologiske Undersøgelse ([www.geus.dk](http://www.geus.dk)) er betydelige dele af grundvandet så forurenede, at det ikke mere kan bruges som drikkevand, uden at man foretager en omhyggelig og dyr rensning. Mere end 80 af Københavns 750 drikkevandsboringer er lukket i de senere år. I 2001 måtte kommunerne lukke 66 boringer, hvilket er en markant stigning fra før 1998 hvor man i de 10 forudgående år (1988 -1998) "kun" måtte lukke 28 pr. år.

En undersøgelse fra Miljøstyrelsen viser, at omkring 25% eller mere af Danmarks ca. 90,000 mindre vandboringer og private brønde, er så forurenede, at det overskrider grænseværdierne for danske drikkevandsregler. Man har i mange tilfælde været nødt til at lukke boringerne i stedet for at rense vandet, pga. omkostningerne. I 2007 blev der fundet pesticider i næsten 40 % af de undersøgte og i 15 % var grænseværdien overskredet.

*Forureningen består primært af:*

- Pesticider og kunstgødning (nitrat) fra landbruget.
- Klorholdige opløsningsmidler, f.eks. Kloroform, triklorethylen eller tetra klor kulstof fra industri virksomheder, tøj-renserier og automobilværksteder.
- Organiske opløsningsmidler, olie og benzin, kemikalier (f.eks. ben-

zen, toluen) fra tankstationer, benzinlagre og værksteder, eller læka-  
ger fra olietanke.

- Affaldsstoffer fra gamle lossepladser, industrivirksomheder og pri-  
vate husholdninger hvor opløsningsmidler og andre kemiske stoffer  
ikke er blevet håndteret ansvarligt, er også en medvirkende årsag.
- Tungmetaller, f.eks. Arsen, (fra træ-behandling) Nikkel (fra grund-  
vand) Cadmium (løber lettere til grundvand end bly, mens Nikkel,  
frigøres af jordpartikler når grundvandsstanden sænkes) Især Nikkel  
har givet direkte problemer pga. allergi.
- Sprøjtegifte fra private haver er også et problem og selv om der står  
på pakken at disse sprøjtegifte skulle være miljøvenlige, viser erfa-  
ringerne, at der stadig er risiko for, at de siver ned og forurener  
grundvandet.

De mest alvorlige og sundhedsfarlige stoffer, der er fundet i grund-  
vandet er blandt pesticiderne og de organiske eller klorholdige opløs-  
ningsmidler, som er kræftfremkaldende. Disse stoffer kan i stigende  
mængder spores i grundvand, der er blevet dannet indenfor de sidste  
50 år. Mange pesticider er heldigvis blevet forbudt de senere år, pga.  
deres giftighed overfor mennesker og dyr eller pga. deres grund-  
vandsforurenende egenskaber. Ofte er der en forsinkelseseffekt, såle-  
des at stoffer, der tidligere blev forbudt, til stadighed kan findes i  
grundvandet, idet mange stoffer har en meget langsom nedbryd-  
ningstid, således at det kan tage adskillige år, op til flere hundrede,  
inden de er uskadeliggjort. Dette betyder, at de stoffer, som udgør det  
største forureningsproblem for vores drikkevand i dag, og muligvis  
gennem de næste årtier også, kan være stoffer, der ikke har været  
brugt de sidste mange år.

Et eksempel på et farligt stof er Triclorethylen, som forskere og mil-  
jøfolk har været opmærksomme på i mange sammenhænge. Det er et  
opløsende middel, som er tungere end olie, og ikke er blandbart med  
vand. Det synker derfor til bunds, når det blandes med vand. Dette  
stof og lignende stoffer betragtes som ekstra uheldige og farlige ved  
lækage. De kan forurene i hundredvis af år fremover, da de har en  
meget lang nedbrydningstid. De udbreder sig i undergrunden hori-

sontalt, og de trænger ind i de mindste sprækker og kanaler i bjergarter og kan direkte synke ned til ældre grundvandsmagasiner, der ligger dybere, end det som er dannet for 50 år siden. På den måde bliver oprindeligt "jomfrueligt" rent vand også truet.

