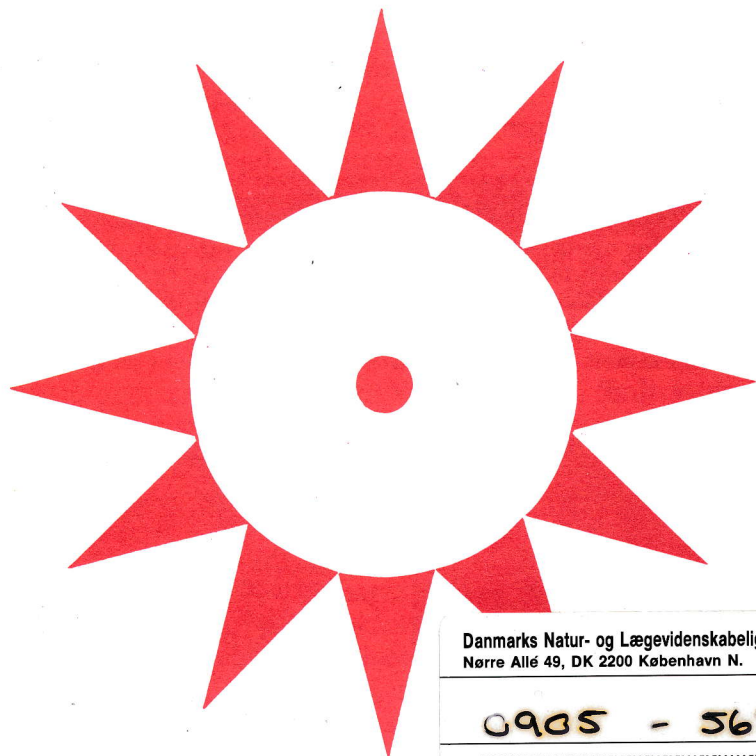


R **DIT HELBRED DIN FREMTID**



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

0905 - 5673



200009251412

**Landsforeningen til
FOREBYGGELSE AF KRÆFT**

8. årgang - nr. 3 - juli 1997

Indhold

Side

Viggo Berthelsens bemærkninger til folks sundhed.....	3
Hvorfor Fluor bør undgås.....	7
Arrangementer.....	8
Lokalforenings Nyt.....	9
Sammenstilling af næringsmidler	10
Kvinder får lettere en psykiatrisk diag- nose.....	12
Afslapningstræning kan reducere blodtryk og vredlashed.....	13
Bognyt.....	14
Årsberetning for 1996	15
Referat af generalforsamlingen	18

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

Hvordan findes medlemsnummeret?

Dersom der skulle opstå ændringer i navn eller adresse, bedes De venligst angive dette til formanden. Bag på Deres blad vil være flg. Koder: 03762 (dette er bladets kode) dernæst kch og så følger Deres medlemsnummer, og til sidst Deres kodenummer. Dette skal være 11 for årskontingentmedlemmer og 9 for livsvarige medlemmer. Nummeret bedes ligeledes angivet på girokortet.

Redaktion

AnnetteTyoko

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.

Viggo Berthelsens bemærkninger til folks sundhedstilstand:

A: Helt rask,

Man bør dog alligevel huske at forebygge med passende tilskud af alle mineraler og vitaminer. Kvinder mellem 15 og 45 kan supplere med en enkelt Jern-Complex. Rygere skal huske ekstra C-vitaminer.

B: Fysisk rask men overvægtig!

Sommeren er kommet og strandlivet lokker, men, man er ked af at vise sig med de overflødige pund, vinterens glæder har skaffet én.

Det er ikke alene uskønt men også usundt at være for kraftig. Ryg og ben belastes med ekstra vægt med øget fare for slidgigt; og bugspytkirtlen kan måske få svært ved at producere nok insulin til alle de ekstra kilo, så der kan være fare for sukkersyge. Men de organer, der rammes hårdest ved at skulle betjene den overflødige kropsmasse, er nok hjerte, kredsløb og nyrer.

Vi kan ligeså godt se det i øjnene. Vi bliver fede, fordi vi spiser flere kalorier, end vi forbruger. Og fedme akkumulerer sig. Den som allerede er for tyk, rører sig mindre og bliver derfor endnu tykkere.

Heldigvis har den mulighed at gå på slanketur, men vi bør være kritiske i vores valg af kur.

Der findes nogle dejlig kurhjem, som specialiserer sig i slankekure. Den lækre mad består overvejende af magert kød, som jo mætter vældigt godt. Kulhydrat- og fedtholdig føde holdes på et minimum. Kuren hjælper. Man slanker sig, mens man nyder livet. Men det er ikke sundt at spise så meget kød. Syrebalancen forskydes drastisk. Kimen lægges til urinsyreigt og andre kroniske lidelser.

I helsekostbutikkerne tilbydes en række slankemidler, hvoraf de fleste hjælper på den ene eller den anden måde. Nogle er tarmregulerende, andre vanddrivende. Den øgede udrensning sikrer nemt tabet af det første kilo eller to, men derpå går processen let i stå.

