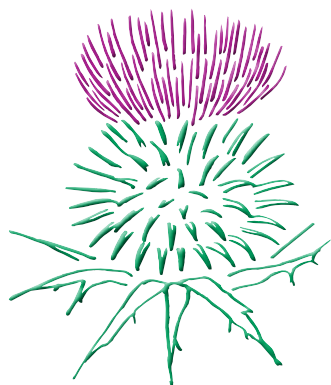




Tidslerne

Medlemsblad nr. 1 – Marts 2012

AKTUELLE ARTIKLER - PERSONLIGE BERETNINGER - VIDEN OG ERFARING

Behandlingsformer

Magnetfelter og magnetfeltbehandling

Side 4

Nyt fra foreningen

Indkaldelse til Generalforsamling 2012

Side 9

2 dages aktiv retreat for kræft-ramte

Side 10

Mindeord

Side 13

Personlige beretninger

Protonstråling

Side 14

Aktuelle artikler

Gør mikrobølgeovnen os syge?

Side 17

Kolloid Sølv

Side 21

Læserne skriver

Tankens Kraft

Side 22

Det handler om, at man selv tør tage et ansvar

Side 23

**MØD OP TIL VORES
GENERALFORSAMLING**

D. 28. APRIL 2012 KL. 12 PÅ

LEDERNES KONFERENCECENTER

I ODENSE.

Kræftforeningen Tidslerne – En levende patientforening

ISSN 1397-3908

Kræftforeningen Tidslerne
Bjørnholms Allé 4-6, 1.
8260 Viby J.

OBS p.t. er kontoret ubemandet

tlf. 7020 0515
kl. 10-14, mandag - torsdag
tidslerne@mail.tele.dk
www.tidslerne.dk

Giro: 997 0118
Reg: 1936 Konto: 0296666319

Redaktion: Marie Louise Knudsen,
Sonja Foged og Sabrina Glisborg

Medlemsbladet udkommer 4
gange om året.

Tidsfrister for indsendelse af indlæg til bladet i 2012:

Nr. 1: 20. januar 2012
Nr. 2: 13. april 2012
Nr. 3: 27. juli 2012
Nr. 4: 19. oktober 2012

Produktion:

SKAADE
FOTOGRAFI & GRAFISK PRODUKTION

Vestergade 31
8300 Odder

Tlf.: 2097 4071

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debat-
indlæg og personlige beretninger.

Manuskripter helst sendt pr. mail.

Redaktionen forbeholder sig
ret til at foretage forkortelse af
indsendte indlæg.

Personlige beretninger kan skri-
ves under mærke, hvis redaktionen
har navn og adresse.

Vi gør samtidig opmærksom
på, at de meninger og holdninger
som fremkommer i de indsendte
artikler og beretninger, ikke nød-
vendigvis afspejler redaktionens
eller foreningens holdning.

Enhver behandling er individuel

De behandlingsformer og personlige
erfaringer, der omtales i bladet, må
ikke forstås som generelle anbefalinger.
Det er Tidslernes opfat-
telse, at enhver behandling må
være individuel. Lyt til dine egne
fornemmelser og rådfør dig gerne
med en erfaren behandler.

Planlagte bladudgivelser 2012:

Nr. 1: Marts
Nr. 2: Juni
Nr. 3: September
Nr. 4: December

Forsidebillede:

malforlivet.dk



Adresseændringer og indmeldelser

Ida Nielsen Tlf.: 7515 6966 / mail:
ida.nielsen@esenet.dk

Udklipsarkiv

Hvis I støder på artikler om kræft
i aviser, ugeblade og faglige tids-
skrifter, må I gerne sende dem til
foreningen med angivelse af bla-
dets navn og dato for artiklen. På
denne måde videregives nyheder,
og vi kan holde os orienteret om
aktuelle debatter. Hvis du vil være
fast udklipper på et dagblad, kan
du få udgifter til porto og kuverter
dækket.

Gaver og bidrag til Tidslerne

Tidslerne er som almennyttig
organisation godkendt efter lig-
ningslovens § 8 A til at modtage
gaver. For at opretholde denne
godkendelse, skal vi inden for en
treårig periode modtage over 100
gaver i gennemsnit om året. Det
betyder, at man kan testamentere til
Tidslerne, uden at der skal betales
arveafgift. Hver skatteborger kan
fratrække ethvert beløb – fra 1 kr.
og opefter, dog max 14.500 kr, på
selvangivelsen.

Gavebeløb kan indbetales til
vores bank: Reg.nr:1936 Konto
nr. 0296666319. Husk at skrive
"gave" på indbetalingen.

Medlemstal

Marts 2012: 1036



Nyt fra Bestyrelsen



Af Mai Nielsen, næstformand
for Kræftforeningen Tidslerne

Det har været en noget turbulent tid i foreningens bestyrelse og sekretariat. I den nuværende bestyrelse mener vi ikke, at vi gentagne gange kan overleve et driftsunderskud på godt kr. 600.000,- som både regnskabet i 2010 & 2011 viser. På bestyrelsesmødet i november var vi 3 ud af 4 fremmødte som mente, at vores forening med ca. 925 husstands-medlemmer ikke kræver en fuldtidssekretær til en samlet udgift på ca. 500.000,- kr. om året. Derfor foreslog vi, at foreningen skulle drives af frivillige, ligesom man gør i lignende patientforeninger. Dette forslag mødte massiv modstand fra vores formand Kamma Andersen.

Desværre er Lisbeth Gillesberg afgået ved døden. Hun har en del år været medlem af Tidslerne og kontaktperson. Siden 2010 har hun været i bestyrelsen. Hun kom trofast til møderne trods den lange vej fra Lolland til Aarhus. Allan har orlov fra bestyrelsen. Og suppleanter er indsat i bestyrelsen.

På bestyrelsesmødet den 17. januar havde sekretær Sabrina fået sat et punkt på dagsordenen om sekretariatets fremtid og taget en person fra fagforbundet HK med til bestyrelsesmøde. Et flertal i bestyrelsen mente ikke, man kunne indkalde HK til bestyrelsesmøde, da vi ikke var kommet frem til en konklusion på, hvordan vi skulle nedbringe underskuddet, hvorfor punktet blev taget af dagsordenen. Derefter forlod Sabrina kontoret, idet hun sagde, at hun gik til læge. På samme møde trak Robert Christensen sig fra bestyrelsen, hvorfor suppleant Anni Larsen senere har påtaget sig bestyrelsespladsen. Efterfølgende fik Kamma besked fra Sabrina, at hun var sygemeldt, og den 1. februar modtog vi en lægeerklæring, hvor Sabrina forventer at være syg de næste 5 måneder. Bestyrelsesarbejdet har været besværligt på grund af manglende oplysninger om meget vedrørende sekretariatet.

Dagen efter bestyrelsesmødet trak Kamma Andersen sig som formand, og som valgt næstformand vikarierer jeg som formand frem til den forestående generalforsamling. Britta Laursen har længe ønsket at trække sig som intern revisor, da det har været meget vanskeligt

at bestride denne post. Peter Køpke, som er kontaktperson, har indvilget i at overtage dette hverv, og frem til generalforsamlingen har bestyrelsen valgt at inddrage ham i bestyrelsesarbejdet efter Kammes afgang.

Bestyrelsen arbejder intenst på at få sat system i administrationen af foreningen, så det bliver så let som muligt for den nye bestyrelse.

Dette arbejde er vi i fuld gang med, så foreningen i fremtiden kan bruge kræfterne og midlerne på medlemmerne og ikke til administration. Vi er godt på vej med dette arbejde og kan nu se lyst på foreningens fremtid.

Efterlysning

På den kommende generalforsamling lørdag den 28. april skal der vælges 3 nye bestyrelsesmedlemmer samt 4 suppleanter.

Bestyrelsen består af 7 medlemmer, der på skift vælges for en 2-årig periode.

Bestyrelsen varetager følgende opgaver: Formand, Kasserer, Hjemmesiden, Bladet, Kredsansvarlig, Tidsellinien, Kurser & Udsendelse af materialer til nye medlemmer.

Så opfordringen lyder, om du har lyst og overskud til at give en hånd med til en spændende og givende indsats for medlemmerne i Tidslerne.

På gensyn til generalforsamling den 28. april i Odense.

Har du husket at betale kontingent for 2012 (girokort udsendt ultimo januar 2012), Ellers kan dette gøres til Danske Bank reg.nr 9570 konto 9970118 – Husk Navn og medlemsnummer (står ved adressen på bladet).

Foreningen er ved at etablere et nyt medlemskartotek og vil meget gerne have din mailadresse. Så send venligt en mail til: tidslerne@mail.tele.dk med navn og medlemsnummer og eventuelt telefonnumre.

Med gode ønsker og tanker om et dejligt forår.

Bestyrelsen v/Mai Nielsen



Magnetfelter og magnetfeltbehandling



Af: Carsten Vagn-Hansen,
Læge, sundhedskonsulent

Planeten Jorden har et naturligt magnetfelt, som påvirker alt. Alt levende er afhængigt af svage indre magnetfelter, som kontrollerer hjerterytmen, hjernebølgerne, nerveimpulserne og meget andet. Hver eneste celle i kroppen danner energi og er påvirket af magnetfelter. De er som små batterier, der også påvirkes udefra. Vi er elektromagnetiske væsener.

Vi svinger med jordens magnetfelt og er udviklet i samklang med dette.

Elektromagnetisk udstråling fra solen påvirker jordens magnetfelt og tilfører byger af elektroner. Når der er solpletter, som er gigantiske magnetstorme på solen, påvirkes vi betydeligt. Alle større influenzaudbrud på jorden falder sammen med et højt antal solpletter, for eksempel den spanske syge, der på verdensplan dræbte mere end 20 millioner mennesker. Jordens magnetfelt bliver forvredet, hvilket går ud over immunsystemets funktion.

Alt liv er hele tiden udsat for lavfrekvente elektromagnetiske felter, som har deres oprindelse i tordenstorme omkring ækvator og ligger og svinger mellem jorden og ionosfæren. De kaldes Schumann resonanser og kan sammenlignes med en stiv gelé, der står og bævrer. Svingningerne overføres til omgivelserne. Man kan også kalde dem rytmiske signaler. De stærkeste af dem svinger med 7,82 Hz, hvilket svarer til hjernens svingninger. Disse resonanser er vigtige for vores sundhed. Man har måttet skabe kunstige resonanser i rumfartøjer, da astronauterne blev syge, når de ikke blev udsat for de naturlige Schumann resonanser.

Cellemembranen i vores cellevægge svinger med de bølgelængder, vi bliver påvirket af, og sender signaler videre til DNA, vores arvemasse i cellekernen. Derfra udsendes der så beskeder til cellen, som tænder eller slukker for det, der sker i cellen. Dette ligger bag hele evolutionen og vores cellers udvikling og funktion.

Vi har alle et elektrostatisk felt omkring os. Vi er jor-det, når vi står eller ligger – grounded.

Felterne og feltlinierne i kroppen er resultatet af biokemiske reaktioner, bl.a. natrium-kalium-pumpen og kalkbalancen. Vores indre elektromagnetiske felter sender signaler rundt i kroppen for at stimulere og kontrollere nerver og muskler, og dermed alle vore andre funktioner. Ved bevægelse af magnetfelter udløses elektriske strømme,

og omvendt dannes der magnetfelter omkring elektriske strømme. Det er de svage elektriske felter, der er de vigtigste i kroppen, for eksempel i hjertet og hjernen.

Det er et problem, at de kunstige EM-felter, som elektroteknologien i dag frembringer, måske vil kunne ændre hele vores udvikling og måde at tænke på. For eksempel mikrobølgeovne, mobiltelefoner og højspændingsledninger. Disse ting påvirker vores indre elektriske felter, hvilket påvirker vores funktioner.

Også jordens elektriske felter kan påvirke os betydeligt udefra og skade vores sundhed. Et eksempel er jordstråler, som stammer fra underjordiske vandårer og strømme. Geomagnetismen skifter med månens og jordens rotation.

Vi er komplekse, dynamiske væsener, som er følsomme for både naturlige og kunstige elektromagnetiske felter, vi er ikke kun kemiske, mekaniske maskiner.

Vi er med vores elektrostatiske felt harmonisk sammenvævet med jordens magnetfelt og følger jordens rytme, som vi blandt andet kan se skifter med lyset, der også regulerer vores bio-rytmer. Vi svinger med planeten, og især under dyb meditation og dyb søvn er der resonans mellem det enkelte menneske og planeten. Energi og information overføres til os.

Energien findes først og fremmest imellem stoffet i universet – i the zero point field – nulpunkt feltet - hvor der er uanede energimængder. Der er interaktion mellem mennesket og universet, noget der ikke er nyt. Allerede essenerne talte om, at vi alle er en del af universet og drikker af tankernes ocean. Der er en universel intelligens, som den moderne kvantefysiker David Bohm har sagt. Vi har alle del i al viden og bidrager med ny. Ofte kommer de samme tanker og opfindelser samtidig forskellige steder på jorden, uden at opfinderne har kendt hinanden eller haft viden om deres arbejde. Helheden er i delen.

Fremtidens medicin

Fremtidens medicin er energimedisin, på engelsk vibrational medicine. Alt svinger. Det gælder for vores omverden, os selv, vores organer og hver eneste celle. Påvirkes vi negativt, forstyrres svingningerne, og der opstår sygdom. Selv vores tanker og følelser er energi, som kan påvirke os positivt eller negativt. Mange mener, at de er årsagen til de fleste sygdomme. Under alle omstændigheder er det ved sygdom og dårlig funktion vigtigt at genoprette de rigtige svingninger og energistrømme i kroppen og hjernen. Det har man vidst i tusinder af år.

Elektromagnetiske felter har dermed stor betydning for sundheden og for opståen af sygdom, også for forekomsten af depressioner.

Vi påvirkes i stigende grad af kunstige elektromagnetiske felter, som kan skade os, og som det er vigtigt at beskytte sig mod. Mikrobølger fra for eksempel mobiltelefoner, mobilmaster, mikrobølgeovne kan skade vores DNA, som er de styrende æggehvide-stoffer i vores celler. De

kan nedbryde blod-hjerne barrieren, som skal beskytte vores hjerne mod gifte og skadelige kemiske stoffer. Alt elektrisk har skadelige EM-felter, for eksempel hårtør-rere, mikrobølgeovne, fjernsyn, clockradio, el-komfur, motorer etc.

Beskyttelse mod skadelige svingninger

Man kan til en vis grad beskytte sig mod de skadelige svingninger ved hjælp af en Q-link, som er en chip med krystal, der efterligner en sund krops bio-felt og regulerer bio-feltet i kroppen, som Q-linken hænger uden på. Ved at hjælpe kroppen med at opretholde et sundt og sammenhængende bio-felt og ved at vedligeholde en dynamisk balance, afværges udefra kommende EM-stress.

Endnu bedre er formentlig RayGuard, som modvirker de biologiske følger af elektrosmog og strålingsbelastning i miljøet. Læs mere på www.humanfirewall.com.

Findes som RayGuard home til stationær brug i hjemmet, RayGuard mobil, RayGuard Body & Car og som RayChip til mobiltelefoner.

Nyere er Earth Calm, der beror på scalar resonans teknologi, som genskaber renonnans med jordens elektromagnetiske felt. Se på www.earthcalm.com

Et vedhæng med krystaller er Bio-Guard fra firmaet Ecoflow, som også sælger Bio-Phone, der kan sættes på mobiltelefoner for at hindre strålingen fra dem.

Der findes også EMX-biochippen (sales@emxbiochip.com) og TMK Mobilos samt "Anti Radiation" (se www.bayclinic.dk).

