

# *R* **DIT HELBRED DIN FREMTID**



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

0905 - 5673



200008113660

**Landsforeningen til  
FOREBYGGELSE AF KRÆFT**

8 årgang - nr. 1 - februar 1997

## INDHOLD

side

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Red. oplysninger .....                                                      | 2  |
| Vælg din behandler med omhu ! .....                                         | 3  |
| Svinene og os ! .....                                                       | 5  |
| Medlemmernes egen side .....                                                | 13 |
| Selv nok så mange sygehuse kan<br>ikke fremtrylle ét rask menneske<br>..... | 10 |
| Notitser .....                                                              | 16 |
| Bog nyt .....                                                               | 17 |
| Meddelelser .....                                                           | 19 |
| Foreningsoplysninger .....                                                  | 20 |

ISBN 0905-5673

Bladets oplag 1800 stk.

Fordeling:

|                                            |      |
|--------------------------------------------|------|
| Medlemmer .....                            | 750  |
| Landsforeninger<br>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

Redaktion

**Annette Tvøkn**

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.

# Vælg din behandler med omhu!

Information fra Heilpraktikerforeningen i Danmark

*Bortset fra de i Danmark allerede meget kendte zoneterapeuter og biopater findes der også heilpraktikere. Denne naturlægeuddannelse er endnu ikke så kendt i vores land, da eksamen ikke aflægges i Danmark men i uddannelsens oprindelsesland, Tyskland. Derfor vil jeg også gerne præsentere vores medlemmer for den. Man har bibeholdt den tyske betegnelse HEILPRAKTIKER, der egl. betyder helsepraktiker, fordi dette navn er bibeholdt over hele verden, hvor denne uddannelse eksisterer - selv i USA og Frankrig hedder det heilpraktiker.*

Den flere hundrede år gamle heilpraktik har sin oprindelse i Tyskland. Her blev den statsanerkendt ved lov i 1939. Den har været forbillede for den danske naturheilschule 81 Skandinavien, der har integreret uddannelsen i Danmark. Studietiden er 3½ år, hvor en del af uddannelsen foregår i Tyskland. En række skriftlige prøver og en skriftlig hovedopgave aflægges herhjemme. Den afsluttende hovedeksamen finder sted i Tyskland for en eksamenskommission bestående af en embedslæge udpeget af den tyske stat, en bisiddende tysk læge og kirurg, den danske uddannelsesleder (dr. Psych.) samt formanden for en af heilpraktikerforbundene i Tyskland. Heilpraktikerne i Danmark bruger den gamle rune for helse som deres symbol.

## De første kom i 1985

Det første hold danske heilpraktikere bestod eksamen i 1985. I dag har man Heilpraktikere efter tysk forbillede i næsten alle europæiske lande samt i Brasilien, Israel, Mexico, USA m.fl. De er sammensluttet i *International Federation of Heilpraktiker* med hovedsæde i Bonn. Her blev *Dansk Heilpraktiker Forening* optaget i 1989.

## Vi ser forskelligt på dig

Lægerne har ikke længere eneret på danskernes dårligdomme men må dele patienterne med bl.a. heilpraktikere. Forskellen på nutidig lægebehandling og heilpraktikerbehandling ligger i, at en heilpraktiker ikke fokuserer på selve sygdommen men betragter hele det syge menneske. Og her møder mange for første gang forståelse for deres problemer. Sygdom er nemlig mange ting. Det kan være en kombination af: Forkert ernæring, problemer med fx arbejdet, fritid, søvn, sociale og/eller familiære forhold, arvelige dispositioner, nydelsesmidler, forkert livsstil, stress og sidst men ikke mindst den psykiske balance. Og fordi det er så individuelt, er behandlingen det også., den er tilpasset hver enkelt patient.

## Der er mange muligheder

Heilpraktik i sig selv er mange ting. Ordet betyder at praktisere helse, og de veje, en Heilpraktiker har mulighed for at gå, giver hver enkelt patient chance for at vælge lige netop den behandling, der passer vedkommende bedst.

Nogle Heilpraktikere anvender *irisanalyse* til hjælp til diagnosticering af de egentlige årsager til patientens nuværende tilstand, og med denne metode kan man så langt mere præcist fjerne sygdommens livsbetingelser fx ved hjælp af *homøopatiske midler*.

## Homøopati

*Similia similibus curentur* - lignende helbreder lignende hedder det efter homøopatiens fader, den tyske læge dr. Samuel Hahnemann, der i forrige århundrede opdagede, at et middel, der hos raske mennesker fremkalder bestemte sygdomme, har den stik modsatte virkning hos syge mennesker med lignende symptomer - når blot midlerne rystes godt og fortyndes så meget, at der umiddelbart ikke er meget andet tilbage end det oprindelige middels svingninger. Sådanne fortyndinger virker så overmåde godt, at man med rette kalder dem potenser, hvilket betyder styrke. Inden for homøopatien anvendes substanser fra plante-, dyre- og mineralriget. Homøopati aktiverer legemets egne kræfter til selvhelbredelse.

## Biokemi

er også en mulighed. Det dækker over behandling/regulering med celledalte. Ethvert menneske har forskellige uorganiske, mineralske stoffer = celledalte i kroppen. For at opretholde sundheden må disse være til stede i tilstrækkelig mængde og i det rigtige i indbyrdes forhold. Tydeligst og mest kendt er det vel, at vi skal have saltbalancen i orden, men der er fx også kalkbalancen at tage hensyn til. På dette område kan biokemien virkelig udrette tilsyneladende mirakler.

*Redigeret af Annette Tykø*



**294 gavegivere i 1996**

# Svinene og os!

af heilpraktiker Knud Harring

foreningens kontaktperson i Thisted



*Svinekød udgør stadig en stor del af kødspisernes kost. Jeg vil i denne artikel beskrive nogle af svinekødets forhold gennem tiderne, men især svinekødets påvirkning af vor krop.*

## SVINEKØDET OG MENNESKET - HISTORISK SET

Bibelens og dens kristne verdens Gud gav mennesket en visdom om forbudte spiser, der i dag er glemt af de fleste. Mange glemmer visdom, hvis problemer som sygdom og skader ikke viser sig umiddelbart.

