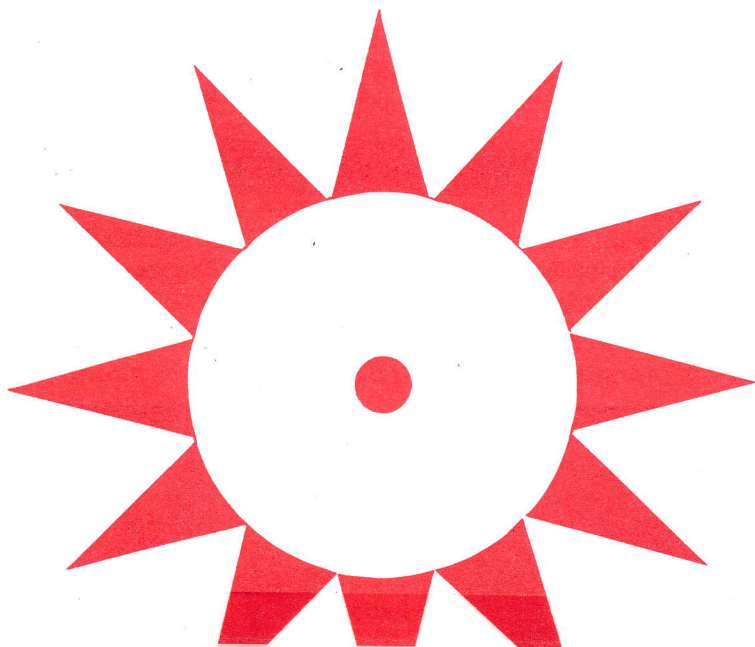


R

DIT HELBRED DIN FREMTID



Danmarks Natur-og Lægevidenskabeligt bibliotek

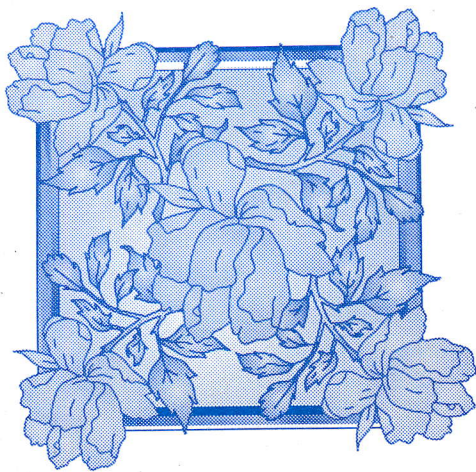


0905 200009770312 5673

Landsforeningen til
FOREBYGGELSE AF KRÆFT

9. ÅRGANG - Nr. 1 - JULI 1998

3



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
Peblinge dossering 22, 2.th.

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.

Referat fra generalforsamling den 16. maj 1998 i Vejle

Landsforeningens formand Annette Tyoko bød velkommen og Karen Skovbjerg blev foreslået og valgt som dirigent.

1. Karen Skovbjerg takkede for valget og erklærede generalforsamlingen for lovlig indkaldt, idet den var indkaldt i april-nummeret af medlemsbladet og dermed varslet i tide. Birgit Nonboe blev valgt til referent og det besluttedes ikke at vælge stemmetællere, idet der kun var én fremmødt udover hovedbestyrelsesmedlemmerne.

2. Formanden fremlagde følgende årsberetning:

Hovedbestyrelsen har i 1997 afholdt 4 møder.

Pr 1. maj 1998 havde foreningen 459 aktive medlemmer, hvoraf 107 er livsvarige. Der er 100 medlemmer, der er i restance fra 1997.

Antallet af gavegivere var pr 31.12.97 kun på 148, men er pt oppe på 185 for de første 4 måneder af 1998. Så måske er der en fair chance for, at vi når skattevæsenets magiske tal på 250 i år.

Formanden og sekretæren har foretaget en gennemgribende revision af medlemslisterne, således at der nu skulle være helt check på, hvem der restanter, og hvem der ikke er det. I august/september vil der komme påmindelser til dem, der endnu ikke har betalt kontingent for 1998, og får vi ingen reaktion, eller er adressaten ukendt, vil medlemmet blive slettet med det samme.

Det har været en stor hjælp, at vi har fået udsendt girokort separat, da mange flere medlemmer end de forrige år, har fået betalt deres kontingent i tide. På de nye girokort er der en 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.

Vores e-mail adresse er stadig **tyoko@post6.tele.dk**, og vores hjemmeside kan findes på adressen:

<http://sunsite.auc.dk/lkf/index.html>. Denne side bliver jævnligt opdateret - der planlægges i nær fremtid et indlæg om psyke og kræft. Vi modtager flere og flere henvendelser fra folk over internettet. Der er ingen tvivl om, at det har været et godt og frugtbart initiativ.

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 andre danske internetsider om kræftforebyggelse og behandling og om sundhed i al almindelighed.

Som respons udefra kan nævnes, at TV så småt er begyndt at henvende sig til os. Vi har haft sekretær Lilly Nielsen i et indslag i TV4.

Vores medlemsblad DIT HELBRED 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.

Annoncer.

Det ser ud til, at det igen er blevet "in" at annoncere i vores blad. Man har fx givet vore medlemmer en fin oplysning om den meget omdiskuterede hajbrusk, og et gammel velrenommeret homøopatisk firma er kommet på banen i vores blad med sine højt estimerede produkter. Det er godt, at vi også ad denne vej kan bruges til at udbrede kendskabet til midler, der gør livet lettere.

