

Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

September 2014
23. årgang

Indhold

Kostråd

Om fastfood

Præstetanker

Årsager til kræft

**Lægebrevkasse
v/Carsten Vagn-Hansen**

**Om bugspytkirtlen
og kræft m.m.**

**Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft**

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Formål:

At forebygge og helbrede kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige, naturmedicinske og andre alternative midler og metoder.

Årskontingent: Kr. 100.

Kontingentet kan indbetales på GIRO 110 0440 eller som bankoverførsel til Reg.nr. 9570 Konto nr. 110 0440.

Solbladet's redaktion:
Wanda Andersen
(Adresse og tlf.nr.: Se bagsiden)

Bladets artikler udtrykker forfatterens personlige mening og afspejler ikke nødvendigvis Foreningens synspunkter.

Artikler fra Solbladet må gengives under forudsætning af kildeangivelse samt forfatterens tilladelse. Foreningen påtager sig intet ansvar for eventuelle skader opstået som følge af artiklerne i bladet.

Tryk:
Eget tryk

Indhold:

Fastfood.....	s. 4
Hvordan man bliver fri for træthedsfølelse.....	s. 6
Hvorfor har vi officielle kostråd? s.	7
Præstetanker.....	s. 9
Motion og kræft.....	s. 10
Årsager til kræft.....	s. 13
Lægebrevkassen.....	s. 16

Redaktionen modtager gerne læserbreve, artikler samt spørgsmål til lægebrevkassen v. Carsten Vagn-Hansen.

Deadline til næste nr.: 1.11.2014.

Husk kontingentet for 2014:
100 kr. bedes gerne betalt snarest.

Giv også gerne en gave. Desværre er vi ikke længere med i den ordening, som gør det muligt at trække gaverne fra i skat.

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 800,-
1/2 side	kr. 500,-
1/4 side	kr. 275,-
1/8 side	kr. 150,-

Annoncepriserne gælder for reproklart materiale.

Fra formanden

Generalforsamling blev afholdt den 11. maj 2014 og jeg, Wanda Andersen, blev valgt som formand efter Louis Montana.

Vi har også fået et nyt bestyrelsesmedlem, Inge Wallin, og vi byder hende velkommen i vores forenings bestyrelse.

Generalforsamlingen besluttede at holde kontingentet uændret på 100,- kr.

For fortsat beståen af foreningen har vi brug for gavegivere – stort eller lille beløb vil være velkomment. Desværre er vi ikke længere med i ordningen, som gør det muligt at trække givne gaver fra i skat.

Jeg håber sammen med bestyrelsen på endnu et godt år for foreningen med en del nytænkning, for eksempel ved at gøre os mere synlige på internettet. Her har vi brug for nye og unge kræfter til at hjælpe os med det. Er der nogen blandt medlemmernes omgangskreds, som har lyst til at være med, så vil vi meget gerne kontaktes. Det vil blive en oplysende og interessant opgave for vedkommende.

Kærlig hilsen

Wanda Andersen, formand

APPELSIN-SMOOTHIE – MERE ENERGI

4 appelsiner

4 spk. hørfrøolie

Skrald appelsinerne, men behold den nærende hvide hinde. Appelsinerne og olien blendes. Drik det slurkvis.

Denne smoothie giver dig energi til mange timer og drikkes gerne som det første om morgenen.

Fjern ikke kærnerne i appelsinerne, de er nærende og har antiparasitære egenskaber. Hørfrøolie sørger for at sukkeret i appelsinerne optages langsomt.

For meget fastfood og for lidt motion skader leveren allerede efter én uge!!!

Af heilpraktiker Arvin Larsen



For mange kalorier og for lidt motion giver forhøjede levertal

Ny forskning har vist, at en fordobling af kalorieindtaget gennem fortæring af fastfood kan forhøje levertallene på blot 4 uger. Hos 11 ud af 18 forsøgsparticipanter steg levertallet til et skadeligt niveau. En af forsøgsparticipanterne udviklede tillige en fedtlever. I en tid hvor tendensen i befolkningen går mod stadig større kalorieindtag, vil fremtiden sikkert byde på flere leverbetingede symptomer og lidelser. En øget omsorg og støtte til leveren er derfor sund logik.

Da leveren er en af kroppens vigtigste organer påvirkes vores sundhed øjeblikkeligt, hvis leveren svækkes i dens funktion. Netop derfor bringer jeg denne tankevækkende nyhed fra forskningens verden, som vidner om hvor let vores lever kan belastes på meget kort tid. Undersøgelsen er meget aktuel, og konklusionen er for mig at se en advarsel om, at fremtiden ikke lover godt nyt for sundhedstilstanden, når det gælder leverens helbredsstatus.

En helt ny undersøgelse fra d. 28. okt. 2007. gennemført på universitetshospitalet i Linköping i Sverige, har nu dokumenteret, at stor indtagelse af fastfood og for lidt motion kan skade leveren på bare én uge.