Dog er der vidnesbyrd i hele verden fra jøder, muslimer, adventister og vegetarer, der direkte eller indirekte har taget eller fået del i den "visdom", der blev givet om forbudte spiser. I bibelen står der en vejledning om rene og urene dyr, som skulle beskytte folket mod nedbrydelse af deres sundhed (Herren talte til Moses og Aron, og sagde til dem: "Sig til Israélitterne: Af alle dyr på jorden må I spise følgende: Alle som har spaltede hove og kløft i hovene, og som tygger drøv, må I spise.....Svinet, for det har ganske vist spaltede hove og kløft i hovene, men tygger ikke drøv; det skal I regne for urent. I må ikke spise deres kød og ikke røre ved ådslet. Dem skal I regne for urene"). Det giver også en bedre forståelse for, at Jesus tillod at ca. 2000 svin druknede.

Koranen har lånt en del fra bibelen, derfor findes der parallelle enigheder. I koranen står blandt andet (Sure 16, vers 115-116) *Spis af de gode tilladte ting, som Allah har forsynet jer med. Han har kun forbudt jer det, som dør af sig selv, blod, svinekød og det, der kaldes ved et andet navn end Allahs.*

**At svinekød er usundt, er således ikke noget moderne "helsefreaks" har fundet på.**

Folkeslag der lever efter jødisk og islams love er gennemsnitligt langt sundere end vestlige folkeslag, der spiser svinekød.. Som eksempel kan nævnes nogle forskellige stammer i Himalaya-området. Her bor bl. a. en stamme hunsaer (bircher). På den ene side af dalen lever nogle hunsaer efter islams love, og de bliver meget gamle. Mange af dem arbejder til langt op i årene som ekspeditionsbørn i bjergene. På den anden side af dalen lever en anden del af hunsa-stammen. De følger ikke islams love og spiseregler, men spiser blandt andet svinekød hver dag. Denne del af stammen har en meget lavere

gennemsnitsalder, og har desuden alle sædvanlige sygdomme, som vi også lider af i vesten.

Lige efter 1. verdenskrig hærgede i Tyskland en influenza-epidemi, denne epidemi krævede flere døds ofre end hele krigen. Det udhungrede tyske folk blev dengang oversvømmet med amerikansk flæsk. Disse epidemier plejer at gå udenom muhammedanske lande, der ikke spiser svinekød. I anden verdenskrig blev flere tyske soldater under felttoget i Nordafrika syge som følge af den såkaldte "tropiske ulcera", dvs. de fik bylder på den underste del af benet, hvad der gjorde soldaterne ukampdygtige og betød længere ophold i lazarettet. Efter mange forsøg på helbredelse uden resultat foreslog en officer at ændre på kosten, idet de indfødte ikke led af disse bylder. Herefter fik soldaterne deres "eiserne Ration" (tyske soldaters dåsemad) hjemmefra men samme føde som den jødiske og islamiske urbefolkning, altså svinekødsfri kost. Efter 8 - 10 dage var soldaterne helbredt, og bylterne vendte ikke tilbage.

Det tyske folks sundhedsudvikling lige efter anden verdenskrig er også et eksempel på svinekøds påvirkning af vort helbred. Under krigen og især efter krigen indtil valutareformen i 1948 var det tyske folk praktisk taget sundt. De færreste kunne spise sig mætte, og svinekød fandtes stort set ikke. Tyskerne levede af brød, pasta, kartofler, roer og grøntsager suppleret med få mængder fedt og kød af anden art. Dengang fandtes der stort set ikke sygdomstilfælde af blindtarmsbetændelse, galdeblæresygdomme, gigt, hjertelidelser, forkalkning, forhøjet blodtryk og ryglidelser.

Men efter 1948 blev der importeret store mængder svinekød i form af skinker og flæsk. Sygdomsbilledet i befolkningen ændredes ganske betydeligt i løbet af få år. Alle kendte lidelser dukkede op i den tyske befolkning så som børnesår, helvedesild, uren hud, svampeudslet, blindtarmsbetændelse og galdeblærebetændelse, og kuranstalterne for kredsløbslidelser fik igen kronede dage. Særligt skræmmende var dog tilvæksten af kræftsygdomme. Talrige patienter i alderen fra 60 til 70, som ikke havde mærket så meget til sygdommen, fik pludselig mavelidelser, i spiserøret, maven eller begyndte at undersøge sket en større ophobning hos det tyske folk. Dr. Hans-Heinrich Reckeweg fortalte som den første om sine studier i det 12. nummer af "Münchner Medizinische Wochenschrift" (Wochenschrift = ugeskrift), 1952. Mange andre sygdomme så som ledbetændelse, kroniske ledlidelser og hvidflod og stigende antal tilfælde af knogleskørhed hos kvinder viste sig senere.



## HOMOTOKSOLOGI

Jeg har valgt at fortælle meget kort om homotoksilogi, fordi udviklingen af sygdommene ofte er baseret på denne gren af videnskaben, som desværre ikke har så mange lægers opmærksomhed. Homotoksilogi er læren om menneskegifte, altså gifte i vore kroppe. Disse gifte er som regel årsagen til vore sygdomme.

Ifølge homotoksilogien udvikler sygdommene sig i seks faser. De tre første faser kaldes det humane område, hvor sygdommene som regel kan kureres, hvorimod de tre sidste faser, kaldet det cellulære område, er mere eller mindre kroniske og kan være sværere at kurere. Disse seks faser betragtes visuelt vandret.

Lodret ses udviklingen i faser ud fra kimbladsteorien. Kimbladsteorien er teorien om fosterets embryonale udvikling. Typisk de første seks uger, hvorunder kimbladene dannes, dvs. det indre, mellemste og ydre struktur af fosteret. Kimbladene dannes i tre hovedgrupper:

Yderste: Hud, nerveforsyning til hele kroppen.

