

Tidslerne

2013 · 2

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening



Omega 3

for sundhed og balance

SIDE 4

Antioxidanter og kræft

SIDE 8

GRØNT er GODT!

SIDE 26



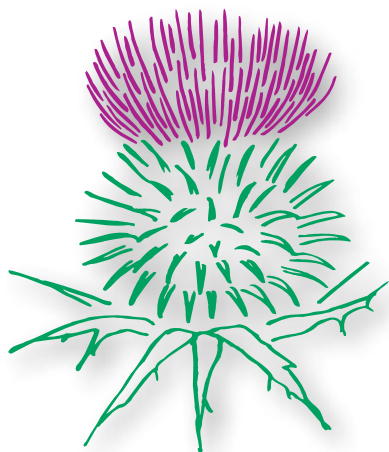
Tidslerne

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 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

Omega 3 for sundhed og balance.....	4
Antioxidanter og kræft.....	8
Homøopati som komplementær behandling til cancerpatienter	12
Mærk dit åndedræt – mærk dig selv	14
Bank dig rask!.....	18
Enhedsterapi har set dagens lys i Danmark ..	21
Mindeord.....	23
Mine erfaringer fra Budwig Kuren mod spiserørskræft.....	24
GRØNT er GODT!.....	26
Kurser	30
Bestyrelsens Beretning 2012.....	32
Referat fra Tidslernes generalforsamling 2013	34
Vedtægter.....	36
Nyt fra kredsene	38
Bog Nyt.....	41
Tidslerne.....	42
Tidseltavlen	44

Orientering fra Bestyrelsen

Af bestyrelsesformand
Mai Nielsen

Vi er meget taknemmelige og dybt beæret over, at Kgl. Skuespiller Ghita Nørby er blevet protektor for Kræftforeningen Tidslerne. Det betyder fantastisk meget for os, at Ghita Nørby vil stå i front sammen med os i kampen for at skabe bedre betingelser for kræftpatienter i Danmark.

Vi har den store glæde, at kunne byde Pernille Nyhuus velkommen som kredsansvarlig i Nordjylland. Som medhjælper har Jette og Poul Ejlersen meldt sig. Der er allerede flere foredrag på bedding.

Århus Kredsen og Syddjyllandskredsen har netop fået nye kredsansvarlige henholdsvis Eghon Engelund og Marilene Klein. Velkommen også til Eghon og Marilene.

I sidste blad annoncerede vi flere 3 dags selvhjælps- og genoptræningskurser. Der har været meget stor søgning til disse, hvorfor vi allerede er godt i gang med at arrangere nye kurser med overnatning til efteråret tillige med 3 nye kurser i Tankefeltterapi (TFT) med Lars Mygind og Hanne Heilesen over 2 dage fordelt rundt i landet. Vi gentager også kursus i Metasundhed, da der var flere tilmeldte i vinteren 2012/13 end der var pladser til, og vi har fået mange nye medlemmer. Kurset holdes denne gang på Fyn. Derudover er flere kredse rigtig aktive med både foredrag og genoptræningskurser. Se de mange spændende tilbud i bladet og på www.tidslerne.dk

Kirsten Dahl-Sørensen er nu **også** ansvarlig for foreningen hjemmeside, som løbende bliver opdateret med aktiviteter rundt i landet.

I Helse, der udkommer den 3. juni har man fokus på cancer. Der er en artikel om Peter Køpke og Budwig kuren, ligesom Helse omtaler Tidslerne i Nyt fra Helse.

Har du lyst til at deltage i det frivillige arbejde i Tidslerne på den ene eller anden måde, så kontakt formand@tidslerne.dk eller Tel. 86 11 32 44



Status maj 2013: vi er nu 1341 medlemmer (mere end 30 % fremgang siden vi nedlagde sekretariatet), og vi har nu 1227 venner på Facebook.

Tidslerne er en uafhængig patientforening i en forrygende udvikling og fremdrift, og som der er stærkt brug for. Kræftbehandlingen i Danmark kan blive meget bedre. Vort håb er, at det etablerede system vil orientere sig mod udlandet, hvor man i stigende grad kombinere den traditionelle og komplementære behandling, med meget positive resultater til følge.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Omega 3

for sundhed og balance

Sådan sikrer du dig dine omega 3 fedtsyrer

Omega 3 fedtsyrer er vigtige, og har stor betydning for vores sundhed. De indgår som væsentlige komponenter i et utal af kropslige processer, og er faktisk livsvigtige for os. Vi kan i modsætning til de fleste andre typer fedtstoffer ikke selv danne dem, derfor skal vi helst spise lidt omega 3 hver eneste dag.



Mennesker, der er helbredsmæssigt udfordrede, kan med fordel ofre indtaget af omega 3 fedtsyrer særlig stor opmærksomhed. Ofte er der nemlig tale om mangel på disse væsentlige fedtstoffer og muligvis også ubalance i forhold til andre typer fedtstoffer. Det kan have stor indvirkning på vores helbred og indre biokemi, da kroppen nu engang arbejder bedst, hvis disse fedtstoffer er tilgængelige i en uspolet form og i et velforbalanceret forhold. Omega 3 fedtsyrer har tillige antiinflammatorisk effekt, og da inflammation eller betændelse er involveret i udviklingen af stort set alle velfærdssygdomme, så er det endnu en væsentlig årsag til at sikre sig tilstrækkeligt af disse gode fedtstoffer.

Vi kan spise os til omega 3, som primært findes i fisk, i fiskeolie, i hørfrø og hampefrø. Men omega 3 fedtsyrerne er sarte, de tåler ikke lys, ilt og varme, så harskner og ødelægges de, og dermed kan de miste deres sundhedsfremmende egenskaber. Derfor er det slet ikke ligegyldigt, fra hvilke kilder vi får dem, og hvordan vi behandler og eventuelt tilbereder dem. Her er 3 gode råd til, hvordan du kan sikre dig livsvigtige omega 3 fedtsyrer i hverdagen:

- 1) Hørfrø og hampefrø er gode kilder til omega 3 fedtsyrer og er dermed gode at få ind i vores køkkener. Spis lidt kværnede hørfrø hver dag i myslien eller bland en god hørfrø- eller hampefrøolie i smoothien, i salatdressingen eller i yoghurt. Sidstnævnte form kan være særligt velegnet, hvis man er udfordret af kræft. Det er væsentligt at holde sig for øje, at anvendes der kværnede hørfrø og hørfrø- eller hampefrøolie, så skal der spises større mængder af disse olier, end hvis det er fisk eller fiskeolie, der er de foretrukne kilder. Der skal cirka fire gange så store mængder hørfrø og hampefrø til i forhold til fisk eller fiskeolie for at opnå samme gode effekt. Hørfrø og hampefrøolie kan også med fordel ledsages af en daglig multivitamin/mineral pille af høj kvalitet. Det fremmer dannelsen af de enzymer, der indgår i omdannelsen og anvendelsen af fedtsyrerne. Jeg kan anbefale hørfrø- og hampefrøolier fra Nyborggaard, der har en økologisk produktion her i Danmark, og det er produkter af meget høj og stabil kvalitet.
www.nyborggaard.dk

- 2) De fleste foretrækker at supplere en til to daglige spiseskefulde hørfrø- og hampefrø med en skefuld flydende fiskeolie, og det kan være en rigtig god ide. Mange fiskeolieprodukter på kapsler er dog desværre harske allerede på købstidspunktet, og derfor kræver det, at man er kritisk og kræsen i sine valg af fiskeolieprodukter. Harske fiskeolier er ikke sunde. Heldigvis findes der også gode og stabile fiskeolier på markedet, og det ser umiddelbart ud til, at det er lettere at holde flydende olier stabile frem for fiskeolier på kapsler. For os som forbrugere er det også lettere at lugte og smage, om olierne er harske, når de er på flasker. Jeg kan p.t. anbefale enten flydende Eskimo 3 eller Nordic Natural cod liver oil. Olierne skal opbevares på køl og har begrænset holdbarhed efter åbning.

- 3) I løbet af ugen kan du supplere din mad med små fisk som sardiner, ansjoser, ørreder, rødspætter eller økologiske laks. Det er de fede fisk, der har det højeste indhold af omega 3 fedtsyrer, men det er også de fede fisk, der i fedtvævet opbygger de højeste niveauer af tungmetaller og dioxiner og andre kemiske stoffer fra de forurenede verdenshave. Derfor skal også indtaget og udvælgelsen af fisk nøje overvejes og prioriteres. Heldigvis er det muligt at købe små fisk og økologisk opdrættede fisk i Danmark. Du kan læse meget mere om omega 3, om fisk og fiskeolier på min hjemmeside www.madforlivet.com, hvor du også kan abonnere på mit gratis månedlige nyhedsbrev om mad og sundhed.

For mig er det væsentligt, at de gode omega 3 fedtstoffer integreres som noget helt naturligt i den daglige madlavning. Her er et par forslag og gode opskrifter:

1. Brug dine kværnede hørfrø i morgenmyslien eller i Acido yoghurt med bær.
2. Lav en lækker morgensmoothie og tilsæt til sidst hørfrø- eller hampefrøolie eventuelt ledsaget af lidt hampeprotein, så har du et fuldt dækkende måltid.
3. Lav en lækker dressing, hvor du blander Skyr eller færeyoghurt med hampefrøolie og masser af kryd-

derurter, finthakket rødløg, citronsaft og salt og peber. Denne dressing kan du bruge over kartoffel- eller sildemadden eller over salater eller grønsager. Den kan holde sig i køleskab i et par dage, hvis du har et tætsluttende låg over.

4. Lav engang imellem en god frokost salat med ansjoser, kartoffelskiver, rødløg og dampede broc-

colibuketter. Server en god dressing af hørfrø- eller hampefrøolie tilsat citronsaft, salt og peber samt krydderurter til.

5. Spis fisk et par gange eller tre om ugen, eksempelvis økologisk ørred eller laks og tilbered dem skånsomt ved max. 160 grader. Gi' dem eventuelt 5-10 minutter ekstra, end du ville have gjort ved en

Hjemmelavet mysli

4 prs.

2 dl grovvalsed, økologiske havregryn

2 tørrede abrikoser i små stykker

2 tørrede dadler i små stykker

1 håndfuld rosiner

2 tsk. kanel

Lige inden servering tilsættes:

4 spsk kværnede hørfrø

8 hakkede mandler

6 hakkede valnødder

Ingredienserne blandes og spises til f.eks. Acido yoghurt tilsat bær og frugt eller sammen med mælk, rismælk eller mandelmælk med frugt ved siden af, afhængig af hvad du foretrækker.

Du kan lave myslien i større portioner og gemme, og så hver dag tilsætte kværnede hørfrø samt hakkede mandler og valnødder.



Hvorfor skal hørfrø kværnes?

Hvis du ser på, hvordan hørfrø er konstrueret, så vil du opleve, at skallen på det lille frø er så kraftig, at selv din mavesyre ikke kan opløse den. Det siger lidt om, hvor sarte de fedtstoffer, der befinder sig i frøets midte, er. De er fra naturens side vældig godt beskyttede netop mod ilt, lys og varme. For at få gavn af de sunde indholdsstoffer, må du derfor nødvendigvis kværne hørfrøene. Erfaringerne viser, at en lille kaffemølle er det bedste redskab til det. Når frøene er kværnede, så skal du spise dem straks, ellers kan fedtsyrerne harskne. Ønsker du at anvende hørfrø i bagværk, så er det fint, men du skal her bruge de hele hørfrø. På denne måde får du en god fibereffekt ud af dem, men ingen omega 3 fedtsyrer af betydning.

højere temperatur, men ved ikke at tilberede dem for hårdt eller varmt, bevarer du flest mulige af fiskenes sunde omega 3 fedtsyrer.

Ved at integrere disse sunde fødevarer i din daglige madlavning, så bliver det hurtigt en vane at sikre sig det rette forhold af fedtstoffer og at undvære de dårlige, manipulerede og ødelagte olier. Det er dem,

der står på supermarkedernes hylder i klare plastflasker eller blandes i bagerbrød, bagemix, margarine i alle varianter, færdigretter og mayonaisesalater. Disse fedtstoffer kan det betale sig at gå i en stor bue udenom. Ligesom det kan betale sig at se kritisk på sit indtag af mælkeprodukter og oksekød.

Denne opskrift på smoothie "to-go" kan anvendes som et fuldt dækkende måltid såvel morgen som aften, og den indeholder såvel de sunde fedtstoffer som godt protein og energirige kulhydrater. Og så smager den fantastisk.

Power Smoothie "TO-GO"

2 prs.

1 kop blåbær

1 kop hindbær

1 stykke agurk uden skræl

1 spsk. Rødbedekrystaller eller en lille rødbede

1 avocado

½ banan

Lidt ingefær

Lidt vanillepulver

Persille

1 skive citron med skræl

Lidt ris-mandelmælk og/eller vand.

Det hele blendes grundigt. Du kan fint supplere med 1-2 spsk. hørfrøolie, hampefrøolie eller Udo's Choice samt lidt hampeprotein, så har du et fuldt nærende måltid. Det er hurtigt at tilberede, og du kan tage det med dig i bilen, hvis du har travlt. Husk at blende frugt, bær og grønt først og derefter tilsættes olie og proteinpulver forsigtigt. Vælger du at tilsætte olie, skal du drikke smoothien med det samme.

Anvend økologiske ingredienser, så undgår du unødigt kemi.



Hvor meget skal jeg spise hver dag?

Det er individuelt, hvor meget omega 3 vi har behov for hver dag, det afhænger af situation, aktivitetsniveau og årstid. De fleste kan dog med fordel indtage cirka 1-2 spsk. kværnede hørfrø, 1-2 spsk. hampefrøolie samt 1 spsk. fiskeolie af høj kvalitet hver dag i kombination med fisk cirka tre gange om ugen.



Anette Harbech Olesen

er forfatter til bogen Syv sunde skridt og blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com.

Antioxidanter og kræft

MANGE KRÆFTLÆGER FRARÅDER deres patienter at tage antioxidant sammen med kemoterapi, ud fra antagelsen af, at det netop er oxidation med dannelse af skadelige frie iltradikaler, der dræber kræftcellerne under strålebehandling og kemoterapi. Men dels peger tidligere studier på, at frie radikaler spiller en vigtig rolle for opståelsen af cancer, og at antioxidant, der ødelægger de frie radikaler, hjælper til at undertrykke cancer. Cancerceller kan også selv overproducere frie radikaler, og de kan sende signaler som fremmer yderligere ukontrolleret cellevækst. Det peger bl.a. et studie på Johns Hopkins Medical Institutions på. Dette studie er publiceret i Science, 14 marts 1997.

KAMPEN BØLGER FREM OG TILBAGE, så det kan være svært at få en sikker udmelding om, hvad der er rigtigt og forkert. Der er for lidt forskning i virkningen af kosten og antioxidant i forhold til risikoen for at få kræft og i kræftbehandlingen, blandt andet fordi langt de fleste penge til forskning i kræft og dens behandling går til forskning i aggressive behandlingsmetoder som kemoterapi, strålebehandling og kirurgi. Der tegner sig også et mere og mere klart billede af, at mange videnskabelige studier af kræft ikke er til at stole på, da de er betalt af og manipuleret af medicinalindustrien.

VIDEN OM NATURLIGE NÆRINGSSTOFFER I KOSTEN og kosttilskud og deres virkning på kræftceller er der efterhånden meget af, men den når ikke frem til lægerne, da uddannelsen på dette område er for ringe. Kræft må i dag regnes for en kronisk sygdom, hvor der er gode muligheder for at hæmme eller stoppe kræftvæksten med naturlige og uskadelige metoder, der styrker kroppens selvhelbredende kræfter.

Hvad er oxidation og antioxidant?

