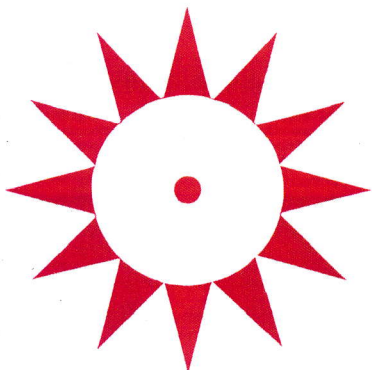


Solbladet



DIT HELBRED DIN FREMTID

Maj 2016
25. årgang



Ha' en god sommer

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:

Kære medlemmer.....	s. 3
Kræft - sjælens sygdom.....	s. 4
For meget syre i kroppen.....	s. 8
7 råd til at tilgive.....	s. 11
Lægebrevkassen.....	s. 13
Immunforsvaret.....	s. 17
Når diagnosen er kræft.....	s. 21
De bedste råd.....	s. 23

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

Deadline til næste nr.: 1.06.2016.

Husk kontingent for 2016: 100 kr.
Bedes betalt snarest.
Girokort vedlagt. Betalt 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 reprojklart materiale.

Kære medlemmer

Hvert år dør alt for mange af kræft. Det er derfor vigtigt, at der fortsat er stor fokus på forebyggelse. Det var glædeligt sidste år, at "Knæk Cancer" igen fik sat fokus på problemerne.

Internationalt er der også fokus på årsagerne til kræft og problemerne omkring sygdommen. Verdenssundhedsorganisationen, WHO, offentliggjorde sidste år en rapport, vi bragte en enkelt artikel i vores sidste blad, der siger, at forarbejdet kød som skinke, bacon og spegepølse nu placeres i den højeste kategori for kræftfremkaldende stoffer, hvor også alkohol, asbest og cigaretter befinder sig. Der advares også mod rødt kød som okse-, svine- og lammekød, da der er "stærke beviser" for, at det kan give tarmkræft.

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. Det giver stof til eftertanke – "kan jeg nedbringe min risiko for at få kræft (i hvert fald tarmkræft) ved at reducere mit indtag af især forarbejdet kød"?

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft vil anbefale at reducere eller helt droppe indtaget af kød og især forarbejdet kød. En ugentlig vegetardag i kantiner på arbejdspladser og institutioner kunne være med til at fremme dette.

På vores hjemmeside, www.forebyg.dk, som er ved at være færdigudviklet i sin første version, har vi nu fået lagt alle hidtil udgivne Solblade ind. Jeg kan anbefale, at I skanner dem igennem. Det er interessant at læse, hvad der har optaget foreningen i de sidste 25 år, og jeg vil endnu engang gøre opmærksom på vores side på Facebook: Forebyg kræft.

Til sidst vil jeg ønske alle et rigtigt godt forår og en god sommer.

Helle Matinussen, formand

På de næste 4 sider bringer vi den første artikel, som stod i Solbladet nr. 1, foråret 1990. Det er en forkortet artikel fra Nyt Aspekt.

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"

Kræft - Sjælens sygdom

Af Andreas Bob Christensen

Tysk læge: Kræft opstår efter akutte psykiske konflikter – og svinder, når disse bearbejdes.

Et mord og dets følger

En dag i 1978 sketer der i Rom et mord, som på en mærkelig måde skulle få betydning for forsøget på at løse kræftens gåde. En 18-årig ung mand ved navn Dirk blev, ved en fejltagelse, skudt ned på åben gade, og han døde kort efter i armene på sin far.

Denne var den tyske læge dr. Ryke Geerd Hamer, som indtil da, sammen med sin kone havde virket inden for den traditionelle medicin. Den tragiske begivenhed kom til at ændre Hamer's arbejde radikalt.

Der skete det, at såvel han selv som hans kone fik kræft inden for det følgende år, og dette satte ham på sporet af en mulig årsagsmodel for udviklingen af kræft.

Hamer bearbejdede sit tab af sønnen og opdagede, at samtidig med han løste sin konflikt, stoppede kræftvæksten. Han undersøgte efterhånden 10.000 kræftpatienter, og opbyggede således et vægtigt statistisk materiale vedrørende sammenhængen mellem psykiske konflikter og forskellige kræftformer.

Gennem sine egne patienter erfarede han, at i alle de tilfælde, hvor den kræftfremkaldende konflikt blev løst, levede patienterne videre, mens de, hvor konflikten ikke blev løst, døde af kræften.

Hvordan udvikles kræft?

Hvad denne historie førte til, forklarer Per Betzonich-Wilken, som er en af de få herhjemme, der beskæftiger sig med Hamers arbejde. Han er dr. phil. og har beskæftiget sig med udviklingen af en psykoterapi på et filosofisk grundlag. Per arbejder ud fra Hamer's principper med at helbrede kræft gennem psykoterapi.

Hamer fandt ud af, at de forskellige følelser har bestemte refleksområder i hjernen. Disse refleksområder står via nervebanerne i forbindelse med bestemte områder i vores krop.

En akut, voldsom og ubearbejdet psykisk konflikt bevirker, at det

pågældende følelsescenter i hjernen simpelthen bryder sammen. Dette kan iagttages på en skanning af hjernen som dannelsen af, hvad Hamer kalder en herd.¹

Når dette sammenbrud er indtruffet, sker der det, at der via nervebanerne sendes fejlkoder til et bestemt sted i legemet – i et bestemt organ. Resultatet af dette er, at der opstår fejlbyggede celler, dvs. kræftceller. Kræftceller er således ikke fremmede celler – det er kroppens egne celler som er fejlbyggede.

