

Solbladet



**DIT HELBRED
DIN FREMTID**

December 2015
24. Årgang



**Glædelig Jul
Godt Nytår**

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:

Fra formanden.....s.	3
Indkaldelse til generalforsamling s.	4
WHO rapport.....s.	5
Sådan bliver du mere tilfreds...s.	7
Når man ser tilbage på livet..... s.	10
Spørgsmål fra læser..... s.	11
Lægebrevkassen.....s.	12
Cayenne - stærkt og sundt.....s.	14
Så sundt er økologisk frugt og grønt..... s.	17

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

Deadline til næste nr.: 1.02.2016.

Husk kontingent for 2015, hvis du ikke allerede har betalt det.

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 reprojekteret materiale.

Kære medlemmer

Julen står for døren. Højdepunktet er den 24., 25. og 26. december med Christi fødsel.

Julen, en højtid, som har været kendt igennem årtusinder – til at blive stille i sindet – til at se indad – og til selverkendelse.

Julen, som minder os om CHRYSTOS, den universelle ånd, som gennemtrænger hele universet.

Julen, som blev viet til genfødsel af lyset efter solhvervet den 21. december, hvor dagene bliver længere og længere.

Glædens jul, hvor børnene glæder sig til julegaverne.

Forretningernes juletid, hvor de håber på en stor omsætning.

Julen, som står i familiens tegn, hvor man er sammen i harmoni – og hvor gamle konflikter tilgives.

I bogen: 'Den lille prins' skrevet af Antonio de Saint-Exupéry står:

Man kan kun se godt med hjertet. Det væsentlige er usynligt for øjet.

Med disse ord lad os finde de gaver, som vi har inde i os.

Jeg ønsker, at vi i 2016 kommer nærmere freden i verden – en verden som er et bedre sted at leve på.

Til sidst vil jeg ønske alle en glædelig jul og et helsebringende godt nytår.

Wanda Andersen, formand

PS: Jeg vil også opfordre jer til at følge os på facebook under "forebyg kræft", hvor vores nye facebookredaktør, Debbie, ret ofte lægger aktuelle artikler op, og på vores hjemmeside, "www.forebyg", som er ved at være færdigudviklet i sin første version, men som naturligvis aldrig bliver helt færdig.

Hvis du er interesseret i at høre nyheder, nyt på hjemmesiden, generalforsamling m.m. pr. mail, så send din e-mail adresse til os, det kan gøres på hjemmesiden eller send en mail til "Forebyg.helle@gmail.com"

Indkaldelse til generalforsamling

Årets generalforsamling afholdes søndag den 20. marts kl. 14 og finder som sædvanlig sted hos Wanda Andersen på Frederiksberg, Johnstrup Alle 9 i kælderens.

Dagsorden ifølge vedtægterne, se nedenunder.

Forslag til generalforsamlingen bedes indsendt senest 14 dage før.

Vi har brug for, at der kommer mange medlemmer for at definere foreningens virke fremover. Vi har også brug for interesserede til det vigtige arbejde i bestyrelsen.

Venlig hilsen fra bestyrelsen

Dagsorden iht. vedtægter:

1. Valg af dirigent og referent
2. Godkendelse af dagsorden
3. Formandens beretning
4. Regnskabet fremlægges.
5. Godkendelse af beretning og regnskab.
6. Budget for året 2016
7. Fastsættelse af årskontingent
8. Bestyrelsens forslag
9. Medlemmernes forslag
10. Valg af bestyrelse
11. Valg af suppleanter, Der kan vælges 0 til 2.
12. Valg af revisor
13. Eventuelt

Carsten Vagn Hansen (2003):

Husk, at grundlaget for sundhed er en sund livsstil, med frisk luft, vand, lys, sund mad, brug af kroppen og hovedet, psykisk balance, et godt forhold til sine medmennesker, sit miljø og sit arbejde samt ro i sjælen. De tre store helbredere er Vorherre, tiden og naturen.

Ny rapport fra sundhedsorganisationen WHO bandlyser forarbejdet kød som pølser, bacon og skinke

Dødens pølse: Nu er kød noget, vi skal tage stilling til

Af Jens Rebensdorff, Berlingske, 26. oktober 2015

Efter mange års begrundet mistanke fik forarbejdet kød i går WHO's endelige dom: Kræftfremkaldende. I kategori med asbest og tobak. Kød er blevet en kampplads som rygning og motion.