Jordstråler - Geopatisk stress

Jordens magnetfelt er livsnødvendigt for os, men vi kan også blive negativt påvirket af det, man kalder jordstråler, som er et helt reelt fænomen, der kan påvises med videnskabelige metoder. Jordstråler er et i den traditionelle danske videnskab meget kontroversielt emne, men der er ingen tvivl om, at der findes elektromagnetisk stråling i jordoverfladen, og at strømmende vand har en særlig udstråling til overfladen. Det ved enhver blikkenslager og entreprenør, når de skal søge efter vandledninger. De bruger et par pinde med håndtag på og holder pindene løst og parallelle, når de går henover et stykke jord, hvor der skal være en vandledning. Det kræver en vis øvelse, men når pindene krydser, er de over vandledningen.

Overlærer Ingwersen fra Ribe har livet igennem fundet vand over hele verden, selv i Saudiarabiens ørkener ved hjælp af pilekviste. Man skal kunne koncentrere sig 100% for at lære det, og nogen er bedre end andre, men de fleste kan det.

I landene omkring os er der forsket i jordstråling, og der uddannes på et videnskabeligt plan, så de samme fund kan gentages igen og igen. Der er mange klamphug-gere, der kalder sig jordstråleeksperter, og der var i TV engang en udsendelse, hvor man bad flere af dem om

at finde jordstråler i et hus, og de fandt dem alle mulige steder uden at finde de samme.

Man kan opmåle strålerne, der ligger i to slags usynlige krydsgitre i jorden – Hartmann-gitre og Curry-gitre, opkaldt efter de to videnskabsmænd, der opdagede dem. Der er betydelig stråling fra vandårer, især der hvor de krydser hinanden nede i jorden. Strålerne kommer op i søjler, der går lodret op.

De symptomer, som tilskrives jordstråling, er for eksempel gigt, hovedpine, kolde ben, kræft, depression mm., og immunsystemet påvirkes. Det siges, at hunde ikke vil sove, hvor der er jordstråler, mens katte elsker dem. Men der siges så meget. Jeg har personligt haft adskillige patienter, der har fået det meget bedre eller er blevet raske, efter at de flyttede deres seng. Og det var ikke kun troen, for de havde prøvet alt muligt andet uden effekt. Men det er dog ikke noget videnskabeligt bevis.

Vi mennesker er forskelligt følsomme for elektromagnetisk stråling af alle arter.

Der findes mange gode bøger om jordstråling, også kaldet geopatisk stress. Fx den engelske bog "Geopathic Stress. How earth energies affect our lives" af Jane Thurnell-Read, der er kinesolog, og der findes på biblioteket gode bøger på dansk.

Vil man vide mere om jordstråling, så kan man for eksempel kontakte elektroingeniør Niels G. Gleerup, Blindestræde 5C, 4300 Holbæk Tlf. 5944 6010. Mobiltlf. 2227 9190. Han har årelang erfaring.

Man kan til en vis grad beskytte sig mod jordstråler der, hvor man sover, ved at bruge en topmadras med magneter, fx fra Vello Scandinavia eller Nikken.

Helbredende magnetfelter

Med de rigtige magnetfelter kan man, i modsætning til de skadelige, genoprette de rigtige svingninger i kroppens organer. Vores celler kommunikerer elektromagnetisk, og elektromagnetiske felter kan styrke væv. For eksempel få knogler til at gro hurtigt sammen. Magneter er virksomme mod dårligt kredsløb, smerter, astma, bronkitis og en lang række andre sygdomme.

Alt svinger og vibrerer. Kunsten er at genskabe de naturlige og lægende vibrationer i væv og organer ved at tilføre energi på den rigtige måde. Energien findes i universet mellem det faste stof, i det man kalder "the zero point field". Partiklerne omkring atomet er skiftevis fast stof og bølgeenergi.

Lys er energi, og det er lyd også. Man kan synge de rigtige vibrationer ind i syge mennesker, hvilket har været kendt i årtusinder, blandt andet i ayurvedisk medicin. Nogle behandlere har evnen til at finde de rigtige lyde og frekvenser, der kan genoprette sundheden hos syge.



Magnetfelter og magnetfeltbehandling *Fortsat*

Sund mad indeholder også energi, og det gør vand og homøopatisk medicin også. Der findes forskellige teknikker, som kan tilføre og regulere energi. Energien og energistrømme i kroppen kan blandt andet reguleres ved hjælp af akupunktur, zoneterapi, akutryk, eller magneter på akupunkturpunkter.

Gennem en lang årrække er jordens magnetfelt blevet ændret og svækket, så det nu kun er en fjerdedel af det tidligere (0,5 Gaus i forhold til 2 Gaus). Man kan derfor tale om et magnetfeltmangelsyndrom.

Statiske magneter, som sættes på huden med hudvenligt plaster, eller fastholdes med bandager, virker smertestillende, bedrer kredsløbet og hjælper med ophealing af vævene. Magnetarmbånd bruges af 90 procent af de bedste golfspillere i USA, og der er en ny videnskabelig undersøgelse, som klart viser, at de hjælper på smerter ved leddegigt.

Når blodet passerer under en magnet eller et magnetarmbånd, vil blodlegemerne blive positivt ladet, så de frastøder hinanden og væggene i blodårerne, som også er positivt ladet. Det betyder, at der ikke dannes klumper af blodlegemer (pengerulledannelse), og derved strømmer blodet meget bedre gennem kroppen. Det bedrer ilttilførslen og modvirker blodpropper.

En anden form for statiske magneter er magnetindlægs-såler til sko og støvler. Her har forskning blandt andet vist, at de kan hjælpe mod nervebetændelse i fødderne, men de stabiliserer hele kroppen.

Mange mennesker har haft glæde af at bruge en topmadras med indbyggede magneter. For eksempel fra Vello Scandinavia i Varde.

Man kan også tilføre kroppen energi og de rigtige svingninger ved hjælp af PEMF, pulserende elektromagnetisk felt behandling. Man sender elektrisk strøm gennem et kabel til en applikator, som omsætter de elektriske impulser gennem en spole til magnetiske impulser, der går ind i kroppen. Man kan som applikator for eksempel bruge en måtte til at ligge på, en pude, en tromle eller en stav.

Ved eMRS systemet (elektro Magnetisk Resonnans System) måles på et apparat kroppens biorytmer fra en fingersensor. Det drejer sig om måling af variationer i hjerterytmen, som hos raske ved samme belastning stadig svinger, hvilket er udtryk for balancen mellem de to dele af det ubevidste nervesystem – det sympatiske og det parasympatiske. Derefter sendes der gennem en applikator, for eksempel en måtte, pude eller stav, pulserende magnetfelter ind i kroppen eller dele af den. Samtidig kan man bruge en farve-lysterapi ved hjælp af en brille, eventuelt også lydbehandling.

På denne måde genopbygges kroppens normale svingninger, funktion, magnetfelt og de selvhelbredende kræfter. Der kommer en bedre blodgennemstrømning og

dermed tilførsel af næringsstoffer til cellerne, nervesystemet afbalanceres, og psyken stabiliseres. Smerter lindres, og muskler afslappes. Søvnens bliver bedre og dybere.

Hvor de faste magneter mere er symptombehandling, er behandling med pulserende magnetfelt teknologi mere en dyberegående årsagsbehandling. Man skal derfor ikke regne med, at eMRS virker med det samme. Der skal oftest en række behandlinger til for at genoprette kroppen og dens sunde funktion. Man kan så vedligeholde og forebygge ved brug af systemet med længere mellemrum.

Behandling med dette system, som man har mulighed for at leje eller købe, kan man få hos Vita-Life behandlere, typisk på en energimedicensk klinik. Se fx på www.vita-life.dk.

Behandlingerne kan også være et værdifuldt supplement til anden behandling, eksempel kostændring, psykoterapi og motion. Behandlingen vil typisk bestå i 8 minutter på en eMRS måtte 4 gange dagligt i begyndelsen.

Ved Rife-teknologien er basis, at hver sygdom og for eksempel bakterier har sine svingninger og kan kureres ved at sende de rigtige frekvenser ind i kroppen efter aflæsning af de syge. Bio-resonanstest og MORA-terapi er en anden form.

Kvantemedicin er læren om kroppens cellers kommunikation, med metoder til at bruge kroppens informationssystem til at aflæse og korrigere ved hjælp af datastyret apparatur. Der foregår hvert øjeblik ekstremt mange processer i kroppen. Næsten ingen af disse processer kan vi styre ved brug af vor bevidsthed, men alligevel udføres de fleste processer ganske udmærket. Vi har et kompliceret indre kommunikations- og kontrolsystem, som styrer dette.

Med kvantemedicin kan man aflæse signaler som løber i kroppens forskellige informationssystemer, og man kan påvirke disse og behandle ubalancer og sygdomme. Med kvantemedicinske metoder kan man derfor finde problemer på et langt tidligere stadium, og man kan behandle årsagen samtidig med symptomerne. Se yderligere: <http://www.kvantemedisin.no/>.

Man kan bl.a. få kvantemedicinsk behandling på Energi- og Kvantemedicinsk Klinik. Klinikadresse: Center for Ernæring og Terapi, Hejrevej 39, 3., 2400 København NV, tlf. 25 75 93 44.

Man kan også anvende en Magnetic Molecular Energizer - MME. Her anvendes to stærke elektromagneter, der påvirker kroppen direkte gennem deres magnetfelt. Man ligger ned mellem de to magneter, der samarbejder med elektronerne i den del af kroppen eller det organ, man vil påvirke. Det mest basale i alle kemiske reaktioner i kroppen er overførsel af elektroner. Den speedes op ved MME, hvorved alle de normale processer øges. Ilt og næringsstoffer transporteres hurtigere ind og affalds-

stoffer ud. Skadet væv opbygges hurtigere. Man har set effekt af MME ved Parkinson, dårligt hjerte, lever, lunger, nervebetændelse og hos spastikere.

I øvrigt er vand, der ikke har været opvarmet, nok vores vigtigste elektrondonor. Vandmolekylerne optager i atmosfæren elektroner fra solen og afgiver dem til cellernes kraftværker – mitokondrierne, der mister elektroner, når ilten omsættes sammen med næringsstoffer til energi. En anden vigtig elektrondonor er C-vitamin, som vi ikke kan danne selv, men skal have gennem føden eller som tilskud.

Magnetfeltterapi mod depression

Ved svære depressioner, hvor anden behandling ikke har hjulpet, har man hidtil som sidste udvej givet behandling med elektrochok. Disse behandlinger kan have betydelige bivirkninger i form af blandt andet dårlig hukommelse i mange uger efter behandlingen, selvom moderne teknik har mindsket dem noget. En af grundene til, at hukommelsen kan blive påvirket, er, at de elektriske påvirkninger af hjernen ved elektrochok ikke kan begrænses til den del af hjernen, som er påvirket ved depression, men også påvirker hippocampus, som er hjernens center for hukommelse.

De senere år er der fremkommet en ny teknik ved navn Transkraniel Magnetisk Stimulation (TMS). Man stimulerer her mere præcist de dele af hjernen, hvor årsagerne til depression sidder, med gentagne (TMS) kraftige magnetpåvirkninger af meget kort varighed. I hver behandling gives der typisk 3.000 magnetiske påvirkninger af mikrosekunders varighed. Der foreligger nu mindst 20 videnskabelige undersøgelser, som bekræfter, at TMS virker ved depressioner. Alligevel er der en træghed i systemet med nedvurdering af eksisterende undersøgelser og krav om flere, inden man begynder at tage denne helt ufarlige teknik i brug. På trods af, at en oversigt over undersøgelser over TMS mod depression allerede i 2004 har vist, at TMS har en moderat til stor effekt på depressioner. Men der er selvfølgelig brug for at fortsætte med videnskabelige gennemprøvninger.

Magnetfelterne går let ind gennem kraniet og gennem nerveforbindelser fra hjernebarken til de forreste dele af hjernen, som fungerer dårligt ved depression. Der kan forekomme lidt hovedpine hos omkring en fjerdedel af de behandlede, og de fleste kan føle en banken på kraniet i forbindelse med påvirkningerne. Hukommelsen påvirkes ikke, og kun meget få ønsker ikke at fortsætte med behandlingen. I en tysk undersøgelse fra universitetet i Bonn sammenlignede man elektrochok med TMS og fandt, at begge metoder virkede lige godt.

I forbindelse med nye teknikker til skanning af hjernen (EP-MRSI), hvor der bruges svage magnetfelter, bemærkede en billedfysiker ved et hospital i Massachusetts, at patienter med bipolar depression fik det klart bedre.

23 ud af 30 fik det betydeligt bedre, mens kun 4 ud af 14 kontrolpersoner med bipolar depression, som fik en snydebehandling, fik det bedre. Der er her i modsætning til TMS tale om meget svage magnetfelter, hvilket kunne tyde på, at man også med en mere almindelig magnetfeltbehandling kan opnå gode resultater ved depressioner, men der findes ikke nogle sikre beviser for dette endnu. Da der ikke er bivirkninger, kan det dog være værd at prøve.

En amerikansk undersøgelse, hvor man anvendte magnetstimulation på akupunkturpunkter på hovedet (Sishengcong rundt om GV 20) 5-7 gange om ugen i mindst 6-8 uger, har vist, at 7 ud af ti patienter med mild til moderat depression fik en klar bedring af deres symptomer.

Italienske forskere har undersøgt virkningen af de nyere lægemidler mod depression i forbindelse med Transkraniel Magnet Stimulation. 99 indlagte patienter med depression blev tilfældigt fordelt til enten at få et af tre lægemidler mod depression, kombineret med to ugers behandling med TMS eller fup-TMS. Det viste sig, at patienter som fik rigtig TMS, fik et klart større fald i Hamilton vurderingsskalaen for depression end de patienter, som fik fup-TMS. Hos mange af patienterne indtrådte virkningen hurtigt.

I Danmark bliver TMS foreløbig kun tilbudt i forbindelse med forskningsprojekter.



Breastcare

Hos Body & Breastcare tilbyder vi dig og din krop en fysiologisk helbredsundersøgelse, hurtigt, effektivt og uden fysisk kontakt.

Klinisk Thermography er i hastig udvikling i det meste af verden. Body & Breastcare er den første og eneste i Danmark, som tilbyder denne unikke måde at se og følge forandringer i kroppen.

Et infrarødt kamera måler temperaturen af hudens overflade. Enhver sygdom / infektion begynder altid med en temperaturforhøjelse, grundet øget blodgennemstrømning.

Med Klinisk Thermography er man i stand til at registrere og samtidig visualisere (billeddanne) det pågældende område i kroppen, hvor evt. sygdomme eller forstyrrelser er under opsejling.

Tidlig opdagelse – Bedre helbredelse

Body & Breastcare er først herhjemme med en revolutionerende fysiologisk undersøgelsesform, som gør det muligt på et tidligt stadium at opdage sygdomme i kroppen. Metoden hedder Klinisk Thermografi, og er meget udbredt i udlandet. I Europa er lande som Storbritannien, Schweiz, Spanien og Holland længst fremme på området.

Sanne Lodahl, indehaver af Body & Breastcare, har efter flere års research og i samarbejde med klinikkerne i USA, Holland og Storbritannien nu åbnet Danmarks første klinik med thermografi. Det grundlæggende har været at etablere samarbejde med FDA godkendte og certificerede thermologer (medicinske læger), og at klinikken er udstyret med det bedste og mest avancerede udstyr godkendt af FDA. Klinisk Thermografi er endnu ikke velkendt blandt lægerne herhjemme.

Helbredsundersøgelser med termografi

Klinisk Thermografering er infrarød billeddannelse. Full Body Thermografi er baseret på en omhyggelig analyse af hudens overfladetemperatur, som er en afspejling af den normale og unormale menneskelige fysiologi.