### **Fremtiden**

Ifølge Danmarks og Grønlands Geologiske Undersøgelse, Miljøministeriet kan man måle forurening i grundvandet mange steder, selv langt fra den oprindelige kilde.

Vi betaler for fortidens synder - en gæld der langt fra er afdraget.

"Ti meter nede i jorden ligger store mængder pesticider, som langsomt siver ned til grundvandet. Mængden af stoffet i jorden vil først toppe om 20 år", ifølge Erik Arvin, professor i vandforsyning ved DTU.

Vi bor ovenpå vores grundvand, og er afhængige af det, og vi har også et fælles ansvar for vandet. Det er vigtigt for vores børn, børnebørn og oldebørn, at vi i dag omgås miljøet med forsigtighed uden at forurene yderligere.

De vurderinger, der er foretaget over tilladte pesticiders påvirkninger af vores sundhed, er hovedsageligt lavet på basis af forskning med forsøgsdyr og reagensglasforsøg. Man kan ikke med sikkerhed vide om man har fundet alle påvirkninger af pesticiderne ved at se på dyrene. Der kan være langt mere komplekse sammenhænge, når det drejer sig om mennesker, der gør at pesticider påvirker langt dybere og mere omfattende end dyr, f.eks. når det drejer sig om menneskers indlæring, adfærd, og fertilitet.

At bruge et hjemmefiltreringssystem af hjemmets drikkevand er kun en delvis løsning. Det hjælper, men hvad med vores mad, som indeholder vand, for ikke at tale om dyr og plantelivets sundhed.

Der må tilstræbes en langsigtet, holdbar løsning for bevarelse af rent grundvand.

*Irene Hage*



## LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



### Kokosfedt

*Vil indtagelse af kokosfedt forhøje kolesteroltallet?*

D.S.

Det skal først fastslås, at kolesterol er livsvigtige fedtstoffer. De er en del af vores cellevægge, vi danner mange hormoner ud fra det såkaldt "dårlige" eller "lede" LDL-kolesterol, og for lavt kolesterol vil skade især hjertet og hjernen. Kolesterol kan kun skade, hvis det bliver oxideret - forharsket. Det kan undgås ved at spise en sund kost med grønt og frugt samt ved at tage tilskud af antioxidanter som for eksempel C-vitamin og E-vitamin, selen m.fl.

Forhøjet kolesterol kan være et tegn på en dårlig kost og kan reduceres naturligt ved at undgå margarine (for meget omega-6 og transfedtsyrer), hvidt sukker og for meget ikke økologisk mælkefedt. Desuden ved at lade være med at ryge. *Det var først, da man før første Verdenskrig opfandt margarinen, det hvide sukker og cigaretterne, at blodpropper og kræft blev almindelige sygdomme. Inden da var de sjældne.*

Derudover er det meget begrænset, hvad kosten betyder for kolesteroltallet. Spiser man mad med meget kolesterol, vil leveren producere mindre, og sparer man på mad med kolesterol, producerer leveren mere. Man kan for eksempel roligt spise rejer og æg. Ved et langvarigt forsøg med mennesker, der fik mange æg hver dag, kunne man eksempelvis konstatere, at kolesterol i blodet ændrede sig i positiv retning. Det er ikke kolesterol, der medfører åreforkalkning, selvom det kan medvirke, hvis det bliver oxideret. Det er først og fremmest inflammation, betændelsesforandringer, der er synderen. Man har blandt andet fundet de samme bakterier i pulsårebelægningerne som i tænderne.