Ønsker man at slanke sig i større skala, er der i virkeligheden kun én vej fremad: at sikre sig, at kalorieindtagelsen er lavere end kalorieforbruget. Nogle slankemidler stimulerer stofskiftet, hvorved forbrændingen øges, og balancen forskydes. Men det er mere effektivt at spise noget mindre og motionere noget mere. Er man imidlertid glad for mad, er det nok det bedste at købe slankeprotein, som røres ud i skummetmælk, og det

mætter godt nok til at gøre det ud for et måltid. Man skal blot være opmærksom på, at man underforsynes med mineraler, vitaminer, umættede fedtsyrer og fibre og derfor bør supplere rigeligt med kosttilskud. Den aller sundeste slankekur er imidlertid en fastekur efterfulgt af en sund diæt. Ikke alene vil en sådan kur være slankende helt ned til den naturlige vægt, men samtidig vil vi gennemgå en udrensning og en styrkelse af hele sundheden og velværet. Vi slår hermed to fluer med ét smæk. Selvfølgelig skal vi også her huske at supplere med kosttilskud.

C. Fysisk rask men med uforklarlige humørsvingninger.

Her kan der være tale om "for lavt blodsukker". Mennesker, som skal have meget sukker i kaffe eller te eller pludselig føler en stærk trang til noget sødt, lider ofte af denne enormt udbredte sygdom. Grunden til lidelsen kan være lagt i barndommen, hvis man tit havde en slikdag, hvor man bare slikkede løs. Herved vænnede bugspytkirtlen sig til en større produktion af insulin. Får blodet tilført mere insulin, end der er behov for, falder blodsukkerprocenten, hvorved mange forfærdende symptomer kan opstå. Det er meget ofte netop disse patienter, som gentagne gange kommer til lægernes nervebehandling og bliver fejlbehandlet med elektrochok og psykofarmika.

Det vil være klogt at få foretaget en sukkerbelastningsprøve. Viser det sig, at man har for lavt blodsukker, bør man indlede en streng diæt, hvor sukker og sukkerholdige spiser samt sukkerholdig frugt overhovedet ikke indgår. Derimod skal der spises mange grøntsager. Den danske naturlæge Oscar Christensen har skrevet en fortræffelig bog om emner "Lavt blodsukker".

D: For træt.

Årsagen til en konstant, overvældende træthed er ofte en kronisk betændelse, som til stadighed tærer overskuddet. Man kan da enten lade en læge eller en naturlæge undersøge, om der skulle foreligge en sådan betændelse. Naturlægen vil formentlig bedst kunne konstatere betændelsens placering. Er der virkelig tale om en betændelse, påbegyndes en målrettet kur. Er man villig til at betale den ekstra udgift, kan man skaffe sig større vitalitet i løbet af ganske få dage, hvis man supplerer sin øvrige kur med yderligere 500 i.e. naturlig E-vitamin og én Vital Complex.

Imidlertid skyldes reduceret energi i nok så mange tilfælde for lavt stofskifte. har man kronisk tør hud, er ens hænder og fødder normalt ikke så varme, som du burde være, føler man generel antipati mod koldt vejr,

og lider man næsten konstant af manglende energi, er der stor risiko for, at man har for lavt stofskifte. Er kropsvævet (ikke blodets) calciumindhold højt i forhold til kaliumindholdet (i forhold til hvad det bør være), er skjoldbruskkirtlen formentlig underaktiv, og er magnesiumindholdet højt i forhold til natriumindholdet (igen sammenholdt med hvad det bør være), så arbejder binyrerne sandsynligvis for trægt. Hvis så yderligere kaliumindholdet er højt i forhold til natriumindholdet, vil der være tale om et endog alvorligt energitab. En veludført håranalyse kan klarlægge de tilstedeværende mængder af de fire mineraler. Det skal pointeres, at folk med for lavt stofskifte så godt som altid vil have overskud af calcium og derfor bør holde calciumindtagelsen lav.

Følgende diætforskrifter kan anbefales folk med for lavt stofskifte:

Reducér forbruget af mejeriprodukter, da disse indeholder meget calcium.

Undgå fedtholdig føde, idet fedt er langsomt omsætteligt.

Reducér forbruget af kål, champignon og majs, da disse hæmmer skjoldbruskkirtlen og binyrerne.

Men spis til gengæld rigeligt af magert kød, æg og bønner og andre grøntsager, som ikke allerede er sorteret fra, frisk frugt og fuldkornsprodukter.

Det er uheldigt, at det ofte netop er folk med lavt stofskifte, der føler sig tiltrukket af vegetarisme. Indtager de i en årrække den typiske proteinfattige, calciumholdige vegetardiæt, vil deres stofskifte - og dermed deres energiproblem - ofte kun blive stadig forværret.

I øvrigt er det ikke kun vegetarianer, der føler sig fristet af en for calciumholdig føde. Indtages meget calcium i forhold til magnesium, opstår det let forkalkning i kredsløb, øjne, nyrer, galdeblære, led osv. Drikker man som voksen meget mælk, eller spiser man meget ost, kan man få glæde af at supplere med en halv eller en hel Magnesium Complex dgl.