Oxidation betyder iltning eller forharskning. Oxidation i kroppens celler kan til en vis grad sammenlignes med jern, der rustet. Det er en elektro-kemisk reaktion, som medfører skader på cellernes "kraftværker", mitokondrierne. Det kan resultere i svækkede og syge celler samt skader på de vigtige proteiner, der udgør cellens arvmasse og styrer cellens funktion – vores DNA. Resultatet kan blive svækkelse af cellen eller omdannelse af den til en kræftcelle, evt. celledød. Alt det, som hæmmer oxidationen, kaldes antioxidant.

Ved omsætningen af ilt i kroppen dannes der hele tiden frie iltradikaler, der er iltmolekyler, hvor en af elektronerne, der forekommer parvis i iltmolekylet, er trukket ud af iltmolekylet. Et iltmolekyle med en uparret elektron bliver til et frit radikal. Derfor må iltmolekylet "stjæle" en anden elektron for igen at blive komplet. Det gør det ved at stjæle elektronen fra andre molekyler i de nære omgivelser, for eksempel fra mitokondrier, DNA, fedt og proteiner i blodet. Når molekyler får stjålet elektroner, kan de enten gå til grunde eller selv blive til frie radikaler. Der kan sættes en farlig kædereaktion i gang med en kaskade af skader. Antioxidanterne afbryder de frie radikalers kædereaktion.

De frie radikaler angriber alt i kroppen, både uden for og inden i cellerne. De angriber blandt andet også LDL-kolesterol og forharsker det ved lipid-peroxidation. Så sætter det sig inde i pulsårerne som åreforkalkning, da kolesteroloxider er giftige. Oxideres - forharskes - LDL-kolesterol ikke, skader det ikke, men returnerer til leveren.

De frie radikaler angriber altså også cellernes DNA og

gør det ligesom mølædt. Men cellerne har en række enzymer, som hele tiden arbejder på at reparere DNA og opretholde cellens sundhed. Mineralerne selen, zink, kobber og mangan indgår i disse enzymer. Skades DNA, ændrer det struktur, muterer og kan blive til kræft-DNA, men meget tyder på, at vi ved at sikre, at vi har nok af alle næringsstoffer i kroppen kan få kræft-DNA og dermed cellerne til at blive normale igen. (Mutat Res 2001 Sep 1; 480-481:85-95).

Stråling af enhver art øger mængden af frie radikaler, også solstråling, hvilket medfører mutationer, og det kan ende med hudkræft, for eksempel modernærkekræft. Også aldringen kan fremmes ved mangel på antioxidanter.

Behovet for antioxidanter stiger stærkt med udsættelsen for fremmede kemiske stoffer. Tobaksrøg indeholder flere tusinde kemiske stoffer og slår 14.000 mennesker ihjel hvert år i Danmark, blandt andet på grund af kræft. På danske arbejdspladser bruges der op mod 100.000 kemiske stoffer, vores luft, mad og vand er fyldt med dem, og de fleste bruger lægemidler uden at være klare over, at de også er med til at danne frie radikaler.

Antioxidanter i kræftbehandling

Forsøg med dyrkning af kræftceller uden for kroppen har bl.a. også vist, at et ekstrakt af kerner fra røde vindruer kan hæmme væksten af kræftceller af forskellig art, samtidig med at normale celler vokser bedre. Rødvin i moderat mængde kan også hæmme kræftceller. Det er indholdet af stoffet resveratrol, der er en kraftig antioxidant, der har denne virkning. Et studie har vist, at kombinerer man med gulkemeje (curcumin) og selen virker det endnu bedre (Kilde: Kongresrapport fra American Association for Cancer Research april 2002).

Der er kun ganske få studier, der har vist, at antioxidanter kan gribe forstyrrende ind i kræftbehandling. Det er kun få uden-for-kroppen studier – reagensglasforsøg – der har støttet det. Tværtimod har C-vitamin vist sig at forbedre effektiviteten af kemoterapi hos dyr og i forsøg med menneskelige brystkræftceller uden for kroppen. En modificeret form for A-vitamin har også arbejdet synergistisk (forstærket hinandens

virkning) med kemoterapi i reagensglasforsøg. En oversigt over forskning på området (Cancer Treatment Rev 1997;23:209-40 [review] konkluderer, at man ikke behøver at undgå antioxidanter af angst for, at virkningen af kemoterapien forstyrres. En god oversigt, der konkluderer det samme er: "Antioxidants in cancer therapy: Their actions and interactions with oncologic remedies," Alt Med Rev 1999; 4 (5): 304-329.

De to naturopatiske læger Lamson og Brignall har gennemgået 93 studier og kun i tre tilfælde fundet et studie, hvor et enkelt antioxidant nedsatte virkningen af kemo- eller strålebehandling. (Alt Med Rev, 1999; 4(5): 304-329).

Den amerikanske kræftforsker Kedar Prasad har i 2003 gennemgået emnet "Antioxidants in cancer care: when and how to use them as an adjunct to standard and experimental therapies" (Antioxidanter i omsorgen for kræfttramte: hvornår og hvordan skal man bruge dem som supplerende hjælp ved standard- og eksperimentelle behandlinger).

Han foreslår en aktiv ernæringspolitik ved cancerbehandling, der inkluderer høje doser af mange naturlige antioxidanter i kosten samt stoffer afledt af dem som en hjælp i standardbehandlingen, hvilket kan forbedre virkningen af denne ved at øge virkningen af behandlingen og nedsætte giftvirkningen af den. Efter behandlingens afslutning skal kræfttramte fortsætte med lavere doser af antioxidanter samt ændre deres kost og livsstil for at modvirke tilbagefald af kræftlidelsen.

En oversigt over 50 forsøg med i alt 8.521 kræfttramte, der brugte en række kosttilskud sammen med kemoterapi og strålebehandling, viste, at antioxidanter og andre næringsstoffer ikke greb ind i behandlingen, men øgede effekten, nedsatte bivirkningerne og beskyttede normale væv. 3.738 patienter, der tog antioxidanter havde øget overlevelse. (Altern Ther Health Med 2007 Jan-Feb; 13(1): 22-8).

I et italiensk studie i 1996 fik 30 patienter med hjerne-svulster enten strålebehandling eller hormonet melatonin, der er en kraftig antioxidant. Overlevelsen var højere i gruppen, der fik melatonin.

Et finsk forsøg har vist, at behandling med antioxidanter i kombination med kemoterapi og bestråling forlængede overlevelsen af patienter med småcellet lungekræft i sammenligning med de fleste offentliggjorte resultater af behandling med kombineret kemoterapi og bestråling alene (Anticancer-Res. 1992 May-Jun; 12(3):599-606).

I Danmark har Knud Lockwood m.fl. i en omdiskuteret undersøgelse vist, at ud af 32 kvinder med brystkræft, der havde spredt sig, var der ingen, der døde i studieperioden (forventet 4), ingen viste tegn på yderligere spredning, der var forbedret livskvalitet, og seks patienter viste delvis remission (tilbagegang af kræften). Behandlingen var med store doser af en række antioxidanter, blandt andet Q10 300 mg dagligt sammen med et tilskud af zink, selen og mangan.

Forhindring af skader

En væsentlig ting, som antioxidanter også kan udvirke, er en nedsættelse af risikoen for skader på DNA i sunde celler. De kemiske midler, der bruges ved kemoterapi, er særlig slemme til at danne frie radikaler, der ikke blot rammer kræftceller, men også kroppens sunde celler, og skader mere end de gavner. Blandt andet øges risikoen for ny og mere aggressiv kræft. Ofte i form af akut leukæmi, som ikke sjældent optræder fra 4-5 år efter behandling af den oprindelige cancer.

Antioxidanter modvirker også iltning af fedtstoffer, hvilket hæmmer kræftcellers vækst, og kemoterapien virker kun på hurtigt voksende kræftceller. Antioxidanter, fx E-vitamin, kan på denne måde øge kemoterapiens virkning. Selen modvirker, at kræftceller under kemoterapi udvikler resistens mod kemo-midlet.

Cantaloup melon indeholder et meget stærkt antioxidant, som styrker kroppens forsvarsmekanismer mod kræft og oxidation (forharskning) af cellernes "kraftværker" (mitokondierne), fedtet i cellevæggene og blodet.

Flavonoidet genistein fra sojabønner har vist sig at kunne øge ophobningen af visse kemomidler i kræftcellerne, og et andet, quercetin, har vist sig at øge flere kemoterapeutikas giftvirkning på kræftceller.

Der mangler dog stadig kliniske studier af disse stoffers virkning på cancer kemoterapi.

Øget virkning af kemoterapi

I en omfattende gennemgang af problematikken vedrørende ernæring og cancer konkluderes det, at et tilskud af antioxidanter til kosten kan være en sikker og effektiv måde at øge virkningen af kemoterapi mod cancer. Patienternes livskvalitet kan blive forbedret ved at supplere kosten med antioxidanter, som nedsætter eller forebygger bivirkninger af kemoterapi.

Japanske forskere har i et dobbeltblindt forsøg vist, at en kombination af de tre antioxidanter E-vitamin, C-vitamin og N-acetyl cystein virkede beskyttende mod kemoterapifremkaldt hjerteskeade uden at hæmme virkningen af kemoterapi. Det ville være dejligt, hvis danske kræftlæger og kræftforskere i højere grad ville interessere sig for antioxidanter.

Selen er en vigtig antioxidant, der hæmmer udviklingen af kræft, især brystkræft og prostatakkræft, men også andre kræftformer. Desuden forhindrer selen, at kræftceller udvikler resistens (modstandskraft) mod kemo-midler. Behovet er 200 mikrogram organisk selen. De fleste danskere mangler selen, da indholdet i dansk jord er meget lavt, og vi ikke spiser ret meget fisk og skaldyr mm. fra havet. Ved behandling af kræft kan man godt tage 500 eller op til 1.000 mikrogram organisk selen dagligt i en periode, sammen med fx 2 gram curcumin. Svenske forskere har vist, at denne kombination hæmmer kræftvækst og får kræftcellerne til at begå selvmord.

Kost mod kræft

Alt i alt taler utrolig meget for at kombinere kræftbehandlingen med først og fremmest en sund kost med rigeligt af grønt og frugt samt med tilskud af antioxidanter. Ved at give flere forskellige antioxidanter skabes der en synergi - et samarbejde mellem antioxidanterne, der forstærker virkningen af hinanden. Det er dog ikke nogen god idé at overdrive med noget, heller ikke antioxidanter, og det er som grundlag bedst at vælge dem i naturlig form som en del af en sund og tilstrækkelig kost.

Først og fremmest må man sørge for at få en sund og

vel afbalanceret kost med mindst 600 gram frugt og grønt hver dag. Tilskud af de enkelte antioxidanter kan hjælpe, men de kan ikke klare det alene. Friske grønsager og frisk frugt er det bedste, og hvor det er muligt gerne økologiske varer. Æbler, bær og løg indeholder fx quercetin, og tomater lycopen. Man bør også forsøge at undgå kemiske stoffer så meget som muligt, og sørge for at holde sig til det sunde fedt, som fx hørfrøolie, olivenolie og fiskeolie samt kæmpenatlysolie, foruden det fedt, der findes i grønsagerne. Det er vigtigt at undgå sukker, margarine og planteolier som sojaolie, majsolie, vindrukerneolie m.fl., da de fremmer inflammation. Det samme gælder for jern, som oxiderer og kræftcellerne elsker.

Sammenfattede kan man konstatere, at antioxidant netværket med dets mange støtter holder kroppens celler og kroppen selv i god stand, modvirker aldring, øger modstandskraften mod cancersygdomme og hjerte-kredsløbslidelser samt er gode for hjernens funktion og modvirker demens.

I det engelske lægetidsskrift The Lancet var der den 27. januar en ledende artikel, der slutter således: "Det er på tide, at lægerne giver plads for og rum for muligheden af, at ernæringsprodukter (vitaminer, mineraler, kosttilskud) kan have værdifulde virkninger i behandlingen, og at de (lægerne) genvinder deres troværdighed i den brede befolkning".

Principielt er det, at kræftramte ikke dør af deres kræft, men af underernæring og dårlig ernæring med mangel på vigtige næringsstoffer, inkl. antioxidanter.



Carsten Vagn-Hansen, læge og sundhedskonsulent

Det kan anbefales at læse følgende bøger:

"Når diagnosen er kræft" af Inge Kellermann

"Kost mod kræft" af Richard Beliveau og René Gingras

"Sund kost, før, under og efter kræftbehandling" af Anette Harbech Olesen

"Kræft er ikke nogen sygdom. Det er en overlevelsesmekanisme" af Andreas Moritz



HOMØOPATI

som komplementær behandling til cancerpatienter

Historisk

Homøopati er et medicinsk system, som blev grundlagt af den tyske læge Samuel Hahnemann for mere end 200 år siden. Homøopater har derfor en meget lang og grundig erfaring med at ordinere de homøopatiske midler. Hahnemanns teorier om sygdomme, og hvordan de kan afhjælpes er beskrevet i "De kroniske sygdomme" (1835) og Organon (1842).

Der er en lang historisk tradition for at behandle cancer homøopatisk bl.a. fordi homøopati blev udviklet på et tidspunkt hvor datidens konventionelle behandlinger ikke kunne stille meget op imod canceren (Oettmeier and Reuter 2003, Scholten 2006). I de senere år er der kommet øget fokus på homøopatisk cancer behandling både i Europa, Indien, Sydamerika og USA (Reichenberg - Ullman and Ullman 2004, Rostock et al. 2011).

Den homøopatiske metode hviler på observationer og evaluering af hele symptombilledet, det som en homøopat kalder "sygdommen", som ses som et mønster eller en tilstand og ikke en lokal eller biokemisk sygdom, som er den gængse opfattelse af sygdomme. Homøopaten har brug for at forstå symptomerne, som de opleves af patienten, og derfor er det homøopatiske interview meget vigtigt og meget omfattende. (Bornhöft and Mathiesen 2011, Townsend 2004)

Hvordan foregår homøopatisk behandling?

Som patient vil man derfor opleve et besøg hos en homøopat, som en samtale. Den første samtale/konsultation varer ofte to timer, og opfølgninger fra en halv til en hel time. Samtalen handler om, hvorfor man opsøger homøopaten dvs. hovedårsagen til besøget. Oftest er det en diagnose eller nogle ubehagelige symptomer. Homøopaten spørger til mange små detaljer f.eks. er det ikke nok at sige "jeg har kvalme". Homøopaten vil spørge "Hvor mærker du kvalmen, hvornår har du kvalme, og har du bemærket, hvad der kan forårsage kvalmen, og hvad gør kvalmen bed-

re eller værre?". Homøopaten spørger til mange flere ting; andre sygdomme, familiens sygdomstendenser, søvn, psykisk velbefindende, præferencer indenfor temperatur og mad samt meget andet.

Det homøopatiske interviews formål er en grundig anamnese (sygehistorie), som under de næste konsultationer udbygges, men også bruges til at vurdere i første omgang, hvorvidt det homøopatiske middel har stimuleret de selvhelbredende kræfter og dernæst bruges anamnesen til at vurdere helbredelsesprocessens udvikling. I tilfældet med kvalmen vil homøopaten spørge, hvordan det går med kvalmen; om den er væk eller er mindre intens etc.

Når klienten er gået hjem, arbejder homøopaten videre med oplysningerne fra anamnesen. Der skal tages stilling til valg af homøopatisk middel, men også hvordan behandlingsforløbet skal tilrettelægges, og om der skal henvises til andre behandlere, det være sig komplementære eller konventionelle.

Homøopatiske midler.

Det homøopatiske middel bruges til at stimulere de iboende selvhelbredende kræfter, som vi alle har. Midlerne tilberedes af mange forskellige ting bl. a. planter og grundstoffer fra det periodiske system. Midlerne tilberedes på homøopatiske farmacier i en speciel proces, hvor midlerne både fortyndes og rystes kraftigt, således at vandet bærer et mønster af de originale molekyler. Det kaldes potensering. Ved at fortynde kraftigt undgås bivirkninger uden at virkningen forringes.

