

# EDTA NYT

14. årgang

Nr. 1 - Marts 2008

Udgivet af Landsforeningen for medicinsk behandling af åreforkalkning med EDTA



Landsforeningen for medicinsk behandling af åreforkalkning med EDTA  
indkalder herved til ordinær generalforsamling

**Lørdag den 5. april 2008 kl. 14.00 i Borgerhuset "Stationen",  
lokale 4, 1. sal (der er elevator) Lille Sankt Hans Gade 7-9, 8800 Viborg**

Se kørselsvejledning nedenfor.

Generalforsamlingen er en af patientforeningens vigtigste begivenheder hvor alle medlemmer har mulighed for at øve indflydelse på hvad der skal ske i foreningen, **mød derfor talstærkt frem.**

Det er kun medlemmer der har stemmeret. Ægtefælle/ledsager er naturligvis meget velkomne.

**Kl. 14.00:** Generalforsamling med følgende dagsorden iht. vedtægterne.

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning for det forløbne år.
- 3 Aflæggelse af regnskab og forelæggelse af budget: Revideret regnskab er indsat i bladet.
4. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer for 2 år.  
Jørn S. Rasmussen, Bent Jørgensen og Willy Odgaard er på valg. Jørn S. Rasmussen modtager ikke genvalg. Bent Jørgensen og Willy Odgaard modtager genvalg.  
Bestyrelsen foreslår genvalg af Bent Jørgensen og Willy Odgaard,  
samt nyvalg af suppleant Inger Jørgensen, Karlslunde.
5. Valg af 2 suppleanter for 1 år.  
Bestyrelsen foreslår genvalg af Henning Grube Andersen.
6. Valg af intern revisor for 1 år: Arne Enghøj modtager genvalg:  
Bestyrelsen foreslår genvalg
7. Fastsættelse af kontingent: Bestyrelsen foreslår uændret kontingent.
9. Behandling af indkomne forslag:  
Forslag der ønskes optaget på dagsordenen, skal indgives skriftligt til formanden Willy Odgaard,  
Herman Bangs Vej 3, 8660 Skanderborg **senest den 26. marts 2008.**
10. Evt.

**Kl. 15.00 er der fælles kaffebord.**

**Med venlig hilsen  
Bestyrelsen**

Kommer du i bil, kør til parkeringspladsen bag Borgerhuset ad Rødevej eller Reberbanen se kortskitse nederst næste side.

**EDTA-NYT**

Udgiver: Landsforeningen for medicinsk behandling af åreforkalkning med EDTA.

Ansvarshavende: Willy Odgaard

Forsidefoto: Blomstrende Camelia „Spring's Promise“ - (udendørs 7. febr. 2008). Foto: Kenneth Svendsen

Oplag: 1.200 eksemplarer - Tryk: Gefion Tryk, Næstved - Næste nr. udkommer juni 2008 - ISSN: 1600-3047



# Aldrig calcium uden magnesium

Kalktabletter som monoterapi øger risikoen for blodprop i hjerte og hjerne.

I forgårs offentliggjorde British Medical Journal i deres webudgave en videnskabelig artikel med ovenstående dystre budskab.

1.471 raske kvinder over 55 år blev tilfældigt opdelt i to grupper, en på 732, som i 5 år indtog et tilskud af calciumcitrat, og en gruppe på 739, som tog placebo.

I disse fem år blev de undersøgt hvert halve år, og for hvert år der gik, fjernede de to grupper sig fra hinanden med statistisk sikkerhed.

Det viste sig, at der i gruppen, som indtog kalktabletter, var betydelig stigning i risikoen for blodprop i såvel hjernen som hjertet.

Forfatterne er overraskede over resultatet og tager forbehold, indtil det er nærmere undersøgt med flere studier.

Men behøver vi vente fem år til på et nyt studie af dette resultat?

## Er det ikke forudsigteligt?

De fleste, som har erfaring med brugen af mineraler i sygdomsforebyggende øjemed er udmærket klar over, at man aldrig må tage calcium uden at tage magnesium samtidigt.

## Nøglen er nemlig magnesium

(Hvis du synes, det bliver for biokemisk, så står konklusionen til sidst).

Magnesium sidder som en bolt i calciumkanalen i cellemembranen.

Fortsættes side 4

---

## Kort over Viborg



I det øjeblik calcium vil ind i en celle, så lukker magnesium døren, og når calcium vil ud, så lukker magnesium op. Omvendt i knogleceller.

Derfor er cellerne i de bløde væv næsten calcium-tomme. Der er ca. 10.000 gange så stor calcium-koncentration uden for en celle som inden i en celle. Takket være magnesium.

Hvis vi mangler magnesium, så står calcium-kanalerne åbne.

Det betyder, at der gennem de åbne calciumkanaler strømmer calcium ind i cellerne, hvor det får cellen til at gå i krampe samt på længere sigt (timer) destruerer mitochondrier.

Krampen medfører øjeblikkelig sammentrækning af karrene på grund af de glatte muskelceller omkring de små arterier, hvilket medfører blodtryksstigning og risiko for hjerneblødning og ødelæggelse af forkalkningsplak og dermed blodprop i hjertet. Samtidigt minimeres cellens energiproduktion på grund af destruktion af de energi-producerende mitochondrier med deres livsvigtige indhold af Coenzym Q10.

