

Tidslerne

2013 · 3

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Den naturlige syre-base-balance

SIDE 4

Akupunktur
– en nål, der gør en forskel?

SIDE 9

Min vej gennem et kræft forløb

SIDE 16

Terminal patient
med mange alternative skibe i søen

SIDE 28



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.

Vi søger frivillige Tillidspersoner!

Har du lyst til at deltage i det spændende arbejde (læs mere side 3, 2. afsnit)
så kontakt

formand@mai-nielsen.dk – 25 30 90 11.

AL indsats er vigtig – lille som stor!

Indhold

Den naturlige syre-base-balance	4
Akupunktur – en nål, der gør en forskel?	9
Skræddersyet kræftbehandling mod forandringer i proteiner	14
Min vej gennem et kræft forløb	16
Kost og Kræft	18
Kræft fra et orthomolekylært perspektiv	20
Enzymer er livets tændrør	22
Hvad er MediYoga – Medicinsk Yoga?	24
Vores livs healings rejse til John of God i Brasilien	25
Terminal patient med mange alternative skibe i søen	28
Nyt fra kredsene	31
Kurser	32
Tidslerne	34
Kontaktpersoner	35
Tidseltavlen	36

Vi har nu afviklet adskillige selvhjælpskurser med stor succes og maksimum deltagere. Der har været meget stor ros til vore forskellige kurser, som vi fortsætter med og stadig udvikler. Vi har allerede planlagt 3 nye 3-dags selvhjælpskurser på Sletten Strand i Nordjylland og Lynglimt i Gilleleje i 2014. Desuden tilbyder vi igen kursus i tankefeltterapi med Lars Mygind på Fyn, da dette kursus tidligt blev overtegnet.

Har du specielle ønsker om kursusindhold, er du meget velkommen til at skrive til formand@tidslerne.dk

Kreds Nordjylland under Pernille Nyhuus er nu i i fuld gang og har afholdt kursus med Peer Heissel og Kreds Århus under Pernille Evers og Kreds Sjælland under Anne Marie Skytt er under opstart. Vi efterlyser Kreds-medhjælper i Trekantsområdet og Hovedstaden. Vi har stadig stort behov for flere frivillige, som har lyst og energi til at deltage i det meget spændende arbejde som tillidsperson i Tidslerne. Medlemstallet stiger og vi får flere og flere henvendelser på Tidsellinjen. Alle tillidspersoner tilbydes kurser (som regel 2-dags) med foredrag om behandlinger og andre nyttige værktøjer til at være kontaktperson. Har du lyst til at høre mere om mulighederne som frivillig, kan du kontakte mig på 2530 9011 eller skrive til formand@tidslerne.dk
AL indsats er vigtig - lille som stor.

Jeg har deltaget som patientrepræsentant i Syddansk Sundhedsinnovation, Sundhedsinnovatoriet, hvor man havde opdigtet nogle patientcases og bedt regionspolitikere og sundhedspersoner om bud på forbedringer. Jeg må tilstå, at jeg kørte fra Odense med stor frustration. I min verden var det et totalt latterligt setup og det rene tidsspilde for alle deltagerne. Det ville være mere hensigtsmæssigt at bruge pengene på patienterne end på en masse unødvendig administration.

Vi må igen anbefale patienterne selv at tage ansvar i deres sygeforløb og spørge ind til tilbudte behandlinger. Jeg vil referere en episode fra virkeligheden (2013), som bekræfter dette: Svend Aage på 69 år er planlagt opereret for leverkræft på Odense Universitetshospital den 10. juni. Under indgrebet konstaterer overlæge Henning Overgaard Nielsen, at Svend Aage **ikke** kan opereres og henvises til livsforlængende kemobehandling.

Han stilles i udsigt, at **hvis** kemobehandlingen vil virke på hans kræft, kan man så revurdere hans situation, om det er blevet muligt at operere på et senere tidspunkt. Hustruen og døtrene forlanger at Svend Aage henvises til højere specialistvurdering, hvilket overlæge Henning Overgaard Nielsen selv burde have taget initiativ til, men undlod! Citat fra Sundhedsstyrelsens hjemmeside: "Regler for ordningen fremgår af bekendtgørelsen om ret til sygehusbehandling m.v. (nr. 1439 af 23/12-2012). Det rådgivende panel kan give råd om: • Yderligere udredning og behandling i Danmark.. (og flere punkter).."

Se: <http://www.sst.dk/publ/Publ2013/05maj/zopinionAar2012.pdf>

I stedet for at henføre Svend Aage til højere specialistvurdering, bliver dette undgået og forhalet af Odense Universitetshospital. Efter en urimelig og ihærdig kamp for at få specialistvurderingen, bliver Svend Aage radikalt opereret (dvs. at kræften er fjernet) på Rigshospitalet i København den 9. juli. Tilbage på Odense Universitetshospital, bliver Svend Aage nu anbefalet forebyggende kemobehandling i 6 måneder. Han efterspørger dokumentation af behandlingens gavnlige virkning. Det spørgsmål er lægen aldrig blevet stillet tidligere. Lægen oplyser, at der **ikke** findes nogen som helst evidens for, at kemobehandlingen har nogen gavnlig virkning!! Men en ting ved vi alle og det er, at der er alvorlige bivirkninger ved kemobehandling. Svend Aage fravælger selvfølgelig den skadelige behandling, som han blev tilbudt.

Så det **gode råd**: Tjek om lægens ekspertise er god nok og efterspørg evidens af tilbudt behandling, inden du tager imod behandlinger, som har alvorlige bivirkninger.

Vi fortsætter med at synliggøre Tidslerne, vore holdninger, patienternes muligheder og vores hjælp og tilbud til kræftpatienter. Vi har haft flere presseomtaler rundt om i landet, i Helse, Naturli, Politiken, Jyske Vestkysten samt Lokal TV (se www.tidslerne.dk). Vi har fornøjelsen, at byde rigtig mange nye medlemmer velkommen.

Vi ønsker alle vore medlemmer en glædelig jul og et godt nytår.

Mai Nielsen

Den naturlige sy

Ved

hvor vigtig syre- o
for din helse



Hvis kosten indeholder for stort overskud af syredannende stoffer (først og fremmest svovl og fosfor), anses det for at føre til afkalkning af knoglerne og forurening af slimhinder og bindevæv, med alvorlige forstyrrelser i immunsystemet som følge. Der siges i visse kredse, at kræft og sygdom generelt ikke kan leve i en let basis krop. En sur krop er grobund for mange sygdomme og mange symptomer, der kan gøre livet surt i mere end en forstand.

Kroppen har brug for at være let basisk, så fungerer den bedst og kan forebygge sygdom. Vi har heldigvis en række gode muligheder for, at opretholde en god syre-basebalance, ikke mindst gennem det vi spiser og drikker. Den svenske naturforsker og biokemiker Ragnar Berg, erkendte allerede i begyndelsen af 30'erne, at vi lever for surt.

I alternative kredse er det ikke nyt, at interessere sig for kroppens pH-værdi. Alternative behandlere har siden trediverne interesseret sig for syrebasebalancen i kroppen, da de mener, en ubalance i kroppens syrer og baser kan have stor indflydelse på inflammationer (betændelsestilstande) i kroppen.

Vores kroppe er konstrueret til selv at regulere og udskille syrer, hvis niveauet bliver for højt. Hvis grænsen imidlertid overskrides så meget, at kroppen ikke selv kan regulere syrebasebalancen, så ophobes syrerne i kroppen.