Mellemste: Muskler, knogler og bindevæv.

Inderste: Lever, galde, lunger, bronkier, mave, tarme, underliv, mandler, pande- og kæbehuler.

Som et eksempel på sammenhæng mellem kimbladene kan følgende patientbillede anvendes. En 8-årig pige får, på grund af giftstoffer i bindevæv og muskler (mellemste kimblad) fra fx. svinekød, eksem på bagsiden af hånden og på kinderne. Moderen tager barnet med til læge. Lægen ordinerer helt ifølge sin uddannelse kortisonsalve (binyrebarkhormonsalve). Barnets hud bliver pæn igen, eksemet er forsvundet, barnet er helbredt.... troede alle! Desværre er der sket det at årsagen til barnets eksem, nemlig et homotoksin ikke er fjernet. Kortisonsalven har ganske vist fået huden pæn igen, men symptomerne på homotoksinets tilstedeværelse er flyttet ind i det næste kimblad (inderste kimblad). Det næste kimblad er eksempelvis lungerne. Efter 8-12 år udvikler den samme pige astma og muligvis bronkitis. Hvis dette symptom på homotoksiner også blot symptombehandles, vil det senere udvikle sig til en kronisk sygdom. I den sidste fase af de kroniske sygdomme findes bl.a. kræftsygdomme, i dette tilfælde lungekræft. Hvis samme pige nu som kvinde er ryger og arbejder i et luftbelastet arbejdsmiljø med sine svage lunger, kan kræftcellerne ofte vise sig 15-20 år efter astmasygdommen.

## SVINEKØDET OG MENNESKET, BIOLOGISK SET

Menneskekødet og svinekødet har mere end blot fysiologiske ligheder, det smager stort set ens. Der er eksempler på masse mordere, der har forarbejdet menneskekød, og solgt det som svinekød. Det blev spist med god appetit! Under 1. verdenskrig blev der i det nordlige Berlin, Tyskland opdaget en masse morder, der

forarbejdede kvindekød til pølser. En indfødt i en fjern egn i Ny-Guinea, gav som undskyldning efter at have spist sin kone og datter: "Det smagte jo så dejligt". På Sydøstøerne i Polynesien blev mennesker, der tidligere blev spist af kannibaler, betegnet som "langsvin".

Ligheden i menneske- og svinekød muliggør endvidere en let biokemisk udskiftning af stofferne. Dette ses blandt andet af de senere års diskussion om i fremtiden at implantere svineorganer i syge mennesker. Netop denne lighed er også medvirkende til, at bestanddelene i svinekødet går ind på celleniveau og erstatter det menneskelige væv, således menneskets bindevæv *slimgøres*, og svinekødsspisere biologisk på celleplanet til sidst ligner, det de spiser....

Professor. Lettre (patolog i Heidelberg) har lavet forsøg, der bekræfter denne teori. Han har på grundlag af dyreforsøg fastslået, at svinekødets spaltningsprodukter efter optagelsen i organismen som regel vandrer derhen, hvor de biologisk hører til. Dr. Reckeweg har konstateret det samme gennem undersøgelser af sine patienter. De personer som spiste meget flæsk fra svinets ryg, fremviste de typiske fedtpuder i nakke og ryg. Patienter der spiste mest bugkød, havde tykke polstrer i maveregionen. Skinkespisere fik uformelige deformationer af sædepartiet osv.

## DER ER OGSÅ GANG I HORMONERNE

Væksthormoner har indtil i dag spillet en stor rolle i svineproduktionen. Væksthormonerne er en af årsagerne til betændelser og hævnninger i vævet, samt kræftdannelse efter fx. kemoterapi. I Tyskland lige efter valutareformen fik de 60-70 årige patienter hos Dr. Reckeweg hurtigt kræft, hvis de dagligt spiste bare et stykke brød med røget spæk. (Forsøgsdyr udvikler hurtigt kræft, når de spiser røget spæk). Røget spæk indeholder ikke kun kolesterol (et opbygningsstof til kræftceller), men også et væksthormon gennem hvilket kræftvæksten fremmes og sidst men ikke mindst benzpyren fra rygningen. Dette er et karcinogen (kræftdannende gift).

## NOGLE SVINAGTIGE BIVIRKNINGER

På grund af histaminindholdet i svinekødet ses ofte følgende lidelser hos svinekødsspisere: Uren hud, blindtarmsbetændelse (især hvis mandlerne er fjernet), galdesygdomme, venebetændelse, hvidflod hos kvinder, bylder, nældefeber, eksem, hudbetændelse og andre hudlidelser. Nældefeber lader fx. kun helbrede ved total forbud mod svinekød, herunder pølser af enhver art, også kalveleverpølse, idet svinekød ofte indgår i produktionen.

## SVINEFEDTET ER OVERALT

Selv magert svinekød indeholder store mængder fedt. Svinekødet indeholder til forskel fra de fleste andre kødsorter også fedt inde i selve cellerne, ikke blot i

bindevævet omkring cellerne. Ellers er det kun i gammelt oksekød der også findes fedt i cellerne, men indholdet er meget lavere. Fedt indeholder dobbelt så mange kalorier som kulhydrater (sukker) og protein (æggehvide-stoffer). Ved rigelig ernæring oplagres fedtet først i bindevævet. Fedt og kolesterol hænger nøje sammen. Svinefedt øger dannelsen af LDL-kolesteroler der er skadelige for organismen. Af kolesterolet dannes de store kolesterol-ladete fedtmolekyler i blodet. De er skyld i højt blodtryk og åreforkalkning, samt medvirkende til hjerteslag og gennemblødningsforstyrrelser i hjertekranspulsårene og i de yderst liggende årer, specielt i forbindelse med nikotin (rygning). LDL-kolesterol findes bl.a. i kræftcellers skillevægge, altså et opbygningsstof til disse kræftceller!

