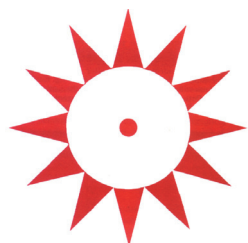


Forebyg Kræft

Nr. 1, 2017, 26. 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 eller MobilePay på tlf. 29326627.

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
Spis som en munk og undgå kræft.....	s. 4
Stadig flere overlever.....	s. 7
Lægebrevkassen.....	s. 12
Roden til alt godt.....	s. 13
Boganmeldelse.....	s. 17

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

Deadline til næste nr.: 1.07.2017.

Husk kontingent for 2017: 100 kr.
Bedes gerne betalt snarest.
Girokort er vedlagt.

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.

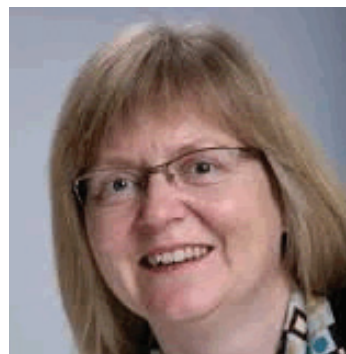
Annoncepriser:

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

Det er dejligt, at flere spørger efter vores blad, og at vi har fået flere nye medlemmer. Vi vil dog gerne have mange flere nye medlemmer.



Hvor mange får kræft, og hvad er de hyppigste kræftformer?

I dette blad kan du læse om, hvor mange, der får kræft, samt hvad der er de hyppigste kræftformer. For hver af de 5 hyppigste kræftformer, Lungekræft, Brystkræft, Prostatakræft, Tyktarmskræft og Modernærkekræft, kan du se, hvilke symptomer, som du skal være opmærksom. Antallet, som overlever en kræftsygdom er stigende.

Generalforsamling 2017

Husk vi har generalforsamling den 5. marts 2017 kl. 14, den finder sted på Frederiksberg, Johnstrup Alle 9, i kælderen, sæt kryds i kalenderen. Alle medlemmer vil modtage en indkaldelse pr. mail. Vi er opmærksomme på, at der er mange af jer, som ikke har oplyst os jeres e-mail adresse endnu. Vi vil anbefale, at I snarest muligt får oplyst os om jeres e-mail adresse. Gå ind på vores hjemmeside www.forebyg.dk og under Kontakt kan du skrive til os og oplyse din mail-adresse.

Hvor er vi på vej hen?

Vi er fortsat i gang med 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.

Facebook

Interessen for vores side på facebook er voksende, og det er rigtig dejligt. Husk når du deler og liker vores indlæg på Facebook, så er du med til at sprede interessen og viden om kræft og forebyggelse.

Helle B. Martinussen, formand

Spis som en munk og undgå kræft

Af Henrik Dannemand, ma@berlingske.dk

Sund kost kan tilsyneladende forebygge kræft. En undersøgelse af munkene på den græske halvø Athos viser en ekstrem lav forekomst af kræftsygdomme.

Livet på den græske klosterø Athos er ikke kun enkelt og smukt. Det er også sundt.

Det var det sidste, som vakte læge Stig Ekkerts nysgerrighed, men efter en rejse til øen, har han også fået blik for det første.

»Jeg har som læge specialiseret mig i forebyggelse, og da jeg i december i et videnskabeligt tidsskrift læste en notits, som fortalte, at antallet af kræfttilfælde blandt de 1.500 munke er næsten lig nul, blev jeg nysgerrig,« fortæller Stig Ekkert, der er læge i Dragør.

Faktisk gjorde notitsen ham så nysgerrig, at han ringede til lederen af det hold forskere på universitetet i Thessaloniki, som gennem 12 år har undersøgt munkene. Overlægen kunne fortælle, at munkenes sundhedstilstand har vist sig at være forbløffende god. Deres middellevialder er højere end gennemsnittet, og de holder sig åndsfriske langt op i alderen. Og vigtigst af alt: Forekomsten af kræft – videnskabeligt eftervist på prostatakræft – er næsten lig nul.

De græske forskere mener, at den lave kræftforekomst skyldes munkenes levevis, som til dels er bestemt af religiøse traditioner. Munkene spiser masser af fisk og grøntsager. Maden er oven i købet fed på grund af flittig brug af olivenolie, og munkene drikker også vin, alkohol og kaffe. Kun ganske få af munkene – de der lever allermest isoleret på halvøen – spiser kød for at få dækket deres proteinbehov, og det er i øvrigt blandt disse munke, at man har fundet to af de meget få tilfælde af tarmkræft, man har set de seneste 12 år.