Dette medfører ikke blot mindre energiproduktion i cellerne, men også et mindre forbrug af den i cellen optagne ilt, hvilket igen betyder, at der resterer en større andel af denne ilt, som så bruges til dannelse af skadelige frie radikaler, HVIS der er jern til stede som katalysator til denne proces, og det er der netop i denne gruppe kvinder, som ikke menstruerer mere.

Så kører rouletten med destruktion af cellemembranen og de omgivende celler indefra, for nu har cellen pludselig fået sin egen lille „Chernobyl-nedsmeltning“.

Hvis vi mangler magnesium, så har vi ingen kontrol over fordelingen af calcium, og derved fordeles det mere eller mindre jævnt over hele cellefasen, dvs. såvel i knogleceller som i bløddels-celler, muskelceller, hudceller, bindevæv osv.

Jamen mangler vi da magnesium

Ja, det gør vi. Over 70% af befolkningen får ikke en gang det anbefalede daglige tilskud på 300 mg magnesium.

## Hvorfor ikke?

Kosten er efterhånden blevet mere og mere magnesiumfattig. Dels har industrialiseringen af kosten betydet et stort tab af magnesium i det færdige produkt, og dels spiser vi mindre grønt, hvori der netop findes magnesium, og når vi så koger grøntsagerne, så hælder vi magnesiumet ud med kogevandet.

Desuden mister mange ældre magnesium, fordi de tager vanddrivende medicin eller fordi de drikker for meget kaffe.

70% af forsøgspersonerne med lavt intracellulært magnesium er mere end rigeligt til at forklare den betydelige overrisiko, der er ved indtagelse af calcium som monoterapi.

Der er derfor ikke noget overraskende i det opnåede resultat, og det skulle ikke være nødvendigt at vente mange år på at tage ekstra magnesium sammen med sit calciumtilskud. Dette vil gavne ikke blot muskler, hjerte, hjerne og knogler, men også en lang række processer i kroppen, som er afhængige af de mere end 300 enzymer, som magnesium er nødvendige for.

Altså: Aldrig tage calcium uden magnesium!

## *Claus Hancke*

Litteratur:

Horne, Ruth Ames, Gregory D Gamble, Andrew Grey and Ian R Reid Mark J Bolland, P Alan Barber, Robert N Doughty, Barbara Mason, Anne Vascular events in healthy older women receiving calcium supplementation: randomised controlled trial  
BMJ published online 15 Jan 2008;doi:10.1136/bmj.39440.525752.BE

Vitalrådets nyhedstjeneste 17. januar 2008

Yderligere oplysninger:

Speciallæge Claus Hancke

Speciallæge Niels Hertz

Vitalrådet - [www.vitalraadet.dk](http://www.vitalraadet.dk) (Link: <http://www.vitalraadet.dk/>) Lyngby Hovedgade 37 2800 Kgs. Lyngby

# D-VITAMIN MOD ÅREFORKALKNING

D-vitamin modvirker åreforkalkning og beskytter mod fatale følger af højt blodtryk - men D-mangel er enormt udbredt.

Vi er ikke færdige med D-vitamin. Det strømmer ind med data om dette forbavsende stof, der som bekendt slet ikke er et vitamin, men et hormon, der dannes i solbestrålet hud.

Nu er turen kommet til hjerte og kredsløb. Det ser ud til, at risikoen for blodprop i hjertet eller hjernen er langt mindre hos dem, der får D-vitamin nok, dvs. mere end de fleste. I særdeleshed mindsker vitaminet risikoen ved at have forhøjet blodtryk.

Det fremgår af den seneste rapport fra Framingham, den lille by i Massachusetts, hvor man siden 1948 har registreret flere tusinde indbygges (og deres efterkommeres) helbred og levevaner for at påvise livsstils-årsager til hjertesygdom. Framingham-studiet er ubestridt det mest berømte af sin art. Når vi i dag tager for givet, at motion, sund kost og Hjertemagnyl forebygger hjertedød, er det Framingham-projektet, vi skal takke for beviserne.

Den aktuelle rapport handler om 1.739 50-70-årige personer, som før undersøgelsen var fri for hjerte- eller kredsløbs-sygdom. De fik 1996-2000 målt deres D-vitamin-status på blodprøver og blev derpå fulgt i gennemsnitligt 5,4 år (op til 7,6 år). Hvem fik blodprop?

Det gjorde de med mindst D-vitamin i blodet! Efter syv år var der registreret blodprop i hjertet eller hjernen (slagtilfælde) hos hver tiende med blodværdier over 37 nmol/l, men hos ikke mindre end hver fjerde med værdier under 37. Efter korrektion for forskelle i de to grupper mht.

alder, køn, kolesterol, rygning, sukkersyge m.m. havde gruppen med højest D-status stadig en hjerte-kar-risiko på kun godt 60% af, hvad man fandt i gruppen med lavest. Holder disse tal, er der betydeligt mere at vinde ved at tage D-vitamin end Hjertemagnyl eller medicin mod kolesterol.

## Stærkt immunforsvar

Endnu større gavn af D-vitamin har man tilsyneladende ved forhøjet blodtryk, den vigtigste grund til hjerte-karsygdom. Blandt deltagere med forhøjet blodtryk var risikoen kun halvt så stor for dem, der lå over 37 som for dem, der lå under.

Dette stemmer med andre undersøgelser, hvor lav D-status og højt blodtryk samt forkalkede kransårer i hjertet følges ad. Framingham-rapporten siger det dog stærkere: Den viser, at man kan spå om fremtiden. Mangler du D-vitamin, risikerer du et hjertetilfælde om nogle år!