De svenske forskere udvalgte 18 raske og tynde frivillige deltagere til forsøget. Der blev udvalgt 12 mænd og 6 kvinder. Deltagerne skulle forsøge at øge deres kropsvægt med hele 5 - 15 % i forhold til deres normalvægt. Dette skulle ske, ved at spise mindst to fastfood baserede måltider hver dag gennem i alt 4 uger. Deltagerne i undersøgelsesgruppen skulle også begrænse deres fysiske aktivitet til et maksimum på i alt 5000 daglige skridt.

En kontrolgruppe, som var identisk med hensyn til køn og alder skulle spise normalt, ligesom disse også måtte udføre deres normale niveau af motion.

Forskerne ønskede at undersøge, om en fordobling af kalorieindta-

get samt en øgning i den totale kropsvægt havde nogen indflydelse på deltagernes lever-sundhed. Forskerne tjekkede leverenzymen og fedt-niveauer ved at analysere og sammenligne de blodprøver, som blev taget før forsøget gik i gang med løbende intervalblodprøver, som blev taget under de 4 uger forsøget varede.

Forandringer i enzymer som alanin-aminotransferase (ALT) og hepatic triglycerid content (HTGC) blev anvendt til at måle leverskaderne. Unormal høj koncentration af ALT ses typisk hos mennesker, som indtager store mængder alkohol eller som er blevet inficeret med hepatitis C-virus. HTGC måler fedtsyreniveauet i leveren, og et for højt tal fører til sygdommen fedtlever.

Efter de fire ugers testperiode kunne forskerne rapportere følgende:

- Fastfood deltagerne havde i gennemsnit øget deres vægt med 6,5 kg
- Fem deltagere øgede deres totale kropsvægt med hele 15 %
- En person øgede kropsvægten med hele 12 kg i løbet af kun 2 uger!
- Tydelig stigning i alanin-aminotransferase (ALT) efter kun én uges fastfoodkost
- Den gennemsnitlige ALT steg firefoldigt fra 22 U/l til 97 U/l over de 4 uger
- ALT steg til et leverskadeligt niveau hos 11 deltagere
- Der var ingen forandringer at spore hos kontrolgruppen

Stigningen i ALT-niveauet hang sammen med tilvæksten af kropsvægt samt øget sukker- og kulhydratindtagelse. En af forsøgsdeltagerne udviklede sygdommen fedtlever, og der blev konstateret en stor stigning i levercellernes fedtdeponering hos andre forsøgsdeltagere. Forskerne noterede sig, at levercellernes indhold af fedt var associeret med insulinresistens, hvilket igen er associeret med tilstanden, som i dag kaldes det metaboliske syndrom. Insulinresistens-syndromet er en samling af biokemiske ubalancer, som fører til øget risiko for udviklingen af diabetes og kredsløbssygdomme.

Som afslutning på denne undersøgelse kan det vel ikke undre nogen, at mennesker som lever et liv med hurtig mad samt et højt kalorie indtag med fordel bør drage en ekstra omsorg for deres lever i form af leverstimulerende midler og produkter.

For at hindre en fremtidig belastning af leveren bør man selvfølgelig ændre sine spisevaner og tænke lidt over den truende livsstil.

Hvordan man bliver fri for træthedsfornemmelse

Af Wanda Andersen

60 sekunders træning til at genoplade din energi

Træthed er i reglen snarere en sinds- end en legemstilstand, dog ikke altid. Kedsomhed, så vel som overanstrengelse kan fremkalde den. Uanset hvordan eller hvor trætheden udvikler sig, findes der en metode, du kan bruge til at genoprette den følelse af velvære, der er så livsvigtig, for at man kan "føle sig på toppen". Du kan blive fri for træthedsfornemmelsen, og det tager kun *ét minut!*

Nogle få timers arbejde trætter dig. Du vågner op træt om morgenen efter en hel nats søvn. Dit arbejde keder dig hurtigt. Så trænger du til den form for selvbehandling, som kan hjælpe dig til at blive fri for giftige affaldsstoffer i systemet og få ch'i (energi) til at strømme gennem meridianerne. Husk at træthed ikke behøver at skyldes for lidt søvn. Den kan skyldes, at dine meridianer - dine energikanaler - er gået i stå. Det er op til dig selv at få sat energien i gang igen.

Et-Minuts-Behandling for at fremkalde styrke:

- 1: Gnid hænderne (håndflader og fingre) i fem sekunder.
- 2: Gnid nu de opvarmede håndflader rask op og ned af kinderne i fem sekunder.
- 3: Klap oven på hovedet med håndfladen i en fem sekunders trommen. Dette giver meridianerne under hovedbunden en stimulerende molekylær påvirkning.
- 4: Knyt hånden løst. Slå kraftigt op og ned ad hver arms inder- og yderside (tre omgange er tilstrækkeligt).
- 5: Udfør et lempeligt tryk på skjoldbruskkirtlen (nedenfor adamsæble-området) med tommel og pegefinger tre gange.
- 6: Tryk på den ene halspulsåre mens du tæller til fem. Giv slip. Ånd dybt ind. Gentag dette. Gå til den anden side af halsen og gentag.
- 7: Anbring tommelfingeren i fordybningen bagpå og nedenfor kraniet i midten, hvor hovedet sidder på rygsøjlen. Tryk mens du tæller til tre. Giv slip. Gentag det tre gange.

