

R

DIT HELBRED DIN FREMTID



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

0905 - 5673



200007790901

**Landsforeningen til
FOREBYGGELSE AF KRÆFT**

7. årgang - nr. 1 - januar 1996

INDHOLD

side

Red. oplysninger	2
Vi siger tak for et dejligt kursus i	
København	3
Kræft sidder også i sjælen	5
Brug kræften som din læremester	6
Generalforsamling den 24.4.1996 ...	6
<i>Girokort til årskontingent</i>	9
En del af pressen har hjertet på rette sted	
.....	11
Birkholm	12
Det er smørret, der gør det!	13
Nye bøger	14
Foreningsoplysninger	16

ISBN 0905-5673

Bladets oplag 1800 stk.

Fordeling:

Medlemmer	750
Landsforeninger	
og organisationer	58
Kursteder, centre	*19
Biblioteker	*249
Højskoler	*100
Medborgerhuse, socialcentre	*40
Media, incl. tidsskrifter	158
Behandlere, andre	213
Møder, foredrag etc.	372

* findes på tidsskrifthylden

Midlertidig redaktion

Annette Tvøkn

ernes

7100 Vejle

Annoncepriser

1/1	side	kr. 800
1/2	side	kr. 500
1/4	side	kr. 275
1/8	side	kr. 150
1/16	side	kr. 80

Annoncepriserne er excl. moms
og gælder for reproklart
materiale.

Vi siger tak for et dejligt kursus i København

Vi har været på det første hold efter at *Københavns Selvhjælpscenter for Mennesker med Kræft* begyndte på ny i lyse, dejlige lokaler på Kommunehospitalet - og efter en veloverstået kursusuge, fik vi lyst til at fortælle om vores erfaringer med et kursus, der forløb i en behagelig og dejlig atmosfære.

Den første dag præsenterede vi os alle for hinanden, og der blev allerede fra starten skabt en god stemning.

Vi fik hver formiddag serveret friskpreset grøntsags/frugtsaft, frugt eller nødder. Der gik et par timer, hvor vi lærte om krop, bevægelse og sang; desuden fik vi hver dag energigivende pausegymnastik med mensendiecklæreren Gukke Brünner. I frokostpausen havde en helse-kok forberedt et sundt og helbredende vegetarmåltid til os.

Der blev serveret et middagsmåltid for os hver dag, så vi kunne se, hvor varieret og velsmagende, vegetarkost kan være.

Resten af dagen handlede om:

Livskvalitet i forbindelse med kræftsygdom.

En tidligere kræftpatient fortalte om, hvordan han havde overvundet sin sygdom, ændret sit liv, levet videre og fået større livskvalitet.

Hver eftermiddag fik vi serveret forskellige urtetéer og et lille eftermiddagsmåltid, og vi blev tilbudt sund morgenmad på de følgende kursusdage.

Ernæring

var næste dags emne. Eva Lydeking-Olsen underviste os om kostsammensætning og sunde og helbredende kostvaner: Kost set i forhold til kræft, kræfthæmmere og kræftfremmere, om cellernes opbygning, om antioxydanternes virkning på cellerne og om fedtstoffernes indvirkning på celleopbygningen.

Visualisering og fordybelse

blev introduceret af Helge Lydeking-Olsen på tredjedagen. Dette emne drejer sig om vores indre og ydre virkelighed og om at komme i kontakt med den ubevidste viden - om os selv! - Og om at få de ting, der gemmer sig, frem i dagens/bevidsthedens lys og få dem behandlet. Og om hvordan vi får sendt positive signaler til vores krop, så den på den måde kan blive vores egen medhelbreder.

Personlige ressourcer og udvikling

fik vi den fjerde dag fortalt om af psyko-

terapeut Birgitte Reich. Det drejer sig om at leve i nuet, være opmærksom på sig selv for at få bearbejdet fortiden og skabe et sundere og bedre liv.

Vi lavede nogle morsomme øvelser om de mange forskellige kontaktformer, vi har med forskellige mennesker på forskellige tidspunkter i vores liv, og som gjorde os bevidste om, i hvilken grad vi er i kontakt med andre mennesker.

