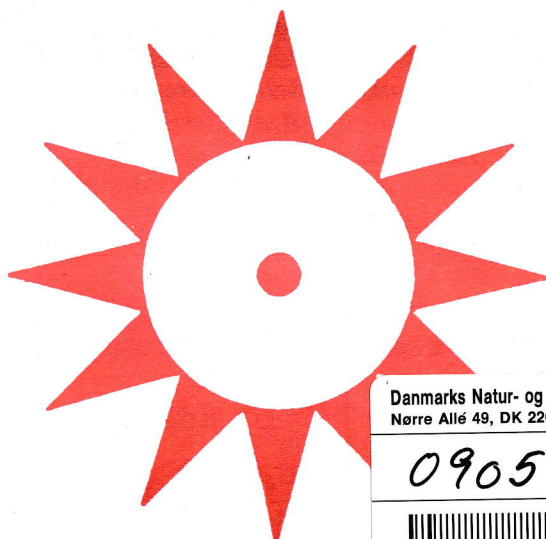


R

DIT HELBRED DIN FREMTID



Danmarks Natur- og Lægevidenskabelige Bibliotek
Nørre Allé 49, DK 2200 København N.

0905 - 5673



200006929868

Landsforeningen til
KRÆFTENS FOREBYGGELSE
- den med solen

5. Årgang - Nr. 3 - Juli 1994

INDHOLD

side

Bud på, hvordan man selv helbreder sin kræft	3
Brev fra familien Christensen	5
Hvad kan vi selv gøre.....	6
Debatindlæg	7
Rudolf Breuss: 42 dages biosaftkur er effektiv mod kræft	9-12
Radioaktivitet - en usynlig fare i boliger	13
Generalforsamling	14
NGO Forum 1995.....	15
Mindefond.....	15
Ingen tipsmidler til alternative....	16
Uforsvarlig kræftbehandling.....	16
Få et bedre liv gennem åndelig udvikling	17
Forbrugerstyrelsen advarer mod nikkel i elkedler	18
Nye bøger.....	18

Redaktionssekretariat:

Louis Montana

Rosenvang 40

2700 Brønshøj

Tlf. 31 60 96 80

ISBN 0905-5673

Bladets oplag 1800 stk.

Fordeling:

Medlemmer.....	750
Landsforen. organisationer	58
Kursteder, centre	* 19
Biblioteker	*249
Højskoler	*100
Medborgerhuse, socialcentre....	* 40
Media inkl. tidsskrifter	158
Partier, ministre, styrelser	41
Behandlere, andre	213
Møder, foredrag, etc.	372

* findes på tidsskriftshylden

Annoncepriser:

1/1 side kr. 1300,-

1/2 side kr. 700,-

1/4 side kr. 400,-

1/8 side kr. 250,-

Annoncepriserne er excl.
moms og gælder
reproklart materiale.

Lis Andersens bud på, hvordan man selv helbreder sin kræft.

Skønt Borgen har udgivet min bog "Kræft, en bog om alternative behandlinger", (jeg ville have kaldt den **Kræft kan Helbredes**, men det må man for alt i verden ikke sige), har jeg alligevel lyst til at imødekomme ønsket om at høre om forskellige naturterapeuters kræftbehandlinger.

Jeg har nemlig helbredt adskillige kræftpatienter. Det lykkes næsten altid, blot de kommer i tide. Men ulykkeligvis venter de fleste, indtil lægerne har givet op, og så er det gerne for sent.

Men hvis f.eks. en kvinde med brystkræft kommer, før sygehusvæsenet har skadet både krop og sjæl, lykkes det næsten altid at få patienten gjort rask. Vel at mærke, hvis den pågældende følger kuren.

Det er min erfaring, at tre ting er nødvendige, dersom man ønsker at helbrede en kræftpatient.

Oplært hos Julia Vøldan gør jeg først og fremmest en indsats for at lære patienten at spise afbalanceret. Det drejer sig om to balancer, nemlig syre/base balancen og plus/minus balancen.

Den første måles ved hjælp af indikatorpapir, (man måler hermed urinens surhedsgrad). For megen syre i kroppen er ikke alene hovedårsagen til talrige gigtlidelser, men spiller en rolle ved mangfoldige andre sygdomme, blandt andet kræft. Naturloven lyder: Hvis man vil være rask og have det godt, må kun 20% af kosten (hovedsagelig proteinerne, som for kræftpatienters vedkommende absolut bør være vegetariske) være syredannende, resten base-dannende.

De fleste danske spiser imidlertid omvendt. Det vil sige, at de får masser af den så opreklamerede "syremad", såsom sure mælkeprodukter, groft rugbrød - ja i virkeligheden alle kornsorter - kaffe, kød og frugt. Ikke mindst sydfrugter er overordentlige skadelige, fordi de er beregnet for mennesker, der lever i et helt andet klima.

Vores egen frugt dur heller ikke, fordi den er giftsprøjtet og aldrig får lov til at modnes, før den plukkes!

Vi fødes i realiteten akkurat som dyrene, nemlig med naturlige instinkter for, hvad det er godt for os at spise. Disse fødemidler findes imidlertid sjældent på det danske bord (nemlig i form af giftfrit dyrkede grøntsager).

Mangt og meget af det, der forefindes, kan vi som sagt instinktivt ikke lide, men tvinges til at spise det alligevel, fordi vi "ikke må være kræsne"!

Langsomt ødelægges derved instinkterne. Samtidig nedbrydes modstandskraften! Og så varer det ikke længe, før vi begynder at skramte. Og når den tid kommer, da vi begynder på arbejdsmarkedet, tyr vi til stimulanser såsom kaffe, tobak eller spiritus, for ikke at nævne slik og andre søde sager. Og så er spillet gående.