Dr. Ragnar Berg fremlagde sin teori. Den går ud på, at der skal være ligevægt mellem syredannende føde-midler som korn, ærter, bønner, æg, ost, kød og base-dannende føde-midler som frugt, grønsager og mælk. En mere basedannende kost gør os friskere, mere arbejdsdygtige og har en lægende virkning.

Hovedbudskabet er, at mange mennesker har for megen syre i systemet, og at det gælder om at få en udrensning i gang.

Oversyringen opstår på grund af, at renselse og udskillelse gennem lever, nyrer, hud, tarm, lunger, milt og lymfe ikke fungerer godt nok.

Med alderen falder stofskifteprocesserne og syre-udskillelsen, hvorfor der lettere opstår syre-ophobninger. Kombineret med kost- og motionsvaner, som ikke er optimale, for megen stress, for lidt søvn osv. bevirker det, at folk ikke kommer af med deres affaldsstoffer, så kroppen ikke fungerer optimalt.

Ubalance giver typisk led og muskelsmerter, hovedpine, problemer med fordøjelse og kredsløb/hjerte, menstruationsbesvær samt nedsat immunforsvar. Hyppige forkølelser og influenzaer samt nedsat immunitet.

De fleste mennesker lever af en kost, som er mere syredannende end basedannende. Og på grund af

syre-base-balance

du,
og basebalancen er
sundhed?



stress og manglende motion, formår organismen ikke at skille sig af med syrerne. De ophobes derfor i organismen, især i bindevæv og ledvæsker, hvor syreophobningen kan give sig udslag i forskellige slags smerter, eksempelvis ledde-, slid- og urinsyregigt samt de ovennævnte smerter, infektioner og dårligt immunsystem.

Syre-base balancen spiller en central rolle i alle henseender, da en hvilken som helst proces i organismen, er afhængig af den rette surhedsgrad.

Syreophobninger kan udskilles igen, men det kræver, du lever på en overvejende basedannende kost. Det vil sige en kost med mange kartofler, grønsager, frugt og økologisk mælk, hvis du kan tåle det. Du skal i denne udskillelses periode spise færre kornprodukter, mandler og frø og kun lidt kød, fjerkræ, ost og fisk.

Desuden bør du undgå stimulanser, såsom tobak, alkohol, kaffe, te, cola, sukker og kager. Drik urtete i stedet, eventuelt nogle udrensende som brændenælde-, mælkebøtte- eller gyldenriste.

Da der kan være tale om meget store syredepoter, kan det tage lang tid, helt op til et år eller længere, at få syrerne udskilt fuldstændigt. Det vil i første omgang anbefales, at følge en sådan kur i tre måneder. Her kan Basica mineral pulver hjælpe med øget base tilførsel.

Det må dog betones, at der også er mange andre faktorer, der spiller en rolle ved ovenstående sygdomme. Syre-base balancen spiller en meget central rolle, da en hvilken som helst proces i organismen er afhængig af den rette surhedsgrad.

Det er et emne, som allerede interesserer fantastisk mange mennesker. Men da forvirringen ofte er stor, har jeg valgt at bruge lidt plads på at belyse emnet. Det må betones, at den følgende fysiologiske gennemgang, kun er en kortfattet og forenklet fremstilling af organismens syre-base regulering. Inden for uorganisk kemi er spørgsmålet om syrer og baser uhyre kompliceret, og når det så drejer sig om processer i en så kompliceret organisme som mennesket, er fænomenerne langt mere komplicerede, idet også psykiske faktorer indvirker herpå. Ved et for stort indtag af syredannende levnedsmidler og gennem syrebefordrende levevis som stress, travlhed og manglende motion kan kroppen oversyres.

Følgerne: Du føler dig træt, mindre produktiv, uligevægtig og stivhed i kroppen.

Det primære sundhedsrelaterede problem, er den manglende evne til udskillelse af syrerne.

Ubalancer i syre base forholdene kan påvirke søvn-mønstre, energi niveau, appetit, madtrang, sved og psykisk tilstand.

Åbenlyse symptomer såsom snurren i ekstremiteterne, hovedpine, kolde hænder og fødder, lugt af urin, ømhed og smerter, der alle giver vidnesbyrd om fejl i pH, og er kroppens forsøg på at korrigere eller kompensere.

Syre/base-balancen

Fødevarerne vi spiser nedbrydes i kroppen til mindre enheder, som kaldes metabolitter. Nogle af disse stoffer er syrer, mens andre er baser. Kroppen har behov for begge dele, men i et rigtigt forhold. Det ideelle forhold mellem basedannende og syredannende mad er 70:30 %.

Syrer og baser i kroppen

Ikke bare vandet og dets indhold af opløste salte er vigtigt for kroppens funktioner, men også balancen mellem syrer og baser.

Baserne udskilles lettest fra kroppen gennem urinen. Hvis indtaget af syredannende mad og drikke er stort, eller udskillelsesorganerne ikke arbejder optimalt, kan der på sigt ske en ophobning af syre. Kroppen vil lagre syreoverskuddet længst mulig væk fra de indre, vitale organer, d.v.s. i hænder og fødder, arme og ben. Desuden kan huden tages i brug som udskillelsesorgan med ildelugtende sved, urenheder og hudproblemer til følge.

Her er de vigtigste ting om syre/base-balancen

En af betingelserne for, at kosten er optimal, er, at der er ligevægt mellem syre-dannende og base-dannende stoffer i kosten. I blod og celler skal vi have en bestemt surhedsgrad (pH). I danskernes kost tilføres et stort overskud af syre-dannende stoffer.

Organismen kan udskille syre igennem:

1. Lunger (udåndingsluften)
2. Nyrer (urin)
3. Hud (sved)
4. Tarm (afføring)
5. Livmoder (menses)

OBS.: Leveren (står for omsætningen og nedbrydningen af syrerne). Ligeledes er lymfen afgørende for renselse og udskillelse af bindevæv.

Bindevæv

Bindevævet består af nogle elastiske fibre, som holder alle væv og organer sammen og på plads. Disse fibre bliver mere slappe, når surhedsgraden stiger. Og det er netop det, der sker, når organismen i selvforsvar aflejrer syreoverskuddet i bindevævet. Ligeledes ned-sættes immunforsvaret.

Vi mærker det i form af smerte ved reumatiske lidelser, altså gigtlidelser eller ved muskel-infiltrationer.

I bughulen bevirker det slappe bindevæv, at tarmene synker ned i den nederste del af bughulen, og der opstår forstoppelse. De nedsunkne tarme vil trykke på livmoder og blære, hvilket igen kan medføre forskellige besværligheder med disse organer. Ligeledes vil trykket af tarmene i bughulen bevirke, at tilbagestrømningen af blodet fra benene besværliggøres.

Tarmen

Igennem tarmen via afføringen kan vi også udskille syrer, men det forudsætter dog, at vi har en sund tarmflora.

Tarmenes enzymer kan kun overleve i en pH over 7.0. Ændrer pH-værdien sig radikalt fra det basiske til det sure, er der stor risiko for at udvikle sygdom, fordi man begynder at mangle vigtige mineraler, især elektrolyt-mineralerne kalium og natrium, som sørger for transport af vand i kroppen og leder den elektriske strøm.

Passagen gennem en sund tarm tager fra 18-24 timer. Hvis tarmfloraen er sund, vil der også udskilles små mængder syrer her igennem afføringen. Surkål, mælkesyregærede grøntsager samt naturligvis mælkesyrebakterier i koncentreret form vil styrke tarmen.

Leveren

I leveren spaltes de organiske syrer og mineralerne fra hinanden.