»Det er fantastisk, at det ikke længere kun er en teori, at kost kan forebygge kræft. At man selv kan gøre noget for at mindske sin risiko. Undersøgelsen dokumenterer ikke præcis, hvad i kosten, der virker forebyggende, om det f.eks. er det høje fiberindhold, fastedagene eller fraværet af kød. Men det er heller ikke så vigtigt nu. Det vigtige er, at det i praksis er bevist, at man gennem lige netop denne kost, disse retter og måden at tilberede dem på kan forebygge kræft,« siger Stig Ekkert, der er speciallæge i almen medicin med speciale i forebyggelse.

Han mener ikke, at munkenes sundhed kan forklares med andre faktorer som for eksempel et mindre forurenet miljø, mindre stress eller en større lykkefølelse. Undersøgelser fra områder med samme lave forureningsgrad som på Athos viser, at man dér ikke har lavere kræftforekomst. Munkene lever heller ikke udelukkende økologisk, fordi de må importere pasta og ris og om vinteren grøntsager, lige som de udsættes for røg fra stearinlys og olielamper svarende til det, man udsættes for ved passiv rygning. De drikker også alkohol.

»Munkene lever ikke et problemfrit liv. Chef-lægen på Athos fortalte mig f.eks., at munkene trøstespiser slik, fordi de savner deres familier. Samtidigt viser undersøgelser fra Kræftens Bekæmpelse, at forældre til børn, der er døde af kræft og dermed oplever maksimal sorg og stress, ikke har større kræftforekomster end andre mennesker,« siger Stig Ekkert.

Normalt ser man i lægevidenskaben med stor skepsis på påstande om, at bestemte typer kost kan forebygge kræft. Man ved, at befolkningsgrupper på bl.a. Sardinien, i Japan og USA lever betydeligt længere end gennemsnittet og har en meget lav forekomst af kræft. Her består kosten typisk af fisk og mange grøntsager, og den er fattig på dyrisk fedt. Et andet typisk træk i disse befolkningsgrupper er, at man ikke overspiser. Men trods disse lovende observationer har læger generelt ikke turdet love folk, at man kan nedbringe risikoen for kræft, hvis man blot spiser som disse grupper, for årsagen til deres gode sundhedstilstand kan skyldes andet end kosten.

»Mange læger har i årevis forsøgt at bevise, at den rigtige kost kan forebygge kræft. Lige så mange har forsøgt at modbevise det. Hver gang, der hidtil er fundet befolkninger med få kræfttilfælde, har skeptikere sagt, at man ikke videnskabeligt har kunnet bevise, at det var kosten, men snarere gode nedarvede anlæg, der beskyttede mod kræft. Nu er det slut med den påstand,« siger Stig Ekkert.

Han kalder de græske forskeres resultater epokegørende, fordi de ikke kan afvises med en henvisning til, at forsøgspersonerne har særligt stærke gener og derfor ikke bliver syge. Munkene fra Athos kommer nemlig fra forskellige familier fra vidt forskellige områder, og der lever ikke kvinder på halvøen, hvilket betyder, at der ikke fødes børn, og genernes betydning er derfor elimineret.

De græske forskeres resultater fik Stig Ekkert til først at rejse ned og besøge den græske forskningsleder i Thessaloniki, og i april var han sammen med fotografen Karsten Bidstrup på Athos for at samle mate-

riale til en kogebog om munkenes kostvaner. Bogen, som udkommer til foråret 2017 på forlaget Gyldendal, skal indeholde en lang række af munkenes opskrifter og desuden en beskrivelse af livet på Athos. Munkene er hovedsagelig selvforsynende med økologiske grøntsager, og bogen viser også klostrenes fantastiske køkkenhaver, frugtplanter og den storslåede natur på den 50 km lange og op til 12 km brede halvø, hvis højeste punkt er 2.033 meter.

»Målet med rejsen var at samle opskrifter ind og tale med både de lokale læger og munkene. Det var en meget fascinerende oplevelse både at se de enorme køkkenhaver, vinmarkerne – man producerer årligt 100.000 flasker økologisk vin, som eksporteres – og tale med munkene og opleve deres levevis. Munkene var som hovedregel meget vidende om verden uden for Athos, bl.a. via Internettet. En af de munke, jeg mødte, havde studeret filmvidenskab, og da han hørte, vi var danskere, fortalte han begejstret om Lars von Triers film, som han kendte indgående.«

Stig Ekkert beskriver munkenes kost som »god, ikke asketisk, råvare-nær og rustik«. De spiser masser af grønt og frugt, masser af bønner og andre bælgfrugter, ikke kød, men ofte fisk. 100 dage om året spiser de udelukkende vegetarisk, dvs. mad uden æg, mælk og fisk.