E: Gravid eller ammende:

Gravide har måske mere brug for kosttilskud end alle andre sunde personer. Fostret modtager sine næringsstoffer fra moderen, og lider moderen af mangler, kommer barnet også dertil. Et barn med kolik påbegyndte sikkert sit liv i underernæret tilstand. Og den unge moder, hvis tænder er skøre, og som er meget træt, blev tappet af sit barn.

Også ammende bør tage kosttilskud, så mælken bliver sund, og så kræfterne slår til.

Gravide og ammende kvinder bør mindst tage den almindelige, forebyggende dosis plus 1 Calcium Complex og 2 Jern Complex.

F: Medicinbrugere

Bør en medicinbruger gå i gang med et kosttilskudsprogram? Ja, i de allerfleste tilfælde. Naturmedicinen kan ikke ødelægge medicinens gunstige virkninger, men den kan hjælpe kroppen af med medicinrester. Medicinen derimod kan hæmme effekten af naturmedicinen. Da det imidlertid er vigtigt at komme i gang med den naturmedicinske kur så hurtigt som muligt, vil det være en idé at diskutere med lægen, om den ordinerede medicin virkelig er nødvendig.

Insulin, blodtryksregulerende midler og anden livsvigtig medicin bør kun trappes meget skånsomt ned, efterhånden som den naturmedicinske kur hjælper - og kun i samråd med lægen.

G: Fornuftig levevis.

Den sunde kost og de målrettede kosttilskud bør have følgeskab af fornuftig levevis.

Lige såvel som vi ikke skal forgifte vores krop med vores mad, bør vi forsøge at skære vores tobaksforbrug ned og helst helt væk. Tobaksrygning forgifter os på så mange måder. Vi ved, at det fx skader hjerte og kredsløb og kan være årsag til kræft.

Når vi spiser, skal vi sidde afslappet og tygge maden ordentligt. Jo mere maden er findelt, jo hurtigere og bedre vil den omdannes og optages. Samtidigt skånes maven.

Det er vigtigt for fordøjelsessystemet, at maden tilføres med regelmæssige intervaller, så mave og tarm kan opbygge en naturlig rytme. Derfor bør man ikke springe måltider over, selv om man gerne vil slanke sig. Det er bedre at spise noget mindre ved hvert måltid. Imidlertid er det så heldigt, at spiser man langsomt, kommer mæthedsfølelsen efter indtagelsen af mindre føde.

Man bør imidlertid heller ikke spise for lidt. Det er ikke sundt at være for tynd. har man ingen ressourcer at trække på, bliver man let både fysisk og psykisk syg. Hvis der absolut skal vaske op i en balje med sæbevand, skal alt skylles grundigt herefter. Sæberester kan skade tarmfloraen. Vask helst op i varmt, rindende vand.

Vi skal have så meget frisk luft som muligt, både om dagen og når vi sover. Og vi skal have rigeligt med motion. Ikke de store anspændte sportspræstationer men de rolige muskelbevægelser.

Det er sundt at gå tidligt i seng, sove rimeligt længe, og stå tidligt op.

Og endelig skal vi have det godt psykisk. Stress og ufred går ikke blot ud over nerverne men over hele helbredet.

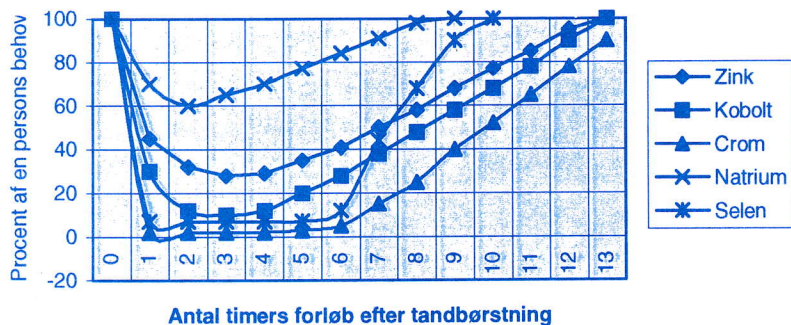
Rigtig godt helbred fremover!

Fra Viggo Berthelsens optegnelser.

Hvorfor fluor bør undgås!

Viggo Berthelsen havde meget hurtigt en stærk mistanke til, hvad den tilsatte fluor i tandpasta kunne gøre ved vores mineralbalance; og han lod længe før sin død sin urin teste for indholdet af mineraler. Med en urinprøve taget hver time fik han syn for sagn. Her er et udsnit af de mineraler, vi gerne skulle have nok af. Selv om vi kun skal have et minimum af spormineralerne, er den mængde vi bør have illustreret med 100%, og så vises der i hr. Berthelsens diagram, hvor mange procent af den ønskede mængde, der bliver tilbage, efter at vi har børstet tænder med fluor tandpasta - og hvor mange timer, vi egentlig er om at genopbygge vores mineralbeholdning.