Livmoderen

Ved menstruation sker en renselse af blodet.

Det er først og fremmest nyrerne, som er den begrænsende faktor, og derfor er det almindeligvis kun

Kosten bør indeholde: Syredannende mad: 20-30 %	Kosten bør indeholde: Basedannende mad: 70-80 %
Syredannende madvarer:	Basedannende madvarer:
Kød/fisk/fjerkræ	Kartofler
Ost/æg	Grøntsager, specielt rod- og bladgrøntsager
Bælgfrugter/vækster	Urter og urteteer
Nødder	Moden frugt
Kornprodukter	Tørret frugt
Olier/fedtstoffer/margariner	Øko-mælkeprodukter
Stimuli stresser kroppens syre-base regulation:	Sur-mælksprodukter
Sukker, alkohol, øl, vin, kaffe, alm. te/vanlig te, tobak (Cola er syre)	Vilde urter
Samt medicin og rester af sprøjtegifte	Ingefær
Dette bremser syreudskillelsen!	Hvidløg
Ovenstående stresser kroppen, som så producerer syre!	Peberrod

urinens surhedsgrad, man interesserer sig for. Den sureste urin har en surhedsgrad på 4,5, og den mest basiske urin kommer højst op på over pH 8,0 (urinens pH-værdi må ikke sammenlignes med blodets). Nyrerne kan koncentrere blodets syrer knap 1.000 gange.

Hvis det ikke slår til, må syrerne forblive i kroppen. For ikke at beskadige de mest livsvigtige funktionsceller, opmagasineres syrerne på de mindst livsvigtige steder. Dette medfører ganske vist nedsat vitalitet eller sygdom, men organismen overlever.

Syre-base balancen

Vi kender syrerne fra vores daglige husholdning, tænk på eddike, citrusfrugter (citron, lime, grape, klementiner m.m.).

Når det gælder frugter, ændrer syreindholdet sig i forhold til alderen. Hvis du smager på et umodent æble, kan det være noget så surt! Et modent æble er dejligt syrligt og et overmodent æble har helt mistet syrligheden og er bare melet (det modne æble indeholder heller ikke meget pektin).

Syre-base balancen kan måles i spyt, urin samt

vene- og arterieblod. Måling i urin kan kun bruges til noget, hvis man kender personens kostvaner gennem længere tid. PH-værdien i urinen afspejler ikke nødvendigvis tilstanden inde i personen, idet det er affaldsproduktet, man måler. Det er ikke et tilstrækkeligt nuanceret, idet det kan variere meget bare i løbet af en dag.

Den tiltagende andel af fastfood, discountmad og færdigretter i vores kost forstærker manglen på vitalstoffer. Derudover bliver kroppen heller ikke tilført nok basiske vitalstoffer på grund af fastekure, diæter og aldersbetinget mangelfuld ernæring. Ydermere aftager evnen til at udskille syrer også med alderen. Ældre mennesker skal således indtage en forhøjet mængde basiske vitalstoffer.

Gennem stress, travlhed, fysiske og psykiske belastninger etc. opbygges mere syre i vores krop. Indtagelse af nikotin og alkohol, som i stresssituationer for det meste tager til i mængde, fører ligeledes til en forhøjet syreproduktion. For at opnå en afstemt syre-base-balance skal indtaget af nikotin og alkohol indskrænkes. I stedet bør man tilføre tilstrækkeligt med base i form af frisk frugt og grøntsager.

Hvad kan føre til en oversyring?

- Ensidig kost
- Betændelsessygdomme
- Miljøbelastninger
- Fysiske og psykiske belastninger
- Mangel på motion
- Stress
- Rygning og alkohol
- Medicin
- Aldersbetingede funktionsnedsættelser

Syre – den største risiko

Der er meget, der kan bidrage til, at du får en sur krop.

Du bidrager også til øget syredannelse, hvis du spiser for hurtigt og for meget.

De forskellige fødevarer indeholder mineraler, og det er disse, syreresten binder sig til.

De mineraler, der er med til at danne base, er calcium, kalium, magnesium. Natrium (som dog i for store mængder kan virke væskebindende).

De mineraler, der er med til at danne syrer, er kvælstof, fosfor, svovl, kisel og klor.

Kulhydrater giver en neutral reaktion på urinen.

Fedtstoffer giver en sur reaktion (nyrerne udskiller acet-eddikesyre, betahydroxysyre og fosforsyre)

Proteiner giver en sur urin (nyrerne udskiller svovl- og fosforsyre, samt ammonium-ion)

Sukker giver faktisk en neutral reaktion – som det kulhydrat, det er. Men, fordi det fjerner calcium fra organismen, er det alligevel syredannende.

Man skal være opmærksom på, at basisk kost virker vanddrivende, mens den syredannende kost virker væskebindende.

Det primære sundhedsrelaterede problem er den manglende evne til udskillelse af syrerne.

Ved at omlægge kosten, så man anvender mere basedannende fødevarer, vil kroppen også tilføres flere vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Motion er ekstra vigtig ved syreoverskud, fordi lungerne udlufter en del af blodets syreoverskud gennem åndedrættet. 30 minutters rask tur, skiløb eller cykling hver dag er tilstrækkeligt.

Ophobning af syre i bindevæv og led kan føre til inflammation, smerter, ødem (væskeophobning) og øget kropsvægt. Der kan også opstå cellulitlignende ujævn hud. Fødevareallergi og fødevareintolerancer kan give øget syredannelse, fordi fødevarer man ikke tåler, binder calcium og magnesium.

Udskillelsesorganerne: lunger, nyrer, tarm, hud og livmoder udskiller mere og bedre syre, når man indtager en mere basedannende kost, indtil balancen i vævene er opnået. Omvendt kan syredannende kost hæmme udskillelsen af syre, så den i stedet ophobes i bindevævet. Ligeså vil kroppens kalk i bl.a. knogler prøve at neutralisere syreoverskud = knogleskørhed. Ligeledes dårlig immunitet.

Faktorer, der øger kroppens syre-indhold: Stress, vrede, sorg, aggression og inaktivitet m.m.

Faktorer, der nedsætter kroppens syreindhold: Ro, glæde, tilfredshed, motion, søvn, kærlighed, udløsende ting. Tidlig søvn giver bedre syre-udskillelse.



Frede Damgaard

er uddannet DET

Ernæringsterapeut, Biopat/

naturopat og phytoterapeut. Ud

over at være en flittig skribent,

underviser og foredragsholder

driver Frede Damgaard en klinik i

Århus, der arbejder og vejleder ud

fra Vega-Test, Irisanalyse.

www.frededamgaard.dk

Akupunktur

– en nål, der gør en forskel?

Hvordan kan en årtusind gammel behandlingsmetode fra Østen være gavnlig i den moderne vestlige kræftbehandling?

Akupunktur som behandlingsform fremstår i dag som et sikkert, effektivt og økonomisk overkommeligt behandlingstilbud. Ifølge sundhedsøkonom Keld Møller Pedersen var der i 2010 ca. 300.000 danskere, der på et halvt år havde modtaget akupunkturbehandling.

Mange søger en alternativ / komplementær behandling, som supplement til traditionel kræftbehandling, som oftest er kemo – stråleterapi og kirurgi. Kræftens bekæmpelse har undersøgt, at hver fjerde, der har fået en kræftdiagnose benytter sig af mindst en type alternativ behandling.

Akupunkturbehandling har ikke som mål at kurere kræft. Der er ikke nogen beviser for, at akupunktur kan kurere kræft, men at behandling kan være en stor hjælp i forbindelse med at reducere og lindre fysiske og emotionelle symptomer relateret til en kræftsygdom.