Læs mere om de kraftige fortyndinger på <http://www.homeopathyeuropa.org/media/news/nobel-laureate-montagnier-takes-homeopathy-seriously>

Lighedsprincippet.

De homøopatiske midler ordineres efter lighedsprincippet dvs. at symptomer, som et homøopatisk middel kan forårsage hos en rask person, kan helbredes

I denne artikel kan du læse om den historiske baggrund for homøopati, og om, hvordan det opleves at opsøge en homøopat. Du kan også læse om, hvad homøopati er mest brugt til i forbindelse med cancer behandling. Derudover er der henvisninger til mere information i en referenceliste.



hos en person, som har disse symptomer. F.eks. vil en forgiftning med Nux Vomica på dansk kaldet "Bræknød" give kvalme og trang til opkastning, som om man har "tømmermænd". Homøopater bruger netop Nux Vomica til at behandle sådanne symptomer. Grundstoffet arsen tilberedes homøopatisk til midlet "Arsenicum", som er et stort middel mod ængstelse og dødsangst.

Homøopati og cancer behandling.

I dag bruges homøopatien på forskellige måder indenfor cancer behandling afhængig af, hvad der er behov for. I forbindelse med konventionel behandling tilbyder homøopater hjælp til ophealing efter operation, afhjælpning af gener i forbindelse med kemo og hormonbehandling og støtte til at klare de følelsesmæssige udfordringer i forbindelse med kronisk sygdom. Homøopati er generelt brugt som et alternativt og komplementært middel til at styrke patienten i at overkomme almene medicinske bivirkninger, både fysiske og psykiske, og kan meget vel have betydning i både pleje og symptomkontrol af cancerpatienter gennem sygdomsforløbet.

Homøopatiens virkningsmekanismer diskuteres ofte og mange mener ikke det homøopatiske middel har en effekt, fordi der ikke kan måles aktivt stof i præparaterne, når de når over en vis grad af fortynding og bankning dvs. over Avogrados' tal. Det har fået mange faggrupper til at tillægge den homøopatiske behandling effekt af andre årsager; placebo, samtalen, intentionen et ritual osv. alt afhængig af hvilken professionel baggrund den kritiske røst har. Gæt selv hvem der mener hvad. Svaret står nederst på siden. Homøopater har selv forsket i hvilke områder, der har betydning for en effektiv behandling med homøopati, og Thompson og Weiss (2006) kom frem til, at hvis man betragter en homøopatisk behandling som en kompleks intervention, hvor der er non specifikke og specifikke virkningsmekanismer, så har non spe-

cifikke mekanismer som forventninger (placebo), åbenhed, interesse for body-mind konceptet, empati, og narratologi (tid til historien) betydning. Af de specifikke virkningsmekanismer fandt man at selve det homøopatiske middel og "homøopaticiteten" dvs., at midlet var valgt rigtigt også havde betydning.

Homøopati er ikke så kendt i Danmark, som i mange andre lande, og det er mit håb, at denne artikel kan være med til at udvide kendskabet til den homøopatiske metode, så den kan få en større plads i cancerbehandlingen herhjemme.

Jens Wurster (2007) tysk læge og homøopat med speciale i homøopatisk cancer behandling udtaler *"Med homøopatien har vi mulighed for at lindre bivirkninger og skader fra kemoterapi og strålebehandling, og ofte kan vi forlænge overlevelsestiden betydeligt med god livskvalitet"*.

Det rigtige svar: Lægen, psykologen, healeren, antropologen.

Homøopat Charlotte Yde har siden 2002 haft klinik i Odense, og praktiserer også i centrum af København. Charlotte er medlem af Dansk Selskab for Klassisk Homøopati, som er en registreringsberettiget forening, dvs. at foreningens medlemmer kan RAB (Registreret Alternativ Behandler) godkendes, når bestemte uddannelsesmæssige krav er opfyldt.

Charlotte blev uddannet "naturopat" på Hippocrates Skolen i 1986, hvor hun fandt så stor en interesse for homøopatien, at hun i 1999 rejste til London for at uddanne sig til homøopat BSc. på University of Westminster. I 2012 blev Charlotte færdig med en MSc. på University of Central Lancashire med fokus på forskning og uddannelse inden for det homøopatiske område. Charlottes speciale handlede om cancer patienters baggrund og erfaring med homøopatisk behandling.

Referencer kan fås ved henvendelse til redaktion@tidslerne.dk

Mærk dit åndedræt – mærk dig selv

Sæt dig godt til rette. Luk øjnene halvt i og slip kæben.

Læs langsomt

Mærk, om du er afspændt i hele kroppen.

Uden at ændre noget: mærk dit åndedræt. Mærk, hvor i kroppen du kan mærke dit åndedræt og mærk, hvordan det føles...

Læg mærke til om din vejtrækning foregår gennem næsen eller gennem munden. Det er bedst, at du trækker vejret gennem næsen – både på ind- og udåndingen.

"Invitér" din vejtrækning til at blive mere rolig. Måske kan den blive dybere på indåndingen og længere på udåndingen.

Ånd ind dybt...

Ånd ud laaangt...

Flere gange i roligt tempo...

Ånd ind dybt... Ånd ud laaangt...

Mærk igen hvor i kroppen, du kan mærke dit åndedræt og mærk, hvordan det føles nu... måske er der forskel fra før...

Sid og mærk din vejtrækning så længe, du har lyst lige nu. Du kan også lytte til din vejtrækning. Hvordan lyder den lige nu...

Når du er klar, kan du vende tilbage til nuet, og gå i gang med artiklen.

Åndedrættet er centralt for vores velbefindende. Det første vi gør, når vi er født, er at trække vejret ind, og det sidste vi gør, inden vi dør, er at ånde ud. Det er ikke ligeegyldigt, hvordan dit åndedræt flyder i den mellemliggende periode – altså lige nu.

Måske kan du allerede nu mærke en forskel i dit eget åndedræt. Bare ved at lave en enkelt øvelse i kort tid. Tænk, hvad du kan opnå, hvis du giver dit åndedræt mere opmærksomhed.

Skal vi lære at trække vejret?

Jeg hører ofte den samme sætning, når jeg fortæller, at jeg underviser i åndedræt. "Jamen vi trækker da vejret alle sammen hele tiden. Det kan da ikke være så svært, at man skal undervises i det". Mit svar er: "jo, det er det for rigtig mange. Ofte er det vores moderne livsbetingelser, der gør, at mange af os ikke bruger vor fulde åndedrætskapacitet, og derved kan vi få forskellige former for ubehag og gener".

Vores livsbetingelser kan altså gøre det svært at trække vejret helt ind og helt igennem. I så fald vil man føle, at der kun er plads helt oppe øverst i brystkassen.

Pust ud

Ofte handler det om, at man ikke får pustet ordentligt ud. Hvis du ikke kommer af med gammel luft, kan du ikke trække nok ny og frisk luft ind. Her er det godt med øvelser, hvor der er fokus på udåndingen. Det kan være dybe suk, store og bløde armsving med udånding på slippet, lange seje udåndinger med hjælp fra mavemusklerne eller bevægelser med kraftig udånding – alt sammen gerne med lyd på. Det kan for nogle være grænseoverskridende, men det er bare om at komme i gang.

Åndedrætsmusklen

For at få godt fat i åndedrættet skal der arbejdes med den store åndedrætsmuskel Diaphragma – se fakta boks. Den skal nærmest arbejde som en goble i midten af kroppen – ned i bughulen på en indånding og

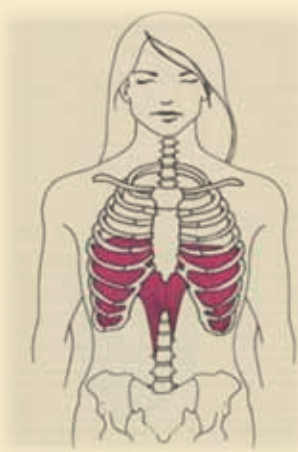


op i brysthulen på udåndingen. Den skal arbejde i hele sin omkreds, så du skal kunne mærke den hele vejen rundt. Åndedrætsmusklen skal levere 70 % af åndedrætsbevægelsen.

Åndedrætsmusklen Diaphragma

Musklen har form som en kuppel. Når den er afspændt, hvælver den sig op i brysthulen, og når du trækker vejret ind og musklen spændes, presses den ned i bughulen. Den masserer alle de indre organer undervejs.

Musklen fylder hele kroppens omkreds, og derfor skal du kunne mærke din vejtrækning både i maven, i siderne af kroppen og på kroppens bagside.



Hvis den store åndedrætsmuskel ikke arbejder optimalt, kan det give øget belastning på åndedrættets hjælpemusklér, som er mavemusklérne, musklérne mellem ribbene, hals og nakkemusklér samt brystmusklérne. Musklér der ofte er spændte. Hos nogle af os kan det hjælpe at arbejde med åndedrættet og få aktiveret åndedrætsmusklen mere og derved slippe spændinger i f.eks. hals- og nakkemusklér.

Fordele ved god vejtrækning:

God vejtrækning har mange fordele: Først og fremmest giver det ro og fokus og virker stressnedsættende. 5-10 dybe vejtrækninger afbalancerer nervesyste-

met og får os med det samme over i den afspændende del af det autonome nervesystem; parasympaticus og vi dæmper produktionen af stresshormoner.

Det autonome nervesystem:

Det autonome nervesystem regulerer kroppens indre funktioner både under hvile og aktivitet. Det regulerer funktioner som f.eks. hjertets aktivitet, muskulaturen i tarmen og kroppens kirtler, og fungerer automatisk, uden at man selv bevidst kan kontrollere det.

Det autonome nervesystem består af to modsatte rettede nervesystemer: det sympatiske og det parasympatiske nervesystem.

Det sympatiske nervesystem styrer binyremarven og regulerer reaktioner på vrede og frygt og gør kroppen "kampklar". Det vil sige, at det øger hjerteaktiviteten, får pulsen og blodtrykket til at stige, pumper blodet til musklérne, får blodsukkeret til at stige og udvider luftvejene og pupillerne.

Det parasympatiske nervesystem fremmer de reaktioner, som foregår i hvile og genopbygger kroppen. Det vil sige, at det sænker hjerteaktivitet, puls og blodtryk, fremmer mavetarmkanalens fordøjelse og kirtlers aktivitet, tømmer blære og tarm, og får pupillerne til at trække sig sammen. Det parasympatiske nervesystem har desuden en styrende rolle ved forplantning.

Kilde: www.cancer.dk

Andre fordele er klarere tankevirksomhed og større overblik, bedre fordøjelse, bedre søvn, afbalancering af syre/basebalancen samt bedre afgiftning. Og meget, meget mere.

Nogle af generne ved ineffektiv vejrtrækning samt fordelene ved en sund og fuldbyrdet vejrtrækning vil jeg belyse her.

Træk vejret gennem næsen

Vejrtrækning gennem næsen er at foretrække. Luften varmes op på vejen mod lungerne, luften renses af de små fimrehår, vi har i næsen og i hele luftvejen ned til lungerne. Samtidig tilføres luften fugt. Derudover dannes der et stof, Nitrogenoxid, i bihulerne. Nitrogenoxid virker karudvidende. Det vil sige, at de bitte små blodkar, vi har i lungernes lungeblærer, alveolerne, udvider sig maksimalt, og det giver mulighed

for optimal udveksling og udnyttelse af luftens ilt. Og så stimulerer vejrtrækning gennem næsen den afspændende del af det autonome nervesystem, parasympaticus.

Åndedrættet tager tid

Når du arbejder med åndedrætsøvelser, skal du give dig selv lov til, at det tager tid. Nogle gange reagerer åndedrættet hurtigt på øvelserne, andre gange er det

Støt dit åndedræt - OPSKRIFT:

Fennikelsalat med brøndkarse

1 fennikel
½ gulerod
1 stor håndfuld brøndkarse

Dressing af:

½ dl. olivenolie
saften fra en citron
sennep
revet ingefær eller peberrod
evt. salt og peber

Tilberedning:

Skyl og rens grøntsagerne.
Snit fennikel og gulerod papirtyndt – måske på et mandolinjern. (pas på fingrene)
Bland fennikel og gulerod og hæld dressing over.
Salaten må gerne trække ½ times tid.
Pynt med brøndkarse.
Dressing tilberedes ved at blande ingredienserne så mængde, smag og kraftighed passer til dine ønsker.

Kan spises til både fugl, fisk, bønner og linser.

Drik te af mynte til.



langsommere. Du kan ikke tvinge dit åndedræt til at være på en bestemt måde. Det, du kan gøre, er, at invitere dit åndedræt ind i øvelsen og så se, om det ikke skulle have lyst til at følge dig.

Nogle dage er det nemt, andre dage er det svært. Men du skal ikke give op ad den grund.

Åndedrættet arbejder dybt

Åndedrættet arbejder både via vores bevidsthed og vores underbevidsthed. Med åndedrætsøvelser inviterer vi bevidst åndedrættet i en bestemt ønsket retning. Disse bevidste øvelser vil også påvirke vores underbevidsthed. Måske netop derfor virker åndedrætsøvelser så dybt ind i kroppen.

Hvis du arbejder jævnligt og stabilt med dit åndedræt, vil du stille og roligt mærke en forskel.

Rigtig god fornøjelse



Helle Hein har som bevægelsespædagog og massør arbejdet med åndedrættet i over 10 år. De seneste år har hun arbejdet dybere og mere intenst med åndedrættet og afholder kurser, foredrag og workshops om åndedrættet.

Helle er tillige ernæringsterapeut

D.E.T., RAB og antroposofisk homøopat og støtter også gerne åndedrættet ad disse veje.

Har egen klinik i Hellerup og er en erfaringsrig behandler, underviser og foredragsholder.

Se mere på: www.heinh20.dk

Øvelse:

Mærk dit åndedræt hele vejen rundt.

Vikl et tørklæde rundt om kroppen.

Træk vejret hele vejen ned i maven, ud i siderne og om til bagsiden.

Sådan at du skubber til tørklædet.

Mærk om du har kontakt hele vejen rundt.

Øvelse:

Stræk dig!

Stræk skaber plads til åndedrættet og øger bevidstheden i kroppen.

Gab og suk

Ahhhhhh



Øvelse:

Sæt dig godt tilrette.

Mærk om din vejrtrækning kan give luft og plads ind til armhulerne.

Mærk om det kan føles som om du er lige ved at lette.

Måske er der forskel på siderne?



Øvelse:

Rul fødderne over en bold.

Øvelsen vækker lungerne og åndedrætsmusklen, tænder nervesystemet, øger blodcirkulationen og bevidstheden af kroppen samt afbalancerer spændingsbalancen i hele kroppen.

Øvelse:

Sæt dig godt til rette.

Send opmærksomheden ind til dit åndedræt.

Mærk dit åndedræt

- indånding

- udånding

Forestil dig dit åndedræt som et "indre brusebad", der sprudler langs rygøjlen.



Bank dig rask



Lars Mygind og Hanne Heilesen.

HELE MIT LIV HAR JEG VÆRET NYSGERRIG - UD OVER DET SÆDVANLIGE. STILLET MANGE FLERE SPØRGSMAÅL, END JEG HAR KUNNET FINDE SVAR PÅ, OG SÅDAN HAR JEG DET STADIG.

Livet er fyldt med mysterier. Som ung nyforelsket i 70'erne opdagede jeg, at der var tilsætningsstoffer i maden, og at naturen er truet. Det førte til nye tanker, nye valg. Det betød, at miljø og bæredygtighed blev vigtigt for mig, og det er noget af det, jeg stadig brænder for. Det begyndte med naturen og den ydre rejse. Siden er det fortsat i mig selv som en indre rejse. Hvad er bedst for kroppen? De sidste 25 år har vi i min familie mere og mere kombineret sundhedsvæsenet med andre behandlingsformer, som f.eks. kostomlægning, zoneterapi, massage og akupunktur. For 16 år siden i 1997 tog jeg et kæmpe spring ud i det alternative.