Forskernes undersøgelse dokumenterer ikke præcis, hvad det er i kosten, som betyder, at munkene kun yderst sjældent bliver syge.

»Men det er også uden betydning, for fakta er, at disse opskrifter virker. Ingen ved, om man undgår kræft ved at bruge disse opskrifter tre eller fem dage om ugen, men jo flere dage, man bruger dem, jo bedre. Bogen bliver et tilbud om en sundere kost, hvor man efter al sandsynlighed kan mindske sin risiko for kræft ved at følge bogens opskrifter,« siger Stig Ekkert.

Husk Generalforsamling

Den afholdes søndag d. 5. marts 2017 kl. 14.00
og finder som sædvanlig sted på Frederiksberg,
Johnstrup Alle 9 i kælderen.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen,
bedes indsendt senest 14 dage før.

Stadig flere overlever, men ansvaret er også dit: Her er de 32 skjulte tegn på kræft

Heidi Pedersen, BT

Målene er ambitiøse, og de danske læger er blevet markant bedre til at finde og behandle de ødelæggende kræftceller

Kirurgi. Immunterapi. Screening. Og masser af penge. Tilsammen udgør de fire faktorer hovedingredienserne i opskriften på en succesrig dansk kamp mod kræft. I dag er 61 pct. i live fem år efter, de har fået en kræftdiagnose. For bare 15 år siden var tallet 48 pct. Det stopper dog ikke her. I 2025 skal tre ud af fire overleve en kræftsygdom.

Måske fældede du en tåre, hvis du ligesom tusindvis af tv-seere fulgte afslutningen på den såkaldte 'Knæk Cancer-uge' på TV2, hvor tv-stationen i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse samlede ind. Danskere - børn, unge og ældre - ramt af den sygdom, de fleste frygter, medvirkede i tv-showet.

Men kampen mod kræft er gode historier. Såvel på det nære plan som i tørre tal. Det er et sygdomsområde i rivende udvikling, hvilket helt konkret er ensbetydende med flere overlevende end nogensinde før.

Bedre udstyr

Spørger man overlæge ved Rigshospitalets Onkologiske Afdeling Morten Mau-Sørensen, der dagligt behandler kræftpatienter, er det især bedre udstyr, der har øget chancerne for at overleve en kræftsygdom, som hvert år rammer ca. 35.000 danskere.

»En af de vigtigste grunde til, at folk overlever, er at vi er blevet bedre til at operere. Hvis kirurgien er god, er det en effektiv måde at kurere kræft på,« siger Morten Mau-Sørensen.

Den positive udvikling skal også forklares ved de såkaldte kræftpakker og de mange millioner, der er fulgt med. Den første blev indført i 2005. I dette efterår blev den fjerde i rækken præsenteret af sundhedsminister Sophie Løhde (V).

Kræftpakke 4 indeholder bl.a. forslag om, at alle kræftpatienter skal tildeles en kræftansvarlig læge, og der skal investeres i endnu bedre udstyr til screening og behandling. Desuden drømmer sundhedsmyndighederne om at gøre den unge generation helt røgfri i 2030.

»Det betyder ikke, at man nødvendigvis er kureret, men at man ved

hjælp af nye behandlingsmuligheder kan leve med sin sygdom og få et langt og forhåbentlig godt liv uden bivirkninger,« siger lægefaglig vicedirektør i Kræftens Bekæmpelse Hans Storm.

En af de nye behandlingsmetoder, der har revolutioneret kampen mod kræft og forlænget livet for flere hundrede, er immunterapi. Det går kort fortalt ud på at aktivere kroppens eget immunforsvar, så det går til angreb på kræftcellerne.

Derved har lægerne mulighed for at behandle aggressive kræftformer, der tidligere var dårlige prognoser for. Det gælder f.eks. modermærkekræft, der er blandt de fem hyppigste kræftformer herhjemme. »Vi har fået flere langtidsoverlevende. Nu mangler vi bare at finde ud af, hvem vi skal anvende behandlingen på, så vi mindsker graden af bivirkninger, som følger immunterapien,« siger Morten Mau-Sørensen. Et andet område, hvor det for alvor har rykket ved overlevelsen, er de såkaldte screeningsprogrammer for bryst-, livmoder- og tyktarmskræft.

Kvinder mellem 23 og 65 år inviteres til screening for livmoderhalskræft hvert tredje eller femte år, mens kvinder mellem 50 og 70 år inviteres til mammografiscreening hvert andet år.

Kvinder og mænd i alderen 50-74 år er siden 1. marts 2014 blevet inviteret til screening for tarmkræft. Fra 2018 bliver screening for tarmkræft et tilbud hvert andet år. Effekten af screening har dog været debatteret i forhold til de mange millioner, det koster samfundet.