Virker akupunktur?

Akupunktur er en del af en bred vifte af forskellige behandlingsformer, der samlet går under betegnelsen "Traditionel Kinesisk Medicin".

Begrebet "Traditionel Kinesiske Medicin" (TCM) dæk-

ker ud over behandlingsformen Akupunktur også over andre metoder som f.eks. Urtemedicinsk behandling; Akupressur, der er massage på akupunkturpunkter; Øreakupunktur; Moxa, som er varmebehandling med tørret kinesisk gråbynke, Tuina, en kinesisk massageform; Cupping, som er behandling med sugekopper på kroppen; Qi gong; Tai chi; Meditation og Kostvejledning.

I dag udføres akupunkturbehandling på hospitaler, af privat praktiserende læger og af uddannede akupunktører i klinikker rundt om i Danmark.

Da titlen "akupunktør" ikke er beskyttet, betyder det, at alle med få timers undervisning i akupunktur kan etablere en akupunkturklinik. Derfor er det her på sin plads at nævne, at der er stor forskel på en fuldt uddannet akupunktør og på en person, der har taget et weekendkursus i behandling af f.eks. hovedpine eller lændesmerter med akupunktur.

For at blive optaget som medlem af en af de to medlemsforeninger for akupunktører i Danmark, kræves over 800 timers dokumenteret faglig undervisning. Foreningernes medlemmer har ligeledes Sundhedsstyrelsens RAB godkendelse (Registreret Alternativ Behandler).



Akupunktur – en nål, der gør en forskel!

Hvordan forklares akupunkturens virkning?

Den Traditionelle Kinesiske Medicins teori bygger på et omfattende, integreret system, der baseres på forståelsen af, at vi har en vital energi, der kaldes Qi, som gennemstrømmer hele kroppen i et netværk af energibaner, der kaldes meridianer. De forskellige meridianbaner har hver for sig forbindelse til et eller flere af kroppens indre organer så som hjerte, nyrer, lever osv.

Qi påvirkes af og påvirker et menneskes fysiske, emotionelle, mentale og spirituelle tilstand.

Akupunkturpunkterne, hvoraf der er mere end 365, findes på meridianbanerne, hvor de er tilgængelige på kroppens hudoverflade. Det er disse punkter, der påvirkes med helt tynde, sterile engangsnåle under en behandling.

Måden at finde frem til de punkter, der skal indgå i akupunkturbehandlingen af klienten, er foruden en samtale bl.a. en tunge- og puls diagnose.

Foruden forståelsen af Qi er der i den kinesisk medicin også begreber som f.eks. Yin og Yang.

Yin og Yang er modsatrettede, men samtidigt komplementerende kræfter, som sammen udgør et hele, dvs. at de understøtter hinanden. Sygdom kan ses som påvirkninger af Yin/Yang systemet og beskrives i akupunkturtermer som f.eks. kulde og varme eller som emotioner som f.eks. vrede, bekymringer og angst eller fra virkninger af forkert kost, manglende motion og overanstrengelse.

I den kinesiske medicin forstås sundhed altså som harmoni og balance mellem organkredsene, mellem yin og yang og mellem menneskets indre og ydre "klima".

Hvis der er ubalancer, kan der opstå blokeringer, som kan kreere forstyrrelser og sygdom.

Denne forklaringsmodel er helt naturlig og accepteret i den østlige del af verden, hvor begreber om Yin og Yang og Qi er integrerede hverdagsord, og hvor den almindelige kineser med stor tiltro modtager akupunkturbehandlinger for mange forskellige lidelser. Det ville virke "underligt" for en kineser at søge bevis for en behandlingstradition, som har udgjort rygsøjlen i det kinesiske sundhedsvæsen igennem årtusinder.

Dette gælder imidlertid ikke for os i vesten - vi vil se beviser, dokumenteret effekt, og vi har brug for en forklaring, vi forstår.

Søger man at forklare akupunkturens behandlingseffekt ud fra en vestlig forklaringsmodel, er der foretaget forskellige kliniske undersøgelser. Disse påviser, at der på et akupunkturpunkt er mindre elektrisk modstand i huden, og at der f.eks. er flere frie nerveender i et akupunkturpunkt end ved siden af punktet.

Andre forskningsforsøg påviser, at en akupunkturbehandling har en positiv påvirkning på nogle af hjernens - og centralnervesystemets signalstoffer (f.eks. endorfiner). Det er disse transmitterstoffer og hormoner, der på forskellig vis udløses ved tilstande som smerteoplevelse, humør eller stresstilstande.

Dette er en typisk vestlig forklaring på, hvorfor akupunkturbehandling har en positiv virkning på bl.a. smerter, stress og lettere depressionstilstande.

I en omfattende forskningsanalyse fra "Memorial Sloan-Kettering Cancer Center" i New York, konkluderes, at akupunktur har en lindrende effekt på





kroniske smerter, hvorfor der opfordres til, at akupunktur bliver anerkendt som en terapeutisk behandlingsmulighed.

Hvordan kan akupunktur gøre en forskel i kræftbehandling?

Der er veldokumenteret, at akupunkturbehandling kan gøre en forskel for patienter, der er i behandling for kræft.

Kvalme og opkast:

En af de mest generende bivirkninger ved kemoterapi er kvalme og opkast.

Forskningen har specielt drejet sig om et akupunkturpunkt, der på kinesisk hedder Neiguan (den indre låge) eller Pericardium 6.

Anatomisk findes punktet på indersiden af armen ca. 3 cm fra håndleddet mellem to sener. Det samme punkt anvendes også ved f.eks. graviditetskvalme og ved kvalme efter operation.

Man kan købe et armbånd i blød elastik, der hedder

”Seaband”. Armbåndet har en lille ”knap”, der trykker på netop dette akupunkturpunkt og har en god effekt mod køresyge og kvalme. Armbåndet kan bruges som opfølgning efter akupunkturbehandling og kan især anbefales i de første dage efter en kemoterapeutisk behandling.

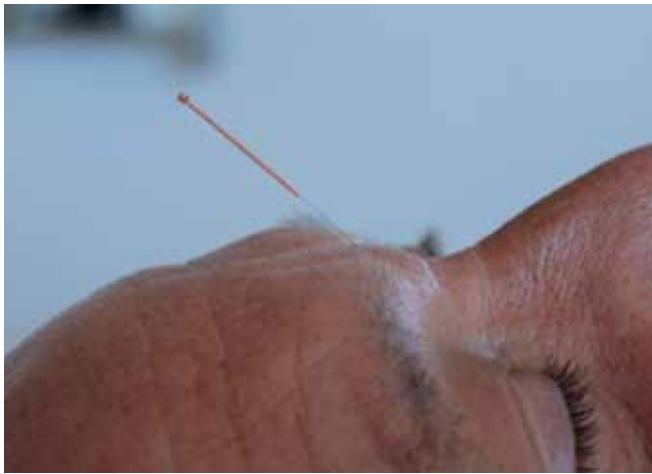
Smerter:

Kræftpatienter har ofte smerter, der er direkte relateret til kræftsygdommen, være opstået i forbindelse med operative indgreb eller som senfølger fra f.eks. kemoterapi.

Undersøgelser, der omhandler smertebehandling i forbindelse med kræftbehandlinger, viser at akupunkturbehandlinger i kombination med smertestillende medicin giver en bedre smertelindring, end behandlinger med smertestillende medicin alene. Min erfaring er, at akupunktur ligeledes kan afhjælpe angst og søvnløshed, der ofte følger i kølvandet af smerter.