Mineralbalancen efter brug af fluortandpasta



Som det ses af diagrammet, er Natrium efter 7-8 timer igen oppe på sin normale 100%s værdi. Selen kommer op efter 10-11 timer. De andre mineraler derimod er over 12 timer om at komme i orden igen - men da har vi jo allerede været der med tandbørsten en gang til!!!!

Helt bortset fra at selve det industri-fluor, der anvendes i tandpastaer er af det onde for alt andet end tændernes emalje, så er ravagen i den samlede mineralbalance så stor, at det alene af denne grund bør frarådes med fluor i tandpasta.

Af Annette Tyoko fra Viggo Berthelsens foredrag om dette emne.

Arrangementer

Lørdag den 23-8-97 kl. 15.

Udflugt til Økologisk Landsbysamfund,
Torup, ved Dyssekilde få stationer før Hundested.

Foredrag og rundvisning. Entre: Kr. 30,-.
Ingen mulighed for køb af urtete kaffe og lign. Du må selv tage
mad og drikke med.

Tilmelding til: Hanne Lykkeberg, Torup.

Telf. 4798 7026 - 4798 7571.

Arrangør: «Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft (LFS).
Vestegnens Lokalforening v/Annette Tyoko. Telf 3536 2860.
Peblinge Dos. 22 2. th., 2200 N.

Kontaktperson: Henning Christensen,
Mjølnerparken 48, 2200 N. Telf. 3585 6616.

Sted: S-tog til Hillerød.

Derefter: Frederiksværk-Hundestedbanen til Dyssekilde lige før
Hundested. Kl. 13,55 fra Hillerød mod Hundested. Kl. 14,34
Dyssekilde. Der går tog tilbage hver time 04.

Lørdag den 21-9-97. Kl. 11.

Tur til vegetarisk kursted Humlegarden.

Kl. 11 - 12,30: Foredrag: "Alternativ behandling af kræft og
mange andre sygdomme" af læge Finn-Skøtt Andersen;
Derefter vegetarmiddag. Pris for foredrag og middag: Kr. 100,-.
Tilmelding til telf. 4223 2465.

Arrangør: "Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft (LFK).
Vestegnens Lokalforening v/Annette Tyoko. Telf. 3536 2860.
Peblinge Doss. 22 2. th., 2200 N.

Kontaktperson: Henning Christensen, Mjølnerparken 48, 2200
N. Telf. 3585 6616. Regionaltog til Humlebæk hver 20. minut.

På Strandvejen går bus fra Humlebæk mod nord til "Humle-

Lokalforenings Nyt

Referat af årsmøde i Københavns lokalforening.

Efter velkomsten lovede formanden Louis Montana at referere fra årsmødet. Beretningen aflagt af formanden omhandlede årets forskellige henvendelser til forskellige instanser, endvidere nævntes også Forebyggelses- og Patientrådets forskellige aktiviteter, her er vi jo med.

Beretningen blev godkendt såvel som det efterfølgende regnskab.

Da Jane Mølgaard i årets løb er fratrådt posten som kasserer, blev udfærdiget en skrivelse til Fælleskassen. Fremover tegner formanden i sin egenskab af kasserer lokalforeningen. Der i København nu 104 medlemmer.

Valg af bestyrelse.

Formanden blev genvalgt, og han påtager sig også kassererjobbet. Henning Christensen valgtes til næstformand.

Ingen af de andre tilstedeværende ønskede at deltage i bestyrelsesarbejde.

Til revisor valgtes Niels M. Uldall, Ringholmvej 4, 1.th. 2700 Brønshøj. tlf. 3860 3819.

Forslag.

Henning Christensen foreslog, at han selv begynder at videofilme kræftpatienter. Det vil koste filmene og evt. en flaske vin til de mennesker, der bliver filmet.

Forslaget blev vel modtaget, og Henning går i gang.

Niels M. Uldall foreslog et besøg på Humlegården arrangeret i samarbejde med LNF og Dansk Vegetarforening. Formanden ordner det videre fornødne til begge sider, og vi prøver at satse på den 14.9. 97.

Intet under eventuelt.

Sammenstilling af nærings

Næringsmidler	Tåles fint sammen
Stivelsesprodukter inkl. alle kornprodukter, kartofler, ris, brød, nudler, pasta, spaghetti og vintergræskar. Også frisk majs anses som stivelsesprodukt. Reglen er: ét stivelsesprodukt pr. måltid.	Rå og kogt bladgemyse, rå og kogte rodfrugter, gemyse og grønne salater af e
Fersk, røget eller saltet kød, skaldyr, fisk, fjerkræ, ost, nødder og æg.	Rå og kogte rodfrugter, rå og tomat - (<u>kun dem, der er m</u> Grønne salater.
Gemyse og grønne salater	Alle næringsmidler.
Mælkeprodukter: Smør, mælk, ost etc.	De fleste rå og kogte gemyse alle slags kogte eller rå frugter
Frisk (sød) frugt	Stivelsesprodukter og rå og k alle mælkeprodukter, nødder.
Frugtsalater af søde frugter	Alle næringsmidler - undtagen
Frisk (sur) frugt. For sure, tørrede og søde frugter gælder samme regel: Det er bedst ikke at spise friske og tørrede frugter samtidigt. Heller ikke sure og søde frugter bør indtages til samme måltid. Hvis der bruges eddike - så kun æbleeddike. Citronsaft er bedre end eddike og giver sammen med olivenolie eller honning en fremragende salatmarinade.	Alle mælkeprodukter, kød, f fisk, skaldyr, nødder og æg.