Det var den kemiske balance.

Plus/minus balancen er af **elektrisk** karakter. Det er kineserne, der har fundet ud af, at vi i kroppen har et batteri med de sædvanlige to poler, plus og minus. Med et pendul kan den erfarne terapeut måle, om batteriet er i orden, det vil sige, om plus- og minuspol er lige kraftige. Det måles på hjertet og hjernen.

Alt hvad vi spiser og drikker har overskud af enten plus- eller minusenergi.

Får vi lov til at beholde de naturlige instinkter, spiser vi uvilkårligt afbalanceret, naturligvis forudsat at de rette fødevarer forefindes. Men hvis vi tvinges til at spise noget, vi ikke kan lide, tager batteriet skade. Hos alle kræftpatienter, jeg hidtil har målt, har batteriet bogstavelig talt været brændt ud - altså dødt! Idet patienten enten har en kæmpestor minuspol og ingen, eller blot en diminutiv pluspol - eller omvendt. Det første er det mest almindelige i dag.

Kroppens kamp for at overleve ved at skabe en kunstig balance, udmarver i den grad patienten, at livet afkortes i betydelig grad. Med mindre man når at få kroppen afbalanceret ved hjælp af den rette kost samt specielle urteer med overskud af enten plus- eller minus-energi.

Kender man ikke denne kur, er spillet gående.

Det er tillige umådelig vigtigt med de rette kosttilskud.

Viggo Berthelsens vitaminer og mineraler har her ofte vist sig at være lige frem livsreddende. Hans søn Henning har i Bogen "**Flytter troen bjerge, eller ...**" givet adskillige eksempler på, at alene de rette vitaminer og mineraler har hjulpet kræftpatienter til at komme sig! Lån bogen på biblioteket, og fat mod!

Hertil kan endda føjes det helt nye kosttilskud Hajbrusk, om hvilken den fremragende naturlæge **Erik Kirchheiner** har skrevet en lille bog. Det ser ud til, at hajbrusk, (som desværre er hundedyrt, men som netop nu også kan fås som pulver, der er lidt billigere) har klaret kræfttilfælde, som forekom aldeles håbløse.

Kost-afbalancering er imidlertid ikke det eneste. Det er lige så nødvendigt at få målt det sted, hvor man bor for skadelig jordstråling. Her kender jeg en mand, som jeg personlig kalder for **Danmarks dygtigste jordstrålemåler**, og som ikke alene kan måle på afstand (han bor i Jylland), men som har konstrueret et apparat til afstråling af hele huset, således at man f.eks. ikke

behøver at flytte om på møblerne. Jeg har fået tilladelse til at oplyse interesserede om hans telefonnummer, hvis man ringer til mig. Hans navn er **Ronald Larsen**.

Endelig påstår den kendte tyske læge Ryke Hamar at have erfaret, at en særdeles væsentlig årsag til, at kræftknuder udvikler sig, er undertrykte psykiske knuder - en eller flere frygtelige oplevelser, der muligvis stammer helt fra barndommen. For kvinders vedkommende kan det f.eks. dreje sig om incestoplevelser, hvad bl.a. den kendte forfatter Louise Hay i sin tid blev udsat for og nævner i én af sine bøger.

Ryke Hamar påstår faktisk, at han alene ved hjælp af samtaleterapi (som jeg også er uddannet i) har helbredt over 10.000 kræftpatienter. Danskeren **Per Betzonich Wilken** har i sin bemærkelsesværdige bog "**Konflikt og Kræft**" beskrevet proceduren på en fremragende måde.

Undertrykte katastrofe-følelser skal simpelthen hjælpes frem i lyset og afregeres ved hjælp af gråd eller muligvis raseri!

Ja, det var kort fortalt lidt om, hvordan jeg arbejder med den frygtede sygdom kræft, som i dag dræber hvert fjerde menneske i vort lille land!

Venlig hilsen fra

Lis Andersen

aut. fysioterapeut og naturterapeut

Grundtvigsallé 6 - 4760 Vordingborg

Tlf. 5377 0321 - man-fre kl. 8-12

Familien Christensen lever efter Michio Kushis regler

I bladet Mit Helbred har jeg set, der efterlyses materiale vedr. alternativ helbredelse og behandling af kræft.

Efter 10 års kontakt med cancer her i huset og masser af kontakter med diverse mirakel-helbredere, er der kun ét, der har gyldighed for os: Det er de leveregler, der er udførligt omtalt i Michio Kushi's bog "The Cancer Prevention Diet".

Vi lever efter dem og lever stadig på trods af lægelige vurderinger.

Vi er dog åbne for nye impulser vedr. emnet.

Med venlig hilsen

Hakon Hovald Christensen, Åbyhøj

PS: Cancer er mere en følge af forkert levevis, end det er en sygdom!

Hvad kan vi selv gøre?

Vi kræftramte må, som konsekvens af vores sygdom nødvendigvis LÆRE at interessere os mere for hvad vi selv kan gøre, fremfor hvad lægerne vil.

Det har nu vist sig gennem årtier, at den største del af patienterne måske var bedst tjent med slet ingen kemoterapi og stråler at få. Så ville de fleste af dem dø af den sygdom, som diagnosen lød på og ikke meget før af behandlingen med alle dens bivirkninger.

I stedet skal patienten LÆRE, hvor meget enhver er i stand til at gøre for sin egen helbredelse, og ikke "der er ikke noget at gøre, det er håbløst".