Om eftermiddagen lavede vi mendsdieck-gymnastik, og de sidste to timer kom en præst, der holdt et oplæg om ansvar og skyld, hvorefter vi diskuterede dette emne.

Planlæg din fremtid

Den sidste dag fik vi til opgave at forestille os fem år frem i tiden og at se og skrive, hvordan vi ønsker at have det på det tidspunkt. Alt det gode, vi kunne forestille os, var muligt. Dette arbejdede vi med

den sidste dag, og forestillingerne om fremtiden, og om hvordan vi vil arbejde videre, var virkelig godt for os og gav hver enkelt af os håb for vores fremtid.

Vi aftalte at mødes igen, hvilket resulterede i, at holdet nu er begyndt på et kursusforløb i *visualisering og fordybelse* på centeret.

Gruppen og kurset har haft meget stor betydning, og vi har givet hinanden meget. Det, at udveksle erfaringer med mennesker, der *virkelig* forstår ens situation, fordi de har prøvet det på deres egen krop, er af uvurderlig betydning.

Vi vil stærkt anbefale dette kursus. Det giver sandelig inspiration og optimisme til at komme videre.

Maj-holdet.

KØBENHAVNS SELV-HJÆLPSCENTER FOR MENNESKER MED KRÆFT

kan kontaktes for yderligere oplysninger på telefon 3313 2036 eller på Fax 3313 2039.

Der afholdes uge-kurser i 1996 i ugerne 6, 8, 10, 12, 16, 18, 21, 24 25, 33, 34, 36, 38, 40, 44, 46, 48 og 50.

Kursusprisen er kun 450 kr. og både nuværende og forhenværende patienter samt deres pårørende er velkomne

Annette Tyoko

Kræft sidder også i sjælen.

Indlæg af Lene Bjerregaard, forfatter til bogen: Hvorfor brystkræft.

Som tidligere kræftpatient har jeg gjort mig mange tanker om, hvad kræft er for en sygdom. Mange kræftforskere erkender nu åbent, at der reelt er sket meget ringe fremskridt i den traditionelle kræftbehandling - trods intensiv forskning i 50 år får statistisk set gennemsnitlig 75% tilbagefald. Jeg tror, det er fordi, kræft ikke kun er en fysisk sygdom, selv om symptomet er fysisk - det er også en sygdom i sjælen! Man fjerner ikke kræften ved at fjerne det syge organ.

Det græske ord for sjæl er ordet Psyke. Jeg ser kræft som en psykosomatisk sygdom, hvor mange faktorer spiller ind: Fysiske, kemiske (bl.a. forurening, pesticider mm, forkert kost, psykiske/følelsesmæssige faktorer (indre konflikter og stress) sociale faktorer, (holdninger til os selv og måden at være sammen på). Hvorledes de enkelte faktorer spiller ind, er meget individuelt. Derfor skal kræft også behandles på flere planer - og der skal tages hensyn til både krop og psyke. Hverken kemo eller saftkure alene kan gøre dette.

Der er efterhånden lavet mange undersøgelser (USA, England Frankrig, Tyskland, Danmark), hvor man giver en forsøgsgruppe patienter psykoterapi i tillæg til hospitalsbehandlingen. Alle undersøgelserne viser samme resultat: De, der modtager psykoterapi lever i gennemsnit *dobbelt* så længe, som kontrolgruppen, der kun modtager den traditionelle behandling!!!

Der er også lavet flere undersøgelser, hvor visualisering er anvendt i kræftbehandlingen. Her levede de, der visualiserede hele 2½ gang så længe som de, der fik den normale ho-

spitalsbehandling!!!

Der er altså overvældende gode resultater, når man aktiverer personens egne helbredende ressourcer. Man har endog set enkelte "uhelbredelige" blive raske ved hjælp af visualisering og en stærk livsvilje. Dette viser, at krop og psyke hænger uløseligt sammen. Psyko-neuro-immunologien har bekræftet dette.