- heilpraktiker

for blodtest
2.th. DK-2200 København N
2810 - giro 347 2817
eko@post6.tele.dk

midler efter Edgar Cayce

en med:	Tåles <u>ikke</u> sammen med:
af enhver art.	Mælk, sure frugter, kød, æg, ost og nødder. Altså fx: kød og kartofler til hver sit måltid!.
å og kogt bladgemyse, <u>er modnet på selve planten).</u>	Stivelsesprodukter, mælk, søde frugter, søde desserter.

ysesorter, ugter, grønne salater	Koncentrerede stivelsesprodukter, kartofler etc. Alle slags kød, fisk og fjerkræ. Mælk kan indtages <u>efter</u> et stivelsesmåltid - <u>ikke</u> samtidigt.
og kogte grøntsager, lder.	Kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, fedt, æg.
tagen stivelsesprodukter.	Stivelsesprodukter.
d, fjerkræ, æg.)	Stivelsesprodukter, brød, toast etc. <u>Meloner tåles ikke sammen med noget som helst andet.</u> <u>Undgå endelig umodne bananer</u>

Kvinder får lettere en psykiatrisk diagnose

Fire kvindelige og en enkelt mandlig forsker fra Australien har for nylig fundet, at en kvinde, der går til sin praktiserende læge, har større chance - eller risiko - end en mand for, at lægen vurderer hendes psykiske tilstand som udtryk for en psykisk lidelse, der bør behandles, f.eks. med medicin. Det gælder også, selv om hun rent faktisk ikke har flere psykiske problemer end en tilsvarende mand.

De fem australske forskere kontaktede hele 2.000 patienter, der sad i 56 lægers venteværelser og ventede på at blive undersøgt. Patienterne blev ikke spurgt om, hvad de søgte læge for, men blev blot bedt om at udfylde et spørgeskema, der omhandler alle arter af psykiske problemer og symptomer. Det pågældende spørgeskema er internationalt anerkendt for at være en pålidelig metode til på kort tid at afgøre, om folk har en psykisk lidelse (af en eller anden art) eller ej. Herudover noterede forskerne senere, hvilke diagnoser lægerne havde stillet for hver enkelt af de pågældende patienter efter undersøgelsen, specielt om der var blevet stillet en diagnose vedr. en psykisk lidelse.

Resultatet af spørgeskema-undersøgelsen var, at der procentuelt var nøjagtig lige mange kvinder og mænd, der så ud til at have en psykisk lidelse. Ikke desto mindre var der procentuelt langt flere kvinder, der af deres praktiserende læge blev bedømt som havende en psykisk lidelse.

Resultatet er særlig interessant, fordi der i næsten alle statistikker over, hvem der bliver behandlet for psykiske lidelser, optræder langt flere kvinder end mænd. Det gælder især for psykiske lidelser som depression og neurose (men ikke for den mest alvorlige sindslidelse, skizofreni). De fleste forskere har ikke tidligere tvivlet på, at denne kønsforskel virkelig betyder, at kvinder oftere end mænd pådrager sig en psykisk lidelse, men den nye australske undersøgelse kaster nu nogen tvivl over, om denne kønsforskel egentlig er reel. Ifølge de australske forskere kan i hvert fald en del af kønsforskellen med hensyn til behandlede sindslidelser bero på, at læger simpelt hen er mere tilbøjelige til at vurdere visse symptomer som udtryk for en

sindslidelse, når de forekommer hos en kvinde, end når de forekommer hos en mand.

(Kilde: S. Red et al. (1991). The Effects of Gender on Diagnosis of Psychological Disturbance. *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 14, 527-540)

Afslapningstræning kan reducere blodtryk og vredladenhed

Et af de alvorligste sundhedsproblemer i vore dage menes at være de meget hyppige tilfælde af forhøjet blodtryk hos midaldrende og ældre mennesker. Selv om et forhøjet blodtryk ikke er lidelsesfuldt i sig selv (det kan knap nok mærkes), så medfører det en betydeligt større risiko for, at der senere optræder langt mere alvorlige og livstruende sygdomme som blodpropper i hjertet eller hjerneblødning.

Forhøjet blodtryk kan behandles med medicin, men denne medicin har visse uønskede bivirkninger. Derfor er det særdeles interessant, at fem forskere fra det Psykologiske Institut ved Universitetet i Californien for nylig har fundet, at man kan afhjælpe forhøjet blodtryk helt uden medicin blot ved en relativt enkel psykologisk behandlingsmetode, der især koncentrerer sig om at fremkalde en mere afslappet tilstand i dagliglivet.

