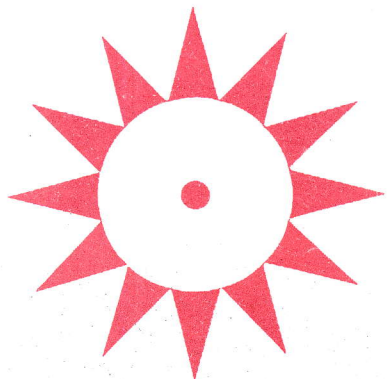




DIT HELBRED DIN FREMTID

Juni 2013
22. årgang

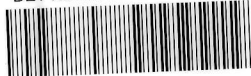
Indhold

**Lægers uddannelse
og verdenssyn**

**Lægebrevkasse
v/Carsten Vagn-Hansen**

Boganmeldelser

DET KONGELIGE BIBLIOTEK



130020196735

**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:
(Adresser og tlf.: Se bagsiden)

Louis Montana (ansv.)
Wanda Andersen
Niels M. Uldall

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

Artikler fra Solbladet må gengives under forudsætning af kildeangivelse samt forfatterens tilladelse.

Tryk:
Eget tryk

Indhold:

Lægers uddannelse og verdenssyn.....	s. 3
Lægebrevkassen.....	s. 10
Når diagnosen er kræft.....	s. 14
Korte nyheder.....	s. 16
Boganmeldelser.....	s. 18

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

Deadline til næste nr.: 1.9.2013.

Husk kontingentet for 2013: 100 kr. som helst bedes betalt nu.

Annoncepriser:

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

Annoncepriserne gælder for reprojekteret materiale.

Lægers uddannelse og verdenssyn

Af Carsten Vagn-Hansen. Fra bogen "Sundhedsvæsen eller Medicin-industri", forlaget Klitrose 2010.

Hvad er det, der får et ungt menneske til at vælge at blive læge? For 50 år siden, da jeg efter første del af medicinstudiet var på rekruttskole i militæret, var vi 72 medicinstuderende på holdet. Vi besvarede et anonymt spørgeskema om, hvorfor vi havde valgt at blive læger. De to trediedele svarede, at det var på grund af penge, status, magt og indflydelse. Kun en trediedel nævnte, at det var for at hjælpe andre og syge mennesker. Det er næppe anderledes i dag, men man kan håbe på, at det stigende antal kvinder, der vil være læge, er mere uselviske. Man kan ikke forlange det, og det er nok de færreste, der føler lægearbejdet som et kald, men det burde være et grundlæggende krav for at få adgang til lægestudiet, at man kan lide mennesker.

I stedet er det vigtigste krav i dag, at man har en høj karakter til studentereksamen. De to ting kan godt forenes, men en del med et lavere gennemsnit og et større kendskab til det virkelige liv vil sikkert kunne blive bedre læger end de super velbegavede, der ikke har haft behov for at tjene deres egne penge.

Det er velkendt, at læger fortrinsvis kommer fra de højere socialklasser og formentlig også fortrinsvis omgås ligestillede, ligesom de fleste heller ikke har erfaring fra ufaglært arbejde eller har måttet lide under dårlige økonomiske og sociale forhold. Det påvirker den indlevelsesevne, som det er nødvendigt for en læge at have, og evnen til at forklare og bruge ord, som mennesker med anden økonomisk, social og etnisk baggrund kender og forstår rigtigt.

Kan man heller ikke lytte, vil man aldrig blive i stand til at udøve lægekunst, især ikke økologisk lægekunst, hvor det netop handler om mennesket som helhed i relation til dets omgivelser eller miljø. Dertil taler læger et særligt sprog, som mange af deres patienter opfatter dårligt. En undersøgelse har for nylig vist, at patienternes tankegang om lægelige emner ofte er afvigende fra lægernes. Hvis ikke lægen og

patienten forstår hinanden, vil patienten ikke kunne få den viden, der er en af forudsætningerne for at kunne tage ansvaret for egen behandling, sådan som Lov om patienters retsstilling fordrer. Økologisk lægekunst er at kunne indleve sig i patientens liv og opfattelse af sin virkelighed samt at kunne hjælpe patienten med at lære så meget om sin sygdom, at han eller hun bliver specialist i den.

På sin vis er læger i kraft af deres socioøkonomiske baggrund derfor handicappede, når det drejer sig om kommunikation og dialogen med patienten, og bevidstheden om dette handicap må føre til, at træning i kommunikation og formidling må have en meget større plads i lægeuddannelsen. Ordet doktor betyder lærer, ikke læge.

Etnologen Heidi Bøgelund Frederiksen har i en Ph.D. afhandling om forholdet mellem patienten og den praktiserende læge skrevet: "De fleste patienter er enige om, at det er respekt og anerkendelse fra lægen, der betyder noget, og det er i selve dialogen mellem lægen og patienten, at tilfredsheden skabes. Det er vigtigt, at lægen er nærværende og tager patientens udsagn alvorligt. Men lægen skal også turde være ekspert. Udfordringen for lægen er derfor fortsat at informere mere, end man tidligere gjorde, og samtidig turde træffe beslutninger".