8: Klem om spidsen på storetåen. Tryk så på undersiden af storetåen. Du vil mærke et skarpt smertende sted, gnid det bort.



9: Anbring tommelfingeren på nyre-reflekszonen (se tegning) Tryk i kort tid. Stop tryk. Gentag.

10: Grib stramt fat i akillessenen. Hold ved. Giv slip. Gentag tre gange ved hvert yderpunkt.

11: Gnid rask oversiden af foden med hånden. Eller hvis det er nemmere, med den anden fods hæl

12: Slå med åbne håndflader på benene foran, på siden og bagpå, fra fod til lyske. Brug ikke denne sidste øvelse, hvis du har åreknuder.

Efterhånden, som du når igennem denne 60-sekunders behandling, vil du bemærke, at du gennemstrømmes af en almindelig varme og af en følelse af velvære. Du har stimuleret kraftstationerne. Alle systemerne fungerer nu. God fornøjelse.

Hvorfor har vi officielle kostråd?

Ved Dennis Sørensen

Fødevarestyrelsen har opdateret de officielle kostråd, så de i dag består af ti råd. De ti kostråd er ment som redskaber til at undgå mangel- og sygdomstilstande samt leve et længere og sundere liv. Kostrådene skal guide til en sundere og mere aktiv livsstil.

Vi har valgt 2 ud for at skabe opmærksomhed omkring, at meget af vores kost består af fedt, mel og salt og fedt, mel og sukker, og det er ikke en optimal ernæring.

De to kostråd:

Spis mad med mindre salt

Du kan med fordel sænke dit forbrug med ca. 3 g dagligt.

Det svarer til 1/2 tsk. Det meste salt får vi fra forarbejdede produkter som brød, kødprodukter, ost og færdigretter. Under 20 % af saltet tilsætter vi selv.

Når du spiser mindre salt, sænker du dit blodtryk, og det er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme og visse typer af kræft.

Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i din madlavning og på din mad.

Smag på maden, før du salter. Både når du laver mad og ved bordet.

Vi har vænnet os til at spise meget salt, men vores smagsløg kan også vænne sig til mindre.

Fastfood og andre færdigretter indeholder ofte meget salt.

Du kan nemt skære dit saltforbrug ned ved at lave maden selv og gå efter Nøglehulsmærket, når du køber ind.



Spis mindre sukker

Over 80 % af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Vi får ca. 10 % fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, som fx frugtyoghurt.

Der er plads til lidt af de søde sager en gang imellem. Hvis du får mange tomme kalorier i form af sukker fra det, du spiser og drikker, optager det pladsen for den sunde mad. Det kan gøre det svært at få de vitaminer og mineraler, du har brug for.

Mad og drikke med meget sukker øger desuden risikoen for at blive overvægtig og få huller i tænderne.

Skær ned på de søde sager og drikke både i hverdagen og på fridage. De fleste kan med fordel halvere forbruget af slik, sodavand, saft, is og kager.

Drik maks. en halv liter sodavand, saft, juice eller energidrik om ugen og server vand eller Nøglehulsmærket mælk til måltiderne.

Køb ikke slik, kager og sodavand til lager. Når du har søde sager inden for rækkevidde, fristes du til at spise for meget af dem.

Spiser du slik og kage, så spis mindre portioner.

Vi vil efterhånden bringe de øvrige 8 råd.

Præstetanker

Af Pia Nordin Christensen, Frederiksberg Kirke

Livets syv kardinalregler

Sådan en overskrift kan til enhver tid gøre mig nysgerrig.

Den stod på et brunt A5 ark med gul skrift, der var ganske iøjefaldende. Arket lå på bordet i fysioterapeutens venteværelse, og – skulde det vise sig – vidnede om en fysioterapeut, der overholdt tiden, så der ikke var tid til at læse tidsskrifter og blade, der normalt plejer at ligge i et venteværelse. Her var der ingen blade. Så ikke noget med at pløje sig igennem et hav af sider med alt fra sund mad til hvordan du holder dig i form, inden det bliver din tur.

Kun tid til syv kardinalregler for livet!

Hvorfor lige syv? Hvorfor ikke 10 eller 12 eller 20? Hvordan samle al verdens visdom i syv kardinalregler - bortset fra selvfølgelig, at syv-tallet er et helligt tal? De syv kardinalregler har da også med de 10 bud at gøre. De handler ikke direkte om forholdet til Gud, men indirekte, da det forhold i kristendommen afspejler, hvordan du forholder dig til andre mennesker.

1. Forson dig med din fortid –
så den ikke forstyrrer din nutid
2. Hvad folk tænker om dig –
er ikke din sag
3. Tiden læger næsten alle sår –
giv den tid
4. Ingen bestemmer over din lykke –
undtagen dig
5. Sammenlign ikke dit liv med andres –
og døm dem ikke, du har ingen anelse om, hvad deres rejse handler om
6. Hold op med at tænke så meget –
det er helt i orden ikke at kende alle svarene. De kommer til dig, når du mindst venter det
7. Smil –
du ejer ikke alle problemer i hele verden

Jeg synes, de syv kardinalpunkter gav mening lige der i fysioterapeutens venteværelse, hvor folk sidder med overbelastningsskader, infiltrerede rygge, skuldre, nakker, musearme og hvad man nu har at slås med, fordi livet med tiden sætter sig i kroppen, og det også her kan aflæses, hvad der gik, og hvad der ikke gik. Vi har godt af at få sænket skuldrene, der har det med at krybe op om ørene, fordi vi bekymrer os om mangt og meget, vi måske i stedet burde forlige os med.

