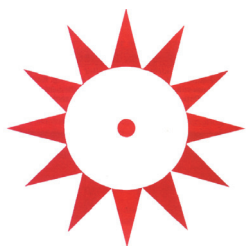


Forebyg Kræft

September 2016, 25. årgang



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:
Christensen Grafisk

Indhold:

Kære medlemmer.....	s. 3
Min historie.....	s. 4
Ny immunterapi kurerer kræft	s. 8
Klap kaloriehesten.....	s. 9
Forbindelse mellem vrede og kræft.....	s. 11
Spis dig sund.....	s. 13
Mænd dør alt for ofte af kræft.....	s. 14
Lægebrevkasse.....	s. 17
Basilikum.....	s. 19

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

Deadline til næste nr.: 1.10.2016.

Evt. manglende kontingent for 2016: 100 kr. bedes betalt snarest.
Kan betales med MobilePay på tlf. 29 32 66 27.

LKF er §8-godkendt, hvilket betyder at foreningen er fritaget for boafgift af arv, gaver m.v.

Giv også gerne en gave. Desværre er vi ikke længere med i den ordning, 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

Kære medlemmer

Velkommen til to nye bestyrelsesmedlemmer Debbie Christensen og Lena Agger samt flere nye medlemmer af vores forening. Alt for mange dør hvert år af kræft. Det er derfor vigtigt, at der fortsat er stor fokus på forebyggelse af kræft.

Facebook

Vi er nu blevet meget aktive på Facebook-siden: Forebyg kræft. Vi har især fokus på at poste og dele råd vedr. kost, da kosten er vigtig for at skabe en sund krop samt hæmme og modvirke kræft. Vi vil opfordre dig til at besøge siden og gerne like os og dele de opslag, som du kan lide. Det betyder meget, at vi derigennem når ud til flere og flere. Vi kan se, at nogle af vores opslag, når ud til et par tusinde, så vi er rigtig glade for, at mange deler vores opslag. Efter, at vi er blevet mere aktive på Facebook og på hjemmesiden, registrerer vi også en større tilgang af nye medlemmer, hvilket er meget glædeligt.

Nyt design af vores blad

Vores blad "Solbladet" har nu eksisteret i 25 år, og vi synes, at det er på tide at ændre på udseendet og måske på størrelsen. Som I kan se på indeværende nummer, har vi ændret navnet til "Forebyg Kræft" og det er vores intension at få noget mere farve i bladet med nogle fotografier. Der går nok et års tid, før det har fundet sit endelige udseende.

Hvor er vi på vej hen? Læsernes erfaringer med helbredelse af kræft

Som noget nyt vil vi også meget gerne medtage læsernes egne erfaringer med helbredelse af kræft. Skriv gerne og fortæl os om din historie. Vi er ved at finde flere aktive, som vil være med til at fremme og italesætte budskaber om forebyggelse af kræft. Hvis du eller nogen, som du kender, gerne vil arbejde frivilligt, så er du/I meget velkommen til at kontakte os.

Alle ønskes et godt efterår

Helle Martinussen, formand

For at kunne udsende nyheder, nyt på hjemmesiden, generalforsamling m.m. pr. mail, skal ALLE sørge for at få registreret deres e-mail adresse til os.
Det kan gøres på hjemmesiden eller send en mail til "Forebyg.helle@gmail.com"

Min historie: En dødsdom på 10 måneder er nu blevet til fem år!

Af Anette Esmark Jacobsen

Gennem foråret og sommeren 2010 begyndte jeg at få nogle underlige anfald. Disse kom ofte, når jeg var stresset eller rørte mig for meget fysisk. Jeg fik ligesom en "lykkerus" - så ting, der blev smukkere og smukkere - efterfulgt af kvalme, hovedpine, ubehag og hjertebanken.

Hos kiropraktor

Jeg havde på daværende tidspunkt fire jobs, så jeg slog det hen med, at jeg nok var stresset. En kiropraktor opfordrede mig dog til at få mit hoved scannet. Han mente, der kunne være tale om epileptiske anfald. Jeg havde via mit job en sundhedsforsikring, så jeg var klar over, at jeg nok kunne blive tjekket hurtigt.



Hos neurolog

Jeg kontaktede dagen efter en neurolog og blev på hendes klinik scannet samme aften. Her konstaterede hun, at jeg havde en tumor på cirka 5 centimeter i hjernen. Hun ville dog lægge "hovedet på blokken" på, at det ikke var kræft, men en godartet tumor!! Mine underlige anfald tog dog til, og jeg fik af denne læge oplyst, at hjernen udvider sig, når man laver noget fysisk. Det udløste disse anfald, og det var epilepsi. Tumoren sad tæt ved mit følecenter i hjernen, og derfor fik jeg disse underlige anfald. Jeg fik senere konstateret, at det var kræft og blev indstillet til en operation, som varede fire timer.