Utilstrækkelig kommunikation og det, at lægen og patienten taler to forskellige sprog, er ødelæggende for dialogen, og selv små misforståelser kan være livsfarlige. Læger må også lære mere om psykologi og pædagogik, da det er nogle af deres vigtigste arbejdsredskaber. Ikke medicinhåndbogen.

Om dialogen siger den fremragende brasilianske pædagog Paulo Freire: "Dialogen er en horisontal relation, et udbytte og en kommunikation mellem to væsener. Det er en relation grundet på sympati, som muliggør en fælles udforskning, og som derigennem skaber en frugtbar kritisk holdning".

Han skriver også om antialoger: "En antialog er derimod en vertikal relation, hvor den ene part befinder sig over den anden. Den er sådan indrettet, at den umuliggør en egentlig kommunikation, et fælles udbytte og en fælles udforskning. Den sympatiske relation ødelægges i antialogen, eftersom antialogen ikke kommunikerer, men udfærdiger kommunikéer". Han siger også: "Således kan man ikke gå ind i en sand dialog, hvis jeg altid projicerer uvidenhed ind i andre og aldrig opfatter min egen".

Dette er nok baggrunden for de mange klager over læger og deres måde at kommunikere på. De læger, der er i stand til at lytte til og forstå deres patienters fortælling, bliver der ikke klaget over.

Endnu en blokade for kommunikationen med lægen er, at mange læger i dag har deres opmærksomhed rettet stift mod computerskærmen, og patienten må sidde eller ligge på sidelinien. I den situation vil det være hensigtsmæssigt at gøre lægen opmærksom på, at det, som han eller hun kigger på, er fortiden. Nutiden sidder i stolen, og fremtiden også. Hvis ikke lægen ser på patienten, hører han ikke efter. Heldigvis får de fleste lægestuderende i dag mulighed for at se videooptagelser af deres møder med patienten, og for både patienternes og deres egen skyld burde det også indgå i både videre- og efteruddannelsen af læger.

Ordet økologi består af det græske ord oikos, der betyder hus eller bolig, og ordet logos, der betyder diskussion, drøftelse eller samtale. I moderne forstand er økologi studiet af organismen som helhed i relation til dens omgivelser eller miljø. Ordet lægekunst omfatter traditionelt evnen til god kommunikation og til at forstå patienters og deres omgivelseres reaktioner i relation til sundhed og sygdom. Lægen må forholde sig til patienten som menneske. Ellers kan der ikke udøves lægekunst.

Lægekunstens fader er traditionelt i vores del af verden Hippokrates, der levede på den græske ø Kos. Han blev født 460 år f. Kr. og har præget udøvelsen af lægekunst mere end nogen anden. Det er iøvrigt ganske interessant, at det, som i dag kaldes alternativt og helhedsmedicin, var grundlaget for lægekunsten, som først og fremmest Hippokrates grundlagde i Europa, men som man også kan finde i for eksempel den indiske ayurveda, i kinesisk og i arabisk medicin.

Hippokrates gik ind for forebyggelse gennem mådehold og en sund levevis og mente, at hvis folk blev syge, så var det på grund af en eller anden ubalance i systemet med fysisk eller psykisk baggrund. Han mente, at lægekunstens opgave først og fremmest var at hjælpe naturen, da det er naturen selv, der er det vigtigste middel til helbredelse. Lægen er blot en medhjælper. Det er mennesket og ikke sygdommen, der skal behandles, og lægen må derfor skaffe sig indsigt i patientens hele liv, i den syges vaner, arbejde, livsforhold, måde at tænke og leve på.

Hippokrates var meget alternativ i forhold til nutidens lægeger-

ning, der er meget stærkt præget af den naturvidenskabelige udvikling, som skete på Newtons og Descartes tid for omkring 350 år siden. Der udvikledes et mekanistisk verdensbillede. Opfattelsen var, at begivenhederne i den materielle verden er bevidstløse, og den ydre verden derfor tilfældig og usammenhængende, indtil menneskets fornuft sætter tilværelsen i system.

Den konventionelle, officielt accepterede medicin angriber symptomerne og sygdommen, men glemmer ofte det menneske, der bærer sygdommen eller symptomerne. Uddannelsen til læge koncentrerer sig stadig om mennesket som en kompliceret maskine og sygdom som en fejl i maskineriet, der skal kureres med en gang smøring og olieskift, evt. med et par nye reservedele. Lægerne lærer meget lidt om syge mennesker og næsten intet om sundhed. Viden om ernæring fylder for eksempel næsten intet, og det er karakteristisk, at Institut for Human Ernæring ligger på Landbohøjskolen. Dyrene skal nok få den helt ernæringsrigtige mad, mens menneskene må nøjes med, hvad de har lært i skolen eller hjemmefra. *Lægenes manglende viden om ernæring har blandt andet udmøntet sig i, at mindst 30 procent af de indlagte på sygehusene bliver underernæret eller fejlnæret, på trods af at en god og målrettet ernæring ofte overflødiggør anden behandling.* Hvilken økologisk eller biodynamisk landmand sørger ikke for, at hans dyr og planter får alt nødvendigt for trivslen?