Kan gøre meget selv

Hos Kræftens Bekæmpelse mener man stadig, at danskerne selv kan gøre mere. Helt konkret at blive bedre til at spotte sygdommen selv. »I forhold til vores andre nordiske naboer er vi alt for lang tid om at komme til lægen, hvis vi opdager en knude, har åndenød eller andet, der kunne virke mistænkeligt. Det skal vi blive bedre til,« siger Hans Storm. Og så appellerer han endnu en gang til, at danskerne dropper de usunde vaner.

Opdag de skjulte tegn på kræft:

LUNGEKRÆFT

1. Længerevarende tør, slimet, smertefuld eller anderledes hoste i mere end seks uger.
2. Hoster blodigt slim op.

3. Problemer med at synke.
4. Åndenød.
5. Smerter i brystkassen.
6. Diffuse symptomer kan være træthed, vægttab, appetitløshed, uoplagthed eller en følelse af, at noget er galt.

Så mange overlever lungekræft:

- I 2014 var 16 pct. i live efter fem år.
- I 2000 var det bare 9 pct.

Faldet skyldes formentlig et stort fokus på at få danskere til at ryge færre cigaretter, da sygdommen er svær at behandle, når først den har ramt. Nye behandlingsmetoder, som f.eks. immunterapi (hvor kroppens eget immunforsvar aktiveres til at angribe kræftcellerne) er ikke nær så effektive ved denne kræftform som ved andre, fordi kræften ofte har nået at sprede sig, inden sygdommen bliver opdaget.

BRYSTKRÆFT

7. Knude i brystet.
8. Hævede lymfeknuder i armhulen.
9. Udflåd eller blod fra brystet.
10. Eksem på brystvorten.
11. Brystvorten begynder at trække sig indad.
12. Diffuse symptomer kan være træthed og generel utilpashed.

Så mange overlever brystkræft:

- I 2014 var 87 pct. i live efter fem år.
- I 2000 var det 81 pct.

I 2005 begyndte lægerne at screene for brystkræft, og det har haft stor betydning for overlevelsen. Hvis man finder kræftsvulsten på et tidligt tidspunkt, lykkes det nemlig i mange tilfælde at fjerne den helt ved operation. Til gengæld har der på brystkræftområdet ikke været revolutionerende nye behandlingsmetoder.

PROSTATAKRÆFT

13. Problemer med at komme af med vandet, f.eks. med en slap stråle.
14. Pludselige og hyppige vandladninger både dag og nat.
15. Vedvarende smerter.
16. Rejsningsbesvær.
17. Blod i urinen eller i sæden.

18. Blærebetændelse.

19. Ofte vokser prostatakraften langsomt og over mange år, og symptomerne er ofte små eller ikke til stede, før den har spredt sig. Mange mærker slet ikke kræften. Mere diffuse symptomer kan f.eks. være træthed og vægttab.

Så mange overlever prostatakraft:

- I 2014 var 88 pct. i live efter fem år.
- I 2000 var det 55 pct.

Faldet skyldes, at lægerne er blevet bedre til at operere samt finde ud af, hvem de skal behandle, bl.a. ved hjælp af blodprøver. Samtidig finder lægerne flere knap så aggressive tilfælde af prostatakraft, og derfor stiger den samlede overlevelse automatisk.

MODERMÆRKEKRÆFT

20. Modermærker, der har ændret farve, størrelse eller form.

21. Modermærker, der bliver ujævne eller tykkere.

22. Modermærker, der klør eller danner skorpe.

23. Skønhedspletter, der bliver hårde eller begynder at bløde.

24. Mange af de større modermærker er uskadelige, men er der samtidig et af de øvrige sygdomstegn, bør man være opmærksom.

Så mange overlever modermærkekræft:

- I 2014 var 92 pct. i live efter fem år.
- I 2000 var det 88 pct.

Det er en aggressiv kræftform, som før havde dårlige prognoser, men en ny behandlingsform, såkaldt immunterapi, har ændret markant på overlevelsen. Det er kort fortalt en behandlingsform, hvor patientens eget immunforsvar bliver aktiveret i kampen mod kræftcellerne. Behandlingen anses af mange som et gennembrud i kræftforskningen.

TYK- OG ENDETARMSKRÆFT

25. Blod i afføringen – hvad enten det er frisk rødt blod eller sort afføring.

26. Uforklarligt vægttab.

27. Ændrede afføringsvaner, der varer i mere end en måned.