Kød og kræft

Forarbejdet kød, især det røgede, saltede og det, der er tilsat andre stoffer, blev i går dømt lige så kræftfremkaldende som asbest, røgtobak, formaldehyd, kviksølv, plutonium, alkohol og over 100 andre stoffer, som man ved, giver kræft.

Listen siger ikke noget om størrelsen af kræfttrisikoen. Den handler kun om, hvor sikker man er på, at et stof giver kræft. Så selv om kødprodukterne nu er i Gruppe 1 sammen med røgtobak, betyder det ikke, at det er lige så farligt at spise bacon som at ryge.

Danskerne er bedre beskyttet mod konserveringsmidlet nitrit end befolkningerne i resten af EU. Nitrit formodes at spille en rolle for de bearbejdede fødevarers kræftfremkaldende egenskaber.

Så må man heller ikke spise dét længere.

Kendte kød-legender som spegepølsen, hamburgerryggen, stegt bacon og andre forarbejdede kødspiser, især de saltede og røgede, har WHO nu fastslået, kan give kræft.

Jo mere kød man spiser, desto større risiko for at få især tarmkræft. Det er eksperterne fra verdenssundhedsorganisationen nået frem til ved at gennemgå eksisterende forskning.

Men hvad er det med kød? Det er ikke længere bare en del af vores middagsmad eller grillaften. Det er farligt. Det er blevet et debateme. Kød er noget, vi skal tage stilling til.

Lotte Holm er sociolog og professor ved Fødevareøkonomisk Institut på Københavns Universitet. Hun bidrog sammen andre aner-

kendte fagfolk i 2012 til debatbogen "Kød", hvor de gav deres syn på kødets status ud fra biologiske, filosofiske, kulturelle, historiske, etiske og økonomiske anskuelser.

Når WHO nu placerer kød i den mørkeste kræft-skammekrog på linje med cigaretter, asbest, alkohol, formaldehyd, kviksølv, plutonium, svampetoxiner, PVC og 109 andre stoffer, som man er sikker på giver kræft, betyder det, at et gastronomisk pejlepunkt, et magtsymbol, har fået ridser i sværen, mener Lotte Holm:

"Kød har hidtil været det ultimative magtsymbol. Du slår noget levende ihjel og tilintetgører det ved at æde det og gøre det til en del af din egen krop. Nogle kobler kødforbruget sammen med modernitetens tankegang om, at mennesket står over naturen. Vi behersker den og har magt over den. Men den tendens er lidt i opløsning i vore dage. Vi ser, at kød har fået en lidt anden status. Nu priser vi det ikke længere som det vigtigste og mest betydningsfulde," siger hun.

Men der er langt igen, ser det ud til. Ifølge bogen "Kød" viser tallene, at danskernes kødforbrug stiger og stiger, blandt andet fordi det er billigt.

Et svækket statussymbol

Lotte Holm har et bud på, hvorfor kød er blevet en ny kampplads på lige fod med motion og rygning. Man kender det.

Vi beslutter os for at være kødspisere. Eller for ikke at være det. Vi skal, hvis vi er politisk korrekte, tage stilling til, om koen har haft et godt liv. Om dens prutter ødelægger ozonlaget. Hvad det koster i det store miljøregnskab at producere steaken. Om proteinet er det rigtige eller det forkerte.

"Kød er blevet et ekstremt tvetydigt symbol," siger Lotte Holm.

"Mange synes, det smager godt. Det viser styrke og magt over naturen og er for tiden anbefalet i højproteinkure. Men kød kan også være noget rigtig møg - og skadeligt når vi taler om klima og kræft."

Kød er med andre ord ved at miste noget af den kulturelle højstatus, som det har haft i generationer i vores del af verden. Engang var kød hovedingrediensen i måltidet og det, der navngav retten.

"Kødet var afgørende og det, der definerede måltidet hos os," forklarer Lotte Holm.

"Men i vores undersøgelser ser vi, at mange er begyndt at behandle kød på en anden måde, hvor det ikke længere er centrum i målti-

det, men bliver en ingrediens på linje med alt muligt andet. Noget du putter i en sovs, og så har du en pastaret, eller du laver en gryderet, hvor der både er kød og grøntsager i."

Lotte Holm mener ikke, at vi skal være kede af, at forarbejdet kød er kommet på WHO's kræftliste. Tværtimod.

"Det her vil betyde, at man rundt om i de små hjem vil få det på dagsordenen og tale om det, og mange, måske især kvinder, vil synes, at man fint kan undvære noget af kødet."

