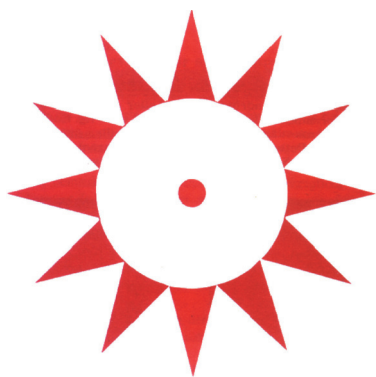


# Solbladet



**DIT HELBRED  
DIN FREMTID**

**Oktober 2011  
20. årgang**

## **Indhold**

**Fødevareministerens  
oplæg til nye kostråd**

**Lægebrevkasse  
v/Carsten Vagn-Hansen**

**Boganmeldelser**

**Landsforeningen til  
Forebyggelse af Kræft**

## Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

### Formål:

At forebygge og bekæmpe kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige, naturmedicinske og andre alternative midler og metoder.

Årskontingent: Kr. 100.

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

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

Louis Montana (ansv.)  
Wanda Andersen  
Niels M. Uldall

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:

Fødevareministerens oplæg til ny kostråd.....	s. 3
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.: ???.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.

# Forebyggelses- og Patientrådet

16.8.2011

Fødevareminister Henrik Høegh  
Fødevarestyrelsen samt DTU Fødevareinstituttet

## Fødevareministerens oplæg til nye kostråd

1. Højere afgifter på sundhedsskadelige stoffer
2. Fedtafgift
3. Momsreduktion for øko-varer
4. Kunstige sødemidler fx Aspartam
5. Resistens
6. Kødspiseri - Vegetarisme
7. Medicinforgiftninger - KRAM eller KRAMME?
8. Livsenergi
9. Spyttets indflydelse på sundheden
10. GMO
11. Mikrobølgeovnen og madtilberedelse samt lidt om leukocytose
12. Afslutning

*Kære Henrik Høegh samt direktører for Fødevarestyrelse og DTU Fødevareinstituttet.*

Det er med megen glæde, at underskrevne organisationer med stor interesse for fødevarerområdet konstaterer, at Danmark til næste sommer forhåbentlig kan imødesee et oplæg på fødevarerområdet til nye kostråd fra den af Henrik Høegh nedsatte arbejdsgruppe.

Ser vi fx et øjeblik på effekten af et sundhedsskadeligt produkt som cola, så burde det kun kunne købes via en recept på apoteket. Det er direkte sundhedsfarligt at indtage i store mængder dagligt. Har man tynd mave, kan det evt. stoppe gennemstrømningen, men det kan havregrød også.

Nogle skolebørn er ganske umulige at styre, fordi de drikker en masse cola. Ifølge flere KAB'er (komplementære, alternative behandlere) så bliver de fleste af disse børn og unge som små lam, blot man fjerner colaen fra deres kost. Se det er vigtig viden for et samfund; men hvem tager fat i dette alvorlige sundhedspolitiske emne.

Visionær nytænkning på fødevarerområdet kan forhåbentlig være med til at styrke danskernes sundhedstilstand, hvorfor vi her har fornøjelsen at komme med nogle af vore ideer, som vi mener, kan have stor indflydelse netop på en mindre udvikling af livsstilssygdomme i Danmark. Ideernes rækkefølge er tilfældig, da de jo i givet fald alligevel skal indpasses forskellige steder og på forskellige niveauer i samfundet.

### **1. Højere afgifter på sundhedsskadelige stoffer**

Det vil være en stor gevinst for sundheden, om Danmark i EU vil slå til lyd for højere afgifter på alle de sundhedsskadelige tilsætningsstoffer bl.a. kaldet E-numre, som er med til at forgifte vore kroppe. Det vil også være en god ting, om det blev muligt at tyde varedeklarationerne uden lup. De helt giftige tilsætningsstoffer bør naturligvis forbydes. Og her bør evt. usikkerheder kommer forbrugerne til gode.

Sundhedsskabende afgifter på alle de produkter, som langsomt eller hurtigt destruerer menneskenes dagligdag fysisk eller psykisk, må ses som et vigtigt forebyggende og bæredygtigt tiltag.

Regeringen har besluttet, at børn skal fængsles ned til 14-års alderen, det skaber helt sikkert varigt kriminelle.

En anden model kunne netop være at lade det Socialpædagogiske Kursus og Udviklingscenter sørge for opdragelse af disse unge ved at give dem omsorg, kærlighed og mellemhård fysisk træning. Samtidig bør naturligvis modellen med giftfrie fødevarer (minimum økologisk) afprøves på de unge.