NOGET AF DET, SOM ER VIGTIGT, når man begynder at søge komplementær eller alternativ behandling er, at man selv betaler noget eller hele behandlingen. Det betyder, man tager ansvar for sin egen situation på en anden måde, end når behandlingen er gratis. At tage stilling, er en af de vigtigste ting, man - i mine øjne - kan gøre for at blive rask.

MIN BEVIDSTHED OG MIN KROP ER MIT ANSVAR. Jeg kan søge råd og vejledning andre steder, men i sidste ende er det mit ansvar. Det er ikke mit ansvar, hvad der er sket med min krop indtil nu, men fra nu af, hvor jeg er bevidst, er det mit ansvar. Mit ansvar er hvilke valg, jeg tager.

SOM 29-ÅRIG GIK DET OP FOR MIG, AT JEG MÅSKE KUNNE FORLANGE MERE AF LIVET. En psykolog på et lederkursus anbefalede samtaleterapi. Efter seks år med almindelig samtaleterapi sagde jeg stop. Helt "tilfældigt" stødte jeg få måneder senere ind i frigørende åndedrætsterapi, som de følgende fem år virkelig forandrede mit liv. Næste kvantespring skete i 2002, hvor jeg stødte ind i tankefeltterapi (TFT), som siden har været mit vigtigste redskab til at skabe personlig transformation for mig selv og andre. Hvor åndedrætsterapi nogle gange kan være som at skyde med blind for øjnene, så er TFT som at få et kikkertsigte og en laserkanon. Samtaleterapi har aldrig været det helt store for mig. I dag tror jeg på, at det handler om at finde problemet - ofte gennem samtale - herefter fokusere på det og forløse det med tankefeltterapi uden for megen snak.

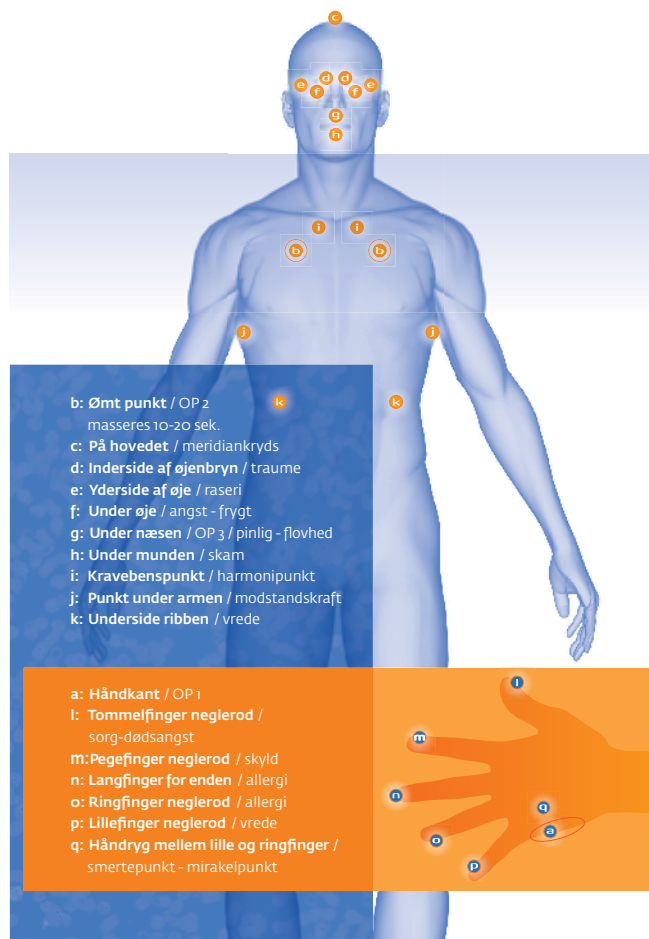
TFT ER MÅSKE VERDENS MEST EFFEKTIVE VÆRKTØJ til at forløse gamle eller fastlåste følelser. Jeg kalder det måske verdens bedste følelsesforløsende terapi fordi, i forhold til hvor let det er at lære, og hvor meget det kan hjælpe, er TFT magisk. Man kan til og med behandle sig selv med tankefeltterapi mellem eventuelle besøg hos terapeuten. En datter af en af mine elever behandlede sin veninde med succes som 4-årig. Så kan det ikke blive bedre i mine øjne. TFT er ikke en komplet terapeutisk uddannelse. Man kan sige, at TFT svarer til at få en elektrisk skruemaskine, der både kan bruges af en amatør eller en topprofessionel

terapeut. Hvis skruen er svær at få i, så er det meget lettere med en skruemaskine. Alle bliver bedre til at skrue skuer i med en elektrisk skruemaskine, og alle bliver bedre terapeuter med tankefeltterapi.

I TFT KOMBINERES SAMTALETHERAPIEN MED LETTE BANK på visse af kroppens meridianpunkter. Tanken er den lille energi, som er let at styre og kan lokke følelsen: den store energi frem. Når problemet (følelsen) er fundet, vurderes ubehaget (følelsen) på en skala fra nul=intet ubehag, til 10=max ubehag. Derefter fokuseres på ubehaget i kroppen, mens forskellige meridianpunkter stimuleres med en let banken, 5-25 bank på hvert punkt. Meridianerne kendes fra akupunktur, kinesologi og zoneterapi. Man vedbliver med at banke, indtil ubehaget er væk, eller man er tilfreds med resultatet.

TFT/TANKEFELTTERAPI HAR MANGE FORMER og navne, bl.a. EFT, emotionel frihedsteknik og tapping. Nogle retninger går op i, hvilken rækkefølge punkterne berøres, nogle går op i brugen af visse ord og sætninger. Vi, Hanne Heilesen og Lars Mygind, går op i nærvær, væren og overgivelse i sessionen, og vi kombinerer de forskellige retninger i vores uddannelse.

NÅR VI HOLDER FOREDRAG OG KURSER RUNDT omkring i landet, er det ikke usædvanligt at kroniske tilstande opløses for øjnene af publikum og kursusdeltagere. Jeg kan huske et foredrag i Stege, hvor en ældre kvinde melder sig, da jeg spørger, om nogen har lyst til at blive behandlet. Kvinden har i 30 år ikke kunnet løfte noget på grund af rygsmerter. Jeg siger kækt, at det skulle ikke være noget problem. Ubehaget er på 10 i kvindens ryg, og jeg går i gang med at banke på kvinden, mens hun fokuserer på ubehaget. I løbet af 15 minutter forsvinder kvindens rygsmerter fuldstændigt. Hun kan nærmest danse salsa, da hun går tilbage til sin stol. Et år senere kommer et par op efter et andet foredrag og fortæller, at kvinden fra Stege har stormet rundt og løftet tunge ting, som om hun aldrig har bestilt andet lige siden. Man kunne sige, at jeg har kureret hende, men det vil være mere korrekt at sige, at jeg blev katalysator og vidne til, at hun helbredte sig selv. Sådanne historier har vi næsten 2.000 af på vores hjemmeside www.mygind.dk.



MANGE EKSPERTER MENER, AT DE HAR EN FORKLARING PÅ, HVORFOR TFT VIRKER. Alle de forklaringer, jeg har hørt indtil nu, vil jeg stikke en pind igennem. Nogle siger f.eks. at det er placebo. Hvis det er korrekt, hvordan kan det så være, at TFT virker på skeptikere? Andre siger, at det skyldes en elektrisk effekt, når kroppen bankes, men det forklarer ikke, at det også kan virke uden, at man berører huden, altså blot ved at man banker i luften over huden.

MIN FORKLARING PÅ, HVORFOR DET VIRKER PÅ SKEPTIKERE ER, AT DE IKKE ER VILLIGE TIL AT SIGE NOGET SOM HELST POSITIVT OM DERES UBEHAG, med mindre det virkelig ER væk eller i det mindste væsentligt forbedret. Skeptikere er som regel gode til at fastholde problemet og fokusere på ubehaget under behandlingen, og det gør det lettere at lave en god TFT behandling. Modsat kan det nogle gange være sådan, at de, som er optimister eller de artige klienter, nogle gange slipper ubehaget for hurtigt, inden det er helt væk. Det vil betyde, at problemet ikke er færdigbehandlet og i værste fald vil kunne fremprovokeres.

HVIS DU VILLE HAVE SUCCES MED TFT, skal du være fokuseret og tålmodig. Find et problem. Vurdér ubeha-

get fra 0 til 10. Skriv tallet ned. Scan kroppen og find ud af, hvor ubehaget er i kroppen. Fokuser på ubehaget, mens meridianpunkterne bankes let. Der er en særlig protokol, som vi følger. Bliv ved med at banke, indtil kroppen/ubehaget er i o, o, eller til du føler dig rolig i tankerne, fredfyldt i hjertet og let i kroppen. På vores skole i Heilesen & Mygind uddanner vi tankefeltterapeuter, EFT behandlere, METAsundhedskonsulenter (metamedicin) og H&M Psykoterapeuter, som kombinerer tankefeltterapi/EFT, METAsundhed, regression og avanceret traumehealing i en 4-årig uddannelse.

Lars Mygind,

er forfatter,
Master trainer i TFT/EFT og
METAsundhed/metamedicin



Tidslerne tilbyder i dette efterår og vinter et 2 x 1 dages grunduddannelse i tankefeltterapi/EFT. Der vil være 3 muligheder rundt i landet: Nordjylland, Fyn og Hovedstadsområdet. Undervisere på uddannelsen er Hanne Heilesen og Lars Mygind, som begge har haft alvorlig sygdom tæt på livet, og som begge har nydt den hjælp TFT/EFT har givet i de svære øjeblikke.

Spændende og meget givende selvhjælpskurser Tankefeltterapi (TFT) med Lars Mygind og Hanne Heilesen som underviser

TFT er måske verdens mest effektive værktøj til at forløse gamle og/eller fastlåste følelser. Lars og Hanne kalder TFT for måske verdens bedste følelsesforløsende terapi, fordi den i forhold til, hvor let det er at lære, og hvor meget det kan hjælpe, er magisk. Når man får lært værktøjerne, kan man behandle sig selv, eventuelt mellem besøgene hos en TFT terapeut.

Kurserne finder sted 3 steder i landet. For at få størst udbytte af kurset afholdes det over 2 adskilte dage således, at kursusedtagerne får mulighed for at arbejde med teknikkerne mellem de 2 kursusdage. Inden kursets start vil der blive tilsendt en lærebog og DVD, der skal læses og ses inden 1. kursusdag.

Kurserne afholdes:

Nordjylland: Hjøllerup Idrætscenter, Idræts Alle 1, 9320 Hjøllerup
Mandage, den 30. september og 21. oktober 2013 fra kl. 11.00 til 18.00

Fyn: Severin, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart
Tirsdage, den 5. november og den 26. november 2013 kl. 11.00 - 18.00

Hovedstadsområdet: Gentofte Børnevenners kursuslokaler, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte
Tirsdage, den 21. januar og den 28. januar 2014 kl. 11.00 - 18.00

Patientmedlemmer har fortrinsret. Deltagerbetaling kun kr. 300,-, husstandsmedlemmer kr. 500,- for begge dage inkl. lærebog, DVD og frokost.

Tilmelding snarest muligt og senest en måned før kursets start, til Kirsten Dahl-Sørensen, e-mail kd-s@mail.dk eller mobil 21 78 39 04. Tilmeldingen er først gældende ved indbetaling af deltagergebyret på **reg.nr. 6824 - kontonummer 1 009 643**. Inden kursets start vil der blive fremsendt deltagerliste med henblik på evt. samkørsel.

ENHEDSTERAPI HAR SET DAGENS LYS I DAMNMARK

I oktober 2012 startede den 3-årig uddannelse i Enhedsterapi i Danmark med 40 deltagere. Uddannelsen finder sted på Fyn med Audun Myskja som underviser og Kinesiologi-Akademiet som arrangør af forløbet.

Hvor står enhedsterapi i forhold til den traditionelle lægevidenskab og i forhold til alternativ behandling?

Enhedsterapi ønsker at bidrage til en integreret medicin, som anvender det bedste fra en medicinsk-videnskabelig platform suppleret med det bedste fra komplementære metoder med vægt på det, mennesker selv kan gøre, og føler er det vigtigste for den enkelte. Der lægges vægt på videnskabelige metoder og redelighed i forhold til videnskabelig dokumentation, og samtidig lægges der vægt på det, der ikke kan måles og vejes: På menneskets åndelige natur og på vores egen evne til at føle sandhed og vide, hvad der er rigtigt for os.



Uddannelsen i enhedsterapi

Enhedsterapi stiler imod at give en grundig oplæring i nogle af de vigtigste principper for forebyggelse og egenomsorg, som man kender i dag, primært rettet imod den enkeltes egen aktivitet. Samtidig lærer man enkle metoder, som man kan bruge terapeutisk med andre.

Deltagere i enhedsterapiuddannelsen i Danmark er hovedsagelig komplementære alternative behandlere med uddannelse i kinesiologi, zoneterapi, massage, kranio-sakral terapi, akupunktur. Også læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter mv. deltager i uddannelsen. Fælles for alle deltagere er den store trang til at tilegne sig mere viden og flere færdigheder i energiforståelse og i arbejdet med forebyggelse og sundhed med en kapacitet som Audun Myskja som underviser.

Hvem søger behandlingsformen enhedsterapi?

I praksis har det vist sig, at det er mennesker med vidt forskellig baggrund, interesse og alder, der søger enhedsterapi, men med visse fælles træk. De søger en oplevelse af helhed i livet, mellem det åndelige og det fysiske, mellem det indre og det ydre.

De er optaget af helbredelse, og ønsker at lære, hvordan de selv kan blive et instrument for en helbredende kraft i verden. De ønsker at forstå dette i sig selv og andre, både intuitivt og praktisk. De søger både en dyb følelsesmæssig oplevelse og praktiske konkrete værktøjer. Fra første færd bliver man i uddannelsen via praktiske øvelser gjort bekendt med øvelser, toning, terapeutisk brug af stemmen til balancering samt terapeutisk berøring, bevægelser i auraen, som løser op for fastlåsnings og energiovelser, man selv kan lave i grupper.

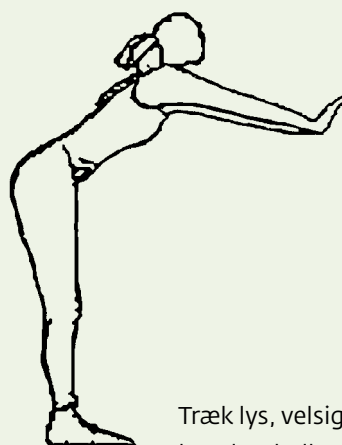
En øvelse alle kan have glæde af, er ØVELSEN TIL AT GIVE SLIP PÅ NEGATIVITET:

Audun Myskja har i sin bog: "Finn din indre kraft" denne gode øvelse til at slippe negativitet. Han siger selv, at øvelsen er blandt de mest virksomme, han har afprøvet. Fidusen er, at man bytter om på den sædvanlige kobling mellem åndedræt og armbevægelse. På denne måde kan man f.eks. opleve, at en negativ tilstand bliver "depolariseret", altså vendt til det modsatte på et øjeblik.

- Stå ret op.
- Hold hænderne i hjertehøjde med håndfladerne mod hinanden.
- Forestil dig, at du skubber negativitet ud på en indånding.
- Din rette ryg fældes forover i en vinkel på 45 grader.
- Armene strækkes fremefter så langt som muligt.
- Håndleddet bøjes 90 grader, så håndfladerne vender fremefter.
- Benene er rette, men knæene må ikke overstrækkes.
- Lad herefter hænderne bevæge sig tilbage igen til udgangsstillingen på en udånding.
- Håndfladerne vender opefter.
- Forestil dig, at du trækker lys, velsignelse, lettelse og helbredelse ind med denne bevægelse.
- Gentag øvelsen 12 gange i alt.