Sådan bliver du mere tilfreds

Ved Dennis Sørensen

En af årsagerne til, at vi får kræft, er at vi har mistet vores tilfredshed og vores selvværd. Vi har gennem livet oplevet meget, som har givet meget negative tanker og følelser. Uretfærdigheder og mobning fra forældre, søskende, legeskammerater, lærere, skolekammerater, venner og på arbejdspladsen fra overordnede og kolleger. For mange sætter det sig i sindet, det giver utilfredshed, det tager glæden fra livet, det giver dårligt selvværd. Utilfredsheden gnaver, det bliver svært at være ubekymret og glad, og i de grove tilfælde fører det til stress i sindet. Når man har fået ødelagt sit selvværd, er det svært at se noget positivt i livet, og man fokuserer kraftigt på områder af tilværelsen, som man ikke synes er helt, som de burde være.

Forfatteren Carmen Harra, som er klarsynet, skriver i sin bog, LIVETS KARMA, noget lignende det her: "Hver dag ser jeg mennesker, som på overfladen har alt: God økonomi, den succesrige karriere, det smukke hus, den smarte bil, den rige mand eller den attraktive kone, men de er alligevel ulykkelige. De er ikke bare slået ind på den forkerte vej, de ved ikke, hvor vejen er! De har alt det, de tror kræves for at være lykkelige, men de er ikke lykkelige. De ved ikke, at de bør være lykkelige, blot fordi de er til, fordi det er en dejlig dag, fordi de har deres frihed til at handle, tænke, føle og have kærlighed til livet og mennesker.

Vejen til glæde findes inden i os, ikke uden for os. Glæden afslører sig gennem vore tanker og følelser – vores bevidsthed og selvindsigt og vores rummelige opfattelsesevne - ikke gennem kroppens fysiske

fornøjelser eller gennem skulderklap til egoet. Jo bedre kontakt vi har til vort sind, vore tanker og følelser, des mere harmoniske, glade og lykkelige bliver vi."

Det er så let at få ødelagt sit humør, at blive ulykkelig, frustreret og endda deprimeret. De dårlige tanker og følelser kommer af sig selv, de gode tanker og følelser skal man beslutte sig til, de er et valg, og man skal arbejde for dem.

BT havde en artikel i efteråret: "Simple leveråd, sådan bliver du lykkeligere" af Troels W. Kjær, hjerneforsker og professor. Der stod bl.a.: For de fleste mennesker er det vigtigt, at livet giver mening, og den fornemmelse kan man få gennem kontakten med andre. Det kan sagtens bare være fem minutters selskab med en, du holder af.

Når vi oplever mening med tilværelsen, frigiver hjernen lykkehormoner i form af endofiner, serotonin og dopamin. Det samme sker, hvis vi oplever noget nyt, som også er på listen over ting, vi bør gøre mere ud af i vor hverdag. Faktisk er vi i det hele taget mere tilfredse, når vi har fri, forklarer direktør for Institut for Lykkeforskning, Meik Wiking.

"Vi kan se fra undersøgelser, at folk er gladere i weekenden end til hverdag, fordi det bl.a. er her, man har tid til venner. Samtidig kan man se, at foråret og sommeren er en svær tid, hvis man føler sig ensom, fordi det er den tid på året, hvor andre hygger sig udenfor i parker og til grillfester, og det på den måde bliver mere synligt, at man føler sig alene," siger han.

"Er man blandt de tusindvis af mennesker, der kæmper med depression eller ensomhed, er det værste, man kan gøre, at isolere sig, fordi følelsen dermed forværres. Derfor gælder det om at finde fællesskaber at indgå i," fortsætter Meik Wiking.

"I Danmark er vi ikke særlig gode til at møde venner tilfældigt. Én måde at knytte venskaber på kan være at lave frivilligt arbejde eller andre steder, hvor man gør noget godt for andre, mens man samtidig får noget ud af det selv i form af et styrket netværk og dermed større lykkefølelse," siger han.

Men har penge så slet ikke noget at sige for vores lykke?

"Som menneske har vi tendens til at sammenligne os med andre, naboen, vennerne eller kollegaen, og hvad de tjener. Og selv om man tjener godt, men de tjener mere, så betyder en god økonomi ikke så meget."

Fem simple veje til lykke i hverdagen:

Gå udenfor. En gåtur giver både velvære og glæde. Den kan desuden påvirke følelsen af stress og koncentrationsevne positivt. I det hele taget er det en god idé med fysisk aktivitet. Det udløser stoffet dopamin, der fungerer som en slags belønningsstof i hjernen.