Kokosfedt/-olie er sundt fedt med mange energigivende mellemkædede triglycerider – MCT'er. De giver energi og er blandt andet gode for skjoldbruskkirtlen. Kokosfedt er mættet fedt, hvilket betyder, at man kan bruge det til stegning, uden at det forharsker, så det er absolut at foretrække ved langtids stegning. Myten om, at mættet fedt er farligt for hjertet, er endegyldigt afvist.

Jeg vil anbefale, at man læser bogen "Hvorfor et højt kolesteroltal er nyttigt" af Dr. Uffe Ravnskov. (Forlaget Hovedland). Læs også mere om kolesterol og om inflammation på min hjemmeside [www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk)

### **Kødsuppe**

*Er det rigtigt, som udtalt af naturlæge Axel O. Hansen i sin fantastiske kæmpebog, at man får alle mulige skavanker af kødsuppe?*

Roar Hvidbjerg

Axel O. Hansen var en dygtig naturlæge, der hjalp mange mennesker med blandt andet psoriasis og andre hudsygdomme, blandt andet ved hjælp af kostændringer og plantemedicin. Kød indeholder organiske stoffer ved navn puriner, der i kroppen omdannes og udskilles som urinsyre. Ved stort cellehenfald som ved psoriasis dannes der også puriner, og kan kroppen ikke håndtere dem, dannes der så meget urinsyre, at nogle ikke kan udskille den. Urinsyren kan så ophobes i kroppen og medføre urinsyregigt. Mangel på molybdæn kan være medvirkende. Kødsuppe kan være medvirkende til at provokere anfald af urinsyregigt, for eksempel podagra.

Kød er syredannende, og kroppen har det bedst, når den er basisk. Kræftceller trives for eksempel bedst i en sur krop, og gigttildelser forværres også. Får man sammen med kødet eller i suppen mange grønsager, vil det modvirke surgørelsen. Bruger man kød, der ikke er økologisk, kan man risikere at få forskellige skadelige stoffer i sig, for eksempel antibiotika. Bruger man ikke havsalt, kan man risikere med en kødsuppe at få for meget salt, der binder væske i kroppen.

Men med måde er alting godt, så man kan roligt spise kødsuppe engang imellem, især hvis man vælger økologisk kød, og der er grønsager i suppen. Ved influenza er et af de bedste midler kyllingesuppe.

### **Kartoffelvand**

*Alma Nissen anvendte altid kartoffelvand til forskellige helbredelsesforløb. Imidlertid er der jo mange, som ikke har gavn af kartoffel. Men de bliver vel rensset ud alligevel?*

K.E.

Kartofler indeholder mange gode vitaminer og mineraler, som vi kan have gavn af. Det største problem med kartofler er nok stivelsen, der ret omgående bliver omdannet til druesukker i maven og tarmene. Det bliver hurtigt optaget i blodet og får bugspytkirtlen til at danne mere insulin, der transporterer sukkeret ind i cellerne, hvor det bliver omdannet til fedt, hvis man ikke får rigelig motion. Med tiden kan det medføre overvægt og type 2 sukkersyge.

Alma Nissens opskrift på kartoffelvand er at bruge 1 kg biodynamisk dyrkede kartofler med skræl, der skæres i meget tynde skiver. Skiverne lægges i 3 liter vand sammen med en porre, et løg, persille og selleritop (af hensyn til smagen). Der må ikke bruges salt. Suppen koges en time og sies. Man kan bruge kartoffelvandet som fastekur eller til at drikke før måltiderne. Vandet er basegørende, udrensende og har hjulpet utallige gigtplagede. En anden af hendes måder at bruge kartoflerne på er at skære dem i skiver og lægge dem i koldt vand natten over, hvorefter man skal drikke vandet. Derved får man de gode stoffer og ikke al stivelsen.