Skub negativiteten ud



Træk lys, velsignelse, lettelse, helbredelse ind

Begge tegninger er fra Audun Myskjas bog: Finn din indre Kraft.

"Leve med kræft. Hvordan styrke håp og livsmot"

I 2005 udgav Myskja i samarbejde med Kræftforeningen i Norge bogen "Leve med kræft. Hvordan styrke håp og livsmot". Generalsekretær i Kræftforeningen Anne Lise Ryel skriver i forordet: "Bogen giver god information og vejledning med sigte på at understøtte den enkeltes mestringsevne, så vi kan møde livets udfordringer med styrke og tillid". Audun Myskja understreger i indledningen af bogen, at det ikke påstås, at de skitserede øvelser i bogen gør den kræftsyge rask, men at vi trænger til at vende vort engagement imod det, der får os til at mestre sygdom, bære lidelse på bedst mulige måder og vende de onde cirkler, der er opstået ved kroniske sygdomme. For uanset udfaldet af en sygdom vil kombinationen af faglig integritet og menneskeligt nærvær være det afgørende.

Som noget gennemgående i Myskjas bogudgivelser indeholder de uanset hvilke teorier de beskriver, des-

uden øvelser, som styrker samarbejdet mellem og afbalancerer krop og sind. I kapitlet "**Hvad kan jeg gøre selv**" er Myskjas egen kommentar til øvelser til bearbejdning af følelser: "En generel regel jeg har fundet i arbejdet med følelser er: *Godtag det som er, og det som er, forandrer sig.* For de fleste af mine kræftpatienter har bevidstgørelsen af følelser været vigtigst. En af dem sagde: *Jeg har i mange år gået rundt i en døs af stress og undertrykt fortvivlelse. Nu da jeg fik kniven på struben, var det som om noget vågnede: Oplevelser og emotioner stod klarere for mig, som en viden: Dette føler jeg! Det handler om at opdage, hvem jeg er.*

"Kunsten at dø"

I bogen Kunsten at dø, beskriver Audun Myskja ud fra sin store erfaring med døende, både de fysiske faser, som alle døende gennemgår, og de små ting, som familien kan gøre for den døende i de sidste faser. Audun Myskjas beskrivelse af alle faserne indtil døden indtræder, giver indblik i, hvad der egentlig sker

Uddannelsen finder sted på Fyn med Audun Myskja som underviser og Kinesiologi-Akademiet som arrangør af forløbet

Audun Myskja, overlæge, Fellow i neurologisk muskterapi, forfatter, musiker, PH D. I 2005 startede han uddannelsen i Enhedsterapi i Norge og har siden ledet den.

Audun Myskja har skrevet en række fagbøger og har vundet Den Norske Lægeforenings kvalitetspris for arbejdet med musik i medicinen.

I energimedisin er han bl.a. uddannet hos den irske healer og meditationslærer Bob Moore i Danmark og har specialiseret sig i forskningen over sammenhængen mellem krop og sind via lyd og energi.

Se mere på www.kinesiologi-akademiet.dk og www.livshjelp.no

i den fysiske krop, og hvorledes den viden kan give ro til de pårørende gennem forløbet. Hertil kommer så de øvelser, som de pårørende kan hjælpe den døende med, således at den besværede vejrtrækning, de store smerter og den uendelige træthed kan afhjælpes med ganske få og omsorgsfulde småtryk bestemte steder på arme og ben.

Audun Myskja fortæller via historier om menneskers døds - forløb, hvordan musik og enkelte sange sammen med det at vugge, gav ro og afklarethed hos den døende. At musikken og sangene i en tidlig fase af sygdommen, gav ekstra ro i timerne omkring selve døden.

Hele bogen er gennemsyret af, at nærvær er det vigtigste i processen og *det, som består gennem liv og død, er kærligheden!*

Forskningsnyt: Forskerne bag en ny norsk bog med titlen *Alternative Veie*, *Patienter med ekseptionelle sygdomsforløp*, peger på, at det er det store arbejde, som patienterne selv gør, - med støtte og hjælp fra alternative behandlere - der tilsammen har den helbredende effekt. Vejen til bedring er individuel. Det, der er godt for én, kan være dårligt for en anden. Bogen er blevet til på baggrund af Register for exceptionelle sygdomsforløb (RESF), der er registreret i NAFKAM - Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medicin. Se mere om dette beundringsværdige arbejde på www.nifab.no



Mindeord

Det er med dyb sorg, at vi må meddele, at vort bestyrelsesmedlem, webmaster og medredaktør Tina Ehnhuus er afgået ved døden den 27. marts 2013.

Kræftforeningen Tidslerne er mistet et helt unikt og dejligt menneske, der på rekord tid, fik skabt en ny og meget inspirerende hjemmeside, som har fået stor ros blandt vore medlemmer og samarbejdspartnere.

Tina var også som medredaktør med til at skabe den meget roste fornyelse af Tidslernes Tidsskrift. Dertil kommer, at Tina undervejs, selv da hendes kræfter begyndte at svinde ind, havde overskud til at hjælpe, vejlede og støtte andre

kræftpatienter. Vi er rigtig mange, der vil komme til at savne Tina meget, først og fremmest som ven og menneske, men også for hendes store viden og indsigt i kræftbehandling. Vore tanker går til Tinas familie, som har mistet en fantastisk mor og spændende og dejlig ægtefælle.

Ære være Tinas minde.

På bestyrelsens vegne
Mai Nielsen
Formand



Mine erfaringer fra

Budwig Kuren mod spiserørskræft

Den 19. juli 2012 fik jeg ved en endoscopy undersøgelse på Horsens Sygehus, efter en periode med tiltagende synkebesvær, konstateret spiserørskræft i nederste del af spiserøret, samt at der var tale om en særlig farlig kræftform med tendens til hurtig spredning til lymferne og andre organer. Lægerne ville derfor anbefale en operation allerede i den følgende uge, hvor de ville fjerne den nederste halvdel eller mere af spiserøret + halvdelen af mavesækken, med efterbehandling af kemo og evt. strålebehandling.

I de følgende par dage læste jeg, hvad jeg kunne finde på nettet om de alvorlige følgevirkninger af operationen og de nævnte efterbehandlinger. Jeg besluttede mig for at fravælge disse og i stedet søge alternativ helbredelse.

Den eneste operation, jeg har modtaget, er indsættelse af en stent (metallrørs net) nederst i spiserøret, som bevirker, at jeg ikke har synkeproblemer.

Gennem en bekendt med erfaringer på området kom jeg i forbindelse med en kontaktperson i Kræftforeningen Tidslerne ved navn Peter Køpke, som jeg besøgte og havde en 3 timer lang samtale med.

Peter Køpke fortalte, at han hørte om Budwig Kuren, da han for 6 år siden fik prostatakræft, som havde bredt sig til knoglerne. Tilstanden var så alvorlig, at han var opgivet af lægerne, som kun kunne tilbyde smertestillende behandling. Strålebehandlinger og kemo havde han, ligesom jeg havde, takket nej til. Han gik i stedet først i gang med en C vitamin kur og derefter med Budwig kuren og den tilhørende kostplan.

Han kunne efter få uger begynde at mærke bedring og blev efterhånden fuldstændig helbredt for både prostata- og knoglekræft. Han indtager stadig Budwig kuren + diverse vitaminer (se nederst på siden) hver morgen og middag for at hindre, at kræften kommer tilbage og har nu været helt rask i 6 år.

Dette møde gav mig en vældig inspiration til straks at gå i gang med den daglige Budwig Kur, som indtil i dag den 25. februar 2013 i foreløbig 7 måneder har forhindret min spiserørskræft i at sprede sig, hvilket 3 scanninger har vist. Jeg tabte i starten ca. 8 kg i vægt fra 70 kg til 62 kg, og er nu begyndt at tage på i vægt igen. Vægttabet skyldtes især, at jeg sammenlagt havde 10-12 fastedage i forbindelse med 3 hospitalsindlæggelser for at få indsat en stent i spiserøret. Dette måtte på grund af lægelige fejl gøres om 3 gange, før den var rigtigt på plads.

Budwig kuren består i al sin enkelthed i, at man hver morgen og middag med en stavblender blander 6 spsk. 1.5 % Hytteost med 3 spsk. koldpresset økologisk hørfrøolie. Det er vigtigt, at olien efterfølgende vendes forsigtigt i den blandede hytteost. Om morgenen tilsætter jeg 1 tsk. Palmesukker med kanel samt lidt forskelligt frugt og til middag 1 tsk. Gurkemeje + lidt sort peber, som støtter optagelsen af gurkemeje, der har vist sig at have en helbredende effekt på kræft. Den af Peter Køpke anbefalede hørfrøolie kan købes i helsekostforretninger eller direkte hos Nyborggaard www.shop.nyborggaard.dk

Som det fremgår af diverse artikler anbefaler den oprindelige kur, som går 50 år tilbage, at man undgår kød og animalsk fedt og margarine. Senere erfaringer

ger, som jeg støtter mig til, har vist, i kraft af den megen hørfrøolie man dagligt indtager, kan man uden problemer spise god animalsk fedt og også kød, hvor man så især anbefaler fisk, fjerkræ og lyst kød samt kød fra økologiske landbrug - altså ikke røde bøffer hver dag.

De vigtigste kostråd er at undgå sukker og hvedemel d.v.s. alt brød med hvedemel samt minimalt med stivelsesprodukter som ris, pasta, kartofter og andre mere stivelsesholdige rodfrugter, da kroppen omdanner den let optagelige stivelse til sukker, som er brændstof for kræftceller.

Cirka 1 time efter indtagelse af Budwig kuren tager jeg om morgenen enten en skive rugbrød eller speltbrød uden hvidt hvedemel gerne hjemmebagt med økologisk speltmel, lidt rugmel, boghvedeflager, bygmel, solsikke- og græskarkerner. På brødet enten smør eller et tykt lag moset avocado og ost - gerne gedeost eller et par blødkogte æg. Nogle dage vælger jeg i stedet en portion boghvedegrød af hele boghvedekerner kogt med vand + piskefløde og lidt havsalt +1 tsk. palmesukker med kanel og en smørklat.

Cirka 1 time efter middagskuren spiser jeg en skive brød med smør eller avocadosmos enten lidt laks - ferskrøget/ gravad eller en stor marineret sildefilet godt med løg også 1 par fed hvidløg og dampede grønsager, især broccoli, forskellig kål, lidt gulerødder og blomkål - af og til også rosenkål samt lidt chili.

Til aften: En fiske- eller kødret med kogte hele boghvedekerner og de nævnte dampede eller kogte grønsager eller f.eks. stuvet spinat og stuvet hvidkål, og igen gerne tilsat 1 eller 2 fed hvidløg og lidt frisk chili eller tørret chilidrys.

Til maden og også til Budwig kuren drikker jeg forskellige grønne urteteer, IPE-Roxo the, som af mange anbefales mod kræft. Til aften gerne mineralvand og 1 - max 2 glas rødvin.

Som tilbehør til kødretter bruger jeg dagligt kogt hel boghvede. Det er fint som tilbehør til kødretter i stedet for ris eller kartofler og det kan også som nævnt spises som grød tilsat ikke mælk, men gerne piskefløde og sødet med lidt ahornsirup eventuelt 1 tsk.

Palmesukker, kanel og en smørklat, idet fedt indtaget sammen med den stivelse, der måtte være i kosten forsinker omdannelsen af stivelsen til sukker.

I løbet af dagen drikker jeg et par glas proteindrik, hvor jeg tager et glas soyaprotein naturel iblandet et par spiseskefuld valleprotein pulver blendet med lidt frugttern f.eks. pære, banan, papaja eller mango.

Vitamintilskud: hver morgen tager jeg 3 stk. 35 mg D vitamin, 2 stk. 100 mg selen, 1 stk. B kompleks, 1 stk. zinktablet, og i løbet af dagen 2-4 stk. 500 mg C vitamin (syreneutral) og 2 kapsler Cal-Mag Citrat 1:1 med K2 vitamin. Nogle dage også Q10 og Ginseng for energi.

For ikke at miste muskelvægt er det vigtigt med motion og styrketræning, især når man er op i årene som jeg, der er 79. Jeg tager i Fitness Center 2-3 gange om ugen, og når vejret er godt gælder det cykel- eller gåture.

Det er også vigtigt jævnlige at trække vejret dybt og ånde helt ud, jo mere ilt man tilfører blodet jo bedre - kræftceller hader ilt.

Den 20. marts var jeg til endnu en PET/CT scanning på Århus Universitetshospital, som igen viser, at der stadig ikke kan ses noget tegn på spredning. Dertil kan jeg yderligere oplyse, at jeg har kendskab til 4 personer med forskellig kræft, som alle har haft positiv effekt på deres kræftsygdom via Budwig Kuren.

Eigil Andersen

Mobil 27 89 65 70

E-mail:

ea@alarm-import.dk



GRØNT er GODT!

Hvor mange gange har vi ikke hørt, at vi skal sætte vores mængde af grøntsager op i vores kost?
Men hvorfor, hvordan gør vi det, hvilke grøntsager skal vi vælge,
og hvilke tips vil lette arbejdet i køkkenet?
Og hvad er det lige med leverafgiftning og grøntsager?

Som kræftpatient eller tidligere kræftpatient er det helt essentielt at øge mængden af grøntsager til at understøtte behandlingen og forebygge tilbagefald. Grøntsager indeholder vigtige plantestoffer, også kaldet sekundære plantestoffer, der på celleplan går ind og påvirker kræftcellerne. Desuden indeholder grøntsager store mængder antioxidanter. Ofte giver klienter i forbindelse med kostvejledning udtryk for at have problemer med at indtage større mængder grøntsager. Ideer til grøntsagssuppe, grøntsags juice og smoothie kan være en god start. Og som du kan forstå i afsnittet om glutathion, kan det godt betale sig at gå efter grøntsager i rå form. Vær derfor ikke tilbageholdende med at få hjælp af familie og venner til at komme forbi med en dejlig frisk grøntsags juice eller en suppe til aftensmaden. Brug evt. vores opskrifter til sidst i artiklen.

Som hovedregel er det vigtigt at spise efter sæsonen i Danmark. Det giver mening at undgå langvarig transport, da det nedsætter næringsindholdet betydeligt med lang tid fra jord til bord. Økonomisk vil der også være penge at spare, og de fleste danske varer fås økologisk. Ofte tænker vi på vores egne afgrøder som lidt kedelige og tamme. I virkeligheden har hver sæson grøntsager masser af vigtige mikronæringsstoffer



Foto: Jacob Thuesen Fotografi

i forhold til kræft. Det er især i planternes kraftige farve, at de sekundære plantestoffer sidder. Derfor er det en god ide at vælge grøntsager fra hele farvespektret.

Du har sikkert hørt om antioxidanter og måske ofte forbundet dem med grøntsager, hvilket også er helt korrekt. Antioxidanter modvirker bl.a. de skadelige virkninger, der opstår fra cellernes stofskifte, tobaksrygning, giftstoffer i vores omgivelser mv. De forskellige antioxidanter virker på forskellig måde og forstærker hinandens virkning. Du skal se antioxidantnetværket som en ven, der hele tiden hjælper med til at opretholde din sundhed.

GLUTATHION

Planteriget er en fantastisk leverandør af antioxidanter, men kroppen danner også selv antioxidanter. Glutathion er en af de absolut mest virksomme antioxidanter, kroppen danner.

Glutathion er af virkelig stor betydning i de processer leveren udfører, når giftstoffer skal uskadeliggøres og sendes ud af kroppen. Det er meget vigtigt, at kroppen altid har nok glutathion til at deltage i disse afgiftningsprocesser.