Hamer's arbejde har indtil videre resulteret i en kortlægning af, hvordan de 31 former for organkræft opstår. Han har fundet frem til, hvorledes en bestemt psykisk konflikt, som ikke løses, medfører dannelsen af en herd i den pågældende konflikts refleksområde i hjernen, samt hvordan dannelsen af herden resulterer i en kræftudvikling i det tilhørende organ.

Hamer's teori giver endvidere en forklaring på, hvad grunden er til den springende spredning af kræften (metastaser) som ofte ses i et kræftforløb. Ifølge Hamer er der i hvert enkelt tilfælde tale om en tilstødende ny konflikt, bl.a. ofte dødsangst i forbindelse med kræftdiagnosen.

Det interessante er, at Hamer ud fra sit materiale bestående af 10.000 undersøgte patienter kan påvise en 100 % overensstemmelse imellem tre faktorer: konflikt, herd-placering og kræftform.

Hvad er konfliktolyse?

Konfliktolyse betyder konflikt-analyse, og det er denne psykoterapi, som Hamer anbefaler i forbindelse med et kræftforløb, uden at han dog kommer ind på en detaljeret beskrivelse af terapiformen.

Hamer vender sig kategorisk imod en "recept-psykoterapi" i forbindelse med konfliktolysen. Dette muliggør en stor fleksibilitet, men man mener, at der er en mulighed for at systematisere en konfliktolyse mere, end Hamer har gjort det.

Der er tre aspekter, man må tage hensyn til:

1. Den akutte psykiske konflikt – hvor sidder kræften? Hvilken konflikt er der tale om?

¹ Tysk: Herd = arnested.

2. Konfliktens forberedelsestid – hvilken livsform ligger til grund for konflikten?
3. Klientens kræftbevidsthed – dødsangst og håb.

Det er principielt underordnet, hvilken psykoterapi man anvender – hovedsagen er, at de tre ovennævnte kategorier bliver behandlet.

Den kræftform, der i det konkrete tilfælde er tale om, og dens manifestationstid giver terapeuten en mulighed for at pejle sig ind på, hvor konfliktolysen skal starte, og hvilken grundkonflikt der er tale om.

Det er nødvendigt, at klienten ændrer livsform for at undgå, at der senere opstår en lignende krise/sygdom. Det er ikke et spørgsmål om at blive behandlet, men om at handle med. Klienterne må selv komme med bud på, hvordan de mener, at de kan forandre deres egen situation. Og for at det kan gennemføres, kræves der selvdisciplin.

Helingsfasen

Når den psykiske konflikt er løst, sker der på det fysiske plan først det, at hjernen ophører med at sende fejlkoder til det sted, hvor kræften sidder. Dette resulterer i et kræftstop.

Kemoterapi er ikke nogen acceptabel løsning, fordi den sætter kroppens egen regenerationsevne ud af spillet, og dermed kan den være livstruende. Kemoterapi er cellegifte som gives ud fra opfattelsen af kræftcellerne som fremmede, giftige celler, hvilket de ikke er.

Et eksistentielt problem...

Når en konflikt manifesterer sig organisk, er det fordi de psykiske midler til at løse konflikten ikke har været til stede. Dette er ikke unaturligt, men helt på linie med vore instinktive reaktioner – som f.eks. at sorg udtrykker sig i gråd. Når vi undertrykker sådanne reaktioner, vil der opstå sygdom.

Her berører vi et af de grundlæggende problemer i den traditionelle, vestlige lægevidenskab, nemlig dens forhold til kriser. Disse ses almindeligvis som forværringer af sygdommen og imødegås derfor oftest med indgreb, hvis formål er at mindske eller eliminere krisens udtryk – altså symptombehandling.

F.eks. gøres i reglen alt for at dæmpe de smerter, som opstår i et

sygdomsforløb. Sådanne indgreb forsinkes eller forhindres endog i mange tilfælde af helbredelsesprocessen.

Denne holdning er jo ikke begrænset til vores krop. Det moderne, vestlige menneske omgiver i vidt omfang såvel fysisk som psykisk smerte med tabu. Vi vælger at se kriser som noget ubehageligt som må undgås. Måske er kræft kroppens svar på netop en sådan forholdet sig til smerte.

Vi må altså selv tage ansvaret for vores sygdomme og dermed for vores psykiske reaktioner. Dette er ikke let i en kultur, hvor begreberne ansvar og skyld i den grad er blandet sammen.

... eller et samfundsproblem?

Kræft er sjælens sygdom, siger Hamer. Men den er måske også et udtryk for vor kulturs vigtigste dogme: "Vækst er godt". Vi kan iagttage en kræftagtig vækst inden for bl.a. økonomien, statsapparatet, byudviklingen og forureningen for ikke at nævne oprustningen.

Det er højst tænkeligt, at kræft vil være en udbredt sygdom, så længe vort forhold til vækst er så ensidigt. Men Hamer og andre viser nye muligheder for helbredelse, og stadig flere mennesker vælger disse.

Litteratur

"Krebs – Krankheit der Seele" og "Vermächtnis einer neuen Medizin, Band 1" af dr. Ryke Geerd Hamer, Amici-di-Dirk Verlag, Sülzburgerstrasse 29, D-5000 Köln 41, Tyskland.

"Konflikt og kræft" af Per Betzonich-Wilken, Caslon 1989, 105 s. kr. 138. (Videreudvikling af Hamer's arbejde og forsøg på systematisering af konfliktolysen).

"Ønsket om forandring – Om fællesskab og terapi" af Per B. W. Caslon 1989, 95 s. kr. 128.

"Det store chok" af Gunver Juul, artikel om Hamer's forskning i bladet Biomedica, jan. 1989.-

Artikel fra Nyt Aspekt i forkortet version.