Jeg tror, at de meget alvorlige sygdomme som kræft og hjerte-kar-tilfælde er en tilbagemelding fra kroppen om, at man ubevidst er kommet til at leve i konflikt med sin inderste kerne - imod sine inderste ønsker og behov, måske for at tilpasse sig andres forventninger og normer.

Kampen mod kræft er derfor dybest set en kamp for at finde ind til sin egen kerne og komme i balance med sig selv. Man må foretage dybtgående ændringer i sine holdninger, personlighed og livsstil, og prøve at løse de "psykiske knuder" op. Dette kan være hårdt, men det er også meget spændende.

Ved at se sygdommen som sin *læremester* kan kræft vendes til noget positivt: Større indsigt, større livsglæde og -kvalitet. Kræften kan være den nøgle, der åbner og frigør dine dybere ressourcer. Nogle får mod til at gøre det, de altid har gået og drømt om. Andre frigør sig fra destruktive eller begrænsende livsforhold.

Disse emner har jeg beskrevet mere indgående i min bog: "Hvorfor brystkræft", en bog om kræftens væsen, og hvad man selv kan gøre for at blive rask.

Brug kræften som din læremester

Nye kurser i Århus fra februar

Lene Bjerregaard afholder løbende kurser for både nuværende og tidligere kræftpatienter, hvor hun arbejder psykoterapeutisk med deltagerne. Hendes kurser tager sigte på at introducere metoder til at gøre patienten aktiv i helbredelsesprocessen. Der arbejdes med spørgsmålene: Hvorfor lige mig? Hvordan slippe negative holdninger til sig selv, fx skyld og skam?

Hvordan sætte grænser og få sine behov opfyldt? Hvad er livsbekræftende adfærd? Hvordan fokusere på livets muligheder fremfor begrænsningerne? Spørgsmålene bliver bearbejdet ved hjælp af visualisering, fantasirejser, tegneterapi og samtaler. Nærmere oplysning fås hos Lene Bjerregaard på tlf. 8610 9075.kl.

Hermed indkaldes til landsforeningens 8.

Generalforsamling den 27.4. 1996

14:00 på hotel Nyborg Strand. Tilmelding nødvendig

Dagsordenen ser ud som følger:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Regnskabet.
4. Fastsættelse af årskontingent og livsvarigt kontingent.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af formand.
7. Valg af den øvrige bestyrelse.
8. Valg af intern revisor og revisorsuppleant.
9. Eventuelt.

Forslag skal være formanden i hænde skriftligt, senest 14 dage før generalforsamlingen afholdes. Stemmeberettigelse forudsætter, at kontingentet er indbetalt senest mandag den 1. april 1996. Afstemninger sker skriftligt, hvis blot ét medlem ønsker det. Der kan ikke stemmes ved fuldmagt. Hvert medlem har kun én stemme.

Der vil i forbindelse med generalforsamlingen serveres kaffe/te - derfor er tilmelding nødvendig.

Brug mig!

- evt. som gave!

GiroBankindbetaling

Belebsmodtagers Girokontonummer og betegnelse
110 0440
Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft
 Mellemstaden 11, 3. fl.
 2800 Lyngby

Postvæsenets stempel

Understrøkt i henhold til understrøktabel

Indtægter

Årsafregning
 Udværgt kontingent
 Gave
 I alt

Kr. 50,-
 Kr. 500,-
 Kr.

Beløbsmodtagers Girokontonummer og betegnelse
110 0440
Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft
 Mellemstaden 11, 3. fl.
 2800 Lyngby

Postvæsenets kvittering

+01<

+1100440<

**Kom ud af patientrollen og
gør en helhjertet indsats selv!**

STØT FOREBYGGELSE AF KRÆFT

Gem girokvitteringen. Den kan blive op til
5000 kr. værd i fradrag på selvangivelsen.

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft
er godkendt af statsskattenset som en
almennyttig organisation, så gaver og
bidrag kan fratrækkes efter ligningslovens
regler.

Bidrag udover 500 kr. kan fratrækkes.
Det maksimale fradrag er dog som nævnt
5000 kr.

