

Tidslerne

2013 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Generalforsamling 2013

SIDE 5

D-vitamin og kræft

SIDE 6

Hvorfor spise Rawfood og hvad er Rawfood egentlig?

SIDE 16

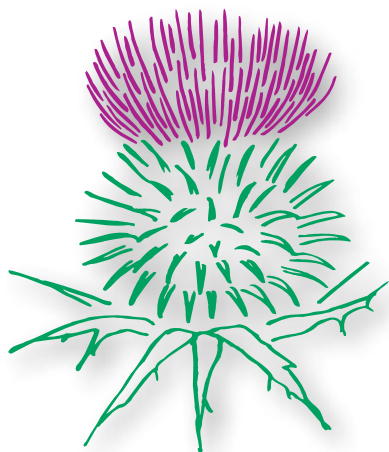
Tidslerne

Tidslerne er en forening for nysgerrige, aktive cancerpatienter. Patienter, som selv vil have indflydelse på egen situation, og som gerne vil vide mere om de muligheder, der findes indenfor såvel komplementær som konventionel behandling.

I Tidslerne arbejder vi for en positiv og åben dialog mellem alternativ/komplementær behandling og det etablerede sundhedssystem – kun hvis der skabes åbenhed og gensidig forståelse, kan vi som patienter få den bedste behandling.

Vores primære formål er, at varetage patienternes interesser og sætte disse i centrum. Gruppen af patienter er ingen ensartet eller homogen gruppe, men præget af mangfoldighed. Foreningen arbejder da også ud fra den værdi, at det enkelte menneske er unikt. Dette betyder, at hver enkelt må finde sin egen vej. Hvad der virker og er godt for den ene patient, behøver ikke at virke eller være godt for den anden patient.

Tidslerne er også aktive internationalt, som medlem af European Cancer Patient Coalition, hvor vi bl.a. arbejder på at sikre den bedste praksis i behandlingen, med lige adgang til behandlinger i EU for alle kræftpatienter i Europa.



Indhold

Generalforsamling 2013	5
D-vitamin og kræft.....	6
METAsundhed – min bibel!	10
Biotherapy	14
Hvorfor spise Rawfood og hvad er Rawfood egentlig?	16
Erfaringer fra en dansk, holistisk lægeklinik. .	20
Sover du godt?.....	22
Man drikker da grøntsager.....	24
Kroppens mursten - livsnødvendige for alle celler - proteiner....	26
Tarmen og immunsystemet "fletter fingre"	29
Heilpraktiker.....	32
Donation	
En bog til støtte og hjælp.....	34
Bog Nyt - Livets kraft.....	35
Selvhjælpskurser	
Holistisk selvhjælp.....	36
Nyt fra kredsene	38
Foredrag på generalforsamling 2013	
Venskab med dig selv Gennem Joyful Metoden.....	41
Tidslerne	42
Tidseltavlen	44

Flere MEDLEMMER Flere DONATIONER Flere MEDLEMSTILBUD

For 1 år siden havde foreningen knap 1000 medlemmer. Vi har formået at knække kurven med faldende medlemstal gennem adskillige år og kan i dag notere en medlemsfremgang på ca. 20 %, så vi nu er over 1200 medlemmer. Endvidere har vi modtaget rigtig mange tilkendegivelser for et flot gennemarbejdet blad, såvel redaktionelt som layout, med saglige og spændende artikler samt også for en levende og informativ hjemmeside. Vi har nu rundet 1000 venner på vor Facebook gruppe.

Vi SAVNER stadig **mailadresser** på mange medlemmer, så vores nyhedsbreve kan blive funktionelle, så opdater venligst gennem hjemmesiden www.tidslerne.dk, direkte til sekretaer@tidslerne.dk eller telefon 86 11 32 44.

Jeg har deltaget i konferencen "Brugerinddragelse i Sundhedsvæsenet" arrangeret af Danske Regioner. Referat ligger på hjemmesiden, men ganske kort kan nævnes, at Danmark også her sakker bagud i forhold til de lande, vi sammenligner os med. Der er en klar fordel for såvel patienter og sundhedspersonale samtidig med økonomisk gevinst. Den største bremse i Danmark for brugerinddragelse, er lægerne!

Siden sidste blad har vi afholdt 2-dags kurser med Lars Mygind i Metamedicin 3 forskellige steder i landet. Det har været en meget stor succes, og deltagerne har ytret stor tilfredshed hermed. Kurserne har været fuldt tegnet med ventelister, så måske vi gentager succesen, så flere medlemmer får mulighed for at stifte bekendtskab med den verden.

Vi har fået flere donationer og med en besparelse til fast sekretariat på kr. 5-600.000,- vil vi kunne tilbyde medlemmerne (patienterne) en række spændende og udbytterige selvhjælps- og genoptræningskurser allerede i indeværende år med en meget lille deltagerbetaling.

Vi har som noget helt nyt planlagt tre 3-dages selvhjælps- og genoptræningskurser i Nordjylland, Syddanmark og på Sjælland. (Der kan søges om fritagelse for egenbetaling, hvis det af bestyrelsen vurderes nødvendigt).

Vi yder også tilskud til vandgymnastik i Skive og fysioterapeut træning målrettet kræftpatienter i Esbjerg. Det er lokalkredsene, som står for de 2 sidst nævnte tiltag.

Vi arbejder med flere tilbud til medlemmerne, så husk at meddele Kirsten Dahl-Sørensen kd-s@mail.dk eller 21 78 39 04, hvis du har forslag eller ønsker om fremtidige kurser og foredrag.

Opfordring...

Tidslerne er § 8 godkendt, hvilket betyder, at vi er skatte- og afgiftsfri ved modtagelse af arv og donationer. For at oppebære denne status, skal foreningen hvert år modtage mindst 100 gavebidrag. Vi må derfor igen opfordre alle til at give et gavebidrag (f.eks. kr. 20,- eller mere) til Nordea Reg. nr. 1917 Kontonr. 0296 666 319 – husk at anføre: Navn + gave. Du kan også vælge at indbetale gaven sammen med dit kontingent (ved større donationer



kan Tidslerne indberette til SKAT, således at giveren får fradrag for donationen. Dette kræver yderligere oplysning om CPR-nummer og adresse).

Vi har fået filosof/teosof Søren Hauge til at holde foredrag efter generalforsamlingen. Derfor håber vi, at rigtig mange medlemmer vil deltage i **Generalforsamlingen lørdag den 20. april i Middelfart.**

Se indkaldelse, dagsorden (side 5) samt omtale af foredraget (side 41). Tilmelding er nødvendig - kontakt os for eventuel samkørsel).

Vi kan glæde os over, at vi har fået rigtig mange positive tilkendegivelser og medlemmers ros for de store ændringer, som bestyrelsen i **Tidslerne** har foranlediget i 2012, hvilket vi er meget taknemmelige for.

Den nuværende bestyrelse vil fortsat arbejde for, at **Tidslerne** får indflydelse på kræftbehandlingen i Danmark, såvel gennem den trykte presse som TV. Vi vil deltage aktivt i debatten om såvel konventionel som alternativ/komplementær behandling, samt påvirke sundhedsvæsenet og politikerne til gavn for patienterne og deres pårørende. Vi vil deltage i så mange informative møder og konferencer om kræft som muligt

- såvel nationalt som internationalt. Vi vil formidle informationerne ud til medlemmerne.

Efterlysning:

Vi mangler stadig kandidater til bestyrelsesposterne: **kasserer, fonde og suppleanter.**

Regnskabet er nu sat i system og kassererposten er meget forenklet i forhold til tidligere. Derfor er denne post forholdsvist enkel at bestride for en person med regnskabsindsigt. Vi skal igen opfordre til, at nogle melder sig på banen. Nærmere oplysninger ved henvendelse til formand Mai Nielsen.

På gensyn til en spændende generalforsamling i Middelfart.

Mai Nielsen

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



G ENE RAL FOR SAM LING 2013

Der indkaldes herved til generalforsamling **lørdag, den 20. april 2013 kl. 12.00**
på Kursuscentret Severin, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart

Program

Kl. 12.00 – 13.00	Frokost
Kl. 13.00 – 15.00	Generalforsamling
Kl. 15.00	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30 – 17.00	Foredrag ved filosof/teosof Søren Hauge Venskab med dig selv gennem Joyful metoden Nærmere omtale af foredraget er at læse på side 41 i dette blad.

Dagsorden til generalforsamlingen

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetællere
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf
4. Fremlæggelse af regnskab for 2012 og godkendelse heraf
5. Behandling af indkomne forslag
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg af formand.
Mai Nielsen er villig til genvalg
8. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer.
Af den nuværende bestyrelse er Marie Louise Knudsen på valg og er villig til genvalg. Ledige poster bl.a. kasserer, fundraiser.
9. Valg af intern og ekstern revisor.
Peter Købke er villig til genvalg som intern revisor og Christian Pihl som ekstern revisor.
10. Valg af 4 suppleanter
11. Eventuelt

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formand Mai Nielsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Vi håber rigtig mange medlemmer vil være med denne dag. Patientmedlemmer har stemmeret. Medbring venligst kvittering for betalt kontingent for 2013.

Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling af generalforsamlingen er tilmelding nødvendig. Det koster ikke noget at deltage, dog skal du selv sørge for transport til og fra Middelfart. Tilmelding til: Kirsten Dahl-Sørensen, mobil 21 78 39 04 evt. sms eller mail kd-s@mail.dk senest den 12. april 2013. Ved ønske om samkørsel kontakt Kirsten Dahl-Sørensen

Med venlig hilsen
På bestyrelsens vegne
Mai Nielsen

D-vitamin

DE SENESTE 10 ÅR ER DET VÆLTET IND MED POSITIVE VIDENSKABELIGE STUDIER OM D-VITAMINETS EVNE TIL AT FOREBYGGE ELLER BEHANDLE KRÆFT.

VI HAR IGENNEM ET HALVT ÅRHUNDREDE VÆNNET OS TIL ADVARSLER OM OVERDOSERING, OG VI HAR AF FØDEVAREMYNDIGHEDERNE FÅET RETNINGSLINJER OM, AT VI BARE SKULLE HOLDE OS TIL DET ANBEFALEDE DAGLIGE TILSKUD PÅ 5 µG (MIKROGRAM) SVARENDE TIL 200 IU (INTERNATIONALE ENHEDER), SÅ FIK VI TILSTRÆKKELIGT, NÅR VI BLOT VAR UDE I SOLEN 10 MINUTTER OM DAGEN OM SOMMEREN, SAMT SPISTE FISK HVER DAG.

Intet er mere forkert. 5 µg kan holde os fri af engelsk syge, men meget mere kan det ikke.

Vi mangler D-vitamin

Af uransagelige grunde har vore forfædre besluttet at bosætte sig nord for alperne, og det har visse klimatiske implikationer, som fødevaremyndighederne har svært ved at forholde sig til.

Vi har tre måneder om året, hvor vi kan få tilstrækkeligt med vitamin-D fra solen, men kun i 1½- 2 timer om dagen.

Da Kræftens Bekæmpelse samtidigt har skræmt os fra at gå ud i solen midt på dagen, uden at vi er tildækkede eller klistret ind i solcreme, så er resultatet, at Danmarks befolkning lider af mangel på vitamin-D og mange tildækkede indvandrerkvinder i alarmerende grad.

Det opdagede de praktiserende læger for et par år siden, og så begyndte de at tage blodprøver på deres

patienter, for at konstatere disses vitamin-D status. Ved disse prøver blev der afsløret titusinder af mennesker med alarmerende lav D-vitamin-koncentration i blodet, og disse blev så sat i behandling.

Regionerne så pludselig deres budgetter smuldre, fordi alle disse blodprøver koster penge, hvorpå de sekunder af Sundhedsstyrelsen indskærpede over for de praktiserende læger, at de ikke skulle tage så mange blodprøver.

Summa summarum: Den danske befolkning lider af D-vitamin mangel, og vore sundhedsmyndigheder lukker øjnene for det. Jamen er det da et problem? Ja det i allerhøjeste grad.

D-vitamin forebygger kræft

Danmark har Verdens højeste forekomst af kræft. Intet mindre. Stadigt tungere stakke af videnskabelig dokumentation viser samtidigt, at vi kunne reducere forekomsten af kræft med 1/3 om året, hvis vi fik tilstrækkeligt vitamin-D.

Det er over 10.000 mennesker, som hvert eneste år kunne spares for at få kræft.

Det er dokumenteret af flere, store undersøgelser, at hyppigheden af kræft kan reduceres dramatisk ved at øge befolkningens indtag af D-vitamin. (Når vi taler D-vitamin, er det altid vitamin D₃, vi taler om).



En metaanalyse fra 2004 viste, at hvis befolkningen blot spiste 1.000 IU (25µg) mere om dagen, så ville bl.a. hyppigheden af kræft i tyktarmen blive halveret, mens brystkræft og kræft i æggestokkene ville falde med 1/3. De 1.000 enheder D-vitamin er en lille dosis, og ville med sikkerhed være helt uden bivirkninger, selv om den svarer til fem gange det normalt anbefalede (ADT), – som kun de færreste får.

Et andet kæmpe prospektivt studie fra 2010 med en halv million mennesker viste, at de, der fik D-vitamin nok, havde 40% lavere risiko for at få tyktarmskræft. Et tredje studie fra 2006 med 47.800 Sundhedspersoner fik udregnet deres D-vitaminstatus. I løbet af de følgende fire år fik ca. hver tiende kræft og halvdelen døde af det.

For at finde D-vitaminets betydning valgte man at sammenligne afdøde, hvis værdi for D-vitamin (25(OH)D₃) i plasma afveg med 25 nmol/L (nanomol/liter). Man fandt, at risikoen for at dø af kræft var ikke mindre end 29% lavere blandt mænd med høj D-vitaminstatus. Hvad angår kræft i fordøjelseskanalen var den 45% lavere for mænd, der ellers var ens mht. alder, vægt og fysisk aktivitet. Også dette studie bekræfter, at hvert tredje kræftdødsfald kan hindres på få år. Også i Danmark.

D-vitamin i behandlingen

Som nævnt, bliver det ved med at vælte ind med interessante, positive studier om D-vitamin og cancer, og

jeg skal derfor også nævne det sidste, jeg har set, som er fra 22. januar 2013.

Det var et studie fra Saint Louis University Medical Center, som åbner mulighed for behandling med D-vitamin af en af de mest hårdnakkede typer brystcancer.

Forskerne afslørede en molekulær vej, der bidrager til triple-negativ brystkræft, der ofte forekommer hos unge kvinder, specielt de, som har BRCA1 genet.

De fandt en mulig forklaring på vejen, der tillader tumorcellerne fortsat at vokse ukontrolleret, og at D-vitamin muligvis kan lukke denne vej. Forskere undersøger for tiden effektiviteten af vitamin D alene eller i kombination med forskellige behandlinger i mus med brystcancer af denne type.

Penge at spare

Hvis vi ser kynisk, pekuniært på dette tal, så kunne sundhedsvæsenet i Danmark spare et tocifret milliardbeløb hvert år, uden at det kostede en krone.

Hvordan det? Man kunne med et pennestrøg ændre det anbefalede daglige tilskud af vitamin-D₃ (og selen o. a.), så befolkningen var sikret tilstrækkeligt vitamin-D til at sikre den ovennævnte effekt. Så skulle der ikke længere stå ADT: 100% på vitaminpiller, som blot indeholdt 5µg. Der skulle måske stå ADT: 10%





Hvor meget er så tilstrækkeligt?

Som ovennævnt kræver det, at vi har tilstrækkeligt med vitamin-D i kroppen.

De officielle referencetal for serumværdier af vitamin-D tilråder, at man ligger fra 50-150 nmol/l (nanomol pr. liter). Med den viden, vi har i dag, er det nok mere relevant at tilstræbe, at man ligger på 100-150 nmol/l.

Når der tages en blodprøve, skal man måle det, der hedder: 25 (OH) – vitamin-D i serum.

Hvor meget skal man så tage?

Ønsker man at hæve sin værdi med f.eks. 25 nmol/l, skal man blot have et dagligt tilskud på minimum 38µg eller 1.500 enheder D-vitamin.