Hos healer

Da jeg vågnede efter operationen, stod kirurgen ved min seng ... (Der var faktisk otte af ham, da mine synsnerver var blevet beskadiget ... mit syn kom tilbage efter et besøg hos en healer ... en fantastisk healer ... hun healede mine øjne og vi bad universet om hjælp ... jeg har set normalt lige siden ... på trods af, at lægerne havde sagt, at mit syn nok ikke ville blive normalt igen).

Efter operationen

Følgende ord blev sagt lige efter min operation: "Nå, operationen gik godt, men du skal nok ikke udsætte noget i dit liv. Den tumor, du har - et Glioblastom IV - er en meget aggressiv form for hjernekræft, og du skal nok ikke regne med at leve mere end 10 måneder". Jamen, tænkte jeg, lægen må da tage fejl! Men desværre nej, jeg skulle nu gennem 30 strålebehandlinger af hjernen og kemoterapi i et halvt år. Den diagnose kan ifølge lægerne ende med en dødelig udgang. Jeg lå der på 9. sal og tænkte "... alt det her gider jeg ikke gennemgå, hvis jeg alligevel kun skal være på denne jord ti måneder mere". Jeg overvejede alvorligt at hoppe ud fra 9. sal. Jeg nævnte for sygeplejersken, at jeg ikke gad gå igennem alt dette for at dø. Så blev alle kanoner kørt frem. Både psykolog og præst blev tilkaldt.

En fantasifjende

Præsten var rigtig god at tale med. Han spurgte, om jeg ikke kunne forestille mig, hvordan jeg kunne leve videre. Pludselig kom et billede til mig af zoologisk have Jeg forestillede mig, at en eller anden skubbede mig ned i bjørnegrotten, og der sad jeg så. De store bjørne nærmede sig - så hvad nu? Ok, jeg er normalt ikke lige typen der bare affinder mig med alt. Så jeg ville kæmpe for at komme op derfra, og det gjorde jeg ... jeg blev ikke spist. Wupti. Nu så jeg, at min kræft var en bjørn jeg skulle bare være foran konstant, være klogere og hurtigere, så ville den aldrig fange mig. Se sådan ser jeg min diagnose i dag. Jeg har en bjørn der lurar ... men lad den bare glo! Den får mig ALDRIG.

På Humlegården

Da jeg så havde besluttet mig for, at jeg ikke ville dø lige nu, Så skulle der kæmpes. Jeg valgte at tage på Humlegården (som desværre ikke findes mere). Der blev jeg mødt af en læge, der sagde til mig: "Hvad i alverden har lægerne dog sagt til dig ... vi har flere patienter her med samme diagnose, og flere har levet i mere end otte år!" Ok, den var ny. Denne læge gav mig blod på tanden ... kunne de andre leve så længe, ja - så kunne jeg også. Jeg fik mine strålebehandlinger, mens jeg var der, kom til hægterne med god mad og så videre, lærte hvordan mit "nye liv" skulle se ud. Kostændring, søvn og livsstil. Jeg var der i 14 dage og så måtte jeg videre ... min kasse var ved at være tom.

C-vitamin behandling

Så skulle jeg i kemoterapi. Jeg opsøgte læge Claus Hancke på Institut for Orthomolekylær Medicin (IOM) i Lyngby med henblik på at få Redox-behandling, dvs. højdosis C-vitamin-behandling. Her fik jeg samme oplysning, som jeg gjorde på Humlegården. Ifølge Claus Hancke kunne han ikke helbrede mig, men forlænge mit liv på en god måde ... hvad mere kan man love et menneske der er blevet erklæret terminal ... Der ville jeg behandles. Lægerne på Riget var ikke enige: "C-vitamin-behandlinger kan ødelægge kemobehandlingen".

Forbøn

Gudskelov for, at jeg lyttede til mig selv. De ti måneder, jeg havde tilbage af mit liv, er nu blevet til 5 år ... og jeg har det godt. Jeg havde en resttumor efter operationen, da det ikke var muligt at fjerne alt uden at ødelægge hjernen, altså mig. Den ville bare være der og måske blive aktiv igen. Jeg hørte om forbøn hos Hans Berntsen via min egen præst fra kirken. Ok, det var gratis og gjorde nok ikke ondt, så det skulle også prøves. Efter 2 x forbøn hos Hans B. måtte overlægen på Riget tage sig en ekstra kop kaffe. Resttumoren var helt væk. Jeg kunne ikke takke Vor Herre nok.