Ingen alkohol, ingen hash, ingen røg, ingen cola eller andre drikke, som udelukkende tilfører kroppen tomme kalorier.

### **2. Fedtafgift**

Nu har Danmark indført en fedtafgift, til lykke med den. Imidlertid pålægges også sunde, økologiske olier med Omega 3, 6 og 9 fedtsyrer afgift på samme niveau som dyrisk fedtstof, det virker ikke ganske gennemtænkt, og kan kun skade sundhedstilstanden.

### **3. Momsreduktion for øko-varer**

Mulighed for reduceret moms til fx 6 % på biodynamiske og økologiske basisvarer burde tages op over for EU. FPR har forsøgt dette flere gange uden held både over for EU og danske politiske fora.

Overordnet vurderet hører sundheden under nationalstaterne, imidlertid prøver EU ihærdigt at anvende bestemmelserne for det indre marked, idet de henviser til konkurrenceforvridende elementer i en evt. momsreduktion for øko-varer.

Ifølge en skatteministeriel skrivelse til Forebyggelses- og Patientrådet dateret 24.2.2010 foregår EU's afgrænsning for nedsat moms efter varekategorier og ikke efter produktionsform.

Økologiske og biodynamiske produkter indeholder helt andre mineraler, vitaminer, aminosyrer, essentielle fedtsyrer og hormoner end produkter fremstillet ved hjælp af alle mulige døde, kemiske substanser. Produkterne er derfor vidt forskellige, af hvilken grund en momsdifferentiering ikke vil være konkurrenceforvridende, som det ihærdigt men fejlagtigt påstås af EU.

Summa summarum drejer det sig om vidt forskellige produkter fra vugge til grav økologisk/biodynamisk over for kemisk fremstillede. Produktionsformen er ganske identisk, kun de tilførte basisstoffer er forskellige. Sagen er lige så uhyrlig som sagen om den ulovlige moms af naturbehandling opkrævet af Skatteministeriet gennem mange år.

Sidste besøg i Føtex afslørede en kilopris på kr. 54.- for økologiske vindruer medens naboen fra Iran tilbød en uøkologisk vindruer til kr. 15.- pr. kilo.



Spiser man fx en stor portion vandmelon dyrket uøkologisk får mange helt sikkert ondt i maven (det er ofte afprøvet), hvorimod samme mængde i økologisk kvalitet ingen mavekneb giver - hvorfor mon?

*Tyskland tilbød allerede for mange år siden Danmark at aftage hele vores produktion af økologiske produkter, men allerede den gang havde de kemiske fabrikker med produktion af kunstgødning og sprøjtemidler for stor indflydelse på den danske regering.*

*Danmarks Naturfredningsforening fremlagde i februar 2009 en vision for dansk landbrug. 2 af nøglepunkterne i visionen om et landbrug i balance med omgivelserne er:*

- 1. Et landbrug, der producerer kvalitetsfødevarer uden at forurene vores vandmiljø.*
- 2. Et landbrug, der bidrager til vores sundhed.*

*I juni 2011 udgav denne forening pjecen: "Sådan ligger landet". Pjecen er en opsamling af data, der sætter tal på industrilandbrugets konsekvenser for natur, miljø og dyrevelfærd med referencer fra bl.a. Danmarks Statistik, Eurostat og Videnscenter for Svineproduktion.*

*Den 5. juli 2011 skrev en repræsentant fra den danske ambassade i Washington en tankevækkende kommentar under overskriften: "Sundhed er det nye klima". Kommentaren indeholdt bl.a. følgende passus: "Den økologiske produktion, der er i Danmark, har slet ikke et omfang, som kan rumme et marked som det amerikanske. Det på trods af, at både forbrugere og importører er vilde efter økologi".*

*"Tænk, hvis man brugte de kommende år på at omlægge hele den danske fødevarerproduktion til at være bæredygtig og innovativ".*

Fedmeepidemien kunne med stor fordel betragtes sammen med sundhedsværdien af de indtagne fødevarer. Indtager man det sundeste af alt, biodynamiske fødevarer, ud fra, hvad den individuelle krop kræver, vil man automatisk spise mindre, idet kroppen på et tidligere tidspunkt melder, at den er mæt - det forudsætter naturligvis effektiv tygning til vælling i munden. Økologi er næsten lige så fint at ind-

tage. Spiser man alt muligt indeholdende for kroppen fremmede stoffer, vil denne blive forvirret, og resultatet bliver let overspisning. Kroppen forlanger lødige næringsstoffer for at blive rigtigt tilfredsstillt.