Vil det sige, at D-vitamin forebygger åreforkalkning? Ja, sådan ser det ud.

Det passer også godt med andre forhold: D-vitamin modvirker f.eks. et vigtigt hormon (renin), der sætter blodtrykket i vejret. Cellerne i pulsårer og hjertet forbruger D-vitamin, og hindrer man (ved manipulation med generne) D-vitaminet i at virke på en mus, stiger dens blodtryk stærkt.

Uden fed fisk får man overhovedet ikke D-vitamin fra oktober til maj.

Mangel er derfor enormt udbredt. I en europæisk undersøgelse af teenagepiger - også danske - havde mere end hver tredje svær mangel (blodværdier under 25 nmol/l). Og mere end 90% ville, hvis de havde boet i Framingham, være havnet i gruppen med stærk åreforkalkning.

Hvor meget er det klogt at tage? Det er der ingen tommelfingerregel for, men man kan forholde sig til, at der typisk er 200 enheder i en vitaminpille, mens hver anden voksen amerikaner behøver 1.000 enheder for at hæve sin D-status, så den lige akkurat er „acceptabel“ (dvs. til 75 nmol/l - amerikanske forskere anbefaler 75-150 nmol/l). Endelig ved man, at det er absolut ufarligt at tage op til 2.000 enheder om dagen.

Luz Tavera-Mendoza og John White, to molekylærbiologer fra det amerikanske Mc Gill Universitet, har som de første opdaget, at D-vitamin får hud og immunforsvar til at danne antibiotika (cathelicidin m.m.), der slår flere bakterier ihjel, herunder TB-bakterier. Det er nok forklaringen på det held, man tidligere havde med at kurere tuberkulose med sollys. De to har i fællesskab forfattet en læseværdig oversigt over den nye forskning og afslører samtidig, hvad de hver især tager af tilskud i de mørke måneder.

Luz, der er en yngre kvinde, tager 1.000 enheder (25 mikrogram).

John, der er en yngre mand, tager 4.000 enheder (100 mikrogram).

Niels Hertz

## Referencer:

Wang TJ et al. Vitamin D deficiency and risk of cardiovascular disease.

Circulation 2008;117:000-000. Tavera-Mendoza L, White J. Cellular defences and the sunshine vitamin. Scientific American 2007 (11):36-44.

Vitalrådets nyhedstjeneste 28. januar 2008

## Yderligere oplysninger:

Speciallæge Claus Hancke

Speciallæge Niels Hertz

Vitalrådet - [www.vitalraadet.dk](http://www.vitalraadet.dk)

Lyngby Hovedgade 37 2800 Kgs. Lyngby



# - Gode livsråd

af Carsten Vagn-Hansen - Læge, sundhedskonsulent

**1.** Planlæg ordentligt, og vær så, hvor du er, med din fulde opmærksomhed.

Så får du al den tid, du har brug for, og slipper for unødige bekymringer for fremtiden og ærgrelser over fortiden. Livet er her og nu, ikke i går eller i morgen. Men du er også nødt til at investere i din fremtid.

**2.** Få tingene gjort og vær realistisk med hensyn til, hvad du kan nå. Vælg at gøre det, der er vigtigt, og lad resten være uden at have dårlig samvittighed. Lav en liste over det, du vil nå. Lykkes det ikke, så overvej at slette de ting, som ikke er vigtige for dig eller andre. Ingen kan klare alt. Pas på med ikke at påtage dig for meget. Men heller ikke for lidt.

**3.** Sundhed er at ha' det godt med din krop, dit sind, dine følelser, dine medmennesker, dit miljø, din kultur, dit arbejde og din sjæl. På trods af den modgang, vi alle vil komme ud for livet igennem, og som gør os til modne, forstående og medfølelse mennesker. Men der skal investeres på en række felter, hvis du skal blive ved med at have det godt.

**4.** Får du det dårligt, så tænk over hvorfor,. Skriv ned, hvad det er, du føler er anderledes, og hvad du selv tror, årsagen kan være. Føler du dig ikke dødssyg, så lad være med at gå til læge de første 14 dage. 95% af alle bliver raske af sig selv i løbet af 14 dage, og så undgår du unødigt medicin.

**5.** Er du efter 14 dage endnu ikke klar over, hvad der er galt, og hvorfor du har det dårligt, så snak først med din nærmeste ven eller veninde, og hvis det ikke hjælper dig videre, så gå til læge. Men husk at tage det, du har skrevet ned, med derhen. Det er brikkerne til det puslespil, der skal lægges hen hos lægen, så I sammen kan finde ud af, hvad der er galt, og hvorfor det er gået galt. Er i sammen nået til at finde ud af dette, så kommer dit næste, vigtige spørgsmål: Hvad kan jeg selv gøre for at blive rask eller for at komme til at leve godt med den sygdom, jeg ikke kan slippe af med igen?

**6.** Start hver morgen med at trække vejret dybt foran et åbent vindue. Så bliver dine lunger foldet ud, du får mere ilt i blodet og kan skabe den energi, du har brug for til den dejlige, nye dag, du er vågnet til.

**7.** Drik derefter et helt glas vand med en kvart teskefuld havsalt, gerne Himalayasalt.

**8.** Undgå tobaksrøg, da den vil skære af din livslængde og skade både dig og dine nærmeste utrolig meget. Husk, at dine børnebørn og oldebørn har brug for fornuftige gamle, når de ikke kan finde ud af, hvad der er vigtigt i livet. Og så er det synd, når de gamle har gasset sig selv, inden ungerne er store nok til at forstå, hvad der bliver sagt.