En forskrækkelse

Jeg fik så et tilbagefald i 2014. Lægerne var ved at skræmme livet af mig. "Så nu er den gal. Vi må se, om vi kan forlænge tiden lidt!". Da jeg vågnede efter endnu en fem timers operation, fik jeg den besked, at det ikke var en tumor, men ARVÆV. Jamen altså. Igen skulle jeg forsøge at komme psykisk og fysisk ovenpå. Det var og er IOM-klinikken i Lyng-by og Claus Hancke, der hver gang har støttet mig og hjulpet mig på plads igen, givet mig livshåb og mod igen, ofte med ordene fra Claus Hancke: "Åh nej, hvad har de nu sagt til dig?". Han kender blikket i mine øjne, når jeg kommer fra Riget. P.t. har jeg et tilbagefald (siger de). Jeg har det godt, så jeg har mine stunder, hvor jeg tror, de tager fejl ... og mon ikke de gør ... min tillid til deres viden, dødsdomme og manglende empati er lig 0. Troen på, at jeg tror mere på mig selv ... altså, at de tager fejl, holder mig kørende og ved godt mod. Så jeg er på kemo igen igen, men tåler det helt fint. Hundrede procent sikkert, fordi jeg samtidig får mine C-vitamin behandlinger. Det er jo faktisk dokumenteret i dag, at disse to behandlinger givet

samtidig fremmer kemoterapiens virkning og mindsker bivirkningerne ved kemobehandlingen.

Optimisme

Så mit liv er i dag, at jeg er I LIVE og har et godt liv. Måske endda bedre end det, jeg havde før. Ja, det lyder underligt måske, men i dag lever jeg. Før tog den ene dag bare den anden ... sådan er det ikke mere. Jeg glæder mig over hver dag, intet bliver taget for givet. Jeg har holdt hovedrengøring imellem vennerne ... såkaldte venner. Mange er skiftet ud og rigtig mange dejlige mennesker er kommet til. Jeg nyder hver en C-vitamin-behandling, jeg får. Der er altid en positiv og fornuftig læge at tale med ... vel at mærke en, som gider holde mig i live. Der er de sødeste sygeplejersker, som altid har tid til en snak. Og så alle de vidunderlige medpatienter. Vi støtter hinanden, giver hinanden gode råd, vi kan være bange sammen og blive forstået. Nå, ja, der bliver nu ligeså ofte grinet meget, når vi sidder i behandling. Jeg går til forbøn hos Hans Berntsen hver gang, han er i København. Jeg tror på, at en bøn til Jesus hjælper jeg beder selv hver morgen og aften, og jeg er sikker på, at jeg bliver hørt.

Så livet ser nu sådan ud, at jeg kun er sammen med mennesker som tilfører mit liv noget godt og positivt. Jeg spiser økologisk mad ..., ingen sukker jeg har fundet mange gode opskrifter på lækre kager og så videre - jeg er nemlig et madøre. Jeg får alle de helsetilskud, som vi bliver anbefalet på klinikken plus det ekstra, jeg har fundet og læst mig frem til skulle gøre noget godt mod kræften.

Ens krop er intelligent og husker alt, hvad man fortæller den. Så jeg siger højt flere gange om dagen: "Jeg ER rask og forbliver rask". Der står også på mit spejl: "Jeg er helt rask". Jeg har læst, at cellerne tror på alt det, de hører, så jeg siger det højt. Jeg lever helt regelmæssigt, går i seng hver aften klokken 22 - ja hver aften, også Nytårsaften. Jeg har fundet ud af, at kroppen har det så godt, når man lever regelmæssigt. For at hjælpe andre i samme situation har jeg oprettet en blog www.genstartet.dk. Her forsøger jeg at give gode råd og dele mine erfaringer. Jeg håber, min historie kan give en syg et kærligt skub i den rigtige retning. Man skal ikke altid stole blindt på, hvad der bliver sagt til en på et hospital de tager også fejl, og det er jeg da et levende bevis på.

Forkortet af redaktionen

Ny immunterapi lærer kroppen at angribe og kurere kræft

Af Anne Lykke og Gorm Palmgren

Krigen mod kræft

Behandling med såkaldt immunterapi har vist sig at være et effektivt våben mod kræft. Kroppens immunforsvar rustes til at angribe kræftcellerne, og på bare få uger forsvinder store svulster sporløst.

Immunterapi booster immunforsvaret, så kroppen selv kan gå i stor-offensiv mod kræftcellerne.

En række nye stoffer - kendt under samlebetegnelsen immunterapi - pibler frem på hospitalernes medicinhylder. Medicinen styrker patientens immunforsvar, så kroppen selv kan dræbe kræftsvulster.

Allerede nu har læger kureret patienter med bl.a. kræft i blodet med de nye behandlingsformer - og i et eksempel forsvandt en centimeterstor svulst af modermærkekræft på få uger.

Immunterapi giver kroppen en hånd

Immunterapi retter sig, i modsætning til kemoterapi og stråling, ikke mod kræftcellerne. I stedet stimulerer behandlingen immunforsvaret, så kroppen selv kan bekæmpe kræftcellerne.

Immunforsvaret burde i teorien kunne dræbe kræftceller uden hjælp, ligesom det gør med fjendtlige bakterier og virusser.

Men kræftceller er meget svære at få bugt med, fordi de beskytter sig mod angreb fra immunforsvaret på flere måder. Immunterapi afvæbner kræftcellerne, så kroppens soldater igen kan dræbe dem effektivt.