#### **4. Kunstige sødemidler, fx Aspartam**

Flere og flere mennesker bliver overvægtige, hvilket er sygdomsfremkaldende i sig selv. En helt ny amerikansk undersøgelse omtalt på hjemmesiden [epn.dk/mas/kost](http://epn.dk/mas/kost) afslører, at 500 personer over en tiårs periode har taget voldsomt på ved at drikke light sodavand.

Sundhedsmyndighederne negligerer totalt de internationale undersøgelser, som kraftigt advarer mod kunstige sødestoffer som fx Aspartam. Stoffet er i flere undersøgelser konstateret kræftfremkaldende.

Det kan ikke være rigtigt, at befolkningen bliver ført bag lyset af den kemiske industri, Folketing og regering med sygdom som resultat. Stevia Rebaudiana Bertoni, birkesød eller økologisk rørsukker er langt at foretrække, når det drejer sig om varig sundhed.

#### **5. Resistens**

For få år siden var det kun livsfarligt at blive hospitaliseret i Sydeuropa med en resistensprocent på 30 - 40. Efterhånden er der lige så mange resistente bakterier i Danmark, således at man skal passe på ikke at blive indlagt på et hospital, da risikoen for at blive smittet med en livsfarlig bakterie er ret stor. Smitten stammer i udstrakt grad fra landbrugets uhæmmede anvendelse af diverse bredspektrede antibiotika, hvilket gør, at bakterierne får mulighed for at brede sig fra landbruget til menneskene. Også bakterier ønsker at overleve, derfor muterer de naturligvis lystigt.

Ved udstrakt økologisk og biodynamisk drift forbliver dyr og planter sundere resulterende i sundere mennesker, hvilket giver mindre risiko for resistente bakterier på hospitalerne.

#### **6. Kødspiseri - Vegetarisme**

Her vil det være på sin plads at bringe et bilag fra FPR's "Forebyggelsesvejledning", hvoraf det fremgår, hvor fantastisk fint vegetarerne klarer sig sundhedsmæssigt over for kødspiserne.

Argentina er det land i verden, hvor befolkningen indtager mest

kød. Det er også det land, hvor der er flest tilfælde af mave- og tarmkræft. Tarmen er simpelthen for lang til kødspiseri - det ligger og rådner - derfor ender det ofte galt.

FPR undersøgte ved en lejlighedsvis optræden, hvor mange vegetarer der var på Christiansborg blandt politikere og ansatte i partierne: Der var halvanden, så det er klart, at vegetarismen har så dårlige kår i Danmark.

### **7. Medicinforgiftninger - KRAM eller KRAMME?**

KRAM betyder som sagt kost, rygning, alkohol og motion. Det er måske lidt utidigt at foreslå udvidelsen til KRAMME. De sidste to bogstaver står her for medicinforgiftninger og energi = livsenergi, som er omtalt efterfølgende under pkt. 8. Kram er på sin vis et udmærket udgangspunkt som oplæg til et sundt liv, men der mangler lige som noget for en helhedsforståelse.

Da nærværende primært drejer sig om fødevarer, vil det føre for vidt med en dybere udredning på det invaliderende medicinområde. Imidlertid mener underskriverne, at det er vigtigt for forståelsen af sammenhængen mellem fødevarer- og medicinindtagelse at vedføje et bilag beskrivende de mangfoldige problemer, der er forårsaget af et helt vildt, immunsystemnedbrydende forbrug af diverse farmaceutika. Som ved fødevarerne gælder det på medicinalområdet, at syntetiske, kropsfjendtlige produkter med meget stor fordel vil kunne erstattes af naturlige, kropsvenslige produkter.

EU har desværre sovet i timen og givet den farmaceutiske og kemiske industri næsten ubegrænset magt over europæisk sundhed. Resultaterne er tydelige: Flere og flere stressede, syge, livstrætte og langtidsskadede på krop og sjæl. En tredjedel af befolkningen er kronisk syge. Moderne præstationskultur med medicinsk optimering (hjerner doping) anvendt i vid udstrækning, fx Ritalin til børn med ADHD og lykkepiller bl.a. ved eksamener og på arbejdspladser er sammen med narko nedbrydende for folkesundheden.

De koncentrationsforbedrende, immunsystemdestruerende farmaceutika anvendes desværre i uhyggeligt stigende målestok både "forebyggende" og "helbredende". Præstationsmidlernes og farmaceutikans indflydelse på folkesundheden og samspillet med de livsvigtige ikke-kemiske næringsstoffer trænger til et alvorligt eftersyn.