Der er meget, der kan komme i vejen for den økologiske lægekunst. Lægerne er i dag invalideret af en stadig stigende lægesøgning og meget papirarbejde. Folk går i Danmark meget mere til lægen end i vores nabolande. De er utålmodige og vil behandles her og nu. De vil ikke finde sig i at have nogen symptomer og er iøvrigt hundeangst for, at det kunne være alvorligt, ikke mindst på grund af den megen sygdomsangstudspreddning (der går under navnet sundhedsoplysning) og angst for døden. Men lægen kan sammenlignes med en lagkage, der skal deles i lige så mange stykker som antallet af patienter, der søger hver dag, og i dag er stykkerne blevet så små, at folk er sultne, og sult gør utilfreds. Der er kun tid til at behandle symptomer, hvilket medfører, at folk kommer igen og igen, hvilket jo ikke gør det daglige antal patienter og ventetiden mindre. Forebyggende undersøgelser af raske mennesker tager også meget af tiden, så der ikke bliver tid nok til de syge. Den letteste made at slippe af med patienten inden for den tid, der er til rådighed, er at give dem en recept, og den grønne medicin-

håndbog indeholder løsninger på næsten alt, også på sygdomme som med hjælp fra lægerne er opfundet af medicinalindustrien.

Som lægegeringen udøves i dag, med fokus på hvad der kan skrives på recepten, er den farlig for sundheden. Bivirkninger af lægemidler er i dag den fjerde hyppigste dødsårsag, og der sker mange fejl og ulykker i forbindelse med lægelig behandling, især på sygehusene. Disse ting burde der være meget mere fokus på under lægeuddannelsen. *Den massive påvirkning af lægerne fra medicinalindustrien øger også risikoen for, at løsningen på patientens problemer bliver præget af kemiske midler.*

Økologisk lægekunst udøves ikke kun i lægens konsultation eller på sygehuset. Ligesom Hippokrates sad under det berømte årtusindgamle platantræ på øen Kos og holdt foredrag om sundhed, syge mennesker og deres muligheder for at blive helbredt, så vil de økologiske læger være at finde i forsamlingshusene, i foredragssale, på skoler og andre steder, hvor raske og syge samles for at få at vide, hvad sundhed er, og hvad de selv kan gøre for at opbygge, forbedre og bevare den. Også det kræver en uddannelse i formidling.

Det mekanistiske lægevidenskabelige verdenssyn på sundhed og sygdom har spillet fallit, og der er brug for et nyt paradigme, præget af holisme og økologi, hvor energi-, vibrations- og kvantemedicin, adfærd, ernæringsmæssige, sociale og miljømæssige forhold kommer til at spille en langt større rolle. Der er brug for at genopdage og integrere den østlige tankegang og viden, hvor sindet, adfærden, energibaner, urtemedicin og legemlige teknikker som for eksempel Qi Gong spiller en stor rolle.

Et godt eksempel er den verdenskendte 87-årige traditionelle kinesiske urtelæge Dr. Ho, der lever et enkelt liv i en lille bjergby. Han har helbredt patienter over hele verden med urtemedicin, tryk på kroppen og råd om ændring af adfærden. *Han mener også, at hverken kinesisk eller vestlig medicin virker, hvis patienten ikke deltager aktivt i at blive rask og i at leve et sundt liv.* Den lille hvide pakke med urter er kun en del af kuren. Han siger, iflg. en artikel af Kristina Amalie Linnet: "Jeg ser patienten og mig selv som et par, der skal samarbejde. Urterne er meget vigtige, men patientens adfærd er endnu vigtigere. For eksempel kan jeg behandle en diabetespatient med urter, men han skal også motionere, ændre sin kost og spise simpel mad".

Komplementær medicin er ikke noget nyt, og de lægestuderende

bør have mulighed for at læse om andre former for medicin og helbredelse, blandt andet ortomolekylær medicin, inden de bliver hjernevasket af de reduktionistiske tanker, der ligger bag den konventionelle medicin. *Over halvdelen af befolkningen anvender naturmedicin, kosttilskud og alternativ medicin, alene eller som supplement til den lægelige behandling, så det er vigtigt for læger at vide noget om disse ting.*

Kvantefysikeren Fritjof Capra skrev for 30 år siden i bogen "The turning point", at den moderne videnskabelige medicin stadig følger den bio-medicinske model, hvor kroppen ses som en maskine og sygdom som fejl i maskineriet. Lægens job er at reparere maskinen. Man ved mere og mere om mindre og mindre dele af organismen som følge af udviklingen inden for cellebiologi og molekylær biologi, men man har mistet synet på patienten som et menneske og reduceret sundhed til en mekanisk funktion. Man har også afvist healing, da man ikke kan forstå den i reduktionistisk sammenhæng, selvom enhver praktiserende læge ved, at healing er en realitet. Ved hjælp af den moderne fysik er forståelsen dog øget, men både sundhed og healing samt sammenhængen mellem sind og krop er begreber, der ikke diskuteres i almindelighed i lægeskolerne.