De fleste er nok nødt til at hæve deres niveau betydeligt mere, og må derfor indtage mere i den mørke tid fra august til april inklusive.

De stærkeste D-vitamin tilskud her i Danmark er på 85µg, som er et udmærket og helt forsvarligt tilskud at tage for langt de fleste voksne.

Jamen 85µg. Det er jo 3.400 enheder! Er det ikke giftigt? Nej, der er med sikkerhed ingen risiko ved et permanent tilskud på op til 5.000 enheder om dagen. EU's Scientific Committee sætter endda grænsen helt oppe ved 10.000 IU om dagen.

Til sammenligning danner huden 20.000 enheder i løbet af en halv times solbadning midt på en højsommerdag.

Den "farlige" sol er din bedste ven

I årtier er vi tudet ørerne fulde af advarsler imod solen. Vi har fået at vide, at vi skal holde os i skygge midt på dagen, og at vi i øvrigt skal bruge solcreme. Det har da også hjulpet betydeligt – på salget af solcreme.

Men antallet af tilfælde med hudcancer er ikke faldet. Tvært imod stiger det, hvilket er højst usædvanligt for en sygdom, hvis årsag, man har advaret imod i 30 år. Hmmm.... Kunne vi måske forestille os, at solen ikke var årsagen til den farlige hudkræft? Ja, mon ikke.

Der er flere forskere, som er kommet frem til, at solen faktisk forebygger den farlige hudkræft, det maligne melanom. Men som altid, er det jo et spørgsmål om dosis. Det som kan fremkalde det maligne melanom, er primært traumer. Altså den skade, der sker, hvis man med barberkniven kommer til at skære sig i et modermærke. Eller klør og kradser i et. Eller får en forbrænding i et modermærke. Og det er ligegyldigt, om det er på en loddekolbe, en varm kogeplade eller i solen. Det er således ikke solens stråler i sig selv, men overdosis, der giver forbrænding.

UK Cancer Research anbefaler fornuftig solbadning.



–Midt på dagen! Det gør de, fordi de ved, at D-vitamin forebygger cancer, og at D-vitamin som bekendt fremstilles i huden, når den får sol. De solstråler, som gør huden i stand til at omdanne kolesterol til D-vitamin, finder vi her i Danmark i maj-juni-juli fra kl.12 til 14, når vores skygge er kortere end vores højde. Det er de solstråler, som også gør os brune.

Men nu ikke overdrive! Gør som Niels Hausgaard synger: Først en halv time på den ene side, så en halv time på den anden....Men så på med hatten, blusen osv. Den bedste solfaktor er skygge.

Selv i parasollens skygge, får man 25-40% af den D-vitamin, man ville have dannet i direkte sol. Så tag en parasol med på stranden. Ikke solcreme. Det er ikke rart at se små børn ligge og lege på stranden i 5-6 timer i stegende sol, selv om de er klistret nok så meget ind i solcreme. Børnene er de første til at finde ind i parasollens skygge, når de føler, de har fået sol nok. Folk, som bruger solcreme, bliver hyppigt forbrændt i solen, fordi paraderne er nede. Solcremen giver dem en falsk tryghed. Drop den.

Så det er mængden af sol, det drejer sig om. Og jo mere hud, der er eksponeret ad gangen, des mindre belastning, fordi det kun er nødvendigt med kortere tid i solen.

Man skal kende sin egen hudtype og vide, hvornår man har fået nok under forskellige betingelser.

Det primære budskab er, at man skal nyde solen uden at blive forbrændt.

Solen kan give en del D-vitamin i de tre sommermåneder her i Danmark, men slet ikke nok. Hen ad december, så er vi ved at løbe tør for det, vi har samlet op i sommerens løb, og så kommer influenzaperioden.

Fortsæt med D-vitamin i fisk og som tilskud, så ned-sættes ikke blot risikoen for influenza, men også for hjerte-kar sygdomme, og ikke mindst, kræft.

Hvis man vil have det fulde udbytte af D-vitamin, ser det ud til, at behovet er langt større end det, vi har vænnet os til at tro. Måske noget i retning af, hvad stenalderfolk naturligt fik opfyldt.

Claus Hancke

Speciallæge i almen medicin
Institut for Orthomolekylær
medicin.
www.iom.dk



METAsundhed min

Meta medicin har skiftet navn til METAsu

Da jeg blev bedt om at skrive et indlæg, om hvad jeg havde fået ud af Tidslernes selvhjælpskursus METAsundhed med Lars Mygind, blev jeg rigtig glad, for METAsundhed er for mig "guldægget, der faldt ned i min turban". Først vil jeg gennemgå et meget forenklet overblik over principperne, og derefter vil jeg – igen – meget forenklet, "oversætte" mit eget forløb for at give en ide om, hvordan det bruges.

Da jeg ankom til kurset, var det med stor forventning. Jeg havde på det tidspunkt allerede læst en del om METAsundhed og forsøgt at arbejde ud fra det. Men jeg manglede overblik og den fulde forståelse for sammenhængen. Jeg havde længe søgt efter et redskab, der på enkel og logisk måde bandt sjæl, sind og krop sammen, da jeg aldrig har været i tvivl om at "kræft er følelsernes sygdom".

METAsundhed er et diagnosticeringsværktøj.

For mig er den aller vigtigste lære i METAsundhed den forståelsesramme/overblik, diagnosticeringen giver over dit sygdomsforløb. Det er den, der kan fjerne angsten, og angsten er den aller største dræber, og den der får din sygdom til at udvikle sig i den forkerte retning.

METAsundhed inddeler et sygdomsforløb i 2 stadier: En stressperiode og en helbredelsesperiode. Når du bliver ramt af et følelsesmæssig chok (din sjæl), så vil det sætte et aftryk i hjernen (dit sind). Afhængig af hvilken type følelse det er, der bliver ramt, bestemmes i hvilken del af hjernen, dette aftryk sætter sig. Hjernen inddeles grundlæggende i 4 dele, og hver del

styrer en bestemt gruppe organer/del af kroppen, hvor problemet så kommer til fysisk udtryk (en tumor). Krop, sind og sjæl.

Så når du ved, hvor tumoren sidder, ved du hvilken del af hjernen, der er ramt, og så ved du også hvilken type følelse, der ligger bag. Nogle tumorer udvikler sig i stressfasen, men de fleste udvikler sig først når du er gået i helbredelse. Det er typisk her, vi opdager, at vi er syge, går til lægen og starter behandling. Desværre forholder det sig sådan, at traditionel behandling sender os direkte tilbage til stressfasen, og vi er havnet i en ond cirkel. Ved at få diagnosen kræft, bliver de fleste så chokeret, at de faktisk få et nyt chok. Afhængig af hvordan chokket sætter sig i hjernen, udløses en ny knude, og du har dermed "en spredning" af din diagnose. Når du så får *det* at vide = nyt chok = ny knude og så kører rouletten.

De mest almindelige sekundære diagnoser er lungekræft (som METAsundhed siger, er et udtryk for dødsangst – hvor mange får ikke det, når man første gang får en kræftdiagnose?) - eller leverkræft (som METAsundhed siger, er et udtryk for forsørgerangst, hvordan skal jeg /min familie nu klare os?) eller knoglekræft (som METAsundhed siger, er et udtryk for en slem selvnedvurderingskonflikt/ nu er jeg ikke noget værd længere – konflikt). Det bliver i METAsundhed, defineret som diagnosechok. Men netop ved at blive bevidst om, hvad det er, der foregår/ligger bag ved, kan man stoppe "spredningen", få løst problemerne og på den måde hjælpe din krop (sind og sjæl) med at blive rask igen.

bibel!

ndhed pr. 1/1- 13

METAsundhed kalder disse chok/traumer for en UDIN. En UDIN er en forkortelse for:

- U:** Uventet trauma (komplet uventet chokoplevelse)
- D:** Dramatisk (chokerende oplevelse, som rammer os dybt)
- I:** Isolerende (ofte pinlig eller så personligt, at man ikke har nogen, man kan tale med det om)
- N:** Nul strategi (ved ikke, hvad jeg skal gøre)

Disse UDIN'er vil ofte finde sted inden for en 2 årig periode, før man opdager, at man er syg. Men selve oplevelsen kan godt være den berømte "dråbe, der får bægeret til at flyde over". Så typisk skal man endnu længere tilbage (ofte under 6 år) for at finde det primære punkt, der er starten på hele problemet. Her vil det for mange være nødvendigt at få en behandler til at hjælpe.

Men det, man skal være opmærksom på, er, at hver tumor har deres eget forløb. Du kan altså godt være gået i helbredelse på en tumor, men stadig befinde dig i stressfasen på en anden. Så afhængig af, hvor mange steder kræften sidder, kan det være et kæmpe puslespil, der skal trævles op. Kroppen giver dig en masse fysiske tegn på, om du befinder dig det ene sted eller det andet, men netop fordi du både kan være i helbredelsefase og stressfase samtidig, kan det være meget svært selv at skabe overblik.

Hvis du vælger at kontakte en behandler, så vær opmærksom på følgende: Da METAsundhed er et diagnosticeringsværktøj og IKKE en traumabehandling, så vær afklaret med dig selv om, hvad det er, du ønsker

Ulla Birkholm,
kredsansvarlig,
Aarhus-kredsen.



at få. Kan behandleren begge dele, eller skal du gå 2 forskellige steder hen. Jeg var selv ude for at kontakte en behandler, som jeg havde fået forståelsen for, var metamediciner. Det viste sig, at jeg faktisk selv vidste mere om METAsundhed end behandleren, som primært arbejdede med traumaforløsning. Så vi gik meget forkert af hinanden. Af traumabehandlere kan man bruge alle former for behandling, der arbejder med regression. Altså kan gå tilbage i dit liv. Det kan bl.a. TFT, hypnose, NLP, Rebirthing for bare at nævne nogle. Så her kan man tillade sig at finde en behandlingsform, som passer til en. Så spørg dig frem. Men sørg for at vide, i hvilken retning du skal lede først (få et overblik via METAsundhed) da det ellers kan blive en meget dyr affære, før du kommer i mål.

Mit eget (meget forenklet) sygdomsforløb

Jeg blev i 2008 diagnosticeret med modernærkekræft (forkortet MMK). Modernærket sad lige under venstre bryst. Jeg blev opereret og derefter erklæret rask. Jeg levede derefter i god tro i 4 år, for derefter at opdage en stor knude i venstre bryst, samt spredning ud i det omkringliggende område (brystben, hals, arm og skulder). Umiddelbart starter jeg på en immunbehandling, selv om det er stik imod min overbevisning, men jeg turde ikke andet. Måtte dog også stoppe efter 2 behandlinger pga. bivirkninger. I oktober vælger jeg så at få fjernet venstre bryst, da tumoren her er blevet meget stor og generer mig fysisk. Scanning viser efterfølgende en ny tumor i lungehinden samt fortsat vækst i alle de andre knuder. 10 dage senere kommer en stor sort lymfeknude på halsen, og efterfølgende myldrer det frem med angrebne lymfeknuder over hele kroppen.



METAsundheds forløb:

2008:	MMK – udtryk for en kraftig overskridelse af min integritet
2012 – januar:	Brysttumor/+div. – venstre side – udtryk for en mor- barn-rede konflikt
2012 – oktober:	Tumor på lungehinde= udtryk for angreb mod brystet, fysisk eller i overført betydning.
2012 – november:	Lymfeknuder – udtryk for lettere selvnedvurderingskonflikt.

Jeg fandt tilbage til flg. chok:

I 2007 bliver min ene datter akut indlagt til undersøgelse. Det, jeg først troede var vokseværk, viser sig at være en meget sjælden sygdom. Overlægen jeg sidder til samtale med udviser dyb forargelse over mit ”ekstremt” dårlige moderskab (overskridelse af min integritet) samtidig med, at jeg pludselig ”oplever ”at jeg risikerer at miste mit barn (mor, barn, rede konflikt).

Jeg oplever altså 2 traumer på samme tid, men da MMK udvikler sig i stressfasen, udvikler denne tumor sig ret kort tid efter oplevelsen. Brysttumoren derimod, udvikler sig først i helbredelsesfasen og kommer derfor først langt senere til udtryk (jan. 2012 – men er da allerede 6½ cm i diameter, så den er måske startet i 2010 el. 2011).

Da mit bryst vokser og vokser, ender det med, at jeg vælger at få det fjernet i oktober (angreb mod brystet, fysisk eller i overført betydning selve operationen) og i den forbindelse en lettere selvnedvurderingskonflikt,

ved at miste noget af min kvindelighed – lymfeknuderne. Men tumor i lungehinden kommer først i helbredelsesfasen, og det gør lymfeknuderne også, så i princippet har jeg fået løst alle problemstillinger. Nu kræver det så ”bare” at jeg kan støtte op omkring den fulde helbredelse, undgå at forstyrre processen, så jeg ikke ryger tilbage til stressfasen eller får et nyt chok, der starter en ny proces.

Ud fra en METAsundheds vinkel er jeg altså rigtig godt på vej til at blive rask, men hvor jeg ud fra den traditionelle synsvinkel, er godt og grundig i gang med at blive meget syg. Så det kræver selvfølgelig en vis portion mod, at arbejde ud fra METAsundhed, men da jeg i forvejen ikke tror på de traditionelle behandlingsmetoder, og heller ikke benytter dem, er valget ikke så svært. Da filosofien samtidig understøttes af alle mine andre overbevisninger, er det blot med til at bekræfte mit valg. Da jeg heller ikke er mere ”syg”, end jeg er og har en masse helbredelsestegn, bliver jeg derved også bekræftet. Men det kræver selvfølgelig enorm stærk psyke, hver gang der dukker en ny lymfeknude op. Tvivlens grimme ansigt står hele tiden på lur og vil gerne sende mig direkte ud i angsten. Men jeg nægter at være deres medspiller og tror fuld og fast på at ”Kræft – skal løses imellem ørene”.

For blot at nævne et par andre ting. Som kræftpatient er man jo ekstrem følsom overfor alt, hvad der rører sig i kroppen. På et tidspunkt fik jeg forstoppelse (har ellers et meget velfungerende tarmsystem). Men forstoppelse er i METAsundhed udtryk for ”noget lo.. du ikke kan komme af med” og ganske rigtigt – jeg



havde noget mentalt ”lo.” jeg ikke kunne komme af med. Da jeg fandt en løsning blev min mave normal igen. Senere begyndte jeg at få kvalme (nabo konflikt) og ganske rigtigt da havde jeg en mental konflikt med min nabo. Da jeg fik det løst, forsvandt kvalmen igen. Men mine signaler er også kun meget klare, fordi jeg ikke får nogen form for medicin. Er din krop fyldt op med kemiske stoffer, kan du ikke regne med de signaler, du får. De forstyrrer kroppens proces og udsender et falsk billede.

Jeg tror ikke på, at kræft er en dræber (med mindre vi giver den lov) men derimod kroppens sidste desperate forsøg på at holde os i live. Vi skal lære at forstå kroppens sprog, understøtte processen, i stedet for at bombe den synder og sammen. METAsundhed er med til at give mig den forståelse, ro og overblik over, hvor langt min krop er kommet i processen. Hvor skal jeg gribe ind og arbejde mere i dybden med mig selv? På hvilke områder kan jeg tage den mere med ro? Et kort der giver mig noget meget konkret at arbejde ud fra. Så vi til sidst får genoprettet balancen, genskabt den indre fred og komme styrket ud i den anden ende.

Så har du ikke allerede været på kursus hos Lars Mygind i METAsundhed, kan jeg varmt anbefale dig at komme af sted. Jeg tog selv efterfølgende hans grundkursus, hvilket kun gjorde min forståelse og overbevisning endnu større og regner med at tage overbygningen i nærmeste fremtid.