28. Skiftevis forstoppelse og tynd afføring i mere end en måned.

29. En fornemmelse af, at tarmen ikke tømmes ordentligt, når du er på toilettet.

30. Smerter ved afføring.

31. Luft i tarmene eller ondt i maven igennem længere tid, dvs. mere end 3-4 uger.

32. Blodmangel, vægttab eller feber i lang tid uden grund.

Så mange overlever tyk- og endetarmskræft:

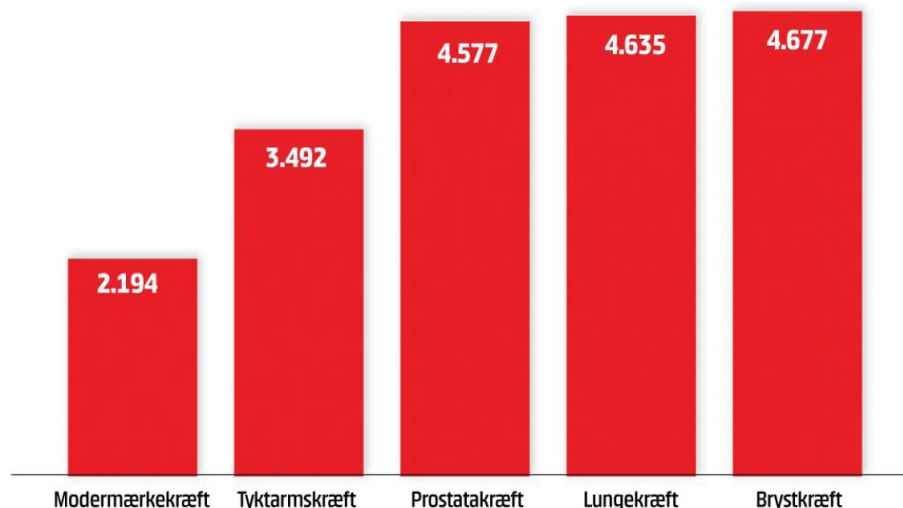
- I 2014 var 61 pct. i live efter fem år.
- I 2000 var det 51 pct.

Siden 2010 er alle 50-74-årige blevet tilbudt en screening for tarmkræft. Det har betydet, at man nu tidligere kan opdage en eventuel kræftsvulst og operere den væk. Jo før man opdager kræften, des større er chancen for overlevelse. Om det er screeningen, der er skyld i faldet, er det endnu for tidligt at sige - men sammenholdt med et større fokus på at spise mindre kød fra firbenede dyr (f.eks. okse, gris, lam) kan det være en del af forklaringen.

OBS: Du kan sagtens have et af symptomerne, uden at det er sikkert, du har kræft. Det kan være tegn på anden sygdom - søg læge, hvis du er i tvivl.

HVOR MANGE FÅR KRÆFT?

Hvert år får ca. 35.000 danskere kræft. De fem hyppigste kræftformer i Danmark:



KILDE: Kræftens Bekæmpelse, seneste tal er opgjort i for perioden 2010-2014.



LÆGEBREVKASSEN

ved Carsten Vagn-Hansen



Spørgsmål

Er der nogle enkle rutiner jeg selv kan indføre i min hverdag, for at formindske risikoen for at få kræft?

Venlig hilsen Hanne Henriksen

Kræfthæmning

Hej Hanne, hvis det skal gøres meget kort, så findes der en del forskellige kosttilskud og gode råd, men grundlæggende er det vigtigt med en grov, grøn og sund kost, og så vidt muligt undgå kunstige kemiske stoffer.

En basisk kost er vigtig, da kræftceller vokser bedst ved en sur reaktion i kroppen. Kræftceller elsker sukker, så det er bedst at undgå sukker. Man skal også undgå jern, hvis man ikke mangler det. Det samme gælder for meget rødt kød.

En sund kost med grønsager, bær og frugt, mørk chokolade, omega-3 fedtsyrer mm. indeholder mange antikræft-molekyler. Læs bogen "Kost mod kræft" af Richard Beliveau og René Gingras. Desuden bogen "Sund kost, før under og efter kræftbehandling" af Anette Harbech Olesen. Grundlæggende handler det om at undgå inflammation, der fremmer alle sygdomme, også kræft. Læs mere om inflammation på www.radiodoktoren.dk

Curcumin. 1-2 gram 3 gange dagligt kan købes som gurkemejerodpulver, Curcumim Fprte, Curcuma Longa, Turmeric m.fl. Det besidder rigtig gode anti-inflammatoriske egenskaber og er samtidig en meget stærk antioxidant. Det er godt at kombinere det med selen, fx Seleno Precise, mindst 200 mikrogram dagligt.

D3-vitamin 100 mikrogram dagligt sammen med 100 mikrogram K2-vitamin modvirker kræftudvikling. C-vitamin i store mængder modvirker kræft, men kan i små mængder fremme kræftvækst.