## 8. Livsenergi

Se vi fx en gang på livsenergiene i fødevarerne, så indeholder en biodynamisk grønsag allermest livsenergi, en økologisk næsten lige så meget, hvorimod en grønsag avlet ved hjælp af kunstgødning og giftige sprøjtemidler indeholder ganske lidt livsenergi, og den smule der er i sidstnævnte forsvinder hurtigt selv ved optimal lagring om vinteren. GMO-grønsager indeholder langt mindre livsenergi end de traditionelle fremstillet efter sidstnævnte metode.

Danske forsøg med roer på GMO-området faldt meget uheldigt ud, roerne rådne allerede i januar måned - mod normalt flere måneder senere.

Info om livsenergi findes under stigbilledmetoden eller biokrystallisationsmetoden, metoderne er begge anerkendte ved 2 Ph.d. afhandlinger under KVL (Det Biovidenskabelige Fakultet).

## 9. Spyttets indflydelse på sundheden

Gennem flere år har der i FPR's sekretariat været foretaget forsøg på frugtområdet med indtagelse af økologisk frugt i forskellige tempi. Spiser man om morgenen fx 800 gram danske, solmodne, økologiske moreller over 1 - 1 1/2 time vil ph stige fra fx 6,4 til 6,6. Indtages samme mængde i løbet af 20 min., vil ph dale fra fx 6,4 til 6,2.

Masser af forsøg har tydeligt vist dette. Det er spytblandingen, der udgør forskellen, hvorfor naturterapeuten Julia Vøldan havde ret, når hun påstod, at selv moden frugt er syredannende. Det kommer udelukkende an på, hvor hurtigt man indtager den. Hvem bruger over 1 time til at spise sin frugt eller sin mad? Befolkningen får intet at vide derom, og sundhedssystemet påstår desværre stadig, at frugt er basedannende.

Målingerne er foretaget med lakmuspapirprøver i urinen før samt ca. 3 timer efter indtagelse af frugten. Indtager man uøkologisk frugt, virker det udelukkende syredannende. Økologiske grønsager er jo næsten alle basedannende og kan hjælpe



med at holde pH så tæt på det optimale som muligt, nemlig 7,0. Holder man altid pH over 5,4, får man forhåbentlig ikke kræft. Alle de fødevarer, som man ikke bør indtage for meget af, virker i reglen syredannende.

Føden bør for 80 %'s vedkommende være basedannende, men ofte er det modsat, således at 80 % er syredannende. Derfor er så mange mennesker syge. Myndighederne har et stort ansvar for at informere befolkningen herom, men der er ingen hjælp at hente fra disse kanter - snarere tværtimod.

## 10. GMO

Det glæder os alle at konstatere, at EU Parlamentet er ved at barsle med en beslutning om at lade de nationale parlamenter bestemme, om der må benyttes GMO-produkter i enkeltlandene. Så må vi bare håbe, at kommissionen lytter til befolkningernes ønsker i stedet for til Monsanto eller andre morderiske kemigiganter.

I Quebec foretog man en miniundersøgelse af GMO-gift i gravides blod. Prøver af 30 gravides blod viste, at 93 % af dem havde Bt-giften fra de indtagne GMO-planter i blodet. Giften stammede fra GMO-foderet til dyrene. Fabrikanten Monsanto påstår, at dette ikke kan lade sig gøre. Larverne dør, hvis de æder af disse planter. Giften går desværre også over i fosteret.

Tak til parlamentet for denne vise beslutning.

## 11. Mikrobølgeovnen og madtilberedelse samt lidt om leukocytose

Først kunne det være på sin plads at fortælle, hvordan det gik de to opfindere af mikrobølgeovnen, MBO'en. Fysikeren James Clerk Maxwell og Heinrich Rudolf Hertz døde begge forholdsvis unge, deres kroppe gik fuldstændig i opløsning.

Bliver ovnen utæt, uden at man mærker det, er man udsat for en daglig, livsfarlig stråling, hver gang den er tændt. Ser vi på værdien af fødevarerne tilberedt i MBO, kunne det være en ide at nærlæse fx professor Bernhard H. Blanc og dr. Hans U. Hertels rapport om MBO-livsfaren.

Raum & zeit har også i mange numre skrevet om faren ved MBO'er. Tager man en blodprøve et kvarter før indtagelse af mad, der er tilberedt i MBO og igen 2 timer efter indtagelse af maden, vil man blive yderst overrasket over resultaterne. Der vil være tale om en

reduceret mængde hæmoglobin og lymfocytter i blodet og en forhøjelse af hæmatokritter, erythrocytter, leukocytter samt kolesterol. Forhøjelse af antallet af leukocytter betragter dr. Hertel som særdeles alarmerende, fordi disse reagerer ekstremt følsomt på ydre stress, og afslører negative påvirkninger af organismen som fx forgiftninger og vævsskader.