Akupunktur – en nål, der gør en forskel!



Træthed:

Enhver kræftpatient, der aktivt har bekæmpet sygdommen, ved, hvor altdominerende følelsen af træthed og udmattelse kan være. Netop denne træthed og uoplagthed kan vare i flere år og have en stor indflydelse på det pågældende menneskes livskvalitet og familieliv.

En undersøgelse foretaget i England viser, at akupunkturbehandling kan afhjælpe træthed hos tidlige brystkræftpatienter, der har modtaget kemoterapi. Kvinderne i undersøgelsen fik akupunkturbehandling i 20 minutter en gang om ugen i 6 uger. Undersøgelsens resultater påviser forandring, forbedring og lindring af såvel fysisk - og psykisk træthed og en deraf oplevet forbedring af deltagernes livskvalitet. I en anden undersøgelse udtrykte deltagerne, at de nød behandlingerne, som de fandt afslappende.

Jeg har hørt mine klienter fortælle, at akupunkturbehandlingerne gav dem netop det energiløft der skulle til, for at få overskud til socialt samvær, børn og ægtefælle.

Hedeture:

Kemoterapi kan forårsage klimakterieproblemer - tidlig overgangsalder, hvor specielt hedeturene er blandt de mest generende symptomer.

Kvinder, der er blevet opereret for brystkræft, fået kemoterapi og antiøstrogen behandling oplever ubehagelige gener i form af overgangsalderssymptomer; specielt hedeture og afbrudt nattesøvn.

En dansk/norsk undersøgelse der omhandler "overgangsalderssymptomer" hos kvindelige kræftpatienter, der er brystopererede, påviser positive resultater af akupunkturbehandling.

Leukopeni:

Leukopeni er en tilstand med et unormalt lavt antal hvide blodlegemer, som ofte er en følge af kemoterapi. De hvide blodlegemer spiller en vigtig rolle i kroppens immunforsvar og er aktive i bekæmpelsen af infektioner.

Påvirkningen af akupunktur på specifikke immunstimulerende punkter er blevet undersøgt i forskellige studier og er fundet positive.

Disse akupunkturbehandling inkluderer både manuel akupunktur, elektroakupunktur og moxabehandling (varme behandling).

Mundtørhed:

Der har været udført kliniske forsøg for at studere effekten af akupunktur i behandlingen og forebyggelsen af mundtørhed i forbindelse med stråleterapi. Studierne viste, at der ved brug af et bestemt akupunkturpunkt på en hånd udløstes aktivitet i hjernecentre i begge hjernehalvdele (IMR scanning), og at deltagerne havde færre symptomer - mindre mundtørhed og øget spytsekretion.

Mennesker der er i kemoterapeutisk behandling oplever ligeledes mundtørhed.

Akupunkturbehandling før, under og efter kemoterapi

Kemoterapiens formål er at dræbe kræftceller, men som bivirkning påvirker og ødelægger cellegiften også normale, raske celler.



Akupunktur – en nål, der gør en forskel!

De celler, der påvirkes mest, er celler, der deler sig hurtigt som f.eks. celler i knoglemarven, hårceller og de celler, der findes i tarmene.

I forbindelse med igangsætning og gennemførelse af et kemoterapeutisk forløb kan man med fordel støtte kroppen med akupunkturbehandlinger af flere omgange og på forskellige tidspunkter.

Dr. Yair Maimon fra Israel, der er en internationalt anerkendt doctor of Chinese Medicine og forsker, anbefaler f.eks. følgende behandlings strategier :

1. Før kemobehandling:

Det vigtigste er her at "styrke kroppens qi". Dvs. at akupunkturbehandlinger tager udgangspunkt i at opbygge overskud og modstandskraft i kroppen.

2. Under kemobehandling :

En kinesisk forståelse af bivirkningerne ved kemoterapi er, at kemoterapien "varmer og virker (toksisk) i kroppen". Oplevet ubehag for patienten forstås her bl.a. som varme. Derfor er en af behandlingsstrategierne på dette tidspunkt at hjælpe med at "lukke varme ud af kroppen" – at "reducere varmetilstanden", og dertil benyttes specifikke akupunkturpunkter. Under kemobehandlingen gives ligeledes akupunktur i punkter, der afhjælper kvalme / opkast og regulerer maven, som mange kan have problemer med i tilknytning til kemoterapeutisk behandling.

3. Efter kemobehandling :

Her er det vigtigt at styrke immunsystemet, blodet og knoglemarven.

I de 3 nævnte behandlingsfaser anbefales det, at der også gives akupunktur, som virker fysisk og psykisk afspændende.

I Kina anvendes urtemedicin til kræftbehandling. Patienten får her en urteblanding, med hjem fra hospi-



Mette Zeuthen,

Sygeplejerske og siden 2001 også Akupunktør

Mette driver akupunkturklinik i Kolind på Djursland se

www.kolindakupunktur.dk

Deltog på studierejse til Kina i år

2009 med Akupunkturakademiet, hvor Mette ligeledes fungerer som supervisor og vejleder.

Mette er medlem af Praktiserende Akupunktører;

www.aku-net.dk

talet, som de skal lave en te af og drikke hen over dage eller spise som piller/pulver.

Dr. Yair Maimon har udviklet en urtemedicin som afhjælper bivirkningerne, bekæmper celledeling af kræftceller og samtidig virker styrkende på immunforsvaret. se <http://lifebiotic.com/product/protectival/> Jeg har i ovenstående forsøgt at give et lille indblik i en gammel, respekteret behandlingstradition. Der er efter min opfattelse langt flere grunde til at integrere akupunktur i forbindelse med kræftbehandlinger, end der er grunde til at lade være. Akupunktur kan spille en væsentlig rolle i kræftpatienters liv før, under og efter forskellige medicinske behandlinger.

Når jeg sætter en nål i en klient, så ved jeg, at den gør en forskel på vedkommendes Qi. Påvirkningen opleves subjektivt og denne oplevelse er svær at måle uafhængigt af andre faktorer. Hvad der imidlertid kan måles er, at flere og flere danskere ønsker at fremtidens kræftbehandlinger kunne tage det bedste fra den vestlige medicin og kombinere det med det bedste fra den østlige medicin.

Akupunktur har i dag heldigvis vundet stor indpas i det etablerede offentlige behandlersystem.



Skræddersyet kræftbehandling mod forandringer i proteiner

Kræft er celler, der deler sig ukontrolleret og dermed får kræftknuden til at blive ved med at vokse, i modsætning til celler hos raske, hvor celledelingen er nøje kontrolleret.

For at kunne vokse har fosteret og barnet naturligvis behov for, at celler kan dele sig, men også hos det fuldt udvoksede individ har vi behov for celledeling. Vi skal være i stand til at udskifte udslidte celler med nye og velfungerende. Som synlige eksempler på normal celledeling kan vi tænke på, at vores hår og negle vokser, og at vi alle skæller lidt, fordi hudceller dør (skæl) og bliver udskiftet.

Hos fosteret, barnet og den voksne er denne celledeling nøje kontrolleret af en lang række gener. Generne er en del af vores arvemasse (DNA) og findes i kernen i alle vores celler. Vi har to kopier af disse gener. En kopi, som vi har arvet fra vores mor, og en kopi som vi har arvet fra vores far. Man kan sammenligne disse gener med en kagebog, som fortæller cellen, hvordan man skal lave **proteiner**.