## **VORES KROP GÅR I KRIG!**

Legemets forsvarsmekanismer retter sig især mod svinefedtet. I tarmene spaltes fedtet, og det resynteres til en fedtslim blanding, der bringes til lymfekarrene (kroppens væskeflydesystem), hvor det opsuges og når over i lymfekirtlerne til brystlymfegangene. Til sidst udgives det tidligere fedt i hulvenerne. Overbelastningen - især af lymfekirtlerne - med affiltrering og afgiftning af fedtslim blandingen viser sig som betændelse i lymfekirtlerne.

## **SVOVLET**

Svinekødet indeholder de særligt farlige svovlholdige bindevævssubstanter, mukopolysacchariderne (aminosukker, condroitinsulfat, hexosamin, glukosamin osv.), som har en speciel slimagtig karakter. Det er tankevækkende, at der kun kan produceres smørpølser af svinekød, det faktum skyldes netop de førnævnte stoffer, samt chondroitinsvovlsyre og mukoitinsvovlsyre. De bevirker en slimholdig opsvulmen af bindevævet og forbinder sig her med det aflejrede fedt i bindevævet. Svinekødsspisere har derfor en opsvulmning af bindevævet, der yderligere som en svamp opsuger vand, og giver dem den typiske pude-agtige oppustning af bindevævet.

Slimsubstanterne lejrer sig endvidere ved sener, bånd, brusk o.l. med deraf følgende rheuma (gigt), arthritis (gigtbetændelse), diskusprolaps osv., fordi de faste bindevævssubstanter ved svinekødsnydelse i en vis forstand bliver slimagtige og bløde, og derfor ikke tåler den belastning, de ellers er beregnet til. Jo *mindre* svovl en bruskmasse indeholder, des mere fast og modstandsdygtig er den. Svinekød indeholder meget svovl, hvad der især også lader sig påvise ved forsøg med forrådnelse. Svovlet nedbrydes nemlig under forrådnelses- og gæringsprocesser. Det bliver til svovlbrinte, der kan konstateres ved en fæl stank. Forskellige forsøg med forrådnelse af svinekød, oksekød og bedekød (bede = kastreret vædder) har vist, at bedekød indeholder mindst svovl. Forsøgsbeholderne med svinekød måtte på trods af lukkemekanismen fjernes fra

laboratoriet efter få dage pga. stanken. Oksekødet blev hurtigt surt, men afgav ikke den uudholdelige stank som svinekødet pga. mindre svovlindhold. Bedekødet var efter 3 uger kun ganske lidt i forrådnelse.

## BAKTERIOLOGISK

Den udbredte anvendelse af antibiotika i svineproduktionen er sammen med andre producentområder medvirkende til det kæmpestore sundhedsproblem:

### Antibiotika resistente bakterier

Svinene sprøjtes og fodres med antibiotika, med det resultat at bakterierne i og omkring svinet bliver resistente mod antibiotika. Det vil sige, at personer, der arbejder i staldene let får overført disse bakterier. Hvis blot en enkelt bakterie overføres til en person, har bakterien den kedelige egenskab at kunne overføre sin resistente information til en anden bakterie i personens krop. De 2 kan så overføre informationen til 2 andre, de 4 til osv..... Bakterier er de eneste levende organismer, der kan overføre information til og fra hinanden. Der er i USA masser af dødelige eksempler på mennesker, der ikke kan helbredes på grund af resistens mod antibiotika. I Danmark har vi allerede konstateret det første eksempel her i 1995.

Et eksempel på indhold af antibiotika i et svin: Fra svinets nyre skæres 2-3 små stykker på  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$  cm. Disse stykker lægges på en testplade med et næringssubstrat (fx. hesteblood). røvepladen dyrkes 24-48 timer. Herefter vil prøven være fyldt med bakterier, men omkring "nyrestykkerne" er der ingen eller langt færre bakterier. Det skyldes indholdet af antibiotika i svinets nyre.

Selv uden antibiotika kan bakterieudviklingen i svinekød være katastrofal. Det er især i de varme lande, måske ligger der netop her en forklaring på den religiøse begrænsning på spisning af svinekødet. Andet kød end svinekød har ikke samme hastige udvikling af bakterier.

## VIRUS

En meget vigtig giftfaktor i svinekødet er influenzavirus, som "overvintrer" i svinelunger. Svinelunger anvendes praktisk taget altid i pølser. Den, som spiser pølser med svinekød hhv. svinelunger, spiser således også influenzavirus. Influenzavirus vandrer derhen, hvor det biologisk hører til, nemlig først og fremmest lungenes bindevæv. Her ligger den i *dvale* i et eklipse-stadium (usynlighedsstadium), indtil immunsystemet hos værten er tilpas lav. Når vinteren og forårets svagheder opstår på grund af vitamin- og mineralmangel og for lidt sol, og en forkølelse så støder til, så er influenzaviruset klar til at være aktivt, og epidemierne bryder ud. Indtagelsen af influenzavirus er hyppigere årsag til epidemierne end dråbeinfektionerne fra andre mennesker.

Gaveindsamling  
Navn:

Adresse:

Beløb:

---

---

---

---

---

---

---

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

# Girokort

til indbetaling af

# KONTINGENT

Overførsel fra Girokontonummer



**GiroBank** Indbetaling

Underskrift i henhold til underskriftsblad

Beløbsmodtagers Girokontonummer og betegnelse

**110 0440**

**Landsforeningen til  
Forebyggelse af Kræft**  
Mølleåparken 11, 3. tv.  
2800 Lyngby

Indbetaler medl.nr.

☐ nyt medl.

Post Danmarks stempel

|                                                |     |       |
|------------------------------------------------|-----|-------|
| <input type="checkbox"/> Årskontingent         | Kr. | 50,-  |
| <input type="checkbox"/> Livsvarigt kontingent | Kr. | 500,- |
| <input type="checkbox"/> Gave                  | Kr. |       |
| Ialt                                           | Kr. |       |
| Kroner                                         | Øre |       |

Betalingsdato Betales nu

Til maskinaflæsning - Undgå venligst at skrive i denne rubrik

Dag Måned År Sæt X

+82<

+1100440<

Kom ud af patientrollen  
og gør en indsats selv

**Støt  
Kræftens Forebyggelse**

*- den med solen*

Gem girokvitteringen  
Den kan blive op til 3000 kr.  
værd i fradrag på selvangivelsen.