Hudens temperatur "sladrer" ganske enkelt, hvis der sker forandringer i det underliggende væv. Det ultra-sensitive infrarøde kamera og de termiske data danner et billede, der bliver vurderet for tegn på mulig sygdom eller skade.

Omfattende forskning og undersøgelse foretaget af medicinsk-uddannelsesinstitutioner såsom Johns Hopkins University Medical School har etableret normale værdier for distribution af varme i hver region af kroppen. Variation fra disse normale værdier måles og sammenholdes for at indkredse eventuelle skader eller sygdomme. Det kan sammelignes med den måde en blod- eller urinlaboratorieundersøgelse fortolkes på.

Over tredive års klinisk brug og mere end 800 peer-reviewed undersøgelser i den medicinske litteratur har etableret termografi som en sikker og effektiv måde at undersøge den menneskelige krop. Undersøgelsen er helt non-invasiv og kræver ikke brug af stråling eller andre skadelige elementer.

For eksempel:

- Lymfesystemet
- Brystsygdomme
- Nervesystemet
- Stofskifteforstyrrelser
- Forebyggelse af museskader
- Hovedpine, nakke- og rygproblemer
- TMJ (Tand/rodbetændelse/kæbeproblemer)
- Smertesyndromer
- Gigt/arthritis
- Bi/pande/kæbehulebetændelse
- Karlidelser
- Vaskulære(nye blodkardannelser), vener, blodpropper
- Skjoldbruskkirtel, diabetes, nyre, lever/galdeforstyrrelser
- Muskelskader m.m.

Se mere på www.bodyandbreastcare.dk

Klinikken er mobil – ring og hør nærmere på tlf : 2077 3666



Styrkelse af immunforsvaret er den bedste kræftbehandling

Kemoterapi og operationelle indgreb har hidtil været de stærkeste våben mod alskens former for kræft. Men disse behandlingsformer er ved at blive skubbet i baggrunden af nye lovende metoder, der ikke går direkte til angreb mod sygdommen. De styrker i stedet kroppens immunforsvar til selv at klare opgaven. Et hav af sådanne vacciner, metoder og medikamenter er allerede i støbeskeen, og forventningen er, at de i stor

stil vil vælte ud til patienterne de kommende år. Idéen om at behandle kræft ved at styrke immunforsvaret blev født for mere end 20 år tilbage. Nu er udviklingen på området kommet så langt, at vi inden for de næste 5-10 år vil have en række behandlinger, vurderer klinisk professor Per Thor Straten.

Magasinet Sundhed 30-11-2011



Generalforsamling 2012

Lørdag den 28. april 2012 afholder foreningen generalforsamling. I år vil den finde sted på Ledernes ConferenceCenter, som er kendt for den gode økologiske mad (har fået spisemærket bronzemedalje).

Adressen er: Rugårdsvej 590, 5210 Odense NV.

Vi håber, rigtig mange medlemmer vil være med denne dag. Patientmedlemmer har stemmeret. Medbring venligst kvittering for betalt kontingent.

Af hensyn til frokost vil vi gerne bede jer tilmelde jer. Det koster ikke noget at deltage, dog skal du selv sørge for transporten til og fra Odense.

Program:

Kl. 12.00 – 13.00 Frokost inkl. 1 øl/vand

Kl. 13.00 – 15.30 Generalforsamling

Kl. 15.30 Eftermiddagskaffe/te

Kl. 16.00 Sanne Lodahl, Klinisk thermograf

Sanne Lodahl, indehaver af Body & Breastcare, har efter flere års research og i samarbejde med klinikkerne i USA, Holland og Storbritannien nu åbnet Danmarks første klinik med thermografi.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetællere og referent
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf
4. Fremlæggelse af regnskab 2011 og godkendelse heraf
5. Behandling af indkomne forslag
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg af formand
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen
9. Valg af intern og ekstern revisor
10. Valg af suppleanter
11. Eventuelt

Ad 5 Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være fungerende formand i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Mai Nielsen har følgende forslag til vedtægtsændringer:
§1: Hjemsted og adresse er foreningens sekretariat - **Slettes**

§4, stk.6: Statsautoriseret - **Slettes**

§10: til lederen af sekretariatet - **Slettes**

§11: Den eksterne revisor skal være statsautoriseret - **Slettes**

Ad 6 Bestyrelsen foreslår, at det nuværende kontingent fastholdes.

Ad 8 Vi skal vælge 3 til bestyrelsen.

Ad 9 Peter Købke genopstiller som intern revisor.
RSM Plus foreslås genvalgt som ekstern revisor.

Ad 10 Valg af 4 suppleanter.



Tilmelding til generalforsamling

Incl. frokost lørdag den 28. april 2012 på Ledernes ConferenceCenter

Tilmeldes Kræftforeningen Tidslerne,
på tlf. nr. 9753 7170 eller
pr. mail: tidslerne@mail.tele.dk

Senest den 19. april 2012



2 dages aktiv retreat for kræftramte

Anticancer livsstil og personlig empowerment

Trænger du til energi og motivation – Har du brug for at blive forkælet og gøre noget godt for dig selv – Har du brug for at få viden, redskaber og nye handlemuligheder – Vil du dele dine erfaringer og blive styrket af andre i samme situation?

Lørdag den 14. – søndag den 15. april 2012 inviterer Tidslerne til et indholdsrigt ophold for medlemmer, hvor fokus er på at styrke dine selvhelbredende kræfter og empower dig i krop, sind og ånd.

Vi tilbyder dig et aktivt ophold, hvor du får viden og motivation. Du får hjælp til at finde frem til dine behov og ønsker og får redskaber til at opfylde dem, så du kan komme styrket videre i dit liv med ny inspiration og handlemuligheder.

Retreat afholdes på Ledernes ConferenceCenter i Odense, Rugårdsvej 590, 5210 Odense NV. (www.komtil odense.dk), som igen danner rammerne for denne eftertragtede retreat for kræftpatienter og deres pårørende.

Fokus denne weekend vil være:

- Alt det du selv kan gøre for at påvirke og ændre dit liv.
- Nyt syn på sundhed, sygdom og livsstil.
- Inspiration, viden og redskaber til nye personlige helbreds- og sundhedsstrategier.
- Stimulering af selvhelbredende kræfter.
- Motivation og nye veje til sundhed, indre og ydre styrke.

Mål med denne weekend:

- Du får håb og bliver bekræftet i, at din egen indsats er afgørende.
- Du får viden og indsigt, der vil ændre dit syn på dig selv, din livsstil, sundhed og dit helbred.
- Du forstår, hvad der er afgørende vigtigt for sundhed i krop, sind, ånd og omgivelser, der hvor du er lige nu.
- Du får sat fokus på dine styrker og svagheder.
- Du får afprøvet selvhjælpsteknikker, der styrker dig og støtter dine egne selvhelbredende kræfter.
- Du får testet din sundhed og livsstil og får dit aktuelle billede.
- Du får motivation og lyst til at være aktiv i din egen helbredelsesproces.
- Du bliver inspireret til selv at tage styring og komme i gang.

Leder og underviser på retreat er Annie Rasmussen, sygeplejerske, cancertguide og sundhedsmentor, som i 30 år har arbejdet med og for mennesker med kræft. Hun har arbejdet med konventionel kræftbehandling ved sengekanten såvel som i klinisk forsknings-sammenhæng, og har desuden en bred viden om komplementære og alternative behandlingsmuligheder. Hun har stor fokus på sundhed og anticancer-livsstil og har en række komplementær- og coachuddannelser på sit CV. Annie

er grundlæggeren af Health Creation i Danmark og af AR-CancerGuides, hvorigennem hun hjælper kræftramte til at få det bedste fra alle verdner.

Program:

Lørdag den 14. april

- | | |
|-------------------|--|
| Kl. 10.00 – 11.00 | Ankomst |
| Kl. 11.00 – 12.00 | Velkomst, præsentation og introduktion |
| Kl. 12.00 – 13.00 | Frokost |
| Kl. 13.00 – 17.00 | Undervisning og godt for krop og sind inkl. pauser |
| Kl. 17.00 – 18.00 | Egen tid |
| Kl. 18.00 – 19.30 | Middag |
| Kl. 19.30 – 21.00 | Inspirerende film med hygge og diskussion |
| Kl. 21.00 – | Aftens-the |

Søndag den 15. april

- | | |
|-------------------|--|
| Kl. 07.00 – 09.00 | Morgenbuffet |
| Kl. 09.30 – 12.00 | Undervisning og godt for krop og sind inkl. pauser |
| Kl. 12.00 – 13.00 | Frokost |
| Kl. 13.00 – 15.30 | Undervisning og godt for krop og sind inkl. pauser |
| Kl. 15.30 | Afrejse |

Pris:

Der skal betales et kursusgebyr på 650 kr. Denne pris er gældende for medlemmer (tidligere som nuværende kræftpatienter).

Såfremt du gerne vil have en pårørende med, kan dette også lade sig gøre. I vil blive indkvarteret på samme værelse og deltagerpris for den pårørende vil være omkring 1700 kr., som afregnes hos Ledernes ConferenceCenter. De pårørende skal ikke betale kursusgebyr på 650 kr.

Deltagerantal:

Der er plads til 12 kursister, og tilmeldingerne til kurset bliver efter først til mølle princippet.

Tilmelding:

Send en mail til Sonja Foged sofo@stofanet.dk eller ring på 64 81 33 48.

Tilmeldingsfrist er til mandag den 4. april 2012, og betaling sker til reg.nr:1936. Konto: 0296666319, inden kurset.



Du indeholder selv utrolige selvhelbredende kræfter. Kombiner dem med den bedste konventionelle cancermedicin, komplementære behandlingstilbud. Og oplev det får afgørende betydning for dit helbred, dit behandlingsforløb og din livskvalitet.

Indholdsfortegnelse Medlemsblade 2011

Nyt fra bestyrelsen

Indlæg af Kamma Andersen	1	3
Indlæg af Kamma Andersen	2	3
Indlæg af Kamma Andersen	3	3
Indlæg af Kamma Andersen	4	3

Nyt fra foreningen

Tidslernes 20 års jubilæumsreception	1	4
Tidslernes jubilæumskoncert	1	5
Generalforsamling 2011	1	6
Selvhjælpskursus for medlemmer	1	8
Gaver og kontingent til foreningen	1	9
Indholdsfortegnelse medlemsblade 2010	1	14
Kamma Andersen: Mindeord, Stine Schmidt	1	16
Claus Hancke: Fests tale ved Tidslernes 20-års jubilæum	2	7
Ulrik Dige: Kæreste Tidselgemytter	2	10
Dugfrisk Tidselguide	2	12
Sabrina Glisborg: Referat af generalforsamling	2	12
Kamma Andersen: Bestyrelsens beretning 2010	2	14
Årsregnskab 2010	2	17
Kamma Andersen: Mindeord, Else Dueholm	2	25
Det ultimative Selvhjælpskursus:	3	6
Opfølgingskursus	3	7
Sabrina Glisborg: Gaver - små som store	3	9
Sabrina Glisborg: Linjevagter opdateres	3	10
Sabrina Glisborg: Tusind tak for gaver	4	5
Sabrina Glisborg: Pårørende har også brug for støtte	4	6
Nye åbningstider på Tidsellinjen	4	6
Nye åbningstider på sekretariatet	4	6

Juleferie	4	6
Indkaldelse til generalforsamling	4	6
Gratis tværfagligt forløb til kræftramte	4	7

Personlige beretninger

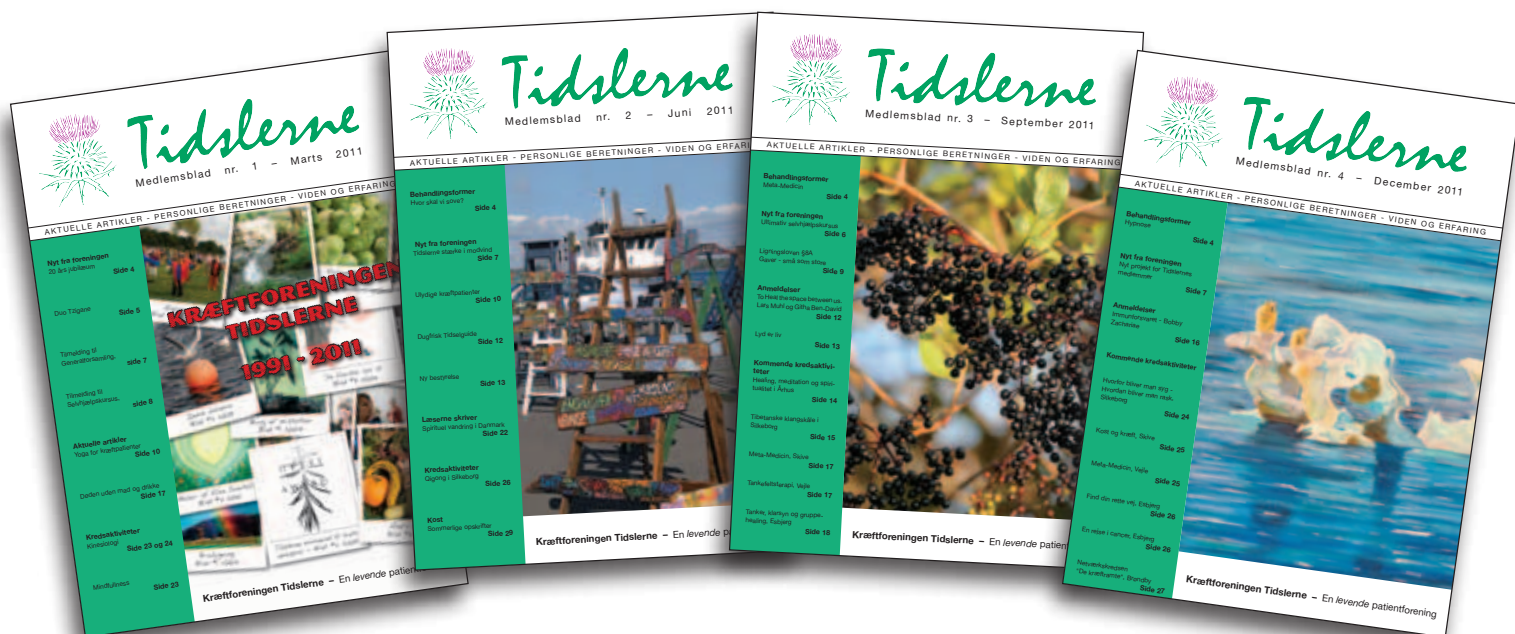
Grethe Grønfeldt Winther: Alternativ og traditionel kræftbehandling	2	18
Henning Ruby: Tillykke Henning, kræften er væk	2	20
Birthe Bak-Hansen: Min historie	3	11
Karine Smidth: Jeg valgte den holistiske vej	4	8
Flemming Hasselriis: Alternativ medicin, der virker	4	10

Behandlingsformer

Anne Poulsen: Søtoftekur	1	10
Yoga & Afslapning for cancerpatienter	1	10
Orla S. Pedersen: Jordstråler	2	4
Marianne Brødsgaard: Meta-Medicin	3	4
Bente Roerholt: Hypnose - hypnoterapi	4	4

Aktuelle artikler

Yoga & afslapning for cancerpatienter	1	10
Niels Hertz og Claus Hancke, Vitairådet: Sikkerhed v/ indtagelse af kosttilskud	1	11
For og imod mælk.	1	12
Lisbeth Gillesberg: Ændringer i prostatagener	1	16
Carsten Vagn-Hansen: Døden uden mad og drikke	1	17
Pressemeddelelse: Sexolog i krig mod tabu om sex og sygdom	2	20
Sentinel Node er sikker metode ved brystkræft	2	21
A. Guzmán, J. Holler og P. Mølgaard:		