Glutation er et lille molekyle, der er opbygget af 3 aminosyrer. En af disse aminosyrer er cystein, som typisk er den aminosyre, der er mindst af i kroppen, og derfor begrænser vores produktion af glutation i kroppen. At der ofte er mindst cystein i kroppen skyldes, at cystein ikke findes i så mange fødevarer. Cystein kan dannes af en anden aminosyre end dem, der indgår i glutation, nemlig methionin. Cystein og methionin er begge svovlholdige aminosyrer. Det er derfor af stor betydning for kroppens evne til at danne glutation og dermed for dens afgiftningsskapitet, at man sørger for at spise tilstrækkeligt med svovlholdige fødevarer. På den måde har kroppen nok byggestene til rådighed.

Kroppens produktion af glutation reguleres nøje. Det nytter ikke at tage kosttilskud med glutation. Der optages kun meget lidt i tarmen. Til gengæld kan vi spise os til de byggestene, som kroppen skal bruge for at lave glutation. De svovlholdige aminosyrer findes bl.a. i disse grøntsager:

- Asparges
- Avocado
- Kål, alle slags
- Gulerødder
- Rødbeder
- Løg af alle slags (også hvidløg)
- Spinat
- Tomat

Glutation kan genbruges som antioxidant, hvis man sørger for visse næringsstoffer er til stede i kroppen. Det er derfor oplagt at prioritere bl.a. bær, vindruer og rødbede, hvis indholdsstoffer hjælper til at få glutation genanvendt i kroppen.

Desværre falder kroppens egenproduktion af glutation med alderen. Det er derfor med stigende alder ekstra vigtigt at fremme produktionen ved at spise ovennævnte fødevarer.

Friske og rå grøntsager indeholder gode mængder af byggestene til at danne glutation. Men mængden af disse byggestene aftager drastisk ved tilberedning med varme.

Det er et vigtigt argument for at spise rå grøntsager! Vi har i det følgende valgt at omtale nogle af de grøntsager, der understøtter glutationproduktionen.

ASPARGES

Asparges er en af de delikatesser, vi skal nyde, når de er i sæson. Både for den fantastiske smag, men også

for de mange antioxidanter, phytonutrienter og flavonoider. Grøntsagen er stærkt antiinflammatorisk. Asparges hjælper på fordøjelsen pga. dens indhold af kostfibre i form af inulin. Denne type kostfibre nedbrydes ikke i tyndtarmen, men passerer igennem til tyktarmen, hvor de nærer de gavnlige tarmbakterier. Asparges hjælper også nyrerne med at afgifte. Asparges fås også i en fantastisk lilla udgave, der pynter i enhver salatskål. Brug gerne asparges rå, i en omelet eller sammen med champignon og hvidløg ristet let på panden.



Foto: Jacob Thuesen Fotografi

RØDBEDE

Rødbeden er en vigtig medspiller, når vi snakker sundhed. Dens farve er helt unik og pigmentet, der giver rødbede sin farve, indeholder det unikke betain. Nedbrydning af fedt og protein fremmes af betain, som er et enzym. Desuden indeholder rødbeder masser af antioxidanter, antiinflammatoriske stoffer, samt understøtter leverens afgiftningssystem. Visse aktive stoffer i rødbeder hjælper kroppen til at udskille de giftstoffer, som vores vigtige glutation ellers skulle have taget sig af. Hvis du er så heldig at have mulighed for at købe rødbeder med top, kan du bruge toppen på samme måde, som du bruger spinat ved f.eks. at dampe den let. Toppen er utrolig næringsrig med store mængder vitaminer, mineraler samt beta-

caroten. Rødbedens indhold af phytonutrierter nedsættes dog en smule ved kogning. Derfor kan det anbefales blot at dampe små rødbeder i 15 minutter. Du kan også bruge en halv eller hel rødbede i din smoothie, lave en dejlig råkost eller bruge rødbede i din juice.

KÅL

Kål er en af de vigtigste og mest alsidige grøntsager, vi har i Danmark i forhold til kræft og sundhed. Kål er en god afgifter, fordi den øger glutathionproduktionen og dermed sætter gang i leverafgiftningen. Spis mindst 3-4 portioner kål om ugen, allerhelst kål hver dag. Husk at kålfamilien omfatter både spidskål, savojkål, rødkål, hvidkål, blomkål, rosenkål, broccoli og ikke mindst grønkål. Alle er de dejlige at variere i det uendelige.

Pas dog på kogetiden. Lad endelig ikke kål koge for længe. Rent ernæringsmæssigt får man det optimale ud af kål, hvis man spiser den rå eller kun damper den i 1-1½ min.

LØG

Løg er en overset grøntsag og har den fordel, at den fås året rundt. Den er en del af alliumfamillien, der også omfatter hvidløg, purløg og porrer. Når du gør løg i stand er det vigtigt kun at pille de yderste skaller af løget, idet den største koncentration af flavonoider findes i de yderste lag af løget. Løg har næsten uendelige muligheder for at indgå i den daglige kost på linje med en grøntsag. Det er så heldigt, at løgets quercetin indhold forbliver i suppen, når du koger den. Rødløg er en variant, der er mildere i smagen og smager skønt i ultratynne skiver i salaten, rå eller marineret i lidt balsamico eddike.

HVIDLØG

Lad endelig hvidløg indgå i din daglige mad! Både



Anne-Marie Mortensen og Hanne Heinrich.

Foto: Jacob Thuesen Fotografi

fordi hvidløg giver masser af smag, men også fordi hvidløg er svovlholdigt og derfor fremmer dannelsen af glutathion. Spis gerne 1 – 3 fed hvidløg dagligt og allerhelst i rå form. Hak eller pres hvidløgsfed og lad dem hvile i en 10 minutters tid, inden du spiser dem. Så får du mere ud af de vigtige stoffer i hvidløget, da cellevæggene i hvidløget først skal nedbrydes, for at man får fuld glæde af stofferne. Hvis du bruger hvidløg i varm mad, tilsæt så først hvidløget til sidst i tilberedningen, når maden ikke opvarmes yderligere.

GULERØDDER

Gulerødder indeholder stoffet betacaroten, der kan omdannes til det virksomme A-vitamin efter behov. A-vitamin er en

vigtig antioxidant. Desuden er A-vitamin en aktiv medspiller i forhold til glutathionproduktionen. Gulerødder findes næsten altid i grøntsagsskuffen, og dermed er der base for en dejlig enkel gulerodssuppe for eksempel i rå form som i nedenstående opskrift.

De ovennævnte grøntsager er blot et udvalg af naturens leverandører af kræftbekæmpende stoffer, som kan hjælpe os til at bevare et godt helbred. Udover at tilføre kroppen energi og byggemateriale, medvirker de også til at binde giftstoffer i tarmen, hjælpe med dannelsen af de gode tarmbakterier og øge tarmbevægelserne, så overskydende affaldsstoffer dagligt udskilles gennem afføringen.

Har du lyst til at prøve noget nyt på madfronten, så har du her et forslag til to velsmagende supper. Den ene er rå og spises kold, den anden er kogt kortvarigt.

Nyd alle grøntsagerne og hav det rigtig godt!

Anne-Marie Mortensen www.madibalance.dk

Hanne Heinrich www.heinrich.dk



Foto: Jacob Thuesen Fotografi

RÅ GULERODSSUPPE 2-3 PERSONER

Opskriften kræver en god og solid blender

4-5 store gulerødder, skrælet og skåret i mindre stykker

2 dl. solsikkekerner, som har ligget i blød i vand mindst 4 timer men gerne natten over.

½ tsk. koriander

½ tsk. spidskommen

¼ tsk. gurkemeje

lidt salt

1 tsk. frisk revet ingefær

1 spsk. citronsaft

1 fed hvidløg

3 dl. vand

1 spsk. kokosolie

Hæld vandet fra solsikkekernerne og kom dem i blenderen. Tilsæt 3 dl frisk vand, gulerødder og de resterende ingredienser. Blend til suppen får suppekonsistens. Juster gerne med lidt mere vand, hvis den er for tyk. Smag til.

Suppen serveres gerne med gule og røde peberfrugter skåret i tern på toppen og måske lidt spirer.

BROCCOLISUPPE 2-3 PERSONER

(Opskriften er fra "Køkkenrevolution på høje hæle" af Umahro Cadogan)

½ l vand

2 fed knuste hvidløg

1 tsk. Herbamare Urtebouillon

¼ tsk. fishsauce (kan evt. udelades)

1/8 tsk. ren vanille

300 g broccoli, skåret småt

¼ tsk. revet muskatnød

2 spsk. ekstra jomfru olivenolie

1 spsk. citronsaft

Hav- eller stensalt

Friskkværnet rosenpeber

Bring vandet i kog med bouillon, hvidløg, fishsauce, vanille, salt og peber. Tilsæt broccoli og lad det koge i præcis 3 min.

Blend broccoli, væsken og krydderierne fra gryden sammen med muskatnød, olivenolie og citronsaft.

Servér.



Metasundhed - din intelligente krop

med Lars Mygind

Da der var nogle medlemmer, der ikke nåede at komme på vinterens meget populære selvhjælpskurser, gentager vi kursus succesen

**Mandag den 26. august 2013 kl. 11-18 og
mandag den 8. september 2013 kl. 11-18**

**Kursussted:
Severin, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart**

Kurset vil tage udgangspunkt i det, der er meningsfyldt, og hvordan kan vi finde den mening? Der gives hjælp og støtte til at få indblik i, hvordan vi kan fremme vores egen selvhelbredelse.

Underviser: Lars Mygind, metasundheds master træner, inspirator, forfatter. Han har en sjov, kontroversiel og optimistisk undervisningsform.

For at få størst mulig udbytte afholdes kurset over 2 adskilte dage, således at kursusdeltagerne får mulighed for at arbejde med teknikker mellem de 2 kursusdage. Der vil i forbindelse med 1. kursusdag blive udleveret en lærebog enten i papir- eller lyd udgave efter eget valg.

Patientmedlemmer har fortrinsret. Deltagerbetaling kun kr. 300,-, husstandsmedlemmer kr. 500,- for begge dage inkl. lærebog og frokost.

Tilmelding til Kirsten Dahl-Sørensen, e-mail: kd-s@mail.dk eller mobil 21 78 39 04 senest den 1. august 2013. I forbindelse med tilmeldingen indbetales deltagergebyret på **Reg. Nr. 6824 – kontonummer 1 009 643**. Husk at anføre navn og kursus. Inden kurset vil der blive fremsendt en deltagerliste med henblik på eventuel samkørsel.

Lysglimt



Da der også har været stor efterspørgsel på dette 3 dages kursus har Tidslerne valgt at udbyde et kursus mere.

Den 6. – 8. september 2013 på Lysglimt

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 for patientmedlemmer kun kr. 500,- (dækker 2 overnatninger med 3 dages kursusdage) som indbetales i forbindelse med tilmeldingen på **Reg. Nr. 6824 – kontonummer 1 009 643**.

Tilmelding til kurset senest den 5. august 2013 til Kirsten Dahl-Sørensen på e-mail: kd-s@mail.dk eller mobil 21 78 39 04. Husk at anføre navn og kursus. Inden kurset vil der blive fremsendt deltagerliste med henblik på evt. samkørsel.

Selvhjælpkursus – Vores ubevidste sind



Babyelefanter i fangenskab bliver bundet fast med et tov, så de ikke løber bort.

Efter få måneder og resten af livet er et løst tov om benet nok til, at elefanten er overbevist om, at den ikke kan flygte.

Elefantens underbevidsthed/ubevidste sind styrer, hvad den tror, den kan - uanset hvor forkert det er - og det bliver dens virkelighed.

Vores ubevidste sind indeholder erindringer og fun- gere præcis som en computer. Mindelser om følelser, oplevelser, traumer, holdninger, tanker og handlinger er lagret helt ukritisk, uden hverken vurderings- eller skelneevne i forhold til rigtigt eller forkert. Underbevidsthedens programmer styrer ca. 95 % af vores daglige adfærd, aktiviteter og vaner - og den reagerer langt, langt hurtigere end vores bevidste sind.

Det giver os mange udfordringer i hverdagen, og for- hindrer os i at tro på vores muligheder og få dét ud af livet, som vi ønsker og fortjener.

Det fantastiske er, at vi får mere og mere viden og for- ståelse for, hvad der sker i og mellem vores bevidste og ubevidste sind. Der findes mange forskellige og enkle teknikker, selvhjælpsredskaber og terapiformer, som har fantastiske virkninger og som med stor gavn kan inddrages i din hverdag.

Kom og få større indsigt og få afdækket og fjernet nogle af dine egne skjulte og usunde overbevisninger. Der inddrages ny viden og lære fra en lang række af pionerer inde for området. - det bliver en interaktiv, sjov og lærerig dag.

Tid: 4. september 2013 kl. 10-17.

Kursusleder Annie Rasmussen er sundhedsmentor og terapeut og står bag HealthCreation

Kursussted: Kursuslokalet Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Pris for deltagelse kun kr. 300,- som indbetales i forbindelse med tilmeldingen på Reg.nr. 6824 - konto- nummer 1 009 643. Husk at anføre navn og kursus.

Tilmelding til kurset senest 15. august 2013 til Kirsten Dahl-Sørensen på e-mail: kd-s@mail.dk eller mobil 21 78 39 04. Patientmedlemmer har fortrinsret.



Bestyrelsens Beretning 2012

Det praktiske arbejde i 2012

Det har været et meget arbejdskrævende år i bestyrelsen. Marie Louise, Peter Køpke og jeg har brugt utrolig meget tid i Århus på at få ryddet op og afviklet kontoret i Viby. Der er blevet sorteret papir og smidt ud til den store guldmedalje. Vores tidligere sekretær raskmeldte sig til Skanderborg kommune den 15. maj 2012, men undlod at gøre os opmærksom på dette. Derfor har vi brugt meget unødvendig energi på refusion af sygedagpenge og dialog med HK, som også har strakt sig ind i 2013. Raskmeldingen betød, at Tidslerne ikke fik den forventet refusion på ca. Kr.30.000, idet aftalen med HK nødvendigvis indebar, at sekretæren blev fritstillet.

Tidslerne har været administreret og drevet på en meget tung og gammeldags facon. Vi har derfor næsten totalt rekonstrueret ledelsesformen og styresystemerne, således at arbejdsgangene fremadrettet bliver meget lettere og mere overskuelige. Da det har været en stor mundfuldt, og da det er frivilligt arbejde, er alle tråde endnu ikke helt på plads. Men bestyrelsen vil bestræbe sig på at færdiggøre rekonstruktionen i løbet af 2013.

Hjemmeside og Medlemsblad

En af de meget store ændringer i Tidslerne, er foreningens nye flotte hjemmeside og lige så flotte tidsskrift. Begge med aktuelle og relevante artikler og oplysninger til kræftpatienter. Dette tiltag har helt sikkert været medvirkende til foreningens store medlemsfremgang på over 30 %. Vi er i dag 1363 medlemmer + husstandsmedlemmer. Bladet vil fortsat udkomme 3 gange om året, og hjemmesiden vil hele tiden være opdateret. Vi vil også løbende udsende mails om Tidslernes aktiviteter.

Donationer

Vi har haft den store glæde, at flere har doneret eller indsamlet penge til os. Tidslerne er blevet tilgodeset med en arv på kr. 336.000,-. Og vi har modtaget kr. 300.000,- fra Merete Birkelunds Fond, som vi antagelig ikke ville have fået, hvis ikke vi havde afviklet kontoret med den fastansatte sekretær.