Bettinna Laxholm Delfs:

Du har for meget syre i kroppen

Boganmeldelse v/Dennis Sørensen

Det gode budskab, hvis man er syg, er, at kroppen sagtens kan helbrede sig selv. Men så skal den være i bedre balance, mener bogaktuelle Bettinna Laxholm Delfs.

Alkaline living – en enkelt guide til et sundt liv

Forfatter Bettinna Laxholm Delfs, 200 sider, Vejledende pris: 250 kroner, Gyldendal. Udkom 14. oktober.

Har du for meget syre i kroppen, fører det til overvægt, stress, mangel på energi og måske endda smerter og sygdom. Og du får alt for meget syre, hvis du generelt spiser masser af kød, drikker spandevise af kaffe og undgår vand og grøntsager.

"Fisk danner for eksempel sår på gællerne, hvis vandet er for surt. Tænk på det som to akvarier: Det ene er krystalklart med iltbobler og friske, grønne planter. Det andet er mørkt, lugter og har alger ned af siderne. Hvilket ville du så vælge, hvis du var en fisk," spørger nord-sjællandske Bettinna Laxholm Delfs, der er aktuel med bogen 'Alkaline Living'.

"Da nu kroppen består af 70 procent vand, siger det sig selv, at dine egne celler helst vil svømme rundt i det klare og iltede vand," siger hun.

PH-værdien

Bettinna Laxholm Delfs er tilhænger af systemet 'Alkaline Living', der kort går ud på, at kroppen skal være i balance – og helst være svagt basisk. Lad os tage lidt teknik: En neutral krop har en ph-værdi på 7, og det sundeste, ifølge eksperterne, er en ph-værdi på 7,365. Du kan let måle din egen krops ph-værdi ved at købe lakmus-strips på apoteket eller i Matas.

Skavankerne

"Mange oplever, at når de kommer op i 40'erne, så begynder de første

skavanker at melde sig. Det bliver sværere at røre sig, og man bliver hurtigere syg. En sund balance mellem syre og base vil gå ind og ændre det sygdomsbillede," siger hun.

Men man skal både have syre og base i kosten: "En kaffemaskine vil kalke helt til, hvis vi ikke bruger syre til at rense den. Men de fleste skal spise mere basisk. Hvis vi nu ændrer kosten, så vi spiser mindst 70 procent grøntsager, så kan man sagtens tage en kop kaffe eller et glas rødvin. Du kan også spise stegt flæsk med persillesovs, hvis du så fylder resten af tallerkenen med broccoli, gulerødder og kartofler. Det her er ikke en ny kur. Du skal ændre livsstil. Drop for eksempel colaen, som er 10.000 gange mere sur end almindelig postevand," siger hun.

Base-depotet

Alle mennesker er født med et base-depot, som man tærer på livet igennem. Men når depotet er ved at være brugt, så kommer smerterne og sygdommene.

"Du vil også mærke, at du ikke kan drikke en flaske rødvin og så være helt frisk om morgenen, som du kunne før. En bedre syre-base-balance vil rette op på det," siger Bettinna Laxholm Delfs.

Det er ikke kun kosten, der er vigtig, hvis man skal følge 'Alka Living'-konceptet.

"Motion er vigtig, fordi bevægelse stimulerer kredsløbet og kroppens udrensningssystemer. Du trækker vejret dybere og udskiller dermed mere syre, når du ånder ud," siger hun.

"Og så skal du have et sind i balance. Hvis du er stresset, irriteret eller deprimeret, trækker du vejret overfladisk, og så ophober du syre," fortæller Bettinna Laxholm Delfs.

10 trin til mere base i kroppen

Vil du hurtigt i gang med at finde balancen mellem syre og base, så er der her 10 gode grundtrin:

- Drik rigeligt vand, gerne mellem 2 - 2,5 liter dagligt.
- Sig godnat kl. 22.00. Stresshormonet kortisol er lavest i blodet mellem kl. 22.00 og 2.00. De hormoner, der regenererer os, bl.a. væksthormonet, er til gengæld højest. Sov gerne for åbent vindue.
- Spis og drik 80% basisk mad og drikke.
- Lav venepumpeøvelser dagligt. Du finder let øvelserne på nettet.

- Indtag essentielle (livsnødvendige) fedtstoffer, og vær især opmærksom på at få nok omega 3.
- Gå en frisk tur dagligt på mindst ½ time, så udskiller kroppen syre. Ilt er base, så kroppen får et indvendigt brusebad.
- Udfør afbalanceret træning som f.eks. yoga. Det stimulerer kroppens balance, skaber flow i alle kroppens systemer og styrker den selvhelbredende kraft, hvilket smitter af på psyken.
- Gå i sauna så tit, du har mulighed for det. Vi udskiller syre gennem sved.
- Brug 'epsonsalt', som er et unikt middel til afgiftning, i badevandet og som scrub blandet med olivenolie. Det kan købes i helseforretninger.
- Hav fokus på det mentale, følelser og tanker. Vore følelser bestemmer, om hjernen producerer hormoner, som opbygger og regenererer dig, eller som nedbryder dig. Derfor hvil i følelsen af taknemmelighed og kærlighed til dig selv og andre. Tilgiv alt, hvad der kan tilgives, for din egen skyld og tilgiv ikke mindst dig selv.

Basedannende fødevarer er:

Frugt, især rosiner og dadler - grønsager, især spinat - mælkesyregærede grønsager - svampe - kartofler - mandler og paranødder - græskarkerner og kokosnødder - tangprodukter - hvidløg og ingefær - urter og salat - avocado - syrnede mejeriprodukter - friskpresset juice - urtethé - olivenolie, hørfrøolie, fiskeolie - bagepulver.