Hjælp et andet menneske. Du vil opleve stor tilfredshed, hvis du hjælper andre mennesker - både dem, du er tæt på, men også dem, du måske ikke kender så godt. Det kan være alt, lige fra en lille tjeneste i hverdagen, til at engagere sig i frivilligt arbejde, og gerne hvor du kan glæde dig over andres succes.

Oplev noget nyt. Det udløser lykke at opleve nye ting, som f.eks. en koncert, en rejse eller en tur i skoven. Fælles for oplevelserne er, at de næsten altid sker sammen med andre mennesker, så vi på den måde kan styrke de bånd, vi har til familie, venner og kolleger. Det får desuden tiden til at gå hurtigere, så vi keder os mindre.

Hør din yndlingsmusik. Hvis du sætter god musik på dit anlæg, kan det udløse lykkehormonet serotonin i hjernen. Serotonin fremkalder glæde og afslappethed. Det behøver ikke være nogen særlig form for musik, bare den du bedst kan lide.

Tilbring fem minutter mere med én, du holder af. Ensomhed er en stor trussel mod vores lykke og også vores helbred. Sørg derfor for at tilbringe tid sammen med mennesker, du holder af. Du kan også vælge at engagere dig f.eks. i en sportsklub eller tage et kursus i sprog, for nu at nævne to steder hvor du kan møde nye mennesker og skabe netværk. At isolere sig kan let føre til tristhed og depression. Faktisk er fællesskab én af de vigtigste faktorer for lykke, viser lykkemålinger.

Det var fem forslag. Der er selvfølgelig mange andre måder at øge sin tilfredshed på, men det kræver en personlig beslutning, og én jeg hurtigt kan tilføje er: Begynd at meditere.

Dårligt selvværd, vrede, had, frygt, mismod, depression, mindre-værd, jalousi og håbløshed giver kræft i sindet. Kræft i sindet skaber kræftfremkaldende vira i kroppen gennem de indogene kirtler. Kræftfremkaldende vira bekæmpes i kroppen af immunforsvaret. Et svagt immunforsvar taber kampen, og kræften kan manifestere sig i kroppen. Hvis kræften først er kommet til udbrud, er der vist ingen vej udenom operation, stråler, kemo og/eller et sygeleje. Det får som regel kræften væk fra kroppen, men den sidder stadigvæk i sindet. Og man har nu fået tid til at søge og finde en ægte helbredelse.

Når man ser tilbage på livet

Ved Bronnie Ware, sygeplejerske

Hvor tilfredse er vi egentlig med, hvordan vi bruger vores leveår på denne klode.

Det er ikke altid, at et tilbageblik giver anledning til opmuntring. Gennem et langt liv har den australske sygeplejerske Bronnie Ware spurgt patienter i deres sidste 12 leveuger, hvad de beklagede mest i deres tilværelse. Svarene har Bronnie Ware samlet i en bog med titlen: "De døendes top-5 fortrydelser". Bogen har været genfortalt af den britiske avis The Guardian og videreformidlet på Danmarks Radios hjemmeside.

De indsigter, som folk får, når det er for sent, er gode at blive klogere af.

Den mest hyppige fortrydelse lyder således: "Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at leve det liv, som jeg selv ønskede, og ikke det, som andre forventede af mig." Til det kan man føje, at andres forventninger ofte er noget, man indbilder sig.

Beklagelse nr. 2 er lige så ærgerlig: "Jeg ville ønske, at jeg ikke havde arbejdet så hårdt." Hvis man i sine aktive leveår er besat af en trang til hårdt arbejde, kan der være grund til at spørge sig selv, om der er noget, man flygter fra, og som man måske gør klogt i, at gøre noget ved, inden det er for sent.

Fortrydelse nr. 3 lyder således: "Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at udtrykke mine følelser." Mange mennesker går og undertrykker deres følelser for at holde fred med andre mennesker. Som resultat har de fundet sig i dårlige tilværelser og aldrig udviklet sig til de mennesker, de havde potentialet til at blive. Man skal selvfølgelig ikke i tide og utide gå og tale om sine sande og dybe følelser, men blot af og til på en behersket og værdig måde give udtryk for, hvad der rører sig i én.

Fortrydelse nr. 4 lyder således: "Jeg ville ønske, at jeg havde holdt kontakten med mine venner." Det er nok et menneskevilkår, at de virkeligt nære venskaber får man i sine yngre år. Sidenhen bliver det sværere at åbne sig for hinanden. Derfor er der en betydelig livskunst i at holde på sine gamle venner.