Er der flere, der har lyst til at annoncere for produkter med gode resultater, er jeg sikker på, at det vil blive hilst velkommen af alle vore læsere. Vores annoncepriser er uforandrede - og kan ses på side 2 i DIT HELBRED DIN FREMTID.

Vi vil i år igen søge tipsmidlerne om penge til vore projekter. Ansøgningsfristen er 1. juli.

I 1997 fik vi herfra bevilliget PC-udstyr til vores sekretær.

Pjecen, Gode Råd bliver optrykt løbende i nye, reviderede udgaver til efteråret i forbindelse med de store helsemesser rundt om i landet.

Her skal 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 igen i år repræsenteret i Kolding, i Forum og i Falconér Centeret, desuden - i Hvidovre, hvor der afholdes Helsemesser er hvert andet år

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

Landsforeningen har meldt sig ind i **SundhedsRådet**, der blev stiftet den 4. januar 1998. SundhedsRådet repræsenterer nu hele den alternative branche med brugergrupper, behandlergrupper, den alternative presse, og de alternative skoler - såsom biopater og zoneterapeuter. Det bliver et meget spændende stykke arbejde, der kommer til at foregå i det nye SundhedsRåd.

Landsforeningen er også i år repræsenteret i FPR (Forebyggelses og PatientRådet) og i LNFs landsråd (Landsorganisationen Naturhelbredelsens Forum, der i øvrigt nu har skiftet navn til Landsorganisationen Natursundhedsrådet.

Alt i alt skulle vi fortsat være fremme i den aktive del af det alternative Danmark, og det har vi det rigtigt godt med.

Desværre er det også nu tiden at sige farvel til vores dejlige sekretær, der har valgt at trække sig fra hovedbestyrelsesarbejdet - men dog har lovet at fortsætte sit store arbejde som formand for lokalforeningen i Sønderjylland og varetager af messerne i det sønderjyske, hvilket hovedbestyrelsen er hende umådelig taknemmelig for. Tusind tak for din store indsats gennem årene, Lilly.

Beretningen blev godkendt. Det besluttedes, at årsberetningen lægges på landsforeningens hjemmeside.

Formanden gav en kort beskrivelse af organisationen omkring SundhedRådet, herunder at landsforeningen indgår i brugergruppen. Kassereren omtalte i den forbindelse, at LNF har taget navneforandring til LFS.

3. Herefter fremlagde foreningens kasserer årsregnskabet for 1997. Herunder nævntes, at der i årets løb var flyttet en del penge fra girokontoen til bankkontoen, idet det havde vist sig, at GiroBank's krav til formalia var så lave, at

det kunne lade sig gøre for uberettigede at hæve penge på kontoen, hvilket var sket for en anden forening .

Foreningens obligationsbeholdning udløber her i 1998, og hovedbestyrelsen anmodes om at overveje replacering af midlerne til bestyrelsesmødet senere på sommeren.

Regnskabet blev efterfølgende godkendt.

4. Kassereren foreslog, at fastholde de nuværende kontingenter på henholdsvis kr. 50 kr. for årskontingenter og 500 kr. for livsvarige kontingenter. Begrundelsen er, i lighed med tidligere år, at det vigtigste er at få så mange gavgivere som muligt, idet det fortsat er en forudsætning for foreningens godkendelse som § 8A- forening og dermed mulighed for at søge og modtage tilskud fra Tips og Lotto midlerne samt fra Superchancen.

Forslaget blev enstemmigt vedtaget.

5. Der var fremkommet forslag fra formanden om ændring til vedtægternes § 5, afsnittet : **"Generalforsamlingen ledes af en af forsamlingen godkendt dirigent, der ikke må være medlem af bestyrelsen"**. Det foreslås, at bisætningen "der ikke må være medlem af bestyrelsen" udgår. Ændringsforslaget skyldes det manglende fremmøde til generalforsamlingerne og dermed potentiel mulighed for ikke at kunne afholde denne i overensstemmelse med vedtægterne. Forslaget blev enstemmigt vedtaget.

6. I overensstemmelse med vedtægternes §4 var formanden samt 3 hovedbestyrelsesmedlemmer på valg. Såvel formanden Annette Tyoko som bestyrelsesmedlemmerne Arne M. Hansen og Erland Hyllested blev genvalgt. Foreningens sekretær Lilly Nielsen var ikke på valg, men havde skriftligt meddelt ønsket om at trække sig som medlem af hovedbestyrelsen.

Karen Skovbjerg blev opfordret til at blive medlem af hovedbestyrelsen, men ønskede på nuværende tidspunkt ikke at beslutte sig. Det blev aftalt, at Karen derfor bliver indbudt til at deltage i de næste to hovedbestyrelsesmøder.

7. Birgit Nonboe blev genvalgt som intern revisor.

8. Der var intet under eventuelt.

Dirigenten afsluttede generalforsamlingen med at takke for god ro og orden.

Referent:

Birgit Nonboe

Frederiksberg den 21/5 1998

Hvad er EM-teknologi?