Forskerne inddelte 58 mænd, der led af let forhøjet blodtryk i to grupper. Begge grupper fik de sædvanlige opfordringer til at "leve sundt" (dvs. drikke og ryge mindre, motionere mere, spise sund mad og bruge mindre salt). Men herudover fik den ene gruppe en omhyggeligt tilrettelagt afslapningstræning, der strakte sig over syv uger. Efter de syv uger var der indtrådt et ganske betydeligt fald i både blodtryk og puls hos afslapningsgruppen, mens der ikke var sket nogen forandring i den anden gruppe.

Dette er i sig selv et bemærkelsesværdigt resultat, men det er psykologisk set nok så interessant, at afslapningstræningen også tilsyneladende resulterede i en reduktion af vredladenhed og fjendtlighed hos de behandlede mænd. Mændene i begge grupper blev før og efter de syv ugers behandlingsperiode undersøgt med en særlig test for vrede og fjendtlighed over for andre mennesker. Det foregik på den måde, at de skulle forestille sig en række

situationer, som blev beskrevet af forskerne. Mens de forestillede sig disse situationer, skulle de så sige højt, hvad de kom til at tænke på. Disse udsagn blev senere af andre psykologer vurderet med hensyn til grad af vrede og fjendtlighed, og det viste sig altså, at dette mål for vrede og fjendtlighed var faldet væsentligt i afslapningsgruppen, mens det ikke havde ændret sig i den anden gruppe.

Dette er særligt interessant, fordi man i andre undersøgelser for nylig har fundet, at en høj grad af kronisk vredladenhed i sig selv ser ud til at medføre en større risiko for senere at få livsfarlige blodpropper.

(Kilde: G.C. Davison et al. (1991). Relaxation, Reduction in Angry Articulated Thoughts, and Improvements in Borderline Hypertension and Heart Rate. *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 14, 453-467)

BogNyt

Titel: Slut med hovedpine, rygsmerter og andre plager

Forfatter: Ole Larsen

Forlag: Sphinx & Rygstøtternes Forlag 303 sider

Pris: ca. 200 kr.



Ole Larsen er uddannet lærer, biolog og kinesiolog. Desuden har han været involveret i nytænkning på en række områder - bl.a. har han konstrueret en ny miljømodel for UNESCO. Det var et par alvorlige rygskader, der bragte ham i forbindelse med de alternative smertebekæmpelsesteknikker. Med disse blev han selv smertefri og begyndte derefter at hjælpe andre med stor succes. For første gang gives der her en beskrivelse af smerteproblematikken med behandlingsteknikker, der strækker sig fra statik-korrektion over ernæringslære til chakra-behandling med sten, farver, lyd og berøring. Tekst og illustrationer er så instruktive, at man straks selv kan gå i gang med helbredelsen og dermed selv tage ansvaret for dit eget helbred uden de bivirkninger, der kendes fra traditionelle behandlingsmetoder. Denne bog er virkelig guld værd for den danske befolkning.

anm. af Annette Tyoko

Årsberetning for 1996.

Hovedbestyrelsen har i 1996 afholdt 4 møder: d. 21. januar - 27. april - 24. august og den 30. november.

Pr 31. dec. 1996 havde foreningen 674 aktive medlemmer, hvoraf 103 er livsvarige.

Formanden og sekretæren har foretaget en gennemgribende revision af medlemslisterne, således at der nu skulle være helt check på, hvem der restanter, om hvem der ikke er det. I august/september vil der komme påmindelser til dem, der endnu ikke har betalt kontingent for 1997, og får vi ingen reaktion, eller er adressaten ukendt, vil medlemmet blive slettet med det samme.

En påmindelse fra skattevæsnet om antallet af gavegivere - resulterede i, at vi sendte alle medlemmer vores såkaldte tiggerbrev, der gav respons langt ud over forventet. Der var som følge heraf pr 30. november 370 personer, der havde sendt foreningen en gave og ca. 100 valgte samtidig at indbetale deres kontingent for 1997. En del af disse har så indbetalt kontingent igen i januar / februar, og dette er så blevet noteret for 1998. Fremover vil sådanne ekstraindbetalinger blive bogført som gaver, således at forudindbetaling af kontingenter kun registreres som sådanne, dersom der på girokortet ganske tydeligt er angivet, hvilket år indbetalingen skal gælde for.

Det har været en stor hjælp med de nye girokort, hvor der er rubrik til angivelse af medlemsnummeret, selv om en del har misforstået det og kun angivet bladnummeret. Avispostkontoret angiver nemlig altid deres egen registrering af vores blad som første nummer (3762) - det midterste er medlemsnummeret og det sidste er kodenummeret, der er 9 for livsvarige medlemmer og 11 for årskontingentbetalende medlemmer.

Landsforeningen har investeret de livsvarige kontingenter i statsobligationer. Dette vil kassereren under gennemgang af regnskabet gøre yderligere rede for.