Den højt begavede Ivan Illich skrev som en af de første om medicalisering af samfundet og iatrogene (lægefremskaldte) sygdomme. Han beskrev læger som sundhedsfarlige, idet de ved at behandle symptomer og sygdomme, uden at hjælpe patienterne til at finde og gøre noget ved årsagerne, fratager patienterne motivationen til at ændre på deres sygdomsskabende måde at leve på.

Tiden har vist, at Illich har ret. Folk føler sig mere og mere syge og går mere og mere til læge. *Flere og flere får kræft og autoimmune sygdomme, og flere og flere dør af den behandling, de får.* Mange må leve med eller dø af bivirkninger af den medicin, de får, og dertil må lægges de mange dødsfald på grund af fejl og ulykker, især på sygehusene.

Allerede for 10 år siden blev det nævnt i en rapport fra DSI, Institut for Sundhedsvæsen, at der forekommer utilsigtede hændelser ved 9 procent af alle indlæggelser på sygehus, og at det endvidere anslås, at utilsigtede fejl og hændelser forlænger den gennemsnitlige indlæggelsestid med 7,1 sengedage i Danmark.

Dødeligheden af en lang række sygdomme er steget markant de senere år, blandt andet af diabetes, for højt blodtryk og andre hjertesygdomme (ikke kranspulsår sygdom), astma og KOL, og der er sket

en dramatisk stigning i dødsfald i forbindelse med senilitet og sindsygdhed samt andre mentale lidelser. *Den forventede levealder i Danmark er den laveste i Europa.* Medicinalindustrien mener selvfølgelig, at det er, fordi vi bruger for lidt medicin, men den kraftige stigning i medicinforbruget har ikke ændret på noget, så spørgsmålet er, om det ikke er lige omvendt.

Adskillige steder i verden har det vist sig, at når læger strejker eller ikke er tilgængelige på grund af krig og katastrofer, så falder dødeligheden markant. I lande og egne, hvor der er mange, der bliver over hundrede år, er der ingen læger, ingen sygehuse, ingen vestlig medicin. Man spiser sundt, lever i fællesskaber og arbejder til man dør.

I lægeverdenen og blandt politikere har man overset dette. Man hæfter sig ikke ved epidemiologisk forskning, der i høj grad kan afsløre sammenhænge, som ikke er synlige i de mindre videnskabelige undersøgelser. Det var for eksempel først, da man opfandt cigaretterne, margarinen og det hvide sukker, at dødeligheden af kræft og blodpropper begyndte at stige voldsomt. Før første Verdenskrig var dødeligheden af kræft 1-2 procent. I dag er den over 30. I Kina er forekomsten af brystkræft sjælden, cirka 1 ud af



10.000. I Danmark er det hver ottende kvinde, der får brystkræft. Det er de rige kvinders sygdom, blandt andet fordi de har råd til at købe og drikke mælk.

I Kina lever Dr. Ho et simpelt liv. Han ryger ikke, drikker ikke, og han sørger for at gøre det, som gør ham glad, nemlig at kurere patienter. Han siger: "Jeg er 87 år, men stadig stærk", og løfter armene i vejret, som om han var bodybuilder. "Det er, fordi jeg spiser simpel mad, holder mig i form og sørger for at være glad. Be happy - don't worry", siger han om opskriften på et langt og sundt liv for alle de rejsende, der kommer forbi hans lille klinik.

Det er forebyggelsen, der svigter, og man kan ikke bare skyde skyl-

den på befolkningens dårlige vaner og livsstil, da der er mange muligheder for at påvirke denne gennem lovgivningen. For eksempel ved at øge afgiften på cigaretter, margarine og hvidt sukker, og ved at gøre noget ved forholdene for de svage grupper i samfundet, der ikke har råd eller lyst til andet. Blot et enkelt måltid fast-food har i en canadisk undersøgelse af 30 friske unge mennesker vist sig at hæve blodtrykket og svække kroppen. Sygdom vender den tunge ende nedad, og bedrestillede får en bedre behandling end socialt dårligt stillede. Sygdom er også et socialpolitisk problem, som ikke løses med ventetidsgaranti på behandling. En brugerundersøgelse i 2006 viste, at det offentlige sundhedsvæsen ikke leverer tryghed, empati og overblik over behandlingen. De mest vidende var også de mest tilfredse.

En vigtig forebyggende foranstaltning er at sikre en god hygiejne, både personlig og i institutioner, især på sygehusene. At danske læger er for dårlige til at vaske hænder er en af de væsentligste årsager til de mere end 100.000 infektioner, der hvert år rammer de indlagte på landets sygehuse, og er årsag til mange dødsfald og forlænger indlæggelsestiden væsentligt. Også dette kan indlæres under lægestudiet, men kun hvis de medicinstuderende ser de færdige læger være konsekvente med håndvasken. Slips, kuglepenne og stetoskoper skal også renses, og rengøringen på sygehusene skal være meget bedre. Alternativet er at blive hjemme i sit eget miljø, hvor man lever i samklang med sine bakterier og kan blive opereret på køkkenbordet. Misbruget af antibiotika, også i landbruget, har medført en stigende forekomst af resistens mod alle de kendte antibiotika, så vi er ved at tabe krigen til bakterierne. Blandt andet fordi det ikke er bakterierne der i sig selv er farlige. Det er det miljø, de kommer ind i og trives i, hvis der ikke er nogen modstandskraft mod dem.