Girokonto aktiveringsgebyr påkrævet, når kontoen ikke er aktiveret for Girokonto
inden 2 år efter indbetalningen. Gylden m.v. modtages under forbehold af
bestemte betingelser. Ved kontante indbetalinger på posthuset med henblik på det udstedende af
postvæsenets kvitteringsgebyr, der er beregnet for hvert beløb, der er indbetalt.

Belebsmodtagers Girokontonummer og betegnelse
110 0440
Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft
 Mellemstaden 11, 3. fl.
 2800 Lyngby

Indtægters navn og adresse

Kr.

Postvæsenets kvittering

Det er mig, der er dit girokort i år!!!

Tag mig nu!

Det er på tide igen!

Overførsel fra Girokontonummer



GiroBank Indbetaling

Underskrift i henhold til underskriftsblad

Beløbsmodtagers Girokontonummer og betegnelse

110 0440

Landsforeningen til
Forebyggelse af KræftMølleåparken 11, 3. tv.
2800 Lyngby

Indbetaler

Postvæsenets stempel

Årskontingent	kr.	50,-
Livsvarigt kontingent	kr.	500,-
Gave	kr.	
I alt	kr.	

Kroner

Øre

Betalingsdato

Betales nu

Til maskinaflæsning - Undgå venligst at skrive i denne rubrik

Dag Måned År Sæt X

+01<

+1100440<

**Kom ud af patientrollen og
gør en helhjertet indsats selv!**

STØT FOREBYGGELSE AF KRÆFT

Gem girokvitteringen. Den kan blive op til
5000 kr. værd i fradrag på selvangivelsen.

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft
er godkendt af skattevæsenet som en
almennyttig organisation, så gaver og
bidrag kan fradrages efter ligningslovens
regler.

Bidrag udover 500 kr. kan fratrækkes.
Det maksimale fradrag er dog som nævnt
5000 kr.

Beløbsmodtagers Girokontonummer og betegnelse

110 0440

Landsforeningen til
Forebyggelse af KræftMølleåparken 11, 3. tv.
2800 Lyngby

Indbetalers navn og adresse

Kroner

Øre

Postvæsenets kvittering

GiroBanks erstatningspligt ophører, når kravet ikke er anmeldt for GiroBank
inden 2 år efter indbetalingen. Checks m.v. modtages under forbehold af
betalingens honorering.

Ved kontant indbetaling på posthus med terminal er det udelukkende
posthusets kvitteringstilltryk, der er bevis for hvilket beløb, der er indbetalt.

- ☐ Jeg ønsker tilsendt _____ stk. giroindbetalingskort.
- ☐ Jeg vil gerne omdele blade, foldere og andet materiale.
- ☐ Jeg kan skrive artikler, tekster o.lign. til bladet.
- ☐ Jeg kan medvirke til oprettelse af en lokalforening.
- ☐ Jeg kan holde foredrag/kursus.

Eventuelle bemærkninger:

Til maskinel aflæsning. Undgå venligst at skrive i denne rubrik.

Vær med til at **løse** et af vor tids alvorligste samfundsproblemer!

Gaver, arv eller medlemskontingent bedes indbetalt på **GIRO 110 0440**

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft vil være taknemmelig for testamentariske gaver.

Pengene vil blive anvendt til **oplysning i alternative behandlingsmetoder samt forebyggelse på kræftområdet.**

Alle foreningens medlemmer modtager 4 gange om året landsforeningens blad:

DIT HELBRED DIN FREMTID.

Kom ud af patientrollen - og gør en indsats selv !!!

En del af pressen har hjertet på rette sted!

Feminas helsejournalist, Minna Winberg, har vist en overmåde interesse for vores forening. Hun har personligt henvendt sig til os for at hjælpe til med at formidle vort budskab til alle bladets læsere.