Kineserne og mange andre med dem ved, at når alt håb er taget fra et menneske, så begynder det at dø. Fortæl den samme person, at vedkommende skal leve, så begynder kroppen at udskille visse kemiske stoffer, som vil støtte denne overbevisning. Læger kalder alt det, de ikke forstår, for "falsk håb". Min egen erfaring er, at der ikke er noget, der kan kaldes "falsk håb".

Håb er tro, og troen kan flytte bjerge - så tænk på, hvad den dog kan gøre ved en lille fjollet kræftsvulst?

Mange kræftramte ændrer sig ubevidst, men de gør det, fordi de har lyst til at leve. Den enkelte patient må have sin egen specielle behandling for at blive helbredt.

Kræftramte kan ikke behandles på samlebånd, men ved gode samtaler, kan nogle af de bånd, som patienten er snøret sammen af, løsnes. Vi skal LÆRE patienten at ånde frit, og ikke være domineret af sin kræft. Kræft kan man ikke løbe fra - man kan LÆRE at styre den.

Venlig hilsen
Harald Svenningsen

Debatindlæg

*som svar på læge Jesper Norup Nielsens
bemærkninger
i sidste nummer af SAB-NYT.*

Som formand for Kræftens Forebyggelse, som alternativ behandler og som privatperson, vil jeg gerne imødegå en del af Jesper Norup Nielsens påstande. For det første er der rent faktisk mange mennesker, der føler sig frosset ud af det offentlige lægesystem, som vi alle støtter med rigtig mange skattepenge, og som vi burde kunne forvente fuld opbakning fra, når vi trænger til det. Vi har i vores forening en del medlemmer, som absolut ikke vil sætte deres ben hos hospitalslægerne mere, netop fordi de føler sig forfærdeligt fejlet til side, når de fortæller, at de gerne vil kontrolleres (hvad de er i deres fulde ret til - de betaler jo selv lægernes løn), når de vælger alternativ behandling fremfor den ortodokse. Så det er muligt, at det ikke står noteret nogen steder, at en del læger afviser - ofte groft afviser! - folk, men i praksis er det nu sådan, at det sker alt for tit.

En dame fra vores medlemskreds fik for 6 år siden fjernet det venstre bryst, og fik for et års tid siden et åbent sår og en ekstra knude. Hun fortalte til en kontroltest på Rigshospitalet, at hun nu var i alternativ behandling og gerne ville fortsætte kontrolbesøgene, men hun fik den besked, at hun døde, hvis hun ikke gik med til operation ret så hurtigt. Lægen ikke så meget som løftede blusen på hende og kiggede efter, hvor pænt hendes sår nu var blevet! Han konstaterede blot kynisk (hendes egen opfattelse af hans tonefald), at hun jo så ikke behøvede at vise sig mere, hvis hun ikke ville modtage behandling. Kvinden skrev til overlægen på afdelingen og klagede sin nød over den pågældende læge og fik et kort intetsigende svar retur. Ikke så meget som en undskyldning over den fremgangsmåde og tone, der var blevet benyttet. Brevene er trykt i vort medlemsblad Dit Helbred Din Fremtid i januar i år. Dette er kun ét eksempel på en kvinde, der havde mod og livskraft til at stå offentligt frem og fortælle, hvordan hun blev behandlet. Og som hun selv siger: Det er jo ikke yderligere slag over nakken en kræftpatient har brug for, og når jeg nu har erfaret på min egen krop, at kræften kom igen, på trods af, at de havde sagt, at de havde helbredt mig, så er det vel intet under, at jeg forsøger noget andet, da det, de har gjort ved mig én gang, jo åbenbart ikke hjalp.

Det er tit, folk ringer til Kræftens Forebyggelse og klager deres nød over den manglende forståelse fra det etablerede systems side. Den depression, der

følger efter de hårde ord, er alene en stor opgave at gå i gang med at få fjernet helt.

Jeg mener ikke, at Jesper Norup Nielsen kan have fingeren på pulsen med hensyn til de mennesker, der er ramt, for så ville han ikke kunne have den overbevisning, han synes at have.

Hvad angår Rudolf Breuss, så er det rigtigt, at han var uddannet mekaniker, men alle har vel lov at lære hele livet igennem, og han praktiserede de sidste mange år af sit 91-årige liv med irisdiagnostik, heilpraktik og den sunde fornuft, som jeg kunne ønske var langt mere udbredt hos folk, der beskæftiger sig med andre mennesker. Men hensyn til hans saftkur er det efter hans mening en påstand grebet ud af den blå luft, at folk dør af sult af den. Saftkuren giver et rigeligt tilskud af vitaminer og mineraler, så rigeligt, at man sagtens kan leve fint af den i de 42 dage, det drejer sig om.

Rudolf Breuss gør iøvrigt hele tiden meget kraftigt opmærksom på, at meget svækkede personer skal være under lægekontrol, og på, at folk, der er afkræftede efter et lægeindgreb, som en operation jo er, skal vente mindst 2-5 måneder med at påbegynde hans kur.

Jeg, der ikke er kræftpatient, har afprøvet den halve kur - altså de 21 dage nyreteen indtages - for at finde ud af, om det overhovedet er noget, man kan byde folk. Jeg tabte 6 kg fedt, hvilket var en udmærket ting på det tidspunkt, og jeg fik oceaner af energi, fordi jeg kun indtog det, min krop havde brug for og ikke blev belastet af alt det, som jeg forbruger energiressourcer på at skulle udskille som slagger og affaldsstoffer. De 3 uger er nogle af de bedste, jeg har haft i mit liv rent ernærings- og energimæssigt. Så med hensyn til at dø af sult - hvordan kan Jesper Norup Nielsen dog komme på den tanke? Og hvorfor nævner han slet ikke, at den ortodokse behandling, der er helt uden den mindste ernæringsvejledning, gør folk så appetitløse, at risikoen for at dø af underernæring er overvældende? Jeg har med egne øjne set, at patienter under den ortodokse behandling taber 20-30 kg på grund af manglende evne til at holde mad i sig. Dette sker IKKE under Breuss-kuren.