### **Leukocytose**

Leukocytterne er i øvrigt mægtig gode til at afsløre, om fødevarerne er de rigtige for kroppen. Indtager man stegte fødevarer reagerer de kraftigt ved at øge i antal. Indtager man kogte fødevarer reagerer de mindre voldsomt. Indtager man fx rå, økologiske grønsager sker der intet, de forholder sig ganske i ro. Man kan snyde dem ved at påbegynde sit måltid med råkost.

## **12. Afslutning**

Det skulle glæde alle danskere med interesse for naturlig, sund levevis, om der til sammensætningen af den nye arbejdsgruppe ville blive inviteret nogle af Danmarks vidende personligheder med dybere indsigt i naturlige, vitale sammenhænge på sundhedsområdet.

Fremover er det hensigten, at kommunerne til regionerne skal betale kr. 14.000,- for hver hospitaliseret patient. For nuværende er beløbet kr. 5.000,-. Derfor håber underskriverne på en forståelse hos KL af vigtigheden for overgang til reelle forebyggende initiativer i kommunalt regi.

Efter at Danmark er dumpet til sin eksamen hos FN i Geneve i menneskerettighedsspørgsmål i maj måned 2011 resulterende i 133 klagepunkter, hvoraf Danmark har accepteret de 84, er der grund til at påtale de manglende menneskerettigheder også på fødevarer- og sundhedsområdet. 50 % af danskerne anvender fx naturmedicin. Danskerne vil som schweizerne kunne købe naturmedicin på samme gode betingelser som immunsystemundertrykkende, syntetisk medicin. Skal Danmark have en sund befolkning, en sund eksport, et bæredygtigt image og lykkelige mennesker, er der brug for vital nytænkning på hele fødevarer- og sundhedsområdet.

Alle danske hospitaler og lægekonsultationer vil fortsat have kapacitetsproblemer på adskillige fysiske og psykiske områder med mindre essenserne af ovennævnte forslag tages alvorligt.



## LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



### Destilleret vand

*Hvorledes finder man til bunds i usikkerheden om destilleret vand? Nogle påstår, at det er meget sundt, og andre hæveder derimod, at det dræner kroppen for mineraler.*

Wanda

Man læser meget om forurening af postevand med sprøjtemidler, klor, fluor m.m. Der opstod derfor i 1970'erne en idé om, at det var bedst at drikke destilleret vand, der jo er totalt rensset for skadelige stoffer. Desværre er det også rensset for vigtige mineraler, blandt andet kalium, natrium, magnesium og calcium, som er vigtige for kroppens funktion, ikke mindst hjertets. En fastekur med destilleret vand kan blandt andet medføre forstyrrelser i hjerterytmen og for højt blodtryk.

Destilleret vand er meget aggressivt og binder det til sig, som det kommer i kontakt med. Koger man sin mad i destilleret vand, trækker det mineralerne ud af maden, hvilket går ud over madens ernæringsmæssige værdi. Kommer destilleret vand i kontakt med luften, optager det kultveilte - CO<sub>2</sub>, hvilket gør vandet surt, og drikker man det, bliver kroppen sur. Det medfører yderligere tab af calcium, magnesium og andre mineraler med urinen og dermed øget risiko for knogleskørhed, gigt, kræft og andre degenerative sygdomme.

Der er blandt andet sammenhæng mellem brug af blødt, mineralfattigt vand og forekomsten af hjerte- og kredsløbssygdomme. Jo længere man drikker destilleret vand, jo større er risikoen for mangel på vigtige mineraler og dermed en forskydning af syre-base balancen til den sure side med øget sygdomsrisiko og risiko for tidlig død. De giftigste kommercielle drikkevarer, fx cola og andre sodavand med og uden sukker, er fremstillet af destilleret vand.

Vand og liv hænger sammen. Uden vand, intet liv. Det ved enhver gartner eller landmand. Ligeegyldigt hvor god jorden er, så vil ingen frø spire og intet gro uden vand. Ligeegyldigt hvor perfekt vi som mennesker er født, så kan vi ikke leve uden at få nok vand. Mange er slet ikke klare over, hvor vigtigt det er. Unge drikker meget, men sjældent nok vand. Ældre mister deres tørstsans og behandler symptomerne på vandmangel med lægemidler, der slår dem ihjel.