Syredannende fødevarer:

Kød (kalv, okse, svin) - salami, pølser - fisk og skaldyr - fjerkræ og æg - mejeriprodukter - smør - ost er meget syredannende - kornprodukter (brød, mel, knækbrød, pasta, spaghetti, havregryn) - solsikkeolie, majsolie - vindruekerneolie - jordnødder, valnødder - margarine - slik, sukker, is, chokolade - sødemidler - kager - pizza - alkohol, sodavand, cola - mineralvand, sød saft - kaffe, te (alle slags) - tobak - medicin - stress.

7 råd til at tilgive: Her er vejen til et bedre liv

Fra Søndagsavisen 24. dec. 2015

Af Jane Bækgaard, psykolog

Tilgiv dem, der har såret dig. Gemt vrede og svigt skader din sundhed, så forson dig både med andre og dig selv.

Vi er selv ansvarlige for at slippe negative følelser, der blokerer for, at vi kan få en dejlig tid med os selv og vores nære

Konflikter og brud viser sig tydeligt ved højtider, for højtiderne er både glædens og sårbarhedens tid. Det er i denne tid, at vi konfronteres med de relationer, der er konfliktfyldte og brudte. Hvis vi formår at komme videre efter smertelige konflikter og brud eller tage værdig afsked, vokser vi os stærkere. Det er umiddelbart lettest at glemme, benægte, bagatellisere og gemme de følelsesmæssige sår. Men de er der - og de belaster. Derfor er det så vigtigt at arbejde på at tilgive, så man kan forsones.

Dybt inde har vi alle behovet for at tilgive og blive tilgivet. Tilgivelse er en proces og en beslutning om ikke at ville straffe sig selv både for egne og andres handlinger og fejl - og slippe bindingen til det, der har såret én. Tilgivelse er i meget høj grad også egenomsorg - også når den er rettet mod andre.

Som psykolog hører jeg ikke sjældent sætningen: 'Jeg er afklaret med, at vi ikke ses mere.' Samtidig viser kropsudtrykket tydeligt de uforløste følelser. Vi kan med vores vilje og intellekt overbevise os selv om, at det er i orden. Denne falske overbevisning gør, at vi er nødsaget til at lukke hjertet for at holde de svære følelser væk. Vi gør os ufølsomme over for vores egen følsomhed.

Det er skadelige følelser

Vi skader os selv med vores egne destruktive tanker og indre dialoger. Vi kan have mange årsager til vrede, sorg og bitterhed. Men årsager producerer ikke disse følelser. Det gør vi selv gennem vores tanker. At fastholde utilgivelighed kan blive en vane og er i princippet

selvskadende adfærd. Kærlighed, taknemmelighed og tilgivelse er nogle af de stærkeste positive følelser - had og utilgivelighed er det modsatte.

Følelser dør ikke ved, at vi begraver dem. Vi skal ikke fornægte svære følelser, men turde mærke dem for derefter at slippe dem igen over tid. Meget nyere forskning viser, hvor sundhedsskadeligt især vrede og utilgivelighed er for os. Gentagne negative følelser over tid manifesterer sig fysisk og kan blive til sygdom. Fjendtlighed og hjer-teproblemer synes direkte knyttede til hinanden.

Vi må arbejde med vores sår, vrede, skuffelse, stolthed og stædigh-ed. Det, der har såret os, kan ikke blive ved med at såre os, med min-dre vi holder fast ved smerten i krænkelsen. Vi må tage en beslutning om ikke at ville straffe os selv for andres gerninger.

Vi er selv ansvarlige

Vi tror, det er de andre, der giver os de svære og negative følelser. Men vi kan ikke give hinanden følelser. Vi kan derimod vække følelser i hinanden. Vi er selv ansvarlige for, hvilken magt vi vil give de følelser, andre vækker i os. Negativitet over for andre bærer vi i vores hjerter og skader således os selv.

Vores utilgivelighed kan blive vores største fjende. I sidste ende handler det om at forsones os med os selv. At sige jatil og acceptere den, vi er blevet til. Ægte tilgivelse kommer fra både hoved og hjerte - fra vore tanker og vores følelser. Livskvalitet og sundhed er afhæng-ig af, om vi sluttet fred med vores fortid. Tilgivelse er vejen til at lyk-keligere liv.

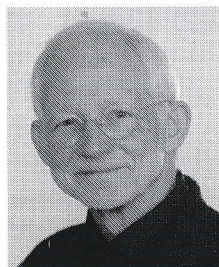
Syv råd til tilgivelse:

1. Tag en beslutning om at ville tilgive.
2. Vær ærlig og villig til at ville konfrontere dig selv med det hændte.
3. Slip ønsket om at ville 'betale tilbage'.
4. Stå ved din sårbarhed.
5. Bryd med din stolthed og stædighed.
6. Kontakt mennesker, du ønsker i dit liv.
7. Vær glad og taknemlig over, at du kan tilgive.



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Spørgsmål:

Hvad er forskellen på almindelig medicin (lægemidler), naturlægemidler og kosttilskud?

Venlig hilsen Hanne Henriksen

Svar:

Naturen - den store læge

Det er ganske interessant, at det, som i dag kaldes alternativt og helhedsmedicin, var grundlaget for "lægekunsten", som først og fremmest Hippokrates grundlagde i Europa. 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, kendskab til den syges vaner, arbejde, livsforhold, måde at tænke og leve på. Lægen skal undersøge hele mennesket, ikke blot dets organer eller legemsdele. Et berømt citat af Hippokrates er: "Først ordet, så planten, til sidst kniven".