Kroppen lærer at genkende kræft

En af de mest brugte former for immunterapi hedder T-celleterapi. T-celler udgør en vigtig del af immunforsvaret og har mange forskellige opgaver, bl.a. at genkende og dræbe kræftceller. I T-celleterapi finder lægerne de T-celler hos patienten, som er bedst til at destruere kræften, kopierer dem til en hær på flere milliarder og sprøjter dem ind i patienten igen. Den strategi har i mange tilfælde reddet liv.

Fremskreden kræft forsvinder

Michal Besser fra Tel Aviv University i Israel testede i 2013 T-celle-

terapi på 57 patienter med fremskreden modermærkekræft. Hos 40% af dem var kræftsvulsterne efter tre år markant mindre, og hos 9% forsvandt alle spor af kræften. Også tarmkræft kan kureres med T-celleterapi. Det viste kinesiske forskere fra The Affiliated Hospital of Guiyang Medical College i 2015. To år efter behandlingen var 56% af patienterne stadig i live, mens der blandt kontrolgruppen, som ikke havde fået immunterapi, kun var 18% overlevende.

Stort potentiale for immunterapi

T-celler kan også hjælpes på vej med såkaldte monoklonale antistoffer, som binder sig til et bestemt sted på T-cellerne. Antistofferne virker som en beskyttende kappe på T-cellerne, så kræftcellerne ikke kan svække dem. Med de mange nye, lovende former for immunterapi håber lægerne på snart at kunne ramme alle kræfttyper hårdt og effektivt. Immunterapi står ikke alene i kampen mod kræft. Der er andre kræftbehandlinger end immunterapi i vælten i øjeblikket, f.eks. er én af dem nanobehandling med målsøgende guldpartikler.

Klap kaloriehesten: Grove grøntsager gavner mest

Af Mary Bess Høgh Rosing, Søndagsavisen

Butikkerne bugner af grove grøntsager. Sammenlignet med de fine er de proppet med kostfibre, vitaminer og energi.

Selvom man får rundt regnet 45 kalorier ekstra indenbords pr. 100 gram, når man sætter tænderne i en 'grov grøntsag' frem for en 'fin', så spiller andre vigtige forhold ind.

Vi ved godt, at vi skal spise en masse grøntsager.»Kostrådet siger, at man skal spise '6 om dagen' – altså 600 gram frugt og grønt dagligt. Heraf skal mindst halvdelen være grøntsager, og igen skal halvdelen være grove grøntsager som rodfrugter eller kål,«forklarer Preben Vestergaard Hansen, ernæringsekspert på Professionshøjskolen Metropol. Men faktisk er der stor forskel på de fødevarer, der kommer fra planter, og ernæringseksporten inddeler dem i tre kategorier: henholdsvis de fine og de grove grøntsager samt kartofler og tørrede bønner i en kategori for sig, da de er stivelsesholdige.

»Man skal helst have de grove grøntsager i spil. Det er grøntsager som for eksempel rødbede, pastinak og grønkål. De fine grøntsager, som man ofte dyrker i drivhuse og spiser om sommeren, er grøntsager som agurk, tomat og salat. Forskellen på de grove og de fine grøntsager er, at der generelt er flere kostfibre, mere energi og flere vitaminer i de grove.«

Klap lige kaloriehesten

Selvom man får rundt regnet 45 kalorier ekstra indenbords pr.100gram, når man sætter tænderne i en jordskok frem for en tomat, så spiller andre vigtige forhold ind.

»At der er et højere energiindhold i de grove grøntsager, skal ikke forstås negativt. De grove grøntsager mætter mere og giver flere af de vigtige næringsstoffer. Kartoffler, tørrede bønner og linser skal spises som tilbehør, hvorimod man kan spise næsten ubegrænset af de andre grove og fine grøntsager,« forklarer Preben Vestergaard Hansen.

På trods af et højere kalorieindhold bliver man altså ikke tyk af at spise grove grøntsager. Tværtimod, mener ernæringseksperter, der påpeger andre positive sidegevinster:

»Undersøgelser har påvist, at grove grøntsager nedsætter risikoen for hjerteproblemer, visse kræfttyper og forhøjet blodtryk. Desuden har man fundet ud af, at risikoen for vægtændringer også nedsættes,« siger Preben Vestergaard Hansen og understreger ligeledes vigtigheden af vitaminindholdet, der er højere i de grove grøntsager.