### **Urin**

*I Rusland anvendes i vid udstrækning urin til forskellige skavanker, både indvortes og udvortes. Hvad ved man om det positive deri?*

Louis

Urin burde egentlig slet ikke være ulækkert. Det er absolut ufarligt at drikke sin urin. Urin er steril og indeholder en masse vigtige vitaminer, mineraler, hormoner og immunstoffer, som er det, der får "urinkure" til at virke. Nogen drikker deres urin og får det godt af det. Især i de fattige lande er det en god måde at få et tilskud af vigtige stoffer, som ellers ville gå tabt. En indisk minister har engang udtalt, at hvis man bare kunne få den fattige landbefolkning til at drikke deres urin, ville sundhedstilstanden bedres betydeligt. Til sårbehandling er urin

også fint. Det har mange, der har været på trek i fx Nepal kunnet skrive under på, når de fik gnavesår eller andre sår under vandringen.

### **Gerson terapi mod kræft**

*Hvor mange kursteder kender man, der nutildags anvender Max Gersons diæt mod kræft? Gerson (1881-1959) påstod, at han helbredte 50% af sine kræftpatienter, hvoraf 90% var i terminalstadiet, udelukkende med grønsagssaft, vitaminer, mineraler, kaffeklyster og enzymer.*

Louis

Max Gerson var en tysk læge, der i 1933 måtte flygte til USA. Inden da havde han i 1920'erne udviklet en sikker og naturlig kur mod kræft og anden sygdom som fx tuberkulose, diabetes, hjertesygdom og gigt-lidelser ved hjælp af afgiftning og ovenstående midler.

Max Gerson blev selvfølgelig som alle andre, der afveg fra den officielle måde at behandle på, forfulgt i USA, men han havde så mange gode resultater, at han blev kendt, og i 1958 åbnede hans datter en Gerson Clinic i San Diego i Californien, og her er der uddannet mange i hans måde at arbejde på. Jeg kender ikke til nogen i Danmark, der driver en Gerson klinik, men principperne i hans behandling indgår i mange alternative behandleres arbejde.

Gerson var bekendt med, at kræftceller opstår på grund af mangel på ilt og næringsstoffer samt påvirkning i lever af sukker og affaldsstoffer, som det er påvist af nobelpristageren Otto Warburg i 30'erne og beskrevet i den nyligt udkomne bog "Kræft er ikke nogen sygdom. Det er en overlevelsesmekanisme" af Andreas Moritz (forlaget Hovedland). Så Gersons behandlingsmetoder har en yderst fornuftig baggrund og er værd at sætte sig ind i.

#### **EU giver 1,5 mio euro til kortlægning af alternativ behandling**

Fra 1.1.2010 og 3 år frem skal 16 forskningscentre i 12 lande stå for kortlægningen af 100 mio. europæeres regelmæssige brug af alternativ behandling.

Helle Johannesen Institut for Sundhedstjenesteforskning, Syddansk Universitet, tlf.: 65 50 36 47, [www.cambrella.eu](http://www.cambrella.eu) står som kontaktperson for Danmark.

## Korte nyheder

### **Skannehjælp til hjemmesiden**

Har du tid i overskud, og har du lyst til at skanne ældre numre af DIT HELBRED DIN FREMTID, som vi kunne forestille os blev anbragt på nettet – så kom med en melding til formand eller regnskabsfører.

De sidste 2-3 år har vi allerede indskannet. Nu drejer det sig om helt gamle Solblade-numre. Disse findes kun i papirudgaver.

*Kærlig hilsen Louis*

### **Forsvaret kan fremover servere økologisk mælk for soldaterne**

Naturmælks direktør Leif Friis Jørgensen er hammerlykkelig over den betydende ordre på ca. 75.000 liter øko-mælk til forsvarets 39 kantiner i Danmark. Forsvaret udtrykker en interesse i at anvende så mange økologiske basisfødevarer som muligt.