**9.** Føler du dig nervøs eller stresset, så træk vejret dybt tre gange og smil! Det giver dig ro og afspænding i både krop og sind. Du får igen overblik og styr på dit liv.

**10.** Vær opmærksom på din vejtrækning. Mange mennesker trækker vejret for meget og udlufter dermed for meget kultveilte (kuldioxid) fra blodet. Det medfører sammentrækning af de ubevidste muskler i blandt andet lungernes luftrør og pulsåreneres vægge. Det kan medføre astma og for højt blodtryk.

Årsagen til over-åndingen er ofte stress. Øv dig på at trække vejret roligt og regelmæssigt. Lær det eventuelt af en yoga-, Tai Chi- eller Qi Gong-lærer.

**11.** Har du en dårlig dag, så træk med dine ansigtsmuskler dine mundvige helt ud til siden. Du kan så ikke lade være med at smile, du får det godt, og dine omgivelser får det også godt.

**12.** Vær mindst en time ude i kraftigt dagslys hver dag året rundt, især om vinteren. Så undgår du vinterdepressioner, får motion, møder andre mennesker og kan følge med i naturens gang. Din søvnkvalitet bliver meget bedre, og du modvirker aldringen ved at stimulere din natlige dannelse af signalstoffet melatonin i din koglekirtel i hjernen.

**13.** Når du møder andre, så giv dem et ordentligt håndtryk eller et kram som tegn på, at du er glad for at se dem. Hold dem gerne i hånden, når du snakker med dem, for så hører I, hvad hinanden siger. Sig også farvel med et knus eller et ordentligt håndtryk, og slut af med at give den anden et skulderklap eller et klem på armen. På den måde siger du klart, at du har været glad

for at møde vedkommende, og at du sætter pris på ham eller hende.

**14.** Hører du noget skidt om andre, så glem det. Det er sandsynligvis sladder, og er det rigtigt, så har du alligevel bedst af at glemme det.

Hører du noget godt om andre, så husk det og sig det til vedkommende, når du senere møder ham eller hende. Det er også et skulderklap. Vi skal anerkende hinandens indsats for nogen og noget.

**15.** Husk også at give dig selv kredit for alt det gode, du selv gør. Det er godt at kunne se sig selv i spejlet og sige: „I dag har jeg gjort livet gladere og lysere for andre“.

**16.** Drik to liter ukogt vand hver dag. Du får det meget bedre med hele din krop og med dit sind. Du får spændstighed og kræfter igen, og trætheden forsvinder. Du kan evt. destillere eller koge vandet, men så skal det mineraliseres med en smule havsalt samt gerne magnetiseres ved at stå på en magnetplade. Eller stå på en Grander plade (se [www.grander.dk](http://www.grander.dk)). Vand er ikke kun en skyllevæske, men afleverer elektroner til dine cellers „kraftværker“ (mitokondrierne), og meget af kommunikationen i kroppen går gennem vand.

**17.** Giv dig tid til at spise og tænke over det, du har hørt og oplevet inden måltidet. Med al den negative information, vi moderne mennesker får, har vi brug for åndehuller til at tænke over det, vi hører og oplever, og få smidt det ud af hovedet, vi ikke kan gøre noget ved. Spis helst sammen med andre, så I også kan have det lidt sjovt og hyggeligt. Du spiser langt sundere, når du spiser sammen med andre. Overhold kostrådene og spis ikke længere, end til du er mæt.

**18.** Undgå så vidt muligt al raffineret kost og kost med tilsætningsstoffer, farvestoffer, sødestoffer, konserveringsmidler etc. Vælg så vidt muligt en økologisk eller biodynamisk kost. Den indeholder meget mere af det, du har brug for, end traditionelt dyrkede madvarer, og du undgår sprøjtemidler mm.

**19.** Spis en grov, fiberholdig kost, seks hundrede gram grønt og frugt hver dag og lad være med at koge og stege det, så enzymer og vitaminer bliver ødelagt. Spis krydderurter og krydderier, der er kraftige antioxidanter og giver maden en god smag. Spis varieret, men ikke mere end du har brug for.

**20.** Spar på mættet fedt (mælkefedt og fedt fra dyr), men brug gerne økologisk smør med måde, da det også indeholder mange sunde fedtsyrer. Men det skal være rent smør. Hold dig helt fra margarine. Mættet fedt og margarine øger smerter i kroppen. Vælg økologisk kød.

**21.** Sørg for at få nok af det sunde fedt: Olivenolie, avocado, fed fisk, fiskeolie, mandler, nødder, hørfrøolie og kæmpenatlysolie. Fedtsyrerne heri dæmper smerter i kroppen og er vigtigere end vitaminer. Det er først og fremmest omega-3 fedtsyrer, du har brug for. Tag evt. et dagligt tilskud af sunde olier, for eksempel fiskeolie, Nutridan Strong citron, Livets Olie eller Udo's choice. 1-2 spiseskefulde. Vær ikke bange for at tage på af dem. Du vil tværtimod tabe dig, hvis du har brug for det.