Huilliche lægeplanter hjælper kræftpt.	4
Sabrina Glisborg: Stråforkortere i brød og mel	4
Lisbeth Gillesberg: Hjemmetest - tyktarmskræft	4
Læserne skriver	
Helga Kyllingsbæk: Bryd grænser med motion - gå dig glad	1
Marie Arup Nielsen- Kost og Kræft	1
Rudy Syrig: Spirituel vandring	2
Thorkil Johansson: Tangs egenskaber	2
Kari Favrbø: Bedømmelse af alternative midler mod kræft	3
Kiki Nørsgaard; Heksejagt i år 2011 ?	4
Peter Køpke: En effektiv kur til at helbrede kræft	4
Robert Louis Christensen: Tid for ny lægekunst	4
Rosa M. Pedersen: Efterlysning	4
Anmeldelser	
Hanne Heinrich: Glød og glæde med Raw Food	1
Sabrina Glisborg: Lymfødeme - Hvad er det?	1
Kirsten B, Jensen: Bliver jeg glad igen?	3
Anette Harbech Olesen: Ny CD med Lars Muhl og Githa Ben David	3
Helle Westergaard: Et lille mesterværk	3
Danielle Mariane Malfet: Smid dit mylder af tankespind ud	4
Nyt fra kredsen	
Ida Nielsen: Peters jul i Ribe	1
Ellen Sevelsted: Kost der styrker de raske celler	1
Shela Fozzi: Åbning af Esbjergkredsen	1
12 Kamma Andersen: Livskunst for alle -	
15 Hans Erik Foldberg	1
16 Sabrina Glisborg: Engle-energi i Silkeborg	1
Ellen Sevelsted: Livskraften styrkes i Silkeborg	2
Sonja Foged: Frivillig fredag på Nordfy	4
Jytte Trans Olesen: Mindfulness,Esbjerg	4
18 Danielle Mariane Malfet: Tidslerne til Frivillig	
18 Fredag Aarhus	4
22 Danielle Mariane Malfet:	4
22 Hold fokus på kærligheden	
Ellen Sevelsted: Tibetanske klangskåle i Silkeborg	4
Kredsaktiviteter	
17 Kommende kredsaktiviteter	1
18 Kommende kredsaktiviteter	2
19 Kommende kredsaktiviteter	3
Kommende kredsaktiviteter	4
Kommende kredsaktiviteter	
Kost	
12 Sund mad hele dagen	1
Anette Harbech Olesen: Sommerlige opskrifter	2
12 Anette Harbech Olesen: Efterår 2011	3
13 Anette Harbech Olesen: Inspiration til sund og lækker julemad	4
Aktivitetsskalender	
April, maj og juni	1
Jul, august og september	2
Oktobre, november og december	3
Januar, februar og marts 2012	4

Mindeord

Lisbeth Gillesberg sov stille og roligt ind tirsdag d. 7. februar.

Jeg talte med hende få dage før, hvor hun gav udtryk for et meget afklaret forhold til hendes situation.

Lisbeth blev syg igen i 2011. Vi har haft mange gode samtaler i løbet af årene. Hun havde en fantastisk evne til at se det positive i alt, og stillede velvilligt op, når problemerne lige skulle ses fra en esoterisk vinkel.

Lisbeth har arbejdet med mennesker og personlig udvikling hele sit liv og har siden 2004 beskæftiget sig med EFT. Og med dette blide og enkle værktøj har hun hjulpet rigtig mange mennesker.

Hun efterlader et stort savn.

Bente Roerholt

Lisbeth har været i Tidslernes bestyrelse i nogle år og siden generalforsamlingen som næstformand.

I efteråret 2011 gik hun på orlov, fordi hun ikke havde kræfter til at varetage bestyrelsesarbejdet.

I mange år var hun kontaktperson og var ofte på telefonlinien.

Vores sidste oplevelse med Lisbeth var hendes inspirerende indlæg om EFT på kurset for kontaktpersoner i 2011.

Alt dette takker vi hende for.

Tidslerne har mistet et positivt medlem.

Bestyrelsen.

Kunstterapi *i forbindelse med stress og depression*

Maleterapi og eurytmi

Terapikursus – for alle interesserede

Lørdag den 24. marts 2012, kl. 9.30–17.00

Audonicon, Grønnedalsvej 14, 8660 Skanderborg

På dette kursus har vi lagt hovedvægten på maleterapi. Vi tager udgangspunkt i menneskets forhold til naturen som velgørende, forebyggende og behandlende i forbindelse med livsstilssygdomme – for eksempel stress og depression – med foredrag og terapier.

Til grund for disse terapikurser ligger den antroposofiske lægekunst og det menneskesyn, der er forbundet med den.

Program

9.30 - 10.45 Foredrag ved læge Elisabeth Møller-Hansen

10.45 - 11.15 Pause

11.15 - 12.30 Maleterapi ved maleterapeut Anita Pedersen

12.30 - 13.45 Middagsmad

13.45 - 14.30 Terapeutisk eurytmi ved terapeutisk eurytmist Annette Fredslund

14.30 - 16.15 Maleterapi

16.15 - 17.00 Plenum og fremblik

Pris for hele kurset: 500 kr.

Et enkelt foredrag: 100 kr.

En enhed med terapeutisk maling: 200 kr.

Der er mulighed for at bestille mad til følgende priser:

Formiddag: Kaffe/te, boller og frugt 40 kr.

Middag: Vegetarisk frokostbuffet 95 kr.

Eftermiddag: Kaffe/te og kage 40 kr.

Betaling

Kursusgebyret bedes betalt på forhånd til konto nr. 8401 – 1100207.

Medbring venligst kvittering for betalingen ved ankomst til kurset.

Maden betales til kokken, når maden bliver serveret.

Tilmelding og nærmere info:

Dorthe Rosendahl, rosendahl@audonicon.dk, tlf: 8613 4543 / 2190 4543.

Tilmeldingsfrist fredag den 16. marts 2012.

Overnatning

Der er mulighed for at overnatte på Audonicon natten før og efter kurset. Pris 100 kr. pr. nat. Medbring selv sengebetræk.

Kommer du til Audonicon på andre tidspunkter end lørdag morgen, meddel det da venligst til Dorthe Rosendahl.

FORENINGEN FALK falk.bladet@gmail.com



Protonstråling - et nyt håb for cancerpatienter



Af Tina Ehnhuus

I juni 2008 fik jeg konstateret brystcancer med spredning til lymfeknuder og knogler. Jeg var dermed landet i kategorien ”uhelbredelig syg”. Jeg valgte at få foretaget en lumpektomi med axilrømning (fjernelse af knude i bryst og lymfeknuder i armhulen), men fravalgte øvrig konventionel behandling. I stedet valgte jeg at være tilknyttet Humlegården, hvor jeg løbende fik (og stadig får) behandling med mistelten og andre naturpræparater, som jeg supplerer med PolyMVA, et præparat fra USA som hindrer cancervækst, og Alimun Vital – et kosttilskud med beta glukaner, som styrker immunsystemet og angriber cancercellerne.

I 2009 fik jeg et recidiv i højre bryst (canceren vendte tilbage i brystet), og havde knoglemetastaser 7 steder, bl.a. i rygsøjlen.

I perioden 2009/2010 havde jeg periodiske lettere smerter i mine knogler, især om natten, som dog ikke hindrede mig i at løbe, rulle, cykle eller i øvrigt være fysisk aktiv.

I april 2011 fik jeg fjernet højre bryst helt.

I april 2011 tog smerterne til, og jeg begyndte at få problemer med min mobilitet. Jeg havde brug for pauser, og mine tumormarkører CEA og basisk fosfatase steg.

I juli 2011 var mine rygsmerter så belastende at jeg kun kunne gå kortere strækninger, og mit højre ben begyndte at snurre og smerte.

I august var jeg på Bakken med min familie, hvor jeg snublede og tog fra med højre ben, hvilket udløste voldsomme smerter, og jeg anmodede derfor om en CT scanning. Jeg blev akut indlagt den 29. august på Herlev

Hospital med truende tværsnitssyndrom forårsaget af en stor metastase nederst på rygsøjlen (på S1). Scanningen viste udbredte multiple metastaser i mit bækken og ryg, og jeg blev tilbudt konventionel strålebehandling af den nederste del af rygsøjlen, med stor risiko for bivirkninger (skade på mave/tarmsystem).

Min familie og jeg besluttede i stedet at forsøge behandling på Dr. Rinecker Proton Therapy Center i München, som kunne tilbyde behandling med protonstråler, en ny og revolutionerende strålebehandling, som rammer canceren præcist og intensivt, uden at beskadige det omkringliggende væv. Der findes kun ganske få anlæg i Europa. Det er besluttet, at Danmark skal have et protonanlæg, men det kommer først i drift i 2015. Der er bred enighed blandt eksperter om, at protonstråling er den bedste stråleterapi der findes i dag.

Den 1. september fik jeg, med stor hjælp fra Finn Skøtt Andersen på Humlegården, tid til konsultation hos chef-læge Professor Manfred Herbst, Dr. Rinecker Proton Therapy Center, som redegjorde for, hvordan man med protonterapi kunne tilbyde en helbestråling af mit bækken i stedet for kun at bestråle S1. Dette er absolut umuligt med konventionel strålebehandling.

Den 2. september var jeg tilbage på Herlev Hospital, for at søge (økonomisk) opbakning til behandlingen. Jeg søgte om at blive henvist til behandlingen under ordningen "højere specialiseret behandling i udlandet", men fik afslag. Jeg fik min sag til Second Opinion udvalgt - men fik afslag. Jeg ansøgte Region H om forhåndsgodkendelse til behandlingen, men fik afslag. Da tiden var en yderst kritisk faktor (jeg gik med overhængende risiko for at blive lam i benene og fik det dårligere og dårligere hver dag), kunne jeg ikke vente på alle disse afgørelser, så vi besluttede med lodder og trisser at tage af sted alligevel for egen regning.

Den 6. september fløj vi til München, hvor jeg blev scannet og fik taget mål til min "vugge" – en blå kasse jeg skulle ligge i under strålebehandlingen. Herefter skulle min bestråling nøje udregnes, hvilket tog et par dage, hvor vi bare ventede og ventede, og jeg fik det dårligere og dårligere – jeg kunne ikke gå mere end højst 20 meter, og jeg kunne ikke sidde mere end et kvarter – ellers lå jeg på hotellet og ventede.

Den 9. september fik jeg så min første af i alt 15 behandlinger. Selve bestrålingen tog kun nogle minutter, og jeg kunne intet mærke – behandlingen er helt smertefri. Efter behandlingen var jeg så træt, at jeg kun kunne ligge, og jeg sov on and off i 15 timer. De næste par dage var jeg træt og havde stadig smerter. Sov, spiste, checkede mails, tog på klinikken, sov igen. Jeg fik én behandling om dagen, i 5 hverdage, herefter pause i weekenden.

Efter 7 behandlinger forsvandt mine smerter. Jeg kunne stoppe med al smertestillende medicin (og har

ikke taget så meget som en Panodil siden). Min mand tog hjem, da jeg fik det så markant bedre. Jeg fik en stok, og begyndte langsomt at gå små ture – 100 m, 200 m, og fik det bedre og bedre. Fredag den 30. september havde jeg modtaget i alt 15 helbestrålinger af mit bækken, og tog herefter til lufthavnen, fløj hjem, og om mandagen



var jeg tilbage på arbejde (stadig med stok, og noget træt, men uden større smerter). Da knoglerne stadig var ødelagte efter canceren, skulle jeg gå med stok de næste 4 uger. Jeg begyndte langsomt genoptræning hos en fysioterapeut – mit mål var 5 km på 1 time juleaften.

Allerede den 5. november – 5 uger efter afsluttet behandling var vi i Berlin, og vi gik og gik, og jeg fik ondt i fødderne, før jeg fik ondt i hoften. Den 24.12 gik jeg mine 5 km.

Behandlingen på Dr. Rinecker Proton Therapy Center har været helt uden bivirkninger for mig – ingen forbrændt hud, ingen diarré, ingen smerter. Økonomisk har det været en meget stor mundfuld, og jeg er dybt taknemmelig for, at min mor på 82 var i stand til at hjælpe os med en del af udgifterne, og at vi selv havde muligheden for at skaffe resten. Men det kan jo ikke være rigtigt. Jeg er dybt frustreret over, at jeg ikke fik dækket udgifterne til en så effektiv og smertefri behandling – hvor alternativet let kunne have været, at jeg var endt plejkrævende og ude af stand til at gå – med langt højere udgifter til følge, for slet ikke at tale om begrebet livskvalitet. Jeg kunne uden at blinke have fået en omgang kemoterapi til samme pris, med ulidelige bivirkninger, og meget lav sandsynlighed for effekt.

Jeg har efterfølgende indleveret en klage til Patientombuddet, og håber stadig på, at vi kan få refunderet noget. Uanset hvad, så har beslutningen om at tage til München været den bedste beslutning overhovedet, og vi har ikke fortrudt ét sekund.

Protonstråling *Fortsat*

Hvad er protonstrålebehandling?

Protonstråling er en form for strålebehandling, som skåner vævet omkring tumoren, da strålerne rammer mere præcist og ikke går gennem hele vævet. Protonstråling har den fordel, at den kun ødelægger vævet ind til den dybde, som lægerne ønsker, den skal virke. Strålingen går ikke gennem hele vævet. På deres vej igennem det raske væv afsætter protonerne stort set ikke energi.

Det giver mulighed for at skrue op for strålingsdosis, så man slår flere celler ihjel i svulsten. Derfor er protonterapi langt bedre end røntgenstråleterapi, fordi protonerne rammer kræftknuden og i høj grad skåner det omkringliggende væv og samtidig er bedre til at slå kræftcellerne ihjel. I den konventionelle strålebehandling bruger man røntgenstråler til at behandle kræftknuder. Røntgenstrålerne er en form for energirigt lys, som trænger hele vejen igennem kroppen, og konsekvensen er, at det raske væv omkring tumoren stort set får lige så meget stråling som selve kræftknuden.

De gængse bivirkninger ved konventionel strålebehandling (forbrændinger, skade på omkringliggende væv og organer, og risiko for senere at udvikle stråleinduceret kræft) undgår man i meget høj grad.

Protonterapi er ikke en ny kræftbehandlingsform. Den første forskning på området foregik på et fysikforskningscenter, Harvard Cyklotron Laboratorium, i 1946. Den første behandling med accelererede partikler blev givet i Berkeley Radiation Laboratory i 1954 i USA, og Uppsala i Sverige fulgte efter i 1957. I USA og Japan findes der partikeltherapianlæg på flere hospitaler. Byggeriet af anlæg er i gang i Italien, Frankrig, Schweiz og Tyskland netop nu. Dr. Rinecker Proton Therapy Center åbnede i 2008.

Selve behandlingen

På Rinecker Proton Therapy Center kommer man først til en konsultation, hvor man kort får forklaret, hvad protonterapi er, og hvor en læge vurderer ens egnethed til behandlingen. Man får at vide, hvad behandlingen kommer til at koste. Herefter kan man beslutte, om man ønsker behandling. Inden konsultationen udfyldes et spørgeskema som fremsendes pr. mail, sammen med evt. scanninger. Før konsultationen skal man få taget visse blodprøver, og resultatet medbringes. (Creatinin, GFR, TSH, T3, T4).

Inden behandlingen påbegyndes, scannes man, og der tages mål til "vuggen" – den kasse man skal ligge i under behandlingen. Det er ligesom en blå luftmadras med små polystyrenkugler i, som suges tom for luft og dermed tilpasser sig kroppen. Den er hård og ubekvem.