Vi har lige været igennem sommerferien, og eftersommeren er en god tid at slappe af, tænke efter, hente ny energi og måske beslutte sig for at lave om på noget af det, der tynger. Jesus sagde: Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile. Det er ikke en invitation til at lukke verden ude. Det er en invitation til liv i tro, håb og kærlighed.

Motion og kræft

Ved Dennis Sørensen

Kræft er fællesbetegnelsen for en lang række sygdomme, der er karakteriseret ved, at nogle af kroppens celler vokser uden kontrol og formål. Kræft er ikke én, men mange forskellige sygdomme. Der findes mere end 200 forskellige kræftformer.

Kan motion forebygge kræft?

De fleste former for kræft opstår, uden at man kender årsagen. Derfor ved man heller ikke rigtig, hvordan de kan forebygges. Alligevel kender man visse generelle årsagssammenhænge, som har dannet grundlag for gængse råd som ryg ikke, drik alkohol med måde, spis rigeligt med frugt, grønt og kornprodukter, dyrk sol med måde og husk at være fysisk aktiv. Som følge af fysisk aktivitets potentiale i forebyggelsen af kræft, er motion og kræft blevet et varmt emne. De nuværende undersøgelser peger på, at motion skal med på listen over kræftforebyggende muligheder. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du skal bevæge dig mindst 30 minutter dagligt og med en intensitet, hvor pulsen stiger, åndedrættet øges, og du får sved på panden. Udover den anbefalede daglige bevægelse, skal du også dyrke motion, hvor pulsen kommer i vejret i mindst 20 minutter, 2 gange om ugen.

Brystkræft og motion

Undersøgelser viser, at fysisk aktivitet hos kvinder, som endnu ikke har nået *overgangsalderen*, kan nedsætte risikoen for *brystkræft* med over 30 procent. Træningen ser ud til at have stor effekt, uanset om den er moderat eller hård. Årsagen er formentlig, at mængden af østrogen, som kvindernes æggestokke producerer, kan reduceres ved regelmæssig motion. Det betyder, at den totale mængde østrogen, som kvinder udsættes for, bliver nedsat, hvilket tiltænkes at nedsætte risikoen for udvikling af brystkræft. Selv om man først begynder, at dyrke motion senere i livet, indikerer undersøgelser, at man stadig kan få en effekt af motionen. Men der mangler flere undersøgelser, før det endeligt kan konkluderes, om motion kan bruges som forebyggelse af brystkræft.

Tyktarmskræft og motion

Når man dyrker regelmæssig fysisk aktivitet, vil den tid, det tager maden at passere gennem mave-tarmsystemet, nedsættes. Den tid, som eventuelle kræftfremkaldende stoffer opholder sig i mave-tarmsystemet, bliver derved mindre. På den måde mindskes muligheden for at disse stoffer gør skade. Dette kan være forklaringen på, hvorfor risikoen for tyktarmskræft er mindre, jo mere fysisk aktiv man er.

Overvægt og kræft

Energibalancen afgør, om vi taber os eller tager på i vægt. Indtager man mere energi, end man forbruger over lang tid, vil det resultere i overvægt. Fedme er forbundet med en stor risiko for kræft. Om det er mangel på motion eller overflod af mad, som resulterer i den øgede risiko, er uvist. Men helt sikkert er det, at motion kan bidrage til et fedttab og derigennem reducere den risiko, som fedme medfører.

Andre kræfttyper

Selv om ikke alle undersøgelser stemmer overens, er der befolkningsundersøgelser, som har demonstreret en nedsat risiko for lunge- og prostatakrebs samt kræft i livmoderhulen, hvis man dyrker regelmæssig motion. Manglen på undersøgelser gør, at der endnu ikke kan siges noget om sammenhængen mellem motion og andre kræftsygdomme som eksempelvis nyre-, hjerne- og testikelkræft.

Hvilken type motion er så bedst?

Indtil videre er det heller ikke velundersøgt, hvilken type motion, der er bedst. Motion af moderat karakter er anbefalelsesværdig, da denne type af motion fremmer immunforsvaret. Forbedringen af immunforsvaret menes at være delvist ansvarlig for motions forebyggende effekt på nogle *kræftsygdomme*. Regelmæssig, langvarig træning med høj intensitet kan derimod virke negativt på immunforsvaret og samtidig øge mængden af de frie radikaler. Dette gør teoretisk set denne motionsform mindre tilrådelig i forhold til motion af moderat karakter.