Landsforeningen har via et lån til formanden fået adgang til en tidssvarende computer med dertil hørende adgang til internettet,

hvor vi har fået vores egen hjemmeside takket være firmaet Aquarius Consults fine opstilling. Vores e-mail adresse er nu tyoko@post6.tele.dk, og vi har allerede modtaget de første henvendelser via dette altomfattende medie. Vores hjemmeside kan findes på adressen:

<http://sunsite.auc.dk/lkf/indeks.html> Det er dejligt, at vi er kommet med, for det løfte, vi fik fra Gorm Hanbjerg om oplysninger om foreningen på en CD-ROM og en side på internettet har desværre ikke givet noget resultat. Formålet med at være på internettet er at informere alle danskere i ind- og udland om foreningens aktiviteter, om medlemsbladet DIT HELBRED DIN FREMTID og om foreningens pjece "Gode Råd om Forebyggelse og alternativ behandling af kræft". På foreningens hjemmeside er der også henvisninger til danske internet sider om kræftforebyggelse og -behandling og om sundhed i al almindelighed.

Som respons udefra kan nævnes, at Skagen Sygehus har henvendt sig med ønsket om at få en kasse "Gode Råd" tilsendt, da man her gerne vil give patienterne det bredest mulige tilbud - også i alternativt øjemed. Et sådant initiativ hilser vi i foreningen naturligvis med glæde, og ca. 300 eksemplarer af vores pjece til sendt til Skagen.

Ligeledes sendte vi på opfordring en kasse "Gode Råd" til Bruxelles, hvor en del af de danske, der arbejder her, var meget interesseret i vores arbejde.

Vores medlemsblad DIT HELBED DIN FREMTID forventes på gaden den første uge i hver kvartalsmåned. Det betyder, at der er absolut dead-line den 1. i månederne marts, juni, september og november.

Der er heldigvis begyndt at indløbe indlæg til bladet fra nogle af medlemmerne. Det er en dejlig ting, både når det gælder konstruktiv kritik og uforbeholden ros. Rosen luner, og kritikken gør os klogere. Begge dele er uundværlige i vores daglige arbejde.

Der er igen i år kommet diverse tilbud fra video-reklame-branchen om reklame-spots i TV. Men priserne er af en sådan art, at vi under ingen omstændigheder selv kan finansiere dem, derfor har vi søgt tipsmidlerne om penge til et sådant projekt, da idéen tiltaler os meget. Vi forventer svar i juni måned i år.

Pjecen, Gode Råd er på det nærmeste udgået, og vi forventer en ny, revideret udgave til efteråret i forbindelse med den store helsemesse i Forum i København i oktober måned.

Til denne generalforsamling må vi desværre tage afsked med to af vore bestyrelsesmedlemmer nemlig Tage Jessen og vores fantastisk, aktive næstformand i det sønderjyske, Elmer Hansen. For dette og din hidtidige indsats beder jeg dig, Elmer, på bestyrelsens og foreningens vegne at modtage vor hjerteligste tak.

Ligeledes skal her endnu en gang lyde en varm tak til vores flittige messedeltagere i Jylland og København. Vi kunne ikke undvære jer ved vores deltagelse i de store helsemesser rundt om i landet. Vi var repræsenteret i Jylland i Kolding. og i København i Forum og i Falconer Centeret, hvor formanden holdt et inspirerende foredrag om forebyggelse af kræft.

Syd- og Sønderjyllands Lokalforening har afholdt foredragsaftener og været meget aktiv i sit lokalområde, hvorimod der har været lidt stille i år hos de andre lokalforeninger.

Landsforeningen er også i år repræsenteret i FPR (Forebyggelses og PatientRådet) og i LNFs landsråd (Landsforeningen Naturhelbredelsens Forum).

Notitser

Landsforeningen skiftet e-mail adresse til : tyoko@post6.tele.dk
--

Referat af generalforsamlingen

24. maj 1996 kl. 14 i Valby medborgerhus , København.

Formanden bød velkommen og foreslog Birgit Nonboe til dirigent for dette års generalforsamling. Birgit blev enstemmigt valgt og erklærede herefter generalforsamlingen for lovligt indvarslet og åbnet. Annette blev valgt som referent. Forsamlingen enedes om, at afstemninger kunne ske ved håndsoprækning. Herefter gav dirigenten ordet til formanden, der aflagde årsberetning. (Se denne andetsteds i bladet).

Beretningen blev godkendt og ordet blev givet til kassereren, der gennemgik regnskabet og herunder fortalte, at landsforeningen nu har investeret 48.000 kr. af de livsvarige kontingenter i obligationer, for at disse kan give foreningen en løbende indtægt. Herudover har foreningen givet et lån til formanden, således, at foreningen nu kan disponere over en effektiv computer i forbindelse med bogholderi og redaktion.

Regnskabet blev godkendt.

Der var igen i år diskussion om, hvorvidt vores kontingent er så lavt, at nogle folk skræmmes væk ved den tanke: Kan dette her være noget værd, når det ikke koster mere? Og det er da også rigtigt, at kontingentindbetalingerne kun repræsenterer ca. 25% af foreningens indtægter. På den anden side er vi afhængige af at kunne forblive en § 8 A forening rent skattemæssigt, hvilket vil sige, at vi vitterligt må have mindst 250 gavegivere om året. Generalforsamlingen kom derfor til den konklusion, at der er større chance for, at medlemmerne lægger et gavebeløb til kontingentet, hvis det holdes på 50 kr. årligt så længe som muligt. Det livsvarige kontingent på 500 kr. bibeholdes. Hermed blev det vedtaget, at kontingentsatserne fortsætter.