EM er en forkortelse for "effektive mikroorganismer". Generelt beskrevet er EM-teknologien en teknologi, der anvender mikroorganismer. EM er ikke en bestemt type mikroorganismer, men en blanding af grupper af mikroorganismer, der har en livsopbyggende effekt på mennesker, dyr og miljøet i naturen. De fleste af disse mikroorganismer har været anvendt ved fremstillingen af fødevarer og medicin. Mange års brug har bekræftet, at det er sikkert at bruge dem, og forskning ved forskningscentre i Japan og andre steder i verden har vist, at selv om man ved en fejl skulle komme til at drikke EM, sker der ikke noget ved det. EM bruges i mange lande, og i nogle af landene er EM endda godkendt til drikkebrug. EM anvendes ikke kun i landbruget, men også i offentlig rensningsanlæg.

Der er søgt om godkendelse eller registrering af EM i mange lande over hele verden, og der er givet tilladelse til at producere og sælge EM selv i Californien i USA, hvor man har de strengeste standarder i verden.

EM-teknologien kan deles op i to områder. På det ene område anvendes mikroorganismerne direkte som de er. På det andet område anvendes der produkter, der er afledte af EM. Første område dækker primært miljøområdet samt landbrug, husdyrhold, skovbrug, fiskeri osv., medens det andet område primært dækker medicin og energibesparelser inden for industrien.

Effektive mikroorganismer kan defineres på forskellige måder. De kan betragtes som et biologisk våben mod virulente (ondartede), sygdomsfremkaldende bakterier, eller de kan defineres ud fra deres brug. Størstedelen af actinomycetes (mikroorganismer, der er kendt for at producere stoffer, der er skadelige for bakterier), som er nyttige til hurtig fremstilling af kompost, tilhører en gruppe bakterier, der allerede markedsføres som gavnlige bakterier.

På denne baggrund blev det nødvendigt at finde en definition på effektive mikroorganismer. Man kan sige, at mikroorganismer i store træk kan deles op i tre typer, som generelt kaldes livsopbyggende, livsnedbrydende og neutrale mikroorganismer. Denne opdeling er ikke videnskabelig, men den er i overensstemmelse med naturens orden.

Med andre ord er den store mangfoldighed af mikroorganismer, der bliver betegnet som effektive mikroorganismer, alle grupperet inden for den livsopbyggende type. Livsopbyggende, betyder, som ordet antyder, i det væsentlige at opbygge nyt liv. Effektive mikroorganismer har evnen til, direkte eller indirekte, at forhindre at stof nedbrydes, at beskytte livet og miljøet på en sund måde, og at generere alle mulige bioaktive stoffer.

Den psykologiske profil af det sygdomsafvisende menneske.

Professor chefpsych. dr. med. New York University og Odense Universitetshospital Jørn Beckmann skriver i en lang artikel i MIT HELBRED 3/97 om mennesker, der kan gøre sig usårlige over for sygdomsangreb.

Personlighedstræk hos "selvhelbredende" patienter.

I mit daglige, kliniske arbejde med fysisk meget syge patienter har der tegnet sig en række livsomstændigheder eller psykologiske indstillinger, som synes at have en sundhedsbevarende og måske også livsforlængende indflydelse.

For det første er der tale om det svært definerbare begreb: "meningen med livet". Det drejer sig om patientens oplevelse af, at sygdommen, hvor smertefuld og begrænsende den end måtte være, trods alt har en meningsfuld plads i den pågældendes liv. Et af de klareste eksempler kan findes i Det gamle Testamente, hvor Job på trods af alle de trængsler, Vorherre pålagde ham, bevarede en indstilling til og tro på, at der var en mening med lidelserne.

Det andet usårlighedstræk omfatter den karakteregenskab, at patienten ikke frygter, men søger det ukendte. Mest præcist og poetisk er det formuleret af den australske pater Morris L. West i bogen "The Shoes of a Fisherman": *Man må fuldstændigt opgive at søge efter tryghed og med alt, hvad man ejer, risikere livet for at få det. Man skal favne verden, som en elsker favner sin elskede. Man må acceptere, at smerten er en del af livet. Man må indse, at tvivlen og mørket er forudsætningen for erkendelse. Man har brug for en ubrydelig vilje i konflikter, men må stedse være indstillet på at acceptere enhver konsekvens af livet og døden.* (Jørn Beckmanns egen oversættelse).

De sygdomsafvisende patienter har den holdning, at de skal risikere livet for at få det. Det er således overordentligt væsentligt, hvilket forhold de etablerer til døden. Patienterne må lære sig "retteligen at ængstes", så de ikke fortaber sig ved at synke ned i angsten eller ved aldrig at være angst, som Søren Kierkegaard udtrykker det i "Begrebet Angst".

Vor internationalt berømte digter, Inger Christensen, udtrykker det samme i bogen "Det": *Det gælder altid om at gøre det umulige. Undervejs må man naturligvis holde balancen, men kun på betingelse af, at balancen gøres usikker - stadig mere usikker.*

Det tredje forhold drejer sig om at acceptere, værdsætte og udnytte sin totale selvansvarlighed. Det vil i bund og grund sige, at man indser, at man er helt alene med sit livsvalg. Valget træffes på baggrund af spørgsmålet: hvorfor? Nietzsche har her sagt: *Den der har et hvorfor, kan klare næsten et hvilket som helst hvordan.*

For at udnytte selvansvarligheden er det nødvendigt at være i kontakt med de dybeste lag i personligheden. Kierkegaard siger i "En ligefrem meddelelse" i omskrevet form: *Skal man i sandhed hjælpe sig selv, må man først og fremmest passe på at finde sig selv der, hvor man er, og begynde der. Dette er hemmeligheden i al selvhjælpeskunst.*

