

Krabbi – royking – og falskar vónir

ÓLAVUR
Í BEITI
rithøvundur



Tá ið hesi ymisku ráðini úttala seg, og eisini Landslæknin, so fyríkemur mær, sum er roykingin einasta orsök in til krabba – men sambært John Hopkins sjúkrahúsi og universiteti, so er eisini annað, ið elvir til hesa herviligu sjúku.

Aftur og aftur, nú í mong mong ár, verður og hevur verið sjabbað í útvarpi og bløðum um, at roykingin er tann størsta orsök til krabbamein, og mær fyríkemur, at hon er eisini vorðin einasta orsök in til krabbamein! Herfyri var so aftur Landslæknin í Útvarpinum eftir at nýggj tøl vóru komin av støðuni í Føroyum, og orsök in var royking!

Landslæknin ivaðist ikki í, at roykingin var orsök in, men hann nevndi einki um at kanningar vístu, at roykingin var orsök in. Hetta var bara tann vanliga meting in, sum Fyribyrtingar-råd og Landslækni hava, at økist talið av krabbameins tilburðum í Føroyum, so er orsök in roykingin!

Tað er so lætt bara at geva roykingini skuldina, ikki sannheit!

Følsk trygd

Vandin við hesum æviga sjabbi um, at roykingin hevur alla skuld í. at tøl in bara vaksa skeiva vegin og sjúkrahús eru á tremur av krabbameins sjúklingum, sum kosta so og so nógv, er, at ung sum gomul fara at halda, at roykir tú ikki, ja, so fært tú ikki krabbamein! Tí einasti vanda-bólkur eru roykjarar!

Og hetta er ein følsk trygd!

Nú um dagaranar kom so “update” – dagføra - frá John Hopkins sjúkrahúsinum og universitetinum í Amerika, og í endanum á hesum tíðindaskrivi verður heitt á móttakaran um at senda hetta víðari til vinir og kenningar. John Hopkins sjúkrahúsini liggja á seytjanda ári á rað sum nummar 1 í Amerika, so hetta er ikki frá hvørjum sum helst stovni, at henda dagføring kemur! Og aftan fyri hetta skriv – hesa dagføring - liggur ikki bara gitingar og metingar og “eg ivist ikki í”, men umfatandi kanningar!

Og eg loyvi mær við hesum at senda hetta víðari, so eingin skal ganga við tí følsku vón, at royki eg ikki, so fái eg ikki krabbamein! Ístaðin fyri at seta ræðumyndir upp, latið okkum so bara síggja veruleikan í eyguni, og sambært John Hopkins - sum sæst undir nummar 4 – so er veruleikin, at verður tú sjúk, so er orsök in íleguavurvur, umhvørvi, matur og/ella liviháttur!

Cancer Update from John Hopkins :

1. Every person has cancer cells in the body. These cancer cells do not show up in the standard tests until they have multiplied to a few billion. When doctors tell cancer patients that there are no more cancer cells in their bodies after treatment, it just means the tests are unable to detect the cancer cells because they have not reached the detectable size.

2. Cancer cells occur between 6 to more than 10 times in a person’s lifetime

3. When the person’s immune system is strong the cancer cells will be

destroyed and prevented from multiplying and forming tumors.

4. When a person has cancer it indicates the person has multiple nutritional deficiencies. These could be due to genetic, environmental, food and lifestyle factors.

5. To overcome the multiple nutritional deficiencies, changing diet and including supplements will strengthen the immune system.

6. Chemotherapy involves poisoning the rapidly-growing cancer cells and also destroys rapidly-growing healthy cells in the bone marrow, gastro-intestinal tract etc, and can cause organ damage, like liver, kidneys, heart, lungs etc.

7. Radiation, while destroying cancer cells also burns, scars and damages healthy cells, tissues and organs.

8. Initial treatment with chemotherapy and radiation will often reduce tumor size. However prolonged use of chemotherapy and radiation do not result in more tumor destruction.