Jeg vil gerne slutte af med at referere nogle spørgsmål, som Dr. Hamer (METAsundheds fader) stiller,

som jeg synes er meget relevante og giver stof til eftertanke:

- Hvis det er sandt, at cancerceller rejser via blodstrømmen, hvorfor bliver donorblod så ikke screenet for kræftceller, og hvorfor bliver befolkningen så ikke advaret af sundhedsmyndighederne om risikoen ved at komme i kontakt med blodet fra en cancerpatient?
- Hvis det er sandt, at cancerceller vandrer via blodstrømmen, hvorfor er kræft i blodårenes vægge eller i hjertet så ikke de mest hyppigt forekomne kræfttyper, eftersom det er disse væv, der ville være mest udsat for cancerceller på rejse i blod og lymfe?
- Hvis det er sandt, at cancerceller metastaserer via lymfesystemet, hvordan er det så muligt for en metastaserende cancer, at udvikle sig i lungerne eller i knoglerne (statistisk set de mest hyppige placeringer for ”metastatiske” svulster), selv om disse væv ikke modtager lymfevæske?
- Hvis det er sandt, at sekundære svulster forårsages af kræftceller, der forflytter sig igennem blodet eller lymfesystemet, hvorfor rejser en cancercelle fra en primærsvulst, da sjældent til nabovævet, f.eks. fra livmoderen til livmoderhalsen, eller fra knoglerne til det tilstødende muskelvæv?

Biotherapy er en unik healings metode, der blidt men effektivt genopretter kroppens egen energi.

Den Biotherapy behandling som tilbydes i Danmark har baggrund i og er inspireret af Domancic Method (Kroatien) og Plexus Bio Energy (Irland).

Det var den verdensberømte healer Zdenko Domancic fra det tidligere Jugoslavien, der for over 35 år siden sammensatte en enkel men kraftfuld healings metode, Bio Energy Healing. Han brugte den over 4000 år gamle viden fra Østen om energi, meridianbaner, aura og healing.

Han boede på en lille ø ud for Kroatiens kyst. I løbet af kort tid kom over 100 mennesker over til ham hver dag. Her stod de i kø foran Domancics bolig i timevis og ventede på en kort behandling.

Siden har han og hans terapeuter behandlet over en halv million med alle slags symptomer og sygdomme.

Behandlingsformen er videnskabeligt bevist i 1985. Her deltog Domancic i et stort forsøg med 300 patienter med koldbrand. Resultatet var enestående. Ingen af patienterne fik efterfølgende amputeret ekstremiteter og de fleste blev helt raske.

Domancic har efterfølgende også deltaget i forsøg, der viser healingens effekt på kræftceller på Institute of Oncology i Beograd samt med AIDS patienter på Stanford University i USA.



I Irland har Michael O'Doherty og Tom Griffin fra Plexus Bio Energy Institute videreudviklet behandlingen og lægger stor vægt på, at klienterne selv tager ansvar og deltager aktivt i healings processen. Det kan være ændringer i kost, visualisering, energi øvelser og meditation.

Der har været stor medie interesse for Plexus Bio Energy igennem årene. Ikke mindst da Riverdance stjernen Michael Flatley åbent fortalte, hvordan han efter en lang alvorlig sygdomsperiode, blev helt helbredt på kort tid. Det var mødet med Michael O'Doherty, der gjorde, at stjernen nu igen kan danse og rejse verden rundt med det energikrævende show.

Kort fortalt er Biotherapy en enkel og blid healings metode, der har til opgave hurtigt at genoprette kroppens egen energi. De unikke teknikker fjerner blokeringer og balancerer energien, så kroppen får meget bedre mulighed for at helbrede sig selv.

Behandlingen varer ca. 40 min og starter med, at terapeuten scanner klientens energifelt med hænderne. Blokeringer og ubalancer føles som kulde, varme og en prikken afhængig af, hvor blokeringen er.

Efter et langt sygdomsforløb eller ved kræft er energien ofte så lav og immunforsvaret så presset, at kroppen har svært ved at kickstarte sin egen healing. Derfor afsluttes behandlingen med at lægge ny energi ind og stimulere det energiflow, der er genoprettet.

Vi har alle mange blokeringer i vores krop. Vores energi reagerer på mange faktorer som omgivelserne, kost, traume, tab, smerter og sygdom. Emotionel og fysisk stress er en af de store årsager til blokeringer og ubalancer. Hvis blokeringerne er alvorlige nok, så kan det i sidste ende medføre sygdom. Vi ser ofte alvorlig sygdom udvikle sig 1-2 år efter man har oplevet et stort traume eller tab, der ikke er blevet bearbejdet.

Da der fokuseres på energi niveauet, så behandles der uafhængigt af sygdommens art og diagnose. I klinikkerne behandles alt fra smerter, depression, søvnløshed, stress, lunge problemer som KOL og astma, fordøjelsesproblemer som f.eks. Crohns og irritabel



tyktarm til koldbrand, sklerose, fibromyalgi, kronisk træthedssyndrom og kræft.

Børn, der er kommet i min klinik, har ofte haft astma, kolik, ADHD og hjerneskader.

Alder har ingen betydning for resultatet af behandlingen. Det eneste, der er vigtigt, er at man ønsker at forbedre sit helbred og liv.

Indenfor Domancic metoden, er der udviklet en speciel teknik til behandling af kræft. Klienter med kræft i alle faser kan have gavn af behandlingen, og den benyttes i høj grad også som komplementær behandling til kemoterapi, stråling og medicinsk behandling. Formålet er at styrke energien og immunforsvaret mest muligt før og efter den traditionelle kræftbehandling. Hvis man som patient er blevet erklæret helt kureret for kræft, er det vigtigt højne den energifrekvens i kroppen, der oprindeligt fik kræften til at udvikle sig og i fremtiden vedligeholde den.

Jeg har selv behandlet et nært familiemedlem, der for en del år siden fik konstateret brystkræft. For ca. 4 år siden havde kræften spredt sig til stadie 4 og hun var meget svækket. Hun blev opgivet af lægerne og fik derfor ikke tilbudt yderligere behandling. Ved hjælp af Biotherapy, sund kost, kosttilskud og homøopati, har kræften mod al forventning været inaktiv siden.

Som Biotherapeut er det fantastisk at se, hvad en god energibehandling kan gøre for klienter, der ofte er opgivet af lægerne. For mig er det bedste dog, at jeg har muligheden for at hjælpe min nærmeste familie til et bedre helbred.

For nogle år siden, var jeg i Tjekkiet og undervise forældre til børn med den meget sjældne genetiske sygdom

dom Type 1 GM1 gangliosidosis. De lærte, hvordan de selv kunne behandle deres børn og opnå synlige resultater med en daglig 10 minutters behandling.

Jeg vil nu gøre det samme for pårørende til kræftpatienter her i Danmark. På få timer kan du lære de specielle teknikker, der bruges i Domancic Method til kræftbehandling og gøre en stor forskel for andre, se bagsiden af dette blad om workshoppen for pårørende.

Realiteten er, at vi er de eneste, der skal helbrede os selv. Der er ingen pille, creme eller behandling, der mirakuløst kan fjerne vores sygdomme. Kun vores egen krops fænomenale evne til selvhelbredelse kan gøre det for os. Vi kan beslutte os for at starte denne proces med øget fokus på vores tanker, mønstre og levestil. I den forbindelse kan Biotherapy være med til at give dig et god start, så du kan skabe miraklerne i dit eget liv.

Charlotte Jakobsen, biotherapeut.

Jeg er uddannet af Michael O´Doherty og Tom Griffin på Plexus Bio Energy Institutet i Irland og af Zdenko Domancic i Slovenien.

Jeg introducerede behandlingen i Danmark og Tjekkiet og har de sidste 13 år behandlet klienter både med Biotherapy og fjernhealing i mange lande i Europa.

Siden 2006 har jeg undervist nye terapeuter i Danmark og sundhedspersonale i Tjekkiet.

Du kan kontakte mig for nærmere information på tlf. 26 24 26 38 eller cjdk8@hotmail.com

Du kan læse mere om Biotherapy behandling i Danmark og se dokumentarer om Domancic Method og Plexus Bio Energy på www.bioenergyhealing.net

Hvorfor spise Rawfood og hvad er Rawfood egentlig?

Du har sikkert hørt om Rawfood, men tænker måske, at det i. Måske lyder det for frelst, besværligt, ensformigt og kedeligt. Men gennem Rawfood åbner der sig i virkeligheden en dør til Nye kombinationer og nye måder at lave mad på. Simpelt og



ikke er noget for dig.

helt nye smagsoplevelser.
nemt og ikke mindst sundt.



Dr. Brian Clement.

Rawfood består af økologiske råvarer som grøntsager, frugt, nødder, frø, kerner, spirer og tang. Intet bliver opvarmet over 42 grader. Hvis du lever 100 % af Rawfood undgår du kød, æg, mælkeprodukter, sukker, gluten og alt bearbejdet mad.

Ja, det lyder måske uoverskueligt, men i virkeligheden behøver du ikke at leve 100% rå. Se i stedet for Rawfood som en fantastisk mulighed for at få mere levende, energifyldt mad ind i den daglige kost. Hele familien kan endda spise med. Start med at lave en grøn smoothie eller en grøntsags juice om morgenen. Når det bliver en vane, kan du lave en stor salat med masser af blandede grøntsager til frokost og senere supplere aftensmåltidet med en rå dip og grøntsager.

Nye smagsoplevelser står i kø: Hav grøntsager i form af tang enten i retten eller som drys. Nødder og kerner, der udblødes for at lette nedbrydningen af de gode næringsstoffer, giver herved en anden konsistens og kan trylles om til de mest fantastiske "kød" lignende retter. Spirer i alle former, som snildt kan dyrkes i dit eget køkken, sørger for at du får dit behov for protein dækket.

Hvis du ikke er vant til at spise Rawfood, er det en god ide gradvist at øge mængden af rå fødevarer i din kost. Herved undgår du alt for kraftige afgiftningsreaktioner og fordøjelsesgener.

På sundhedskontoen vil den levende, rå mad give flere enzymer til at fordøje maden med. Desuden genkender kroppen maden og skal ikke mobilisere sit immunforsvar. Fødevarer af høj kvalitet er fyldt med næringsstoffer, der giver din krop energi, hjælper den med at udrense og forbedrer fordøjelsen.

Når du øger mængden af grøntsager, især bladgrønt i din kost, vil kroppen blive påvirket i en basisk retning, og kroppen vil således have nemmere ved at helbrede sig selv.

Hvis du er kræftsyg, kan det være hensigtsmæssigt at spise 100 % Rawfood i en længere periode. Det er svært at ændre sin kost så radikalt, og jeg kan derfor anbefale dig, at tage på et 3 ugers ophold på Hippocrates Health Institute i Florida. Her kan du lære om den rå livsstil, leve 100 % rå og bruge din energi på at få det bedre.

Stedet er som paradys på jord. En grøn oase med pools, palmer, diverse behandlinger og dejligt vejr. Og ønsker du at supplere opholdet med træning, er der yoga, Qi gong, meditation, trampolinspring, vandgymnastik m.m. Alt er inklusiv i prisen.

Du får alt serveret. Hvedegræs juice og grøn juice lavet af ærteskud, solsikke-skud, agurk og selleri. To super basiske drikke, spækket med næring, som er let

optagelig for din krop, som til gengæld kan bruge al energi på at helbrede sig selv. Spirene er en vigtig del af den overdådige rå buffet, som desuden er fyldt med lækre grøntsager, rå retter, sauerkraut og tang.

Siden 1980 har Dr. Brian Clement sammen med sin svenskfødte hustru dr. Anna Maria Clement ledet væksten og udviklingen af det internationalt anerkendte Hippocrates Health Institute, som blev grundlagt i 1956 ud fra Hippocrates filosofien "lad mad være din medicin". Brian Clement gæstede København i september sidste år og holdt et spændende foredrag for Tidslerne i Københavnerkredsen. Der arbejdes i øjeblikket på at få Dr. Brian Clement til Danmark igen i juni. Et eventuelt arrangement vil blive annonceret på Tidslernes hjemmeside.

Dr. Brian Clement er en af de dygtigste anderledes tænkende læger i verden indenfor sit felt. Han har en akademisk baggrund indenfor blandt andet naturopati-

tisk medicin og ernæring, og har brugt mere end 30 år på at studere og arbejde med Rawfood, optimal sundhed samt naturlig og komplementær behandling.

Jeg er selv uddannet som Health educator på Hippocrates Health Institute og de 9 uger, jeg var på stedet blev livstransformerende for mig. Det var dog svært at komme hjem og fortsætte den samme livsstil. Jeg blev derfor agent for Hippocrates Health Institute dels for at hjælpe andre med at komme af sted, men i særdeleshed med at fortsætte livsstilen, når de kommer hjem. Du kan kontakte mig for detaljeret beskrivelse af opholdet på dansk mailadresse:

rawbyheart@gmail.com eller se mere på deres hjemmeside: www.hippocratesinst.org.

For dem som ikke har mulighed for at tage af sted, afholder jeg kurser i livsstilen i samarbejde med kostvejleder Anne-Marie Mortensen. Vi arbejder desuden på at få Brian Clement til Danmark igen i løbet af 2013.



Spring ud
*i den rå livsstil og
prøv to nemme opskrifter
på grøn juice
og boghvedegrød*

Grøn Juice a la Hippocrates

1 agurk
2 stilke selleri
100 g solsikkeskud
100 g ærteskud
Det hele juices i en slowjuicer
og drikkes med det samme.

Boghvede grød, 2 personer

1,5 dl spiret boghvede
(boghveden lægges i vand natten
over, skylles grundigt og spirer et
døgn i en sigte)
1,5 dl vand
(evt. hjemmelavet nøddemælk)
1 æble
1 banan

Det hele blendes og serveres
med kanel og eventuelt lidt frisk
skivet frugt.



Karin Lauritzen,
uddannet som Health
educator på Hippocrates
Health Institute

Hvis du får lyst til mere inspiration kan du læse mere om
vores kurser på min hjemmeside www.rawbyheart.dk
eller finde opskrifter i danske rawfood bøger. F.eks. Glød
og glæde af Vibeke Amdisen.



Erfaringer fra en dansk, HOLISTISK lægeklinik



Lever betyder liv, og leveren er livets organ. Den er det 3. største organ næst efter hud og tarme. Stopper leveren med at arbejde, dør vi indenfor 24 timer, men heldigvis kan leveren arbejde med kun 1/3 af sin vægt. Leveren er god til selv at regenerere, hvis den får mulighed for det. Leveren regenererer om natten, derfor er det vigtigt at få sin nattesøvn.

Leveren arbejder dualistisk med opbyggende og nedbrydende processer, og indgår i kulhydrat-, fedt- og proteinstofskiftet. Den danner forbindelser og substanser, som kroppen har brug for, og den nedbryder toksiner og døde celler, som skal udskilles.

De processer, som leveren indgår i, kan opstilles som følgende:

1. Dannelse af galde, som anvendes i fordøjelsen af fedt. Leveren danner galde, som ophobes i galdeblæren og frigives til tarmene, når det er nødvendigt, afhængig af hvad du spiser. Det er fedtstoffer og fedtopløselige vitaminer, der har brug for at omsættes af galden. Den galdesyre, der indgår i fordøjelsen, optages igen i den nederste del af tyndtarmen, og føres med blodet tilbage til leveren for at indgå i en ny cyklus.
2. Medvirker til regulering af blodsukkeret. Leveren omdanner sukker (glukose) til glykogen, som kan deponeres dels i leveren og dels i muskelvæv, for derefter at frigives, når vi har behov for det. Hvis blodsukkeret falder omdannes glykogen til glukose og udskilles i blodet. På denne måde og sammen med bugspytkirtlen, forsøger leveren at holde blodsukkeret konstant.
3. Omsætter aminosyrer til dannelse af specifikke proteiner f.eks. enzymer eller koagulationsfaktorer.
4. Nedbryder proteiner, og omsætter dem til aminosyrer, som kroppen kan optage. I denne proces dannes ammoniak, som omdannes til urinstof og udskilles igennem nyrerne. Leveren har en øvre grænse for,

hvor meget den kan nedbryde. Overskrides denne grænse, kan overskud af protein deponeres i leveren eller blodet og forgifte organerne.