Den 5. fortrydelse lyder således: "Jeg ville ønske, at jeg havde til-

ladt mig selv at være mere lykkelig." Bronnie Ware forklarer: "Dette var en overraskende almindelig fortrydelse. Mange har ikke opdaget, at lykke er et valg. Folk sidder fast i gamle mønstre og vaner. Frygt for forandring har gjort, at de bilder sig selv og andre ind, at de var tilfredse. Men dybt inde i havde de længtes efter at fjolle og grine mere. Det svarer meget godt til, hvad dybdepsykologien har konstateret: Uanset at fødselsåret efterhånden kan ligge meget fjernt, lever der stadig inden i det enkelte menneske et nysgerrigt, opsøgende, legelystent og kærlighedsfuldt barn. Hvis dette barn staves af vejen bag alverdens alvorfulde maske, brister den levende forbindelse mellem fortid og nutid. Livet visner, fordi man afskærer sig fra lykken.

Man kan trække på skulderen over andre menneskers fortrydelser, men man kan også gøre noget andet og mere livsbekræftende: Man kan love sig selv at forme sin tilværelse, så man ikke får anledning til tilsvarende fortrydelser, når livet lakker ud.

Spørgsmål fra læser

Hej

Emne: Cannabis olie

I skriver meget fint om resultater og forskning inden for dette område, men kan I oplyse, hvor man via nettet kan købe det, så man får det rigtige og ikke et kopiprodukt.

Hilsen Charlotte

Svar ved Dennis Sørensen

Ifølge vores hjemmeside vedr. cannabis, læs nedenfor, kan dette ikke købes lovligt uden en recept, som danske læger ikke udskriver, man skal f.eks. til Holland. I Holland kan det købes lovligt på apoteker, hvis man har recept. Det kan ikke købes lovligt på nettet i Danmark.

Fra hjemmesiden:

Indførsel af medicin med cannabis fra Holland og andre lande.

Hvis en person lovligt har fået en recept fra en læge, og derefter har fået udleveret medicin med tilberedninger af cannabis til medicinsk brug til højst 30 dages personligt forbrug i Holland, eller et andet Schengen-land, så opfylder det kravene til, at det lovligt kan indføres til Danmark. Det samme gælder eksempelvis, hvis en person har fået

recept på og udleveret Marinol. Man behøver som borger ikke at have en Schengen-attest (også kaldet et "pilleglas") fra myndighederne for at få cannabis til medicinsk brug med over grænsen, men det vil lette dokumentationen ved indførslen til Danmark.

Schengen-konventionen giver mulighed for, at man kan medbringe medicin, der indeholder euforiserende stoffer til eget brug i en mængde, der svarer til rejsens længde, dog maksimalt 30 dage. Hvis man eksempelvis i Holland har fået en recept fra en læge, og derefter fået udfyldt en Schengen-attest fra Holland, så skal Danmark som Schengen-land acceptere dette som gyldig dokumentation. I Danmark er det apotekerne, som udfylder Schengen-attester.

Hvis man indfører cannabis uden en recept fra en læge, må man regne med at tolden vil melde sagen til politiet for overtrædelse af reglerne om euforiserende stoffer.

Konklusionen må være: Cannabis medicin er tilgængeligt også for danske patienter, så længe en praktiserende læge fra et EU-land har udskrevet medicinen.



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



D. 25.10.2015 har vi fra Sahar fået følgende spørgsmål:

Hej

Hvis man har fået hudkræft, hvad vil det bedste være at gøre i sådan en situation? Skære, brænde, fryse det væk eller via operation? Jeg har set, at der findes en creme ved navn BEC5 (<http://www.antiaging-systems.com/23-bec5-curaderm>) som virker på den ene type hudkræft. Hvad anbefaler I at gøre? På forhånd tak for hjælpen.

Carsten Vagn Hansen:

BEC5 Curaderm skulle kunne købes fra Amazon i England, men det

er jo vigtigt, at det er et land i EU, man får sine naturmidler fra, da toldvæsenet ellers konfiskerer det. Min anbefaling er først at konsultere en hudlæge, så diagnosen er sikker, dvs. at der ikke er tale om modermærkekræft eller anden onskabsfuld kræft. Er det ikke tilfældet, kan man bruge ovenstående råd.

Hudkræft basalcellecancer

Ved almindelig hudkræft (basalcelle carcinom) kan man få kræftcellerne til at dø ved at smøre capsaicin creme på. Det er et ekstrakt af chilipeber, som man ellers bruger til at smøre på dårlige led som smertestillende behandling.

C-vitamin til behandling direkte på pletten med den almindelige hudkræft (basalcelle-) kan få kræftpletten til at danne sårskorpe og falde af. C-vitamin virker som gift på cancerceller, både lokalt og indgivet i store doser direkte i blodet.