Kurser i Tidslerne og Kredsene

I efteråret har vi afviklet 3 to-dagskurser i Metamedicin med Lars Mygind til stor glæde for deltagerne. Vi har afholdt et 2-dagskursus med Anni Rasmussen, dagskursus med Anni Rasmussen for kontaktpersoner m.fl. Vi har allerede i foråret og forsommeren tilrettelagt og udbudt selvhjælpskursus over 3 dage med overnatning til en meget beskednen egenbetaling og mere aktivitet følger.

Vi har startet 3 nye Kredse: Århus, Nordjylland og Sydjylland, hvoraf de 2 kører rigtig godt. Nye tiltag i Kredsene er tilskud til motion. I Skive gælder det vandgymnastik, og i Esbjerg 10 ugers energihold for kræftpatienter hos en fysioterapeut. På Sjælland startede den 17. april et hold med medicinsk yoga.

Vi har i dag 10 Kredse, efter at vi har lukket Næstved og Bornholm, som ikke har haft aktivitet i årevis. Desværre er aktiviteten ikke lige stor alle steder. Nogle kredse har meget aktivitet og andre næsten ingen. Vi håber, at det hjælper nu, hvor flere medlemmer har oplyst deres mailadresse til vort sekretariat. Det betyder, at det nu er muligt at sende oplysninger ud om aktiviteterne rundt i landet.



Eksterne kurser og konferencer

Vi har deltaget i forskellige relevante kurser: seminar om cancerbehandling i Europa under ECPC (europæiske kræft patientforeninger) i Italien, ESMO Conference i Wien, Patientrepræsentantkursus samt Brugerinddragelse i Sundhedsvæsenet – begge København, Integrative Medicine Conference i Vejle samt deltaget i Sundhedsrådets tema- og repræsentantskabsmøde.

Tidsellinjen

I gennem længere tid var der begrænset opkald til Tidsellinjen, men nu er der et stigende antal henvendelser fra patienter. Flere patienter henvender sig nu også pr. mail med deres spørgsmål. Endvidere besvares hovednummeret 86 11 32 44, hvor Tidsellinjen går til udenfor telefontiden, næsten altid, og ellers kan der indtales på en telefonsvarer. Her er der også et stigende antal patienthenvendelser.

Fremtiden

Vi har en utrolig dynamisk bestyrelse med hver vore forskellige kompetencer og styrker. Vi er meget forskellige, hvilket netop giver gode meningsudvekslinger og gode resultater.

Vi vil fortsætte udviklingen med at tilbyde medlemmerne endnu flere gode kurser og foredrag.

Samtidig vil vi løbende søge ny viden bl.a. ved at deltage i relevante kurser og konferencer for at være opdateret om behandlinger – såvel konventionelle som komplementære/alternative – for derved at kunne formidle den bedste viden og erfaringer til medlemmerne. Vi vil arbejde på at få indflydelse i sundhedsplanlægningen gennem bl.a. sundhedsstyrelsen, sundhedspolitisk udvalg i Folketinget, og hvor vi ellers kan påvirke beslutningstagerne for bedre behandling.

Vi er i fuld gang med at indsamle data om patienter, der bliver behandlet udenfor det danske offentlige sundhedsvæsen – både i ind- og udland såvel inden for den konventionelle som komplementære og alternativ behandling.

Jeg vil slutte med at takke bestyrelsesmedlemmer, telefonvagter, kredsansvarlige, kontaktpersoner m.fl. for deres indsats i Kræftforeningen Tidslerne. 2012 har været forandringens år. Bestyrelsen har ydet et stort arbejde med at få foreningen trimmet og moderniseret, hvilket bl.a. har afspejlet sig i en medlemsfremgang på over 30 %. På Facebook har vi nu 1200 venner. Vi ønsker at fortsætte dette arbejde videre i de kommende år med det mål at være en levende uafhængig kræftforening til gavn og støtte for vore medlemmer og deres pårørende, og med stor synlighed i det omgivende samfund.

Til sidst vil jeg takke de mange medlemmer, som har bakket op om bestyrelsens arbejde og de store forandringer, der er sket i Tidslerne, ikke mindst de utallige roser, vi har fået undervejs.

Tak til jer, der har valgt at møde op her til vor generalforsamling 2013.

Husk at sende oplysning om mail & telefonnummer til sekretaer@tidslerne.dk (hvis I ikke har gjort det i forvejen).

På bestyrelsens vegne

Kræftforeningen Tidslerne
v/Mai Nielsen

Referat fra

Tidslernes generalforsamling 2013

Afholdt lørdag den 20.4.2013 på Kursuscentret Severin i Middelfart

1. Valg af dirigent

Jane Jakobsen blev valgt til dirigent.

2. Valg af stemmetællere.

Der blev ikke valgt stemmetællere, da der ikke var behov for skriftlig afstemning.

3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf.

Det praktiske arbejde i bestyrelsen i år 2012 har fyldt meget. Der er brugt mange timer på oprydning.

Der er brugt mange timer på at rydde op i mange administrative opgaver.

Der er lagt mange timer i at omstrukturere administrationen af alle opgaver i foreningen, således at arbejdsgangen fremover bliver mere overskuelig.

Hjemmesiden og bladet er blevet fornyet i deres udseende og indhold.

Medlemstilgang på ca. 25 % siden sidste år.

Arv på kr. 336.000 + fondspenge på 300.000 er tilkommet foreningen i det sidste år.

Der er blevet afviklet flere kurser igennem det sidste år og nye kurser er arrangeret for foråret.

Der er startet 3 nye kredse i Jylland.

Der er i dag 10 kredse i hele landet. Nogen mere aktive end andre.

Vi har deltaget i forskellige seminarer og kurser i ind- og udland.

Vi oplever en tilgang af opkald til Tidsellinjen. Vi har arbejdet og vil løbende arbejde på at få trimmet foreningen, så den kommer til at køre optimalt og rationelt.

Beretningen blev enstemmigt godkendt.

4. Fremlæggelse af regnskab for 2012 og godkendelse heraf.

Regnskabet blev udleveret og enstemmigt godkendt.

5. Behandling af indkomne forslag

5a) Forslag til vedtægtsændringer

Blå = slettes & Rød tilføjelse

§ 6 stk. 2,3: Ekstraordinær generalforsamling skal indkaldes med 5 ugers varsel, enten ved annoncering i medlemsbladet eller ved e-mail eller brev til medlemmerne.

§ 7 stk. 2: Den ekstraordinære generalforsamling afholdes senest 5 6 uger efter.

§ 8 stk. 3: Indkaldelser til bestyrelsesmøde

§ 8 stk. 4: Bestyrelsen kan antage fremmed, lønnet – ikke ansætte fastlønnet medhjælp.



Bestyrelsen kan dog købe specifikke konsulenttydelser.

Alle forslag godkendt med den ændring, at ordet konsulent fjernes.

5b) Tidslernes protektor.

Vi har den store glæde, at Kirsten Dahl-Sørensen har fået Kgl. Skuespiller Ghita Nørby til at være protektor for Kræftforeningen Tidslerne.

6. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår, at kontingentet fortsættes uændret til kr. 225 for patientmedlemmer og støttemedlemmer samt kr. 25 pr. husstandsmedlem årligt.

7. Valg af formand

Mai Nielsen blev genvalgt

8. Valg af 4 bestyrelsesmedlemmer.

Marie Louise Knudsen	valgt for 2 år
Ida Nielsen	valgt for 1 år
Sanne Hesselberg	valgt for 2 år
Anni Linn Larsen	valgt for 1 år

Alle 4 blev enstemmigt valgt til bestyrelsen

Valg af 4 bestyrelses suppleanter

Jette Ejlersen
Margit Stein
Marianne Klein
Eghon Engelund

Alle 4 blev enstemmigt valgt.

9. Valg af intern og ekstern revisor.

Peter Købke blev genvalgt som intern revisor
Christian Pihl blev genvalgt som ekstern revisor.

10. Eventuelt

Bestyrelsen efterlyser forslag til input ift. kurser og andre interessante emner, der kunne have interesse for foreningens medlemmer.
Kursus i tankefeltterapi 3 steder i Danmark.
Yderligere et grundkursus i metasundhed med Lars Mygind.
Kursus i healing for pårørende var en succes og kunne med fordel gentages.
Kurser for de personer, der sidder på Tidsellinjen.
Kurser for dem, der er aktive i kredsene.
Kurser for kontaktpersoner.

Referent: Linette E. Simonsen

Godkendt den 25. april 2013

Referent Jane Jakobsen

Formand Mai Nielsen

Vedtægter

§ 1 Navn og hjemsted

Foreningens navn er Kræftforeningen Tidslerne.
Adressen er: www.tidslerne.dk

§ 2 Formål

Foreningens formål er at yde patientstøtte.
Foreningen arbejder ud fra et helhedssyn på det enkelte menneske.
Patientstøtten ydes indenfor det komplementære (alternative) såvel som det konventionelle sundhedssystem.
Patientstøtten ydes i form af foreningens mærkesager, som løbende udvikles: a) Tidsellinjen. b) Netværket af kontaktpersoner. c) Selvhjælps-/rehabiliteringskurser. d) Kredsarbejde. e) Udgivelse af bladet "Tidslerne". f) Udgivelse af "Tidselguiden". g) Brobygning til det konventionelle sundhedssystem.
Foreningen arbejder for at skabe åbenhed og debat omkring den lægelige kræftbehandlings resultater og bivirkninger.
Foreningen arbejder for at forbedre informationen til kræftpatienter om komplementære såvel som konventionelle behandlingsformer.
Foreningen arbejder for at skabe muligheder for forskning i komplementær behandling.
Foreningen er en uafhængig og selvstændig patientforening. Den skal forblive uafhængig, organisatorisk som økonomisk, af kommercielle interesser.
Foreningen ønsker samarbejde med andre selvhjælpsorganisationer evt. internationale grupper og andre foreninger med lignende mål.

§ 3 Medlemskab

Som medlemmer kan optages kræftpatienter og alle andre, som kan gå ind for foreningens formålsparagraf. Som medlem tegner man sig for 1 år ad gangen. Kun kræftpatienter har stemmeret og er valgbare til bestyrelsen.

Støttemedlemmer har taleret på generalforsamlingen, men har ikke stemmeret og er ikke valgbare til bestyrelsen.

Alle medlemmer modtager foreningens medlemsblad.

Alle nye medlemmer modtager Tidselguiden ved indmeldelse i foreningen.

§ 4 Generalforsamling

Generalforsamlingen er foreningens højeste myndighed.

Ordinær generalforsamling finder sted senest i april måned og skal indkaldes med mindst tre ugers varsel ved annoncering i medlemsbladet. Forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før.

Dagsorden for generalforsamlingen skal som et minimum omfatte: 1. Valg af dirigent. 2. Valg af stemmetællere og referent. 3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf. 4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab. 5. Behandling af indkomne forslag. 6. Fastsættelse af kontingent. 7. Valg af formand. 8. Valg af medlemmer til bestyrelsen. 9. Valg af intern og ekstern revisor. 10. Valg af suppleanter. 11. Eventuelt.

På generalforsamlingen vælges en bestyrelse, som skal bestå af 7 medlemmer. Formanden vælges for et år. Øvrige 6 medlemmer vælges for to år, således at halvdelen er på valg i lige år og den anden halvdel i ulige år. Bestyrelsesmedlemmerne vælges med så stor geografisk spredning som muligt for at sikre kontakten til det lokale arbejde.

På generalforsamlingen vælges endvidere fire suppleanter for et år ad gangen.

Desuden vælges en intern revisor for et år og en ekstern revisor for et år.

§ 5 Generalforsamlingsledelse

Generalforsamlingen ledes af dirigenten. Spørgsmål vedrørende afstemningsprocedurer afgøres af generalforsamlingen. Generalforsamlingens beslutninger føres til protokol.

Bestyrelsens beretning skal foreligge skriftligt.

På generalforsamlingen har alle patientmedlemmer én stemme. Stemme kan afgives efter skriftlig fuldmagt. Dog kan et tilstedeværende medlem højst repræsentere to stemmer inkl. sin egen. Alle personvalg skal foretages ved skriftlig afstemning, hvis mindst en af de stemmeberettigede ønsker det.

§ 6 Ekstraordinær generalforsamling

Ekstraordinær generalforsamling kan indkaldes af bestyrelsen og skal indkaldes, hvis mindst 1/4 af de stemmeberettigede medlemmer skriftligt kræver det. Ekstraordinær generalforsamling skal indkaldes med 5 ugers varsel, enten ved annoncering i medlemsbladet eller ved e-mail eller brev til medlemmerne.

Ekstraordinær generalforsamling afvikles som den ordinære.

§ 7 Vedtægtsændringer

Vedtægtsændringer kræver, at mindst 3/4 af de fremmødte stemmeberettigede medlemmer kan godkende ændringen.

Ved ændring af § 2 og § 3 indkaldes desuden til en ekstraordinær generalforsamling, hvor ændringsforslagene endelig vedtages. Den ekstraordinære generalforsamling afholdes senest 6 uger efter.

§ 8 Bestyrelsen

Bestyrelsen konstituerer sig med minimum næstformand og kredsadministrator. Formanden vælges på generalforsamlingen. Bestyrelsen fastsætter forretningsordenen.

Bestyrelsens beslutninger afgøres ved stemmeflertal. Ved stemmelighed er formandens (eller ved dennes fravær næstformandens) stemme afgørende. Bestyrelsen afholder mindst ét møde i kvartalet. For at bestyrelsen er beslutningsdygtig, skal mindst halvdelen af bestyrelsesmedlemmerne være til stede, desuden skal enten formanden eller næstformanden være til stede.

Indkaldelse til bestyrelsesmøde skal indeholde dagsorden.

Bestyrelsen kan ikke ansætte fastlønnet medhjælp. Bestyrelsen kan dog købe specifikke ydelser. Alt foreningsarbejde udført af bestyrelsen er ulønnet, dog kan formanden honoreres. Alle udlæg i forbindelse med aftalt foreningsarbejde refunderes.

§ 9 Kredse

Der kan oprettes kredse som arbejder efter foreningens formålsparagraf og efter bestyrelsens retningslinjer.

For hver kreds udpeges en kredsansvarlig, som godkendes af bestyrelsen. Kredskoordinatoren indkalder de kredsansvarlige til min. to møder årligt.

§ 10 Tegningsregler

Foreningen tegnes af formanden samt yderligere et medlem af bestyrelsen.

Bestyrelsen kan i enighed udstede prokura til enkeltpersoner.

§ 11 Økonomi

Foreningens regnskabsår er kalenderåret.

Regnskabet revideres af både intern og ekstern revisor.

Foreningens økonomi hviler på frivillige bidrag, tilskud, pengegaver, brugerbetaling, fondsmidler, indtægtsgivende virksomhed samt kontingentindtægter. Medlemmerne hæfter ikke økonomisk for Foreningens dispositioner.

Foreningen kan ikke stifte gæld.

§ 12 Eksklusion

Bestyrelsen kan ekskludere medlemmer, der modarbejder foreningens formål eller skader foreningens omdømme. En eksklusion kan prøves ved førstkomende generalforsamling.

§ 13 Opløsning

Foreningen kan opløses ved to på hinanden følgende generalforsamlinger ved 2/3 stemmeflerhed. Foreningens formue overgår da til en fond med det formål at støtte kræftpatienter.

Således vedtaget på generalforsamlingen i Middelfart den 20. april 2013.



Skive Kredsen

Qi Gong træning – styrker din livskraft

12 timers kursus i samarbejde med Tidslerne, Skive. Kurset er åbent for alle.

Lær en enkel metode til at forbedre din helbredstilstand, modvirke stress og spændinger samt balancere krop og sjæl.

Hvad er Qi Gong?

- Qi betyder energi eller livskraft og Gong betyder metode
- Qi Gong er en del af den kinesiske medicin
- Qi Gong er en langsom, meditativ bevægelsesform
- Qi Gong er en fysisk, mental træningsform der styrker immunsystem og krop.
- Qi Gong efter Biyunmetoden er udviklet af Grand master og læge Fan Xiulan.