Annette Reble
formand for Kræftens Forebyggelse
alternativ behandler
privatperson

USA viser vejen til et sundt liv uden røg med røgfri spisesteder

Efter McDonald-kædens indførelse af forbud mod rygning har Taco-Bell-kæden gennemført røgforbud i alle sine 3300 restauranter, der årligt betjener 50 millioner gæster.

Rudolf Breuss:

42 dages biosaftkur er effektiv mod kræft

4.del

Organspecifikke, giftfrie urteteer.

Følgen af indtagelsen af saftkurens ringe ernæringsmængde (saft og te) er, at man bruger sit spyt til det, det er til, nemlig påbegyndelsen af fødeoptagelsen. Samtidig finder der kun en yderst ringe belastning sted af fordøjelsessystemet. Under selve kuren er det for det meste ikke nødvendigt at holde sengen, tværtimod. Man skulle hellere få bestilt noget for at få tankerne væk fra mad og sygdom. Bortset fra nyre- og salviteen burde man også i særlige tilfælde ved kræft forskellige steder i kroppen derudover drikke følgende teer:

VED FORSTOPPELSE

Lavement med kamillete, eller man kan drikke en let afførende te eller indføre lidt fast smør i endetarmen.

På grund af saftkuren bliver portåren så stimuleret, at meget af det, der endnu findes af brugelige fødeemner i tarmen faktisk kan optages helt. Derfor kan det ske, at man i en periode på flere dage ikke føler trang til at gå på toilettet, og alligevel ikke har gener af det.

VED HJERNESVULST

1-2 kopper melissete pr. dag. Den skal drikkes kold og i små slurke. Guld- eller citronmelisse eller en blanding af de to. Tag en teskefuld og lad den trække 10 minutter i koldt vand.

VED ØJENKRÆFT

En kop øjentrøstte (*Euphrasia officinalis*) pr. dag. Den skal også drikkes kold og i små slurke. Lad en teskefuld trække i meget varmt vand i 10 minutter.

VED BRYST-, ÆGGESTOKS- OG LIVMODERKRÆFT

En kop kold bjergløvefod (*Alchemilla alpina*) og alm. løvefod (*Alchemilla vulgaris*) blandet med hvid døvnælde (*Lamium album*) eller guldnælde (*Lamium galeobdolon*) drikkes daglig i små slurke.

Man tager en teskefuld bjergløvefod blandet med alm. løvefod, dertil kom-

mer en lille smule døvnælde (*Lamium album*). Det kommes altsammen i en kop fuld af meget varmt vand og trækker i 10 minutter.

VED GANE-, LÆBE-, TUNGE-, HALSKIRTEL- OG STRUBEKRÆFT

pimpinelle (*Pimpinella saxifraga*), men den skal drikkes i ALLE 42 dage. Med den første spiseskefuld skyller eller gurgler De - spyt så ud! Med den anden skyller eller gurgler De også - spyt ud igen! Med den tredje skyller eller gurgler De og denne skefuld synker De.

Teen fremstilles ved, at en teskefuld pimpinelle-ROD koges i 3 minutter i en kop vand.

VED HUDKRÆFT

af en størrelse på en halv til en hel cm i diameter duppes de syge steder med den gule saft fra afbrækkede svaleurteblade (*Chelidonium majus*). Denne duppen skal ske på det syge sted nogle gange i løbet af dagen.

Hvis det syge areal derimod er større, så dup KUN kanterne og et stykke ud på det raske hud. Om vinteren er man nødt til at tage svaleurtte til at duppe og vaske af med, men også KUN RUNDT OM såret: En teskefuld svaleurt skal trække i en kop meget varmt vand i 10 minutter og anvendes lunken. Man kan også bruge svaleurttinktur.

Jeg gør endnu engang opmærksom på, at man må undgå at komme det direkte i såret, da saften er meget giftig.

VED KNOGLE- OG LUNGEKRÆFT OG LUNGETUBERKULOSE

skal man drikke te af den lancetbladede og den bredbladede vejbred (*Plantago lanceolata* og *Plantago major*), islandsk mos (*Cetraria islandica*), lungesurt (*Pulmonaria officinalis*), korsknep (*Glechoma hederacea*), kongelys (*Verbascum thapsiforme*). Alle teerne trækker sammen i 10 minutter i noget varmt vand.

Af de anførte urter er det ikke absolut nødvendigt, at de alle sammen er med i teen. Af denne te kan man drikke så meget, man vil - jo mere, jo bedre.

Ved lungetuberkulose skal man også én gang dagligt tage en teskefuld frø af den bredbladede vejbred sammen med noget vand eller te. På apotekerne fås den under betegnelsen loppefrø. Vær nu sikker på, at man ikke byder Dem hørfrø.

VED LEVERKRÆFT

2 kopper kold eller varm kartoffelskræl-te drikkes i små slurke. En håndfuld rå kartoffelskræller koges 2-4 minutter i 2 kopper vand. Hvis denne te smager godt, så har leveren brug for den. Smager den grimt, så behøver man den ikke. Ved leverkræft bør man også lave et kålbladsomslag og i tilslutning hertil en indgnidning med olivenolie eller perikumolie (olivenolie tilsat

perikum, det skal have trukket gennem længere tid - ligesom urtesnaps). Disse omslag anbefales ligeledes ved andre kræftarter - bedst anvendt over lænden. Fremstilling af kålbladsomslag:

Man tager 3 kålblade (savojkål, hvidkål) svinger dem let frem og tilbage i varmt vand, til de er helt rene. Yderbladene er de bedste. Disse blade rulles så med en flaske eller en kagerulle af marmor til bladribberne er helt glatte.