9. When the body has too much toxic burden from chemotherapy and radiation the immune system is either compromised or destroyed, hence the person can succumb to various kinds of infections and complications.

10. Chemotherapy and radiation can cause cancer cells to mutate and become resistant and difficult to destroy. Surgery can also cause cancer cells to spread to other sites.

11. An effective way to battle cancer is to starve the cancer cells by not feeding it with the foods it

needs to multiply.

12. Meat protein is difficult to digest and requires a lot of digestive enzymes. Undigested meat remaining in the intestines become putrefied and leads to more toxic buildup.

13. Cancer cell walls have a tough protein covering. By refraining from or eating less meat it frees more enzymes to attack the protein walls of cancer cells and allows the body’s killer cells to destroy the cancer cells.

14. Some supplements build up the immune system (IP6, Flor-sence, Essiac, anti-oxidants, vitamins, minerals, EFAs etc.) to enable the body’s own killer cells to destroy cancer cells. Other supplements like vitamin E are known to cause apoptosis, or programmed cell death, the body’s normal method of disposing of damaged, unwanted, or unneeded cells.

15. Cancer is a disease of the mind, body, and spirit. A proactive and positive spirit will help the cancer warrior be a survivor. Anger, unforgiveness and bitterness put the body into a stressful and acidic environment. Learn to have a loving and forgiving spirit. Learn to relax and enjoy life.

16. Cancer cells cannot thrive in an oxygenated environment. Daily exercising and deep breathing help to get more oxygen down to the cellular level. Oxygen therapy is another means employed to destroy cancer cells.

Cancer cells feed on:

a. Sugar is a cancer-feeder.

By cutting off sugar it cuts off one important food supply to the cancer cells. Sugar substitutes like NutraSweet, Equal, Spoonful, etc are made with Aspartame and it is harmful. A better natural substitute would be Manuka honey or molasses but only in very small amounts. Table salt has a chemical added to make it white in color. Better alternative is Bragg’s aminos or sea salt.

b. Milk causes the body to produce mucus, especially in the gastro-intestinal tract. Cancer feeds on mucus. By cutting off milk and substituting with unsweetened Soya milk cancer cells are being starved.

c. Cancer cells thrive in an acid environment. A meat-based diet is acidic and it is best to eat fish, and a little chicken rather than beef or pork. Meat also contains livestock antibiotics, growth hormones and parasites, which are all harmful, especially to people with cancer.

d. A diet made of 80% fresh vegetables and juice, whole grains, seeds, nuts and a little fruits help put the body into an alkaline environment. About 20% can be from cooked food including beans. Fresh vegetable juices provide live enzymes that are easily absorbed and reach down to cellular levels within 15 minutes to nourish and enhance growth of healthy cells. To obtain live enzymes for building healthy cells try and drink fresh vegetable juice (most vegetables including bean sprouts) and eat some raw vegetables 2 or 3 times a

day. Enzymes are destroyed at temperatures of 104 degrees F (40 degrees C).

e. Avoid coffee, tea, and chocolate, which have high caffeine. Green tea is a better alternative and has cancer-fighting properties. Water-best to drink purified water, or filtered, to avoid known toxins and heavy metals in tap water. Distilled water is acidic, avoid it.

Ikki flutt seg

Nú skal eg ikki gera meg til talsman fyri og eggja ungum at roykja, tað er als ikki mín ætlan við hesum, og staðiliga havi eg kunnað mína egnu dóttur um vandar við roykingini, men eg hugsí, at tá ið hesir ymisku almennu stovnar og ráð úttala seg, so fái tykkum størri kunnleika um evnið, áðrenn tit leggja í miðlarnar við einkisig-andi møsni!

Heimurin er so nógv broyttur, og ikki minst atgongd in til vitan, og tú kanst sjálvur kunnað teg á alnetinum um snøgt sagt alt, og tá er tað uppaftur meira troysttandi at hoyra umaftur og umaftur somu grundgevingar frá somu ráðum og persónum, sum fáa almikið av peningi at nýta í sínum arbeiði – at teir eru ikki komnir úr stað! Hava ikki flutt seg eitt vet!