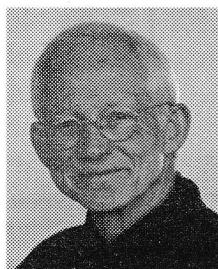
Der er udbredt fejlnæring på sygehusene, med vægttab, forsinket heling og dårlig modstandskraft mod infektioner til følge. Infektionerne koster liv, liggedage og meget store udgifter. Dårlig hygiejne på sygehusene er beregnet til at koste 3.750 dødsfald. Primært på grund af dårlig håndhygiejne og rengøring. Statens Seruminstitut har beregnet, at de mange infektioner koster mindst en milliard kroner årligt.

Fortsættes i næste nummer



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Kræft - hvad er det?

Hvad er det, der sker med kroppens celler, når man får kræft? Det kan vel ikke komme af ingenting. Jeg vil gerne vide mere om det, der er årsager til kræft. Så jeg kan nedsætte risikoen for at få denne skræmmende sygdom, som en del i vores familie er blevet ramt af.

Peter

Kræft er i virkeligheden mange forskellige sygdomme, men fælles for alle kræftsygdomme er, at man mister kontrollen over sine celler. Kroppens celler deler sig normalt kun så mange gange, som der er behov for dannelse af nye celler. I huden dør for eksempel de yderste celler efterhånden og bliver afstødt. Samtidig bliver der dannet nye celler inderst i overhuden ved celledeling. Ved kræft dannes der for mange celler, og disse celler har mistet evnen til at slå sig selv ihjel, hvilket er normalt for kroppens andre celler, når de er blevet gamle.

Kræftceller er unormale celler, som kan opstå i kroppen af forskellige årsager. Der kan være en vis arvelig tilbøjelighed til at få kræft, men selve sygdommen er ikke arvelig. Den opstår i reglen, hvis cellerne bliver irriterede på grund af for eksempel ydre påvirkninger, miljøet, usund levevis og alder. En grundlæggende årsag er inflammation – betændelsesforandringer i kroppen. Disse påvirkninger og negative påvirkninger fra sindet opfattes af cellemembranen i cellevæggen, og derfra går der signaler til cellekernen med dens DNA-gener. Signalerne fra cellemembranen kan både tænde og slukke for generne.

Væksten, reparationen og dannelsen af nye celler styres af DNA, en dobbeltspiral af sammenkædede aminosyrer, der er byggestenene for æggehvide-stoffer (proteiner).

Under omsætningen af ilt i kroppen til energi dannes der frie ilt-

radikaler, der har en udtalt tilbøjelighed til at "stjæle" elektroner fra andre stoffer. Blandt andet napper de dem fra DNA-kæderne. Heldigvis har vi et 24 timers arbejdende reparationshold af enzymer, der genopbygger DNA, så det bliver repareret og normalt fungerer igen. Men hvis der dannes for mange frie radikaler, kan reparationsenzymmerne ikke følge med, og så kan det beskadigede DNA medføre en omdannelse af cellen til en kræftcelle. Nyere forskning tyder på, at man med hjælp fra sund kost, vitaminer og andre antioxidant og kosttilskud i nogle tilfælde kan reparere kræftcellers DNA, så cellerne bliver normale igen.

Kræftceller er ustyrlige, de deler sig hele tiden, hvorved kræftvævet vokser og kan danne kræftknuder. *Desuden hænger kræftceller også meget dårligt sammen, så kræftceller let kan vandre rundt i kroppen ad lymfeveje og blodårer. De sætter sig så fast et andet sted i kroppen og bliver ved med at dele sig til nye kræftceller. På den måde opstår der dattersvulster (metastaser) rundt omkring.*

En ny teori, baseret på Nobelpristageren Otto Warburgs forskning for mere end 80 år siden, går på, at kræftceller er celler, som ikke har fået nok ilt og næringsstoffer og derfor går over fra at danne energi af ilt og næringsstoffer til at leve uden eller med meget lidt ilt og ved at danne energi ud fra affaldsstoffer, blandt andet mælkesyre. Årsagen til, at kræftcellerne ikke har fået nok ilt er blandt andet manglende brug af kroppen med dårligt mikrokredsløb, så der ophobes affaldsstoffer. *Dårlig ernæring af cellerne opstår, hvis man spiser en usund og næringsfattig kost og derved får en dårlig fordøjelse og svækket optagelse af vigtige næringsstoffer.* Læs mere om denne teori i bogen "Kræft er ikke nogen sygdom. Det er en overlevelsesmekanisme", af Andreas Moritz. Er udgivet af forlaget Hovedland i 2010.