Det er noget grundlæggende i en læges arbejde at undgå at skade sin patient, hvilket i vor tid med dens mange undersøgelser, stærkt virkende lægemidler og operationer kan være svært. Bivirkninger af lægemidler er nu den fjerde hyppigste dødsårsag. Derimod er det en sjældenhed at se dødsfald og skader ved anvendelsen af naturmedicin og kosttilskud, når brugen ikke overdrives, og naturmedicinen ikke bruges til selvbehandling af uklare symptomer, hvor der kunne ligge en alvorlig sygdom bag.

Definitioner *Naturlægemidler* er præparater, som indeholder natur-

ligt forekommende stoffer i koncentrationer, der ikke er væsentligt større end dem, hvori de forekommer i naturen. De bliver typisk fremstillet ud fra planteekstrakter eller pulveriserede plantedele, og naturlægemidler er kun til indtagelse gennem munden, til brug på huden eller til brug på slimhinder. Alle naturlægemidler skal godkendes af Lægemiddelstyrelsen, der stiller krav til fremstillingen, til kvaliteten, til sikkerheden og til virkningen af produktet. Det skal ved ansøgningen om godkendelse kunne sandsynliggøres, at midlet har den virkning, det er godkendt til, men der kræves ikke en så omfattende og dyr dokumentation, som der skal til ved godkendelse af lægemidler.

Kosttilskud er i fødevarerlovgivningen defineret som varer, der, uden at være lægemidler, sælges som tilskud til sædvanlig kost. De må principielt ikke have nogen medicinske virkninger på fx sygdomme. Har de det, må de ikke sælges frit og kan først komme i handelen efter godkendelse som lægemiddel. Et godt eksempel på dette er sukerstoffet glukosamin, der har en fin virkning på brusken ved slidgigt, så brusken styrkes, og dens nedbrydning stoppes, uden at man risikerer at opleve de kraftige bivirkninger, som en række gigttabletter, som oven i købet kan fås i håndkøb, har.

Hvor kan naturlægemidler hjælpe? I virkeligheden har både naturlægemidler og kosttilskud en række positive virkninger ved næsten alle sygdomme. Det har man vidst i flere tusinde år, måske meget længere. Medicinmænd, kloge koner og mænd har fra deres forgængere lært, hvad de forskellige planter og rødder mm. kan bruges imod, og siden har munke, nonner, præster, læger og apotekere oparbejdet en viden om brugen af naturens lægemidler. En østrigsk kone ved navn Maria Treben har kaldt sin urtebog, der er solgt i millioner af eksemplarer, for "Sundhed fra Guds Apotek". Det er en udmærket lille bog om brugen af de urter, vi alle kan finde ude i naturen, mod en række forskellige sygdomme. Hun giver en udmærket vejledning om den rigtige indsamling, opbevaring og tilberedning af lægeurterne, noget der er meget vigtigt, hvis de skal virke.

Et problem ved brug af planter og plantedele er, at indholdet af aktive stoffer kan være meget varierende, alt efter hvordan blandt andet vejret har været, og hvor de har vokset. Det er derfor et stort fremskridt, at man i naturlægemidlerne har krævet et standardiseret indhold af de virksomme stoffer, før de kan godkendes. Man er altså

ved køb af naturlægemidler sikker på at få de virksomme midler i den rigtige mængde.

Naturlægemidler er oftest længere om at virke end de kunstigt fremstillede egentlige lægemidler. Man skal normalt regne med at tage naturlægemidler i et par måneder, før man kan vurdere virkningen fuldt ud, men det kan meget vel være, at de virker hurtigere. Til gengæld slipper man som nævnt for at opleve kraftige og farlige bivirkninger. Hverken naturlægemidler eller kosttilskud er dog uden bivirkninger, hvis man tager for meget af dem, og i nogle tilfælde kan man opleve at reagere allergisk på dem, hvis der er nogen af urterne, man har udviklet allergi overfor.

Der kan også opstå problemer med nogle naturlægemidler, hvis man indtager dem sammen med visse lægemidler. Tager man fx hyperikum, "den grønne lykkepille", sammen med lægemidler af typen lykkepiller, kan der opstå kraftige bivirkninger. Hyperikum øger også nedbrydningen af kemiske stoffer i leveren, blandt andet lægemidler, så deres virkning svækkes. Nogle former for naturmedicin kan svække virkningen af behandling med blodfortyndende medicin, mens andre kan forstærke den. Man skal derfor, som over for al anden medicin, bevare respekten for naturmedicin og sikre sig, at den "går" sammen med de lægemidler, man eventuelt får. Hvis lægen ikke ved noget om det, kan man spørge apotekeren, men der skal også på indlægssedlen være oplysninger om eventuel interaktion, som det kaldes.

Principielt kan man godt tage naturmedicinske midler på egen hånd, men det må tilrådes at spørge sig godt for om virkningerne, før man tager dem. Her er det et problem med lovgivningen, der forbyder andre forretninger end apotekerne at give oplysninger om kosttilskuds og naturmedicins virkninger på sygdom. Der er heldigvis taget initiativ til at ændre lovgivningen, men indtil det er sket, er det en mulighed at læse sig til meget i de mange gode bøger om naturmedicin og kosttilskud, der udkommer i disse år, fx læge Jerk Langers udmærkede bøger, "Politikens bog om naturlægemidler" og "Politikens bog om vitaminer & mineraler". En tredje god bog er James A. Dukes bog "Det grønne apotek".

Hvad skal jeg vælge? Der er et enormt udbud af naturmedicin og især af kosttilskud, så det kan være svært at vælge, hvis man vil styrke sundheden og bekæmpe sygdom med dem. Også her lønner det

sig at læse sig til, hvad der hjælper mod hvad, og hvor meget der skal til. Man kan også spørge sin læge, på apoteket eller andre, der er kyn-dige på det sundhedsmæssige område. Desværre undervises der ikke under lægestudiet i urtemedicin og andre naturlige metoder til hel-bredelse, i modsætning til de fleste andre lande.