Eksempler på 'fine' grøntsager med efterfølgende
Kostfibre - Kulhydrater - Kalorier

- Agurk 0,7 g, 2,1 g, 11 kcal
- Squash 1,1 g, 2,7 g, 16 kcal
- Icebergsalat 1,1 g, 3,2 g, 16 kcal
- Tomat 1,4 g, 5,7 g, 26 kcal

Eksempler på 'grove' grøntsager

- Blomkål 2,2 g, 4,7 g, 28 kcal
- Gulerod 2,7 g, 9,3 g, 39 kcal
- Broccoli 3,2 g, 6,1 g, 45 kcal
- Knoldselleri 3,9 g, 8,2 g, 35 kcal
- Grønkål 6,2 g, 10,4 g, 59 kcal

Forbindelse mellem vrede og kræft

Dr. Paul Haider

I traditionel kinesisk medicin nævnes det som et faktum, at følelser som vrede, angst og depression er i stand til at ændre kroppen og blive grundlæggende årsag til skabelsen af sygdom. Sorg skader milten, vrede skader leveren, for meget følelse skader hjertet, frygt skader nyrerne, og store beklagelser skader lungerne. Selvom dette måske ikke er eksakt, synes der i mange tilfælde at være noget om snakken.

Smid masken: Folk, der fortrænger følelser og undertrykker vrede, har nemmere ved at få immunsystem-relaterede sygdomme som leddegigt, infektioner og kræftformer – megen forskning peger direkte på, at stress eller vrede ligefrem kan være årsag til cancer eller påvirke udvikling af denne sygdom.

Dr. Paul Haider, en førende autoritet indenfor sundhed, og specialist i psykologi og stresshåndtering, har netop udgivet en blog, hvor han har samlet en række udsagn fra videnskabelige artikler, der viser en direkte sammenhæng mellem vrede – især undertrykt vrede – og kræft.

Dr. Geerd Hamer skabte "jernreglen om årsag til cancer", at alle kræftformer begynder med en slags kraftige chok, en dramatisk konflikt eller vrede – desuden kan også stor ensomhed og depression stamme fra vrede.

En undersøgelse på Kings College Hospital i London af cancerpatienter med undertrykt vrede, viste en klar sammenhæng mellem det at have vrede og kræft. Tilsvarende viste en undersøgelse på University of Tennessee, at undertrykt vrede var en forløber for at udvikle kræft. Hos California Department of Health Services og NHI blev det dokumenteret, at der var en firedobbelst stigning i kræftdødsfald blandt dem, der undertrykker deres vrede. Og forskning på Stanford University kom frem til, at stærke følelser forårsager en overflod af cortisol, et stresshormon, der medfører tidlig død hos kvinder med brystkræft. Forskning ved University of Colorado viste, at folk, der fortrængte deres følelser efter en traumatisk hændelse, havde sænket immunforsvar i forhold til dem, der delte deres følelser. Et sænket immunforsvar kan være med til at åbne døren for kræft. Forskere ved University of California i Los Angeles sagde, at folk, der undertrykker følelser, har tendens til at være mere tilbøjelige til sygdom, navnlig immunsystem-

relaterede sygdomme som leddegigt, infektioner og kræftformer. Konceptet er udtalt vrede. Hvis man ikke lader vreden komme ud, kan den have negative konsekvenser.

The Journal of American Medical Association skrev: "Forskere på John Hopkins University har i en undersøgelse, der sammenligner langsigtede overlevende brystkræftpatienter med dem, der ikke overlevede, vist at patienter, der var i stand til at udtrykke deres følelser, levede længere end dem, der havde vanskeligt ved at gøre det."

På YaleUniversity har Dr. Bernie Siegel samlet 57 meget veldokumenterede tilfælde af vrede mennesker, der led af kræft. Da disse patienter blev gjort bevidst om, at vrede og depression ikke hjalp noget, blev de kærlige, venlige, omsorgsfulde og gav slip på al vreden – og det fantastiske resultat var, at deres kræft begyndte at forsvinde.

Ovenstående eksempler er kun et uddrag af Dr. Paul Haiders blog. Han siger tilmed: »Jeg kunne sætte mig ned og skrive yderligere 200 sider – men jeg tror, du har forstået budskabet, at vrede, og især undertrykt vrede, skaber muligheden for kræft.«

Og så tilføjer Dr. Haider: »Her er kuren: Tilgiv, glem og kom videre – og lev et meget gladere og sundere liv.«

Trænings- og Udviklingsgruppe: Hjertets Kraft **Fordybelse, Intuition, Drømme, Regression og Livskunst**

Har du lyst til/brug for at være i en udviklings- og træningsgruppe til at støtte dig i at få kontakt til og udleve dine unikke kvaliteter og drømme og hjælp til at slippe begrænsninger? Ring gerne og få en samtale for at afklare om denne udviklings- og træningsgruppe er noget for dig. Se **www.hjertetsvej.dk**

Eller bestil session med Intuitiv Life-Coaching, psykoterapi, fordybelse eller regression i Nyrup eller København.



Hjertets Vej – Center for Intuition,
Selvudvikling & Livskunst
v/Annalise Stourup de Molade,
Nyrupvej 15, 4296 Nyrup.
Brochure, info og tilm.: Tlf. 5780 3502,
annalise.hjertetsvej@paradis.dk
www.hjertetsvej.dk

Spirituelle og udviklende rejser:
Oplev Bosnien's pyramider
Juni 2017
Se mere på www.hjertetsvej.dk

Spis dig sund

Syv veje til en sundere kost

Med ganske små ændringer kan du gøre din kost både sundere, slankere og sandsynligvis også lidt lækre.