Fysisk aktivitet og kræftpatienter

For de fleste kræftpatienter er tab af kropsvægt og funktionsevne blandt de mere alvorlige følger af sygdommen. Fysisk aktivitet og rigtig kost kan være med til at minimere tabet af muskelmasse og *kondition*. Dette medfører også en positiv psykologisk effekt, idet livskvaliteten forbedres som følge af en større fysisk uafhængighed og formåen. Nyere studier har endvidere vist, at blandt de personer, der er fysisk aktive efter at have fået stillet diagnoserne brystkræft og tyktarmskræft, er chancen for overlevelse op mod fordoblet i forhold til personer, der er fysisk inaktive. Motionen var blandt disse kræftpatienter i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

REGRESSIONSTERAPI: Oplev den helbredende effekt ved erindringer om tidligere hændelser og steder i dette liv, tidligere liv og mellemlevsstadier. Kan bl.a. hjælpe på: Angst, frygt, fobier, bekymringer, dårligt selvværd, sygdom, problemer i parforhold og til andre, problemer med at sige fra eller finde sin vej, med at virkeliggøre drømme. Kan skabe klarhed om livsvej, indre ressourcer og evner. Kombineres med healing, hvis der er brug for det og hvad der ellers er behov for.

HEALINGSREJSER TIL: De Bosniske Pyramider, 19. - 26. juni 2015:

Oplev den healende og kraftfulde energi ved og på Pyramiderne og i tunnelgangene. Et sted hvor videnskab og spiritualitet samarbejder. Vær i centrum af udforskningen af Pyramidernes hemmeligheder. En rejse på mange planer.

Canada, 1. - 16. august 2015: The Power of Giving – Healing, kraft, klarhed og visdom – i storslået natur og i mødet med den oprindelige befolkning.

Peru, 3 uger henover påsken 2016: Healing og kraft bl.a. i mødet med Qero-Indianere.



Intuitiv Life-Coaching, Psykoterapi, Regression, Healing og Kostvejledning.
Foredrag og kurser. Uddannelse til Intuitiv Life-Coach. Individuelt og par,
Nyrup og København og pr. telefon v/Annalise Stourup de Molade,
tlf. 57 80 35 02, annalise.hjertetsvej@paradis.dk, www.hjertetsvej.dk

Årsager til kræft

Artikel af Carsten Vagn Hansen

Der er mange forskellige kræftformer, men fælles for dem er, at en eller flere celler har ændret sit DNA – de styrende æggehvide-stoffer i cellerne – arvemassen – så man ikke længere har styr på væksten og delingen af de ramte celler, der også i modsætning til andre celler kan rive sig løs og sprede sig til andre steder i kroppen.

Årsagen til, at netop dine celler har ændret sig og – gjort sig selvstændige – er det ikke let at finde frem til, men vi ved, at unaturlige kemiske stoffer øger angrebene fra de frie iltradikaler, der dannes under iltens omsætning i kroppen og angriber DNA, som kan blive ligesom mølædt. Normalt vil enzymer i dine celler klare at reparere DNA, godt hjulpet af antioxidanter, fx fra kosten.

Men i bund og grund er årsagen til kræft, at celler får for lidt ilt og næring og derfor ændrer deres DNA, så de kan leve af affaldsstoffer som fx mælkesyre og gæring af sukker. Læs mere om dette i bogen "Kræft er ikke nogen sygdom. Det er en overlevelsesmekanisme" af Andreas Moritz (forlaget Hovedland).

Det er ikke noget nyt, for allerede i 1930'erne påviste nobelpristageren Otto Warburg, at kræftceller ikke tåler ilt. Sørger man for at skaffe sine celler alle de nødvendige næringsstoffer i de rigtige mængder, blandt andet gennem en sund og varieret, gerne økologisk eller biodynamisk kost, og får man kredsløbsstimulerende motion, kan man nedsætte sin risiko for at få kræft og styrke de mekanismer i kroppen, der dræber kræftceller, efterhånden som de opstår. Man kan også forhindre, at der dannes nye blodkar til kræftsvulster, så de ikke kan vokse.

Hvis du er blevet udsat for alt for mange kemiske stoffer, fx fra tobaksrygning eller på arbejdspladsen, og dine "håndværker-zymer" har manglet hjælp fra tilstrækkelig mange antioxidanter, kan dit DNA være blevet så skadet, at en eller flere celler er løbet løbsk og blevet til kræftceller.

En engelsk professor, Jane Plant, har kureret sig selv for brystkræft, der havde spredt sig, ved helt at undgå mælkeprodukter. Hun peger blandt andet på, at kinesere meget sjældent får brystkræft (kun 1 ud af 10.000 i forhold til 1 ud af 12 i vestlige lande) og kræft i det hele

taget, og at kinesere så godt som aldrig bruger mælk, der indeholder en række kemiske stoffer, blandt andet IGF-1 (insulin growth factor), prolaktin og østrogen. IGF-1 nedbrydes ikke ved pasteuriseringen. Mælkeproteiner kasein fremmer også vækst af kræft. På baggrund af Jane Plant's oplysninger vil jeg råde til helt at undgå mælkeprodukter. Det gælder også for andre hormonafhængige kræftformer som fx æggestokskræft (ovariecancer) og prostatacancer.

IGF-1 har vist sig at øge risikoen for kræft i prostata og spredning af denne kræfttype.