Til dem, der ikke ved, hvordan man lægger et omslag:

Man anbringer et ULD-tæppe ca. 50 cm bredt sammenfoldet i sengen, derpå et stykke lærred 25-30 cm bredt og oven på dette et stykke klæde med de rullede kålblade. Man lægger 2 ved siden af hinanden og 1 oven på de to. Indersiden af bladene lægges med klædet på det syge sted eller på ryggen, og så vikles lærredstykket godt og fast omkring og derefter uldtæppet. Et sådant omslag skal sidde så fast, at det ikke forskubber sig, da det skal sidde natten over.

Hvis et sådant omslag ikke sidder godt fast, får patienten en kold fornemmelse eller kommer til at fryse, hvad der KUN SKADER. Om morgenen fjerner man omslaget og vasker straks af med varmt vand og tørrer godt. Nu gnider man så det syge sted med 1-2 teskefulde lun, koldpresset olie og lægger så et varmt klæde over. Dette fjernes igen efter et par minutter. Før man lægger et sådant omslag, skal patienten føle sig dejlig varm. Altså ligge under dynen i et stykke tid, til vedkommende har det varmt nok - eller man kan varme sengen op i forvejen.

VED MAVEKRÆFT

Man skal drikke en kop kold malurtte (*Artemisia absinthium*) eller en kop tusindgyldente (*Erythraea centaurium*) i små slurke. En lille teskefuld skal trække i en kop skoldhedt vand i KUN 3 SEKUNDER!! Skulle der også være en slags nervøs mave med i billedet, bør man yderligere drikke en kop baldriante (*Valerianaria officinalis*) med malurt pr. dag: En halv teskefuld baldrian-ROD skal koges i en kop vand i 3 minutter og så hældes over en lille teskefuld malurt og trække i 3 sekunder!!

VED MILT- OG BUGSPYTKIRTELKRÆFT

Man bør daglig drikke mindst en hel liter salviete varm eller kold. Kortvarige omslag med gyvel, padderokke eller havrestrå anbefales. Gyvel trækker blot, padderokken og havrestråene koges 10 minutter.

(Man skal kun anvende omslag, hvis man forstår sig på det, for gør man det forkert, kan det skade mere, end det gavner).

Man kan finde anvisninger i diverse Kneipp-bøger.

VED PROSTATA- OG TESTIKELKRÆFT

2 kopper te daglig af den dunede dueurt (*Epilobium parviflorum*). Den skal

drikkes KOLD og i små slurke i løbet af dagen. En teskefuld skal trække 10 minutter i to kopper varmt vand.

Supplement til min Kræftkur-Total

Jeg har gjort den iagttagelse, at kalkholdig te, som jeg anbefaler ved knogle- og lungekræft, også gør kroppen meget godt ved alle andre kræftangreb. Jeg kan kun på det varmeste anbefale alle kræftpatienter denne te. Denne te er årsag til, at der under saftkuren faktisk ikke opstår kalk- og kaliummangel.

TIL KRÆFTKUREN:

Jeg har tidligere skrevet, at man altid skal gennemføre min Kræftkur-Total under lægeopsyn. Det har jeg hovedsagelig gjort for, at lægerne kunne iagttage forløbet af kuren og holde øje med patienten og blodtrykket, for at de - såfremt det falder for meget - kunne skrive noget op for hjertet.

Men jeg har nu gjort den erfaring, at mange læger slet ikke vil vide af naturmedicin og naturlægemidler og oven i købet FRARÅDER! patienten at gennemføre min saftkur og også udskriver medikamenter, der slet ikke kan forliges med saftkuren.

Man må heller IKKE få indsprøjtninger og bestrålinger under kuren. Det er ganske vist ikke godt, hvis man gør noget bag lægernes ryg, da disse formodentlig ellers kan blive vildført. (Det er jo uheldigt, hvis lægerne er overbeviste om, at det er deres egen (ikke fulgte) kur, der har hjulpet), Red.

Det overlades altså til hver enkelt, om man vil gennemføre kuren med eller uden lægens vidende og kontrol. Her følger en anvisning på, hvordan man selv kan teste sit blodtryk:

Blodtrykket kan aflæses på neglene på venstre hånd. Hjertet er - som man ved - en stor muskel, der igen består af én hoved- og fire bimusklér. Hvis der på tommelfingerneglen kun er en lille eller måske slet ingen halvmåne, så er hovedmusklen for svag. I så tilfælde bør man fra kl. 15 til om aftenen 3-4 gange tage 30-40 baldriandråber (alt efter personens størrelse). Hvis der ingen halvmåne er på de øvrige negle, så er bimusklérne for svage, og man bør i så fald 3 x daglig - normalt før måltiderne - tage 20-30 hvidtjørnsdråber (Crataegan eller Crataegutt). Det er helt naturlige midler. Skulle der ikke være nogen halvmåne at se på nogen af neglene, har man behov for BÅDE baldrian- OG hvidtjørnsdråber. I dette tilfælde behøver man yderligere en kop sellerisaft, der skal drikkes i små slurke i løbet af formiddagen. Hvis der ses en normal halvmåne på tommelen, og der ikke er nogen på den andre negle, så skal man KUN tage hvidtjørnesdråber og INGEN baldriandråber. Ingen eller næsten ingen halvmåne på neglene betyder hjertemuskelsvaghed - altså et for lavt blodtryk.