5. Afgifter og filtrerer toksiner i form af kemikalier, medicinrester, alkohol, affaldsstoffer og gamle ufordøjede proteiner. Leveren fungerer på denne måde som et afgiftningsorgan.
6. Leveren danner også kolesterol, som er forstadiet til flere hormoner, kønshormoner (androgener og østrogener), gestagener og binyrebarkhormoner. Kolesterol er desuden et forstadium til D-vitamin. Når vi udsættes for sollys omdannes kolesterol i huden til D-vitamin. Uden et rimeligt indhold af kolesterol, kan vi nemt komme i underskud af D-vitamin, som er så vigtig til at forebygge bl.a. betændelser.

Fødevarer, der er vitale, er gunstige for leveren, mens syntetiske levnedsmidler og medicin virker som døde elementer, som leveren ikke kan udnytte, men som derimod belaster den. Et af disse levnedsmidler er det raffinerede sukker, som leveren dårligt kan udnytte, derimod kan kræftceller udnytte det. I stedet kan anbefales Stevia eller Birkesød.

Et antal faktorer såsom overvægt, medicin, alkohol og sygdom kan udvikle en fedtlever. Levercellerne bliver erstattet af fedtceller i leveren, dette medvirker til en nedsat omsætning og en dårligere funktion.

Jeg erindrer, at jeg under medicinstudiet i patologi så en voldsom stor fedtlever, hvor så godt som alt levervæv var omdannet til fedt. Patienten havde udelukkende levet af wienerbrød og øl samt haft et stort cigaretforbrug i de sidste 10 år. Det gjorde så stort et indtryk, at jeg stadig har billedet af denne store fedtlever på nethinden.

Hvis en person spiser for fedtrigt og med kun få fibre af frugt og grønt i maden, bygges der galdestoffer og kolesterol op i lever og galdeblære, og dette kan videre-

udvikles til sten, som både kan være små og store. Fibre fra frugt, grønt og korn, der ikke selv fordøjes, forbliver i tarmen og binder overskydende galdehyre, så de kan udskilles. Danner en person mange galdesten, kan det skyldes et for ringe indtag af fibre. En diæt rig på fibre sænker toksinindholdet og indholdet af det dårlige kolesterol samt gør vævene mindre sure.

Leverens tilstand hænger sammen med fordøjelsen, og en sund tarm- og leverfunktion vil tilføre kroppen de livsnødvendige næringsstoffer, som den har brug for. Når føden kommer ned til mavesæk og tarm, nedbrydes næringsmidlerne til mindre molekyler, behandles af fordøjelsesenzymerne og optages i blodet, hvorefter de sendes videre til leveren. Hvis tarmslimhinden er tynd visse steder, skaber det en svaghed i optagelsen af næringsstoffer, og der optages ikke tilstrækkeligt med næring. Samtidig bliver nogle næringsstoffer sendt videre direkte til leveren uden omdannelse. Dette kaldes på engelsk "Leaky Gut Syndrome" og på dansk "utæt tarm". Leveren kommer på overarbejde, da den først skal finde ud af, hvad den skal gøre med disse uomdannede føde-midler. Nogle gange ophobes de i leveren og gør denne langsom og træg. Dette udmønter sig i træthed, dårlig koncentration og hukommelsesbesvær mv. Leveren forsøger at udskille disse og kommer på overarbejde. "Leaky Gut Syndrome" kan iagttages i en tungmetal-analyse eller en hårmineralanalyse.

Årsagen kan være:

- En tungmetalbelastning/forgiftning, hvor især kviksølv elsker at gemme sig i slimhinder, men også i indre organer. Der ses ofte forhøjede værdier af kviksølv, bly, tin, antimon, arsen m.fl., som ikke forsvinder af sig selv. Visse kemopræparater indeholder tungmetaller, som har en funktion, så længe behandlingen står på, da de er med til at ødelægge kræftceller. Kemopræparaterne omsættes i leveren, og tungmetallerne ophobes efter behandlingen i et organ, som oftest i leveren. De udskilles kun ved en aktiv afgiftende indsats med et kelaterende præparat f.eks. i en dropbehandling.
- For lav indtagelse af kostfibre pga. indtagelse af for få grønsager, frugt og kornprodukter.
- Sygdomsfremkaldende bakterier og svampe, parasitter og protozoer. Når tungmetaller fjernes, falder niveauet af svampe og bakterier, idet disse beskytter kroppen mod en forgiftning af tungmetaller. De evt. tilbageværende bakterier mv. kan fjernes med homøopatisk medicin eller almindelig medicin.
- Vitamin- og mineralmangel. Her hjælper et vitamin- og mineraltilskud i tilstrækkelig mængde.

- Indtagelse af overfølsomhedsprovokerende føde-midler pga. ufuldstændigt fordøjet mad, der optages i kroppen, og hvor immunforsvaret ikke genkender det, hvorfor der dannes IgG-antistoffer rettet mod maden. En blodprøve kan sendes til et udenlandsk laboratorium for at undersøge hvilke føde-midler en person kan tåle. Der kan undersøges for 300 forskellige fødeemner inkl. krydderier, kaffe, teer, gær m.fl. Reaktionen er en forsinket immunreaktion, og kostændringen er for det meste midlertidig fra 2-12 måneder.
- Indtagelse af tarmirriterende midler f.eks. kemi, medikamenter, alkohol m.fl.
- Stress, angst og frygt, som kan arbejdes igennem psykologisk eller psykoterapeutisk.

Patienter med kræft danner ofte væske forskellige steder i kroppen f.eks. i maven eller lungerne. Her er leveren central, da den omsætter væske inde i kroppen, hvorimod nyrerne udskiller overskydende væske i form af urin.

Kræftpatienter, der lider af væskeophobninger i maven, lunger mv., får ofte vanddrivende medicin eller bliver "tappet". I stedet kan forsøges med styrkende leverme-dicin i form af antroposofisk medicin, anden homøopa-tisk medicin eller naturmedicin, som har en kontinuerlig effekt mod dannelse af væske.

Generelt set er det godt at styrke leveren med antro-po-sofisk medicin, så den forbliver stærk og sund under en sygdomsperiode. Der findes flere mulige præparater. Ligeledes kan immunforsvaret, nyrerne og hjertet m.fl. styrkes med homøopatiske præparater. Det betyder, at bivirkningerne fra kemopræparaterne formindskes.

Kombineres den homøopatiske behandling med høj-dosis C-vitamin får patienterne oftest en længere le-vetid samtidig med et større velbefindende. Højdos-is C-vitamin, som medvirker til at nedbryde kræftceller, forebygger tilligemed, at de hvide blodlegemer falder drastisk under en kemobehandling, hvilket giver ro i sjælen, da patienten sjældent skal springe en kemobe-handling over.

Leveren er livets organ og antroposofisk set indeholder den helbredelsesenergi og vital kræfter. Derfor er det så vigtigt, at leveren bevares så sund som muligt, især under et kræftforløb.

Der henvises til www.homoeopatisk-laegeklunik.dk

Sover du godt?

Vi tilbringer cirka en tredjedel af vores liv i sovende tilstand, og kvaliteten af den søvn vi får, har større betydning for end tidligere antaget. Før i tiden troede man ikke, at søvn var andet end en ubevidst, inaktiv tilstand. I dag er vi klogere, og søvn er særdeles vigtig for en række kropslige biokemiske processer og for sundhed og velvære.

Vi ved det egentlig godt, for de gange vi har prøvet at skære ned på nattesøvnen, betaler vi ofte en høj pris i form af uoplagthed, svigtende koncentrationsevne og træthed i dagtimerne. De færreste er dog klar over, hvor stor betydning en god nats søvn har for kropslig balance og sundhed, men søvnen er særdeles vigtig, for mens vi sover, reparerer og genopbygges vi. Søvn hjælper også med til at "arkivere" dagens indtryk, ligesom der dannes en lang række signalstoffer, mens vi sover. Signalstoffer, som bl.a. melatonin, der har betydning for stort set alle kropslige balancer. Der er også i de senere år kommet øget fokus på melatonin's mulige anticarcinogene egenskaber, hvilket gør det relevant at se på, hvordan vi bedst stimulerer kroppens egenproduktion af dette fantastiske og hormonlignende signalstof.

To tredjedel af alle vi voksne oplever i perioder udfordringer i forhold til en god nattesøvn. Det betyder også, at mange ser sig nødsaget til at tage sovepiller for at kunne få sovet om natten. Det er ikke en særlig god løsning. En ny amerikansk undersøgelse, offentliggjort i British Medical Journal viser nemlig, at risikoen for at dø tidligt stiger med op til fem gange, for dem der spiser sovepiller. Faktisk siger undersøgelsen, at det er stort set lige så farligt at spise sovepiller,

som at ryge. Selv sjældnen brug af sovepiller - cirka 18 piller om året - mere end tredobler risikoen for en for tidlig død.

Derfor er det godt at vide, at der findes en række tiltag, som vi selv kan forsøge os med, og som for de fleste kan medføre en bedring af nattesøvnen. Først og fremmest kan vi eliminere søvntyvene ved at:

1. Undlade kaffe og andre koffeinholdige drikke efter kl. 14 om eftermiddagen. Koffein i blodet kan forstyrre nattesøvnen, og det tager leveren 5-8 timer at udskille blot halvdelen af det koffein, vi har i blodet. For høje koffeinniveauer i blodet hæmmer søvnen og dannelsen af væsentlige signalstoffer.
2. Alkohol har samme hæmmende effekt som koffein på en god nattesøvn, og derfor er det også bedst at udelade for megen alkohol i hverdagene, i særlig grad om aftenen før sengetid.
3. Lad være med at spise lige før sengetid. Vi sover bedst med ro i mave og fordøjelse.
4. Skab et roligt og veludluftet rum, der hvor du skal sove. Ud med fjernsyn, computere, mobiltelefoner og andet, der kan forstyrre.

Dernæst kan vi koncentrere os om at optimere nattesøvnen og dannelsen af gavnlige signalstoffer. Om natten danner vi blandt andet det yderst vigtige signalstof melatonin. Melatonin har afgørende indflydelse på vores døgnrytme, men også på hele hormonbalancen og aldringsprocessen. Melatonin er samtidig den kraftigste antioxidant, vi kan danne. Melatonin dannes kun, når du sover i fuldstændigt mørke. Blot det mindste lys, for eksempel fra en clock radio, kan ødelægge hele nattens melatoninproduktion. Skal du op om natten, så lad være med at tænde lys. Kan du ikke få det helt mørkt, så sov med sovebriller. Det er en fantastisk god sundhedsinveste-



vores almene sundhedstilstand
ere, og ved, at en god nats søvn



ring, som du givetvis vil mærke de positive effekter af indenfor kort tid. Heldigvis er mange hospitaler også blevet opmærksomme på melatoninns væsentlige rolle for sundheden og tilstræber nu mørke om natten og udskriver i visse tilfælde også melatonin, hvor det skønnes nødvendigt.

Mange mennesker oplever at vågne op kl. 04 om natten og have svært ved at falde i søvn igen. Det kan give anledning til spekulationer om søvnproblemer. Men det er godt at vide, at det er helt normalt at vågne let ved 04 tiden. Vi gennemgår forskellige søvnfaser i løbet af natten, og netop omkring det tidspunkt er vi i en let vågen tilstand. Det betyder, at vi kan tage det helt roligt, og blot øve os på at falde stille og roligt i søvn igen. Vi skal koncentrere os om ikke at spekulere eller tænke for meget på det tidspunkt, for så kan det være vanskeligt at falde i søvn igen. Brug åndedrætsøvelser, meditationsteknikker og bevar roen, så søvnen kan fortsætte i bevidstheden om, at dette er helt naturligt og i orden, ganske enkelt fordi vores helt naturlige søvnfaser er sådan indrettet.

Har du udfordringer med at sove, så kan du helt naturligt forsøge med flg.:

1. Regelmæssighed fremmer en god søvn. Tilstræb derfor at gå i seng på et bestemt tidspunkt hver aften og stå op på cirka samme tidspunkt hver dag. De fleste har behov for mindst 7 timers søvn.
2. Du kan stimulere din nattesøvn ved at tage 2 spiseskefulde ZenBev lige før sengetid. ZenBev er et naturligt produkt, fremstillet af økologiske græskarkerner. Det tilfører hjernen råvaren, der anvendes i produktionen af såvel serotonin, budbringeren af det gode humør, som melatonin. Det er en suveræn og helt naturlig måde, hvorpå du kan øge din egen produktion af disse afgørende



Anette Harbech Olesen

er forfatter til bogen Syv sunde skridt og blogger på www.madforlivet.com
Du kan købe ZenBev her www.panacea.dk og søvnbriller og Asphalia her www.livingintime.dk

signalstoffer. Det optimerer også din nattesøvn. Det tager et par uger, før du mærker fuld effekt, og når du mærker bedring, kan du nøjes med at tage ZenBev et par gange om ugen. ZenBev kan du købe i landets helsekostforretninger samt på nettet. Se link ovenfor.

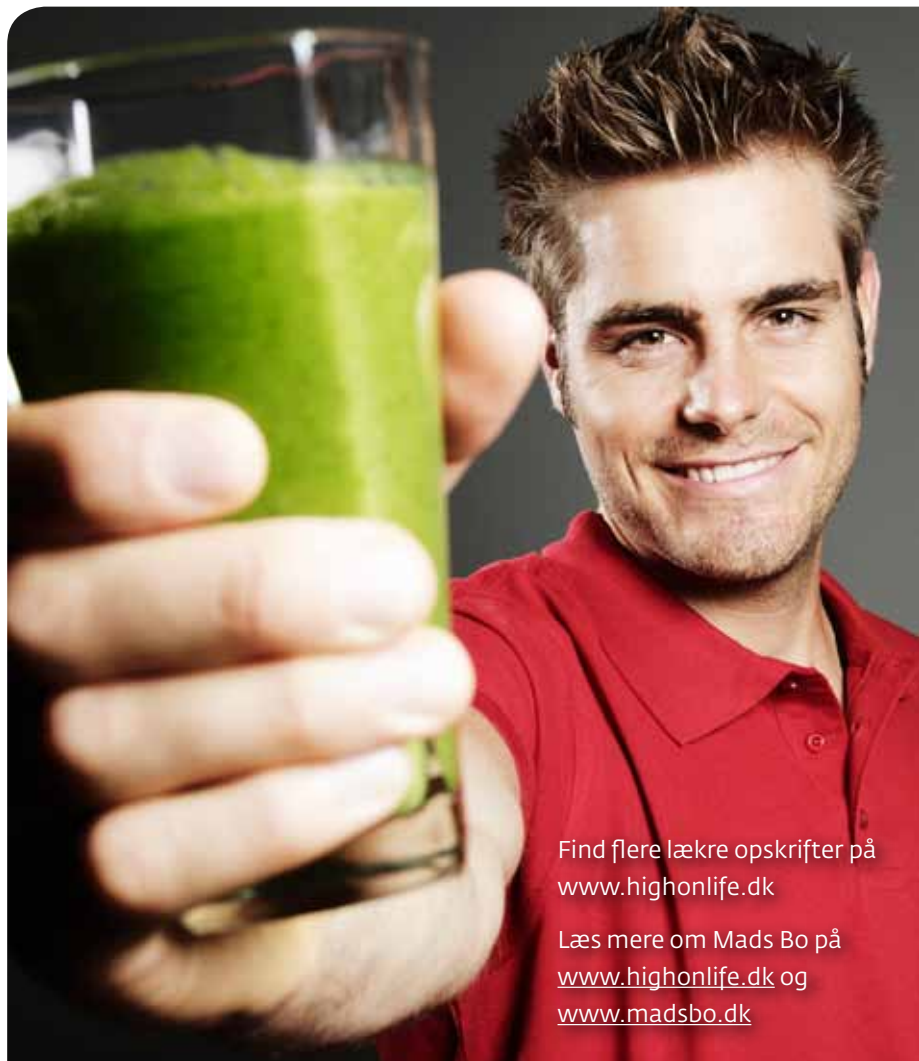
3. Tag et fodbad med Epsom salt lige før sengetid, det virker beroligende. Kombiner med sovebriller og eventuelt Asphalia før sengetid. Asphalia indeholder små mængder naturligt melatonin. Se link.
4. Er du særligt udfordret af sygdom eller svær søvnløshed, så kan du drøfte muligheden for en recept på melatonin med din læge. Melatonin anvendes også med held i behandlingen af visse kræftformer.