Jane Plant har skrevet bogen "Your life in your Hands" om hvad man kan gøre mod brystkræft, æggestokkræft og prostatakræft. Virgin Books. Bogen er udkommet på dansk under titlen "Dit liv i dine hænder" på forlaget Aronsen. Hun anbefaler først og fremmest at undgå mælk og mælkeprodukter samt at få den helt rigtige kost.

Oktober 2010 er udkommet "din mad PLANT KUREN dit liv" af Jane Plant og Gill Tidey (forlaget Aronsen). Den omtaler kost, der kan hjælpe dig med at forebygge og overvinde bryst- og prostatakræft. Lækker og mælkefri kost for alle, der vil leve sundt. Der er næsten 300 opskrifter på supersunde, velsmagende og nemme mælkefri måltider med masser af grønsager og andre gode ting, som hjælper til at opbygge en sund og stærk krop.

Det gælder om at nedsætte belastningen fra de frie iltradikaler ved så vidt muligt at undgå unaturlige kemiske stoffer, og om at få så mange antioxidant som muligt fra en sund og varieret kost samt tilskud af nødvendige vitaminer og mineraler. Vi ved, at kræft ramte ofte har for lidt af forskellige mineraler og næringsstoffer samt antioxidant i kroppen. Fx ligger Q10 ofte meget lavt.

Herhjemme har overlæge Knud Lockwood m.fl. i en omdiskuteret undersøgelse vist, at ud af 32 kvinder med brystkræft, der havde spredt sig, var der ingen, der døde i studieperioden (forventet 4), ingen viste tegn på yderligere spredning, der var forbedret livskvalitet, og seks patienter viste delvis remission (tilbagegang af kræften). Behandlingen var med store doser af en række antioxidant, blandt andet Q10 300 mg dagligt sammen med et tilskud af zink, selen og mangan.



Samtidig har forsøg med antioxidanter vist, at de kan hæmme kræftcellers vækst, samtidig med, at de normale celler bliver sundere og styrket i deres vækst. Det er fx vist i forsøg med dyrkede kræftceller, hvor man ved tilsætning af ekstrakt fra kerner af røde vindruer (fx ActiVin R) med det kraftige antioxidant resveratrol har set, at 34 procent af mavekræftceller blev hæmmet i deres vækst, mens 9 procent af de normale celler havde en positiv vækst. Tilsatte man dobbelt så meget ActiVin, blev 41% af kræftcellerne hæmmet og 18 procent af de sunde maveceller styrket. ActiVin har også vist sig at kunne beskytte normale celler mod kemoterapeutiske stoffer, der virker dræbende på kræftceller.

Undersøgelser viser, at D3-vitamin ikke bare hindrer opståen af kræft, men hæmmer væksten, når den er en realitet. Det stemmer med dyreforsøg og laboratorieforsøg, hvor man navnlig har påvist, at D-vitamin fremmer unormale cellers død ved den proces, der kaldes apoptose, foruden at vitaminet har en generelt dæmpende indflydelse på cellers vækst. Det er det samme, man udnytter i en psoriasissalve, der virker ved et D-vitaminlignende stof og hæmmer den overdrevne vækst og manglende celledeling, der er karakteristisk ved denne hudsygdom.

Den daglige anbefalede dosis af D3-vitamin er 60-70 mikrogram D3-vitamin dagligt (2.000 enheder). Man kan imidlertid roligt for at få nok tage mindst 100 mikrogram dagligt, da det naturlige D3-vitamin er uskadeligt, i hvert fald i mængder under 250 mikrogram (10.000 enheder). En af de nyeste undersøgelser har vist, at et dagligt tilskud af D3-vitamin kan nedsætte risikoen for kræft med 77 procent.

Får man sol på kroppen i månederne maj, juni og juli, og ikke bruger solcreme, danner man selv nok D3-vitamin i huden.

D3-vitamin omdannes i kroppen til calcitriol, der er den virksomme form for D3. Ved samtidig at tage tilskud af curcumin (se senere) øges virkningen af calcitriol, der er det egentlige hormon/vitamin.

Også K2-vitamin modvirker kræft. Vitaminet hæmmer væksten af kræftceller og øger kræftcellers selvmord ved det, der kaldes apoptose. Naturligt K2-vitamin findes især i grønne bladgrønsager, men dannes også af sunde tarmbakterier. Det vil imidlertid være klogt at supplere med K2-vitamin som kosttilskud. Gerne fx 200 mikrogram dagligt.



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Bugspytkirtlen og kræft

Undertegnede vil gerne vide, hvordan kræft i bugspytkirtlen opstår?

Den kræftframte

Cancer i bugspytkirtlen er desværre ret hyppig, og der kommer flere og flere tilfælde.

Årsagerne kan blandt andet være tobaksrygning, for meget alkohol, kronisk betændelse i bugspytkirtlen, udsættelse for kræftfremkaldende stoffer på arbejdet, fx opløsningsmidler og pesticider (DDT øger risikoen 7 gange). Kosten har også betydning, for en for fed kost med for få fibre eller slagter øger risikoen. Tidligere operation med fjernelse af mavesækken eller en del af den øger også risikoen.

En aktuel undersøgelse (foråret 2007) har vist, at tandkødsbetændelse øger risikoen for kræft i bugspytkirtlen med 63 procent, selv efter korrektion for andre risikofaktorer.