- 1 Drop sødmælksprodukter. På den måde får du mindre mættet fedt og færre kalorier.
- 2 Spis nødder og frø. Mandler, cashewnødder, hasselnødder, peanuts osv. Indeholder mange næringsstoffer. Spis dem dog kun i små portioner, da de indeholder masser af fedt.
- 3 Smag på maden før du salter. Vi er mange, der får for meget salt. Prøv helt at undgå salt i to dage, for at nulstille dine smagsløg. Det samme gælder sukker.
- 4 Tag din egen madpakke med på arbejde - for eksempel bare en gang om ugen. Du får fuld kontrol over portionsstørrelse og råvarer - og så sparer du måske/formentlig også penge.
- 5 Spis seks om dagen - portioner grøntsager eller frugt. Start med at finde ud af, hvor meget frugt og grønt du egentlig spiser, og læg så stille og roligt mere til.
- 6 Planlæg lækre og sunde måltider. Det ville selvfølgelig være skønt, hvis alle dine måltider var perfekte, veltillavede, velkomponerede og velanrettede, men sådan fungerer det desværre ikke i virkeligheden. Men forsøg at gøre noget ekstra ud af det en eller to gange om ugen.
- 7 Drik vand. Drik mellem en og to liter vand om dagen. Hav eventuelt en flaske stående i køleskabet, som du fylder op hver morgen.

Mænd dør alt for ofte af kræft og hjerte-kar-sygdomme: 9 faresignaler, mænd ikke må overse

Fra BT, af Sine Bach Jakobsen, 15. jun. 2016

Mænd dør tidligere

Mænd mellem 40 og 65 år går kun halvt så meget til læge som kvinder i samme alder. De kommer senere og er ofte mere syge. Derfor dør de også tidligere, og værst ser det ud for mænd med kort uddannelse, som lever 13 år kortere end de bedst stillede kvinder.

Men helbredstjek løser ikke problemet, mener Karsten Juhl Jørgensen, overlæge og vicedirektør på Det Nordiske Cochrane Center ved Rigshospitalet. I 2012 gennemgik man alle de studier, der var lavet på effekten af sundhedstjek. Og konklusionen var klar: Generelle sundhedstjek har ingen effekt på hverken sygelighed eller levetid. Tværtimod.

Mænd dør

- 40 pct hyppigere af kræft end kvinder
- 52 pct hyppigere af hjertekarsygdom
- 50 pct. hyppigere af diabetes
- 43 pct hyppigere af lungesygdom

Kilde: Forum for Mænds Sundhed

»Så har man tænkt sig at gå i den retning, er det vigtigt først at undersøge grundigt, om sundhedstjek gør nogen forskel,« siger han og understreger, at deres studie også omfattede sundhedstjek målrettet mænd med lavere uddannelsesniveau.

Målrettet indsats

Professor ved Aarhus Universitet og Diabetesforeningens lægefaglige chefrådgiver, Torsten Lauritzen, anbefaler heller ikke, at alle skal tilbydes sundhedstjek, men at man målretter indsatsen.

Inden for forskningen af diabetes har man nemlig set tydelig effekt ved at finde højrisikogrupper ud fra spørgeskemaer, og så opfordre de personer til at opsøge egen læge.

»Vi skal arbejde med, hvordan vi bedst finder dem i høj risiko for at udvikle de store folkesygdomme,« siger han.

Chefpsykolog på Rigshospitalet Svend Aage Madsen er enig i, at man skal nå tættere på de udsatte grupper, og det kan man f.eks. ved at udføre sundhedstjek på udvalgte arbejdspladser og boligområder.

Og så er kommunikationen mellem lægen og manden også et vigtigt indsatsområde.

»I en af vores tidligere undersøgelser så vi meget tydeligt, at når mændene endelig kom til lægen, havde de svært ved at sætte ord på, hvorfor de var der.

Og derfor fik de ikke den rigtige diagnose eller behandling,« siger han.

9 faresignaler man(d) skal reagere på

1. VEJRTRÆKNING: Bliver du lettere forpustet og stakåndet eller oplever flere tilfælde af åndenød, kan det være tegn på en lungesygdom eller i akutte tilfælde hjertekarsygdom.

2. HOSTE: Hvis du over længere tid (mere end to uger) hoster meget, kan det være tegn på KOL, astma eller lungekræft. Få lægen til at tjekke dine lunger.

3. FORANDRINGER I HUDEN: En bleg hud kan være tegn på blodmangel, mens en gul hud kan være tegn på sygdom i lever, galdeblæren eller bugspytkirtlen. Knuder i huden kan være godartede, men det kan også være ondartede kræftsvulster. Ændringer i et modermærkes størrelse, farve og form kan være tegn på kræft. Mens sår, der ikke vil hele, kan være tegn på diabetes.