Usårlighedstræk:

- Tro på mening med livet
- Ikke frygte - men søge det ukendte
- Selvansvarlighed
- Selvkærlighed
- Kende sine egne grænser
- Uvikle/udnytte intuition
- Finde/bruge tanker til styring

Det fjerde personlighedstræk hos den selvhelbredende patient har at gøre med at holde af og acceptere sig selv. Det indebærer ikke en narcissisk, ego-centrisk selvoptagethed - snarere det modsatte - men en dyb og varm accept af sig selv som person. Denne oplevelse står i forbindelse med - og er måske direkte forårsaget af - den kærlighed, som patienten har modtaget fra sine forældresubstitutter i den allertidligste barndom. Den nyligt afdøde psykolog Erik Erikson taler i denne forbindelse om "basic trust" (grundlæggende tillid), som er resultatet af en meget stærk og stabil kærlighed til den pågældende. Der er tale om en tillid, som både rækker udad til andre mennesker, til den omgivende verden, men også rækker indad mod personen selv i form af selvtilid. "Basic Trust" giver en livslang psykologisk livsforsikring mod både fysiske og psykiske traumer, og den pågældende præges af en betingelsesløs omsorg for andre mennesker.

I modsætning til selvkærligheden iagttages som **femte punkt** hos de "sunde" patienter, at de udviser en optimal distance til sig selv. Denne egenskab indeholder først og fremmest en meget sikker fornemmelse af egne grænser, altså hvor langt man kan gå/ikke gå i en given situation. Først med sikker fornemmelse af egne grænser er patienten indstillet på at risikere at miste disse grænser. Vedkommende vil derfor være tilbøjelig til at betragte sig selv med distance og humor, lege og klovne, samt være kontrolleret grænseoverskriden-

de. Hele den adfærd står i forbindelse med et indre psykisk overskud, som synes at have afgørende sundhedsbevarende konsekvenser.

For det sjette er der tale om en udvikling og en udnyttelse af intuitive oplevelser. Billedligt sagt føler disse mennesker det ufølelige, hører det usagte, ser det usynlige og forstår det uforståelige. Det er en musisk, kunstnerisk kvalitet, som øger den pågældendes mulighed for at finde en mening og træffe deres valg.

Som det sidste punkt ser patienten sin egen intellektuelle funktion som værn mod håbløsheden. Det drejer sig om en styring af tankens vej, således at løsningen af problemer bliver lettere og håbet bliver større. Eksempelvis kan patienten sige. "Jeg ser alle veje blokeret. Men jeg ved, at der er en vej ud, jeg har blot ikke fundet denne vej endnu. Men jeg vil finde den, og jeg kan finde den".

Vredeforvaltning

Et afgørende forhold hos det sygdomsafvisende menneske har at gøre med, hvorledes den pågældende forvalter sin vrede. Vreden opstår naturligt nok gennem den tabsoplevelse og frustration, som bevidstheden om en uhelbrede- lig sygdom medfører. Spørgsmålet er imidlertid, om den pågældende er i stand til at neutralisere vreden eller udnytte den konstruktivt, eller om de aggressive energier bliver vendt mod individet selv med psykisk eller fysisk ud- slettelse som resultat.

Forvaltningen af vreden kan imidlertid have mange forskellige forklædninger, afhængig af hvorledes personligheden er sammensat. Den sundeste og måske også mest hensigtsmæssige forklædning eller forarbejdning af vreden er - alt andet lige - en aggressionsudlevelse, som både i omfang og kvalitet renser for de destruktive energier. Hos visse patienter viser vreden sig alt for lidt eller er uden for erkendelse. Man taler da om en fortrængning, dvs en ubevidst flyt- ning af vreden til steder i sindet, hvor den ikke er tilgængelig. Taber individet kontrollen over sin vrede, taler vi om "acting out", hvor den aggressive energi udlades gennem direkte udadvendt, aggressiv adfærd.

Mange patienter, der ikke vedkender sig deres egne vrede, projicerer den, dvs overfører den ubevidst på andre mennesker - læger, sygeplejersker, hospitaler etc. som på denne måde opleves som skyldige i patientens ulykkelige tilstand. Patienten skyder skylden på andre og betragter dem med angstfuld mistænksomhed og skepsis. Patienten har på denne måde gjort sig ansvarsfri for sin egen udvikling imod helbredelse.

Vreden kan imidlertid også på ubevidst vis vendes indad mod psyken eller mod legemet. Rettes den aggressive energi mod sjælen, medfører det stemningsforsænkning, grænser til det depressive. Er vreden for stor og entydigt rettet indad mod det psykiske, kan individets eneste udvej være selvmord. Er aggressionen dirigeret mod legemet, kan det resultere i en række psykosomatiske symptomer af vekslende sværhedsgrad og omfang. Ligesom ved psyken kan effekten få en livstruende karakter - støttet af mange andre faktorer - både med hensyn til kredsløbssygdomme og kræft.