*MetroXpress 19.1.11.*

Vigtigt er det, at erindre, at mælk er skabt for kalve og ikke for mennesker, selv om nogle tåler det i mange år før de får vrøvl med hjerte eller kredsløb. For mange år siden obducerede man nogle japanske soldater på 24 år, og de havde allerede fremskredne coronarindsnævninger (forkalkede hjerteblodforsyningsarterier), hvilket man mente primært skyldtes deres forbrug af mælkeprodukter.

### **Gulerodsguerilla viser vej til større energieffektivitet i USA**

En beboer i San Francisco satte en annonce i avisen for at høre, hvilken forretning i lokalområdet der ville hensætte den største del af omsætningen til energiforbedringer.

Vinderen lovede at hensætte 22 % af omsætningen en given dag til forbedringer. Som resultat heraf kom i hundredvis af medlemmer af gulerodsguerillaen og handlede i forretningen, således at den tjente rigeligt til energiforbedringerne. Hvem vil gøre ligeså i Danmark?

Se evt. [www.carrotmob.org](http://www.carrotmob.org)

*Pengevirke 4/2010*



### **Tilskud til psykolog for 18-28-årige**

Fra 1.4.2011 kan ovennævnte gruppe med let til moderat angst og tvangstanker med en lægehenvi-  
sning i hånden få tilskud til psykolog-  
behandling. En fin udvidelse af eksisterende ordninger.

*Danske Regioner*

### **Slut med at pine forsøgsdyr**

Professor i matematik, Johnny T. Ottesen fra Roskilde Universitet (RUC), fik i dec. 2010 Nordisk Forskningspris for Alternativer til Dyreforsøg. Matematiske modeller af kroppens kredsløb, vil kunne fortælle mere om vores krop og dens sygdomme end de mange forsøg med dyr, som i dag udføres verden over.

*Forsøgsdyrenes Værn*

### **Ny database til sammenligning af danskernes sundhed**

"Den nationale sundhedsprofil" er baseret på svar fra 180.000 danskere. Undersøgelsen fandt sted i 2010 og giver os danskere mulighed for på kommune- og regionsplan at se, hvorledes det står til med vores sundhed. Så kom vi så langt. Nu mangler der bare at blive taget hensyn til forskellene i levevisen – økologisk kontra giftfyldt samt alt det andet, som man på bjerget nægter at godkende som invaliderende. Sundhedsprofilerne tænkes opdateret i foråret 2013.

### **Naturbehandling på sygehusene**

1/3 af hospitalerne anvender komplementær, alternativ behandling og 12,5 % af dem forsker selv i naturbehandling.

I 97 % af tilfældene anvendes akupunktur, fx ved fødsler, under operation samt til kræftbehandling.

I psykiatrien anvendes naturbehandling mindre.

I 32 % af tilfældene begrundes anvendelsen med en henvisning til foreliggende videnskabelig dokumentation for, at behandlingen virker.

*VIFAB, Aarhus*

## **Bog anmeldelser** *ved Louis Montana*

### **DEPRESSIONER - Naturlig Behandling**

Af Carsten Vagn-Hansen. Forlaget Hovedland, 236 sider, 229,- kr.

Endnu en herlig bog fra den tidligere radiodoktor, læge og sundhedskonsulent. Forfatteren har ofte på TV kritiseret den vildt overdrevne brug af medicin med uheldige bivirkninger af forskellig art. Sundhedssystemet hader ham for hans anbefalinger af naturmedicin, men den danske befolkning elsker ham, da han gennem en del år har medvirket til at holde dem raske. Fint gennemarbejdet værk.

### **Stabilt blodsukker - overskud i hverdagen**

Af Siff Holst. Forlaget Hovedland, 185 sider, 229,- kr.

Forfatteren er cand. scient. med idræt som hovedfag og biologi som bifag. Hun har omfattende kursus- og foredragsvirksomhed.

"Stabilt blodsukker" giver dig viden og redskaber, så du kan hjælpe dig selv til et sundere liv med energi, klarhed og overskud.