Proteiner er nogle af de allervigtigste komponenter i vores celler og har en lang række funktioner som fx byggesten, enzymer og kontakter (receptorer). Specielt proteinernes funktion som kontakter (receptorer) har stor betydning, når vi taler om kræft. Nogle kontakter fungerer som speederen på en bil - hvis der trykkes på dem sendes et signal til cellekernen om, at cellen skal begynde at dele sig. Andre af disse kontakter fungerer som bremsen i en bil, hvis der trykkes på dem sendes et signal til cellekernen om, at cellen skal stoppe med at dele sig. I alle vores celler har vi mange forskellige proteiner, der fungerer som henholdsvis speedere og bremsere, og det er afgørende for kontrolleret celledeling, at disse proteiner er i balance og fungerer korrekt.

Hvis en kontakt (receptor), som fungerer som speeder, pludselig går i stykker og bliver ved med at sende signaler til cellekernen om, at cellen skal dele sig, uden at der bliver "trykket" på den, kan andre kontakter, som fungerer som bremsere, aktiveres (trykkes på) og ukontrolleret celledeling undgås. Kræft opstår typisk når både "speeder kontakter" og "bremser kontakter" går i stykker enten samtidig eller efter hinanden.

Hvordan kan disse kontakter (receptorer) gå i stykker? Som nævnt ovenfor indeholder kernen i alle vores celler opskriften (koden) på alle vores proteiner. Onkogener er gener, som indeholder opskriften (koden) for vores "speeder-proteiner", og tumorsuppressorgener er gener, som indeholder opskriften på vores "bremseproteiner". På nær nogle få celletyper som fx nerve og hjertemuskelceller, deler vores normale celler sig en gang imellem. I forbindelse med denne normale celledeling kopieres hele arvemassen (opskriften) til de nye celler. Der opstår desværre ofte fejl ved denne kopiering, men heldigvis har vi en lang række mekanismer, som kan rette disse fejl (korrekturlæsere). En gang imellem smutter en fejl dog igennem, og hvis der opstår gentagne fejl, som involverer både onkogener (opskriften på "speeder-proteiner") og tumorsuppressorgener (opskriften på "bremse-protein"), kan en celle udvikle sig til en kræftcelle, som deler sig ukontrolleret.

Vi foretager os ofte en lang række ting, som øger risikoen for, at der opstår fejl i vores arvemasse (DNA), og der dermed opstår fejl i vores onkogener og tumorsu-



pressorgener. Man ved fx, at rygning indeholder en række stoffer, som påvirker vores arvemasse (DNA), og at solens stråling giver skader i arvemassen.

Mange kræftpatienter får tilbudt kemoterapi (cytostatika), som er kemiske stoffer, der først og fremmest virker på celler, der deler sig hurtigt - men normale celler deler sig jo også. Normale celler påvirkes således også af kemoterapien, og man kan derfor ikke bare give en ordentlig dosis kemoterapi én gang for alle for at få bugt med kræftcellerne. For at de raske celler kan følge med, er man nødt til at holde pauser mellem behandlingerne. Et eksempel på at normale celler, som deler sig, også tager skade, er det hårtab, man ofte ser i forbindelse med kemoterapi.

Hvordan kan vi bruge vores viden om "speeder-proteiner", "bremse-proteiner", onkogener og tumorsupressorer til at behandle kræft langt mere målrettet og undgå at ramme de normale celler? En række behandlinger, som benytter denne nye viden, er indført eller er på vej til at blive indført. Ved modermærkekræft har man lige indført nye lovende behandlinger til de patienter, hvor kræften har spredt sig. En af disse behandlinger udnytter netop vores nyerhvervede viden om "speeder-proteiner" / onkogener. Hos halvdelen af patienter med modermærkekræft finder man et defekt "speeder-protein" (BRAF), som konstant er aktivt (kontakten altid slået til). Disse patienter kan have glæde af en behandling med et nyt stof (Vemurafenib), som hæmmer proteinet BRAF. Derimod

kan Vemurafenib behandling være direkte skadelig, hvis den gives til patienter, som ikke har et defekt

BRAF protein. Hos ca. en femtedel af patienter med brystkræft ses på brystkræftcellernes overflade alt for mange kopier af "speeder-proteinet" HER2. Disse patienter kan have glæde af et stof, som binder sig til HER2 og hæmmer dette protein (slår kontakten fra).

Patologens rolle i behandling af kræftpatienter har hidtil fortrinsvist været, at stille selve kræftdiagnosen på vævs- eller celleprøver. Med den nye viden får patologen en ny og vigtig opgave i at påvise, hvilke forandringer der er i patientens "speeder-proteiner", "bremse-proteiner", onkogener og tumorsupressorer, så kræftbehandlingen i langt højere grad kan rettes mod disse forandringer. Den fremtidige kræftbehandling vil blive langt mere skræddersyet til den enkelte patient og dermed mere effektiv med færre bivirkninger.



Torben Steiniche,

professor i patologi v/ Institut for Klinisk Medicin, Århus

Elisabeth Balslevs brystkræftforløb

Min vej gennem e



Elisabeth inden kemobehandlingen.

I begyndelsen af april 2012 fik jeg konstateret brystkræft. Jeg opdagede selv knuden og instinktivt vidste jeg det var kræft. Jeg havde aldrig forestillet mig at jeg skulle udvikle kræft, men blev egentlig ikke overrasket, da jeg opdagede knuden. I min verden er der altid en mening med det, der sker og jeg tænker min kræftknude er et spejlbillede på - eller et udtryk for store udfordringer gennem mange år. Jeg ser ikke sygdomme som noget der "rammer os tilfældigt". For mig er intet i universet tilfældigt.

Havde jeg haft økonomien til at følge mit hjerte, havde jeg valgt den alternative vej til at opløse min kræftknude. I stedet valgte jeg at sige ja tak til Vejle sygehus' behandlingstilbud: kemoterapi, strålebehandling og operation.

Jeg havde forskellige valgmuligheder ift. rækkefølgen i behandlingen. Jeg kunne vælge at få knuden fjernet først, efterfulgt af kemoterapi, eller jeg kunne vælge at starte med kemoterapi og håbe på dette ville mindske knuden, hvorefter denne kunne opereres væk. Jeg valgte den sidste model og gik ind til behandlingen med tillid til, at det nok skulle gå. Under forløbet har jeg følt mig godt behandlet af engagerede og imødekommne mennesker.

Sideløbende med behandlingen ville jeg give mig selv zoneterapi, healing samt arbejde med bøn/taksigel-

ser og meditation. Derudover ville jeg supplere med kosttilskud for at afbalancere min krop efter kemobehandlingerne m.m.

De første 6 uger efter diagnosen, gik med diverse scanninger, prøver m.m. Jeg var klar til 1. kemobehandling den 18. maj 2012. Det forløb stille og roligt, og jeg havde fået den ene af mine søstre til at være hjemme hos mig, da jeg var informeret om bivirkninger med utilpashed. Der sad vi så og ventede på "tsunamien" - som ikke kom. Dog blev jeg træt og fik kvalme.

15 dage efter 1. kemobehandling, begyndte jeg som forventet at tabe håret. Jeg fik mit lange hår klippet af og erstattet med en paryk i en smart korthårs frisure. Ved 2. kemobehandling, blev jeg også træt og fik kvalme, men der skete også det, at jeg kunne mærke, at dette IKKE var min vej. Jeg måtte fravælge kemobehandlingen og stole på min fornemmelse af, at jeg kunne blive rask uden kemo og stråling og helst også uden operation. Dette var det rigtige valg for mig. Da jeg orienterede min onkologiske læge Erik Rasmussen om mit fravalg, blev jeg mødt med accept, hvilket var dejligt. Han lagde ikke skjul på sin holdning, og jeg ved, at han synes jeg er naiv. Men det er fint nok, Jeg forstår ham og respekterer det arbejde han gør og hans holdning til onkologisk kræftbehandling.