Man bor ikke på klinikken, men der er et gæstehus lige overfor, hvor man kan bo. Vi valgte dog et hotel i nærheden, hvilket var billigere og rarere (hvem gider bo på et hospital hvis ikke det er strengt nødvendigt?). Klinikken ligger i udkanten af München.

Selve behandlingen foregår med én bestråling pr dag, 5 dage om ugen, og pause i weekenden. Bestrålingen tager få minutter. Man kaldes ind og skifter til et blåt sæt tøj, og lægges derefter i "vuggen". Herefter køres man ind i behandlingsrummet, som ligner noget fra en science fiction-film. Personalet kører vuggen på plads og forlader rummet, men man er i konstant kontakt via højtalere. Man ligger så musestille og venter på, at strålingen begynder. Personalet fortæller én, når strålingen finder sted – det kan ikke mærkes, men man kan høre en svag summen. Jeg fik stråling fra 3 sider hver gang, og det tog ca. 20 minutter i alt.



På klinikken behandles alle typer af cancer, og selv tumorer i såkaldt bevægelige organer (lunger) kan behandles, ligesom man også behandler cancerramte børn. Når der er tale om bevægelige organer lægges, patienten kortvarigt i narkose under bestrålingen, og man vælger også ofte at lægge mindre børn i narkose for at sikre, at de ligger fuldstændigt stille.

Pris og betaling

Protonbehandling er en forholdsvis dyr behandling. Prisen afhænger af, hvor mange behandlinger man skal have, og hvor kompliceret bestrålingen er. I mit tilfælde var der tale om 15 behandlinger, med 3 stålingssessioner pr. behandling. Vi betalte EUR 42.500 (Kr. 316.000) for behandlingen, og dertil kommer fly og hotel. Betaling af det fulde beløb skal foreligge, før behandling kan påbegyndes.

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte mig:

Mail: tina@ehnhuus.dk eller på telefon 2536 0196.



Gør mikrobølgeovnen os syge?

Af Sabrina Glisborg

Er det muligt, at millioner af mennesker verden over uvidende sætter deres helbred på spil til fordel for mikrobølgeovnens bekvemmelighed? Hvorfor forbød Sovjetunionen mikrobølgeovne i 1976? Tror du, at din mikrobølgeovn nogensinde er blevet testet og fundet sundhedsmæssigt forsvarlig? Svarene på disse spørgsmål vil sandsynligvis skræmme dig. Sådan skriver Alun Biggart, der har en

peanut/chokoladebar, som han havde i lommen, var begyndt at smelte.

Selv om han ikke var den første til at opdage dette fænomen, var Spencer, som var indehaver af mange patenter, vant til sådanne opdagelser og eksperimenter, og han indså, hvad det var, der skete. Radaren havde smeltet hans chokoladebar med mikrobølger.

I oktober 1945 ansøgte Raytheon om patent på Spencers mikrobølgeproces til madlavning, og i 1947 byggede



universitetsgrad i sportsvidenskab og fysiologi. Alun understreger vigtigheden i, at der mangler beviser såvel i forhold til sikkerhed som farer ved anvendelse af mikrobølgeovne.

Han beder os læse artiklen med et åbent sind, at lytte til de fornuftige argumenter og hvis vi stadig er usikre på, om det er en god idé at anvende mikrobølgeovne, så foretag vores egen efterforskning - lyt til kroppen, næste gang der indtages mad, der er blevet tilberedt i en mikrobølgeovn.

Din krop ved altid bedst – alt, hvad du behøver at gøre, er at stoppe op og lytte godt til, hvad den har at fortælle, og du vil måske blive overrasket over, hvad den prøver at fortælle dig hver eneste dag.

Historien bag mikrobølgeovne

Som med mange andre opfindelser gælder det også for mikrobølgeovne, at de var et biprodukt af en anden teknologi. Tilberedning af mad med mikrobølger blev tilfældigt opdaget af Percy Spencer, mens han udviklede magnetroner til radarudstyr på Raytheon.

Han var i gang med arbejde på et radarsæt, da han bemærkede en sær fornemmelse og opdagede, at en

firmaet den første mikrobølgeovn ved navn Radarange. Den var 1,8 m høj og vejede 340 kg. Den var vandafkølet og forbrugte 3000 kilowatt-timer, tre gange så mange som nutidens mikrobølgeovne.

Hvorfor er mikrobølgeovne så populære?

Fordi mikrobølgeovne er så bekvemme og energibesparende sammenlignet med konventionelle ovne, anvender de fleste hjem og restauranter dem. Hvis du ligner de fleste andre mennesker, der bruger mikrobølgeovne, har du formentlig aldrig sat spørgsmålstegn ved, om maden tilberedt i en mikrobølgeovn påvirkes negativt, eller om dit eget og din families helbred også bliver det.

Da Alun begyndte at efterforske kendsgerningerne omkring mikrobølgeovne, blev han så chokeret over, hvad han opdagede, at han øjeblikkelig smed sin egen ovn ud.

Hvordan virker en mikrobølgeovn?

Mikrobølger er en slags elektromagnetisk energi på linje med lysbølger og radiobølger. I vores moderne teknologiske tidsalder anvendes mikrobølger til at videregive telefonsignaler, tv-programmer og computerinformation over lange strækninger og til rumsatellitter.

Gør mikrobølgeovnen os syge? *Fortsat*

Mikrobølgeovne er baseret på vekselstrøm-princippet. Enhver mikrobølgeovn indeholder en magnetron, et rør, hvori elektroner påvirkes af magnetiske og elektriske felter på en sådan måde, at der bliver produceret mikrobølgestråling.

Denne mikrobølgestråling interagerer med molekylerne i maden, men i modsætning til traditionel opvarmning af mad, hvorved varme overføres udefra og ind, så varmer mikrobølgeovne maden op indefra og udefra.

Al bølgeenergi skifter polaritet fra positiv til negativ for hver bølgecyklus. I mikrobølgeovne sker disse polaritetsskift milliarder af gange i løbet af et enkelt sekund.

Atomere, molekyler og celler, som rammes af denne unaturlige elektromagnetiske stråling, tvinges til at skifte polaritet 1 til 100 milliarder gange i sekundet. Der er absolut ingen atomer, molekyler eller celler i nogen som helst fødevarer, som er i stand til at modstå en så kraftig, destruktiv virkning i et længere tidsrum.

Molekylerne i fødevarer har en positiv og en negativ side akkurat som en magnet har en nord- og sydpol. Af alle naturlige substanser med polaritet reagerer ilt indeholdt i vandmolekyler mest sensitivt.

Når disse mikrobølger genereret fra magnetronen bombarderer maden, får det molekylerne til at rotere, fordi de forsøger at stille sig på linje med de skiftende elektriske felter, som mikrobølgerne producerer. Hele denne agitation skaber molekylær friktion i vandmolekylerne, hvilket resulterer i hurtig opvarmning af maden.

Denne kunstige opvarmningsmetode forårsager også væsentlig skade på de omkringliggende molekyler og skader fødevarens cellevægge i et sådant omfang, at slutresultatet er en Frankenstein-fødevarer, som er ukendt for mennesker og naturen.

Receptorerne i din tarm genkender sandsynligvis ikke en mikrobølgeopvarmet partikel som føde, men som et fremmed objekt, som forsøger at invadere dig. Dette resulterer i sidste ende i en undertrykkelse af immunforsvaret, som vil reagere på denne indtrængning.

Mikrobølgeovne påvirker dit immunforsvar negativt

Lægen Hans Hertel var den første videnskabsmand i 1990'erne, som sporede sig ind på og udførte en undersøgelse over de påvirkninger på blodet og helbredet hos mennesker, der indtager føde opvarmet i mikrobølgeovne.

Denne lille, men velkontrollerede undersøgelse, som blev udført i Schweiz, afslørede chokerende resultater. Konklusionen var klar: Opvarmning af mad i mikrobølgeovne ændrer fødevarer, hvorved forandringer viser sig i deltagernes blod; ikke sunde forandringer, men derimod forandringer, som kan forårsage nedbrydning i menneskekroppen og ultimativt sygdom.

Otte deltagere blev udvalgt og indlogeret i det samme hotelmiljø i otte uger. Ingen rygning, ingen alkohol og ingen sex var tilladt for at kontrollere så mange variable som muligt. I intervaller på to til fem dage modtog de

frivillige forsøgspersoner følgende fødevarevarianter på tom mave:

- Rå mælk fra en biodynamisk gård
- Samme mælk opvarmet på konventionel vis
- Pasteuriseret mælk
- Samme pasteuriserede mælk opvarmet i mikrobølgeovn
- Rå grøntsager fra biodynamisk gård
- Samme rå grøntsager opvarmet konventionelt
- Samme rå grøntsager, nu frosset og derefter optøet i mikrobølgeovn
- Samme rå grøntsager opvarmet i mikrobølgeovn.

Efter at de frivillige forsøgspersoner var blevet isoleret på hotellet, påbegyndtes testen. Der blev taget blodprøver fra alle deltagere lige før spisning. Derefter blev der taget blodprøver med aftalte intervaller efter indtagelse af de ovenfor nævnte fødevarer tilberedt på forskellig vis.

Signifikante negative helbredsændringer blev opdaget i blodet fra de deltagere, som havde spist mad tilberedt i en mikrobølgeovn. Disse ændringer bestod bl.a. af et fald i hæmoglobinværdier og en forhøjelse af kolesterolniveauet.

Endvidere sænkedes niveauet af lymfocytter (de hvide blodlegemer) på kort sigt mere mærkbart efter indtagelse af mad fra mikrobølgeovn end efter indtagelse af alle andre varianter. Maden fra mikrobølgeovn nedsatte således deltagernes immunforsvar.

Industrien forsøger at skjule sandheden

Så snart Hertel offentliggjorde sine resultater, reagerede en magtfuld handelsorganisation, The Swiss Association of Dealers for Electroapparatuses, prompte. De gik til retten for at få udstedt et forbud mod Hertels udtalelser.

I marts 1993 blev dr. Hertel dømt for at "blande sig i den fri handel" og fik forbud mod at offentliggøre sine resultater fremover. Men dr. Hertel står dog fast og har løbende kæmpet for at ændre denne beslutning. Han har kæmpet for sin sag hele vejen til den europæiske menneskerettighedskonvention.

Den europæiske menneskerettighedskonvention fastslog, at påbuddet fra retten i Schweiz i 1992 mod dr. Hertel, som forbød ham at informere om, at mikrobølgeovne er farlige for helbredet, var imod ytringsfriheden og var en krænkelse af Hertels rettigheder. I tilgift blev det pålagt Schweiz at betale kompensation til dr. Hertel.

Det er foruroligende, at industrien har forsøgt at forhindre, at denne information kom ud til den brede offentlighed. Et meget mere hårdsående argument ville have været at levere beviser for, at mikrobølgeovne er sikre at anvende. Desværre er sådanne beviser ikke fremkommet.

Findes der uafhængig forskning, der beviser at mikrobølgeovne er sikre at anvende?

Alun begyndte at undersøge bevismateriale for sikkerheden omkring mikrobølgeovne i 1999 og skrev en

artikel herom i 2007. Fire år senere kunne han stadig ikke finde beviser for, at mikrobølgeovne ikke skulle være skadelige at tilberede mad i.

Derudover har mikrobølgeovns-industrien heller ikke formået at garantere, at de farlige mikrobølger forbliver inde i ovnen og ikke slipper ud i det omkringliggende område, hvor strålingen kan skade folk.

Mange færdiglavede retter til mikroovnen ligger i plastikemballage, som er designet til at kunne gå lige i ovnen, men forårsager opvarmning af mad i plastikemballage, at toksiner fra denne plastik overføres til maden og i sidste ende til dig?.

Russerne har forbudt mikrobølgeovne

Efter anden verdenskrig eksperimenterede russerne også med mikrobølgeovne. Fra 1957 og frem til for nylig er deres forskning hovedsagelig blevet udført på Det radioteknologiske institut i Klinisk, Byelorussia. Disse følgevirkninger blev observeret af det russiske retsmedicinske hold (kilde: Mercola.com).

- Indtagelse af mad tilberedt med mikrobølgeovn forårsagede en højere forekomst af kræftceller i blodet.
- Den ustabile katabolisme (stofskifteproces) af mikrobølgemad ændrer de elementære fødesubstanser, hvilket fører til lidelser i fordøjelsessystemet.
- Mennesker, der indtager mad fra mikrobølgeovne, viser statistisk højere forekomst af mave- og tarmkræft samt en generel nedbrydning af perifert cellevæv med en gradvis destruktion af vores fordøjelses- og ekskretoriske system.
- Fødevarer, der bliver udsat for mikrobølger, har signifikant lavere næringsværdi gældende for alle fødevarer, som blev undersøgt, især:
 - En formindskning af biotilgængeligheden af alle B-vitaminer, C- og E-vitaminer, essentielle mineraler og fedtnedbrydende substanser.
 - En nedsættelse af stofskifteaktiviteten i alkaloider, glukosider, galaktosider og nitrilosider (basale plantedele i frugt og grønt).
 - En markant acceleration af strukturnedbrydelse i alle fødevarer.

En undersøgelse publiceret i The Journal of the Science of Food and Agriculture fandt, at når broccoli opvarmes i en mikrobølgeovn med lidt vand, forsvinder op mod 97 % af dens gavnlige antioxidanter. Til sammenligning mister dampet broccoli kun 11 % eller mindre af dens antioxidanter. Fenolforbindelser og glukosinolater blev også mindsket, mens mineralindholdet forblev intakt.

Endvidere har en skandinavisk undersøgelse af tilberedning af asparges vist, at mikrobølgebehandlingen forårsagede en mindskning af C-vitamin.

En undersøgelse om hvidløg har vist, at så lidt som 60 sekunders mikrobølgeopvarmning er nok til at inaktivere dets allinase, hvidløgets fornemste aktive ingrediens mod kræft.

Dr. Andrew Weil (en af de kendteste amerikanske sundhedsguruer) citerer en undersøgelse foretaget af Watanabe, som viser, at bare 6 minutters opvarmning i mikrobølgeovn omdanner 30 – 40 % af det vigtige B-12 i mælk til en inaktiv, død form, hvilket giver anledning til dyb bekymring.

En australsk undersøgelse viser, at mikrobølger forårsager en større andel af ødelæggende proteinomstrukturering end konventionel opvarmning.

Hvis du er interesseret i at læse mere om disse undersøgelser, kan du kigge på referencerne nedenfor.

Referencer:

Vallejo F, Tomas-Barberan F A, and Garcia-Viguera C. "Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking" *Journal of the Science of Food and Agriculture* (15 Oct 2003) 83(14):1511-1516.

The influence of heating on the anticancer properties of garlic

Watanabe F, Takenaka S, Abe K, Tamura Y, and Nakano Y. *J. Agric. Food Chem.* Feb 26 1998;46(4):1433-1436.

George D F, Bilek M M, and McKenzie D R. "Non-thermal effects in the microwave induced unfolding of proteins observed by chaperone binding," *Bioelectromagnetics* 2008 May;29(4):324-30.

Quan R (et al) "Effects of microwave radiation on anti-infective factors in human milk," *Pediatrics* 89(4 part I):667-669.



D-vitamin og fremskredent prostatakræft

Rebecca Gilbert med flere har lavet en undersøgelse over indholdet af D-vitamin hos prostatakræftpatienter og raske (1). Som mål for D-vitaminindholdet brugte de indholdet af 25-hydroxyvitamin D i blodet. De kunne ikke påvise nogen forskel mellem prostatakræftpatienter og raske med hensyn til D-vitamin i blodet. Derimod var der en klar forskel mellem de kræftpatienter som havde en lokal kræft og dem der havde en kræft med metastaser. Dem med metastaser havde meget lavt indhold af D-vitamin i blodet. Ligeledes var det sådan, at patienter med Gleason score over 7 havde et klart lavere D-vitamin i blodet end dem, der havde under 7.