Venlig hilsen Carsten

Roden til alt godt: Hop med på ingefærvognen og boost dit immunforsvar og din sundhed

Af Heidi Pedersen, Kilde: Kræftens Bekæmpelse, "Antiinflammatorisk kost", af Martin Kreutzer. Forlaget Muusmann, m.fl.

Vi har længe vidst, at ingefær er fyldt med kraftfulde stoffer, der kan styrke vores sundhed. Men lige nu er den knoldede rod populær som aldrig før.

For nogle hjælper ingefær mod smerter i led og muskler, for andre stiller den kvalmen. Men du kan også have gavn af den lille rod, selv om du ikke er syg. Det faktum er mange danskere på kort tid blevet opmærksomme på, så roden nu indgår som en naturlig del af føde-vare-indtaget.

Ingefæren syner ellers ikke af noget synderligt appetitligt med sin lidt deforme skikkelse og krasbørstige duft. Men indeni er den fyldt med magi, og det har flere og flere fået øje på. I hvert fald har supermarkederne lige nu travlt med at lange ingefær over disken.

Faktisk har producenterne svært ved at følge med den enorme efterspørgsel, forklarer Carl Gustav Lehmann, der er medejer af Bangs, som står bag salgssuccesen Bangs Ingefær Shot:

»Vi indledte produktionen af Bangs Ingefær Drik i begyndelsen af 2014, og siden da er salget bare blevet ved med at stige. Vi var slet ikke forberedt på, hvor stor en succes det ville blive, vi er blevet taget på sengen af den enorme efterspørgsel. Det er bl.a. grunden til, at vi lancerede Bangs Ingefær Shot for omkring seks måneder siden. Lige i øjeblikket sælger vi 1.000 liter ingefærshots om ugen,« siger Carl Gustav Lehmann.

Ingefær kan bl.a. bekæmpe betændelse i kroppen, så du undgår at udvikle diverse livsstilssygdomme.

Mange positive egenskaber

Ingefær har været brugt som naturmedicin i over 2.000 år mod bl.a. opkast og kvalme samt i mindre grad mave-tarm-problemer. Enkelte studier tyder også på, at tilskud af ingefær kan gavne personer med

slidgigt i knæ og hofter. Som noget nyt er mange danskere nu også begyndt at bruge roden som en del af en sund livsstil, fortæller ernærings-ekspert Martin Kreutzer, der har udgivet en ny bog om ingefær. Han oplever stor interesse for den knoldede rod fra sine klienter:

»I den senere tid er der kommet stort fokus på, at man kan hjælpe sig selv til øget styrke og overskud i hverdagen ved bl.a. at spise de rigtige fødevarer. Så det handler ikke så meget om, at folk vil reparere en decideret sygdom, men mere om at indtage ingefær som en del af et sundhedsritual,« siger Martin Kreutzer, der kun har rosende ord om ingefær:

»Den støver immunforsvaret af, så kroppen bliver mere modstandsdygtig, den virker blodfortyndende, så man mindsker plakdannelse i blodkarrene, og den virker stimulerende på forbrændingen,« siger han. Selv med et lille stykke ingefær vil du kunne opnå en målbar effekt. Et shot til at starte dagen på kan derfor være en god ide.

Hos Bangs, der også producerer ingefær som saft på flaske i større mængder, oplever man samme interesse:

»Det er blevet moderne at være sund, samtidig med at man har mere og mere travlt. Ind i det behov passer Bangs Ingefær Shot godt, da det er let lige at tage det lille shot med på farten. Vi får også mange henvendelser fra folk, der er glade for produktet. Bl.a. kræftpatienter, som får kvalme på grund af kemoterapi, har ringet til os og sagt, at vores ingefærdrik og -shots har hjulpet dem med at få bugt med deres kvalme,« siger Carl Gustav Lehmann, hvis far indledte produktionen på grund af sine gigtsmerter. Ingefær-knoldene er ca 2-3 cm tykke og høstes, når planten er et par år gammel. Knoldene renses, vaskes og tørres i solen, inden de er klar til brug.

Ingefær som smertestillende

»Han ville gerne have, at andre skulle have lige så stor glæde af ingefæren, som han selv har fået,« siger Carl Gustav Lehmann.

Martin Kreutzer understreger dog, at ingefær, trods de sundhedsfremmende stoffer, ikke er noget mirakelmiddel: »Det kan ikke løse alle problemer. Man skal spise det som led i en sund livsstil, hvor man spiser andre styrkende fødevarer-produkter som f.eks. fede fisk, bær, kål, broccoli og grove kerner,« siger han.

Den opfattelse deler videnskabelig medarbejder og kostvejleder i Gigtforeningen Henriette Thorseng, der oplever en 'konstant høj interesse for ingefær' til bekæmpelse af bl.a. smerter.