Bogen omfatter 3 dele: 1. forklaringer, 2. planer for omlægning, samt 3. Gennemgang af kostteori og handlingsplaner. Nydeligt farveillustreret samt et godt forhold til det økologiske.

### **Ledig Uden Stress - Sådan skaber du trivsel som ledig**

Af Helle Alsted. Forlaget Flammen, tlf. 53 14 00 72, 186 sider 295,- kr. incl. Porto. Forordet er af stresseskert dr. med. Bo Netterstrøm.

56% af de ledige er meget eller noget stressede. Erhvervsbladet 9.7.07. Er man uden for arbejdsmarkedet i længere tid, er der 10 gange så stor risiko for svær depression ifølge Ugebrevet A4, 31.8.09.

Bogen indeholder konkrete stressforebyggelsesværktøjer uanset om det drejer sig om ledighedsstress, jobsøgningsstress eller understress.

### **NÅR DIN MAD GØR DIG SYG - om uforklarlige symptomer og hvordan de undgås**

Af Jonna Deibjerg. Forlaget Hovedland, 190 sider, 229,- kr.

300.000 mennesker er syge, og alligevel finder de ingen hjælp i det konventionelle sundhedssystem, som ofte oven i købet ikke anerkender deres lidelse som en sygdom. Findes årsagen til symptomerne, er

det muligt at blive rask. Kostomlægning er her en vigtig hjælper. Bogen indeholder en del opskrifter på retter uden gluten, mælk og æg. Endnu en nyttig bog fra forfatterens hånd.

#### **Hvad kan det danske sundhedsvæsen lære af Kaiser Permanente?**

En sammenligning mellem den amerikanske forsikringsorganisation Kaiser Permanente og det danske sundhedsvæsen. Anne Frølich (redaktion), desuden bidrag af Finn Diderichsen, Ilana Graetz, John Hsu, Allan Krasnik, Mary Reed, Michaela L. Schiøtz, Martin Strandberg-Larsen og Jes Søgaard. Syddansk Universitetsforlag, tlf.: 65 50 10 00, 134 sider, 148,- kr.

Kaiser Permanente er kendt for at levere sundhedsydelser af høj kvalitet. En gruppe danske forskere har studeret deres metoder for om muligt at overføre disse samt deres organisatoriske principper til det danske sundhedsvæsen. Her er meget at lære, og penge at spare.

#### **RAW FOOD for livet**

Af Erica Palmcrantz & Irmela Lilja, forlaget Borgen, 174 sider, 229,- kr.

Raw food er mere end en trendy diæt. Det er en livsstil, hvor kroppen bliver rensed for giftstoffer, og hvor det er naturligt at vælge økologisk mad, og tænke på, hvad der er bedst for en selv og for miljøet. Man får at vide, hvordan man kommer i gang, og hvordan man kommer videre, når man først er begyndt. Mange opskrifter + info om råvarer og tilberedning. Mange flotte kæmpe farveillustrationer.

Kan man tåle råkost, så er det en fantastisk vej mod reel sundhed.

## Bliv Intuitiv Life-Coach og Healer

Ø for dig selv og andre v/Annalise Stourup de Molade. Start efterår 2011.



2-årig uddannelse: Fordybelse, regression, dialog, drømme, hea-

Ø gratis afklaringsamtale nu i København, Nyrup el. pr.tlf

Ny brochure! Information og tilmelding: Tlf. 57 80 35



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: wan3and@live.dk
Kasserer:	Dennis Sørensen Tlf. 46 93 33 98	Tornestykket 12, 2720 Vanløse E-mail: dennis@hvidbjerg.info
Medlem:	Niels M. Uldall Tlf. 38 60 38 19	Ringholmvej 4, 1.th., 2700 Brønshøj E-mail: uldalljur@yahoo.dk
Medlem:	Jytte Espersen Tlf. 56 14 48 57	Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge
Medlem:	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, Enghavevej 2, 9750 Østervrå, tlf. 62 21 91 36.