Jeg har mine tanker om kemo, og jeg har styrken til at gå min egen vej, og turde stole på, at det er det rigtige for mig.

Derfor sprang jeg fra den konventionelle behandling og har ikke fortrudt det. Jeg aftalte med lægen om at komme til undersøgelse en gang i mellem, så vi sammen kunne følge knudens udvikling/afvikling. Den aftale var fin, og jeg tænkte, at det også for onkologisk afdeling var interessant at følge med i, hvordan jeg klarede det.

t kræft forløb

Hver dag gav jeg mig selv zoneterapi og healing. Hver dag visualiserede jeg og snakkede med "de højere magter" i form af bøn/taksigelser. Jeg mediterede og tog forskellige kosttilskud, efter anbefaling af kostvejleder Eva Ludeking.

Kosten er jo også meget vigtig, men jeg spiste i forvejen meget sundt og mest økologisk. Motion lå det dog lidt tungt med, selv om jeg er gammel gymnastiklærer. Men jeg fik da indført et dagligt program på ca. 20 minutter, som jeg stadig holder ved.

Under hele kræftforløbet har jeg været i ro med tanken om, at jeg nok skulle blive rask og min krop nok skulle restituere sig. Jeg var stærkt udfordret såvel menneskeligt som økonomisk. På trods af dette, var mit forløb samtidig en smuk og sælsom åndelig rejse. Det er måske derfor, jeg på intet tidspunkt har været bange.

På et tidspunkt forandrede knuden sig. Knuden blev mindre, for så at vokse igen, og blive mindre igen. 10 måneder efter jeg opdagede knuden beslutter jeg at få den fjernet og den var vist svundet 20 %. Kirurg Peter Wamborg foretog operationen sidst i februar 2013. Han skar op i kanten af brystvorten og fjernede knuden og lidt omkringliggende væv. Det forløb glat. Brystet hævede naturligvis op, og blev både gult, grønt, blåt og lilla. Men nu her i skrivende stund, godt et halvt år efter, ser brystet fint ud, omend det ikke er helt som før.

Jeg er ikke så meget i tvivl om, at der er prøvelser til os alle, og at de dybest set handler om vores udvikling som menneske og sjæl. Jeg har selv medansvar for de store udfordringer JEG har haft i mit liv og jeg tror på, at det vi tiltrækker, altid indeholder muligheder for udvikling. Når vi forstår dette, har vi større ro med at rumme livets udfordringer. Ikke at det ikke kan være svært, for det er det. Vrede, fortvivlelse, sorg og



Elisabeth efter kemobehandlingen.

frustrationer er dybe menneskelige følelser, som der skal være plads til, dog uden at vi drukner i dem. Når vi har givet frustrationerne plads, er det hensigtsmæssigt at begynde at arbejde med årsagerne til vores "ulykker". Hvert menneske skal finde sin egen vej og årsager til sine prøvelser.

I mit arbejde som psykoterapeut ved jeg, hvor vigtigt det er, at se hvert enkelt menneske som unikt, og respektere at vi er forskellige.

Og samtidig har vi alle en fælles historie. Vi er mennesker af kød og blod, der alle gør vores bedste med det dyrebare liv, som vi er givet. Vi er alle forbundne, og skal alle træffe valg hele tiden. Valg, der kan være vigtige for vores videre liv og have betydning for vores trivsel både fysisk, psykisk og åndeligt.



Elisabeth Balslev

Psykoterapeut (MPF)

Kursus- og foredragsholder

Forfatter til "Mad og Følelser" & "Indre (u)ro"

www.elisabethbalslev.dk

Kost

0

Når du får en kræftdiagnose bliver mange ting taget op til revision - bl.a. kost og livsstil. Der opstår spørgsmål om, hvad du selv kan gøre for at holde kræften i skak. Tanker omkring maden er ofte noget af det første, der dukker op, og spørgsmålene er mange. Heldigvis er der rigtig meget, maden kan gøre for at understøtte kroppen, både hvis man vælger/fra-vælger behandlinger mod kræften eller på den lange bane vil forebygge tilbagefald. Det kan også være, at

man simpelthen har lyst til at optimere sin kost for at minimere risikoen for at få kræft, eller måske er man pårørende til en person med kræft.

Maden sender næringsstoffer og signaler ud i vores krop, og disse skal gerne passe til de udfordringer, vi har. Derfor er maden så stærkt et værktøj, som vi med glæde kan bruge i forhold til kræft. Madlavning skal både være sjovt og nemt, også selvom der opstår store

Fyldte peberfrugter (4 pers.)

1 dl quinoa
1 tsk. bouillon
4 røde peberfrugter
1 majscolbe eller 1½ dl majs-kerner
75 g valnødder, hakkede
3 fed hvidløg
1½ tsk. knust koriander
3 tsk. tørret oregano
¼ tsk. cayenne peber
½ tsk. paprika
½ tsk. salt
1 spsk. kakaonibs eller ren kakaopulver

Kog quinoa med 2 dl vand og bouillon i 12 min. Skær peberfrugterne over i halve og fjern kernerne.

Bland de kogte quinoa med de øvrige ingredienser og læg dette fyld i de overskårne peberfrugter.

Læg disse på et stykke bagepapir på en bageplade og bag i ovnen i ca. 30 min. ved 180 grader.

Server med en fyldig salat.



©Jacob Thuesen Fotografi

g Kræft

udfordringer i livet. Derfor er det vigtigt med inspiration, nye ideer og muligheder for at prøve tingene af samt smage, om de forskellige retter passer dig og eventuelt din familie.

Viden er vigtig! Når du skal ændre på vaner samt livsstil er viden en af de største motivationsfaktorer. Der ligger meget forskningsbaseret dokumentation bag at vælge en mere naturlig livsstil med den grønne kost

som omdrejningspunkt. Men også andre faktorer som giftstoffer, søvn, lymfesystemet, vejrtrækning/afslapning og bevægelse er vigtige komponenter.

På Vejlefjord udbydes der et Kost og Kræft kursusforløb over 2 dage - yderligere oplysninger se hjemmesiden.

Marineret spidskålssalat (4 personer)

1 spidskål
3 spsk. sukker
2 spsk. salt
½ dl olivenolie
¼ dl hvidvinseddike
4 dråber flydende Stevia
2 spsk. Nigellafrø
½ tsk. Himalaya salt
Evt. 1 bundt persille

Spidskålen snittes fint og lægges i en skål og drysses med sukker og salt. Vend kålen rigtig godt rundt, så sukker/salt bliver godt fordelt. Masser evt. sukker og salt ind i kålen.



Lad stå i min. 4 timer, gerne længere.

Skyl kålen godt, så sukker/salt bliver skyllet af. Lad kålen dryppe af i et dørslag. Vrid derefter kålen i et klæde, så den bliver så tør som muligt. Hæld dressingen af olie, Stevia, eddike, salt og Nigellafrø over. Tilsæt evt. hakket persille.

Lad gerne salaten stå og trække 1-2 timer, inden servering. Holder sig fint et par dage i køleskabet.