Minna henvendte sig først på efteråret til mig og fortalte, at hun nu igen sad med vores medlemsblad i hånden. Hun mente, at det absolut ville være dejligt, hvis bladets læsere blev informeret om, at et sådant blad fandtes, og hun bad mig skrive lidt om foreningen til hendes spalte. Jeg fandt, at det var en fremragende idé og gav mig straks til at skrive om alt det, vi brænder for i vores forening. Minna fik mit lange indlæg "kogt ned" til passende størrelse og gjorde det fremragende. Hun har virkelig formået at få de væsentlige

punkter præsenteret fint. Hun sørgede også for, at bladets fotograf kom ud, jeg blev "taget af" ved bredden af Peblingesøen i et dejligt efterårssolskin. Indlægget kom i Feminas julenummer den 30. november 1995.

Der har inden nytår været 21 henvendelser om medlemsskab fra folk, som vi ellers ikke ville være kommet i kontakt med. Vi ønsker de nye rigtigt hjerteligt velkommen.

*På landsforeningens vegne
Annette Tyoko*

Annonce:

Forebyggelse

Smertelindring - jordstråleneutralisering

ved brug af *Astra Nistjer-*
nen.

Få tilsendt brochure. Ring/skriv til:
VITA'S HELSESTUDIE Postboks 144
6340 Kruså. Tlf. 7467 1617

Helsemesser i 1996

Der afholdes helsemesse i
Falconercentret i København den
første weekend i februar.
Hvidovre den 3. weekend i februar.
Kolding i Marts (ring til næstformand
Elmer Hansen ang. datoer)

Birkeholm

Center for integreret medicin

Denne livsbekræftende, seriøst arbejdende forening har i det forløbne år måttet se i øjnene, at der ikke længere var økonomisk basis for drive foreningen videre. Det er synd og skam, at forholdene i Danmark skal være sådan, at de små foreninger må lukke. Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft ser med stor alvor på dette, da Birkeholm arbejdede med samme idealisme og samme formål som vi. Vi hilser dog

tre af den afgåede bestyrelses medlemmer rigtig hjertelig velkommen som livsvarige medlemmer i vores forening, og vi håber, at vi kan være med til, at støtte også deres ideer fremover.

Sidst men ikke mindst takker vi dem, fordi de med lukningen af deres forening har fundet os værdige til at arve resten af deres formue, efter at alt var gjort op. Landsforeningen har modtaget et beløb på 32.197,24 kr. som vi vil anvende i henhold til vores formålsparagraf.

En Varm tak til Larsen fra Hobro for 2X5000 kr.

Tipsmidlerne

Tipsmidlerne har igen været os nådigt stemt.

Vi har modtaget 45.000 kr.

Det er noget, der luner.

Det er smørret, der gør det!

Health Freedom News skriver om smør i deres november/december nummer 1995. Der gøres her op med en del fordomme med hensyn til smørrets farlighed i forbindelse med hjer-te/karsygdomme.

Sally W. Fallon, M.A. og Mary G. Enig, Ph.D. skriver i deres artikel om, hvordan producenter af fabriks-mad i sin tid prøvede at blokere amerikanernes voksende interesse for diæter og god ernæring. En interesse, der øjeblikkeligt ville have sat en stopper for Amerikas største og mest monopolistiske industrier. Det lykkedes dem ikke med det gode! Så begyndte de at infiltrere denne sundhedsbevægelse ved at give informationerne nogle få dystre drejninger. Det primære punkt var, at animalsk fedt skulle være roden til de aktuelle sygdomme som hjer-te/karsygdomme og kræft.

Diæt-diktokraterne fortalte os alle, at det ville være bedre at gå over til diætmagari-nerne, hvad de fleste amerikanere - og danskere med - så gjorde. Det naturlige smør forsvandt fra vores borde under mistanke for at være roden til alt ondt.

Dette kom som en overraskelse for mange mennesker rundt om i verden, folk, som havde haft smør som dagligt næringsmid-del i årtusinder. Både folk i Schweiz og arabiske folk satte overordentlig stor pris på smørret - især det fine gule, som kom fra kvæg, der græssede på de saftige græsgange forår og efterår. (Der må også være mange danskere, der kan huske, at det gule smør var det bedste, vi kunne få). Amerikansk folkevisdom vidste af er-faring, at børn, der voksede op med smør

i deres ernæring, blev robuste og stærke, mens de, der voksede op med mager mælk blev blege og tynde.

Skaber smør sygdom?