Radioaktivitet - en usynlig fare i boliger

Næst efter tobaksrygning er den radioaktive luftart radon skyld i de fleste tilfælde af lungekræft i Danmark. Hvert år dør ca. 300 danskere af lungekræft alene på grund af den radioaktivitet, der er i luften i deres eget hjem. Det er ca. 3 gange flere, end der dør af AIDS i Danmark.

En undersøgelse foretaget af Risø og Statens Institut for Strålehygiejne viser, at i 1 ud af 10 huse i Danmark er luften så radioaktiv, at risikoen for lungekræft hos beboerne er 3-10% højere end forventet. Nogle huse er så radioaktive, at det svarer til, at man ryger mere end en pakke cigaretter om dagen.

Radioaktiviteten har en naturlig årsag. Den skyldes radon, en radioaktiv luftart, der findes overalt i jorden. Den siver op gennem jorden og passerer gennem revner og utætheder ind i huset. Nogle huse suger ligefrem den radioaktive luft ind fra den underliggende jord. Der findes naturligvis radon i udendørsluften, men koncentrationen er ubetydelig i forhold til inden-dørsluften. Radon er usynlig, lugtfri og uden smag.

I USA er man blevet meget opmærksom på radioaktiviteten i boliger. 5 millioner amerikanske hjem er allerede blevet målt. Det er almindeligt i USA, at ejendomsmæglere fremlægger en radon-attest for et hus i forbindelse med hussalg, eller at salget er betinget af, at en senere måling ikke viser et usundt højt radon-niveau.

Også i Sverige gør man meget ved problemet. Nybyggede boliger må ikke benyttes, hvis radon-niveauet overstiger en bestemt værdi. Og den værdi overskrides for 5-10% af de eksisterende danske enfamiliehuse. Det viser sig, at radon-niveauet i danske hjem er næsten lige så stort som i amerikanske og 2/3 af niveauet i svenske hjem. Der er dog meget få danskere, der er klar over, hvor stor en trussel radon er for dem og deres familie.

Undersøgelserne har vist, at det ikke er muligt uden en måling at afgøre radioaktiviteten i et hus. Et hus kan være højradioaktivt, mens naboens hus kun indeholder en ubetydelig mængde radioaktivitet.

Problemet med radon er blevet omtalt i TV-avisen og i dagspressen. Mange har desværre helt fejlagtigt troet, at der var tale om de såkaldte jordstråler, fordi det er radioaktivitet, der kommer fra jorden. Men radioaktivitet og jordstråler har intet med hinanden at gøre. Radonproblemet er i modsæt-

ning til jordstråler almindeligt anerkendt blandt forskere og Radon eksistensen er videnskabeligt bevist.

Man kan nemt og ret billigt få målt radioaktiviteten i sit hjem. Hvis radioaktiviteten viser sig at være for stor, er der forholdsvis enkle metoder til at afhjælpe problemet.

Firmaet "Helsefysisk Center for radioaktive målinger" bruger internationalt anerkendte metoder til at måle boliger for radioaktivitet. Det er kernefysikere, der står for målingerne. De rådgiver desuden om foranstaltninger vedrørende huse, der er for radioaktive. Tlf. 3165 3209 mellem 10 og 12 (eller 4285 8681).

Generalforsamlingen

På generalforsamlingen i Sønderborg, lørdag den 28. maj 1994, blev hovedbestyrelsen i Landsforeningen udvidet med følgende personer:

Næstformand Elmer Hansen, Grønningen 15, 6340 Kruså, tlf. 7467 1617.
Erland Hyllested, Mellemgade 6, Over Jerstal, 6500 Vojens, tlf. 7454 7819.
Jørgen Elmkint, Pilgårdsvænge 31, 2635 Ishøj, tlf. 4354 2623.
Tage Jessen, Ellundvej 17, 6330 Padborg, tlf. 7467 4654.
Velkommen til de nye, vi glæder os til sammen at tage fat.

Annette Reble, formand. Gunnar Johansen, kasserer. Louis Montana, sekretær.

In memoriam

Lokalformand og hovedbestyrelsesformand

Arthur Philippsen

er gået bort. Vi takker ham for den inspiration, han var for os, for det gå-på-mod, han viste og for den store støtte, han var for de mange folk, der kom til ham med deres problemer. Han vil blive savnet af os alle.

NGO Forum 1995

NGO står for Non Governmental Organizations, hvilket på dansk betyder folkelige organisationer.

Den 16. juni kl. 15-18 var ca. 200 mennesker fra ca. 150 organisationer samlet i medborgerhuset Gimle på Christianshavn.

Fællesmødet var indkaldt af NGO Forum 95 i forbindelse med det sociale topmøde, som afholdes den 11.-12. marts 1995 i Bella Centret. NGOs idé er at stable et alternativt socialt topmøde på benene til lejligheden, dette søges afholdt på Holmen i København.

De indledende foredrag blev holdt af Tørk Haxthausen, Anders Jerichow fra Politiken og Jan Birket Smith, generalsekretær i NGO.

Efter plenumforsamlingen dannedes 9 grupper til videre planlægning af aktiviteterne i forbindelse med det alternative topmøde. Mange sygdomsbekæmpende landsforeninger var repræsenteret. Yderligere information: NGO Forum 95, Njalsgade 13 C, 2300 København S, tlf. 3296 1995, fax 3296 8919.