Psyke og kræft

Som eksempel på kræft skal nævnes en forløbsundersøgelse af brystkræfttramte kvinder. Den blev planlagt og iværksat for over tyve år siden. Stedet var King's College Hospital i London, og personerne var psykiateren Stephen Greer og socialrådgiveren Tina Morris. En række kvinder, som kom til hospitalet med begyndende knudedannelse i brystet, blev personlighedsvurderet, før de blev diagnosticeret. De fleste af kvinderne havde ikke kræft, men de kræfttramte blev placeret i to grupper ud fra personlighedsundersøgelsen. Den ene gruppe var karakteriseret ved "fighting spirit", dvs lyst til at kæmpe mod sygdommen samt "denial" (nægtende), altså gode fortrængnings- og fornægtelsesmekanismer. Den anden gruppe syntes især at indeholde personlighedskaraktistika såsom en opgivende holdning over for tilværelsen, stille accept af sygdommen, samt håbløshed og hjælpeløshed.

Hvert femte år siden har man opgjort, hvor mange kvinder i de to grupper, som holdt sig i live på trods af kræftsygdommen. Resultaterne viser, at de kvinder, som udnytter deres aggressive energi til kamp imod sygdommen, samt i bedst muligt omfang er i stand til at skubbe de truende udsigter væk gennem fortrængning, har de bedste overlevelsesmuligheder.

Hvilke psykologiske faktorer kan med størst sandsynlighed forbindes med udvikling af kræft?

Den danske psykolog Thomas Nielsen har for nylig i en bog "Psyke og cancer" samlet og analyseret forskningsresultaterne på dette område. Det viser sig, at der - meget forenklet opgjort - er knap dobbelt så mange undersøgelsesresultater, som viser en positiv sammenhæng mellem generel stress og kræftudvikling end det modsatte. Samme forhold gør sig i mere udtalt grad gældende for en positiv sammenhæng mellem depression og kræft. Betragter man det at miste, altså alvorlige tabs indflydelse på kræftudvikling, er forholdet mellem de positive og negative sammenhænge godt 3:1, og er det relationen mellem barndomsstress og kræft, er forholdet godt 4:1.

De mest markante resultater iagttages, når det drejer sig om følelsesfortrængning (aggression) og kræftudvikling. Relationen mellem positiv og negativ

sammenhæng ca. 30:1. Analyserer man betydningen af social kontakt, både omfang og dybde af denne kontakt, iagttages kun de positive sammenhænge relateret til kræftudvikling.

En understregning af den sociale isolations indflydelse på udviklingen af kræft er fremlagt i USA af Peggy Reynolds i form af en storstilet forløbsundersøgelse. 3357 raske kvinder blev i 1965 vurderet med henblik på stor eller lille isolation. Sytten år senere var kræftdødeligheden hos de højsolerede kvinder dobbelt så stor som hos de kvinder, der ikke følte sig kontaktmæssigt isoleret. De socialt isolerede kvinder havde (imodsætning til de ikke-isolerede) for sytten år siden givet udtryk for, at de havde svært ved at føle sig tæt knyttet til andre. Når de var sammen med en gruppe mennesker, følte de sig hyppigt udenfor, selv om det var deres venner. De var også tilbøjelige til at holde folk på afstand og følte sig alene eller langt fra andre mennesker.

Sygdomsafvisende mennesker synes at hvile i sig selv, bærer sjældent nag, er meget tilfredse og styrer deres liv efter en overordnet meningsfuldhed.	Sygdomsafvisende mennesker synes at være i følelsesmæssig harmoni med sig selv, ikke bage for konfrontation, har betydelig selvtillid og autonomi, dvs at de er uafhængige af for lidt kærlighed eller for meget vrede fra deres omgivelser.	Sygdomsafvisende mennesker synes at kunne neutralisere deres aggression på en sådan måde, at den ikke virker generende hverken udadtil eller indadtil.
---	---	---

Forskningsresultater/-initiativer

En spændende problematik inden for de psykologiske faktorerers indflydelse på den legemlige sundhed omhandler forskning i at tegne den psykologiske profil af det sygdomsafvisende menneske. **Er der måder at tænke, føle og handle på, som alt andet lige styrker legemets modstandskraft?**

Især i USA er denne forskning langt fremme. De kendte navne er professor Leo Goldberger fra New York University samt Susan Kobasa, Richard Lazarus, Charles Spielberger og Howard S. Friedman fra Los Angeles. Sidst-

nævnte udgav for to år siden bogen "Den selvhelbredende personlighed", som indeholder en systematisk analyse af de sidste fyre års forskning på området. Howard S. Frieman har gennemført en såkaldt meta-analyse af de mest værdifulde forskningsresultater, dvs en beskrivelse af de generelle overordnede fællesnævne, som har den største gennemslagskraft.

I meget forenklet og forkortet form fremstår den psykologiske sundhedsprofil således: Selvhelbredende mennesker er karakteriserede ved at være:

1. opmærksomme, aktive og energiske
2. rolige, samvittighedsfulde og ansvarsbevidste
3. nysgerrige, trygge og konstruktive
4. vækstorienterede, ukuelige og tilfredse
5. legesyge, humoristiske og filosofiske
6. spontane, kreative og gode problemløsere
7. kontaktstærke, positive med ekstra margin for følelsesmæssig stabilitet, når de udfordres
8. følelsesmæssigt afbalancerede med selvrespekt og respekt over for andre
9. motiverede af meningen med livet, livsaccepterende og forstående
10. interesserede i skønhed, retfærdighed og etik.

Den psykologiske sundhedsprofil er meget væsentlig, fordi den repræsenterer et koncentrat af den tilgængelige viden på området. Den er tilmed interessant, fordi den kan være medvirkende til at udvikle terapeutiske programmer, som kan styrke menneskers almene, fysiske sundhedstilstand.