Vil man tage naturmedicin og kosttilskud i forebyggende øjemed, er det klogt at tænke over, hvilke sygdomme man hyppigt rammes af og dør af i sin familie. For eksempel hjerte- og kredsløbsslidelser, afkalkning af knoglerne eller cancer. Ud fra denne viden kan man læse sig frem til, hvad det kan være værdifuldt at købe og bruge. Kvaliteten af det, man køber, skal være i orden. Da der er ret skrap kontrol med kvaliteten af naturmedicin, kan man være rimeligt tryk ved den, men når det gælder kosttilskud, kan man godt risikere at få for lidt for pengene, og at de ikke virker, som de skal. Råvarerne kan have været købt for billigt, og indholdet kan være i en form, som kroppen har svært ved at optage. Derfor er det klogt at kigge efter, om naturlægemidlet eller kosttilskuddet er fremstillet efter GMP – good manufacturing practice. Det betyder, at kvaliteten af råvarerne, fremstillingen, opbevaringen mm. er under kontrol og i orden. Man får herigennem en rimelig garanti for, at det, man køber, er i orden.

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

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 begræns-ninger? Ring gerne og få en samtale for at afklare om denne udviklings- og trænings-gruppe 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. – 14. august 2016

Se mere på www.hjertetsvej.dk

Immunforsvaret

Fra Ugebladet Søndag v/Dennis Sørensen

En del af vores immunforsvar er medfødt, en anden del opbygger vi livet igennem. Så både gener og livsstil spiller en rolle. Og faktisk passer immunforsvaret fint sig selv og dermed dig, når du også bare passer på det. Men hvordan fungerer det egentligt?

Kroppens ydre lag

Mens den ene del af vort immunforsvar er medfødt, så udvikler den anden del sig gennem hele livet. Derfor spiller påvirkning fra dit miljø, din alder, livsstil, kost og ikke mindst din psykiske balance også en rolle.

Mange har gjort sig den erfaring, at man i perioder nemmere fanger en virus end på andre tidspunkter. Men også at nogle mennesker har tendens til lettere at blive syge end andre. Hvorfor det hænger sådan sammen, er der flere årsager til.

Den genkombination, man har med sig fra sine forældre, spiller en stor rolle for ens evne til at forsvare sig mod og bekæmpe sygdomme. Men præcis hvor stor en del kan man ifølge professor i immunologi og mikrobiologi Allan Randrup Thomsen ikke sætte tal på, eftersom det ikke kan opgøres på en videnskabelig meningsfyldt måde.

Men det er nok ikke for meget sagt, at de arvelige forhold spiller en meget væsentlig rolle især i barndommen.

Hvordan immunsystemet er opbygget, er straks mere veldefineret. Vores immunforsvar består af to komponenter: Det medfødte og det tillærte immunsystem.

Det medfødte immunsystem er de mange forsvarsmekanismer, som vi mennesker har med os fra naturens side.

Yderst er vores hud, som beskytter mod, at bakterier og andre mikroorganismer trænger ind i organismen. Vores slimhinder, som er dækket af antistofholdigt slim, er også en del af immunforsvaret. Tårer og spyt indeholder enzymer, der kan dræbe bakterier, mens gasser og syre i maven reducerer de bakterier og mikrober, vi får ind gennem munden.

Luftvejene er også et effektivt beskyttelsesværn. Luftrørets og bronkiernes små fimrehår gør, at vi kan hoste støvpartikler op, lige-

som det slim, som bronkierne producerer, indeholder molekyler, der hæmmer bakterievækst. Som udgangspunkt udgør kroppens ydre lag altså i sig selv et godt forsvar.

Vigtige hvide blodlegemer

Hvis der alligevel trænger bakterier ind i kroppen f.eks. gennem et sår på fingeren eller som en luftbåren virus, tager de hvide blodlegemer, det tillærte immunsystem, affære.

De hvide blodlegemer patruljerer nemlig i vores blodbaner og slimhinder og sørger for at tage livet af de fremmede organismer, de møder på deres vej. Det tillærte immunsystem er altså det beredskab, der reagerer på infektion.

En vigtig del af det tillærte immunsystem er bestemte typer hvide blodlegemer, der har evnen til at genkende virus og bakterier. Samme evne udnytter man, når man vaccinerer, når man sprøjter svækket virus eller bakteriemateriale ind i kroppen.

Det tillærte immunsystem danner så antistoffer og hukommelses-celler, så det kan angribe virus og bakterier hurtigt og effektivt, næste gang det møder samme type infektion. Det tillærte immunsystem opbygger vi gennem stimulation fra de fremmede virus og bakterier, vi møder på vores vej gennem livet. Der findes flere typer hvide blodlegemer, som har hver deres hovedopgave. Nogle har evnen til at huske, så immunforsvaret kan reagere hurtigt og kraftigt, næste gang det møder den samme virus eller bakterie. De fleste hvide blodlegemer lever kun i kort tid, så der skal hele tiden produceres nye. De blodlegemer, der fungerer som huskeceller, kan dog leve i mange år.

Enæggede tvillinger vil f.eks. have det samme medfødte immunforsvar, men sandsynligvis ikke have det samme tillærte immunforsvar, fordi de har været udsat for forskellige påvirkninger og sygdomme.

"Det er ofte små defekter, der gør, at man ikke fungerer så godt som flertallet, og det er meget vanskeligt at påvise noget målbart" forklarer Allan Randrup Thomsen.

"Normalområdet for, hvad der er acceptabelt for det samlede immunsystem, er nemlig utroligt bredt. Og selv om vi kunne sætte fingeren på en eller anden defekt, er det langtfra sikkert, at der var så meget at gøre ved det.