Man kan fx tage en halv teskefuld C-vitaminpulver eller -krystaller. Man tilsætter langsomt lidt vand, indtil pulveret er opløst. Man påfører det pletten flere gange dagligt med en finger eller vatpind. Vandet vil efter et par minutter fordampe og efterlade et tydeligt lag af C-vitamin krystaller på huden.

Det er vigtigt først at have været hos læge eller hudlæge for at sikre sig, at der ikke er tale om en af de farligere kræfttyper i huden, for eksempel modermærkekræft.

(Orthomolecular Medicine News Services. 9 november 2007).

Auberginer, på engelsk Egg plant, indeholder et phytochemisk stof ved navn solasodine glycoside - BEC5, der kan købes fra England. Fx på www.amazon.co.uk som Curaderm-Bec5 Cream, der er effektivt mod flere former for hudkræft og mod aktinisk keratose.

Man kan også bruge solen til at behandle hudkræft og forstadier til hudkræft sammen med en creme ved navn Metvix. Man smører cremen på det ramte hudområde, og man skal så opholde sig udendørs i dagslys i to-tre timer. Så har cremen dræbt de syge celler. Behandlingen sker kun på hudafdeling på et sygehus eller hos en hudlæge.



Cayenne – stærk og sund nydelse

Af Jens Trautwein

Selvom den kaldes "peber", så hører cayennepeberet til familien af chiliarter, hvoraf der findes mere end 200 sorter af forskellig intensitet. I pulverform betegnes chilibælgene som cayennepeber. Chilierne hører til de mest virkningsfulde planter i hele planteriget. Deres specielle virkning skyldes stoffet Capsaicin, som gør cayennepeberet til et nærmest universalt middel. Capsaicin er ansvarlig for styrken i chilibælgen. Disse stærke stoffer stimulerer smerte- eller varmereceptorerne i huden eller i slimhinderne, og bevirker derved en øget blodgennemstrømning.

Der er ingen processer i kroppen, som ikke er afhængige af blodet, dets sammensætning eller af blodomløbet. Dermed virker en forbedret blodgennemstrømning på alle kroppens områder fra fødderne og op til hovedet, på alle indre organer, på musklerne, ligesom på nervesystemet.

Når blodgennemstrømningen forringes, lider også forsyningen med næringsstofferne. Det betyder, at når blodet forhindres i at udføre sin egentlige opgave, at bringe næringsstofferne ud i kroppen, så opstår der mangelsymptomer i organerne, som jo har brug for næringsstofferne. Og ikke kun det, men også ilten fra luften, som optages gennem åndedrættet, når heller ikke længere ud til cellerne. Cellerne kan ikke arbejde uden ilt og kan ikke længere producere energi. Blodet står også for transporten af affaldsstofferne fra stofskiftet, som foregår i cellerne. Ved en dårlig blodgennemstrømning forbliver disse stoffer i kroppen som såkaldte slagger, og lagres ligesom affald på en losseplads, i stedet for at blive ført væk og ud af kroppen. Disse slagger finder vi så på indervæggen af blodkarrene (arteriosklerose), i organerne og sågar i hovedet og i sanseorganerne. Den grå stær, uklareheden i øjets linser, er også et symptom på ophobning af affaldsstoffer, ligesom nyresten, forkalkning af leddene, aflejringer i hjernen og mange andre sygdomssymptomer.

Når forsyningssituationen forringes, forsøger kroppen at modarbejde det ved at forhøje blodtrykket. Det høje blodtryk er altså ikke selve sygdommen, men allerede kroppens modreaktion for at forebygge større skade. En kunstig blodtryksnænkning vil over tid føre til

problemer, fordi årsagen ikke fjernes. Forstyrrelser i blodgennemstrømningen finder vi ikke kun, når hænder og fødder er kolde, men også i musklerne og i de indre organer. Når musklerne ikke forsynes tilstrækkeligt med ilt på grund af utilstrækkelig blodgennemstrømning, så bliver de uelastiske, deres ydeevne falder og ved belastninger vil der hurtigere opstå kramper og skader. Hele fordøjelsessystemet lider også, når blodomløbet er dårligt. Mavesækken, tarmene, leveren og alle andre organer kan ikke udføre deres arbejde. Maden kan ikke fordøjes rigtigt og næringsstofferne kan ikke optages ordentligt. At afføringen så også kommer i uorden, er bare en logisk følge deraf.