**22.** Husk, at alt det, der bruges, holdes sundt og i orden, mens alt det, der ikke bruges, visner, bliver slapt, gør ondt og forgår. Brug dine muskler, så de vedligeholder deres styrke og smidighed. Brug dine led, så de bliver smurt, og brusken får noget at leve af. Brug din ryg meget og rigtigt for at undgå dårlig ryg. Anstreng dig dagligt til grænsen af, hvad du kan holde ud. Du kan så mere og mere, dit hjerte bliver stærkere og kredsløbet i det bedre.

**23.** Hold også din hjerne i gang ved at bruge den. Skriv breve, deltag i møder, gå til foredrag, skriv dagbog og dine erindringer, bliv begejstret og bland dig. Hold mørkning sidst på dagen, hvor du fortæller dine kære, hvad du har oplevet og lært i dagens løb. Lad også din familie komme til orde. Husk også, at enhver bevægelse af din krop stimulerer din hjernes funktion. Går du i stå i kroppen, vil du også gå i stå i toppen.

**24.** Fortsæt med at lære og udvikle dig livet igennem. Vær nysgerrig. Undersøg alt. Ellers vil alderdom, ligeglæthed og depression true dig og din sundhed.

**25.** Luk ikke dine følelser inde, for så laver de ravage i sindet med angst og depression, og du får problemer med musklerne og andre legemlige symptomer. Græd din sorg ud, skæld ud, når der er grund til det, syng og dans, når du er glad, selvom du risikerer at ryge i de-tentionen eller på en psykiatrisk afdeling. Vi er mennesker, fordi vi har følelser, og de skal ud. Du behøver ikke at blive uvenner med folk, fordi du er uenig med dem om noget.

**26.** Lad være med at tage tingene personligt. Brug dine kræfter på at forstå, hvorfor andre har været onde over for dig, generet dig, gået bag din ryg, snydt eller bedraget dig. Der er altid en forklaring. Mennesker er ikke ideelle. Alle har fejl, og det er de svage, der lader deres egne problemer gå ud over andre.

**27.** Tilgiv andre, hvis de har snydt, skuffet eller generet dig. Det er ikke mindst godt for dig selv. Negative følelser som surhed, had og vrede vil æde dig op indefra.

**28.** Vær ærlig over for dine medmennesker og meld

ud, hvis du har det dårligt. Spørger de dig, hvordan det går, så lad være med at gemme dig bag ordene: „Det går fint! Hvordan med dig?“. Bed dem om at lytte til dig, så du får mulighed for at snakke ud med både vedkommende og dig selv om grunde til, at du har det dårligt.

**29.** Hav respekt for alt levende - dine medmennesker, dyr, fugle, planter og træer. Alle har krav på din respekt, ligegyldigt hvem de er, eller hvad de er.

**30.** Pas på miljøet. Husk du selv er en del af det.

**31.** Bed andre om hjælp, hvis du har brug for det. Du hverken generer dem eller ligger dem til last ved at bede om hjælp. Du giver dem en gave. Du siger, at du har tillid til dem, at du har brug for dem, og at de er værdifulde for dig. Vil du hjælpe et menneske, der har det skidt med sig selv og føler sig værdiløs, så er den bedste måde at hjælpe vedkommende på at bede ham eller hende om at hjælpe dig. Vil du være venner med nogen, så bed dem om hjælp. Det er et „Sesam luk dig op“.

**32.** Vis taknemmelighed. Der er meget at være glad og taknemmelig for. Skøn på det og sig tak.

**33.** Søg fællesskab med andre og syng sammen med dem. Det er de største værdier i dansk kultur. Det dårligste i vores kultur er vores dans omkring guldkalven, der i vor tid hedder penge, produktion, vækst og magt. Men glæden ved at udføre et godt stykke arbejde er med til at skabe et godt liv for dig og dine, hvad enten du får penge for dit arbejde eller ej.

**34.** Bevar din evne til at opføre dig lidt vanvittigt, have det sjovt og klovne for andre. Dit indre barn skal have lov til at komme ud og lege. Det er godt for din egen livsglæde, og du smitter andre med den.

**35.** Giv dig tid til at finde frem til en mening med dit liv og det, der sker i det. Gerne sammen med dine nære medmennesker. Der er en mening med alt, også det vi ikke kan se nogen mening i. Der er også en højere mening, som vi ikke med vores primitive naturvidenskab kan forstå. Her skal vi bruge intuition og tro.

**36.** Find dig et sted, hvor du kan være alene. Et tilflugtssted hvor du i ro og fred kan tænke over dit liv, og hvad der sker i det. Et sted hvor du kan koncentrere dig om det, der er vigtigt for dig. Gerne ude i naturen. Mangler du energi, kan du omfavne et træ. Det vil give dig jordforbindelse og kraft fra træets kraftfelt.

**37.** Du skal tro på dig selv, på dine medmennesker, på at der findes en mening med alt og på, at der findes en

højere magt samt et liv efter dette. På den måde kan du også få sat din død på plads, så du kan leve dit liv fuldt ud på trods af modgang, kriser, tab, sorg, sygdom og smerter. Vi er her i livet for at lære noget, og vi skal lære færdig, før vi går over på den anden side af dødens port.

**38.** Sundhed er svulmende livskraft, livslyst, trivsel og velbefindende - på trods af den modgang, som vi alle vil komme ud for livet igennem.

**39.** De tre store læger er Vorherre, tiden og naturen. Det er hos dem, vi skal søge hjælp, men vi skal selv gøre arbejdet. Et gammelt russisk ordsprog siger: „Tro på Gud, men hold ikke op med at ro!“.