Vandet bringer aktivt, naturligt brint ind i kroppens celler, hvor det afleverer elektroner til cellen og dens DNA i cellekernen. Brintmolekylet udgør 97 % af universet og sammen med to molekyler ilt er det vand. Det er de frie elektroner fra brint, der er nødvendige for vores livskemi. De kommer fra solen og opbevares i vand, i levende føde og i os selv som frie elektroner, der vedligeholder, opbygger og danner liv og al den energi, der bruges i og uden for cellerne i hele kroppen. Levende føde, hvormed der menes føde, der ikke er slået ihjel ved kogning eller stegning, indeholder de fleste elektroner af alle madtyper, og vand med en surhedsgrad (pH) på 7,2 eller mindre har det mest biologisk aktive, naturlige brint og derfor de fleste elektroner.

Vand er et opløsningsmiddel, som er nødvendigt for at få giftstoffer ud af cellerne og ud af kroppen, blandt andet med urinen. Vand er også et harmonisk kommunikationsmiddel, så cellerne kan "snakke" med hinanden og regulere hinandens vækst ved hjælp af et mønster af svingninger, som vandet bærer med sig. Energimeridianerne i kroppen er kæder af vandmolekyler og leder livsenergien rundt i kroppen (qi). Informationerne fra og til hjernen foregår også via vand. Alt hvad der foregår inden i cellerne er afhængigt af disse svingninger og elektronenergien fra vandet. Vand med mange elektroner fungerer som et kraftigt antioxidant, der modvirker de skadelige frie iltradikaler, der dannes, når ilt fra luften gennem blodet når ud til kroppens celler og medvirker i forbrændingen af næringsstoffer. Ved oxidation stjæles der elektroner fra cellernes "kraftværker", mitokondrierne, og det skader energidannelsen.

Naturligt vand kan afgive mange elektroner, men jo flere stoffer, der findes i vandet, jo dårligere bliver det til at afgive elektroner, da stofferne fanger dem. For eksempel binder koffein sig til brint og stopper afgivelsen af elektroner. Destilleret vand er faktisk den vandtype, der har det højeste indhold af frie elektroner, fordi der dannes H<sub>3</sub>O i

stedet for H<sub>2</sub>O, og H<sub>3</sub>O kan frigive endnu flere elektroner. Sodavand, hvor der er tilsat kulsyre, gør det svært for vandet at afgive elektroner. Destilleret vand smager ikke godt, men tilsættes lidt havsalt, for eksempel Himalayasalt eller Læsøsalt, bliver vandet mere aktivt og får lettere ved at afgive elektroner. Endnu bedre bliver det, hvis man roterer beholderen med vand og derved efterligner vand i kilder eller floder. Vandet bliver revitaliseret, dvs. får liv igen. Østrigeren Johan Grander har arbejdet meget med denne form for forbedring af vandet. Man kan læse mere om dette på [www.grander.com](http://www.grander.com) Revitaliseret vand kan afgive sin aktive energi til andet vand, der er anbragt tæt på Grander-vandet.

Det er en god idé at drikke lunkent eller varmt vand. Et gammelt ayur-vedisk råd er at starte dagen med et stort glas varmt vand, da det er godt for maven og stimulerer tarmfunktionen. Koldt vand lammer derimod. Man skal ikke koge vandet, for det slår vandet ihjel. I vand, der er naturligt eller revitaliseret, ligger vandmolekylerne i klynger, miceller, mens de i vand, der er opvarmet til over 43 grader, er frie. Vandet mister sin struktur og sin information.

### **Hvor kommer de fysiske korttidssmerter fra?**

*En dag spiste jeg frugt samt lidt brød (og en pilsner og en mørk hvidtøl) over en hel dag. Ribs og solbær var lidt af det, mens æbler og især mirabeller var en pænt stor del. Alt frugt var økologisk.*

*Om natten gjorde min i forvejen hævede prostata så ondt, at jeg næsten ikke kunne sove. Jeg mener, at det var et overskud af syre, der fremkaldte smerterne. For år tilbage drak jeg tre dage i træk cirka trekvart liter frisk, økologisk solmoden æblesaft og fik derefter ømme gigtknuder i højre hånd. Jeg ser det igen som to fine beviser på, at selv solmoden frugt er syredannende i kroppen, som Julie Vøldan altid påstod. Knuderne forsvandt hurtigt efter stop med indtagelse af saften. Hvad mener du om dette?*

Louis

Der kan være flere grunde til din opblussen af symptomer. Umiddelbart vil jeg tro, at det har været den store mængde sukker, du har fået med frugten og æblesaften, der har fået betændelsesagtige forandringer til at blusse op. Læs mere om inflammation på min hjemmeside [www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk)