Mindefond

Edith og Sten Jacobsens Mindefond af 1988 yder tilskud på op til 2.000 kr. til personer, der er interesseret i vegetarisk levevis i forbindelse med ophold på nedennævnte kursteder:

Humlegården,
Humlebæk,
tlf. 4223 2465

Sundgården,
Tranekær, Langeland,
tlf. 6259 1555

Rindbyhus,
Fanø,
tlf. 7516 3003

Søtoftegård,
Ringsted,
tlf. 5360 1170

Nørrebjerregård,
Fjerritslev,
tlf. 9822 3141

Kullerup Højskole,
tlf. 6551 3107

Ansøgninger sendes til:
Edith og Sten Jacobsen,
Vesterbro 68,
7900 Nykøbing Mors.

Hvem kan hjælpe med at tegne til bladet?

Kirsten Hoffmann føler sig ikke helt rask for tiden, derfor ville det være dejligt, om en af læserne havde lyst til at assistere med dette arbejde. Henvendelse til redaktøren.

Ingen tipsmidler til de alternative

Hverken Kræftens Forebyggelse eller Tidslerne har fået bevilget penge fra Tipsmidlerne, og så vidt jeg har kunnet se af Finansudvalgets aktstykker for Folketingsåret 1993-94, er der heller ingen andre alternative organisationer, der har fået noget.

Ansøgningerne og fordelingerne ser således ud:

	Antal ansøgninger	Tilskud
A: Ferieformål.....	69	8.555.000 kr
B. Sociale formål.....	329	48.645.000 kr
C. Sygdomsbekæmpende formål.....	46	6.300.000 kr
D. Andre humanitære, velgørende og almennyttige formål	138	28.290.000 kr
I alt.....	582	91.790.000 kr

I forbindelse hermed tillader redaktøren sig at gøre opmærksom på muligheden for at give en gave til landsforeningen.

Får vi ikke mindst 250 gaver årligt, kan gavegivere ikke trække beløbet fra på selvangivelsen. Der gøres sandelig meget for at genere små landsforeninger.

Uforsvarlig kræftbehandling:

Kære læser!

Ved du, at størstparten af forskningsmidlerne på kræftområdet går til forskning med kemoterapi. KUN 2% af kræftpatienterne helbredes med kemoterapi.

Hvornår mon folketinget og regeringen lugter lunt og begynder at støtte kropsvenlige behandlingsmetoder. I bogen "Kræft, dens årsager, forebyggelse og helbredelse" af H. W. Anderschou, kan man konstatere, at en del af kirurgerne allerede i 1890 var klar over, at kirurgi og strålebehandling var nytteløst i kræftbehandling.

I øvrigt betales 80% af sygdomsforskningen i Danmark af den farmaceutiske industri.

Få et bedre liv gennem åndelig udvikling

Teosofisk Forening afholder i efteråret 1994 og foråret 1995 en række weekendforedrag, der, som ved tidligere foredragsrækker, løber fra kl. 10-18.

Indholdet er så omfattende, at her kun nævnes lidt deraf:

Menneskets opbygning, fødsel og død, reinkarnation og karma, bevidsthedens udvikling, kosmologi, esoterisk psykologi om følelseslivet, tankelivet, viljeslivet og personligheden.

Forbindelser med andre verdener, modstandskræfterne og den nye verdenstjenergruppe. Hardy og Marion Bennis taler om Discipelselskabets vej samt giver personlig rådgivning om egen udvikling.

Teosofisk skole:

22.-23. oktober	1994	Niels Brønsted	{	Discipelselskabets vej samt personlig rådgivning om egen udvikling.
5. november	1994	Hardy & Marion Bennis		
12.-13. november	1994	Niels Brønsted		
10.-11. december	1994	Niels Brønsted	{	Discipelselskabets vej samt personlig rådgivning om egen udvikling.
21.-22. januar	1995	Niels Brønsted		
11. februar	1995	Hardy & Marion Bennis		
18.-19. februar	1995	Niels Brønsted		
25.-26. marts	1995	Niels Brønsted		
22.-23. april	1995	Niels Brønsted		
27.-28. maj	1995	Niels Brønsted		

Niels Brønsted forstår virkelig at gøre teosofien levende og forståelig for enhver.

PRISER:

	Medlem	Ikke medlem
Hele kurset = 10 gange ved forudbetaling	1900,00	2350,00
Hele kurset ved betaling hver gang	2500,00	2950,00
For hvert weekendkursus	275,00	325,00
Enkeltdage med Hardy & Marion	137,50	162,50

Ring til Erik Ansvang på tlf. 3123 2721 og få nærmere besked om den teosofiske skole.

Forbrugerstyrelsen advarer mod nikkel i elkedler

En elkedel kan afgive 7 gange så meget nikkel, som der maksimalt må være i drikkevand. Grænseværdierne for nikkel i drikkevand er 0,05 mg. pr. liter, men der vil normalt kun være 0,01 mg/l.

5 af de 6 kedler, som blev testet afgav op til 0,37 mg/l.

I Danmark findes mindst 50 forskellige slags elkedler. Ingen ved, hvor meget de øvrige fabrikater afgiver.

Er du nikkelallergiker, så benyt rustfrit stål til opvarmning.

NYE BØGER



Veje til et bedre LIV

Af Lis Andersen. 135 sider, 135 kr. Forlaget Attika.

Endnu en fin og varm bog af Lis Andersen. Veje til et bedre liv, hvem vil ikke gerne have det? Verden er forandret, angst og uro plager mange i dag. Vi kan da heldigvis selv bestemme, hvad fremtiden vil bringe og vælge de veje, vi vil gå. Lis Andersen hjælper os godt på vej med sin nye bog. Den er spændende og levende fortalt. Mange gode råd til selv at komme videre, og til at hjælpe andre til et bedre liv med indhold og mening. *Lotte Brefil*

Komplekse kroppe - alternativ behandling i antropologisk perspektiv.