»Ingefær har vist en mulig positiv effekt, måske på niveau med det smertestillende paracetamol (findes f.eks. i Panodil, red). Men der foreligger endnu ikke uvildig dokumentation af god kvalitet, så der er fortsat usikkerhed om effekten. Vi ser derfor frem til, at et uafhængigt studie bekræfter alle de positive udsagn,« siger hun.

Ingefær indeholder 2-3 procent æteriske olier, blandt andet gingerol, som giver den en skarp og krydret citrusagtig duft og smag. Ingefær stammer fra Asien og har været anvendt i Kina og Indien i mere end 2.000 år. I dag dyrkes den mest i Indien, men også i Jamaica, i Kina, Taiwan, Thailand og andre tropiske områder. Ingefær stammer fra Asien og har været anvendt i Kina og Indien i mere end 2.000 år. I dag dyrkes den mest i Indien, men også i Jamaica, i Kina, Taiwan, Thailand og andre tropiske områder.

Lav dit eget ingefærshot

Det skal du bruge:

- 2 l vand
- 200 g ingefær
- 2 økologiske citroner
- 2 spsk. rørsukker/honning

Sådan gør du:

1. Skræl og skær ingefær i skiver.
2. Skær hele citroner med skal i skiver.
3. Vand, ingefær, citroner og sukker koges i 45 minutter.
Afkøles, sies og kommes på flaske.

Drik 2 cl om dagen. Drikken kan holde sig cirka en måned i køleskab.

Fakta om ingefær

Derfor er ingefær sundt

Ingefær indeholder helt særegne plantestoffer, såkaldte gingeroler, som sætter skub i kroppens bekæmpelse af betændelsestilstande.

Udover gingerolerne indeholder ingefær en masse æteriske olier, som gavner fordøjelsen, og som samtidig kan virke bakteriedræbende. Ved at øge forbrændingen og dæmpe sulten kan ingefær også bidrage til at holde den slanke linje. Forskning har desuden vist, at personer med slidgigt i knæ og hofter kan have gavn af ingefær, fordi det øger bevægeligheden og mindsker smerterne. Endelig mener man, at roden kan have en vis kræftforebyggende effekt, men der er behov for mere forskning på området, da det ikke er bekræftet i studier på mennesker.

Hvor meget skal du spise?

Selv med et lille stykke ingefær vil du kunne opnå en målbar effekt. Tilsæt f.eks. en centimeter ingefær i din mad – eller brug det i din te eller smoothie. Bivirkningerne er yderst sjældne – man kan opleve let maveirritation, sure opstød eller kvalme, hvis man indtager høje doser. Ingefær-kosttilskud frarådes i større mængder til gravide og små børn.

Findes et alternativ?

De aktive stoffer i ingefær er helt unikke, og derfor kan den ikke umiddelbart erstattes af andre råvarer. Et alternativ til rå ingefær i maden er et kosttilskud fra apoteket eller den ingefærlignende gurkemeje, der også virker mod betændelse i kroppen. Du kan også vælge at spise syltet ingefær istedet for den friske, hvis du synes, smagen er for krasbørstig.



En kort guide til et langt liv: 10 tips – Få det bedre og lev 10 år længere

Boganmeldelse af Dennis Sørensen

I bogen giver Bertil Marklund opskriften på, hvordan man med enkle leveregler kan forbedre sine muligheder for et både sundere og længere liv.

Bertil Marklund er svensk læge og professor

Jo flere sunde vaner, du har, jo flere friske år kan du regne med at få. I "10 tips – få det bedre og lev 10 år længere" får du nogle helt enkle tips til, hvordan du skal leve for få et så langt liv som muligt. Da

Bertil Marklunds forældre begge døde tidligt, følte han – med deres gener – sig en smule urolig ved tanken om, at han skulle gå samme skæbne i møde. Han begyndte derfor at gennemgå forskningen inden for flere forskellige områder. *Svarene han fandt, overraskede ham positivt, for forskningen viste, at vores livsstil med 75 % er afgørende for, hvor længe vi lever.* Det er altså dig, der bestemmer, hvordan du vil – eller ikke vil – ældes. I denne korte og letlæste bog får du opskriften på, hvordan du med ganske få og enkle leveregler, kan forbedre dine muligheder for et både længere og bedre liv.