4. ÆNDRINGER I AFFØRING: Blod i afføringen samt eventuelle ændringer i konsistensen kan være tegn på kræft i tyktarmen eller i endetarmsåbningen. Det gælder også, hvis man f.eks. har smerter ved afføring.

5. UREGELMÆSSIG HJERTERYTME: Hvis dit hjerte slår et ekstra slag eller du får hjertebanken bør du få det undersøgt ved lægen. Det kan forekomme i forbindelse med hjertesygdomme som forhøjet blodtryk, åreforkalkning eller hjertesvigt.

6. MINDRE LIVSLYST: Tristhed og humørsvingninger kan være tegn

på depression og angst. Mens stress og træthed både kan være årsag til og symptom på både fysiske og psykiske sygdomme.

7. MINDRE LYST TIL SEX og rejsningsproblemer kan også være tegn på både fysiske og psykiske sygdomme, som f.eks. diabetes eller depression. Hvis en ændring i livsstil ikke løser problemet, bør man overveje, om der kunne ligge en sygdom til grund for problemerne. Tal med din læge om det.

8. SMERTER: Når vi får ondt i f.eks. brystet eller muskler og led, er det kroppens måde at fortælle på, at der er noget galt. Lette smerter forsvinder ofte, hvis man f.eks. holder et ømt knæ i ro. Er smerterne kraftige og bliver ved, kan de være tegn på mange forskellige sygdomme, der kræver behandling – f.eks. nyresten, blindtarmsbetændelse, galdesten, kolik, migræne og talrige andre. Jo kraftigere smerten er, jo større er sandsynligheden for, at du har brug for hurtig hjælp.

9. VÆGTTAB: Det er helt normalt, at vægten svinger lidt. Men en god huskeregel er, at du ikke må tabe mere end fem procent af din vægt på et halvt år, hvis du gør det med vilje. Hvis du taber dig uden at ville det, så få et tjek hos lægen. Stress, søvnløshed, depression eller angst kan gøre, at man mister appetitten. Et pludseligt vægttab kan skyldes sukkersyge, sygdomme i maven eller tarmen eller forskellige former for kræft.

Listen over faresignaler er ikke udtømmende. Du kan finde flere symptomer og vejledninger på hjemmesiden www.tjekdigselvmand.dk. Søg altid læge, hvis du er i tvivl.

Kilde: 'Tjek dig selv mand' og formand for Forum for Mænds Sundhed og Chefpsykolog på Rigshospitalet Sundhed Svend Aage Madsen.





LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



B12-vitamin

Jeg har hørt, at vitamin B12 er godt for kredsløbet, hævede ben m.m. Jeg har lidt hjerteflimmer og forsnævring ved den ene hjerteklap. Vil vitamin B12 være virksom mod dette, og i så fald hvor meget skal man tage og hvordan? Skal man kombinere med vitamin B6?

Venligst Arne

Undersøgelser tyder på, at mangel på vitamin B12 er mere udbredt, end man tidligere har troet, især hos ældre. Sverige er det nordiske land, hvor man har haft mest opmærksomhed på B12-mangel, og lægerne derovre udskrifter ti gange så meget af vitaminet som læger i de øvrige nordiske lande. Der har siden 1992 været en intensiv debat om vitamin B12 i Sverige. Ofte mangler der også B6-vitamin og folinsyre samtidig. Mangel på B12, folinsyre og B6 kan skyldes for lidt af vitaminerne i kosten, forstyrrelser i fordøjelsen og optagelsen i kroppen, stofskifteproblemer eller øget behov for et eller flere af vitaminerne.

B12-vitamin optages i tyndtarmen, og kalk (calcium) er nødvendig for denne optagelse. En normal balance i tarmbakteriefloraen er også nødvendig for optagelsen, og denne balance forstyrres af blandt andet sukker, kaffe og alkohol. Tobaksrygning øger behovet for B12-vitamin. En dansk undersøgelse har vist, at først når man får mere end 6 mikrogram B12-vitamin dagligt, tyder værdierne på, at der ikke længere er mangel.

Det almindeligste tegn på B12-mangel er en lammende træthed, som dog også kan skyldes andre ting, fx depression, stress, søvnmangel eller kropslige sygdomme. Desuden er der ofte myrekryb, føleforstyrrelser med nedsat følelse, fx under fødderne med en fornemmelse af at gå på puder, og stikkende smerter. Balancen bliver dårligere, fx under

af- og påklædning, og de ramte bevæger sig på en anden måde end tidligere.