Man kan derfor nedsætte sin risiko og forebygge cancer i bugspytkirtlen ved at lade være med at ryge, kun drikke alkohol i moderat mængde og helst ikke stærk spiritus, ved at spise mindre mængder mættet fedt og ved at spise meget grønt og frugt, der nedsætter risikoen for alle typer kræft i mave og tarme. Det viser sig også, at mennesker, der har fået fjernet mandlerne, har en nedsat risiko for at få kræft i bugspytkirtlen, men det er nu ikke grund nok til at få dem fjernet.

Symptomerne på kræft i bugspytkirtlen – pancreas cancer – kan være vægttab og dårlig appetit, gnavende smerter opadtil i maven med udstråling til ryggen, gulsot (hvis canceren lukker for galdegangen, der forenes med udførselsgangen fra bugspytkirtlen, for den fælles gang munder ud i tolvfingertarmen. Eller hvis canceren har bredt sig til leveren). Kløe, specielt i håndflader og fodsåler, kan også være

et tegn. Leveren kan være øm. Der kan være blødning, hvilket kan vise sig ved tøjareagtig afføring. Der kan komme diabetes, hvis så meget af kirtlen er ramt, at den ikke længere kan danne nok insulin. Der kan være løs, stinkende afføring, der lægger sig oven på vandet i kummen. Årsagen er her mangel på fordøjelsesenzymer, så afføringen bliver fyldt med ikke fordøjet fedt. En fjerdedel har hæshed, og hos ældre kan en depression være et advarsels-tegn.

Alle disse symptomer kan dog skyldes andet end cancer i bugspytkirtlen. Det er vigtigt at få mistanke og opdage sygdommen så tidligt som muligt, da det ellers er svært at kurere den. Desværre ligger bugspytkirtlen sådan, at symptomerne kan komme sent, så man for sent får mistanke om sygdommen. Man bruger i dag oftest ultralydsscanning til at undersøge for sygdommen, sammen med blodprøver og evt. en kikkertundersøgelse af mavesækken.

Hvis man kan, fjerner man svulsten fra bugspytkirtlen. Har den spredt sig, vil man i nogle tilfælde kunne give kemoterapi eller bestråling. Der forskes på fuldt tryk verden over for at finde frem til vacciner, der kan få immunsystemet til at angribe og ødelægge kræftcellerne, men efter det, jeg har kunnet finde, er vaccinebehandling endnu kun tilgængelig i forsøg med mennesker. Man kan snakke med sine onkologer - kræftlæger - for at få at vide, om der er nogen muligheder i Danmark eller i udlandet. Principielt skulle der være muligheder for at komme med i en forsøgsbehandling i udlandet med støtte fra Danmark. Det kan Kræftens Bekæmpelse også give oplysninger om.

Det er vigtigt, at kræfttramte får en så god ernæring som muligt, så de kan blive styrket i kampen mod kræften. Det betyder mad, som de kan lide og som indeholder alle de ting, de har brug for. Desuden skal de have tilskud af enzymer for at kunne fordøje maden. Ved cancer i bugspytkirtlen er det endnu mere nødvendigt, da de ikke kan danne så mange fordøjelsesenzymer i den kræfttramte kirtel.



G.F.C.

En undersøgelse har vist, at den essentielle fedtsyre eicosapentaensyre (EPA) kan påvirke kræftceller i bugspytkirtlen og hæmme deres vækst samt få dem til at begå selvmord. EPA findes i koldtvandsfisk og havdyr, fx i laks, ørred, makrel, sardiner, sælolie og visse alger. Olien fra Chinese water snake er meget rig på EPA, men den er svær at få fat på.

Man kan selv danne EPA ud fra den essentielle fedtsyre alfa-linolensyre, der blandt andet findes i hørfrøolie, men sygdomme kan hæmme denne omdannelse, der også er afhængig af en tilstrækkelig mængde af vitaminerne B3, B6, C samt magnesium og zink.

EPA er sart overfor lys, ilt og varme og skal derfor helst være frisk, fx fra rå fisk (sushi) eller dannes i kroppen fra fx hørfrøolie (to spiseskefulde dagligt, fx som Livets Olie). Køber man kapsler med EPA, skal de helst være nyfremstillet, i hvert fald langt fra udløbsdato, de må ikke have stået længe i lys og varme i butikkerne, og de skal opbevares mørkt og koldt (i køleskab). Man kan fx købe EPA-GLA+ og tage 4-5 kapsler dagligt.

Hørfrøolie har med sine omega-3 fedtsyrer en særlig kræfthæmmende virkning. Dr. Johnna Budwig fra Tyskland har siden 60-erne behandlet alvorligt syge kræftramte med store doser hørfrøolie (omega 3) blandet med proteiner i form af hytteost, og har opnået fine resultater med dette. Det skal helst være økologisk, koldpresset hørfrøolie (på engelsk flax-oil). Man kan også købe Livets Olie, der er en kvalitetsolie med hørfrøolie og natlysolie.

En god måde at tage hørfrøolie på er at blande den med Aronia saft, granatæblejuice eller Noni-juice.