**40.** Et japansk ordsprog lyder: „Fald syv gange, men rejst dig otte!“ . Og vær klar over, at vi alle kan blive så hårdt ramt, at vi ikke kan rejse os ved det træ, vi faldt ved. Det er vigtigt at bo et sted, hvor du kan regne med, at medmennesker kommer og tager dig under armen og hjælper dig op. Alene er du ofte svag, men sammen med andre er du stærk.

**41.** Jag ikke efter lykken. den kommer, når du forsøger at leve dit liv på en sådan måde, at det ikke kun er til gavn for dig selv, men også for de mennesker du lever iblandt.

**42.** Livet er dejligt. På trods af modgang og besværligheder. Lev det. Grib dagen og brug den.

**43.** Husk, du er et værdifuldt menneske. Der er brug for dig, så længe du lever.

DISCLAIMER!

Jeg vil gerne gøre opmærksom på, at jeg ikke er ansat eller på anden måde økonomisk involveret i nogen form for helsekost-, medicinske eller natur-medicinske virksomheder. *Carsten Vagn-Hansen*

# OBS!

Iflg. Ligningslovens § 30A  
skulle selvstændige og erhvervsdrivende  
kunne fratække deres udgifter  
til EDTA-behandling.

I bør selv undersøge det hos jeres revisor



**LANDSFORENINGEN FOR MEDICINSK BEHANDLING AF ÅREFORKALKNING MED EDTA**  
**UDDRAG AF ÅRSRAPPORT FOR 2007**

**Budget 2008 i 1.000 kr.**

Resultatopgørelse for året 2007		<b>2006kr.</b>	
115	Kontingenter	114.400	110.320
68	Tips- og lottotilskud	68.921	74.660
-	Gaver og legater	7.341	17.561
7	Andre indtægter, incl. renter	17.307	2.227
<b>190</b>	<b>INDTÆGTER I ALT</b>	<b>207.969</b>	<b>204.768</b>
-29	Porto og bankomkostninger	-25.142	-25.429
-58	Brochurer og EDTA-nyt	-40.769	-41.019
-	Produktion bog, incl. omkostningsdækning	0	-43.094
-	Nyanskaffelser, EDB	0	-4.000
-36	Kontorhold	-35.181	-32.226
-2	Repræsentation	-2.317	-2.946
-30	Rejse- og mødeomkostninger	-53.108	-47.296
-60	Annoncering	-56.056	-41.930
<b>-215</b>	<b>OMKOSTNINGER I ALT</b>	<b>-212.573</b>	<b>-237.940</b>
<b>-25</b>	<b>ÅRETS RESULTAT</b>	<b>-4.604</b>	<b>-33.172</b>

**Balance pr. 31. december 2007**

**AKTIVER**

Indestående i bank	100.192	102.271
Kassebeholdning	0	0
<b>AKTIVER I ALT</b>	<b>100.192</b>	<b>102.271</b>

**PASSIVER**

**Egenkapital:**

Saldo pr. 1. januar 2007	89.671	122.843
Årets resultat	-4.604	-33.172
<b>EGENKAPITAL</b>	<b>85.067</b>	<b>89.671</b>

**Gældsforpligtelser:**

Forudmodtaget kontingent for 2008	7.100	5.100
Kreditorer	8.025	7.500
<b>GÆLDSFORPLIGTELSE</b>	<b>15.125</b>	<b>12.600</b>
<b>PASSIVER I ALT</b>	<b>100.192</b>	<b>102.271</b>

Den 20. februar 2008

Kenneth Svendsen  
Kasserer

Willy Odgaard  
Formand

Foranstående uddrag af årsrapport er revideret, jf. revisionspåtegning på årsrapporten.

Næstved, den 20. februar 2008

**NY-REVISION**

Stiig Ostenfeld  
Statsautoriseret revisor

# EN VARIERET KOST ER SLET IKKE NOK - OG EN ALMINDELIG VITAMINPILLE ER HELLER IKKE NOK

I de seneste år er vi ofte blevet advaret mod at tage kosttilskud, vitaminer, mineraler o.s.v. Den sædvanlige besked har været, at vi får tilstrækkeligt med disse ting i en varieret kost.

Heldigvis er befolkningen efterhånden blevet tonedøv over for disse udsagn, og noget tyder på at befolkningens sunde fornuft har ret.

Det lader til, at der er en særdeles stor sundhedsgevinst ved at tage et bredt spektrum af vitaminer, mineraler og mange andre tilskud.

I en artikel i Time Magazine i 1992 var der et interview med en senere navnkundig vitaminmodstander Victor Herbert, professor ved Mount Sinai Medical School. „Vi får al den næring, vi behøver, fra den mad vi spiser, ekstra tilskud giver bare en dyr urin“.

Dette letkøbte ordspil skulle i de næste 15 år blive et mantra for de mere fundamentalistiske vitaminmodstandere i den medicinske verden.

Imidlertid er det efterhånden umuligt at lukke øjnene for den tiltagende mængde videnskab, der næsten dagligt viser en eller anden sundhedsgevinst ved at supplere sin kost med diverse tilskud.

Et interessant studie blev for et par måneder siden publiceret i

Nutritional Journal af en række forskere fra Berkeley University i Californien. Studiet er det første af sin art, hvor man på en gruppe mennesker med et meget stort vitamin-forbrug har målt sundhedsparametre, som er almindeligt anerkendt som risikofaktorer. Samtlige parametre viste værdier, som enhver læge må tolke som lavere risiko for sygdom i den gruppe, der havde det største vitaminforbrug.