Kræftens Forebyggelse er  
godkendt af skattevæsenet som  
en almenyttig organisation, så  
gaver og bidrag kan fradrages  
efter ligningslovens regler.  
Du kan fratrække bidrag udover  
500 kr. Det maksimale fradrag er  
dog, som nævnt 3000 kr.

Beløbsmodtagers Girokontonummer og betegnelse

**110 0440**

**Landsforeningen til  
Forebyggelse af Kræft**  
Mølleåparken 11, 3. tv.  
2800 Lyngby

Indbetalers navn og adresse

Kroner Øre

Post Danmarks kvittering

GiroBank's 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 kvitteringsstempel, der er bevis for hvilket beløb, der er indbetalt.

L

**GiroBank** Indbetaling

Underskrift i henhold til underskriftsblad

Beløbsmodtagers Girokontonummer og betegnelse

**110 0440**

**Landsforeningen til  
Forebyggelse af Kræft**  
Mølleåparken 11, 3. tv.  
2800 Lyngby

Indbetaler medl.nr.

☐ nyt medl.

Post Danmarks stempel

☐ Årskontingent Kr. 50,-  
☐ Livsvarigt kontingent Kr. 500,-  
☐ Gave Kr. \_\_\_\_\_  
 Ialt Kr. \_\_\_\_\_

Kroner

Øre

Betalingsdato

Betales nu

Til maskinaflæsning - Undgå venligst at skrive i denne rubrik

Dag

Måned

År

Sæt X

+82&lt;

+1100440&lt;

# Hjælp os til at hjælpe andre!

## Hver eneste 10,- kr. eller mere er meget velkommen.

(Der kan være flere indbetalere på samme kort, evt. bagsiden)

## Alle vore tillidsfolk arbejder gratis.

Beløbsmodtagers Girokontonummer og betegnelse

**110 0440**

**Landsforeningen til  
Forebyggelse af Kræft**  
Mølleåparken 11, 3. tv.  
2800 Lyngby

Indbetalers navn og adresse

Kroner

Øre

Post Danmarks 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 kvitteringstiltryk, der er bevis for hvilket beløb, der er indbetalt.

Gaveindsamling

Navn:

Adresse:

Beløb:

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 !!!**

## SAMMENFATNING

Moderne dansk svineavl er en belastning for grisene. Svinene udnyttes til det yderste ved hjælp af veterinærmedicinske midler og moderne staldindretninger. Smågrisene tages fra soen 3-5 uger før tiden, så soen hurtigst muligt kan indgå i produktionen igen. Smågrisenes immunforsvar er selvfølgelig meget skrøbeligt, når de fjernes fra soen, og de får ikke den naturlige modermælk, men fodres med mælkeerstatning. Den tidlige fjernelse fra soen udsætter dem lettere for sygdomme, der søges modvirket med klimastalde eller medicin.

Hvis grisene har problemer med stress, halebidning og kannibalisme får de psykofarmaka. Udeblevet parringslyst (brunst) løses med hormonindsprøjtninger og orneduft på dåse.

De danske svin er blevet skrøbelige dyr, der kun overlever ved hjælp af psykofarmaka, antibiotika og hormoner, men det er ikke bare svinenes helbred der står på spil....

*Det kan være forbundet med livsfare at spise svinekød !*

Nu er ovennævnte påstand meget firkantet. Der er selvfølgelig en masse forudsætninger og faktorer, som jeg ikke kan komme ind på her. Jeg er fx. overbevist om, at spiser man kun svinekød lejlighedsvis, er det overhovedet ikke forbundet med nogen fare. *Kun hvis svinekødet bliver en del af den daglige føde, synes jeg der er grund til bekymring.* Desværre spiser de fleste danskere svinekød dagligt i en eller anden form, eller i det mindste de fleste dage. Anvendelse af fx. antibiotika i Danmark er fastlagt i så begrænsende rammer, at forekomsten af penicilinrester i de slagtefærdige svin er minimeret, men stadig er der mellem 0,2 - 0,3 promille, som indeholder penicillin. Jeg er ikke i tvivl om, at en nedsættelse eller total stop af svinekødsspising vil give den samlede befolkning i Danmark en kæmpegevinst i form af et bedre liv og et billigere sundhedsvæsen. At landmændene så må producere noget andet end svin, tager jeg ikke stilling til konsekvenserne af. Jeg synes et godt helbred er langt vigtigere end et driftsøkonomisk problem i landbruget. Jeg kunne forestille mig, at de samme landmænd producerer flere grøntsager, fjerkræ, kaniner, får, lam, beder, geder, kalve osv., heri ligger der også helt nye eksportmuligheder, eksempelvis til muslimske lande og andre samfund, der måtte ønske at leve et sundere liv uden svinekød. I fremtiden er jeg sikker på det vil ske, fornuften vil sejre.

Den umiddelbare fremtid ser dog lidt trist ud, idet antibiotika anvendes med rund hånd i Europa i dag. Nye regler om anvendelse af hormoner i levnedsmiddelindustrien og produktionen er meget lempeligere, end vi synes om i Danmark. Desværre har Danmarks protester indtil nu kun haft en udsættende effekt, der bliver i princippet ikke ændret på det vedtagne. Dog har nogle producent- og forhandlergrupper selv pålagt sig et maximalt indhold af hormoner (og andre tilsæt-

ningsstoffer). Som et eksempel på EU's politik bør dog nævnes forbudet mod import af oksekød fra USA siden 1989 på grund af for høj indhold af hormoner. Vi kan håbe tilsvarende krav bliver gældende for svinekød (og andre kødprodukter) i hele Europa.