I tæt kontakt med New York University har Odense Universitetshospital arbejdet med at identificere de samme legemligt sundhedsstyrkende psykologiske funktioner, som professor Friedman omtaler.

Men den danske forskning har en mere eksperimenterende karakter. Det drejer sig om en meget omfattende psykologisk analyse af knap 1600 raske personer. Disse er - alt efter stigende sygdomsmodtagelighed - graderet i grupper, og alle de psykologiske parametre er sammenlignende for hver enkelt gruppe. Denne forskning er ikke afsluttet, idet det er nødvendigt med gentagne analyser fra forskellige indgangsvinkler.

De foreløbige data fremtræder dog interessante, fordi de på adskillige punkter understøtter, bekræfter og udvider de internationale forskningsresultater. Da der er tale om en tværsnitsanalyse, er der dog også metodiske problemer som fx:

Er sygdomsmodtageligheden nedsat på grund af den grundlæggende personlighedsfunktion, eller er den hensigtsmæssige psykologiske funktion et resultat af, at man ikke bliver syg?

Resultaterne kan derfor betragtes som hypoteseudviklende, men "sandhedsværdien" kan styrkes ved gentagne tværsnit, således at der bliver tale om en forløbsundersøgelse. En anden måde at få indblik i årsag/virkningsmekanismer er at gennemføre en række semistrukturerede interviews med forsøgspersoner.

Centralt i de danske forskningsresultater vedrørende det sygdomsresistente menneske er **forvaltningen af vrede**. De resistente synes i stand til at neutralisere deres aggression på en sådan måde, at den ikke virker generende hverken udadtil eller indadtil. Vreden bliver ressourceførende i stedet for resourceforbrugende, og den kan kontrolleres på konstruktiv måde. Der er tale om mennesker, som følelsesmæssigt er i harmoni med sig selv, ikke er bange for en konfrontation, har betydelig selvtillid og autonomi, det vil sige, at de er uafhængige af for lidt kærlighed eller for meget vrede fra deres omgivelser. De hviler i sig selv, bærer sjældent nag, er meget tilfredse og styrer deres liv efter en overordnet meningsfuldhed.

Målet med denne forskning er at skabe en multifacetteret og valid psykologisk profil af det sygdomsafvisende menneske, der kan indgå som søgemodel ved udarbejdelse af virksomme terapeutiske strategier. Disse kunne dels anvendes over for patienter med alvorlige sygdomme, men de kunne også inddrages i et generelt forebyggende arbejde i skoleundervisningen og på arbejdspladserne.

Hvis disse forskningsinitiativer bliver gennemført med succes, vil det betyde helt uoverskuelige både menneskelige og økonomiske perspektiver for den generelle folkesundhed.

Psyko-neuro-immunologi

Afslutningsvis skal nævnes en indfaldsvinkel, som ikke er medtaget i nærværende fremstilling, men ikke desto mindre må anses for at være overordentlig lovende, når man analyserer sammenhængen mellem sjæl og legeme. Det drejer sig om det forskningsområde, som kaldes psykoneuroimmunologi. Denne videnskabelige aktivitet involverer samarbejde mellem psykologer, medicinere og molekylærbiologer. Lektor Bobby Zachariae er Psykologisk Institut, Århus Universitet, langt fremme med at udvikle psykoneuroimmunologien.

Ved bevarelse af sundhed er immunsystemet et kerneorgan. Det består af mange interagerende celletyper spredt rundt omkring i blodbanen, og det udgør vort forsvar mod udefra kommende forstyrrende elementer, såsom vira, bakterier og kræftfremkaldende stoffer. Immunsystemet er komplekst, altid parat og fintfølende og forudsætningen for hele organismens overlevelse og eksistens.

Immunsystemet blev tidligere anset for at være selvregulerende, dvs, at det ikke korresponderede med andre molekyler og celler. Nyere undersøgelser tyder imidlertid på, at tanker stress og andre psykologiske faktorer influerer på immunsystemets celler. Når vi tænker og føler, dannes der molekyler i hjernen, de såkaldte neurotransmittere, som regulerer dannelsen af andre neurotransmittere, hormoner og vækstfaktorer. Mange af neurotransmitterne og hormonerne dannes også i immuncellerne, og mange af immuncellerne har modtagemolekyler for disse.

Der er blevet rykket totalt op i mange af vore vante forestillinger. Måske kan man begynde at tale om den interagerende krop, at sindet bevæger kroppen. Tanken og følelsens flyden kan vi nu begynde at måle i kroppen. Men når sygdom skal forebygges, er det måske vigtigt, at den først og fremmest måles i psyken. Det vil sige, at vi skal blive bedre til at fornemme og erkende, hvordan vor psykiske tilstand egentlig er. Måske ligger en væsentlig del af forebyggelse af legemlig sygdom inden for det psykologiske område.

Denne artikel bekræfter i høj grad, at vores forening er inde på det rigtige spor, når vi hele tiden betoner, at det er vigtigt at få en glad melodi ind i sin tilværelse. Derfor, kære medlemmer, nyd livet, naturen, jer selv og hinanden med åbent sind.

Annette Tyoko.

Andre foreninger.