Men nu tilbage til cayenne-peberet. Dette krydderis virkning er afhængig af dets indhold af capsiacin. Capsiacin gør det stærkt, og jo mere der er i, desto større er virkningen. Man kunne antage, at maven ikke kan tåle så meget, men faktisk forholder det sig omvendt. Maveslimhinden bliver beskyttet og stimuleret til at danne mavesyre for en bedre fordøjelse. Capsiacin betragtes desuden som et middel til at øge fedtforbrændingen, til at sænke blodsukkeret og er et stærkt antioxidant, som altså kan neutralisere frie radikaler og beskytte kroppen mod skadelige stoffer.

Virkningsgraden i styrkeenhederne måles i SHU = Scoville Heat Units. Fra 100 SHU taler man om pikant kryddereffekt, som vi kender det fra ungarsk paprika eller peperonier. Rigtigt stærkt bliver det allerede fra 10.000 SHU. Chilierne af den berømte sort "Tabasco" har f.eks. 30.000 - 50.000 SHU. For at profitere særligt af capsaicinens egenskaber, kan man også indtage det i form af cayenne ekstrakt eller tinktur. Ved ekstrakter med 500.000 SHU rækker en (!) dråbe i vand, mælk, saft eller soyamælk, for at opnå en fremragende virkning.

Hot er stærkt!

I mange varme lande er stærke krydderier i mad meget anvendt, selv om stærk mad jo gør en rigtig varm. Trods dette eller måske netop på grund af den opvarmende effekt åbner hudens porer sig og kropstemperaturen kan derfor reguleres bedre. Også når hygiejnen ikke altid er optimal, hjælper capsiacinen kroppen til at bedre at klare sygdomsfremkaldende bakterier eller skadelige stoffer. I de kolde måneder er cayenne et godt middel til at skabe indre varme.

Peber

Mens man næsten ikke kan få for meget af cayenne (hvis man kan klare den skarpe smag), så fraråder Dr. Hanish dog rigelig anvendelse af andre pebersorter. I Mazdaznan ernæringslære forklarer han nærmere om de forskellige sorter:

Det sorte og det hvide peber producerer rigtig meget varme og er nærmest giftige for kroppen. For at undgå uheldige følgevirkninger skal man derfor kun indtage en lille smule af dem til særlige formål. Rød peber har en helende effekt ved moderat anvendelse. Det regulerer de indre organers arbejde og stimulerer kirtlerne. Det anvendes til salater, grøntsager og mælk, og fordi det varmer særligt, sammen med kølende madvarer som agurk, meloner, kålsalat, men også til ris; den letter fordøjelsen af alle disse madvarer.

Cayennepeber

Cayennepeber virker stærkere end paprika, er et generelt anvendeligt middel til udrensning og gør godt ved træghed i de indre organer; man skal dog passe på med at gøre sig afhængig af den. Er man syg eller føler sig sløj, så bager man en banan, maser den med en gaffel og tilføjer noget cayenne. 1 glas varmt vand med en knivspids cayennepeber om morgenen på tom mave, giver ikke kun god varme i kroppen, men regulerer samtidigt alle organer og for nogle virker den endog som et fremragende afføringsmiddel. Hvis man gør fredagen til sin faste fastedag, indtager man et glas vand med cayenne om morgenen.

Cayenne i køkkenet og i husapoteket

Cayenne (eller chili) som krydderi passer til alle retter. Om det er en risret med grøntsager, en pastaret med tomatsoase, til kartofler med kvark, til frugter eller til søde retter. Hvem der kan lide det stærkt, kan anvende en knivspids cayenne til alle kraftige eller søde spiser. Selv til anvendelse i te, kaffe eller varm kakao findes der liebhavere.

Virkningen bliver kraftigere, hvis man indtager et glas varmt vand med en knivspids cayenne før måltiderne. Især under fasteperioder varmer cayenne og stimulerer godt. Især ved parasitangreb kan cayenne anvendes, hvis man putter en knivspids cayenne på et overskåret fed hvidløg, derefter tygger og synker det. Vampyrer og parasitter har ingen chance mere, og/eller men også romantiske tilnærmelser fra sine medmennesker er man beskyttet imod.

De specielt helende virkninger af cayenne fremkommer dog først, når der optages endnu mere capsiacin via slimhinderne. Dertil anvendes en tinktur eller et ekstrakt med 500.000 SHU. En lille flaske med dette indhold burde man altid have i sit personlige husapotek og anvende den i forbindelse med en kur eller senest, når det begynder at krible i næsen eller kradse i halsen. En dråbe tre gange dagligt i et glas vand, saft, mælk eller soyamælk gør underværker. Derefter skal man drikke rigeligt med vand. Man vænner sig til den skarpe smag efter nogle dages anvendelse.