Men hvorfor endnu en selvhjælpsbog. Det vrirler med bøger derude, og hjælper de overhovedet noget? Normalt køber man en bog om noget, man gerne vil ændre i sit liv, og ofte er bogen på 300-400 sider, nogle gange endda endnu mere. Hvis man er rigtig ambitiøs, læser man måske hele bogen i løbet af nogle uger. Indholdet er fint, der er mange gode råd, men problemet er, at når man nærmer sig slutnin-



gen af bogen, er der stor risiko for, at man bliver helt træt af den og de mange gode råd. Det bliver for meget og for stort. Og der er langt imellem ord og handling. Og det er et problem. De forandringer, man havde lyst til at sætte i værk med det samme, helst samme dag eller dagen efter, har man stor chance for at lykkes med. Hvis man synes, at man først skal samle kræfter og så begynde i næste uge eller måske om en måned, er der meget stor risiko for, at der ikke kommer til at ske de store forandringer. Måske køber man sig en ny selvhjælpsbog i stedet for, i håb om at finde nogle tiltag, der er lettere at indføre i ens liv, siger Bertil Marklund. – Med 10 tips har jeg forsøgt at skrive en overskuelig bog med enkle råd, som man straks kan begynde at følge.

Kaffe kan være sundt

Overgangen til en sund livsstil må ikke være en plage, men skal opleves som positiv og meningsfuld. Så holder de nye vaner også i fremtiden. Et interessant afsnit i bogen handler om at vælge det rigtige at drikke. Ifølge dr. Bertil er f.eks. kaffe noget, vi roligt kan drikke. Vi i de nordiske lande har rekord i kaffedrikning, og det bør vi blive ved med, siger han. – Der er solide videnskabelige beviser for, at kaffe i beherskede mængder, dvs. tre – fire kopper om dagen, har en gavnlig effekt på helbredet. – Kaffe indeholder nemlig både koffein og antioxidanter, som virker henholdsvis opkvikkende, styrker immunforsvaret og modvirker inflammation (betændelse). Så ifølge dr. Bertil kan det anbefales, hvis man vel at mærke kan lide kaffe og ikke får ondt i maven af at drikke det, at holde fast i at drikke sine tre – fire kopper om dagen. Dog skal vi være opmærksomme på at populære ”kaffedrikke” som café latte og cappuccino kan indeholde meget mælk og sukker. Men kaffen i sig selv er altså faktisk sund i moderate mængder.

Ensomhed er en dræber

At ufrivillig ensomhed kan have stor betydning for et dårligt helbred er ikke så kendt. Den farlige ensomhed giver dobbelt så stor risiko for at blive syg og dø for tidligt. At føle sig udenfor påvirker dødeligheden lige så meget – eller mere end rygning, stress, fedme eller højt blodtryk. I kapitlet om ensomhed følger dr. Bertil disse facts op med råd til, hvordan man på forskellig vis kan bryde med ensomhed, hvilket i høj grad også handler om bl.a. frygt og lavt selvværd, og hvordan man langsomt kan bryde med disse problemer. Det er et sympatisk træk hos doktoren, at han ikke har nogen smarte tricks mod ensomhed, og

at han naturligvis godt ved, at problemer af den karakter ikke bare løses med en løbetur eller en snak med naboen. Men at han tager kampen op mod ensomhed med i sine 10 tips indikerer, at det er en bog, der har øje for hele mennesket og ikke kun den fysiske side.

Dr. Bertils 10 tips

1. Bevæg dig – bevægelse gør dig yngre
2. Brug tid til at samle nye kræfter
3. Sov – søvn giver styrke
4. Nyd solen – men med måde
5. Spis dig sund og rask
6. Vælg det rigtige at drikke
7. Hav styr på vægten
8. Hav styr på munden – en sund mund påvirker hele helbredet
9. Vær optimistisk
10. Brug hinanden – det har vi brug for

Bertil Marklund. "10 tips – Få det bedre og lev 10 år længere". Oversættelse: Lone Østerlind. 136 sider. 149,95 kr. Lindhardt og Ringhof.

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
17. - 25. juni 2017**

Se mere på www.hjertetsvej.dk

Returneres ved varig adresseændring



Returadresse: Dennis Sørensen,
Tornestykket 12, 2720 Vanløse

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Formand

Helle Martinussen, tlf. 20 73 36 44. E-mail: forebyg.helle@gmail.com

Kasserer

Dennis Sørensen, tlf. 31 76 57 66. E-mail: dennis@hvidbjerg.info

Bestyrelsesmedlem

Wanda Andersen, tlf. 35 37 13 30. E-mail: wan3and@live.dk

Bestyrelsesmedlem

Debbie Christensen, tlf. 33 23 33 92. E-mail: debbie@debbiechristensen.dk

Bestyrelsesmedlem

Lena Agger, tlf. 20 73 30 82. E-mail: lenaveganarhus@gmail.com

Suppleant

Hanne Pihl, Tlf. 39 69 21 54.

Besøg vores hjemmeside: www.forebygkræft.dk

Besøg vores side på facebook: Forebyg kræft