Landsforeningen mod brystkræft er i okt. 1996 blevet stiftet af en kreds af kvinder med diagnosen brystkræft, fordi "brystkræfttramte kvinder ikke tidligere har haft en forening, hvorigennem de kunne arbejde for at forbedre mulighederne for overlevelse og bedst mulig behandling". Foreningen kan kontaktes for yderlige oplysninger på telefon 3583 8888.

Husk også på mulighederne i *MayDay*, der "ikke bare er et nødråb - men også et symbol på det spirende håb!"

MayDay er ligesom Vi selv medlem af SundhedsRådet i brugergruppen.

Spiseolie fremstillet ved ekstraktion kan kun bruges til at smøre cykelkæder.

To tankevækkende citater fra MIT HELBRED nr. 1/97 indsendt af forfatteren

*Birte Emdal
Ordstrup Jagtvej 79,2.tv.
2920 Charlottenlund*

Første citat:

Fra bogen "Kend din kost - Vitaminer og mineraler - Et godt helbred af naturlig vej" af Linda Klark. Borgen (1981) side 173:

"Engang troede jeg, at når der på etiketten stod, at olien var koldpresset, så var den koldpresset. Senere har jeg lært, at det ikke behøver at være tilfældet. Der er tre almindelige måder at udtrække olie fra nødder, korn, bønner, frø eller oliven på:

- Ved hydraulisk presning
- Ved kværnpresning
- Ved ekstraktion

De olier, som fremstilles ved hydraulisk presning, er nok dem, der er nærmest ved at være koldpresset. Her kan nævnes sesam- og olivenolie.

Kværnpresningen foregår i en stor kværn. Det materiale, den presser for at udtrække olien, har været opvarmet to gange: Først ved kogning for at blødgøre det inden presningen og så igen i selve kværnen, som udvikler en kolossal varme, når den arbejder. Derfor er olie udtrukket på denne måde ikke egentlig koldpresset.

Den tredje metode - ekstraktionen - anvender et kemisk middel til at opløse olien og få den til at flyde fra materialet. Dette opløsningsmiddel er et

petroleumsprodukt, som kan svare til det, der bruges i benzin: pentan, hexan, oktan eller triklorætylen. Derfor er disse olier opløste olier og ikke pressede olier, og opløsningsmidlet kan blive i olien som en tør rest. I følge specialister på området burde disse olier ikke anvendes til menneskeføde".

Men dette er ikke enden på den tort, olien kan udsættes for. For at give olie "et smukt udseende" eller for at mildne smagen forædles megen olie yderligere. Det meste af den slags olie kan købes i supermarkeder. Efter at olien er udtrukket ved hjælp af en af de tre nævnte metoder, opvarmes den. Derpå sprøjtes den med lud for at neutralisere de frie fedtsyrer. Efter at den er vasket, opvarmes den atter, hvorpå den bleges og opvarmes endnu engang (flere og flere næringsstoffer forsvinder ud i kloakken). Pudsigt nok bliver denne forædlede olie lettere harsk end mindre forædlet olie, fordi man har fjernet de stabiliserende faktorer.

Som en sidste hån mod olien hydreres den. "Prevention" skriver: "Hydrering er en kemisk proces, man udsætter mange fedtstoffer for for at gøre dem faste. Den er højst nedbrydende for vigtige elementer i fødevarerne. Margarine er et hydreret fedtstof. Man har tilsat klaret fedt til jordnøddesmør for at forbedre konsistensen (dvs undgår at

olien skilles ud). Praktisk talt alt, hvad man køber af forarbejdede fødevarer som fx kiks, bageriprodukter, tærter og kager er lavet med hydrerede fedtstoffer”.

Andet citat:

Oversat fra bogen “The Cure of All Cancers” af Hulda Regehr Clark, San Diego, CA 92120 (1993):

“Benzene også kaldet C_6H_6 er i sig selv ganske giftigt og en meget brændbar væske, hvilket dog kan være lige meget i denne sammenhæng. Det er imidlertid kraftigt cancerogent, og det gælder derfor om at få det ud af kroppen.

De fleste vil vel hævde, at det er noget de ikke har forbindelse med, men i følge den amerikanske cand. pharm. dr. Huld Clark er der rester af benzen i så godt som alle næringsmidler, der er fremstillet ved ekstraktion. Det er fx spiseolier....”

“....Af mere alvorlige skader fra benzen kan nævnes: Depression, kramper, ophidselser, åndedrætsbesvær, ødelæggelse af knoglemarven, og som sagt er det cancerogent med risiko for leukæmi samt AIDS

*En tak til vort medlem Birte Emdal
for indsendte artikel*

BogNyt

Titel: Vaccination - En gennemgang af risiko og alternativer
Forfatter: Isaac Golden
Forlag: Klitrose sider 160 kr. 198
Udkom: 1998

Denne bog er oversat til dansk af læge Helge Volkmann. Det er en stor og meget grundig og veldokumenteret information om børnevaccinernes skadevirkninger og om alternativerne til disse vaccinationer. Forfatteren er homøopat og har en doktorgrad i naturmedicin. Denne bog er fortrinsvis en bog til forældre. Forfatteren skriver selv: *Jeg har lært, at sandhed ikke nødvendigvis er, hvad folk med autoritet promoverer, og jeg har set, hvordan ellers pæne mennesker kan korrumpes for at forsvare en forskanset konservativ holdning. Denne bog er et forsøg på at fylde et hul i de oplysninger, der ikke er til rådighed for dem, der ønsker at deltage i debatten om forebyggelse af infektionssygdomme.* Forfatteren ser det som sin opgave at give viden om den homøopatiske mulighed som et virkeligt sikkert - og i sammenligning - effektivt alternativ, som burde tillades bred anvendelse i vort samfund. Forældre til den nye generation, der bærer vores fremtid får med denne bog en virkelig mulighed for at sætte sig ind i, hvad der er bedst for deres småbørn.