Næh, tværtimod! Smør beskytter os fra en hel masse sygdomme. Hjer-te/karsyg-domme var sjældne omkring dette århun-dredes begyndelse. Mellem 1920 og 1960 steg kredsløbssygdommene så betydeligt, at det blev den mest almindelige dødsår-sag - hvad det også er i Danmark den dag i dag. I samme periode faldt det årlige forbrug af smør fra 18 pund pr. person til fire!!! Og der skal ikke noget stort sta-tistisk geni til at konkludere, at det så ikke er smør, der kan være årsagen til de opståede kredsløbssygdomme - snarere manglen på samme.

Faktisk indeholder smør mange er-næringsfaktorer, der beskytter os mod hjertesygdomme. Først og fremmest er der A-vitaminer, der er livsvigtige for skjoldbruskkirtlen og binyrerne, som begge spiller en stor rolle for hjertet og det cardiovasculære systems optimale funktion. Man finder abnormaliteter i hjer-tet og større blodkar hos babyer født af mødre, der mangler A-vitaminer.

Smør indeholder lecitin, der hjælper med en ordentlig "fordøjelse" og nedbrydning af kolesterol og andre fede ting.

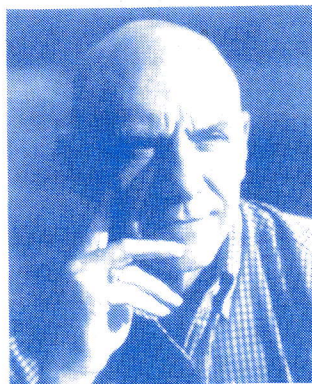
Smør indeholder også en del anti-oxidanter, som beskytter mod de frie radikalers skader på karvæggene. A- og E-vitaminer, der begge findes i smør, spiller en stor rolle som anti-oxidanter.

Smør er en meget rig kilde for den vitale anti-oxidant selen. Det indeholder mere pr. gram end fx sild og hvedekim. Også smørrets kolesterol er en potentiel anti-oxidant - ja hvem skulle nu tro det? Men kolesterolen kommer ind i blodet, når vi indtager for mange skadelige frie radikaler fx fra fedtstofferne i de forkert behandlede magariner og olier.

Alt i alt: Ud med diætmagarinerne og ind med smørret - det behøver jo ikke være tandsmør. For lidt og for meget fordærver stadig alt.

ref. Annette Tyoko

NU
i Danmark



Bernie S. Siegel, MD

Sygdommens psykologi
og kunsten at heles

Århus, Universitetets Aula,
den 29. maj 1996 kl. 9.00 - 16.00

København, Cirkusbygningen,
den 30. maj 1996 kl. 9.00 - 16.00

ARRANGØR:



Sønderjyllands Center mod Kræft
Haderslevvej 46 • 6200 Aabenraa
Tlf. 7462 8980

Nye bøger

Titel:	The Cure for All Cancers	
Forfatter:	Hulda Regehr Clark, PH.D.N.D	
Forlag:	Strube	511 sider
Endnu ikke oversat til dansk.		195 kr.

Bogen omtaler 100 helbredelsesforløb.

Giv mig 3 uger, siger hun, og din kirurg vil annullere din indlæggelse. Lær hvordan man identificerer og fjerner det, som forårsager kræft - kroppen vil gøre resten. Der er ingen konflikter med nogen som helst klinisk behandling. De 100 behandlingsforløb, som er omtalt i bogen illustrerer, hvor let det er at slippe af med alle former for kræft.

anm. af Louis Montana

Titel:	The Cure for HIV and AIDS		
Forfatter:	Hulda Regehr Clark, PH.D.N.D		
Forlag:	Strube	433 sider	195 kr.

På 6 uger kan man ved at følge udrensningskuren blive HIV-negativ. Det er forbavsende, hvad der i virkeligheden fremkalder HIV & AIDS, men kroppens helbredelse vil overbevise om sandheden i budskabet. Her er heller ikke tale om nogen konflikt med nogen somhelst form for klinisk behandling.