Man kan i denne bog også læse om, hvordan stress, negative tanker og følelsesmæssige konfliktchok kan påvirke hver eneste af kroppens celler og fremkalde sygdom, blandt andet kræft. Hver eneste celle i kroppen er intelligent og reagerer på signaler fra vores omgivende miljø og fra vores sind. Der er ved konfliktchok tale om noget uventet, dramatisk og isolerende, hvor man ikke kan finde ud af, hvad man kan gøre - nul strategi. Kort sagt en UDIN. Man har en række ubehagelige symptomer, men den egentlige sygdom opstår først i helbredelsesfasen, når konflikten er ved at blive løst. Det er en helt ny måde at anskue sygdom på, hvor den anses som en positiv

reaktion, hvor kroppens selvhelbredende kræfter er aktiveret. Meta-sundhed, der tidligere hed meta-medicin, hjælper med at oversætte tanker og følelser til cellebiologi og koncentrerer sig om at finde årsagerne til sygdomme, der ofte har deres udgangspunkt i sindet, når det bliver udsat for konfliktchok, som lammer og medfører stress-symptomer.

Elektromagnetisk stråling, blandt andet mikrobølgestråling fra mobiltelefoner og DECT-telefoner (bærbare med basisstation i hjemmet), og stråling fra mobilmaster har vist sig at øge risikoen for kræft i hjernen. Har man brugt mobiltelefon jævnligt i mere end ti år (brugt ved øret), stiger risikoen for at få kræft i hjernen med 240 procent (svensk undersøgelse).

Det er som nævnt også sådan, at kræftceller ikke som normale celler begår selvmord (apoptose), når der ikke længere er brug for dem, eller de er beskadigede. Kræftceller bliver ved med at dele sig. Udviklingen af kræft tager normalt lang tid. Det er ofte toppen af isbjerget, man ser, når man påviser kræften. Det er derfor, det er så vigtigt at forebygge kræft. Først og fremmest ved at spise sundt, bruge kroppen meget og rigtigt, tænke positivt og beskytte sig imod skadelig kemi og stråling.



Når diagnosen er kræft

En selvhjælpsbog for kræftpatienter og deres pårørende
Af Inge Kellermann. Forlaget Hovedland, 2013.

Forord ved Carsten Vagn-Hansen

Diagnosen kræft er skræmmende, da den minder om, at man er dødelig. De fleste vil derfor gå direkte ind i en krise, når de hører, at de har fået kræft. Det gælder både for den kræftramte selv og for deres nærmeste. Mennesker i chok forstår ikke ret meget af, hvad der foregår, og kan derfor ikke se anden udvej end passivt at lade sig behandle. De har brug for, at nogen holder om dem og overtager styringen, især de første dage, men der kan gå op til flere måneder, før den kriseramte når til et stadium, hvor vedkommende kan begynde at forstå, hvad der bliver sagt, får taget fat på sit liv igen og begynder at tro på, at det nok skal gå.

Den information, som lægerne giver, vil oftest ikke blive opfattet ordentligt, og det er i reglen familie og venner, der må søge efter muligheder for lindring og behandling og hjælpe den kræftramte med at tage beslutninger i den første tid efter diagnosen. Det er meget vigtigt, at man sammen med diagnosen også får at vide, at der er noget, som både lægerne, alternative behandlere og man selv kan gøre. Håbet er det vigtigt at bevare, også selvom det måske kun er håbet om at kunne leve lidt længere.

Kræft må ikke opfattes som en dødelig sygdom, men som en udfordring til at opsøge og udnytte de muligheder, som man i samarbejde med sine behandlere selv har for at gøre noget. Der er flere og flere med kræft, som har kureret sig selv ved at kombinere deres lægelige behandling med naturlige metoder, og der kommer flere og flere undersøgelser, der viser, at man kan hæmme sin kræft, sætte kræftvæksten i stå ved hjælp af disse metoder, der styrker kroppens selvhelbredende kræfter. Man har observeret, at man derved i nogle tilfælde kan få kræftcellerne til at blive normale igen. Kræft betragtes derfor i dag som en kronisk sygdom.

Nogle undersøgelser har vist, at kræftramte, der fravælger for eksempel kemoterapi og strålebehandling, lever længere end de, der tager imod disse behandlinger, som generelt svækker kroppens eget kræftbekæmpende system (immunforsvaret). Ved visse kræftlidelser kan der dog være gode grun-

de til at kombinere disse behandlingsmetoder med de alternative og naturlige.

Der er rigtig mange forskellige muligheder i kampen mod kræft, og det kan være meget svært at vælge imellem dem og finde ud af, hvad der er de bedste og mest virksomme behandlinger, og hvilke man skal være varsom med at vælge. Denne bog giver et godt grundlag for at gøre de rigtige valg. Den er gennemresearchet, både når det gælder lægelig og alternativ eller naturlig behandling. Det er en stor bog, men skal man have et ligeværdigt samarbejde med kræftlægerne, er man nødt til at have et godt grundlag for det. Det er ikke kun alternative muligheder, der nævnes i bogen, men også undersøgelser der er acceptable for lægerne.

Der er masser af henvisninger, så man bliver rustet til den løbende diskussion med behandlerne om fordele og risici ved både undersøgelser og behandling. Der er også mange gode tips for kræftframte til at modvirke bivirkninger af behandlingen. Forfatteren fortjener stor ros for det kæmpestore og værdifulde arbejde, hun har lagt i bogen.