Det er vigtigt at understrege, at disse råd er tænkt som en hjælp til dig, der har udfordringer med at sove. Det er ikke tænkt som erstatning for anbefalinger eller rådgivning fra en læge. Har du længerevarende søvnproblemer eller spørgsmål, skal du opsøge din læge og eventuelt drøfte mulighederne for melatonin tilskud til natten. Melatonin er receptpligtigt i Danmark, men det kan efter min mening være en god ide at prøve ovennævnte naturlige tiltag af først, før du griber til tilskud af melatonin.



Man drikker da grøntsager

FRISKPRESSET GRØNTSAGSJUICE ER FORMENLIGT EN AF DE MEST HELSEBRINGENDE DRIKKE, vi mennesker kan indtage. Læs hvordan Danmarks førende juice-mester, Mads Bo, laver sine juicer og få hans bedste tips og tricks til kombiner-
ring, så vitaminbomberne også smager himmelsk.



Find flere lækre opskrifter på
www.highonlife.dk

Læs mere om Mads Bo på
www.highonlife.dk og
www.madsbo.dk

Vi ved det godt. Frugt og grønt nedsætter risikoen for nogle kræftformer, svær overvægt og hjertekar-sygdomme. Men mange af os får ikke de seks stykker frugt og grønt om dagen, som Sundhedsstyrelsen anbefaler. Og det kan da også være svært at tygge sig gennem bjerge af grønssager hver dag.

Men det har Mads Bo fra High on Life fundet en løsning på. Han anbefaler, at vi begynder at drikke flere grønssager. Friskpresset juice er en super nem måde at få mere frugt og grønt på. Jeg drikker selv de grønssager, som jeg har svært ved at spise i rå form. Jeg kan nemt have en gulerod eller en banan med i motions-centret – det kniber mere med rå rødbede, broccoli eller ingefær, så det drikker jeg, fortæller styrmanden i High on Life.

Gå efter grønssager og godt grej

Ifølge Mads Bo er det ikke besværligt selv at lave vel-smagende grønssagsjuice. Man skal bare købe en ordentlig maskine, som er nem at gøre ren, og som kan tage hele stykker frugt og grønt – for eksempel hele gulerødder og æbler, og så købe så meget som muligt økologisk, så man ikke skal skrælle. Og man kan bruge næsten alle grønssager, hvis man bare putter lidt citron og ananas i, som søder lidt og camouflerer smagen af grønssager.

Han pointerer dog også, at det ikke er en masse frugt, man skal kaste sig over. Alle frugter indeholder sukker, og presser man 18 appelsiner og sætter sig i sofaen og ser Nyhederne, mens man drikker juicen, er det ikke sundt. Derfor anbefaler jeg 80 % grønssager og kun 20 % frugt.

JUICEMESTERENS EGNE FAVORITOPSKRIFTER

Her får du opskriften på et par af juicemesteren egne favoritter. Opskrifterne er fra bogen *High on Juice*.

Pop-Eye

Denne juice er både frisk, velsmagende, og pakket med liv. Den indeholder blandt andet store mængder klorofyl, magnesium, calcium samt vitamin A, B1, B2, B6 og C. Næringsstoffer som hjælper med at rense og give energi.

Sådan gør du

Pres alle ingredienserne i en juicemaskine, tilføj is og olie. Husk at pakke spinaten mellem to halve æbler eller et stykke citron, inden maskinen tændes. Det gør, at saften fra især spinaten udnyttes langt mere effektivt stamp, tænd og pres. Nyd juicen og iagttag de vibrerende næringsstoffer, som ses gennem glasset - de strutter af liv!

Ingredienser

1 æble
2 håndfulde frisk spinat
1 cm økologisk citron med skræl
3 cm squash
Tilsæt eventuelle isterninger og 2 spsk. olie



Pink Passion

Fortryllende livseliksir, som alle bare elsker!

Sådan gør du

Pres alle ingredienserne i en juicemaskine. Tilsæt is og olie. Nyd smagen, farven, duften og det forfriskende energispark! Bør drikkes afkølet. Efter at have haft fornøjelsen af at presse friskpresset juice til mange tusinde mennesker, er det min erfaring, at denne juice bare går "rent ind" - trods den betragtelige mængde grøntsager. Den indeholder alt, hvad der skal til for at juice dit liv.

Ingredienser

3 cm rødbede
4 cm squash
4 cm agurk
2 mellemstore gulerødder
2 cm ananas
1 æble
1 cm ingefær med skræl
2 cm økologisk citron med skræl
½ broccolistok
Is og 2 spsk. kvalitetsolie



Drik dig sund

Når man drikker friskpresset juice, åbnes en uhyre effektiv forsyningsvej til kroppen. Der er direkte udbringning af vitaminer, mineraler, enzymer, kulhydrater, klorofyl og talrige andre fytonæringsstoffer. Klorofyl er plantens "blod", og det er dér, vi finder alt den solskin, som den har optaget gennem dens liv. Alle disse naturlige næringsstoffer arbejder sammen om at styrke dit immunforsvar. Det vil sige, at de ikke alene beskytter os mod hoste og forkølelse, men også mod kræft, hjertekarsygdomme og lang række andre sygdomme. Juice er særdeles gode kilder til anti-oxidanter, næringsstoffer som A, C og E vitamin. De spiller alle en stor rolle i ældningsprocessen.

Friskpresset juice leverer næringsstofferne direkte til alle kroppens celler på kun få minutter, og den skal

ikke fordøjes på samme måde som almindelig mad. Efter blot 20 minutter er alle kroppens celler fodret af, og så snart det er sket, kan kroppen begynde at helbrede sig selv, fortæller Mads Bo.

Danskerne er vilde med friskpresset juice

Interessen for juice er da også støt stigende i Danmark. Da jeg begyndte at juice for snart ti år siden, var det ikke så almindeligt. Men når folk først smager det og mærker effekten - det er jo flydende livskraft fyldt med mineraler og vitaminer - kan de slet ikke stoppe igen, slutter Mads Bo, der også er forfatter til bestsellerne *High on Juice*, *High on Smoothies* og *Super Simple Sundhed*, som har solgt mere end 100.000 eksemplarer.



Kroppens **MURSTEN** - livsnødvendige for a - **PROTEINER**

Denne er en fortsættelse af Anne-Dorthe Bertelsens artikel i sidste medlemsblad om kulhydrater/korn. Denne gang er temaet pro

Proteiner er nødvendige for alle livsformer, og for rigtig mange funktioner i vores krop. Proteiner kan kaldes kroppens byggestene eller mursten, som når der skal der bygges et hus. Kroppen er vort hus. De udgør i mennesker ca. 75 % af tørstoffet.

Kød og fisk har i årtusinder udgjort menneskets kost, og frem til i dag ville kroppen ikke være i stand til at overleve uden sunde proteiner. Til de råstoffer, som er afgørende for menneskets stofskifte, hører de essentielle fedtsyrer, mange værdifulde vitaminer, mineraler, sekundære plantestoffer, men også værdifulde og sunde proteiner af god kvalitet (og gerne økologisk).

Proteinerne spiller en særlig rolle, da de leverer livsvigtigt råmateriale til kroppen i form af aminosyrer. Aminosyrerne er uundværlige for kroppens celler til at udføre reparationer. De er afgørende i forbindelse med dannelsen af blandt andet hormoner, immunceller, muskulatur og bindevæv.

I alt findes der 20 forskellige aminosyrer. Vi er dog kun i stand til selv at danne ca. halvdelen af disse, og dem vi ikke selv kan danne – kaldes derfor essentielle aminosyrer. Essentielt betyder at det er livsnødvendigt – og siger noget om vigtigheden af at få det tilført, gennem den mad vi spiser. De essentielle aminosyrer er: phenylalanin, histidin,

isoleucin, leucin, lysin, methionin, threonin, tryptofan og valin.



Hver eneste af disse essentielle aminosyrer er lige så vigtige som de enkelte vitaminer og mineraler.

Hvis kosten indeholder for lidt protein, eller hvis en eller flere af de essentielle aminosyrer mangler, kan der ikke fremstilles

tilstrækkeligt meget af kroppens eget protein.

Når vi mennesker spiser protein, så nedbrydes proteinet til aminosyrer i fordøjelseskanalen. Aminosyrerne optages herefter i kroppen og bygges op igen til netop de proteiner, vor organisme har brug for.

lle celler

Anne Sørensen,

Kostvejleder og
Madsnedker®,
forfatter, Ribe.

www.kost-vejviser.dk



teiner kroppens mursten, livsnødvendigt for alle celler.

Mangler en eller flere af de essentielle aminosyrer, kan denne proces ikke forløbe, som den skal.

For kræftpatienter er de essentielle aminosyrer af endnu større betydning end hos raske mennesker. Kroppen bruger de essentielle aminosyrer som forstadie til vigtige enzymer, der ikke kan undværes i de stofskifte- og forsvarsprocesser, som skal bekæmpe kræftceller. Ligeledes er de essentielle aminosyrer også uundværlige, når det gælder opbygning af visse dele af immunforsvaret. De naturlige dræberceller genkender for eksempel tumorceller og kan ved hjælp af bestemte proteiner skabe huller i tumorcellernes membran, for så at skyde flere proteiner ind i dem, som gør det af med de muterede celler.

Der er flere kilder til proteiner

Animalske kilder: kød, fisk, æg og mælkeprodukter
Prioritér fisk økologiske (www.okofisk.dk), vildtleven-
de små fisk, som ligger lavt i fødselskæden af hensyn

til mængden af ophobede tungmetaller, samt fjerkræ, lam og vildt, hvis du gerne vil anvende animalske kilder.

Vær varsom med dit indtag af mælkeprodukter og vær kvalitetsbevidst. Mælkeprodukter bør ikke optræde som hovednæringskilde, ved hormonrelaterede

kræftformer. Protein-
stoffet kasein,
som findes i mæl-
keprodukter, kan
muligvis have en
kræftfremmende ef-
fekt. Vælg dit indtag
med omhu og køb
altid økologiske eller
biodynamiske pro-
dukter. Prioriter et
godt syrnede mælke-
produkt af god kva-
litet. Ged og får kan
indtages i begrænset
mængde. Da smør
har et lavt indhold
af kasein, adskil-

ler det sig fra de øvrige mælkeprodukter. Smør har et højt indhold af smørsyre, en fedtsyre der har stor betydning for tarmen. Smørret skal være gammeldagskærnet for at få adgang til smørsyren. Jeg ved kun af, at Naturmælk kærner deres smør på gammeldags vis, hvis det skal være økologisk.



Vegetabilske/planteproteiner: nødder, frø og kerner, linser, bønner, bælgfrugter, quino, tofu, gamle kornsor

Spis gerne mest vegetabilske og økologiske proteiner fra eksempelvis bønner: tofu (lavet af sojabønner), sorte, hvide, brune og røde bønner, hestebønner, smørbrønner, sortøjebønner. Linser der findes som: Le puy-linser, røde linser, brune, gule og grønne linser. Ærter: kikærter, sukkerærter, grønne og gule ærter. Nødder og kerner. Så er der quino, som egentlig bor under afdelingen for korn, men en super proteinkilde, idet den indeholder samtlige de essentielle aminosyrer, særligt lysin, methionin og cystein. Den er rig på mineraler bl.a. kalk, zink og magnesium.

Hvis du er vegetar/veganer eller har et ønske om at blive det, er det værd at give proteinkomplementeringen lidt opmærksomhed. At proteinkomplementere handler netop om at sikre sig indholdet af de essentielle aminosyrer, som er omtalt ovenfor. Eksempelvis lysin, threonin og methionin kan være lidt problematiske at få i tilstrækkelige mængder, hvis man lever som vegetar eller veganer. Derfor er det altid en god idé at spise netop disse i rigelige mængder. L-carnitin, et aminosyrelignende stof, som kroppen selv danner ud fra lysin og methionin, fremmer forbrændingen af fedtsyrer i mitokondrierne og gør kræftceller mere følsomme over for kemoterapi og strålebehandling.

Lysin, threonin og methionin findes i eksempelvis bønner, linser, grønsager, paranødder, ærter, kikærter.

Nogle mener, at proteinkomplementeringen er noget fra en svunden tid. Men jeg har gennem tiderne

lavet mad til vegetarianer og set tilstrækkelige kostdagbøger. Jeg har konstateret, at alt for mange ikke er opmærksomme på at spise særligt varieret som vegetar og risikerer derved at komme i mangel.

Her følger eksempler på at proteinkomplementere:

Kartofler

+Bælgfrugter og svampe
+Grønsager og korn og svampe

Korn

+bælgfrugter og grønsager
+mælkeprodukter

Ris, brune

+bælgfrugter
+sesam + ærter
+grønsager + nødder + svampe

Supplér endelig de forskellige grupper med masser af økologiske eller biodynamiske grønsager.



Afslutningsvis kan jeg tilføje, er du bekymret for ikke at få tilstrækkeligt med proteiner, enten fordi du hovedsagelig befinder dig bedst på vegetarisk kost, eller måske har nedsat appetit, er det muligt med et tilskud af proteiner. Undgå tilskud baseret på soja, da soja i for store mængder kan virke forstyrrende på hormonbalancen. Der findes

muligheder for proteintilskud fra eksempelvis ris. Warrior Raw Protein eller Rice"Fast and be Clear" er begge gode proteintilskud baseret på brune ris.

Tarmen og immunsystemet "fletter fingre"

LÆS HER OM TARMENS INDFLYDELSE PÅ DIT IMMUNFORSVAR – OG HVORDAN DU KAN STØTTE BEGGE.

IMMUNSYSTEMET ER VÆLDIG KOMPLEKST, OG DE FÆRRESTE AF OS VED, AT TARMEN HAR EN VIGTIG FUNKTION I AT "UDDANNE OG OPDRAGE" VORES IMMUNSYSTEM SAMT AT HOLDE DET I TOPFORM. SELVE TARMENS SLIMHINDEOVERFLADE ER MERE END 200 GANGE STØRRE END HELE VORES HUDOVERFLADE. DET VIL SIGE, AT TARMSLIMHINDEN ER DEN STØRSTE OVERFLADE, DER HAR KONTAKT MED MILJØET UDEN FOR KROPPEN.

Tarmen og immunsystemet "fletter fingre"

Mellem 70-80% af vores immunsystem befinder sig lige indenfor tarmslimhinden og tarmens epithelceller og immunsystemets celler "fletter fingre". Se figur side 31. Det vil sige, at immunsystemet sidder lige omkring tarmindholdet. Derfor vil alt, hvad der passerer tarmen, påvirke vores immunsystem. Immunsystemet skal hele tiden tage stilling til, om det, der passerer tarmen, er noget, den skal reagere på eller ej. For at tarmindholdet kan være så lidt provokerende som muligt, er det vigtigt, at **hele** fordøjelsesprocessen forløber på bedste vis. Immunsystemet deles op i 2:

1. Det uspecifikke system
2. Det specifikke system

De 2 systemer arbejder sammen og supplerer hinanden, og tarmen og dens indhold og beboere har indflydelse på dem begge.

100 trillioner mikroorganismer

I vores tarmsystem huser vi 100 trillioner mikroorganismer. De vejer i alt 1½-2 kg. Til sammenligning har vi 10 trillioner egne celler i hele vores krop! Det vil sige, at vi huser 10 gange så mange mikroorganismer, som vi er "os selv"!

Alle mikroorganismerne har gener, og når regnestykket bliver gjort op, så huser vi langt flere bakterielle gener, end vi har af vores egen arvemasse.

Mikroorganismerne skal helst være i balance

Alle disse mikroorganismer skal helst leve i harmoni med hinanden – det vi kalder symbiose. En flora af mikroorganismer, der er i symbiose, støtter og supplerer hinanden og støtter vores immunsystem. Kommer der ubalance i samarbejdet, vil det påvirke vores immunsystem og derved vores helbredstilstand i negativ retning.