Juletiden i året 1995 har vist, at landmændene ikke solgte så meget svinekød som tidligere, selvom den private oplagring af svinekød er øget, er der solgt mindre svinekød i julen 1995. Mange mennesker har valgt andre produkter, så måske er der sket noget allerede...!??...selvom fjerkræ og salmonella heller ikke længere klinger så godt i vore ører.

Det har været svært at begrænse dette meget store emne. En yderligere uddybning ville dog blot indeholde flere eksempler, og den ville bestemt blive mere teknisk og medicinsk, så med tanke på hvad gen-manipuleret foder til svin vil/kan påvirke vort system vil jeg afslutte disse *hovedpunkter i svinekødssagaen*.

Adgangskort gælder kun fredag  
til

# KROP - SIND - ÅND

Helsemessen

Harte-Bramdrup Hallerne, Kolding

d. 28. febr. - 2. marts 1997

kl. 10.00 - 18.00

**Arbejdende stande,  
workshops & foredrag**

**Bem! Kortet skal udfyldes på bagsiden**

arr. DanInfo Helsemesser, tlf. 86 86 93 55

# Medlemmernes egen side

*Vi har længe måttet undvære indlæg fra medlemmerne, og derfor har denne side ikke været repræsenteret i bladet i et godt stykke tid. Jeg håber, at disse tider er forbi, og vi igen kan høre både ros og ris og anbefalinger fra foreningens medlemmer. Her kommer først en omgang ris fra medlem nr. 777.*

I foreningens blad skal den holistiske filosofi ikke blandes i en pærevælling. Annoncer for én komponenterne i helheden skal stå på sider for sig selv. De enkelte læsere skal selv kunne bestemme, hvilken alternativ behandling, de ønsker. Annoncørerne kan så i en fyldestgørende artikel fortælle om deres behandlingsmetoder. At annoncer er med til at betale foreningens blad, er i orden. Men de skal ikke ødelægge gode artikler.

Gode artikler kalder jeg f.eks.:

Lis Andersens på side 3 i blad nr. 4 okt. 1996. Annette Tykos indlæg på side 8-9 i blad nr. 4 okt. 1996. Poul Gylluns artikel i blad nr. 3, juli 1996 s. 12-13. Anette Tykos artikel på siderne 3-5 i blad nr. 3 juli 1995.

Et nyt "Gode Råd om forebyggelse og behandling..." med et klart budskab er nødvendigt. Det nuværende er under al kritik. Et sammensurium af gammelt og nyt med sidetal, der roder.

Når der indbydes til møder, bør bestyrelsen sørge for, at foreningens intentioner bliver overholdt:

- Undgå at servere kaffe, sort te, tobak og andre dårlige nydelsesmidler.
- Undgå at servere brød bagt af hvidt denatureret mel og sukker.

Ikke en eneste alternativ behandling hjælper, hvis ikke kosten og levevisen ændres.

NB: Artikler kan måske brydes med oplivende sentenser som:

*Tar du livet, som det falder,  
går du gennem tidens haller  
altid i din bedste alder.*

*Gruk af Piet Hein*

Din mad skal være din medicin  
din medicin skal være din mad.

Hippokrates

Men ingen personligheder, derfor ingen religiøse ordsprog.  
Medlemmer kender måske nogle lystige tankesprog???

*Med venlig hilsen fra et gammelt medlem.*

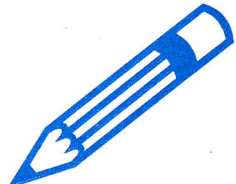
## REDAKTIONENS KOMMENTAR:

Tusind tak for et dejligt konstruktivt indlæg. Jeg har det sidste halve år nogle gange spurgt mig selv, om bladet overhovedet bliver læst eller om det blot bliver modtaget. Dette brev har overbevist mig, og jeg vil for fremtiden drage omsorg for, at de mest kritisable ting rettes. Alle får herved endnu engang at vide, at jeg - med to jobs ved siden af - sidder mutters alene med det redaktionelle. Og derfor er det så dejligt velkomment, hvis medlemmerne har lyst til at give deres erfaringer videre, så bladet kan komme til at repræsentere det alternative Danmark fra andre synsvinkler end mine.

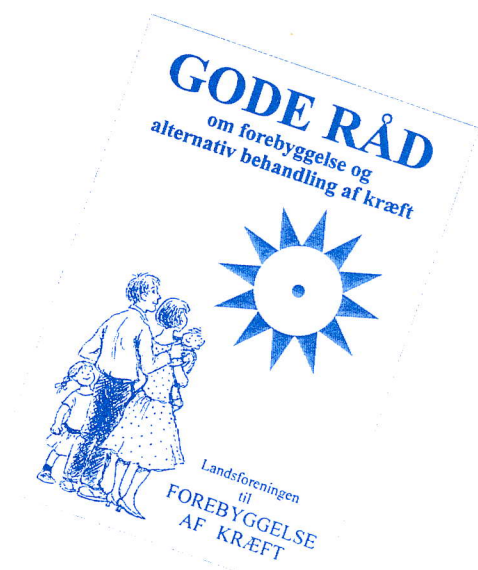
Med hensyn til et helt nyt **Gode Råd**, så er det en fin idé, men det kræver gode indlæg fra medlemmernes side, og egentlig finder hovedbestyrelsens medlemmer, at vores **Gode Råd** ikke er så helt dårlige endda. I løbet af 1997 vil de sidste **Gode Råd** igen være opbrugt, og et nyt oplag planlægges. Hertil vil jeg meget gerne modtage gode råd fra så mange medlemmer som muligt.

Og I må meget gerne begynde med det samme at tilsende mig materiale og evt. tegne annoncer til den kommende udgave.