## **I studiet var der tre hovedgrupper**

Den første gruppe fik ingen tilskud til kosten, den anden fik en enkelt vitaminpille hver dag og den tredje var storkonsumenter i mindst 20 år af en lang række tilskud.

Det hurtige budskab fra denne undersøgelse er, at den gruppe, som fik en lang række forskellige kosttilskud hver dag, var langt den sundeste gruppe, målt ved en række biomarkører for livsstilssygdomme som f.eks.

homocystein, CRP, HDL-kolesterol, triglycerider, LDL-kolesterol, ferritin, blodsukker og blodtryk, lige som storforbrugerne subjektivt vurderede deres generelle helbredstilstand klart bedre end de to andre grupper.

I undersøgelsen var der 278 storforbrugere af kosttilskud, 176 som fik en enkelt multivitamin dagligt, og 602, som ikke fik andet end „en varieret kost“.

Over 50% af storforbrugerne indtog bl.a. et multivitaminmineral, vitaminerne B, C, D, E og betacaroten samt EPA, lechitin, coenzym Q10, flavenoider og meget andet. Mange kvinder tog ekstra GLA og probiotika og mange mænd tog zink, hvidløg, savpalme og soja-protein.

Som det sig hør og bør i en ordentlig undersøgelse, blev der også taget blodprøver, som målte, om de indtagne kosttilskud nu også blev optaget i kroppen, og der blev justeret for forskelle på alder, køn, socioøkonomisk status, uddannelse, BMI og lignende.

## **Resultaterne var slående**

Til trods for at man har målt en rabiæt gruppe storforbrugere, som har taget virkelig mange kosttilskud igennem 20 år, og sammenlignet med de, som blot tager en enkelt multivitamin eller intet andet end „en varieret kost“, så var der ingen bivirkninger af dette meget store forbrug af kosttilskud.

Og her skal vi endda huske på, at i USA er doseringen af vitaminer og mineraler mange gange større end i Danmark, hvorfor mange af disse vitamin-doser faktisk ikke var i kosttilskuds-doser, men i lægemiddeldoser. Alligevel var der ikke rapporteret bivirkninger. Derimod var der en slående forskel i de parametre, som sædvanligvis anvendes af lægevidenskaben til at estimere en risikoprofil. Der var et fald i CRP (en inflammationsparameter, som forbindes med risiko for bl.a. blodprop i hjertet), bedring i forholdet mellem total-kolesterol og HDL-kolesterol, fald i homocystein, triglycerider, blodsukker, blodtryk og ferritin.

Da vitamin-C ofte skældes ud for at øge optagelsen af jern, er det interessant, at jerndepoterne, målt ved ferritin, var lavere i den gruppe, der tog mest vitamin-C.

For specielt danske læsere vil det også være interessant at bemærke, at i gruppen af storforbrugere var vitamin-E koncentrationen dobbelt så høj og betacaroten-koncentrationen tre gange så høj som hos ikke-brugere. Her i Danmark er dette tidligere blevet betragtet som risikofaktorer, men det er der altså ikke belæg for mere, snarere tværtimod.

Det er ligeledes ganske pudsigt, at det var storforbrugerne af kosttilskud, som subjektivt bedømte deres helbred bedst, til trods for at denne gruppe var ældre end ikke-brugerne.

Oftest er det jo vitamin-nihilisterne, som „ikke kunne drømme om at tage vitaminer“, som siger, at de har det aldeles fremragende. Men sådan er det reelle billede altså ikke, når man undersøger det seriøst på en større gruppe.

Ikke blot har dette studie dokumenteret nytteværdien på helbredet ved at tage et bredt spektrum af tilskud til kosten, men har også dokumenteret, at det er ganske sikkert at indtage et så stort tilskud igennem 20 år, -ja ligefrem overordentlig gavnligt.

Den gruppe, som i gennemsnit havde taget 17 (sytten!) forskellige kosttilskud igennem 20 år, havde en betydeligt bedre sundhedstilstand og risikoprofil, end den gruppe der blot havde taget en enkelt multivitaminpille og endnu bedre end den gruppe, som slet ikke havde taget noget tilskud til kosten.

Studiet siger ikke hermed, at det er nødvendigt at tage 17 forskellige kosttilskud, for at bevare et godt helbred,

men det rammer en solid pæl igennem de fundamentalistiske domme-dagsprofetier som forgæves har advaret befolkningen om faren ved langtidsindtagelse af store mængder kosttilskud, vitaminer og mineraler.

Og endnu en gang demonstreres det, at myndighederne direkte kunne gavne den danske befolknings sundhedstilstand ved en mindre restriktiv administration af EU's kosttilskudsdirektiv og lægemiddeldirektiv.

*Claus Hancke*

#### **Litteratur:**

Usage patterns, health, and nutritional status of long-term multiple dietary supplement users: a cross-sectional study. Block G et al.

Nutrition Journal 2007, 6:30 doi:10.1186/1475-2891-6-30

<http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-6-30.pdf> (Link:

<http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-6-30.pdf> )

Interessekonflikter: Forfatteren har ingen økonomiske interesser i kosttilskudsindustrien.