Det er ikke klart, hvad årsagen er til dette. Der er umiddelbart flere muligheder. Der er undersøgelser, der viser, at hormonufølsomme kræftceller udsender et enzym, der nedbryder D-vitaminer, som vil medføre lavt indhold af D-vitamin i blodet. Det er også muligt, at det er lavt D-vitamin, som medfører, at immunsystemet ikke kan

holde kræften nede. Det kan også være en kombination af de to muligheder, idet de vil forstærke hinanden.

Hvad der end er årsagen, er det endnu et indicium på, at det er vigtigt, at man med prostatakræft sørger for at indtage rigeligt med D-vitamin. Jeg tager selv 500µg D-vitamin pr. dag, for at holde mit 25-hydroxyvitamin D i blodet oppe. Højere indtag vil jeg ikke anbefale.

Karl Favrbø

Literature.

1. Gilbert R, Metcalfe C, Fraser WD, Donovan J, Hamdy F, Neal DE, Lane JA, Martin RM
Associations of circulating 25-hydroxyvitamin D with prostate cancer diagnosis, stage and grade. Int J Cancer. 2011 Oct 27. doi: 10.1002/ijc.27327. [Epub ahead of print]. □

Miljøbelastning

Madvarer, madrester og madpakker skal pakkes og opbevares mest hensigtsmæssigt - og med så lille miljøbelastning som mulig.

- Vælg glas frem for plast, hvor det er muligt. Glas kan generelt afgive færre stoffer end plast.
- Vælg hårdt plastik af polyetylen eller polypropylen frem for aluminium. Der kan dog muligvis være ftalater i bløde låg eller små figurer på plastikken.
- Brug kun emballagen til dens oprindelige formål (se også Fødevarestyrelsens hjemmeside om rigtig indpakning) www.altomkost.dk/mad.
- Kom ikke varm mad i plastbeholdere, medmindre de er beregnet til opbevaring af varme madvarer.
- Genbrug om muligt madvarernes egen emballage. Dog ikke konservesdåser.
- Ompak mad fra konservesdåser, når disse er åbnet. Derved undgår du metalforurening af maden (og afsmag fra metallet).

- Undgå sølvpapir (aluminiumsfolie) - både til madlavning og indpakning.
- Brug i stedet madpapir mærket med det nordiske miljømærke Svanen.
- Brug madkasser til madpakken frem for poser.
- Ompak kød før frysning. Brug en frysepose.
- Undgå plastik, der afgiver en kraftig lugt.

kilde: "Informationscenter for Miljø & Sundhed"
www.miljoeogsundhed.dk □

Kolloid Sølv

**Kirsten og Børge Baltzer har som alternative helbre-
dere brugt spormineralet igennem 4 år både på dem
selv og på klienter.**

Kolloid sølv kan bruges til mennesker og dyr eller til dine pottedplanter. Det virker på alle former for bakterier og virus. Det er helt uskadeligt. Det kan bruges på alt lige fra øjendråber til sår, der ikke vil læges.

Hvorfor bruge kolloid sølv?

Kroppen, som består af billioner af celler, kan optage denne livskraft (elektricitet/elektromagnetisk energi) fra kolloide mineraler og metaller, som vi normalt får gennem den mad, vi spiser. Kolloider er tillige en vigtig aktør i fordøjelses- og ekskretionsprocesserne i den menneskelige organisme.

For kolloid sølvs vedkommende har forskning vist, at mere ikke nødvendigvis betyder bedre effekt.

Sølvpartiklerne i kolloid sølv skal måle 0,1-0,001 mikron i diameter for at virke effektivt imod mikroskopiske vira, patogene bakterier, svamp og andre mikrober.

Da sølvpartiklerne er elektrisk ladede, er de i konstant bevægelse og kan bevare deres kraft i adskillige måneder og år.

Væsken vil være konstant homogen. Det vil altså ikke være nødvendigt at omryste den før brug. Kolloid sølv indeholder ingen kemikalier, proteiner, emulgeringsmidler, stivelse eller nogen anden form for tilsætningsstoffer. PH-værdien for kolloid sølv er på ca. 6,5, og det er helt farveløst eller har en bleg gylden farve. Det er ugiftigt, skaber ikke afhængighed og har i øvrigt ingen bivirkninger overhovedet. Kolloid sølv kan ikke skade leveren, nyrerne eller nogen af de vitale organer i kroppen, og man kan ikke overdosere. Det er helt ufarligt for gravide og ammende kvinder.

Kolloid sølv er lugtløst, smagsfrit, mildt og er uskade-

ligt for hud og øjne. Det indeholder ingen frie radikaler. Endvidere fremmer det alle fordøjelsesprocesser uden at give bivirkninger.

Kolloid sølv behøver ikke at blive opbevaret koldt, men skal holdes væk fra sollys, da det er lysfølsomt.

Undgå at udsætte det for strålevarme eller stærke lugtpåvirkninger, og beskyt det mod magneter og magnetfelter.

Ionosil (kolloid sølv) er et mineralkosttilskud, som giver kroppen tilskud af sporstoffet sølv. En daglig indtagelse på et par teskefulde kolloid sølv med styrken 10 ppm giver et tilskud af ca. 100 mikrogram sølv. Dette svarer nogenlunde til, hvad vi for 100 år siden indtog via kosten, da vore marker ikke var lige så tomme for mineraler, som de er i dag.

Her følger nogle eksempler fra brugere af kolloid sølv: Ionosil har vist sig at have virkelig god virkning på forkølelser, hvis man ved begyndende forkølelse sprøjter produktet med sprayflaske ned i hals og mundhule. Risikoen for sygdom synes at reduceres, og hvis sygdom alligevel rammer, bliver sygdomsperioden meget kortere og mildere.

Problemer med ømme og blødende gummer ved tandbørstning kan forsvinde, hvis sølvet holdes inde i munden et par minutter, inden det synkes.

Kolloid sølv har også vist sig at være værdifuldt under og efter behandling med cellegifte, hvor kroppens immunforsvar udsættes for store belastninger.

Ved halsbetændelse, bihulebetændelse, ørebetændelse, forkølelse og influenza kan det også bruges.

Som deodorant: spray kolloid sølv på renskede armhuler.

Mod acne: spray kolloid sølv på huden morgen og aften.

Ved ørepine: dryp en dråbe kolloid sølv i øret 2-3 gange pr. dag, og indtag det oralt.



Screening af bryster

Vi har i mange år været imod screening af bryster.

Men i dag står det klart i 24timer.

Det er professor Peter Gøtzsche fra Cochrane Centeret på Rigshospitalet, der skriver det i en ny bog.

Tre punkter på forsiden:

1. Screeningen gør raske kvinder til patienter.
2. Skaber unødvendig overbehandling af harmløse celleforandringer, som aldrig vil blive til kræft.
3. Af 2000 kvinder
 - Havde 1 gavn af det
 - 10 blev fejlbehandlede
 - 200 oplevede falsk alarm.

24timer fra 1. feb.:

Hormonstoffer kan gøre børn fede.

Børn med mange ftalater i sig var federe i en amerikansk undersøgelse.

Det er Det Økologiske Råd, der oplyser om dette.

Lars Mikkelsen



Tankens Kraft

Tekst og foto af Danielle Mariane Malfet

En troldmand i Sydafrika antænder et askebæger med alt dets indhold ved kun at stirre på det. En politibetjent i USA fortæller om, hvordan man gennem tankens kraft, kan få en forbryder til at erkende sin ugering. En dygtig fjernhealer kan hjælpe/helbrede et sygt menneske på afstand. En guru i Indien kan gennem tankens kraft helbrede flere cancerpatienter i verden.

Vores tanker er meget magtfulde til at tænke positivt og desværre også negativt.

Mange kristne kan gennem tanke og bøn være med i en helbredelsesproces. Hvordan denne proces foregår, er meget individuel. Hvad der er rigtigt for en person, er måske ikke korrekt for en anden, men man lærer af hinanden.

En ting er dog sikker: en positiv holdning i tanke og handling er vigtig for at opretholde de positive helbredende tanker hos en selv.

Bogen/videoen "The Secret" har også flere bud på, hvad man kan gøre for at ende med et positivt slutresultat. Man skal personligt have en positiv sindstilning, vilje, tro på at det gode sker og tålmodighed til at holde et positivt fokus hos en selv.

Det vigtigste er selvfølgelig at tage kærligt og positivt ansvar for sit liv.

Du kan gennem dine tanker tiltrække hvad som helst, men husk at være positiv overfor dig selv og andre, tro på, at det er rigtigt, det du gør.

Carsten Sommer hjalp sin dengang veninde, kun igennem tankens kraft, af med en cancer sidst i 80'erne. Der var ingen kost eller andet forbundet med helbredelsesprocessen, kun fokus på mentaltræningen og visualisering, fortalte han mig. Hun havde fået et keglesnit, men der var mere tilbage, og en operation var uundgåelig. Hun ville gerne vente med operationen og gik igennem visualisering/mentaltræning med hjælp fra Carsten. Hun kom til undersøgelse 8 måneder efter, hvor man ikke kunne finde noget. Al cancer var væk.

Tank op – tænk positivt

Carsten Sommerskov holdt et glimrende foredrag i Aarhus den 17. november 2011 på hovedbiblioteket for 150 tilhørere, hvor han leverede konkrete værktøjer, der virker og kan inspirere til en gladere hverdag. Han siger, at kropssprogets betydning er mange ting. Alle kender til at stå med krydsede arme – hvad betyder det? Tænk dig om ... har du svaret... så skal der være mindst fem ord!

De unge kan kun se det kropssprog de kender og forstår. De kan være meget ensidige i deres bedømmelse, hvorimod den ældre over 50 år kan finde rigtig mange betydninger for den samme stilling.

Dertil siger Carsten Sommerskov:

Du kan ikke aflæse kropssprog. Du tror, at du kan aflæse kropssprog. Eksempel: En mand som sidder med armene over kors han kan være sur, han kan være ked af det, han kan prøve på at skjule sig, han kan fryse osv.

Det kan godt være, at der er mange, som siger, at når du holder armene over kors, så er du lukket. Men det er ikke sikkert, at du er lukket. Det kan bare være, at du fryser eller ikke aner, hvor du skal gøre af dine arme.

Men måske betyder det generelt, hvis man skal se på statistikken, at 15 % er lukkede og i et andet land, kan det betyde noget helt andet!

Foredraget varede i 3 timer, og de fremmødte fik rigtig mange positive redskaber samt CD'er med hjem.

30 år

Carsten Sommerskov startede for mere end 30 år siden – med at udgive kasettebånd til børn på forlaget Fønix – Dengang hed det visualisering. I dag hedder det mentaltræning. Han har udgivet sine CD'er på mange forskellige sprog og er nu på vej ind på det japanske marked med disse..

Navneforandring

Carsten Sommerskov er uddannet sygeplejerske og hed Pedersen engang, hans kone hed Nielsen. Derfor fandt de et fællesnavn. Det blev til Sommerskov. Han har skrevet flere bøger om mentaltræning og som sagt lavet et væld af CD'er.

Han bor i dag i Californien. Læs mere på hans hjemmeside www.sommerskov.dk

Citater:

- Det du giver – får du selv igen.
- Du skal elske din næste som dig selv – Paulus (GAL. 5,14)
- Skæbne er ikke held eller uheld. Man vælger den selv. – William Jennings Bryan (1860-1925)
- Kraften til kærlighed, det gode og alt, hvad vi behøver, findes allerede i os. – Robert Collier (1885 -1950)

Carsten Sommerskov 62 år.

Bor nu i Californien.

Uddannet sygeplejerske, mentaltræner, forfatter og foredragsholder.

I 10 år beskæftiget sig med 3.000 kræftpatienter over emnet kræft og psyke.

Underviser sundhedspersonale.

Bøger:

Du kan gøre noget selv – en bog om kræft - Forlaget Vækst (1993)

Tank op – Tænk positivt – privat og på arbejde - Forlaget Vækst (2004) □

Det handler om, at man selv tør tage et ansvar



Af Peter Køpke,
kontaktperson hos Tidslerne

De traditionelle kræftbehandlinger i Danmark er simpelt hen ikke gode nok. 50 % dør, fordi man udpiner kroppen med de traditionelle kræftbehandlinger. Udgifterne er syvdobte på 10 år – det er jo rablende vanvittigt, når man ser på de dårlige resultater.

Mange dør af den behandling, de får, og ikke af sygdommen. Men det er kun en selv, der kan gøre noget ved det. Det er der desværre ikke ret mange, der tør. De fralægger sig ansvaret og lader de ortodokse læger tage det ansvar.

Lægernes tilbud er kemo, strålebehandling, operation og en stor mængde piller. Alt sammen noget, der svækker kroppen og gør det svært at overleve sin sygdom. Vorherre har udstyret os med 2-3 kg svampe og bakterier i vores fordøjelsessystem. Det er meget vigtigt, at det, vi spiser, optages i blodet og kommer rundt i kroppen til vores cellemembraner. Netop det, vi spiser, er utrolig vigtigt for, at vi kan blive ved med at forny vores celler, så de ikke bliver nedbrudt.

Der er kommet mere fokus på D-vitamin, hvilket har givet fascinerende viden om D-vitaminet. Jeg faldt over en artikel på www.helsenyt.com, som jeg gerne vil fortælle lidt om. Der stod bl.a., at D-vitamin spiller en vigtig rolle i forebyggelse af hjerte-karsygdomme, fordi det har betydning for hjertecellernes struktur og hjertets evne til at pumpe. Det virker blodtryksnedsættende, indvirker på immunsystemets funktion, enden til at producere insulin, muskelfunktionen og skulle kunne hæmme kræftcellers vækst.

Andre studier, der også er publiceret i anerkendte videnskabelige tidsskrifter, viser, at mangel på D-vitamin giver øget risiko for insulinkrævende sukkersyge, smerter i muskler og knogler, sklerose, leddegigt og muligvis en række kræftsygdomme (bl.a. colon- og prostatacancer). Ifølge danske forskere fra Århus Universitetshospital er vitaminet i stand til at nedsætte risikoen for at få brystkræft, sklerose og sukkersyge, samt øge muskelstyrken hos ældre mennesker. De samme forskere mener, at den daglige indtagelse af D-vitamin skal op på ca. 100 mcg. pr. dag.

Der er især en person, som jeg gerne vil fremhæve, som var et outstanding fyrtårn inden for kræftbehandling. Johanne Budwig, lægespecialist. Hun blev indstillet til Nobelprisen 7 gange for sin forskning i olie og fedtstoffer.

Budwig opdagede, at når umættet fedt bliver kemisk behandlet eller hærdet, så kan det holde længere. Budwig

prædiker mod det, hun kalder pseudofedt "hærdet" eller "delvis hærdet" og endda "flerumættet". De kemiske behandlinger forårsager, at olie og fedt bliver et skadeligt produkt, som deponeres i kroppen. Det blokerer omsætningen, skader hjertets indsats, hæmmer cellefornyelse, og hindrer den frie strøm af blod og lymfevæsker.

Videnskaben har bevist, at fedtstoffer spiller en vigtig rolle i driften af hele kroppen. Fedtstoffer (lipider) er altafgørende for al vækstforarbejdning, fornyelse af celler, hjerne og nervefunktioner. Vores energiresurser er baseret på lipid metabolisme for at kunne fungere effektivt. Celler kræver sande flerumættede, levende elektron-rige lipider. De findes i overflod i økologisk hørfrøolie. Lipider er kun vandopløselige og frit flydende, når de er bundet til et protein.

Derfor er det vigtigt at blande proteinrig hytteost sammen med hørfrøolie med en stavblender til en cremet konsistens. Det skal spises inden for 20 minutter for at være effektivt. Man kan også bruge knust hørfrø, som man kan knuse med en lille kaffemølle. 3 spiseske knust hørfrø kan erstatte 1 spiseske hørfrøolie.