Tí heimurin flytur seg – alla tíðina, og umráðandi er at fylgja við – at flyta seg við!

Framhald av síðu 13

somu flaggstong, har Dannebrog hekk omanfyri tað føroyska landsparta-flaggið niðanfyri.

Hetta er politikkur Javnaðarfloksins. Tað vita øll.

Hyggja vit so at ítrótti-num undir núverandi politisku støðu, so hava vit longu rent okkum í múrar. Tann størsti múrurin er IOC-múrurin, har ein badmintonleikari í eini europeiskari kapping sum umboð fyri Føroyar saman við 27 øðrum vann sær rætt til OL-luttøku í 2012.

Nú hann hevur vunnið hetta, sleppur dromgurin als ikki avstað orsakað av, at Føroyar ikki eru stjálvstøðug tjóð. Sjálvt ÍSF-forsetin, nú javnaðarmaður, sum er hægsti myndugleiki innan føroyskan ítrótt, hevur sagt, at eingin føroy-ingur skal til OL undir Dannebrog. Samstundis sum hann sigur hetta, hálovar hann núverandi politisku støðuni, sum er atvoldin til, at føroyingar ikki sleppa til OL undir Merkinum. Her valdar hug-sjónarloysi í ólukkumát.

Nú hevur ÍSF arbeitt við málinum í 23 ár, og hevur hann fingið um skrávuna

hvørja tí einastu ferð. Lat meg eisini gera greitt, at DIF kemur ongantíð at stuðla Føroyum í hesum málinum.

So Heðin Mortensen, skalt tú røkka IOC-limaskapinum, mást tú fáa hugsjónina hjá tær aftur á beint og ganga við til, at Føroyar taka loysingina. Alt annað er at kasta torvmold í eyguni á Føroya fólk.

Taka vit kappróðurin, gongur RSF-forsetin í sama spori sum ÍSF-forsetin. Hann hevur eisini sagt, at vit arbeiða við at vinna Føroyum limaskap í altjóða róðrarsamgonguni

undir núverandi støðu. Men tað ber snøgt sagt ikki til, harra Jan Herman Hansen, tí veruleikin er, sum tú ikki torir at siga fyri fólkinum tann, at tað danska róðrarsambandið liggur í buktini, tí teir fara ongantíð at góðtaka, at Føroyar fáa limaskap. Tí rør Katrin Olsen fyri Danmark í dag. Høvdu Føroyar verið ein jálvstøðug tjóð, so umboðaði hon sítt føðiland í dag, sum áttu at verði sjálvsagt. Og soleiðis verður støðan, so leingi føroyingar ikki fáa tikið seg saman við at taka fullveldi.

Ímeðan hesir báðir ganga

í blindum, hevur formaðurin fyri frælsu ítrótti haraftur ímóti verið í fjølmiðlunum og sagt sannleikan viðvíkjandi okkara politisku støðu. Har hevur hann sagt, at so leingi Føroyar ikki eru ein sjálvstøðug tjóð, lúka Føroyar ikki treytirnar fyri limaskapi í IAAF og EAAF. Hetta er greið tala og einki uttanumtos sum hjá hinum báðum. Tað takki eg honum fyri.

Eg kann vissa Javnaðarflokk in um eitt. Tað er, at vit í tjóðskaparrørsluni fara við hond og fót at forða fyri, at tit og aðrir sleppa at avreiða tey føroysku

tjóðarrættindini fyri lítið og lætt, so leingi vit eru til.

Tann stóra dag, tá Føroyar taka loysingina, og vónandi verður tað skjótt, tá stendur vegurin víðopin út í heim fyri Heðini Mortensen, Jan Herman Hansen, Hera Ziska, súkkling, amboðsfimleiki o.ø. Tá verða allir trupul-leikar, sum m.a. ÍSF-forsetin, formaðurin fyri frælsan ítrótt og aðrar ítróttargreinar hava at dregast við í dag, burtur.