Anmeldt af Annette Tyoko

Husk,

at der den 2.-4. oktober igen er helsemesse i Forum i København.

I år hedder den

SUNDHED-SKØNHED-VELVÆRE & ØKOLOGI.

KROP - SIND - ÅND HELSEMESSEN

11. - 13. sept. 1998 kl. 10.00 - 18.00

Ridehuset, Århus
Vester Allé ved Rådhuspladsen

En levende, holistisk messe med ca. 75 udstillere -
arbejdende stande, workshops og foredrag indenfor bl.a.:

**H
E
L
S
E**

Kunsterapi

Astrologi

Lydterapi

Healing

Bioakustik

Shiatzu

Symbolpins

Biopati

Smykker

Foreninger

Kinesiologi

Pyramider

Heilpraktik

Reiki-healing

Aurafoto

Brikse

Tarot

NLP

Clairvoyance

Aloha massage

Polaritetsterapi

Håndlæsning

Aromaterapi

Energibilleder

Muskelterapi

Irisanalyse

Yoga & Meditation

Krystalreading

Lydhealing

Aurategning

Healingsmassage

Ma-Uri massage

Åndsvidenskab

Kurser og rejser

Kraftsmykker

Sten og krystaller

Trancekanalisering

Alternative bøger/musik

Kristen spiritualitet

Kosttilskud/-vejledning

Maharishi Ayur-Veda

Biodynamisk forskning

Kundalini-information

Alternative tidsskrifter

Øko./biodyn. planter

Hawaiiansk massage

Aura-Soma farveterapi

Uld/Magnethealing

Undervandsmassage

Homøopatisk medicin

Psykospirituel vejledning

Alt. hud-/kropspleje

Kranio-Sakral terapi

Biodynamiske produkter

Ret til ændringer forbeholdes

ENTRÉ: INCL. PROGRAM, FOREDRAG & WORKSHOPS

FREDAG KR.: 30,- LØRDAG / SØNDAG KR.: 40,-

ADGANGSKORT TIL ALLE DAGE KR. 80,-

program ca. 14 dage før messen på Internet: www.daninfo.dk

arr: DanInfo Helsemesser tlf.: 86 86 93 55



Mange mænds problem bliver løst af Peponen

For midaldrende mænd bliver prostata-problemerne en stadig hyppigere årsag til forstyrrelse i forbindelse med vandladningen. Prostata kirtlen, som er på størrelse med en kastanje, omslutter ved mænd den rørformede blæreudgang.

Denne kirtel kan vokse i størrelse til at blive så stor som en appelsin, når der opstår prostata-hypertrofi eller adenoma. Det drejer sig om en godartet svulst, som intet har med kræft at gøre. Alligevel kan den være særdeles ubehagelig, fordi den ved sin vækst langsomt afspærrer urinrøret, og derved vanskeliggøres den normale vandladning.



De tidlige symptomer på dannelsen af adenoma (godartet svulst) er:

- ◆ Hyppige, også natlige vandladninger.
- ◆ Forsinket og besværliggjort begyndelse på blæretømning.
- ◆ »Overløb« af blæren under søvn (inkontinens).
- ◆ Svag stråle, som mod slutningen af blæretømningen bliver stadig svagere.

Alle mænd over 50 år burde lade sig undersøge hvert år for at fastslå, om der forekommer en begyndende eller voksende adenoma.

En stor hjælp er anvendelsen af PEAPON kapslerne, som i de fleste tilfælde kan afhjælpe vanskelighederne. PEAPON er kapsler med olie af græskar-kerner. Man skal tage 1-2 kapsler indtil 3 gange daglig. Der findes mange videnskabelige afhandlinger om effektivitet af dette velkendte præparat, der er anvendt gennem flere århundreder.

Med PEAPON går det igen strålende.

Peponen fås i dåser med 60 kapsler.

Yderligere oplysninger hos Maxipharma, tlf.nr. 86 29 29 55.

D3762 KHC 2572 011
DANMARKS NATUR- & LÆGEVIDENSK
BIBL. UNIV-BIBL 2 TK7MU
NØRRE ALLE 49
2200 KØBENHAVN N 2200 o 15/ 6 2

0001219

Adresser på lokalforeninger

Københavns Lokalforening

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj

tlf. 3860 9680

København Nord

Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby

tlf. 4587 9775

Lokalforeningen Nordjyllands Amt

Harald Svenningsen, Kirkevej 1, 9520 Skørping

tlf. 9839 1614

Den Syd- & Sønderjyske Lokalforening

Lilly Nielsen, Tøndervej 5A, 6340 Kruså

tlf. 7467 5330

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, Pøblinge Doss. 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

e-mail: ah@bioterapi.dk

Kasserer, Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby

tlf. 4587 9775

e-mail: lfk@sunsite.auc.dk

Best. medl. Erland Hyllested, Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster

tlf. 7474 3423

Best. medl. Tilli Gørschel, 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/index.html>