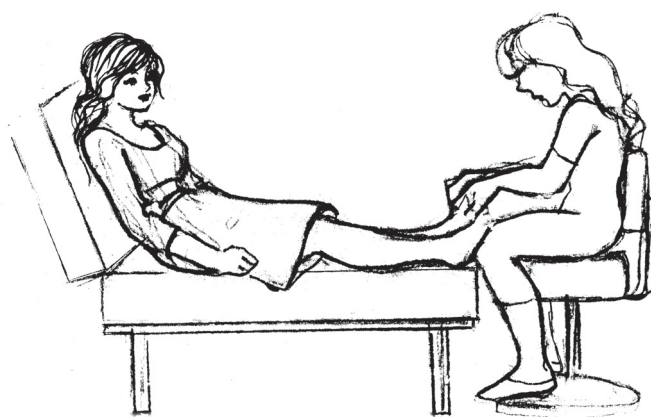
Mangel på B12-vitamin kan også medføre nervøsitet, angst, depression og hallucinationer. En undersøgelse har også koblet mangel på B12 og folinsyre sammen med udvikling af Alzheimers demenssygdom.

B12-vitamin har også stor betydning for knoglerne og modvirker knogleskørhed.

Behandlingen af B12-mangel sker med indsprøjtninger af B12-vitamin i form af cyanocobalamin eller hydroxocobalamin. Man kan også give B12-vitamin som tabletter, men starter normalt med indsprøjtninger. Moderne forskning har vist, at tabletter virker udmærket. Man skal i så tilfælde give to tabletter á 1 mg to gange dagligt i 3-4 måneder og derefter 1-2 tabletter dagligt. B12 optages godt gennem mundslimhinden, så også for at undgå, at det ikke bliver optaget fra almindelige tabletter på grund af mangel på mavesyre, kan det være godt at tage B12 som sugetabletter.

Det er vigtigt samtidig at tage tilskud af folinsyre og B6-vitamin, især når man er ældre.

B12-vitamin findes næsten udelukkende i dyriske produkter, især i fisk, fiskerogn, kød, lever, ost og mælkeprodukter. Tang og havalger bærer mikroorganismer med sig, som indeholder B12-vitamin. Derimod findes B12 kun i meget små mængder i økologisk dyrkede bælgfrugter og andre grøntsager, stammende fra komposteret gødning. Mennesker, der spiser strengt vegetarisk (veganere) skal være særligt opmærksomme på at få nok B12-vitamin.



Basilikum – Naturens Aspirin og Ibuprofen! – Bare Sundt!

Basilikum er en urteantibiotikum, antiseptisk, og beroligende urt, der optages sælig godt i maven. Basilikum er fantastisk urt, der gavner maven under fordøjelsen og kan give øjeblikkelig lindring fra gas, mavekramper og kvalme. Basilikum indeholder også stærke anti-inflammatoriske egenskaber og kan lindre betændelsestilstande i tarm og tilstande såsom colitis, IBS, Crohns og cøliaki. Den er også yderst antibakteriel og antiviral og gør den effektiv mod bakterieinfektioner, tarmparasitter, forkølelse, influenza, helvedesild, og herpes.

Basilikum er en rig kilde til magnesium, som afslapper muskler og blodkar og understøtter hjerte-kar-sundhed ved at sænke risikoen for uregelmæssige hjerterytmer og spasmer. Den æteriske olie af basilikum indeholder eugenol som fungerer på samme måde aspirin og ibuprofen hvor den mindsker hævelse i leddene og væv og kan fungere som nødhjælp ved gigt og fibromyalgi.

Basilikum har svampedræbende egenskaber og støtter i healing sår, hududslæt, vorter og insektbid. Du kan købe cremer og salver eller knuse friske blade i en lille mængde af kokosolie, smøre på huden eller som wrap med en frisk bandage dagligt. Overvej at gøre frisk basilikum til en daglig indgrediens i din kost og fjø den regelmæssigt til salater, hjemmelavet pesto, guacamole, grønne smoothies, og selv til frugter som jordbær og bananer, de sundhedsmæssige egenskaber er ikke til at undgå.



Returneres ved varig adresseændring

Returadresse: Dennis Sørensen,
Tornestykket 12, 2720 Vanløse

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Besøg vores hjemmeside: www.forebyg.dk

Besøg vores side på facebook: Forebyg kræft

Betal med MobilePay på tlf. 29 32 66 27

Formand: Helle Martinussen, Gammeltoftsgade 12 A, 5. th., 1355 K
Tlf. 20 73 36 44. E-mail: forebyg.helle@gmail.com

Kasserer: Dennis Sørensen, Tornestykket 12, 2720 Vanløse,
tlf. 31 76 57 66. E-mail: dennis@hvidbjerg.info

Bestyrelsesmedlem: Wanda Andersen, Steenstrup Alle 9, st.th.,
1924 Frb. C, tlf. 35 37 13 30. E-mail: wan3and@live.dk

Bestyrelsesmedlem: Debbie Sebora Christensen, Gl. Kongevej 102, 1. th.,
1850 Frb., tlf. 33 23 33 92. E-mail: debbie@debbiechristensen.dk

Bestyrelsesmedlem: Lena Agger, Langelandsgade 16, st. tv,
8000 Århus C, tlf. 20 73 30 82. E-mail: lenaagger@pc.dk

Suppleant: Hanne Pihl, Skjoldborg Alle 33, 2860 Søborg, tlf. 39 69 21 54