Vi har alle en vis mængde bakterier, som man kalder "potentielt patogene bakterier" = skadelige. Det vil sige, at hvis mikrofloraen kommer i ubalance, kan de skadelige bakterier blive for dominerende og virke skadeligt på vores helbred.

Den "nederste afdeling"

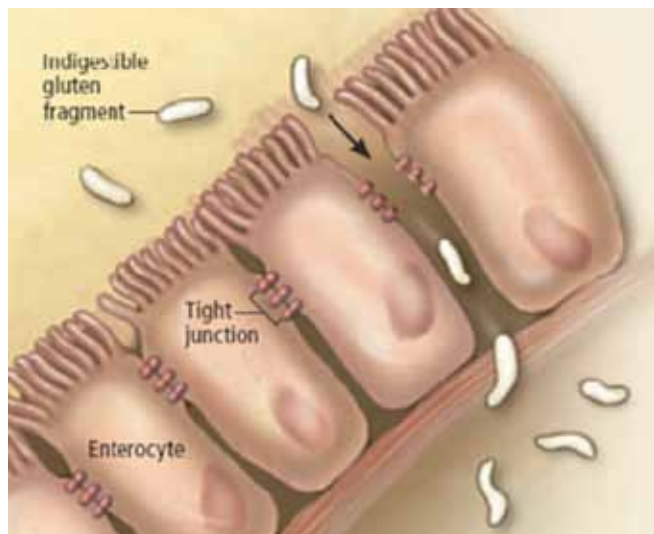
Vi har mikroorganismer i hele fordøjelseskanalen, og jo længere ned i kanalen vi kommer, des større antal mikroorganismer. Nederst i tyndtarmen begynder mængden at stige og der findes flest mikroorganismer i tyktarmen. Der er flere forskellige "familier" af mikroorganismer, og af de gavnlige mikroorganismer er de mest kendte mælkesyrebakterierne lactobaciller samt bifidobakterierne.

Mælkesyrebakterierne danner B- og K-vitaminer samt danner syre, som gør, at vi bedre optager mineraler. Samtidig skaber mælkesyren dårlige betingelser for de patogene (skadelige) bakterier.

Også nederst i tyndtarmens og i tyktarmens tarmvæg befinder sig lymfævæv (Peyerske plaques), der har stor betydning for et sundt immunsystem. Her foregår en stor produktion af slim (sekretorisk IgA), der er første forsvar mod uønskede stoffer.



Helle Hein er ernæringsterapeut D.E.T, antroposofisk homøopat, bevægelsespædagog og massør. Har egen klinik i Hellerup og er en erfaringsrig behandler, underviser og foredragsholder. Se mere på: www.heinh20.dk



Vi har alle hver vores unikke sammensætning af mikroorganismer. Det kaldes mikrobiom, og er så individuel som et fingeraftryk. Sammensætningen afhænger af vores gener, og mængden af mikroorganismer er varierende livet igennem, afhængig af vores livsstil, vores kostvaner, og hvad vi ellers udsættes for i livet.

Når tarmsystemet udfordres

Er du eller har du været i kræftbehandling, er det højst sandsynligt, at dit tarmsystem, og dermed også dit immunsystem er blevet kraftigt udfordret. Kemo- og strålebehandling er hård kost for tarmens mikro-

organismer og slimhinde – det samme er den stress, angst og usikkerhed, der følger med en kræftsygdom. Behandlingen nedsætter mængden af de gavnlige mikroorganismer, og det giver ubalance og grobund for, at de skadelige bakterier bliver dominerende. Mange kender da også til f.eks. svamp i forbindelse med kræftbehandling – eller anden mediciner.

Der er et stort slid på tarmens epithelceller, og de lever under normale omstændigheder 2-3 døgn. Ved behandling beskadiges epithelcellerne og dertil kommer, at de tætte forbindelser (tight junctions), der er mellem tarmens celler, ødelægges. Det gør, at for store molekyler kan trænge ind mellem tarmcellerne. Molekylerne kan være fra mad, bakterier, virus, svampe eller fra andre giftstoffer, og disse molekyler vil provokere immunsystemet. Denne reaktion medfører mange forskellige symptomer og belaster immunsystemet kontinuerligt.

Tarmslimhindens slimdannelse (sekretorisk IgA) svækkes ligeledes ved behandling og ved stress.

Har du fået en ubalance i mikrofloraen samt fået beskadiget din tarmslimhinde og de tætte forbindelser mellem tarmcellerne, skal der sættes aktivt ind for at hele op og genskabe balancen.

Gode tarmbakterier

Mad med mælkesyrebakterier tilfører tarmen gode mikroorganismer. Det samme gør de kosttilskud, der

10 GODE RÅD FOR TARMEN OG IMMUNFORSVARET:

1. Spis en varieret kost med mange grove og farverige grøntsager, bær og lidt frugt, grove korn, bælgrugter, gode proteinkilder som fisk, fjerkræ og æg samt gode fedtstofkilder fra fede fisk, hørfrø, mandler, nødder, avocado, oliven og olivenolie samt rapsolie.
2. Tyg maden grundigt og spis i rolige omgivelser.
3. Udeluk sukker, hvidt mel, hvidt brød, hvid pasta, hvide ris og andre fødemidler, du føler/ved virker tarmirriterende på dig.
4. Spis mad med mælkesyrebakterier: A-38, yoghurt, cultura (hvis mælkeprodukter tåles), surkål eller andre mælkesyregærede grøntsager eller drik mælkesyregærede safter. Spis miso – det virker også basedannende. Brug den i dressinger og supper. Drik Valleforce, Brottrunk eller Vita Bios.
5. Spis/drik surt (citron, æbleeddike cornichoner), bittert (rucola, julesalat, radicchio) og stærkt (peberrod, chili, ingefær) samt krydderier, som eksempelvis gurkemeje, før/til maden.
6. Tag gerne et tilskud af gode tarmbakterier (probiotika)
7. Spis fibre – gerne inulin
8. Støt helingen af tarmslimhinden ved at spise som ovenstående for at få nok af vitaminer og mineraler samt omega-3 fedtstoffer
9. Find ro til meditation og visualisering til din tarm og dit immunforsvar.
10. Opsøg en fagperson, der kan hjælpe dig i gang.

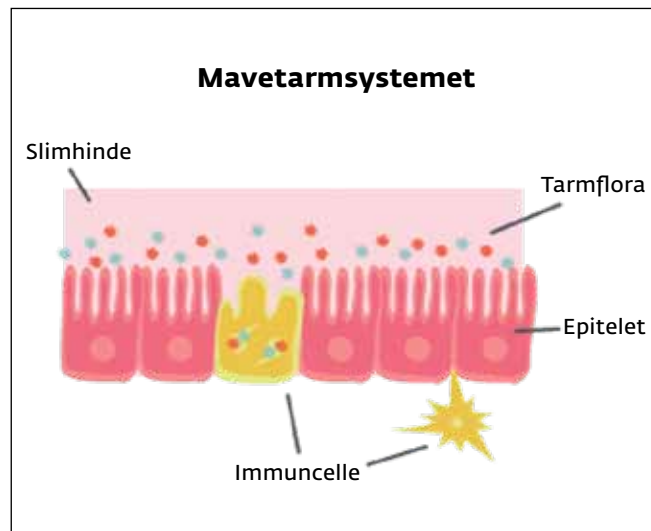
kaldes probiotika. Probiotika er tilskud af gode, levedygtige mikroorganismer. Der findes mange forskellige slags med forskellig sammensætning af familier, og nogle er specielt designet til specifikke sygdomstilstande. En fagperson kan vejlede dig, så du får det tilskud, der passer netop til din situation.

Tilskud af probiotika har en række gavnlige funktioner på immunsystemet, bl.a. øger de dannelsen af sekretorisk IgA og stimulerer immunforsvarets ædceller og dræberceller.

Fibre

Også fibre fra grove grøntsager, grove kornprodukter, bønner, linser, kikærter, bær og frugt er gavnlige for genoprettelsen af mikrofloraen samt tarmslimhinden. Fibre fremmer dannelsen af de gavnlige tarmbakterier. En særlig gruppe fibre er FOS (fructo-oligosaccharider), der er ufordøjelige og virker som en madpakke for de gavnlige bakterier. FOS fermenteres i tarmen og via fermenteringsprocessen omdannes FOS til en gruppe kortkædede fedtsyrer (SCFA – short chain fatty acids), der er en energikilde til tarmslimhinden og medvirker i helingen af tarmslimhinden. En af FOS'erne hedder inulin. Du finder inulin i jordskokker, banan, hvidløg, løg, porrer, sød kartoffel, asparges og artiskokker.

Inulin virker ved at øge dannelsen af sekretorisk IgA samt øge effektiviteten i det Peyerske plaques.



Vitaminer, mineraler og fedtsyrer

Grove grøntsager, grove kornprodukter, bønner, linser, kikærter, bær og frugt indeholder også vigtige vitaminer, mineraler og plantestoffer, der er vigtige i opbygningen og helingen af tarmslimhinden. Også omega-3 fedtstoffer fra fisk og hørfrø skal bruges til helingen af tarmslimhinden. Der findes andre tilskud, som jeg vil anbefale dig at søge hjælp til hos en behandler.

Også nogle homøopatiske midler kan hjælpe med til helingen af tarmslimhinden, forbedring af fordøjelsen, samt fremmelsen af gode tarmbakterier.

OPSKRIFTER:

Bagte jordskokker og sød kartoffel

Rengør jordskokker og sød kartoffel - ½ af hver – og skær i tynde skiver eller i små både. Vend i olivenolie, tamari/salt samt sorte sesamfrø og bag ved 200 grader ca. 1 time. Du kan også komme løg i.

Salat:

200 gr rucola
200 gr grønne asparges
200 gr kogte belugalinser
Kerner fra ½ granatæble

Dressing:

1 spsk shiro- eller bygmiso
¼ dl lunkent vand
¼ dl æbleeddike
rapsolie

Tilberedning:

Skyl og kog belugalinserne i 20 minutter. Imens renses salat og asparges, samt kernerne fra granatæblet pilles ud. Skær aspargesene ud i passende stykker – gerne et skråt snit.

Bland salaten med de kogte, afkølede linser og hæld dressingen over. Salaten må gerne trække ½ times tid. Dressingen tilberedes ved at blande misoen i det lunkne vand, tilsætte æbleeddike og rapsolie. Smag til med mere miso eller citron.

Vær opmærksom på, at misoen udvikler sig og bliver stærkere jo længere, den trækker.

Server det hele til ovnbagt laks.



Heilpraktiker



Historisk set

Først lidt om baggrunden! Heilpraktikken har sin oprindelse i folkemedicinen, og er det, der kaldes en regulationsterapi med naturlige metoder. Den omfatter flere elementer som fx homøopati, plantemedicin og irisanalyse. Ordet 'heil-praktik' betyder oversat til dansk 'helbredelses-praksis'. Mange af de discipliner, Heilpraktikken anvender i dag, anvendes i det meste af Europa af både læger og naturmedicinske behandlere. I Tyskland blev Heilpraktikken i 1936 statsanerkendt som frit erhverv, i 1939 blev heilpraktikerloven vedtaget, og i 1954 blev Heilpraktikken en del af den offentlige sygesikring. I Danmark betegnes en heilpraktiker stadig som alternativ behandler. Dog kan man som heilpraktiker i dag RAB-godkendes, hvis man ønsker det.

Uddannelsen

Uddannelsen til heilpraktiker foregår i Danmark på Heilpraktikerskolen i Bjergeringbro og København (samt dele af den i Tyskland) og er både teoretisk og praktisk. For at kunne påbegynde uddannelsen, skal anatomi, fysiologi, patologi/farmakologi og psykologi på sygeplejeniveau være bestået. Uddannelsen består af 6 moduler, som bl.a. indeholder homøopati, fysiske terapier,

analyse, ernæringslære og kostvejledning, klinisk praksis – hvert modul tager ½ år at gennemføre. Læs uddybende på www.heilpraktikerskolen.dk. Efter gennemførelse af alle moduler, skal eleverne aflevere en hovedopgave samt deltage i både en skriftlig og en afsluttende mundtlig eksamen i Tyskland med deltagelse af heilpraktikere, læge og amtslæge. Herefter kan arbejdet i klinikken begynde.

En heilpraktiker behandler praktisk talt de samme sygdomme, som en praktiserende læge gør. Forskellen er blot, at en heilpraktiker er uddannet til at kigge på det hele menneske. Heilpraktikere har forskellige specialer og arbejder med forskellige analyse-/behandlingsværktøjer, men fælles for os alle er, at vi er veluddannede, og vi behandler årsagen til, at klienten bliver syg og ikke symptomet.

min klinik foregår en konsultation på følgende måde

Jeg starter med at optage en anamnese. Det betyder, at jeg spørger ind til, hvilke symptomer, sygdomme eller belastninger klienten har haft indtil nu i sit liv... både fysisk, psykisk, socialt osv.

Næste trin i konsultationen er, at afgøre hvilke diagnostiseringsværktøjer, der er de mest hensigtsmæssige at anvende, så jeg sikrer mig, at den enkelte klient bliver udredt korrekt, og jeg kan udarbejde et behandlingsforslag, der passer til klienten og som understøtter klientens proces – igen både fysisk, psykisk og socialt. Værktøjerne, jeg hyppigst anvender, er:

1. en klinisk undersøgelse – lytte på hjerte, lunger, tarmsystem, checke reflekser, synsfelt, balance, kigge i hals, øre, øjne, palpere lever, tarme m.m.
2. en VEGA-test, som afdækker stress faktorer, syrebasis ubalancer, vitamin-/mineralmangler, enzym-/hormonubalancer eller – mangler, organsta-

MIT NAVN ER BIANCA GANZHORN, OG JEG ER HEILPRAKTIKER.

MEN HVAD ER EN **HEILPRAKTIKER** EGENTLIG, OG HVAD MAN BRUGER SÅDAN EN TIL?

tus, systemiske belastninger, svampe-/bakterie-/virus- og parasitbelastninger, tungmetallbelastninger, allergier og meget mere.

3. fødevarer intolerance test (VEGA), der dækker ALLE fødevarer
4. Mørkefelt mikroskopi
5. urinprøver, blodprøver (fra lægen), kolesterol/blodsukkertjek, triglycerider, blodtryk

Når klienten forlader konsultationen efter 1 ½ time, går jeg i gang med at gennemarbejde anamnesen og de forskellige observationer og tests. Ud fra disse udarbejder jeg en behandlingsplan, som klienten modtager på mail eller med post ca. 1 uge efter konsultationen. Hvis klienten har spørgsmål til testen eller behandlingsforslaget, taler vi sammen på enten mail eller telefon. Et behandlingsforløb indeholder typisk en eller flere af nedenstående emner:

1. en generel udrensning af lever, nyre, mave-tarm og lymfe
2. en udrensning af klientens individuelle belastninger (svamp, bakterier, virus, parasitter/orm og tungmetaller)
3. en individuel genopbygning/stabiliseringsfase (vitaminer, mineraler, enzymer, hormoner, tarm-symbiose (bakteriefloraen i tarmene)
4. kost-/livsstilsvejledning med fokus på motivation/eget ansvar
5. traumeforløsning hos en tankefeltterapeut/metamediciner eller psykoterapeut (jeg samarbejder med dygtige kolleger, da jeg mener, at det er nødvendigt både at balancere psyke og fysik, før kroppen er i stand til at hele sig selv)

Efterfølgende kommer klienten til et VEGA-tjek, hvor jeg tjekker, at alle belastninger er elimineret og eventuelle mangler er genopbygget, så homøostasen (kroppens biologiske ligevægt) er genoprettet. Længden på et behandlingsforslag varierer afhængigt af,



hvor længe symptomerne har eksisteret, og hvor belastet klienten er.

”En heilpraktiker er altså en professionel alternativ behandler, med en bred vifte af analyse- og behandlingsredskaber, der sætter ham/hende i stand til både at finde årsagen til og at stabilisere de ubalancer krop og psyke har, således at homøostasen genoprettes, og vi igen bliver sunde og raske”.