Vitalrådets nyhedstjeneste 15. januar 2008

#### **Yderligere oplysninger:**

Speciallæge Claus Hancke

Speciallæge Niels Hertz

Vitalrådet - [www.vitalraadet.dk](http://www.vitalraadet.dk)

Lyngby Hovedgade 37

2800 Kgs. Lyngby - Tlf.: 45 88 09 00

### **EDTA-behandling gives af speciallæger og læger efter en forudgående helbredsundersøgelse på følgende private lægeklinikker:**

**Claus Hancke** Speciallæge i Alm. Medicin

**Irene Hage** Praktiserende læge

**Ole Købke** Praktiserende læge

**Per Andersen** Speciallæge i Alm. Medicin

Lyngby Hovedgade 37, 2800 Kgs. Lyngby  
Tlf. 45 88 09 00

**Bruce Phillip Kyle** Praktiserende læge  
Stautrupvej 7A, 8260 Viby J. • Tlf. 86 28 96 88

**Knut Flytlie** Speciallæge i Alm. Medicin  
Gludsmindvej 39, 7100 Vejle  
Tlf. 75 72 60 90

**Aa. Winther Nielsen**

Speciallæge i Alm. Medicin

Puggårdsgade 7, 1573 København V

Tlf. 70 25 12 05

**Birgit Aalborg Funch** Homøopatisk læge

Åløkken 36, 5250 Odense SV

Tlf. 65 96 00 77 (tlf.-tid: 8,30-9,00)

**Gunner Ødum** Speciallæge i Alm. Medicin

Klostervej 11, 9480 Løkken • Tlf. 98 99 04 99.

Er ophørt med at tage nye patienter, men fortsætter to dage om måneden med at give tidligere patienter vedligeholdelses-behandling.

**Bestyrelse:**

Formand: **Willy Odgaard**, Herman Bangs Vej 3,  
8660 Skanderborg - Tlf. 86 52 19 19  
Mobil: 22 76 43 05 - e-mail: woc@vip.cybercity.dk

Næstformand: **Elsebeth Jagd Kaae**  
Odensevej 154, 4700 Næstved - Tlf. 55 72 01 54  
e-mail: ks4142@stofanet.dk

**Bente Svarre**

Bødgersmindevej 7, Thorning, 8620 Kjellerup  
Tlf. 86 88 03 04. e-mail: niels-svarre@mail.dk

**Jørn S. Rasmussen**

Bjørnholt 39, 8520 Lystrup - Tlf. privat: 86 74 01 11  
Tlf. patientforeningen: 70 27 36 98  
e-mail: ag-j@rasmussen.mail.dk

**Bent Jørgensen**

Nørrevej 9, 2690 Karlslunde - Tlf. 46 15 00 18

**Suppleant:** Inger Jørgensen,  
Nørrevej 9, 2690 Karlslunde  
Tlf. 46 15 00 18

**Suppleant:** Henning Grube Andersen  
Fåborgvej 37, 5762 V. Skerninge  
Tlf. 62 24 18 90

**Personer, der er tilknyttet Patientforeningen,  
med særlige opgaver:**

Kasserer: **Kenneth Svendsen**  
Odensevej 154, 4700 Næstved - Tlf. 55 72 01 54  
e-mail: ks4142@stofanet.dk

**Erik Højstrup Christensen**  
Konsulent i særlige anliggender  
Bakkevej 36, Dommerby, 7840 Højslev  
Tlf. 97535428  
e-mail: erikhc@politik.dk



**EDTA-Patientforeningen**

Herman Bangs Vej 3, 8660 Skanderborg  
Tlf. 86 52 19 19 - Mobil: 22 76 43 05  
e-mail: woc@vip.cybercity.dk  
Hjemmeside: [www.edta-patientforeningen.dk](http://www.edta-patientforeningen.dk)  
Patienttelefon: 70 27 36 98

**Patientforeningens repræsentanter i regionerne:**

**Region Hovedstaden**

1. Bent Jørgensen (bestyrelsesmedlem)  
Nørrevej 9, 2690 Karlslunde - Tlf. 46 15 00 18
2. Ruth Banks  
Solrød Byvej 58, 2680 Solrød Strand - Tlf. 56 14 46 66

**Region Sjælland:**

1. Elsebeth Kaae (bestyrelsesmedlem)  
Odensevej 154, 4700 Næstved - Tlf. 55 72 01 54
2. Inger Jørgensen  
Nørrevej 9, 2690 Karlslunde - Tlf. 46 15 00 18

**Region Syddanmark:**

1. Willy Odgaard (bestyrelsesmedlem)  
Herman Bangs Vej 3, - 8660 Skanderborg - Tlf. 86 52 19 19
2. Henning Grube Andersen  
Fåborgvej 37 - 5762 V. Skerninge - Tlf. 62 24 18 90
3. Vibeke Juul Hansen  
Sydbanegade 2 B, 3., 6000 Kolding - Tlf. 75 56 75 45

**Region Midtjylland:**

1. Jørn Rasmussen (bestyrelsesmedlem)  
Bjørnholt 39, 8520 Lystrup - Tlf. privat: 86 74 01 11
2. Johanne Wentzel  
Storhøjen 3, 8800 Viborg - Tlf. 86 67 15 85

**Region Nordjylland:**

1. Bente Svarre (bestyrelsesmedlem)  
Bødgersmindevej 7, Thorning, 8620 Kjellerup, Tlf. 86 88 03 04
2. Bettina Larsen  
Skævevej 146 A, Brønden, 9352 Dybvad - Tlf. 98 86 40 90