Alvorlige fødselsskader grundet sløvhed hos sundhedsmyndighederne

I Danmark får mere end 1000 fødende kvinder, hvilket svarer til 1 af 25 fødende, hvert år alvorlige skader i underlivet, hvor mellemkødet brister, og ringmuskelen rives over. (Det er sammenlignet med Norge, hvor kun 1 ud af 50 fødende får alvorlige skader).

En jordemoder på Hvidovre Hospital gennemførte i 2005 med stor succes en metode, der ikke medfører skader, men internt bureaukrati og nøleri stoppede projektet. Metoden er billig og effektiv, da det primært drejer sig om at støtte kvindens mellemkød under fødslen.

Så tænker man igen uvilkårligt på fødselslægen Ignaz Semmelweis, der indførte desinficerende håndvask i patientbehandlingen og James Lind, som startede brugen af C-vitamin mod skørbug.

Korte nyheder

NYT FRA Bavarian Nordic på prostatacancer området

Dr. med. og ph.d. Michael Borre fra Aarhus Universitetshospital står for nogle fase 3 forsøg med en ny vaccine kaldet Prostavac som giver færre bivirkninger end kemo og strålebehandling. Forsøgene skal foregå på Aarhus Universitetshospital i Skejby. Kun kræftcellerne påvirkes, medens raske celler ifølge M.B. forbliver urørte. Fase 2 forsøg har vist en 50% bedre overlevelse i Prostavac-gruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Lad os håbe, der er hold i udtalelserne, 4000 danske mænd får årligt konstateret prostatacancer og 1100 af dem dør af sygdommen.

Sammenhængen mellem kemi og fertilitet forsøges kortlagt

Forskere fra Aarhus Universitet vil undersøge mængden af hormonforstyrrende stoffer i kroppen hos kvinder, som forsøger at blive gravide.

Hertil bør nævnes, at mænd der spiser økologisk har meget bedre sædkvalitet end andre. Den engelske organisation Foresight har i mange år beskæftiget sig med disse forhold og konkluderet, at hvis både mand og kvinde lever økologisk uden giftstoffer af nogen art i 6 mdr. op til undfangelsen og kvinden fortsætter dermed i 9 mdr., så er resultatet helt enestående sunde børn = få dødfødte og ingen med skavanker.

Kirurgerne bliver hele tiden dygtigere

Naturmedicin og fornuftig levevis er selvfølgelig at foretrække frem for kirurgi, men sundhedssystemet er jo ikke indrettet til at forebygge via information, afgiftsdifferentiering, samt kærlig positiv vejledning i anvendelse af kropsvenlige fødevarer m.m. Derfor beskrives her en ny og skånsom metode til operation af udposninger på hovedpulsåren. Tidligere var det nødvendigt med en kompliceret operation med indlæggelse i 10 - 20 dage med et stort blodforbrug og efterfølgende komplikationsrisici.

Nu klares operationen ved at værktøjerne indføres i blodårerne i lysken og udposningen støttes med en kunstig blodåre. Store besparelser på alle vitale områder - til lykke, når det nu er gået så galt.

Odense Universitetshospital, Donor Nyt og Rask nr. 3 2013.

Motion og masser af fuldkornsmad godt for mandens prostata

Kræftforsker cand. scient. ph.d. Rikke Dalgaard Hansen har ledet et studie med 55 mænd, hvor kun 6 med begyndende prostatakraft havde brug for behandling ud over motion og fuldkornsrug. Livsstilsjusteringer har en opbremsende virkning på sygdommen.

Det er jo præcist, hvad både Forebyggelses- og Patientrådet samt Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft har hævdet i årevis. Pressen og sundhedsmyndighederne gør imidlertid hvad de kan for at fortie disse eviggyldige sandheder. En stor tak til Rikke Dalgaard.

Sluttelig bør nævnes et svensk studie, som påpeger, at et højt blodtryk kan øge risikoen for at dø af prostatakraft med hele 62 %. Der står imidlertid ikke noget om blodtrykkets højde!

6-årigt sundhedsprojekt på motionsområdet i Svendborg

2008/2009 begyndte projektet, som skal forsøge at kortlægge betydningen af 6 idrætstimer om ugen samt information om kost og sundhed.

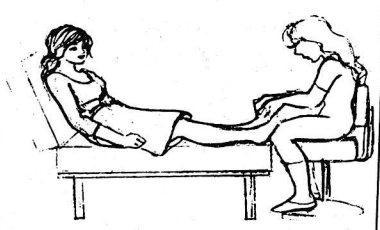
På 7 skoler i Svendborg får eleverne fra 0-6 klasse = 1000 børn mulighed for at deltage i denne spændende undersøgelse.

Flere gange årligt kontrolleres børnene ved hjælp af blodprøver, konditest, fedtprocent, motoriske test m.v. SDU og OUH samt mange andre institutioner står bag.