Hvad mig selv angår, så ser jeg mig som en professionel samarbejdspartner, hvis fornemmeste opgave er at igangsætte en bevidsthedsproces, der øger mine klients sundhed på alle niveauer... Arbejdet skal de jo selv gøre!

Du kan læse mere på www.biomedicin.eu

Heilpraktiker Bianca Ganzhorn har siden 2007 haft sin klinik i centrum af Århus, hvor hun sammen med sin mand tankefeltterapeut og metamediciner John Rosenkilde, har startet et klinikfællesskab med 10 forskellige professionelle behandlere, der samarbejder om at øge klienternes sundhed, livsglæde og handlekraft.

En bog til støtte og hjælp for den kræftramtes nærmeste

Pårørendeprogrammet

Health Creation Danmark har udviklet et pårørendeprogram – ved kræftsygdom
"Støtte til at støtte" som er en interaktiv arbejdsbog.

Tidslerne har modtaget 50 pårørendeprogrammer,
som vi kan donere til vores medlemmer.

At være pårørende eller nærtstående til et menneske med en livstruende sygdom er en overvældende oplevelse - og et kolossalt følelsesmæssigt pres. Du ønsker at skabe så optimale betingelser for den syge som muligt, men mangler ofte støtte og redskaber, og kan have tendens til at nedtone egne følelser og behov til fordel for den syge.

Programmet er til dig, der gerne vil være en god pårørende og støtte for den kræftsyge - men som har brug for mere viden om, hvordan du kan blive det - og redskaber til at kunne realisere det. Du får brugbar indsigt, viden og færdigheder i at varetage egne behov og samtidig blive en god hjælper for den syge.

Du kan læse mere om indholdet i Pårørendeprogrammet på www.healthcreation.dk.

Arbejdsbogen kan anbefales hvis du:

- Vil have mere klarhed over, hvad din rolle som pårørende/hjælper eller støtteperson er/skal være i forhold til den syge/og eller den øvrige familie.
- Bedre vil kunne tackle følelsen af at være forvirret, frustreret, rasende eller rædselsslagen over diagnose og forløbet.
- Vil støttes og vejledes i, hvad du bedst kan stille op med dig selv.
- Føler dig alene med en byrde, du næsten ikke kan bære.
- Intuitivt ved, at man bør sætte ind på alle områder i livet, hvis der skal skabes mulighed for succes.

Sidste, men ikke mindst - bogen åbner dine øjne for:

- At du ikke er ansvarlig for din kæres sygdom, liv og fremtid eller for at han/hun bliver rask.
- At du absolut må respektere den kræftsyges ønsker, valg og evt. fravalg.
- At det er tilladt at sige fra - og at du på alle måder passer godt på dig selv.
- At du også tager fri - og beskæftiger dig med andet end at være pårørende og hjælper.

Udtalelse fra tidligere brugere:

Karina Weidner pårørende til kræftpatient;

"Mange ting havde været anderledes, hvis jeg havde haft denne bog i hånden. Den giver gode redskaber til en konkret handlingsplan - og er en uvurderlig hjælp"

Hanne, pårørende til kræftpatient;

"Her får du hjælp og støtte til at styre uden om de mange unødige faldgruber i et sygdomsforløb - du får tilmed muligheden for at bearbejde dine egne reaktioner undervejs"

Annie Rasmussen, CancerGuide og bag HealthCreation har doneret de 50 programmer og bogen bliver tilsendt efter først til mølle princippet ved henvendelse til Kirsten Dahl-Sørensen, mailadresse kd-s@mail.dk eller mobil 21 78 39 04.



Arbejdsbog

Livets kraft

Af Eduard Eghon Engelund

Eduard Eghon Engelund blev for nogle år siden ramt af en cancer i halsen. Han valgte at modtage den ortodokse behandling og blev samtidig klar over, at han burde kombinere sit forløb med nogle af de komplette tilbud.

Han besluttede sig for at tage ansvar for sit eget liv og sygdom. Han har efterfølgende efter helbredelsen skrevet en meget læsevenlig bog, hvori han deler med læseren, hvordan han tacklede sin sygdom. Han fortæller i sin bog om, hvordan han fandt styrke hos sig selv under hele behandlingsforløbet.

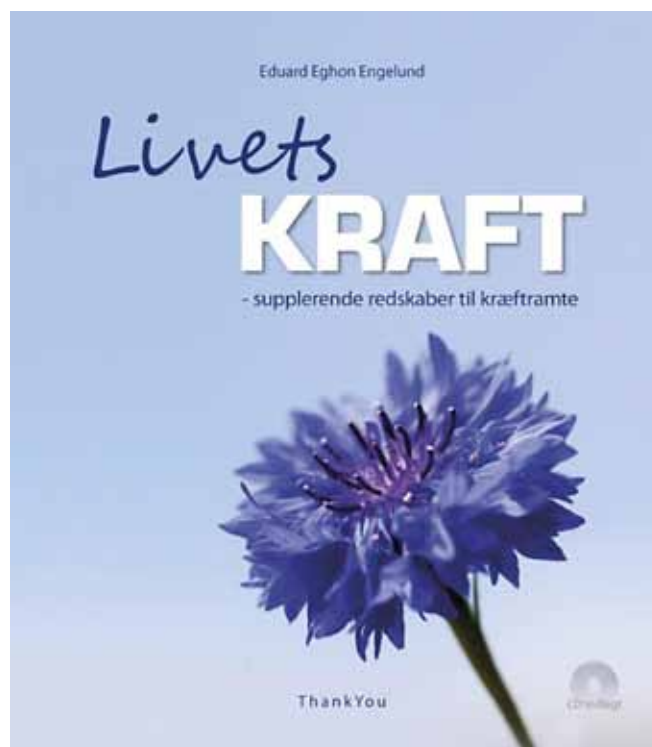
Det er disse redskaber, han deler med læseren, hvordan disse samt metoderne gav ham styrke mentalt, følelsesmæssigt og fysisk.

Forfatterens beretning viser, hvor vigtigt det er, at man som patient arbejder med sig selv – det giver mening og gnist til hele kroppen.

Som han siger: "Husk så længe jeg trækker vejret, lever jeg – når jeg kan se, høre, føle og mærke livet, så er det dét, jeg skal forholde mig til. Der er kun én, som kan tage ansvaret for mit liv – det er mig selv."

En hawaiiansk livsfilosof og healer, Hoópponopono, har et genialt renseværktøj, hvor man siger:

Jeg elsker dig – undskyld – tilgiv mig – tak. Jeg har personligt selv brugt dette healingsværktøj, og oplever herigennem dyb fred. Jeg bruger det, bl.a. efter mine yogaøvelser og som start på dagen.



Med bogen følger en CD, med afspænding og opladningsøvelse, healende visualisering samt forandringsvisualisering.

Bogen vil helt sikkert kunne hjælpe mange, der er blevet ramt af cancer og skal igennem et behandlingsforløb.

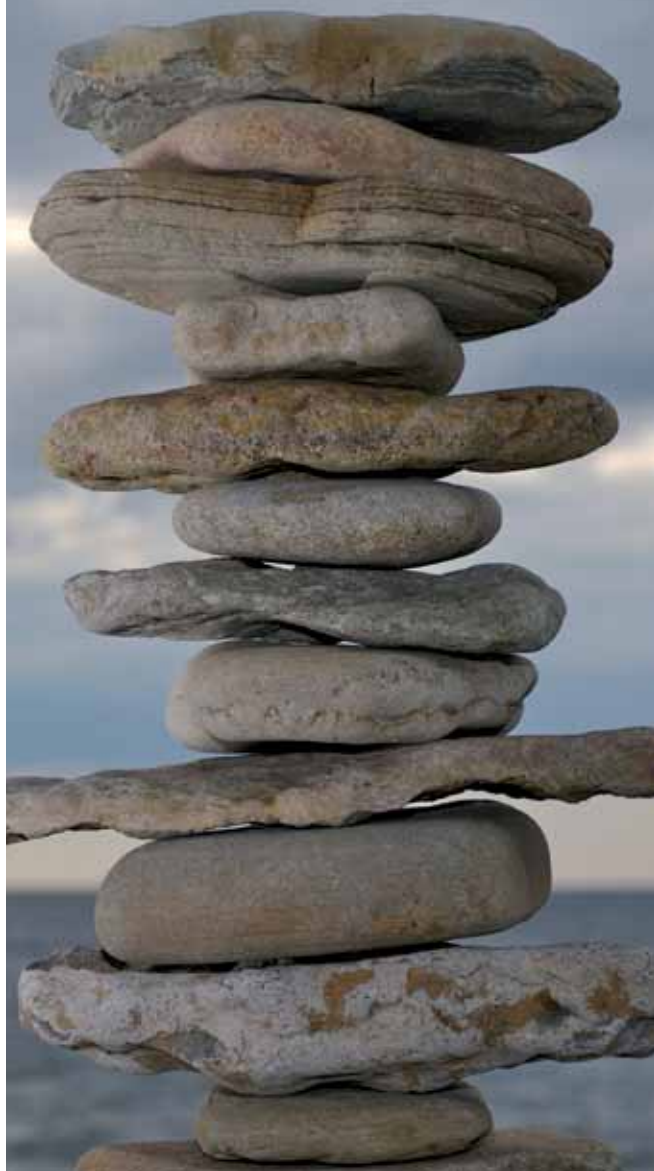
Prisen for bogen med CD og inkl. moms er kr. 239,00 og kan købes hos samtlige boghandlere, på landets netbutikker samt via forlagets hjemmeside www.forlaget-thankyou.dk

Selvhjælpskurser

Kræftforeningen Tidslerne afholder spændende og berigende 3 dages selvhjælpskurser for fortrinsvis vore patientmedlemmer i forår/ forsommer 2013 rundt i landet.

Temaet for selvhjælpskurserne er

**3 dages kursus
med 2 overnatninger
for kun kr. 500,-**



Holistis

hvordan kan jeg selv bidrage til bevidst at und

Nørrebjerregaard



24. – 26. maj 2013

Nørrebjerregaard ligger ved Fjerritslev i Nordjylland mellem hav og fjord, 4 km til Limfjorden og 9 km til Vesterhavet. Stedet er omgivet af en stor smuk have. Se meget mere på hjemmesiden

www.alternativt-kursuscenter.dk.

Overnatning og morgenmad vil dog være på Feriecenter Slettestrand www.slettestrand.dk der ligger lige op af Vesterhavet.

Programmet for kursusdagene fredag, lørdag og søndag er at finde på vores hjemmeside www.tidslerne.dk eller kan fås ved henvendelse til Rigmor Krogh, e-mail nordjylland@tidslerne.dk eller mobil 22 18 09 74.

Pris for deltagelse i dette kursus er kun kr. 500,- som indbetales i forbindelse med tilmelding på

Reg.nr. 9028 - Kontonr. 4579 855 407

Tilmelding til kurset er senest tirsdag den 23. april på ovennævnte e-mail eller mobilnummer.

Efter tilmelding vil deltagerliste blive fremsendt således der kan etableres evt. samkørsel.

sk SELVHJÆLP –

erstøtte de selvhelbredende kræfter i krop – sind og ånd

Den holistiske Højskole Lysglimt



31. maj – 2. juni 2013

Stensbæk - **Den Holistiske Højskole** ligger mellem Ribe og Gram. Højskolen er omkranset af en smuk og varieret skov med små søer, bække, åer, indlandsklitter og de specielle klimper. Her er der mulighed for at være på retreat - trække sig tilbage i de fredelige omgivelser. Her er kurset med afslapning for krop, sind og sjæl.

Se meget mere på hjemmesiden
www.holistisk-hojskole.dk.

Program for kursusdagene er at finde på Tidslernes hjemmeside www.tidslerne.dk eller kan fås ved henvendelse til Ida Nielsen, mail: ida.nielsen07@gmail.com eller mobil 30 27 22 51.

Pris for deltagelse i dette unikke kursus kun kr. 500,- som indbetales i forbindelse med tilmeldingen på

Reg. 6824 – kontonummer 1 009 643

Tilmelding til kurset senest den 1. 5. 2013 til Kirsten Dahl-Sørensen, e-mail kd-s@mail.dk eller mobil 21 78 39 04.

Inden kurset vil der blive fremsendt deltagerliste med henblik på eventuel samkørsel.



14. – 16. juni 2013

Lysglimt i Gilleleje ligger på Fyrbakkerne og direkte ud til Kattegat med en storslået udsigt til Gilleleje Havn og Kullen. Via en solid trappe er der direkte nedgang til en dejlig badestrand.

Se www.lysglimt-gilleleje.dk

Opholdet vil give rig mulighed for samvær, tid til ro og fordybelse, krydret med gode foredrag, meditation m.m.

Program for kursusdagene er at finde på Tidslernes hjemmeside www.tidslerne.dk eller kan fås ved henvendelse til Kirsten Dahl-Sørensen, e-mail: kd-s@mail.dk

Pris for deltagelse i dette unikke kursus kun kr. 500,- som indbetales i forbindelse med tilmeldingen på

Reg. Nr. 6824 – kontonummer 1 009 643

Tilmelding til kurset senest den 17. maj 2013 til Kirsten Dahl-Sørensen på e-mail eller mobil se ovenfor. Inden kurset vil der blive fremsendt deltagerliste med henblik på evt. samkørsel

Esbjerg Kredsen

DRØMMETYDNING – HVAD KAN DU BRUGE DET TIL, OG HVORDAN KOMMER DU I GANG !!

Vores underbevidsthed sender hver nat beskeder til os. Nogle kan ikke huske drømme ret meget, men det kan der gøres noget ved.

Drømme er ligesom et brev skrevet til dig fra dig med den bedste intention, nemlig at guide dig videre i den bedste og rigtige retning.

At arbejde med tydningen af dine drømme, udvider din bevidsthed; og du får mulighed for at få mere balance i dit liv.

Drømmeuniverset er meget spændende, men det kræver nogen indsats at kunne tyde dem, men resultatet er hele arbejdet værd.

Aftenen vil handle om, hvordan du kan komme i gang eller videre med drømmetydningen. Du er således velkommen både som nybegynder og fortsættelse denne aften.



Linnea Beek, født 1962, er uddannet lærer fra Den Frie Lærerskole. Uddannet drømmetyder og certificeret coach. Linnea har grundlagt Stensbæk - Den Holistiske Højskole, hvor hun også er leder, og underviser.

Tid og sted: Tirsdag d. 19 marts kl. 19.00 – 21.30.

Exnersgade 4 (Esbjerg Dagshøjskole), 6700 Esbjerg.

Pris: Gratis for medlemmer, 50 kr. for ikke medlemmer.

Tilmelding: Esbjerg Kredsens kontakt person:

Ida Nielsen, Esbjerg. Tlf. 75 15 69 66. Mobil 30 27 22 51

Mailadr: ida.nielsen07@gmail.dk

Tidslerne er vært for te/kaffe og frugt i pausen.

Esbjerg Kredsen

Tilbud til Tidslernes patientmedlemmer

Energihold til kræftpatienter

"GENVIND DIN STYRKE OG LIVSGLÆDE "



Er du træt af din kræft sygdom, medicinen i din kræftbehandling eller har gennemlevet kræftsygdommen og trænger til fornyet energi? Så har vi stedet, som gerne vil hjælpe dig med træning til at genvinde styrken. Træningen vil være en kombination af kondition og styrketræning samt mindfulness, lette yoga og smidighedsøvelser.

Tid og sted: Træning sker på Klinik for Fysioterapi &

Træning, Storegade 52, 6700 Esbjerg. Tlf.: 75 13 44 64.

Der i øjeblikket et hold i gang fredag fra kl. 10.30 - 12.00. Vi er 8 kræftpatienter på holdet – Birgitte er rigtig dygtig og sørger for alle kan være med – det er rigtig godt og sjovt. Der kan let oprettes eftermiddagshold, ring og hør nærmere hos Ida Nielsen tlf. 30 27 22 51

Pris: 600,00 kr. i alt for 10 ugers træning.

Hvis du er medlem af Tidslerne er din pris kun 300 kr.

Tilmelding: Kredsansvarlig Ida Nielsen på tlf. 30 27 22 51.