Visse kræfttyper kan trives ved at få tilført omega-6 fedtsyrer, som vi i forvejen får alt for meget af, fortrinsvis gennem margarine. Der er derfor grund til at undgå omega-6 fedtsyrer, undtagen som kæmpenatlysolie. Det er majsolie, solsikkeolie, sojaolie, vindrukerneolie og de deraf udviklede margariner, man skal undgå. Inflammation er en grundlæggende årsag til kræft (og mange andre sygdomme), og omega-6 fedtsyrer fremmer inflammation. Læs mere om inflammation på www.radiodoktoren.dk

Metformin, et lægemiddel mod type 2 diabetes, har vist sig at kunne hæmme væksten af bugspytkirtel-kræftceller.

Resveratrol, der er et kraftigt antioxidant fra bl.a. skallen af røde druer har også vist sig at hæmme væksten af bugspytkirtel-kræftcel-

ler og få dem til at begå selvmord. Både alene og i kombination med kemoterapi.

Det er vigtigt med en velfungerende tarmbakterieflora, der danner vitaminer og andre antioxidanter, og her kan jeg anbefale at tage Vita Bioss eller andre probiotika i større mængder, fx 25 ml 3-4 gange dagligt. Produktionen af fordøjelsesenzymer i bugspytkirtlen bliver med alderen og usund kost, især med sukker og hvidt brød, svækket. Det samme sker ved kræft i bugspytkirtlen, så det må anbefales at tage tilskud af vegetabiliske fordøjelsesenzymer for at sikre en ordentlig fordøjelse og for aflastning af bugspytkirtlen. Man kan for eksempel tage Udo's Ultimate Digestive Enzyme Blend. Eller Super Enzymes fra NOW, der kan købes på www.gaya-nutrition.com

Der er oven i dette en række forskellige urter og ekstrakter, der har vist sig at kunne hæmme væksten af kræftceller, som det kan være værd at forsøge. Fx har det vist sig, at ekstrakt af kerner fra røde vindruer kan gøre dette (fx ActiVin), og det samme gælder for curcumin, der er det gule i gulkorn og karry. Blandinger af urter som fx Life Spice Vital kan være værd at gå i gang med, og saften fra Noni frugten indeholder seks kræftdræbende stoffer og yderligere seks kræfthæmmende. Grøn the, Essiac the eller Flor Essence har alle vist sig at være kræfthæmmende. Life Spice Vital virker også styrkende.

Svenske forskere arbejder med at undersøge den kræftcelledræbende og hæmmende virkning af organisk selen (fx Seleno Precise) og curcumin (gulkornpulver) i større mængder. Det ser ud til, at organisk selen i en dosis på mindst 500 mikrogram, evt. op til 1.000 mikrogram hæmmer og dræber kræftceller, og kombineret med curcumin, for eksempel 2-3 gram tre gange dagligt til maden, skulle der være gode chancer for at modvirke kræften.

Se også afsnittet om alternativ behandling af kræft – hvad man selv kan gøre for at hæmme eller bekæmpe kræft. Desuden noget om, hvordan man kan komme af med sin dødsangst og om, hvordan man, hvis man er uafvendeligt døende, kan slippe af med smerter og medicin de sidste uger ved helt at holde op med at spise og drikke.

Jeg kan meget anbefale bogen "Når diagnosen er KRÆFT. En selvhjælpesbog for kræftpatienter og deres pårørende" af Inge Kellermann. Forlaget Hovedland.

Læs også mere om alternativ behandling af kræft og om bugspytkirtlen og kræft på www.radiodoktoren.dk

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Returadresse: Dennis Sørensen, Tornestykket 12, 2720 Vanløse

Formand:	Wanda Andersen Tlf. 35 37 13 30	Steenstrup Alle 9, st.th., 1924 Frb. C E-mail: wan3and@live.dk
Kasserer:	Dennis Sørensen Tlf. 46 93 33 98	Tornestykket 12, 2720 Vanløse E-mail: dennis@hvidbjerg.info
Medlem:	Jytte Espersen Tlf. 56 14 48 57	Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge
Medlem:	Hanne Pihl Tlf. 39 69 21 54	Skjoldborg Alle 33, 2860 Søborg
Medlem:	Inge Wallin Tlf. 27 31 50 35	Dalgas Boulevard 61, st.th., 2000 Frb
Medlem:	Helle Martinussen Tlf. 20 73 36 44	Gammeltoftsgade 12 A, 5.th., 1355 K

Lokalforeninger

Region Hovedstaden:

Wanda Andersen, Steenstrup Alle 9, st.th., 1924 Frb. C, tlf. 35 37 13 30.

Region Sjælland:

Jytte Espersen, Grønnevej 14 C, Lellinge, 4600 Køge, tlf. 56 14 48 57.

Region Syddanmark:

Vagn Andersen Skov, Torvet 14, Askov, 6600 Vejen, tlf. 75 36 77 16.

E-mail: vagn@skov.mail.dk

Region Midtjylland:

Kirsten Kehlet, Vejlbysgade 30 A, Vejlbys, 8240 Risskov, tlf. 86 21 13 95.

Region Nordjylland:

Vibeke Børresen, Enghavevej 2, 9750 Østervrå, tlf. 62 21 91 36.