Strengt taget har man ikke veldefinerede målemetoder for styrken

af et immunforsvar. Man kan måle mængden af antistoffer, men meget antistof er ikke nødvendigvis bedre end mindre, fordi man ikke kan sige noget præcist om, hvordan immunsystemet vil reagere på et angreb blot ved at måle antistoffer. I sidste ende er det evnen til at modstå og bekæmpe infektioner, der har betydning.

Vi kan kun i begrænset omfang se på den unge, naive celle, hvordan den vil reagere på et antigen, den ikke har mødt endnu. Som udgangspunkt kan man sige, at jo ældre vi bliver, des mere vil immunforsvaret leve på renomméet. Med alderen udvikler vi nemlig hukommelsesceller, som kan genkende og bekæmpe udefrakommende virus og bakterier. Men da de virus, vi møder, sjældent er nøjagtig de samme, er det igen svært at udlede noget entydigt - andet end at både ældre mennesker og små børn er mere udsatte for at bukke under for infektioner. Men i og med at det er vidt forskelligt, hvad vi bliver udsat for, er det utroligt svært at sammenligne fra person til person.

Lidt skidt er godt

Egentlig er udtrykket "et stærkt immunforsvar" misvisende, mener Allan Randrup Thomsen. "Det ville være bedre at sige et velreguleret immunsystem. Fordi et velreguleret immunsystem reagerer, når det er nødvendigt, hverken mere eller mindre."

Et overreagerende immunforsvar ses f.eks. ved allergier og autoimmune sygdomme som gigt og type 1-diabetes. Og netop hvorfor immunsystemet i nogle tilfælde overreagerer, forskes der meget i for tiden.

"Der er utroligt mange faktorer, der spiller ind på eksempelvis udvikling af allergi, og der er endnu ikke noget endeligt svar. Men et immunsystem, der 'keder sig', vil have nemmere ved at udvikle allergi," siger Allan Randrup Thomsen.

Men er der så noget om det gamle mundheld, at man skal have to kilo skidt om året, fordi det styrker immunsystemet? Det er rigtigt et stykke ad vejen, mener Allan Randrup Thomsen, men tilføjer, at spørgsmålet snarere er, om to kilo skidt er bedre end et. Præcis hvor mange virus og bakterier der er nok, kan vi ikke sige noget om. Men der er ingen tvivl om, at et totalt fravær af bakterier giver et mindre udviklet immunsystem.

"Vi ved, at vores immunsystem på mange måder er skruet sammen

på samme måde som hos mus. Og vi ved fra dyreforsøg, at nogle musestammer reagerer på infektioner og derfor bliver mindre syge. Og så ved vi, at mus, der bliver holdt i et helt bakteriefrit miljø, har en meget svagere immunforsvarsevne."

Kan man overhovedet passe på sit immunforsvar - eller passer det sig selv? Ifølge Allan Randrup Thomsen er svaret både-og. For ja, immunforsvaret passer sig selv langt hen ad vejen. Et velreguleret immunsystem opretholder nemlig kroppen i balance, og dermed mærker man ikke meget til det. Og derfor skal vi nærmere være opmærksomme på ikke at nedbryde vores immunforsvar. Langvarig stress og dårlig søvn slider nemlig gevaldigt på immunforsvaret.

"Der ser ud til at være en stærk sammenhæng mellem søvn og stress. Hvis ikke vi får sovet nok, bliver vi stressede, og stress udløser nogle hormoner, der især på lang sigt gør os mere modtagelige over for blandt andet infektioner," forklarer Allan Randrup Thomsen.

6 tip til at passe på dit immunforsvar

1. Plej din tarm - spis fiberrigt. Alle de gode bakterier i vores tarmsystem varetager op mod 80 pct. af vores immunsystem. Derfor er det vigtigt at give din fordøjelse, og dermed din tarm, de bedste vilkår. Spis godt med kostfibre. Dem finder du i grove grøntsager og fuldkorn. Om det er findelte kostfibre eller grove fibre, er ikke vigtigt. Derfor behøver du ikke spise råkost og hårde kerner. Hvis du hellere vil have fintformalet korn og blende din selleri til mos, så gør endelig det - tarmen skal nok få gavn af de gode fibre. *Anne W. Ravn, diætist.*

2. Husk D-vitamin. D-vitamin er det eneste kosttilskud, som langt de fleste vil have gavn af at tage. Det er nemlig meget svært at spise sig til nok D-vitamin ad naturlig vej, medmindre man spiser virkelig meget fed fisk. Og det er kun i sommerhalvåret, solen forsyner os tilstrækkeligt med D-vitamin. *Anne W. Ravn, diætist.*

3. Vask hænder. Vi overfører utrolig mange virus og bakterier med vores hænder, og du kan måske spare dig selv for mange sygdomme ved at være grundig med de daglige håndvaske. Host og nys i inder siden af albuen og minimér, hvad du udsætter dig selv og andre for af luftbårne virus og bakterier. *Anne W. Ravn, diætist.*

4. Rosenrod er en fantastisk urt til at afbalancere nervesystemet. Den

fremmer energien om dagen og hjælper dig til at sove godt om natten. Rosenrod hører til de adaptogene urter. Den styrker kroppens naturlige døgnrytme, så velvære-hormonet serotonin fremmes om dagen og melatonin om aftenen, når kroppen skal falde til ro og sove. *Rikke Goerlich, phytoterapeut.*

5. Hyldebær og rød solhat er effektive urter til at forhindre, at fremmed virus trænger ind og gør os syge. *Rikke Goerlich, phytoterapeut.*

6. Sluk for din egen støjforurening og følg døgnrytmen. Sluk for mailen, mobilen og iPad'en, længe før du skal sove. Alt for mange fortsætter dagen, hvor den for længst burde være slut. Alene det at sove og have en fast døgnrytme, hvor man sover mindst syv timer om natten, når det er mørkt, er helt basalt for dit immun-system. *Rikke Goerlich, phytoterapeut.*

7. Boost dit immunforsvar med broccoli og blomkål

Har dit immunforsvar brug for at blive boostet, så fyld tallerkenen med broccoli og blomkål.