Kredsarrangementer

De enkelte kredsarrangementer i foråret er ikke på plads, og da næste blad først udkommer til juni, anbefaler vi alle vore medlemmer at følge med på www.tidslerne.dk om hvilke arrangementer, der afholdes i de respektive kredse. Vi henviser ligeledes til de enkelte lokalkredsers mailadresser, som er at finde under praktisk oplysninger på side 43.

Esbjerg Kredsen

Kost-Vejviser.dk



Konsulentarbejde | Undervisning | Foredrag | Kostvejledning

HOKUS POKUS – MAD I FOKUS.

Workshop ved Kostvejleder Anne Sørensen, Ribe.

Anne er den ene af kostvejlederne, som er tilknyttet Tidslerne. Hun er tidligere præsenteret i bladet. Ligesom hun denne gang har skrevet artiklen om proteiner, kroppens byggestene.

Vi bestemmer selv, hvad der kommer på vores tallerken, men sikkert er det, at maden har stor betydning både som forebyggelse, men også efter at f.eks. en kræft diagnose er stillet. Ligeledes kan man med opmærksomhed på, hvad vi spiser, reducerer sin kræft risiko betydeligt.

Dagen begynder med et solidt oplæg. Vi går i køkkenet for at lade os inspirere, trylle, nyde, sanse og smage. Kom og lad dig inspirere. Mad med krudt i kræver ikke nødvendigvis de store ressourcer.

Tid og sted: Torsdag den 18. april kl. 16-21 på Rørkjær Skole Ringen 61 Esbjerg husholdningslokalet.

Pris: 100 kr. for medlemmer 200 kr. for ikke medlemmer. Prisen dækker alle økologiske råvarer.

Tilmelding: Ida Nielsen Tlf. 30 27 22 51 Mail: ida.niel-seno7@gmail.com senest d. 12.april.



Anne Sørensen,
Faulundvej 18, 6760 Ribe
Tlf. 2173 9966
Mail: anne@kost-vejviser.dk

www.kost-vejviser.dk
CVR: 32019595

Aarhus Kredsen

CAFÉ – MØDER!



Århus kredsen åbner på forsøgsbasis en mulighed for at deltage i et forum, hvor man kan mødes en gang om måneden for at hyggesnakke, dele erfaring om f.eks. alternative behandlinger el. lign. og have et sted, hvor man kan mødes og tale med ligesindede.

Vi kan lave fodbad, ansigtspleje eller make up aftener, eller hvad vi nu i fællesskab kan finde på. Der skulle jo også gerne komme nogle initiativer til mændene. Men udgangspunktet i første omgang er blot et mødested og et fælles forum. Pladsen er begrænset, så tilmelding er nødvendig.

*Glæder mig til at se jer
Ulla Birkholm*

Tid og sted: Vi mødes 1. onsdag i hver måned, bliver der behov for flere aftener, laver vi det hen af vejen. Første gang bliver onsdag d. 6 marts kl. 19.00 hos kredsansvarlig Ulla Birkholm, Højgårdsvej 20, 8362 Hørning.

Tilmelding: På tlf. 26 29 82 91, senest dagen før men gerne i god tid.

Pris: Gratis og kun for patienter.

Aarhus Kredsen

LATTERKURSUS!

Den mest almindelige årsag til cancer er stress. Extrem fysisk, mental og følelsesmæssig stress svækker vores immunforsvar. Et svagt immunsystem er en væsentlig årsagsfaktor til udvikling af kræft. Videnskabelige undersøgelser har vist, at hjertelig latter har en stærk og umiddelbar styrkende effekt på vort immunsystem. Latter øger hurtigt immunglobulinniveauer, der hjælper med at bekæmpe infektion og øger antallet af naturlige dræberceller (NK-celler) i blodet (NK-celler spiller en central rolle i forebyggelse af kræft). Kræftpatienter finder det meget nemt at grine med Latter Yoga og Latter Wellness.

Tid og sted: Mandag den 17. juni kl. 19.00 - 20.30 i Frivillighuset, Sct. Paulsgade 25, 8000 Århus C

Pris: 50 kr. for medlemmer, 100 kr. for ikke medlemmer.

Tilmelding: Tilmelding senest onsdag d. 12/6 til ullabirkholm@gmail.com eller på 26 29 82 91

Nordjyllands Kredsen

IMMUNFORSVARETS FUNKTION VED SYGDOM

Foredrag ved Orthomolekylær læge Villy Lade

Villy Lade vil i sit foredrag komme ind på, hvordan måler man det, hvad svækker immunforsvaret, og hvad kan der gøres for at styrke og forbedre det. Miljøfaktorer, forgiftningers betydning. Hvad kan kost og kosttilskud bidrage med i styrkelsen af et godt immunsystem. Der vil blive serveret en lille sund snacks undervejs.

Tid og sted: Onsdag den 13. marts 2013 kl. 17.30 til 19.30 i Forsamlingsbygningen, Østergade 9, 9800 Hjørring (gl. dagcenter).

Pris: 50 kr. som betales ved indgangen.

Tilmelding: Tilmelding nødvendig til Rigmor Krogh enten på e-mail: nordjylland@tidslerne.dk eller mobil 2218 0974.

Skive Kredsen

TÆNK DIG RASK (Visualiseringsteknikker)

v/ Anne Blom, Nørrebyrregaard Kursus og Behandlingscenter
www.alternativt-kursuscenter.dk



Anne Blom, der er tidligere brystcancerpatient, har i mange år arbejdet med andre cancerpatienter med forskellige visualiseringsteknikker, der har hjulpet hende selv. Du vil under foredraget prøve flere af disse teknikker, som du kan arbejde videre med derhjemme. Du vil også få en fornemmelse af dine egne healende kræfter gennem små healingsøvelser. Endelig vil Anne Blom fortælle dig om sine spirituelle oplevelser med forbønshealerne, Hans Berntsen og præsten Ole Skærbæk Madsen.

Tid og sted: Om tid og sted henvises til Tidslernes hjemmeside www.tidslerne.dk eller Marie-Louise Knudsen på telefon 97 53 71 70.

Pris: 50 kr. (inkl. let anretning).

Tilmelding: Tilmelding nødvendig til Marie-Louise Knudsen på mail: marie.louise.gantzel@gmail.com eller telefon 97 53 71 70.

Venskab med dig selv Gennem Joyful Metoden

Foredrag i Tidslerne – generalforsamling i Middelfart, 20. april 2013

Vi kender sikkert alle til den situation, at vi ofte modarbejder os selv, fordi vi har stemmer, der er i indbyrdes konflikt. Og når alt kommer til alt, så er dette en af de vigtigste kilder til vores kriser og modgang i livet. Men vi kan skabe et helt nyt, glædesfyldt samarbejde med alle aspekter af vor natur, så vi ikke modarbejder os selv, men får hele vort orkester til at spille sammen. Vi kan blive vort eget livs dirigent på en helt ny måde. Det er ikke et smart trick, og det kan ikke gøres med et fingerknips, men der findes en metode, som har forbløffende, dybtgående og vedvarende virkninger.

Joyful Metoden er både en livsfilosofi og et praktisk redskab. Den er et multidimensionalt værktøj, som helt enkelt kan ændre vores liv. Den sætter en helt ny dagsorden, som muliggør at vi kan skabe kærligt samarbejde mellem vort bevidste, underbevidste og overbevidste selv. Det vil hjælpe os med at leve i dynamisk helhed, både i forhold til os selv og verden. Vi integrerer og heler de aspekter i os selv, som har været blokerede, konfliktfyldte, adskilte og splittede, og vi får vores underbevidsthed til at samarbejde og blive en partner, i stedet for en modstander. Den nye tilgang til underbevidstheden, med hjælp fra den højere bevidsthed, vil ikke alene bringe nyt lys, ny hjertelighed og ny glæde ind i alle livets forhold. Det indleder også et nyt venskab med livet, så vi kan frisætte vor kreativitet til gavn for helheden.

Søren Hauge er trænet i Joyful Metoden, som også kaldes *Soul Flow*, og han vil i løbet af foredraget fortælle om sine egne og andres erfaringer, og om hvordan han arbejder med klienter og anvender metoden.



Søren Hauge er spirituel underviser, vejleder og forfatter. Siden 1981 har han undervist i esoterisk psykologi og holistiske emner og i en lang årrække har han været initiativtager i spirituelle netværk, stifter af talrige projekter og redaktør. I tre årtier var han teosofisk centerleder. Siden 2007 har Søren udviklet energipsykologien med Kenneth Sørensen (www.e-academy.dk) og Sebastian Nybo (www.uniquecoreprofile.com) og han driver virksomheden *WiseHeart* med sin kone Jette. Søren giver personlige konsultationer som Essensvejleder og Soul Flow Guide, er trænet i Joyful Metoden af Gordon Davidson, og er forfatter til tolv bøger, hvoraf de seneste – *Ildens Rejse* og *Englen i dig* – er fra 2012. Hjemmeside: www.WiseHeart.dk

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen
Ådalsparken 29
6710 Esbjerg V
Tlf. 86 11 32 44
Mail: formand@tidslerne.dk
Hjemmeside: www.tidslerne.dk

CVR-nr.: 17420291
Bank: Nordea Bank, reg.nr. 1917 kontonr. 0296 666 319

Redaktion: Kirsten Dahl-Sørensen, Tina Ehnhuus
Redaktionens mailadresse: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 3 gange i 2013

Deadline for næste nummer af Tidslerne: 6. maj 2013

Oplag: 2.000 eksemplarer
Design og tryk: Jannerup A/S, Næstved, 57 61 15 35

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger.

Manuskripter skal helst sendes pr. mail. Redaktionen forbeholder sig ret til at foretage forkortelse af indsendte indlæg.

Personlige beretninger kan skrives 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 nødvendigvis 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 opfattelse, at enhver behandling må være individuel. Lyt til dine egne fornemmelser og rådfør dig gerne med en erfaren behandler.

Indmeldelse og adresseændringer

Linette Simonsen
Mail: sekretaer@tidslerne.dk

Bestyrelsen

Formand Mai Nielsen

Mail: formand@tidslerne.dk
eller post@mai-nielsen.dk
Tlf. 75 15 90 11 – mobil 25 30 90 11



Næstformand, redaktør og kredsansvarlig

Kirsten Dahl-Sørensen

Mail: naestformand@tidslerne.dk
eller kd-s@mail.dk
Tlf. 45 76 08 24 – mobil 21 78 39 04



Webmaster og redaktør

Tina Ehnhuus

Mail: webmaster@tidslerne.dk
eller tina@ehnhuus.dk
Mobil 25 36 01 96



Sekretær Linette Simonsen

Mail: sekretaer@tidslerne.dk
eller linette.simonsen@gmail.com
Mobil 25 77 41 84



Kreds- og kontaktperson ansvarlig

Marie-Louise Knudsen

Mail: marie.louise.gantzel@gmail.com
Tlf. 97 53 71 70



Anni Larsen

Tlf. 55 72 24 42 – mobil 21 62 02 35
Mail: anni-ib@get2net.dk



Ida Nielsen

Tlf. 75 15 69 66 – mobil 30 27 22 51
Mail: ida.nielsen07@gmail.com



Tidsellinien

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

Mandag kl. 16-20 og tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10-12

Kredsene - Kredsansvarlige

Aarhus: Ulla Birkholm, aarhus@tidslerne.dk tlf. 26 29 82 91

Esbjerg: Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 75 15 69 66

København: Der er pt. ikke nogen

Nordjylland: Rigmor Krogh Christensen, nordjylland@tidslerne.dk, tlf. 22 18 09 74

Odense: Jane Jakobsen, odense@tidslerne.dk, tlf. 66 11 66 09

Silkeborg: Der er pt. ikke nogen

Skive: Marie Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk, tlf. 97 53 71 70

Syddjylland: Susan Cording, syddjylland@tidslerne.dk, tlf. 28 95 27 80 - Tonny Læbel, tlf. 23 67 07 23

Trekantsområdet: Signe Aslaug, trekantsomraadet@tidslerne.dk, tlf. 64 40 62 52

Kontaktpersoner

Signe Aslaug (brystkræft)	tlf. 64 40 62 52
Benthe Blæsild (brystkræft)	tlf. 86 27 08 99
Lotte Buus (brystkræft)	tlf. 39 40 50 69
Sonja Foged (brystkræft)	tlf. 64 81 33 48
Inge Halmø (brystkræft)	tlf. 40 40 11 47
Inge Jacobsen (brystkræft)	tlf. 86 37 37 73
Jane Jakobsen (påførende)	tlf. 66 11 66 09
Birthe Jensen (æggestokkræft)	tlf. 23 80 39 01
Marie-Louise Knudsen (lymfekræft)	tlf. 97 53 71 70
Rigmor Krogh (æggestokkræft)	tlf. 22 18 09 74
Stella Kruckow (Hodgkins lymfekræft)	tlf. 60 66 59 55
Peter Køpke (prostatakræft)	tlf. 75 50 68 75
Anni Larsen (lymfekræft, non-hodgkin)	tlf. 55 72 24 42
Brita Laursen (brystkræft)	tlf. 38 28 87 11
Ida Nielsen (brystkræft)	tlf. 75 15 69 66
Mai Nielsen (leverkræft – behandlet i udlandet)	tlf. 75 15 90 11
Anita Nissen (brystkræft)	tlf. 86 80 55 83
Bente Roerholt (påførende)	tlf. 26 85 03 49
Ellen Sevelsted (bindevævskræft – et sarcom)	tlf. 86 68 18 72
Inga Sørensen (brystkræft)	tlf. 86 23 01 90
Bente Vissing (brystkræft)	tlf. 43 69 05 51

Gaver og bidrag til Tidslerne

Tidslerne er som almenntilg organisation godkendt efter ligningslovens § 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 testamenter 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, kræver oplysning om cpr.-nr. m.m. til Tidslerne.

Gavebeløb kan indbetales til vores bank: Reg.nr.:1917 Konto nr. 0296 666 319. Husk at skrive "gave" på indbetalingen.

Tidseltavlen

Nordsjælland

Kunne du tænke dig at være med til at starte en Nordsjællands-kreds? Kontakt da: Kirsten Dahl-Sørensen e-mail: kd-s@mail.dk eller mobil 21783904.

Workshop for pårørende i Domancic Methoden

– kom og lær de enkle healings teknikker til behandling af kræft.

Domancic Method er en videnskabelig bevist healings metode, som har været brugt i over 35 år. Som pårørende får du nu for første gang i Danmark mulighed for at lære de enkle men effektfulde teknikker, der specielt er sammensat til behandling af kræft. På kun 5 timer vil du ikke kun lære kræftbehandlingen, men også hvordan du behandler hovedpine/migræne samt den almindelige sundhedsbehandling.

Du behøver ikke have tidligere erfaring i alternativ behandling eller healing – du skal blot have interessen og lyst til at gøre en forskel for familie eller venner.

Søndag den 24. marts, kl 13 – 18.

Kratbjerg 201, 3480 Fredensborg

Seminaret koster kr. 100,- for pårørende til medlemmer af Tidslerne – beløbet betales på dagen.

Tilmelding til Tina Ehnhuus på info@ehnhuus.dk eller www.tidslerne.dk.

Udklipsarkiv

Hvis I støder på artikler om kræft i aviser, ugeblade og faglige tidsskrifter, må I gerne sende dem til foreningen med angivelse af bladets navn og dato for artiklen. På denne måde viderebringes 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.

Sjælland

Kunne du tænke dig at være med til at starte en Sjællands-kreds? Kontakt da: Kirsten Dahl-Sørensen e-mail: kd-s@mail.dk eller mobil 21783904.

Silkeborg

Kunne du tænke dig at være med til at genoplive Silkeborg Kredsen? Kontakt da: Kirsten Dahl-Sørensen e-mail: kd-s@mail.dk eller mobil 21783904.

Nordjylland

Nordjyllands Kredsen er nu i gang – kunne du tænke dig at være med i dette arbejde, kontakt da Rigmor Krogh Christensen e-mail: huntuen@mail.dk eller mobil 22180974.

Medlemskab

Er du endnu ikke medlem, kan du melde dig ind i foreningen på hjemmesiden www.tidslerne.dk eller sekretaer@tidslerne.dk