Så sundt er økologisk frugt og grønt!

Ved Dennis Sørensen. Fra Søndagsavisen, 21.8.2015.

En til to ekstra portioner grønsager eller frugt om dagen. Så mange af de sunde antioxidanter vil det svare til, at du spiser yderligere, hvis du skifter til økologisk frugt eller grønt.

Der er normalt meget fokus på pesticiderester, når man sammenligner økologiske og ikke-økologiske fødevarer, men sundhedsværdien på en række parametre er markant højere i økologisk frugt og grønt. Det viser et omfattende studie i tidsskriftet British Journal of Nutrition, hvor forskere har gennemgået al videnskabelig litteratur med sammenligninger af de to dyrkningsmetoder.

Flere vitaminer

Faktisk kan du forebygge kræft ved at skifte de sprøjtede grønsager ud med de usprøjtede. Og studiet er banebrydende, mener en fremtrædende dansk forsker på området.

"Der dukker jo hele tiden nye undersøgelser op, som siger først det ene og så det andet, og det skaber en ligegyldighed. Men det her studie er meget overbevisende, fordi de har undersøgt al relevant litteratur og fundet markante forskelle, og fordi de kigger på den samlede sundhedsværdi" siger professor på Århus Universitet Eva Cecilie Bonefeldt-Jørgensen.

Især 3 forhold i undersøgelsen viser, at man kan forebygge kræft ved at spise økologisk.

I studiet fandt man, at der var op til 69 procent højere indhold af antioxidanter i økologiske produkter. Antioxidanter er f.eks. vitamin C og E, som længe har været i focus som stoffer, der kan være med til at forebygge kræft.

Færre tungmetaller

Forskerne bag den nye undersøgelse opdagede også, at indholdet af tungmetallet cadmium, et tungmetal, der kan give flere forskellige former for kræft, er 50 procent mindre i økavarer. Den markante forskel på sundhedsværdien overrasker ikke seniorrådgiver i Forbrugerrådet Tænk, Camilla Udsen: "Det giver god mening, at økologi er sundere samlet set, for man bruger typisk nogle gamle sorter, som er mere modstandsdygtige over for svampesygdomme, og derfor er det naturligt, at de eksempelvis har flere antioxidanter," siger hun.

Færre pesticider

Ikke overraskende var der også et langt større indhold af pesticider i den sprøjtede frugt. Ifølge undersøgelsen er det 4 gange mere sand-



synligt at finde sprøjtegifte i de traditionelle produkter. Og flere af de pesticider, der er tilladt i EU, er mistænkt for at være hormonforstyrrende. "De kan både give for tidlig pupertet hos piger og misdannede kønsorganer hos drenge, så jeg vil helt fraråde gravide og børn at spise konventionel frugt og grønt," siger Eva Cecilie Bonefeldt-Jørgensen.

Giver cocktaileffekt

Sprøjtegifte er en nervegift, der skal bekæmpe svampe og slå insekter ihjel. Stofferne er reguleret af EU, så en vis mængde er tilladt i konventionelle fødevarer, hvis det holder sig indenfor en grænseværdi, men

grænseværdierne tager ikke højde for den såkaldte cocktaileffekt. "Vi kan ikke bruge det til meget, at grænseværdierne bliver overholdt, for man skal se på det samlede indtag af kemikalier fra alle de fødevarer, vi spiser, og de kan også påvirke hinanden negativt," siger Eva Cecilie Bonefeldt-Jørgensen.

Så markant er forskellen

Forskere på Newcastle University i England er nået frem til, at økologisk frugt og grønt er markant sundere end konventionelt:

1. Der er op til 69 procent højere indhold af antioxidanter i økavarer, og de kan være med til at forebygge kræft.
2. Der er 50 procent mindre indhold af tungmetallet cadmium i økologisk frugt og grønt, et tungmetal, som kan være med til at give kræft.
3. Der er 4 gange større sandsynlighed for at finde pesticider (sprøjtegifte) i konventionelle fødevarer, pesticider kan være hormonforstyrrende.

Kilde: British Journal of Nutrition

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
5. – 12. august 2016

Se mere på www.hjertetsvej.dk



**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

Formand: Wanda Andersen, Steenstrup Alle 9, st.th., 1924 Frb. C,
tlf. 35 37 13 30. E-mail: forebyg.wanda@icloud.com

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

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

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