En anden ting, som er meget vigtig, når man kommer knust hørfrø i hytteost, er, at man ikke må bruge en blender til at røre det sammen, men kun bruge en ske for ellers bliver det harsk og mister den gode virkning ifølge Budwig. For at kuren virker er der noget, du ikke må spise – sukker er absolut forbudt, alle animalske fedtstoffer, alle salat olier, alt kød, da det indeholder kemikalier og hormoner, og smør/margarine. Kød indeholder en del konserveringsstoffer, ris/pasta er heller ikke godt, fordi det indeholder stivelse, som kroppen omdanner til glukose. Man kan godt spise kartofler en gang imellem, selvom de også indeholder stivelse. Det bedste er at spise boghvede, som man koger ligesom ris. Det indeholder en masse vitaminer og mineraler.

Budwig's hørfrøolie /hytteost blanding – 2 spiseske hytteost til 1 spiseske hørfrøolie. Daglig dosis til kræftpatienter – 10-12 spiseske hytteost til 6 spiseske hørfrøolie. Til at forebygge kræft kan man bruge halv daglig dosis.

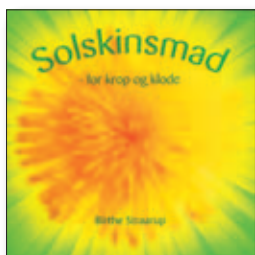
Man skal spise en masse grønsager, 3 gange varm te dagligt er afgørende, grøn te, pebermynte, hyben eller druemost te (eventuelt sødet med lidt honning), friskpresset grønsagssaft af fx gulerod, æble, selleri eller rødbede. Der er selvfølgelig meget andet, man må spise. Det kan man få gode råd om i diverse bøger eller på internettet.

□

Solskinsmad for krop og klode

Anmeldt af Sabrina Glisborg

Forfatter: Birthe Straarup
Sideantal: 172 sider
Bestilling: www.solskinsmad.dk
Pris: 249 kr. + forsendelse



Forfatter Birthe Straarup er født i 1952 og har interesseret sig for ernæring og kostprincipper, fra hun var barn. Efter endt korrespondentuddannelse vendte hun tilbage til interessen for forebyggelse og helbredelse af sygdom. Hun er uddannet zoneterapeut og kinesiolog. I 2003 skabte hun

vandreturen "Fod på livet" – fra Gedser til Skagen, som siden har været gennemført hvert år i august-september.

Fundamentet i Solskinsmad hviler på Birthe og hendes mor Anne Straarups erfaringer med klienter gennem 30 år.

Bare det at kikke på bogens omslag, gør mig glad. Da jeg så åbnede bogen og begyndte at studere dens indhold, var det stadig følelsen af glæde, der gav klang.

Bogen er ikke en opskriftsbog, men mere en håndbog i, hvor man begynder, hvis man pludselig står og vil/ skal lave om på sine kostvaner. At gøre kosten sundere, fordi man har indset, at forebyggelse er at foretrække frem for reparation, er en herlig glad og forventningsfuld situation, som de fleste nok foretrækker, men ikke alle kommer til i tide.

Når vi spiser giftfri planter og frugt uden kemi og tilbereder maden så lidt som muligt, bevarer vi kostens næringsstoffer og energi. Dette gør tarmen glad – og en glad tarm er en virksom forebyggelse og styrkelse af kroppen.

Bogens vejledning er tilegnet både den raske og den syge. Hvis sund mad er sund for en syg – er den også god for en rask til at forblive rask.

Nogle har brug for at gå langsomt i gang, mens andre har det nemmere ved at vende hele bøtten på én gang. I denne bog har du muligheden for at finde din helt egen vej.

Solskinsmad består af planteføde, grøntsager, korn, nødder og enkelte frugter. Alle økologiske eller biodynamiske og overvejende rå grøntsager.

Der er én madcirkel for sommer- og én for vintersæsonen tilegnet det danske klima. Hver enkelt grøntsag/kornprodukt/nød/frugt bliver beskrevet i bogen – en rigtig god og let forståelig vejledning om anvendelse af den enkelte ingrediens.

Madcirklen (farvede plancher forrest og bagest i bogen) er din inspirator – lige til at hænge op på køleskabet. Cirklen giver dig et hurtigt overblik over de friske råvarer og over, hvordan du langsomt kan bygge indholdet af korn, nødder og andre "tørprodukter" op, så du altid har ingredienserne i dit køkken.

Bogen er tillige flot illustreret med farverige billeder af de lækre grøntsager og planter, som udstråler energi, glæde og sundhed.

Du kan læse mere om bogen på www.solskinsmad.dk □

Tabuknuseren

Anmeldt af Sonja Foged, kontaktperson i Tidslerne

Forfatter: Britt Nørbak
Forlag: Frydenlund
Udgivet: 7. oktober 2011
Sideantal: 183 sider
Pris: 299 kr. (vejl.)



En fortælling af de to søstre Josina og Josephine Bergsøe, fortalt til Britt Nørbak.

De to søstre fik brystkræft med en måneds mellemrum og har været der for hinanden i hele forløbet.

Bogen beskriver det kaos man kommer i, når man opdager en knude i brystet.

Kampen mod kræften og systemet, som ofte udviser en umyndiggørelse i forhold til, hvad de som kræftramte skulle igennem. Selvom de godt var klar over, at socialrådgivere og personale ikke taler nedladende og bruger fagsprog i en ond mening.

Især Josina beskriver behovet for at blive set, som det menneske hun er. Bogen giver en del eksempler på det modsatte.

Udseendet og skaldethed efter kemo fylder temmelig meget hos Josina og Josephine. De vælger at gøre en indsats for at vise sig, som dem de er, ved bl.a. at fravælge paryk og tørklæder, gå på catwalk og få taget flotte billeder. De beskriver, hvad der sker i omgivelserne undervejs. Når Michael Kvium måtte provokere, hvorfor måtte de så ikke gå med deres skaldede hoveder? Når der så oven i købet var så mange fordele ved det skaldede hoved, som de fortæller.

Citat fra bogen omkring kosmetik/forfængelighed: "Det duede jo ikke, at vi malede øjenbryn for højt oppe i panden, så vi konstant så overrasket ud – det var rigeligt, at andre så overraskede ud, første gang de så to skaldede kvinder".

I det hele taget havde de sat sig for, at afmystificere hvordan kvinder ser ud efter en brystkræftoperation og kemoterapi. Især oplysning til deres børn at det ikke er kræften, men medicinen kemo, man bliver skaldet af.

Problematikker for kræftramte og pårørende, som mand og børn kommer ud for i forbindelse med processen, forbudte tanker, overreaktion, partneren, sexlivet, vennerne. Citat: "Det er en stor hjælp, hvis mandens venner stiller op, når hans kone har brystkræft, for han skal både tackle sin egen og konens frygt og sorg".

De fortæller om den forandring der sker, når man får en diagnose som kræft.

Deres mission om flere skaldede kvinder i det offentlige rum blev fuldført, men deres historie viser, at der er behov for kvinder, der fører faklen videre, så sygeplejersker og mødre ikke siger til kræftsyge kvinder, at de bør tage tørklæde på, og at de ikke kan tillade sig at gå uden paryk, selvom det er det, de har lyst til.

Søstrene beskriver, at brystkræft er som at tage en jægeruddannelse uden ansøgning og er meget stolte over forløbet.

Alt sammen beskrevet på en god, spændende og humoristisk måde. □

Hvad fejler du i grunden?

Anmeldt af Sabrina Glisborg

Forfatter: Carsten Vagn-Hansen

Forlag: Hovedland

Udgivet: November 2011

Sideantal: 382 sider

Pris: 269 kr.



Ja hvad fejler du i grunden?

Dette spørgsmål tager læge, sundhedskonsulent og tidligere radiodoktor Carsten Vagn-Hansen hånd om i sin nye bog.

Sygdomme kommer jo ikke bare ud af den blå luft. Som Hippokrates sagde: "Sygdomme udvikles fra små daglige forsyndelser mod naturen og når for mange synder har samlet sig, så kommer sygdomme pludselig".

Sundhed handler om at være i balance og samklang med sit liv og sine omgivelser.

Sundhed handler også om at kunne rejse sig i kampen mod utilfredsstillende livsforhold og at kunne løse problemer på livets vej.

Sundhed er også at være i stand til at lære noget og bruge det til gavn for sig selv og andre.

Vi må hjælpe hinanden og ikke bare overlade det til et professionelt sundhedsvæsen, der jo i virkeligheden mest er et sygdomsbehandlingsvæsen.

Frisk luft, vand, sund mad, varme, aktivitet, ro og søvn giver et godt fundament for sundheden. En vigtig forud-

sætning for et godt fundament er også at kunne se det gode i det dårlige – det lyse i det mørke – det positive i det negative. Dette giver fundament til at klare den modgang, vi alle vil komme ud for i livet.

Det er vigtigt at have en tro. Specielt en tro på, at det hele ikke er slut ved døden. Der er en mening også med døden – ikke kun med livet. Sjælen er udødelig og forbundet med en tro på en højere mening i livet.

Folk går i dag mere til lægen, og medicinforbruget er stort og stigende, selv om alle erfaringer viser, at 95 ud af 100 bliver raske af sig selv i løbet af 14 dage.

Alt for mange mennesker bliver syge af de behandlinger, de får. Bivirkninger af lægemidler er i dag den fjerde hyppigste dødsårsag.

Det er både din egen og din læges opgave at finde frem til, hvad du i grunden fejler, og hvad den egentlige årsag er.

Bogen giver dig et godt overblik over sundhed og sygdom og er fyldt med opdateret viden om, hvad vi selv kan gøre for at blive i balance/raske eller at leve i balance med de sygdomme, vi ikke helt kan komme af med igen.

Bagerst i bogen finder du et udførligt emneregister – så du nemt kan finde frem til et bestemt emne. Endvidere afsluttes bogen med anbefalede bøger.

En fantastisk bog fyldt med opdateret viden indenfor sundhed. Spækket med gode livsråd og livslange erfaringer fra radiodoktoren – erfaringer som har lært ham, at Vorherre, tiden og naturen er de 3 store læger. □

Hildegard I+II

Anmeldt af Brita Laursen, intern revisor

Hildegard I+II af Anne Lise Marstrand-Jørgensen er et psykologisk drama om en af middelalderens betydningsfulde kvinder. (Hildegard af Bingen 1098-1179)

Som treårig oplevede Hildegard sine første visioner, hun så noget, andre ikke kunne se, i glimt om fremtiden. Hun var det tiende barn i søskendeflokken. Hun var kun otte år, da hun blev sendt hjemmefra sammen med den unge adelskvinde Jutta, der skulle forberede hende til klosterlivet.

Hun fik et usædvanligt venskab med sin lærer, den unge munk Volmar, der var lægekyndig og lærte hende om

planter og medicin til behandling af sår og sygdomme og senere nedskrev hendes syner og musik på pergament hele livet.

Som 50årig grundlagde hun, i en meget øde egn, et nyt kloster kun for nonner på Rupertsberg. Mange var imod det, men hun fuldførte det med hjælp af de unge nonner, hun havde taget med fra Disibodenberg, hvor hun havde været.

Bøgerne var svære at lægge fra sig, når man først var begyndt at læse. For mig var det som at være i de situationer, der blev beskrevet, både i klosteret og i naturen.



ViFAB lukker

Sundhedsministeriet har besluttet at lukke videns- og forskningscenter for alternativ behandling, ViFAB, i Aarhus, oplyser DR Østjylland. Gennem de seneste 11 år har centret støttet 77 forskningsprojekter i grænseområdet mellem det etablerede og det alternative, som for eksempel at bruge akupunktur eller selvhypnose til at lindre smerter. Bestyrelsens formand Hans Stødkilde-Jørgensen undrer sig over Sundhedsministeriets

beslutning. "Syge vil være henvist til at søge information om alternative behandlinger på internettet, og der er mange af informationerne lagt på af kommercielle hensyn", siger Hans Stødkilde-Jørgensen. Bestyrelsen for Vifab i Aarhus opfordrer politikerne til at gribe ind og ophæve Sundhedsministeriets beslutning.

JP Aarhus d. 6. februar 2012



Bladet Naturterapeuten Norge

Lidt fra bladet (2011-4):

1. En svensk læge har i Højesteret vundet en sag om homøopati. Han havde brugt det til sine patienter. Det anklagede systemet ham for ikke at måtte bruge. Han vandt i retten, da Socialstyrelsen ikke kunne bevise, at han risikerede patienternes helbred.
2. En anden svensk læge har en artikel om homøopati. Han skriver bl.a.: Sandheden er, at der er mere end 230 videnskabelige studier på disse mediciner. Halvdelen er endda RCT-prøvede, randomiserede.
3. Sklerose findes stort set ikke i ækvatorlandene. Hvorfor mon?

4. Om sygdomsbehandling: Vi bør stimulere (sundheden) og ikke bekæmpe.

5. NAFKAM kritiseres kraftigt. Det svarer lidt til ViFAB i DK. Også i tidligere numre var der kritik. I dette blad kritiseres centrets leder. Fx skrev han i Morgonbladet, at naturmedicin blot er placeboeffekt!

At han vælger at isolere sig. At han alene tilgodeser akupunktur og homøopati. Han afviser kontakt med erfarne læger, der går ind for naturmedicin. Fx læge Vilhelm Schjelderup (der blev 80 år 7-12-2011).

Mvh Lars Mikkelsen



Nemme og sunde opskrifter



Disse opskrifter vil Sonja Foged her dele med os. Opskrifterne lavede hun til selvhjælpskursets opfølgningsdag den 14. november 2011 med Annie Rasmussen.

Rødbedesalat

3 kogte rødbeder, efter kogningen i koldt vand, så skrællen kan gnubbes af, skæres i små firkanter.
1-2 dl kogte hele bygkorn; skyl dem før de koges.
1 rødløg, som skæres i små stykker
1-2 appelsiner, som skæres i små stykker.

Det hele puttes i en skål og olivenolie eller hørfrøolie hældes over, samt salt og peber drysses i.

Sunde muffins

100 g mandler
100 g hasselnødder el. cashewnødder
½ - 1 dl dadler el. rosiner
4 - 5 æg
2 bananer
ca. 1 dl kakao (ren)
100 g blåbær frosne el. friske
1 tsk. vanilje
2 spsk. kokosolie eller olivenolie

Evt. et par spsk. Birkesød eller honning.

Start med at blende nødderne fint, så de næsten ligner mel. Derefter hælder du alle de øvrige ingredienser i en skål og blander det med stavblender eller foodprocessor. Lad halvdelen af blåbær blive tilbage og hæld dem først i, når det hele er blendet. Rør rundt og fyld dejen i muffinsforme.

De bages i ca. 35 - 40 min. på 160 grader. Hold øje med, at de ikke bliver brandede!

Når du tager dem ud af ovnen, er det vigtigt, at du lige lader dem køle lidt af, inden du spiser dem - kan spises både lune og kolde.

God appetit
Sonja



Silkeborg

Moderne afholdes i Medborgerhuset, Bindslevs Plads 5, Silkeborg.

Vi starter kl. 19.00 og slutter senest kl. 21.30.

Mandag den 7. maj 2012 kl. 19.00.
Vi afholder en behandlraften, hvor en

massør, en zoneterapeut, en kranio-sakralterapeut og en fodplejer vil fortælle om deres arbejde.

De vil give gode råd om, hvad vi selv kan gøre for at bevare et godt helbred, og hvad der kan gøres, hvis vi er kommet ud af balance.

Entre: 75 kr.