Annette Tyoko



**Forslag til  
det nye**



# Selv nok så mange sygehuse kan ikke fremtrylle ét rask menneske!

Indlæg fra livsvarigt medlem nr. 910

Der findes en talemåde, som siger: "Gud sender os de akutte sygdomme, de kroniske lidelser skaber vi selv". Selv nok så mange sygehuse kan ikke fremtrylle ét rask menneske, og intet sundhedsvæsen, ingen love eller vedtægter kan sikre vores helbred. Det er kun os selv, der kan det.

For længst er rævesakse forbudt i Danmark - for dyr, men ikke for mennesker. Den form for torturinstrument bliver brugt flittigt i sygehusvæsnet over for kræftramte. En rævesaks er et instrument, som bliver anbragt på de veksler (stier), som ræve benytter, og som, hvis ræven træder på den, lukker sig omkring et ben, så ræven sidder fast. De fleste bliver siddende til de lider en pinefuld død, nogle ræve bider benet over og går derfra på tre ben - og en sørgelig skæbne i møde, få kommer fri af saksen med livet i behold. Personlig kender jeg hundrede vis af patienter, som har fået den behandling. Det er utroligt, at danske mænd og kvinder finder sig i det.

Autoritetstroen længe leve! Flertallet af os kræftramte overlader simpelthen vores sygdom, vores krop og vores tillid til nogle autoriteter, hvoraf mange ikke har ret megen forstand på at tale med syge mennesker. Det er vist endnu ikke gået op for kræftlæger, at enhver sygdom har en årsag. Det er vel fordi de ikke har lært det i deres uddannelse. Men vi kræftramte er da også både dumme og naive, hvis vi overlader til læger at tage alle beslutninger.

1. Vi er ikke gode nok til at lytte til vores krop.
2. Ingen fortæller os patienter, at vi skal ændre os væk fra den tilstand, vi var i, da kræften satte sig i klynger (svulster), det er nemlig én af måderne, at styre sin kræft på.

Og det skal være patienten, der styrer kræften og ikke omvendt. Man må håbe for fremtiden, at de slappe politikere, som bevilger penge til sygehuse, får mere hånd i hanke med, hvad pengene bliver brugt til.

Sådan kan man ikke skrive, vil mange sikkert sige. *Dig kan vi ikke behandle, gå hjem og få det bedste ud af den tid, du har tilbage.* Den besked får tusinder af danske kvinder og mænd i dagens Danmark - og så kan man godt skrive sådan.

Medlem 910

# Notitser

Vi mangler hjælp på messen i **Kolding området** i Harte-Brandrup Hallerne fra fredag den 28. febr. til søndag den 2. marts.

*Henvendelse til Elmer Hansen på tlf. 7467-1617 eller Lilly Nielsen tlf. 7467-5330.*

## Undskyld !!!

Det har hos enkelte læsere været en kilde til kritik af vores blad okt. 96, at vores annonce om AstraNiStjernen var placeret på samme side som Lis Andersens tekst. Vi vil hermed tydeliggøre, at der ingen sammenhæng er mellem de to indlæg.

Red.

## ***Nu er det igen tid til at udfylde girokort for årskontingentet og "skattefars" krævede gaver!***

Da vi har erfaring for, at mange glemmer det indhæftede girokort, vil vi i år igen gøre specielt opmærksomt på girokortet. Der er mange, der allerede nu sidste efterår betalte deres 1997-kontingent i forbindelse med den ekstra gave, de betænkte foreningen med. Nu er vi imidlertid i et nyt kalenderår, og de samme skatteregler ang. gavegivere er gældende. En ekstra 10'er er kærkommen og blive registreret som gave. Livsvarige medlemmer, der ønsker at betænke foreningen med en gave, er meget velkomne til at benytte girokortet.

Hvis man giver gaver til andre formål også, skal bundbeløbet 500 kr. kun fraregnes én gang for de samlede gaver.

***Der vil blive afholdt generalforsamling  
lørdag den 24. maj kl. 14 i København.  
Husk at reservere dagen.***



**Titel:** ...døden må du lide  
**Forfatter:** Bert Keizer  
**Forlag:** Borgen  
**Udkom:** 11. November 1996

sider 299

kr. 258

Bert Keizer, der er hollandsk læge med doktorgrad i filosofi, har skrevet en bemærkelsesværdig bog om, hvordan det er at have Døden så tæt inde på livet hver dag. Han kan - om nogen - tale med om dette emne, da han arbejder på et plejehjem for meget medtagne. Holland er det lovligt for lægerne dersom kriterierne er opfyldt, og minutter sammen med lægen. Ellers er det så som så med det med stor åbenhed, hvordan hans zer har sandelig ikke mange døden; nu har jeg skrevet døden denne anmeldelse og dermed både opfyldt min egen og Bert Keizers opfattelse af samme. Ellers er bogen efter min opfattelse chokerende læsning de første ca. 50 sider. Så havde jeg vænnet mig til forfatterens sprogbrug - eller havde jeg? Under alle omstændigheder har bogen efterladt mig med en afgørende bevidsthed om, hvad der vigtigt her i livet, og hvad der er totalt uvigtigt at bruge sit liv på. Dette er en bog, jeg ikke ville bryde mig om at læse igen - men så sandelig også en bog, jeg heller ikke ville have undværet.

*Anm. Af Annette Tyoko*



patienter i alle aldre. I at yde aktiv dødshjælp, en del patienters sidste beskrives meget smukt. smukke, men han beskriver dagligdag foregår. Bert Keizer selv, når det gælder med både stort og lille i

Annonce

## Forebyggelse

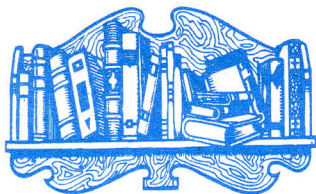
Smertelindring - jordstråleneutralisering

ved brug af **Astra Ni** stjernen.