Der er stadig stor diskussion om betydningen af syre-base balancen. Nogle læger mener ikke, at den har betydning, da kroppen har mulighed for at regulere surhedsgraden, så den holdes inden for et snævert område. Ikke desto mindre er det både min og mange andres (og klogere end mig på mad og mineraler) erfaring, at kroppen har det bedst ved at være let basisk. Læs også om syreb-base balancen på [www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk)

Er surhedsgraden - pH lavere, har vi en større risiko for at udvikle knogleskørhed (osteoporose), svage muskler, hjertesygdom, diabetes, dårlig nyrer og mange andre problemer med sundheden, inkl. kræft. Almindelige symptomer kan være sur mave, sure opstød, træthed, indre uro, hovedpine, muskelspændinger, ømme muskler og led, dårlig søvn mm. Kræftceller trives kun i en sur krop.

Det er madens indhold af mineraler, der er bestemmende for syre-basebalance-værdierne i den. Meget svovl og fosfor i fx æggehvite-stofferne kød, fisk, æg og ost giver syreværdier, mens kalk, kalium, natrium, magnesium, mangan, som især findes i frugter og grønsager, giver baseværdier.

Omkring frugt og juice er der også nogen diskussion, da man de fleste steder kan læse, at frugt og frugtsaft er basedannende, selvom de kan smage surt, mens Julie Vøldan og andre mener, at frugt er syredannende. Jeg kan ikke afgøre det, men vil anbefale, at man selv tester sin urin for at finde ud af, hvordan man reagerer på forskellige fødevarer.

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.

Den naturopatiske læge Dr. Weiss fra Arizona anbefaler sine hjertepatienter, at pH ved disse målinger skal ligge mellem 6,8 til 7, og sine osteoporosepatienter mellem 7,2 og 7,4.

Det er vigtigt at sikre, at man har nok af alle mineralerne i kroppen. Især calcium og magnesium. Husk at man aldrig må tage calcium uden samtidig at tage magnesium. Ellers kan kalken havne i årerne og andre bløde væv i stedet for i knoglerne. Et godt tilskud af basedan-

nende stoffer er Basica, der findes som pulver, tabletter eller te. Æblecidereddike er også godt. Er kroppen meget sur, eller man har kræft, er det godt at kombinere natriumbicarbonat med ahornsirup. Man tilbereder det ved at tage 5 dele ren ahornsirup og 1 del natriumbicarbonat. Blandes i en kasserolle og opvarmes ved middel varme i fem minutter under oprøring. Blandingen bruser op og skummer. Opbevares koldt. Man tager en teskefuld 2 gange dagligt. I alvorlige tilfælde 3 gange dagligt. Tages mindst 8 dage i træk. Der kan komme en kraftig reaktion, når kræftcellerne dør, så der kan komme diaré.

Jeg vil anbefale, at man læser mere om dette selv. Jeg kan anbefale bøgerne: "Mad eller Medicin" (Høst & Søn) af Ellen Møller, samt "Kreativ hverdagsmad og helbredende Kostvaner" (Klitrose) af Eva Lydeking-Olsen. Men der er mange andre gode bøger om emnet.

## Korte nyheder

**En sjældent ærlig forsker går mod vaccineindustrien og fyres for det**  
Den engelske læge Andrew j. Wakefield arbejdede som tarmkirurg. Under dette arbejde fik han mistanke om en sammenhæng mellem MFR-vaccine og pludselig udvikling af autisme, hvorfor han studerede 12 børn lidt nærmere.

I The Lancet hævdede han, at børnene var blevet syge af vaccinen. Det var for meget for General Medical Council, som fik ham fyret i 2010 med den begrundelse, at man ikke kunne sammenblende tarmproblemer med psykisk sygdom. Efterfølgende har der været en frygtelig palaver verden rundt i medierne, da disse jo er styret af medicinindustriens og derfor også vaccineindustriens annoncer - man kan ikke tolerere en person, som forhindrer industrien i at tjene penge.

Siden har han udgivet en bog, hvor han beretter, at alle, som sætter spørgsmålstejn ved vacciner, bliver forfulgt og ødelagt.

Se evt: <http://www.naturalnews.com/> omtalt i Falkeøjeblik og Vaccinationsforum i længere artikler.