Kontaktperson:
Ellen Sevelsted
tlf.: 8668 1872.

Vejle

Kreds Vejle starter foråret op med et gevaldigt brag!

Kom og mød "radiodoktor" Carsten Vagn-Hansen, oplev cirkeldans på egen krop, nyd den økologiske mad og samværet med andre medlemmer.

Tid: Den 13. april 2012, fra kl. 10.00 – 16.00

Sted: Hos den økologiske kogekone Maria Bastholm, Toftumvej 1B, 7080 Børkop. Se mere om stedet på: www.maria-bastholm.dk

Dagens program:

Vi starter kl. 10 med foredrag/konsultationer hos Carsten Vagn-Hansen:

Hvad kan man selv gøre mod kræft?

Der er meget, man kan gøre for at bekæmpe kræft eller holde kræftlidelser i skak. Over halvdelen af kræfttramte bliver helt raske, og de fleste af resten kan få endnu en god tid. Mange dør med kræft og ikke på grund af kræft.

Celler ændrer sig til at blive kræftceller, hvis de ikke får nok ilt og næringsstoffer samt bliver påvirket af kemiske stoffer og stråling. Kræft er en overlevelsesmekanisme, når celler har dårlige livsvilkår.

Meget tyder på, at man ved hjælp af en sund kost, motion og de rigtige kosttilskud kan blive rask eller sætte kræftvæksten i stå, evt. kurere den. Det er vigtigt at vide, at man selv har gode muligheder for at kæmpe mod kræften med naturlige og uskadelige metoder. Man dør ikke af selve kræften, men af mangel på næringsstoffer. Naturen er en stor læge, men den gør det ikke selv. Vi må selv hjælpe til og tage stilling til, hvad der skal gøres.

Joan og Carsten Vagn-Hansen, hhv. sygeplejerske og læge, vil underholde og fortælle om kræft og de naturlige muligheder, man har for at modvirke sygdommen.

Der vil blive mulighed for at stille spørgsmål under foredraget.

Kl. 12.00 serverer Maria Bastholm økologisk og biodynamisk mad.

Efter frokost omkring kl. 13 vil Joan og Carsten Vagn-Hansen forsætte deres foredrag.

Før eftermiddagskaffen har vi inviteret cirkeldanser Hanne Rørth, som er medlem af "dansemadammerne", til at lære os enkle cirkeldanse.

Cirkeldans er en meget behagelig og dejlig måde at danse på, og alle kan være med, ung som gammel.

Lad dansen blive et redskab til fordybelse og lad den bane vej frem til glæden i det levende nu.

Begrænset antal pladser:
Der er plads til 30 deltagere.

Tilmelding:

Foregår efter "først til mølle-princippet", dog senest den 4. april til kredsansvarlig Signe Aslaug. Du kan tilmelde dig pr. mail: signeaslaug.poulsen@gmail.com eller via mobil: 5176 9917.

Betaling:

Der betales ved ankomst til Signe Aslaug.
Bemærk: Tilmelding er bindende.
Prisen er 350 kr. for medlemmer af Tidslernerne og 450 kr. for ikke-medlemmer.
Alle er meget velkomne.

Kredsansvarlig
Nanna Stick-Andersen
Tlf.: 7584 3127 eller mobil: 2576 7202

Signe Aslaug
Tlf.: 6440 6252 eller mobil: 5176 9917



Skive

Information om akupunktur og zoneterapi Ved Vivian Nedergård.

Vivian Nedergård akupunktør og zoneterapeut vil fortælle om, hvordan disse behandlinger foregår, og hvilken effekt de har. Der er mulighed

for at prøve disse ting.

Det bliver en hyggeaften, hvor Vivian også vil komme ind på visualisering, vitaminer, mineraler og kost.

Tid: Onsdag den 28. marts 2012 fra kl. 16.30 til kl. 20.00

Let anretning 50 kr.

Da vi får en let anretning, bedes du tilmelde dig senest den 23. til Marie Louise Knudsen på tlf. nr. 9753 7170



Odense

Så kom vinteren alligevel til os. Koldt men smukt i disse dage. Vi har nu forårets program færdigt og kan byde på 2 spændende foredrag og en debataften. Der bliver stof til eftertanke og sædvanlig god plads til samtale og erfaringsudveksling undervejs. Håber du vil tage godt imod og deltage.

I foråret holder vi til hos Forskning og Forebyggelse i Ejlskovsgade 13, 1. sal. 5000 Odense C, hvor vi låner mødelokale.

Tilmelding til lokalkredsens arrangementer

Mail, sms eller ring. Vi vil gerne have dit navn, tlf.nr. og antal personer.

Det vil vi, fordi så ved vi: at der er en plads til dig, at vi kun køber det ind, vi skal bruge, og at vi kan ringe til dig og aflyse, hvis oplægsholder melder fra. Helt enkelt!

Mail: tidselodensefyn@mail.dk
Mobil Jane Jakobsen: 2046 6978
Mobil Sonja Foged: 2991 3348

Rask og ...alligevel?

Om senfølger efter kræftbehandling v/Hanne Svendsen

Onsdag d. 7 marts kl. 19.00 – 21.00

Senfølger betegner de kroniske skader, man kan få af kræftbehandlingen. De kan være både fysiske og psykiske, de varierer i sværhedsgrad og belastning - og de er ikke nødvendigvis beskrevet i patientjournalen. Hanne er sygeplejerske og arbejder til dagligt på Rehabiliteringscenter Dallund, hvor hun underviser i håndtering af fysiske senfølger efter kræftbehandling.

Tag vare på dit helbred v/ Robby Curdorf

Onsdag d. 9. maj kl. 19.00 - 21.00

Et provokerende og underholdende foredrag om sundhed for krop og sind. Robby er forfatter til bøgerne "Den tilbageholdte viden om helbredelser" fra 2003 og "Medicinslave eller Ernærings-klog?" fra 2011. Sidstnævnte er skrevet i samarbejde med Christine Curdorf. Forfatterne arbejder ud fra holistisk opfattelse af sundhedsbegrebet, og begge bøger har en kritisk tilgang til bivirkningsskabende medicin og hetzen mod kosttilskud. Her behandles emner som Kolesterol-bedraget; Sødemedler - og andre giftstoffer; Fødevarer med kræftfremkaldende egenskaber.

Entre: 50 kr. Ikke medlemmer 80 kr.

Det handler vi på v/Jane Jakobsen og Sonja Foged

Onsdag d. 6. Juni Kl. 19.00 – 21.00

En aften hvor vi lægger op til erfaringsudveksling og debat. Først og fremmest samler vi op på forårets 2 oplæg, de emner der er blevet diskuteret, og de spørgsmål der er blevet rejst. Overskriften peger både på personlig refleksion og en fælles fremadrettet indsats.

Efterlysning

Pårørende til kræfttramte

Også pårørende har brug for rådgivning, støtte og videndeling med andre i samme situation.

Er der interesse for at starte en professionelt ledet samtalegruppe i Odense, hvor vi kan blive klogere sammen gennem videndeling. Fx til efteråret?

Det handler ikke om terapi - men om at samtale, og om at blive klogere på at begribe og gribe det, der sker.

Spørgsmål? Kontakt Jane Jakobsen på tidselodensefyn@mail.dk eller mobil 2046 6978.

De bedste hilsner

Sonja og Jane

Kørselsvejledning - Forskning og Forebyggelse, Ejlskovsgade 13, 1. sal, 5000 Odense C

Tog og bus:

Ejlskovsgade 13 er tæt ved banegård og bus - og 5-7 minutter gang fra banegårdens bagudgang, hvis I skrår over parkeringspladsen, går ned ad trappen overfor Tietgenskolen og går til venstre. Der står Centrumskilte på bygningen, døren er på hjørnet af Lerchesgade. Om aftenen skal I ringe på dørklokken (der står NEFOS).

Bil:

Der er gode parkeringsmuligheder på skolens parkeringsplads bag bygningen.

Kør ad Thomas B. Thrigesgade ned mod havnen og Odense Banegård. I første lyskryds efter banegården drejer du til venstre ad Ejlskovsgade.

Tietgenskolen ligger på din højre side. Kør ca. 200 m. og drej til højre ad Lerchesgade og derefter til højre ind på P-pladsen.

Kredsansvarlig
Jane Jakobsen
tlf.: 6611 6609



Esbjerg

Onsdag d. 25 april kl. 18.30 - 21.30
Spirituel workshop og foredrag,
med healer og clairvoyant Shela
Fozzi.
Vindrosen i Teglværksgade 1, Es-
bjerg.

Find DIN rette vej, følg dine drøm-
me, lev DIT liv.

Med denne overskrift vil jeg give jer forskellige input og redskaber til at tage ansvar. Og give jer en indsigt i hvor enkelt det kan være at være og leve et liv som et spirituelt menneske.

Jeg ønsker også at give jer en indsigt i og afprøvning af healing og clairvoyance.

Pris pr. person kr. 50.

Der vil i pausen blive serveret the og kaffe.

Tilmelding nødvendig til Ida Nielsen:
ida.nielsen@esenet.dk

Glæder mig til vi ses. Shela Fozzi, Ribe
Kredsansvarlig
Ida Nielsen Tlf. nr: 3027 2251



Aktivitetskalender forår 2012

APRIL			MAJ			JUNI		
S	1	Palmesøndag	T	1		F	1	
M	2	14	O	2		L	2	
T	3		T	3		S	3	
O	4		F	4	St. Bededag	M	4	23
T	5	Skærtorsdag	L	5		T	5	Grundlovsdag
F	6	Langfredag	S	6		O	6	Odense, Det handler vi på
L	7		M	7	Silkeborg, Behandlraften 19	T	7	
S	8	Påskedag	T	8		F	8	
M	9	2. Påskedag 15	O	9	Odense, Robby Curdorf	L	9	
T	10		T	10		S	10	
O	11		F	11		M	11	24
T	12		L	12		T	12	
F	13	Vejle, Carsten Vagn Hansen	S	13		O	13	
L	14	Odense, 2 dages retreat, Annie Rasmussen,	M	14	20	T	14	
S	15	Odense, 2 dages retreat, Annie Rasmussen,	T	15		F	15	
M	16	16	O	16		L	16	
T	17		T	17	Kristi himmelfartsdag	S	17	
O	18		F	18		M	18	25
T	19		L	19		T	19	
F	20		S	20		O	20	
L	21		M	21	21	T	21	
S	22		T	22		F	22	
M	23	17	O	23		L	23	
T	24		T	24		S	24	Skt. Hans dag
O	25	Esbjerg, Spirituel workshop	F	25		M	25	26
T	26		L	26		T	26	
F	27		S	27	Pinsedag	O	27	
L	28	Odense, Generalforsamling	M	28	2. Pinsedag 22	T	28	
S	29		T	29		F	29	
M	30	18	O	30		L	30	
			T	31				
18 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage			20 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage			21 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage		

TIDSELLINJEN



Tidsellinjens telefon besvares af frivillige kræftpatienter med stor erfaring i alternativ/supplerende behandling. Du er altid velkommen til at ringe for en snak om det, du har brug for.

Ønsker du at tale med en kræftpatient med samme sygdom eller med en patient, som har erfaringer med bestemte behandlinger, har vi på Tidsellinjen altid mulighed for at henvise dig til en af vore kontaktpersoner.

Tidsellinjens åbningstider

Mandag kl. 10-20
Tirsdag - torsdag kl. 14-20

7020 0515

Kontaktoplysninger

BESTYRELSE

Næstformand

Mai Nielsen (leverkræft)

Tlf.: 7515 9011 - Mail: post@mai-nielsen.dk

Bestyrelsesmedlem

Marie Louise Knudsen (hudkræft)

Tlf.: 9753 7170

Bestyrelsesmedlem

Sonja Foged (brystkræft)

Tlf.: 6481 3348 - Mail: sofo@stofanet.dk

Bestyrelsesmedlem

Anni Larsen (lymfekræft, non-Hodgkin)

Tlf.: 5572 2442

Bestyrelsesmedlem

Ida Nielsen (brystkræft)

Tlf.: 7515 6966 - Mail: idanielsen@esenet.dk

Bestyrelsesmedlem

Allan Thestrup (prostatkræft)

Tlf.: 7682 5111

ORLOV

KREDSANSVARLIGE

Aarhus	-	
Vejle	Signe Aslaug	Tlf. 6440 6252
Silkeborg	Ellen Sevelsted	Tlf.: 8668 1872
Skive	Marie Louise Knudsen	Tlf.: 9753 7170
Esbjerg	Ida Nielsen	Tlf.: 7515 6966
København	-	
Næstved	Gert Sørensen	M.: 3084 5766
Odense	Jane Jakobsen	Tlf.: 6611 6609

KONTAKTPERSONER

Ellen Sevelsted (bindevævskræft – et sarcom)	Tlf.: 8668 1872
Anita Nissen (brystkræft)	Tlf.: 8680 5583
Benthe Blæsild (brystkræft)	Tlf.: 8627 0899
Benthe Vissing (brystkræft)	Tlf.: 4369 0551
Brita Laursen (brystkræft)	Tlf.: 3828 8711
Inga Sørensen (brystkræft)	Tlf.: 8623 0190
Inge Halmø (brystkræft)	M.: 4040 1147
Lotte Buus (brystkræft)	Tlf.: 3940 5069
Inge Jacobsen (brystkræft)	Tlf.: 8637 3773
Signe Aslaug (brystkræft)	Tlf. 6440 6252
Sonja Foged (brystkræft)	Tlf.: 6481 3348
Robert Christensen (Bugspytkirtelkræft)	M.: 2144 7262
Marie-Louise Knudsen (hudkræft)	Tlf.: 9753 7170
Anni Larsen (lymfekræft, non-Hodgkin)	Tlf.: 5572 2442
Stella Kruckow (Hodgkins lymfekræft)	Tlf.: 6066 5955
Mai Nielsen (leverkræft) behandling i udlandet	Tlf.: 7515 9011
Allan Thestrup (prostatakræft)	Tlf.: ORLOV
Peter Køpke (prostatakræft)	Tlf.: 7550 6875
Birthe Jensen (æggestokskræft)	Tlf.: 8651 0175
Rigmor Krogh (æggestokskræft)	Tlf.: 9888 3282 / M.: 2218 0974
Bente Roerholt (påørende)	M.: 2685 0349
Jane Jakobsen (påørende)	Tlf.: 6611 6609

Indhold

	Side
Nyt fra Bestyrelsen	3
Behandlingsformer	4
Stort og småt	8, 26
Nyt fra foreningen	9
Personlige beretninger	14
Aktuelle artikler	16
Læserne skriver	22
Anmeldelser	24
Kost	27
Kommende kredsaktiviteter	28
Aktivtetskalender	30
Kontaktoplysninger	31

Kræftforeningen Tidslerne

Tidslerne er en uafhængig og selvstændig patientforening. Tidslerne arbejder ud fra et helhedssyn på det enkelte menneske.

Foreningens formål er at yde patientstøtte.

Patientstøtten ydes indenfor det komplementære (alternative) såvel som det konventionelle sundhedssystem.

Patientstøtten ydes i form af foreningens mærkesager, som er:

Tidsellinien - Netværket af kontaktpersoner - Selvhjælpskurser - Kredsarbejde - Bladet "Tidslerne" - "Tidselguiden" - Brobygning til det konventionelle sundhedssystem.

Foreningen arbejder for at skabe åbenhed og debat omkring den lægelige kræftbehandlings resultater og bivirkninger.

Foreningen arbejder for at forbedre informationen til kræftpatienter om komplementære såvel som konventionelle behandlingsformer.

Foreningen arbejder for at skabe muligheder for forskning i komplementær behandling



Kræftforeningen Tidslerne
Bjørnholms Allé 4,1
8260 Viby J.

www.tidslerne.dk