Få tilsendt brochure. Ring/skriv til:

**VITA'S HELSESTUDIE** Postboks 144,

6340 Kruså. Tlf. 7467 1617.



---

**Titel:** Overlev som patient  
**Forfatter:** Steen Houmark  
**Forlag:** Borgen  
**Udkom:** 13. september 1996

sider 101

kr. 128

Det har altid været kendt, at man skal have et jernhelbred for at kunne ligge på hospitalet og komme helskindet fra det. Især når man er syg, er det meget svært at holde rede på, "hvad der er min ret, og hvad der er min pligt" Denne bog er en meget pædagogisk, overskuelig gennemgang af, hvad man som patient bør huske, og især hvad man som patient faktisk har krav på. Alt for mange mennesker har for underdanigt (- eller et for uforskammet) forhold til de læger, de møder i hospitalsregi. Man kan dog sagtens være både høflig og krævende, og så fungerer samarbejdet mellem patient og hospitalspersonale allerbedst. "Overlev som patient" giver os alle sammen en masse gode råd med på vejen. De er overskueligt anbragt i grå felter, således at vi nemt kan finde ud af, hvad det nu var vi også skulle huske - også selv om vi er ret så syge eller nyopererede. Tag bogen med på hospitalet og opnå en god og gratis omsorg og kundeservice fra hospitalsverdenen.



*Anmeldt af Annette Tyoko*

---

**Titel:** Overvind stress  
**Forfatter:** John Buhl  
**Forlag:** Klitrose  
**Udkom:** efterår 1996

sider 48

kr. 88

Det moderne samfund præger os med psykiske og biologiske stressfaktorer, som det kan være svært at tackle. John beskriver, hvad stress egentlig er, således at vi kan genkende den, når den viser sig, og hvad mere er han giver os en udmærket vejledning til, hvordan vi kan slippe af med dette pres, som ordet stress jo betyder. Han fortæller os, hvad vores krop har ekstra brug for, når den er i en presset situation. Og ikke mindst fortæller han, hvordan vi kan dreje vores psyke, så vi bedre kan styre os og bringe hele systemet tilbage til den harmoniske tilstand, der er kendetegnet for ethvert sundt menneske.

*Anmeldt af Annette Tyoko*

---

# Indkaldelse til generalforsamling

Lørdag den 24. maj 1997 kl. 14.00

i Valby Medborgerhus ved Toftegårds Plads, lokale 2 på 3. sal.

Dagsordenen indeholder følgende punkter:

1. Valg af dirigent, referent og to stemmetællere
2. Formandens beretning
3. Regnskabet
4. Fastsættelse af årskontingent og livsvarigt kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg af hovedbestyrelse iflg. § 4. På valg for de næste to år er:  
Gunnar Johansen, Elmer Hansen, Tage Jessen
7. Valg af intern revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt.

Valgbarhed og stemmeret forudsætter, at kontingentet er betalt pr. giro senest 14 dage før generalforsamlingens afholdelse. Gyldig kvittering skal medbringes. Forslag skal være formanden i hænde skriftligt senest 14 dage før generalforsamlingen afholdes.

Afstemninger skal ske skriftligt, hvis blot ét medlem ønsker det. Der kan ikke stemmes ved fuldmagt. Hvert medlem har kun én stemme.

## Lokalforenings - Nyt

Københavns Lokalforening afholder årsmøde onsdag den 30. april kl. 19.00 hos formanden Louis Montana, Haveforeningen Rosenvang 40, 2700 Brønshøj.

Dagsordenen er som følger:

1. Velkomst
2. Valg af referent og evt ordstyrer
3. Beretning
4. Årsregnskab
5. Valg af bestyrelse
6. Forslag
7. Eventuelt.

Tilmelding ønskværdig på tlf. 3860 9680

## Adresser på lokalforeninger

|                                                    |                |
|----------------------------------------------------|----------------|
| <b>Kalundborg Lokalforening</b>                    | tlf. 5351 6040 |
| Poul Gyllun, Strandhaven 69, 4400 Kalundborg       |                |
| <b>Københavns Lokalforening</b>                    | tlf. 3860 9680 |
| Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj         |                |
| <b>København Nord</b>                              | tlf. 4587 9775 |
| Gunnar Johansen, Mølleåparken 11,3.tv. 2800 Lyngby |                |
| <b>Lokalforeningen Nordjyllands Amt</b>            | tlf. 9839 1614 |
| Harald Svenningsen, Kirkevej 1, 9520 Skørping      |                |
| <b>Den Syd- &amp; Sønderjyske Lokalforening</b>    | tlf. 7467 5330 |
| Lilly Nielsen, Tøndervej 5A, 6340 Kruså            |                |

## Adresser på kontaktpersoner

|                                                         |                |
|---------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Hans Gydesen</b> , Østergården 45, st.th. 2635 Ishøj | tlf. 4373 7963 |
| <b>Erik Hyllested</b> , Hindsholmvej 266, 5370 Messinge | tlf. 6532 1965 |
| <b>Vagn Skov</b> , Torvet 14, Askov, 6600 Vejen         | tlf. 7536 1568 |
| <b>Birte Sjelborg</b> , Helenevej 5, 6740 Bramming      | tlf. 7517 3334 |
| <b>Knud Harring</b> , Havrevej 12, 1. 7700 Thisted      | tlf. 9791 1188 |

## LANDSFORENINGEN TIL FOREBYGGELSE AF KRÆFT giro 110 0440

|                                                                         |                |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Formand</b> , Annette Tyoko, Peblinge Doss. 22, 2.th. 2200 Kbh. N    | tlf. 3536 2860 |
| <b>Næstformand</b> , Elmer Hansen, Grønningen 15, 6340 Kruså            | tlf. 7467 1617 |
| <b>Kasserer</b> , Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby   | tlf. 4587 9775 |
| <b>Sekretær</b> , Lilly Nielsen, Tøndervej 5A, 6340 Kruså               | tlf. 7467 5330 |
| <b>Best. medl</b> Tage Jessen, Ellundvej 17, 6330 Padborg               | tlf. 7467 4654 |
| <b>Best. medl</b> Erland Hyllested, Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster |                |
| <b>Best. medl</b> Arne M. Hansen, Skovmøllevej 26, 7100 Vejle           | tlf. 7582 7695 |