Af Helle Johannesen. 192 sider, 198 kr. Akademisk Forlag.

Zoneterapi, biopati og kinesiologi er i fokus i denne bog om medicinsk pluralisme i dagens Danmark.

På baggrund af en videnskabelig undersøgelse blandt behandlere og patienter hos zoneterapeuter, biopater og kinesiologer belyser forfatteren mønstre i den medicinske mangfoldighed.

Alternativ behandling harmonerer med andre frembrydende tendenser i samfundet og spår gode muligheder for en mere fremtrædende plads i fremtidens sundhedssystem. I appendix ses erhvervsfordelingen, antal behandlinger, hvilke helbredsproblemer, der primært søges løst mm.

God bedring med andre spisevaner.

Af Jonna Deibjerg. 128 sider, 138 kr. Borgen.

I kostvejlederen Jonna Deibjergs bog "God bedring med andre spisevaner" er der hjælp at hente. Hun peger på, hvordan blodsukkerfald, svampeinfektion, virusangreb, overfølsomhed over for visse fødevarer mv. kan være årsag til ubehag eller vedvarende sygdomstilstande. Årsagen kan ofte findes i uhen-sigtsmæssige spise- eller levevaner, og her kan selv en lille ændring gøre underværker for ens velbefindende.

En bog for de mange, som kunne have det meget bedre.

Faste - Det naturlige Lægemiddel.

Af Hellmut Lützner. 112 sider, 98 kr. Borgen.

Den ophobning af giftstoffer, der sker i enhver krop, betyder, at kroppens ydeevne og velbefindende nedsættes samtidig med, at der skabes grobund for sygdomme. Gennem en faste renses kroppen for ophobede affaldsstoffer, og organismen får hvile og ro til at genvinde sine oprindelige funktioner og sin sundhed. Derudover er en faste en effektiv måde at tabe sig på.

Faste er en klassiker om fastens fordele og gennemførelse. Den udkom første gang på dansk i 1976, siden i 1983 og foreligger hermed i en stærk revideret og udvidet udgave.

Håndbog for Social- og Sundhedssektor 1994.

Af Nyhedsinformation for Social- og Sundhedssektoren, tlf. 4343 4380. 632 sider, 750 kr. + moms.

Værket indeholder en komplet fortegnelse over amter, kommuner, hospitaler, plejehjem, dagcentre, patientforeninger, bedriftssundhedstjenester, uddannelsessteder mm. Bagerst i bogen findes fremskrevne befolkningstal indtil år 2007.

Herpes - nej tak.

Af Dorte Juul Poulsen. 96 sider, 98 kr. Klitrose.

Mange går rundt med en permanent herpesinfektion, der svækker immunforsvaret, så andre sygdomme får let spil. Man føler sig træt og udmattet og har ikke lyst til at gå i gang med noget. Indimellem er der synlige udbrud af sår.

Forfatteren beskriver de væsentligste faktorer bag herpesudbruddene, nemlig stress og forkert kost, og giver anvisninger på, hvordan man selv kan bryde den onde cirkel og forbedre sit immunforsvar ved bl.a. ændrede kostvaner, mineral- og vitamintilskud.

Specielt gives anvisning på, hvordan kostens sammensætning skal være mht. aminosyreindhold både før, under og efter et herpesudbrud.

DANMARKS NATUR- & LÆGE-
VIDENSKABELIGE BIBL
NØRRE ALLE 49 UNIV-BIBL 2
2200 KØBENHAVN N

Adresser på Lokalforeninger:

Kalundborg Lokalforening, tlf.: 53 51 60 40
Poul Gyllun, Strandhaven 69, 4400 Kalundborg

Københavns Lokalforening, tlf.: 31 60 96 80
Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj

København Nord tlf. 45 87 97 75
Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3, 2800 Lyngby

Lokalforeningen Nordjyllands Amt, tlf.: 98 39 16 14
Harald Svenningsen, Kirkevej 1, 9520 Skørping

Den Syd- & Sønderjyske Lokalforening, tlf. 74 67 16 12
Under omkonstituering

Vestegnens Lokalforening, tlf.: 35 36 28 10
Annette Reble, Peblinge Dosering 22, 2, th., 2200 København N.

Adresser på kontaktpersoner:

Hans Gydesen, Østergården 45, st.th., 2635 Ishøj, tlf.: 43 73 79 63

Mary Holmud, Ærtekrogen 7, 2860 Søborg, tlf.: 31 67 18 76

Vagn Skov, Pilevej 9, 6600 Vejen, tlf.: 75 36 15 68

Birte Sjelborg, Helenevej 5, 6740 Bramming, tlf.: 75 17 33 34

Landsforeningen til Kræftens Forebyggelse

Formand **Annette Reble**, Peblinge Dosering 22, 2. th., 2200 København N, Tlf.: 35 36 28 60.

Næstformand **Elmer Hansen**, Grønningen 15, 6340 Kruså. Tlf 74 67 16 17.

Sekretær og redaktør **Louis Montana**, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, Tlf.: 31 60 96 80

Kasserer **Mølleåparken 11, 3. t.v., 2800 Lyngby, Giro: 11 00 440.**

Bestyrelsesmedlemmer **Jørgen Elmklint**, Pilgårdsvænge 31, 2635 Ishøj. Tlf. 43 54 26 23.

- **Erland Hyllested**, Mellemgade 6, Over Jerstal, 6500 Vojens. Tlf. 74 54 78 19.

- **Tage Jessen**, Ellundvej 17, 6330 Padborg. Tlf. 74 67 46 54.