Selv terminal-tilfælde kan helbredes med denne simple udrensningskur. Bogen beskriver 70 helbredelseshistorier, heraf havde 15 også kræft, af hvilke de 10 af de 15 blev helbredt. Som i bogen om kræft beskrives flere simple apparater til selvtestning, som man kan fremstille billigt hjemme.

anm. Louis Montana

Titel:	Du kan få, hvad du ønsker - Visualisering for enhver		
Forfatter:	Julia Hastings		
Forlag:	Strube	84 sider	86 kr.

Du behøver ikke at nøjes med det næstbedste, du kan få det, du ønsker dig. Kreativ visualisering kan hjælpe dig til at leve livet i stedet for at være tilskuer. Tag dig af dit eget liv i stedet for andres. Du fortjener det bedste - ikke det næstbedste. Julia Hastings har viet sit liv til undervisning i kunsten at visualisere kreativt.

anm. Louis Montana

Titel:	Sund og slank med Lene Hansson		
Forfatter:	Lene Hansson		
Forlag:	Borgen	126 sider	125 kr.
Udkommer:	5. januar 1996		

En sund sjæl i et sundt legeme og omvendt. Lene Hansson beviser, at det bestemt ikke er kedeligt at leve et sundt liv. Lene driver helsecenteret Fit for Life, og hun videregiver i bogen at væld af sine og andres mange erfaringer. Er man overvægtig, kommer til at tabe sig, ellers opnår man desforuden en forøget energi og langt større velvære. Belastende tilstande, der skyldes ophobning af slakker fx hovedpiner, forsvinder, efter Lenes udrensninger. Når der sket en udrensning, forsvinder også overbelastningen af bindevævet og dermed vil mange opdage, at flere af deres allergier også forsvinder som dug for solen. Lene betoner, at der ikke er tale om at leve fanatisk ej heller om at overholde en streng diæt.

Det eneste sted, hvor jeg personligt er uenig med Lenes idéer, er hvornår på dagen det er hensigtsmæssigt at indtage frugt. Men det får være op til hver enkel selv at vurdere.

anm. AnnetteTyoko

Adreser på lokalforeninger

Kalundborg Lokalforening	tlf. 5351 6040
Poul Gyllun, Strandhaven 69, 4400 Kalundborg	
Københavns Lokalforening	tlf. 3160 9680
Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj	
København Nord	tlf. 4587 9775
Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby	
Lokalforeningen Nordjyllands Amt	tlf. 9839 1614
Harald Svenningsen, Kirkevej 1, 9520 Skørping	
Den Syd- & Sønderjyske Lokalforening	tlf. 7467 5330
Lilly Nielsen, Flensborgvej 2, 6340 Kruså	
Vestegnens Lokalforening	tlf. 3536 2810
Annette Tyoko, Peblinge Dossering 22, 2.th. 2200 Kbh. N.	

Adresser på kontaktpersoner

Hans Gydesen, Østergården 45, st.th. 2635 Ishøj	tlf. 4373 7963
Erik Hyllested, Hindsholmvej 266, 5370 Messinge	tlf. 6532 1965
Vagn Skov, Pilevej 9, 6600 Vejen	tlf. 7536 1568
Birte Sjelborg, Helenevej 5, 6740 Bramming	tlf. 7517 3334

LANDSFORENINGEN TIL FOREBYGGELSE AF KRÆFT giro 110 0440

Formand, Annette Tyoko, Peblinge Doss. 22, 2.th. 2200 Kbh. N	tlf. 3536 2860
Næstformand, Elmer Hansen, Grønningen 15, 6340 Kruså	tlf. 7467 1617
Kasserer, Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby	tlf. 4587 9775
Sekretær, Lilly Nielsen, Flensborgvej 2, 6340 Kruså	tlf. 7467 5330
Best. medl. Tage Jessen, Ellundvej 17, 6330 Padborg	tlf. 7467 4654
Best. medl. Erland Hyllested, Mellemgade 6, Overjerstal, 6500 Vojens	tlf. 7454 7819
Best. medl. Jørgen Elmklint, Pilegårds Vænge 31, 2635 Ishøj	tlf. 4354 2623