Der var ikke indgået nogle forslag til bestyrelsen i år.

På valg i år var Gunnar Johansen, Elmer Hansen og Tage Jessen, hvoraf Elmer og Tage ikke ønskede genvalg.

Generalforsamlingen foreslog, at Birgit Nonboe stillede op til en bestyrelsespost, hvilket hun indvilligede i.

Gunnar Johansen og Birgit blev valgt.

Birgit Nonboe blev igen valgt til intern revisor og kan nu som medlem af bestyrelsen råde og vejlede undervejs i bestyrelsesarbejdet.

Elmer takkede rørt for et godt samarbejde og fortalte, at han stadig meget gerne vil hjælpe, hvor han kan - fortrinsvis i det sønderjyske, hvor han bor. Der opstod en diskussion om smag og behag mht. artikler og annoncer i vores medlemsblad, og diskussionen mundede ud i, at ingen kan gøre alle tilpas, og at artikler og annoncer - som det står på side 2 i bladet - afspejler forfatternes mening og ikke nødvendigvis redaktionens. Alligevel var der dog en tydelig tilkendegivelse fra alle parter om, at der er grænser for, hvilket slags stof, vi kan og vil bringe i vores blad, og fortrinsvis skal det være folk erfaringer med, hvad der virker forebyggende mod sygdom og

fremmende for helbredet.

Herefter erklærede dirigenten generalforsamlingen for afsluttet.

Efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen sig som følger:

Formand, Annette Tyoko, PeblingeDoss. 22, 2.th. 2200 Kbh. N tlf. 3536 2860
e-mail: tyoko@post6.tele.dk
Næstformand, Arne M. Hansen, Skovmøllevej 26, 7100 Vejle tlf. 7582 7695
Kasserer, Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby tlf. 4587 9775
Sekretær, Lilly Nielsen, Tøndervej 5A, 6340 Kruså tlf. 7467 5330
Best. medl Erland Hyllested, Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster tlf. 7474 3423
Best. medl. Birgit Nonboe, Vagtelvej 61, st. th. 2000 Frederiksberg tlf. 3888 2510
Foreningens hjemmeside på internettet er følgende:
<http://sunsite.auc.dk/lfk/indeks.html>

Nekrolog

En smuk sommerdag, Frejas dag 13.6. fløj en hvid due ned og tog vores fhv. næstformand med sig. Han havde i de sidste timer sin nærmeste familie og gode venner om sig til at følge ham på vej. E.H. var næstformand i H. B. i 3 år, han var en god samarbejdspartner, med mange gode ideer, men også modtagelig for andres meninger. Han var også manden der fik den syd- og sønderjyske afd. på benene igen, efter flere års stilstand. Utallige er de mennesker, han har hjulpet gennem årene, han gav ikke op. men prøvede igen og igen. På Helsemesserne, hvor jeg havde den glæde at arbejde sammen med ham, var han en populær person, folk flokkedes simpelthen om ham.. Når man kom til Elmer og Lindas hjem, var det altid dejligt, man ønskede, at tiden stod stille, at man var et lille fnug og blive der altid. Når man kom til Elmer og bad om hjælp på en eller anden måde, stod han altid parat med en hjælpende hånd.

Tankerne er hos Linda og børnene, som har mistet deres mand og far.

VI VIL TÆNKE PÅ JER

Æret være Elmers minde.

Den syd- og sønderjyske lokalafd.

v. Lilly Nielsen

Adresser på lokalforeninger

Kalundborg Lokalforening	tlf. 5351 6040
Poul Gyllun, Strandhaven 69, 4400 Kalundborg	
Københavns Lokalforening	tlf. 3860 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, Tøndervej 5A, 6340 Kruså	

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 , Torvet 14, Askov, 6600 Vejen	tlf. 7536 1568
Birte Sjelborg , Helenevej 5, 6740 Bramming	tlf. 7517 3334
Knud Harring , Havrevej 12, 1. 7700 Thisted	tlf. 9791 1188

LANDSFORENINGEN TIL FOREBYGGELSE AF KRÆFT GIRO 110 0440

Formand , Annette Tyoko, PeblingeDoss. 22, 2.th. 2200 Kbh. N	tlf. 3536 2860
e-mail: tyoko@post6.tele.dk	
Næstformand , Arne M. Hansen, Skovmøllevej 26, 7100 Vejle	tlf. 7582 7695
Kasserer , Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby	tlf. 4587 9775
Sekretær , Lilly Nielsen, Tøndervej 5A, 6340 Kruså	tlf. 7467 5330
Best. medl. Erland Hyllested, Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster	tlf. 7474 3423
Best. medl. BirgitNonboe, Vagtelvej 61, st. th. 2000 Frederiksberg	tlf. 3888 2510
Foreningens hjemmeside på internettet er følgende:	

<http://sunsite.auc.dk/afk/indeks.html>