Når diagnosen er KRÆFT

Af Inge Kellermann

607 sider. Forlaget Hovedland 2013. Forord af Carsten Vagn-Hansen. Anmeldt af Erik Weihrauch.

Som Inge Kellermann skriver i forordet: "Denne bog er først og fremmest skrevet for kræftpatienter og deres pårørende som en hjælp og vejledning til nogle af de handlemuligheder, de har for selv at gøre noget i forhold til deres sygdom og de behandlinger, der tilbydes af kræftlægerne i dag. Alle andre kan dog også have gavn af at sætte sig ind i, hvordan kræft udvikler sig, og hvad der fremmer kræft for på den måde at forebygge, at sygdommen får fodfæste.

Der sker hver dag mange skader på vore celler, som kan resultere i mutationer som første skridt i kræftprocessen. Kroppen har heldigvis veludviklede reparationsmekanismer, som kan rette op på skaderne eller eliminere disse muterede celler, når de rette betingelser er til

stede. Vi kan selv ved en aktiv indsats både styrke disse mekanismer og forebygge, at skadede celler får gunstige vækstbetingelser.

I modsætning til, hvad vi normalt hører, er der faktisk også overbevisende forskning, der viser, at der findes effektive, naturlige hjælpemidler til både at styrke immunforsvaret og forøge de konventionelle behandlingsmetoders effekt. Det har jeg bestræbt mig på at beskrive, så alle får nogle konkrete redskaber til deres egen indsats. Den omfattende dokumentation kan forhåbentlig være med til at lette kommunikationen med kræftlægerne, som altid fremfører, at der ikke er evidens for andet end deres behandlinger. Det er, som du vil se, en sandhed med stærke modifikationer. Enhver handling bør være patientens eget valg, og at det er rimeligt at forvente respekt herfor. For at kunne træffe et kvalificeret valg, må man kunne få udtømmende information. Det er denne bogs formål.

Bogens meget alsidige og grundige indhold begynder med at orientere om den nye situation, der er opstået, med det formål at opbygge styrke og mod til at få overblik over egne muligheder. Denne viden og kontrol kan forbedre chancerne for at foretage rette valg af behandling og opnå bedre resultater af behandlingsforløbet.

Der skal både sættes ind på at mindske de faktorer, der fremmer kræftudviklingen, og styrke de faktorer, der hæmmer den. Det drejer sig om at give kræften dårlige udviklingsmuligheder ved at stoppe med uheldige fødevarer og få de skadelige stoffer ud af kroppen i afgiftningsprocesser. Samtidig skal de indre forsvarsværker styrkes, for kroppen kan meget selv, når den får lov. Der er forklaringer på vitaminers og mineralers betydning, når det drejer sig om kræft.

De mange processer i kroppen beskrives, f.eks. antioxidanters og immunsystemets betydning. Den omhyggelige forklaring på kræftcellers opståen, når de usunde tilstande er til stede, medvirker til forståelse af, hvad det er vigtigt at gøre selv. Der er en indgående beskrivelse af kræfttyper og den konventionelle behandlings virkninger og bivirkninger, og især at egen indsats begunstiger resultatet.

Det er et omfangsrigt og detaljeret værk, som i populær form rusten én til at forstå baggrunden for et alvorligt emne. Det vækker beundring og taknemlighed. I en senere mindre bog beskrives kræft og livsprocesserne, der er relevante, men hoveddægten er på de mange af naturens planter, der har betydning for kræftbehandling.

De bedste råd

Fra "Når diagnosen er kræft" af Inge Kellermann. 166 sider. Forlaget Hovedland 2014. Anmeldt af Erik Weihrauch.

Forordet begynder med: "I denne bog får du nogle opsummeringer af de vigtigste hjælpemidler i din egen indsats for at forbedre din prognose og livskvalitet.

I modsætning til behandling med kemoterapi og stråler, som primært virker ved at slå ihjel, virker plantestofferne først og fremmest på den måde, at de støtter de normale celler og væv og stimulerer kroppens evne til at reparere og forsvare sig selv. Plantestoffer kan naturligvis ikke erstatte lægehjælp, hvor det er relevant."

Hvor hovedværket "Når diagnosen er kræft" grundigt forholder sig til selve sygdommens væsen og behandling og personens situation med en omfattende dokumentation, så supplerer denne bog med de mange af naturens planter, der kan spille en vigtig rolle i behandlingen. Bogen er dog et selvstændigt værk med sin beskrivelse af hvordan kræft udvikler sig, og fem biokemiske processers rolle i kroppen, som er forudsætningen for at kræft kan opstå. Og alt det man selv kan gøre ved hjælp af en gennemgang af de mange fødevarer, vi sædvanligvis bruger, med deres fordele og ulemper. Desuden specielt gavnlige tilskud fra naturen og gode lægeurter, samt vitaminer og mineralers vigtige rolle for at styrke kroppens modstandskraft.

For at forbedre den konventionelle behandling og udholde den, er der en række gode råd, ligesom et stort kapitel handler om at mindske de mange forskellige bivirkninger. Med denne bog gives en påskønnelsesværdig skatkiste af viden til praktisk vejledning og til at styrke den mentale side.



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**

*Ny bestyrelse, valgt på generalforsamling
den 20. marts 2016:*

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: forebyg@hvidbjerg.info

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

Medlem: Debbie Christensen

Medlem: Lena Agger

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