### **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.



### **MCS-lejligheder i Dallas, Texas**

For mennesker, som lider af multipel kemisk sensitivitet, MCS er det nu muligt at blive behandlet af en række læger i Dallas. Lægerne har specialiseret sig i MCS. 18 kemifri lejligheder kan benyttes i forbindelse med opholdet. <http://www.safehousing.com/>

*MCSinfo juni 2011*

### **Patientforeninger inddrages på de sønderjyske sygehuse**

Patientforeningerne holder møde på hospitalerne på skift i Haderslev, Sønderborg eller Aabenraa. Der er oprettet et brugerråd, som sammen med tovholder Birgit Holbeck, Sygehus Sønderjylland indkalder til møde hver 3. måned.

*MCSinfo juni 2011*

### **Akupunktør John Boel vandt over Sundhedsstyrelsen i Landsretten december 2010**

Sundhedsstyrelsen havde anklaget ham for ulovlig markedsføring, idet han på hjemmesiden havde skrevet om sine gode behandlingsresultater. Landsretten fastslår i dommen, at lov om markedsføring af sundhedsydelse ikke stiller krav om videnskabelig dokumentation. Endvidere understreges det, at en hjemmeside for et kursus ikke hører under markedsføringsloven. Et stort hurra for John Boel og alle de andre akupunktører plus andre naturbehandlere.

### **Endelig ja til antioxidanter**

I en artikel i Sund Forskning.dk forår 2011 kundgør læge Irene Hage fra Claus Hanckes klinik i Lyngby, at et hold internationale antioxidant-forskere for nylig har re-analyseret data fra 66 store kliniske studier og fundet, at i 36 % af studierne var det positivt for kroppen at indtage antioxidanter. I 60 % var der ingen effekt, men der var kun 4 % med negativt udfald.

Antioxidanter er altså en vigtig nøgle til vores sundhed.

### **Sund kost giver bedre karakterer viser svensk forskning**

Frugt, grønt og kornprodukter indeholder folat, som er et B-vitamin. Sammenhængen mellem præstationerne og vitaminet er tydeligt hævder prof. Thorbjørn Nilsson, som står bag undersøgelsen

*(fpn.dk ca.16.8.11)*

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

### **GODT OG SUNDT FOR BØRN - Lægens ABC for naturlige børn**

Af Charlotte Bech. Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck, 368 sider, 250,- kr.

Bogen gennemgår de mest relevante emner for børns sundhed, ordnet alfabetisk, så den er let at anvende som opslagsbog. Forslagene er enkle, praktiske og økonomiske.

Hvad er sundt, og hvad er usundt, skal barnet vaccineres? Feber, udslæt, fodvorter, søvnproblemer, trodsighedsanfald osv. osv., det hele er med. Fantastisk bog til hjemmebiblioteket.

### **HVAD ER DET DU SPISER? Mad og sundhed**

Af Ane Bodil Søgaard og Troels V. Østergaard, Hovedland, 176 sider, 149,- kr.

Bogen rummer en gennemgang af, hvordan moderne landbrug og levnedsmiddelindustri har forringet og denatureret den mad, vi spiser. Økologisk mad er beskrevet, samt på hvilke områder den er bedre.

Hvorfor får folk mon kræft, blodpropper, gigt, sukkersyge m.m.? Det moderne liv er alt for fyldt med giftstoffer og stress. Bogen er flot farveillustreret og nyttig, spændende læsning.

### **ELSK DIN LEVER OG LEV LÆNGERE. Hvordan du renser lever og galdeblære og undgår sygdomme**

Af Andreas Moritz, Hovedland, 279 sider, 269,- kr.

Forfatteren giver læseren en udførlig indsigt i, hvad der forårsager galdesten i lever og galdeblære, samt en minutøs beskrivelse af, hvorledes de let og smertefrit fjernes i eget hjem uden operation eller anden hospitalsbe-



handling. Metoden er åbenbart mere optimal end Alma Nissens oliekur, som også fjerner galdesten, men ikke uden smerter. "At rense lever og galdeblære for galdesten er noget af det vigtigste, man kan gøre for sit helbred", siger A.M. Han siger også: DIT HELBRED ER I DINE HÆNDER! - En meget vigtig bog!

**GAMLE LÆGEURTER - dyrkning - anvendelse - have - helse**

Af Anemette Olesen. Hovedland, 186 sider, 249,- kr.

En fantastisk flot bog med stift bind og vidunderlige helsides farveillustrationer i massevis.

Der går en rød tråd fra middelalderens lægeurter til folkemedicinen og til de gamle husråd, som har præget hverdagslivet i tusind år. Den tråd af natursundhedstænkning er der i dag for mange, som forsøger at klippe over. Der er en lille sjov, medicinsk historie for hver plante. 90 planter amt husråd og anvendelse.

Announce fra Annalise

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.