Kræft som resultat af mobilmaststråling

To tyske forskere Klaus Buchner og Horst Eger har i flere år interesseret sig for farlig stråling fra mobiltelefoni. Horst Eger har allerede i 2004 præsenteret resultatet af en undersøgelse om forekomsten af kræft omkring en mobilmast i den lille by Naila i Sydtykland. Forekomsten af kræft var forhøjet med en faktor 3 hos naboerne til masten i en afstand af 400 m efter igangsættelsen af masten.

Fra ED-bladet nr. 2, 2012



Boganmeldelser *ved Louis Montana*

Farvel til sukkersyge - Elementære skridt til at blive sund og rask
Af Andreas Moritz. Forlaget Hovedland, 230 sider, 249,- kr.

I bogens første del hævder Moritz, at diabetes ikke som sådan er en sygdom. I langt de fleste tilfælde er diabetes en kompleks mekanisme, der igangsættes ved kroppens forsøg på at undgå de fatale konsekvenser af en usund kost og livsstil. Millioner af mennesker lider af og dør af disse ubalancer, og sygdommen er i dag en global epidemi. Yderst informativ og velskrevet bog.

Når diagnosen er kræft - En selvhjælpsbog for kræftpatienter og deres pårørende

Af Inge Kellermann. Hovedland, 607 sider, 349,- kr.

Forord ved Carsten Vagn-Hansen kan læses på side 14-15.

Værket er nok det mest omfattende, som er udgivet på dansk, det kan være til stor hjælp til at opspore de mange tilgængelige valgmuligheder, der findes. Bogen giver en forståelse for, hvordan kræft udvikler sig, og hvad der skal til for at hæmme vækst og spredning. Med simple midler kan man give kræften dårlige vækstbetingelser og styrke kroppens egne helingsprocesser maksimalt.

Fantastisk pionerarbejde som dokumenterer bl.a. hvad Sundhedsstyrelsen benægter, at kosttilskud virker.

8 gode livsråd mod kræft. Lev sundt i harmoni med dine stenaldergener

Af Coy, Baumann, Spitz og Cavelius. Politikens Forlag, 192 sider, 230 kr.

Nu er det muligt at komme i harmoni med sine gener. Et meget erfarnt team af forskere er nået frem til 8 gode leveråd, der forebygger og bekæmper kræft og andre civilisationssygdomme på effektiv vis. Bogens afsnit handler om følgende: Sukkeroverforbrug, vigtige olier, godt med protein, rigeligt med plantestoffer, dagslys nok, tilstrækkelig bevægelse, den psykiske balance samt sov tilstrækkeligt og godt.

Seriøs forskning fortalt på en letforståelig måde giver dig mulighed for et langt og sundt liv.

Styrk immunforsvaret - og tjen flere penge

Af Pernille Lund. Forlaget Hovedland, 247 sider, 269,- kr.

Bogen henvender sig til relativt bevidste forbrugere, som samtidig er interesserede i at tage ansvar for deres egen og familiens sundhed og derfor ikke kan nøjes med sundhedsvæsenets ofte mangelfulde eller direkte forkerte signaler og råd.

Som årsag til vaklende eller dårligt helbred anfører forfatteren inflammationer og autoimmune sygdomme, som fx gigt og mave-tarm-betændelser. en kogebog på 45 sider er indbefattet.

Nyttigt værk til sundhedsbiblioteket.

Samme sjæl i mange kroppe: Problemer, ubalancer, sygdom, angst m.v. har ofte rod i fortiden i dette eller tidligere liv og kan heales med Regression, Intuitiv Life-Coaching & Healing. Kom hjem i din kraft.



Bliv Regressionsterapeut, Intuitiv Life-Coach & Healer

Ring og hør nærmere. Aftal gerne en gratis afklaringssamtale på 57 80 35 02.

Arbejd dybt med dig selv – samtidig med du lærer og træner Coaching, Fordybelse, Regression, Kraftfuld Healing bl.a. fra Qero-indianerne i Peru m.v. Som ny uddannelse eller efteruddannelse.

Kombiner en rejse med personlig og spirituel udvikling:

Styrken indefra ved Montsegur i Sydfrankrig:

24. - 31. august 2013

Kærlighedskraftens healing og fordybelse ved Skt. Ignatius og Den sorte Madonna i Montserrat: 4. - 11. oktober 2013



Hjertets Vej - Center for Intuition,
Selvudvikling og Livskunst
v/Annalise Stourup de Molade,
57 80 35 02, www.hjertetsvej.dk
annalise.hjertetsvej@paradis.dk



Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Returadresse: Dennis Sørensen, Tornestykket 12, 2720 Vanløse

Formand:	Louis Montana Tlf. 38 60 96 80	Rosenvang 40, 2700 Brønshøj
Næstformand:	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:	Niels M. Uldall Tlf. 38 60 38 19	Ringholmvej 4, 1.th., 2700 Brønshøj E-mail: uldalljur@yahoo.dk
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

Lokalforeninger

Region Hovedstaden:

Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj, tlf. 38 60 96 80.

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, Vejlbygade 30 A, Vejlbj, 8240 Risskov, tlf. 86 21 13 95.

Region Nordjylland:

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