Instruktør: International Qi Gong instruktør i Biyunmetoden og klassisk kinesisk akupunktør Åse Lodal, www.CaringSense.dk.

Tid og sted: Lørdag den 28. og søndag den 29. september kl. 10-17. Kurset afholdes på Skive Bibliotek. Der serveres grøn te og frugt samt frokost.

Pris: 500 kr. for medlemmer af Tidslerne, og 1.600 kr. for ikke medlemmer.

Kursusdeltagere modtager bogen "Qigong efter Biyunmetoden" samt trænings-cd og kompendium.

Tilmelding: Senest den 14. september til: marie.louise.gantzel@gmail.com eller telefon 97 53 71 70

Skive Kredsen

Bestemmer dine gener dit liv og dit helbred?

Velkommen til en noget anderledes tilgang til noget vi sikkert alle har hørt om, men nogle af os har svært ved at forholde os til.

Følgende emner er bud på de elementer foredraget vil indeholde:

- Er vi virkelig styret af vores gener?
- Hvordan påvirker maden vi spiser os?
- Er glasset halvt tomt eller halvt fuldt?
- Hvad er sund kost og skal den være fedtfattig?
- Er der så stor forskel på dyr og mennesker?
- Hvad har kræft med immunsystemet at gøre?

Kom og hør hvor meget vi kan gøre for os selv ved hjælp af kost og livsindstilling.

Biolog og genetiker Rebekka Gadeberg giver dig en anderledes og spændende vinkel på kroppen og dens funktioner. Meget af det som du sikkert har hørt eller læst om og måske ikke forstod eller som ikke virkede, bringes frem i lyset på en underholdende og stærk måde.

Tid: Onsdag den 30. oktober 2013 kl. 17-20

Sted: Skive Bibliotek, Østergade 25, 7800 Skive

Pris: 50 kr. for medlemmer af Tidslerne, og 75 kr. for ikke medlemmer (inkl. let anretning)

Tilmelding: Senest den 29. oktober til:

marie.louise.gantzel@gmail.com eller telefon 97 53 71 70

Se lidt mere om Rebekka Gadeberg her:

<http://www.tvsyd.dk/artikel/158957:Kaffe-med-Kurt--Hun-ville-ikke-se-sin-mand-doe>

Kredsarrangementer

De enkelte kredsarrangementer i efteråret er ikke alle på plads, og da næste blad først udkommer til november, anbefaler vi alle vore medlemmer at følge med på www.tidslerne.dk om hvilke arrangementer, der afholdes i de respektive kredse.

Skive Kredsen

HJÆLP DIG SELV

Meditations og visualiseringsteknikker.

v/Hanne Dyrholm, Center for Sundhed og Udvikling

www.sundhed-udvikling.dk

Hanne fortæller om sin mangeårige erfaring med meditation og visualiseringsteknikker, som har hjulpet ikke blot hende selv, men også mange klienter.

Vi afprøver nogle af disse teknikker, som du med stor effekt kan arbejde videre med hjemme. Derved kan du bl.a. opnå mere afslapning og ro, mindre stress og være til stede i nuet og slippe bekymringer.

Tid og sted: Onsdag den 13. november kl. 17-20 på Skive Bibliotek.

Pris: 50 kr. for medlemmer af Tidslerne, og 75 kr. for ikke medlemmer (inkl. Let anretning).

Tilmelding: Senest den 12. november 2013 til: marie.louise.gantzel@gmail.com eller telefon 97 53 71 70

MASSAGE OG SMERTELINDRING

v/Hanne Dyrholm, Center for Sundhed og Udvikling

www.sundhed-udvikling.dk

Tag din ægtefælle, ven, veninde eller nabo med og lær at give hinanden massage. Massage afstresser, afspænder og afslapper, giver velvære, jordforbindelse og kropsbevidsthed. Du lærer også nogle effektive smertelindringspunkter samt enkelte meridian afbalanceringspunkter. I løbet af dagen kommer du både til at give og modtage en massage. Vi bruger olie, når vi masserer, så medbring en gammel T-shirt d, som du kan bruge.

Tid og sted: Lørdag d. 16. november 2013 kl. 9-16 på Skive Bibliotek.

Pris: 200 kr. for medlemmer af Tidslerne, og 400 kr. for ikke medlemmer. Der serveres kaffe, urtete, frugt samt frokost.

Tilmelding: Senest den 13. november til: marie.louise.gantzel@gmail.com eller telefon 97 53 71 70

Nordjyllands Kredsen

"Dit ansigt er en sladrehanke"

Foredrag med den kendte Heilpraktiker (tysk uddannet Naturmediciner) Peer Heissel, TCM akupunktør, NLP terapeut, TFT terapeut med 16 års erfaring (kendt fra TV DK4).

Med udgangspunkt i Peer Heissels bog "Dit ansigt er en sladrehanke" vil ansigtets form, linjer og farvers betydning for personligheden blive gennemgået. Vi har længe hørt om, at kropssprog fortæller om, hvem vi er, men de færreste er opmærksomme på, at ansigtet er en utrolig sladrehanke om personligheden, samt indikator om vor fysiske tilstand.

Glæd dig til et informativt og levende foredrag. Foredraget varer ca. 2,5 time med en pause.



Tid og sted: Mandag den 16. september kl. 19.00 på Åstrupvej 15, 9800 Hjørring (lige over for siloen).

Pris: Det koster 50 kr. i entre inkl. kaffe/te med bolle og frugt.

Tilmelding nødvendig senest dagen før til Poul tlf. 21 24 18 07 eller Pernille tlf. 20 65 90 56.

Familieopstillinger - en workshop der rykker

v/Susanne Rebmann Ludvigsen,
gestaltterapeut og familieopstiller

Når sjælens behov ignoreres, råber kroppen om hjælp. Hvad fejler jeg? er så et påtrængende spørgsmål. En anden formulering ville være: Hvad er i uorden?

Susanne fortæller og guider os gennem egne forløb, hvor vi oplever metoden i praksis. Dagen tilrettelægges så alle har mulighed for at komme til.

Hvad kan familieopstillinger bruges til?

Konkrete hændelser i familiehistorien kan manifestere sig som symptomer og sygdomme. Gennem familieopstillinger bevidstgøres og belyses disse ofte glemte hændelser, så de kan få deres rette plads. Når de anerkendes og agtes, vil de ikke mere kunne påvirke hele familiesystemet og opretholde den uorden, som gennem generationer har skabt kaos og sygdomme i de enkelte familiemedlemers liv. Så kan en forsoning med sygdommen og ens historie finde sted. Familieopstillinger optrevler de sammenfiltrede bånd, så kærlighedens helbredende energi

kan flyde frit og åbne for nye muligheder. Det opleves som en dyb og velgørende fred i sjælen og påvirker ikke kun dig selv, men hele familiesystemet.

Hvordan gør vi?

Først formulerer du kort det emne, problem eller tema, du ønsker, Susanne skal guide dig igennem. Derefter vælger du stedfortrædere for vigtige personer, sider af dig selv, følelser m.m. der har betydning i forhold til dit emnevalg. Stedfortræderne placerer du i forhold til hinanden, som det giver mening for dig og dit indre billede. Susanne guider dig nu med spørgsmål og forslag, der bringer dig hen mod en løsning eller næste skridt mod en løsning. Se mere på www.soulwork.dk

Tid og sted: Lørdag den 7. september kl. 10-18

Ejlskovsgade 13. 1 sal, 5000 Odense C

Pris: Minimum 8, maks. 10 deltagere.

Pris for medlemmer af Tidslerne: 300 kr.

Ikke medlemmer: 400 kr.

Inklusiv: Let formiddags- og eftermiddagsbord med brød og smør fra byens lille biodynamiske bager. Økologisk frugt, nødder, vand, kaffe og te gennem dagen. *Tag selv en frokostpakke med.*

Tilmelding: Senest lørdag d. 17. august via hjemmesiden: www.tidslerne.dk eller til

Jane Jakobsen: odense@tidslerne.dk

Sonja Foged: Tlf. 29 91 33 48



Angstens Tiger

Anmeldt af Ida Nielsen,
kontaktperson og bestyrelsesmedlem i Tidslerne.

Angstens Tiger

Forfatter: Marion Nanna Thomsen, født 1950.
Udgivelsesår: 2011. Sideantal: 159. Pris: 170 kr.

Marion, som er medlem af Tidslerne, kom til et af vores arrangementer i Esbjerg Kredsen i efteråret, og forærede os bogen. Marion fortæller ærligt og levende om sin lange rejse i næsten 22 år med en evig tilstedeværende brystkræft med spredning til begge lunger og brystben. Marion havde 2 døtre og en lille søn, som kun var ½ år, da den første knude dukkede op.

Bogen beskriver den rutsjebane, livet har været på grund af de mange voldsomme følelser under mange op og nedture, ligesom den også beskriver det at takle den angst og frustration, også som børnene må igennem, og hvor svært det er for en syg mor at forholde sig til det. Marion beskriver flot, hvordan hun i de senere år har fået talt det hele godt igennem med børnene, og det er jo guld værd.

Marion mister sit job, men kommer så i gang med at male. Maleriet bliver selvterapi og overlevelse. 36 smukke billeder vises i bogen – der tydeligvis afspejler de sindsstemninger Marion har befundet sig i undervejs. Gennem maleriet får hun forløst mange følelser, og genvinder fodfæstet i sit liv med stor taknemmelighed.

Marion beskriver, hvordan Angstens Tiger nærmest invaliderede hendes liv – men også hvordan hun kom til forståelse og overens med denne angst – og om hvordan Tigeren blev lukket ud af buret og ikke fylder, så livet atter kan leves med glæde og forventning.

En meget varm og kærlig beskrivelse om det som sygdommen og lidelsen også har medført, som Marion beskriver: ”en stor gave og en evne til næsten hele tiden at leve i nuet. Sidst men ikke mindst har jeg oplevet, hvad kærlighed kan føre til”

Jeg kan varmt anbefale at læse bogen, der beskriver så fint, hvordan Marion benytter sig af mange forskellige tilbud i den alternative verden, som har hjulpet med at lindre smerte, finde roen, samt at finde ind til sjælens stemme m.m.

Marion fortæller om de mange spændende bøger, som har hjulpet hende.

Overskuddet fra salget af bogen går ubeskåret til hjælp til børn af kræftramte forældre.

At dø for at leve

Af forfatteren Anita Moorjani

Flere af vore medlemmer anbefaler den meget læseværdige bog **At leve for at dø**.

Bogen er en opsigtsvækkende personlig beretning. Forfatteren havde kæmpet med en ondartet lymfekræft i næsten fire år, da sygdommen begynder at sprede sig. En morgen finder hendes mand hende bevidstløs på badeværelsesgulvet, og hun bliver hasteindlagt på hospitalet, hvor lægerne fortæller ham, at hendes organer er ved at sætte ud – at hun er ved at dø, og at han ikke skal regne med, at hun lever natten over.

Trods sin bevidstløse tilstand hører Anita Moorjani det hele, og da hendes krop er ved at stå af, får hun en helt utrolig nærdødsoplevelse, der giver hende en altafgørende dyb indsigt i hendes eget liv og den faktiske årsag til hendes sygdom.

Da hun kommer til bevidsthed igen, har hun det meget bedre, og i løbet af et par uger bliver hun udskrevet, da kræften er fuldstændig forsvundet.

Bogen er yderst velskrevet og fantastisk inspirerende læsning, der vidner om, at alle har en indre styrke og visdom, der gør det muligt at overvinde livets hårdeste modgang og at mirakler er mulige.

(Kilde: Saxo)

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

Redaktionens mailadresse: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 3 gange i 2013

Deadline for næste nummer af Tidslerne:

Den 1. oktober 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 sendes i word-format via e-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
6710 Esbjerg V
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
2970 Hørsholm
Mobil 21 78 39 04



Sekretær Linette Simonsen

Mail: sekretaer@tidslerne.dk
eller linette.simonsen@gmail.com
4040 Jyllinge
Mobil 25 77 41 84



Kreds- og kontaktperson ansvarlig
Marie-Louise Knudsen

Mail: marie.louise.gantzel@gmail.com
7840 Højslev
Tlf. 97 53 71 70



Anni Larsen

Mail: anni-ib@get2net.dk
4700 Næstved
Tlf. 55 72 24 42 – mobil 21 62 02 35



Ida Nielsen

Mail: ida.nielsen07@gmail.com
6710 Esbjerg V
Tlf. 75 15 69 66 – mobil 30 27 22 51



Sanne Hesselberg

Mail: Sanne_hesselberg@hotmail.com
6093 Sjølund
Mobil 61 69 80 99



Tidsellinien

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

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

Kredsene - Kredsansvarlige

Aarhus: Eghon Engelund, aarhus@tidslerne.dk tlf. 27 11 63 80

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

København: Der er pt. ikke nogen

Nordjylland: Pernille Nyhuus, nordjylland@tidslerne.dk, tlf. 20 65 90 65

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

Silkeborg: Ellen Sevelsted, silkeborg@tidslerne.dk, tlf. 86 68 18 72

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

Syddjylland: Marilene Klein, syddjylland@tidslerne.dk, tlf. 29 26 47 65

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

Kontaktpersoner

Eigil Andersen (spiserørskræft) tlf. 27 89 65 70

Signe Aslaug (brystkræft) tlf. 64 40 62 52

Benthe Blæsild (brystkræft) tlf. 86 27 08 99

Sonja Foged (brystkræft) tlf. 64 81 33 48

Inge Jacobsen (brystkræft) tlf. 86 37 37 73

Jane Jakobsen (pårørende) tlf. 66 11 66 09

Birthe Jensen (æggestokkræft) tlf. 23 80 39 01

Marie-Louise Knudsen (lymfebane kræft) tlf. 97 53 71 70

Stella Kruckow (Hodgkins lymfekræft) tlf. 60 66 59 55

Peter Kópke (prostatakræft) tlf. 75 50 68 75

Anni Larsen (lymfekræft, non-hodgkin) tlf. 55 72 24 42

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

Pernille Nyhuus (non hodkins Follikulært lymfom) tlf. 20 65 90 65

Bente Roerholt (pårørende) 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 almennyttig 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 testamenterer til Tidslerne, uden at der skal betales arveafgift. Hver skatteborger kan fratrække ethvert beløb op til 14.500 kr. på selvangivelsen. Dette kræver oplysning om navn og cpr.-nr. m.m. til Tidslerne, kasserer@tidslerne.dk

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

Tidseltavlen

Malurt ekstrakt

Natur-Drogeriet oplyser, at de igen har den gode og efterspurgte kinesiske malurt ekstrakt på lager.

Medlemskab

Er du endnu ikke medlem, kan du melde dig ind i foreningen på hjemmesiden www.tidslerne.dk eller sekretaer@tidslerne.dk, eller telefon 86 11 32 44

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 21 78 39 04.

Århus Kredsen

Århus Kredsen efterlyser medhjælpere til kredsarbejdet. Kontakt Eghon Engelund mobil, 27 11 63 80 eller aarhus@tidslerne.dk

Efterlysning!

Vi efterlyser stadig oplysninger om patienter, som enten er opgivet eller tilbudt utilstrækkelig behandling i Danmark, og som derefter er blevet behandlet i udlandet.

Henvendelse til Mai Nielsen på tlf. 86 11 32 44 eller mail formand@tidslerne.dk

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 21 78 39 04.

Syddjylland

Syddjyllands kredsen søger medhjælpere til et spændende kredsarbejde – kontakt Marilene Klein, mobil 29 26 47 65, eller syddjylland@tidslerne.dk

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 21 78 39 04.

Trekantsområdet

Trekantsområdets kreds søger medhjælpere til kredsarbejdet – hold dig ikke tilbage – kontakt Signe Aslaug, tlf. 64 40 62 52 eller trekantsomraadet@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.