Kræft fra et orthomolekylært perspektiv

Mennesket er en imponerende skabning, som er i stand til at producere 2.000.000.000.000.000 (2 trillioner) celler hver dag. I et sådant enormt produktionsapparat skal der være plads til nogle fejlproduktioner. Disse fejlproduktioner kalder vi for kræftceller. Alle producerer millioner af kræftceller hver dag. Heldigvis er immunsystemet i stand til at eliminere hver og én, bare ikke hos alle mennesker. Hos nogle fungerer denne oprydningmekanisme ikke optimalt.

Et velfungerende immunforsvar er i stand til at "spise" kræftceller, vira, bakterier og fremmede mikroorganismer. I en krop med et sløvt immunforsvar, har kræftceller for gode vilkår til, billedligt talt, at klynge sig sammen og slå sig ned som en tumor. Her vil f.eks. kemo/stråler/kirurgi, som eneste intervention, ikke være optimalt. Det handler om at korrigere den kropslige ubalance. Men hvilke tilstande i menneskekroppen er en forudsætning for kræftcellernes tilstedeværelse?

Blodets stødpudekapacitet

I kroppen skal der være en hårdfin balance mellem vigtige mineraler. Det handler i bund og grund om, at vi skal have en stærk stødpudekapacitet overfor syre inde i vores celler. Vi skal have tilstrækkeligt med basiske mineraler inde i cellerne, for at være robuste overfor syre. Her spiller magnesium en væsentlig rolle, da det er et vigtig basisk mineral, som primært findes inde i cellerne.

Kræftceller elsker en "sur" krop. De producerer selv syre for at opløse nabovæv, så de kan infiltrere og udbrede sig. Endvidere ernærer de sig ved gæring, som også er en sur proces. Hos mange af mine kræftpatienter ser jeg en lav stødpudekapacitet overfor syre inde i cellerne. Det kan være betinget af for lidt magnesium, for meget calcium (udenfor cellerne) eller en kombination heraf. Om det er en sur krop kræften

har fundet og bosat sig i, eller det er kræften, som har gjort kroppen sur, vides ikke. Men det handler i høj grad om, at skabe så "fjendtlige" kår for kræftcellerne, som muligt, altså ved tilskud af store doser magnesium.

Her kan det være en ulempe at være meget slank. For kroppen har en evne til at gemme for meget syre væk i fedtdepoter, som kan betragtes som et affaldsdepot. At have lidt ekstra på sidebenene kan for mange være en fordel, hvis der er problemer med syre/basebalancen. Nogle overvægtige har endda svært ved at tabe sig, da kroppen i visse tilfælde, "nægter" at give afkald på de fedtdepoter og den væske, som er med til at neutralisere syren.

Som patient hos mig er det obligatorisk at få målt stødpudekapaciteten overfor syre inde i cellerne.

Blodtyper

Vi er fire slags mennesker med hver sin blodtype. Dét der er godt at spise for den ene, er ikke nødvendigvis godt at spise for alle andre. Så ét kostråd, som skal gælde alle, er fejlslagen.

Lad os tage blodtype A som eksempel. Blodtype A har antistoffer i blodet mod blodtype B. Det vil sige, at hvis blodtype A ved en fejl, får en blodtransfusion med blodtype B blod, så klister blodet sig sammen pga. en enorm immunologisk reaktion, og man kan dø af det. Det er gammel kendt viden. Det nye ligger i opdagelsen af, at der i mange fødevarer findes proteinstrukturer/lektiner, som har blodtypelignende karakter. I blodbanen bliver ca. 5 % af de lektiner vi indtager optaget, resten udskilles. Her kan det for blodtype A være u hensigtsmæssig, at spise for meget mad, som indeholder lektiner, som ligner blodtype B. Der vil opstå en lille immunologisk reaktion, som kan ses i blodet efter et "forkert" måltid. Denne reaktion har kemotaktiske egenskaber, dvs. at det som en magnet finder hen til det sted i kroppen, hvor der



i forvejen er en immunreaktion/stress/kræft, og hæl-der salt i såret, og gør ondt værre.

Blodtype A bliver sundere jo mere vegetarisk der spises, da fordøjelsen af proteiner ikke er optimal. Proteiner nedbrydes til aminosyrer, som også giver en lille syrebelastning. Denne syre skal neutraliseres af vores basiske mineraler, som igen kan forstyrre syre/base-balancen. Mange med blodtype A er slanke, hvilket også udfordrer kroppen, da der ikke er meget fedtvæv, som kan bruges som syre-depot.

For detaljer og lister over gode/dårlige fødevarer skriv "blodtype plan" i Google, og vælg blodtypen.

Oxidativt stress

Når jern rustet, er det luftens iltmolekyler/oxygen, som går i forbindelse med jernet, så det oxiderer/ruster. For at afbalancere denne oxidering bruger vi anti-oxidanter. Vi mennesker har også en vis grad af oxidativt stress. Det er et produkt af mange faktorer: Stråling fra rummet, UV-stråler, rygning, forurening, arv og det at vi har et stofskifte giver også en belastning i sig selv. Det samlede oxidative stress må ikke blive for højt, da det kan oxidere/forharske vores fedtstoffer/kolesterol, så det kan sætte sig som åreforkalkning og disponere til blodpropper. Oxidativt stress kan ødelægge vores cellemembraner og skade DNA, som igen kan disponere til udvikling af kræftceller.

Graden af oxidativt stress kan måles, og bruges til at finde den optimale dosis anti-oxidant hos den enkelte patient.

C-vitamin er en vigtig anti-oxidant, som vi mennesker, i modsætning til dyr, ikke selv kan producere. C-vitamin er essentielt, da det specifikt angriber og eliminerer kræftceller. Det er svært at opnå terapeutiske niveauer gennem kosten, hvorfor mange vælger at få det direkte i blodbanen. Denne infusions-behandling tilbydes flere steder i landet. Jeg har endnu ikke kapacitet til denne behandling, desværre.

Tænder

Der kan være mange årsager til kræft, og her kan tænder spille en vigtig rolle. Tænder er det eneste sted i kroppen, hvor vi tillader at dødt væv ikke fjernes. I den rige del af verden er vi ret flittige til at rodbe-handle tænder. På den måde kan vi nemlig beholde en tyggeflade og et pænt smil. I en rodbehandlet tand er nerve og blodforsyning afskåret, hvorfor der ikke vil være symptomer i form af smerter. Nogle gange går der betændelse ved rodspidsen, hvilket kan belastte sundheden. De fleste kan leve fint med denne betændelse hele livet og i sidste ende dø af alderdom. Der er dog nogle, som ikke har overskud af sundhed til at leve med denne kroniske betændelsestilstand. Enkelte oplever debut af sygdom i forbindelse med en negativ livsbegivenhed, dødsfald, ulykke, skilsmisse osv. Her kan immunsystemet blive så belastet, at det ikke kan holde de bakterier/toksiner i ave, som hele tiden siver fra den betændte tand ud i blodbanen.

Dyr får ikke, i samme grad som mennesker, kræft og autoimmune sygdomme. Lige bortset fra, hvis de har dårlig tandstatus. Som kræftpatient vil det være hensigtsmæssigt, at kroppen ikke skal slås med en sådan kronisk betændelsestilstand. Se mere på: <http://www.klinikfortandsundhed.dk/amalgamsanering-tandskema-meridianbaner.asp>

I kræftsammenhæng findes ingen enkle løsninger, og listen over belastende faktorer er længere end ovenfor beskrevet (tungmetaller, stråling osv.). Mange kræftpatienter føler desværre, at de står alene. Behandlingstilbuddet i det offentlige sundhedsvæsen er ikke tilstrækkeligt for alle. Vi skal have nogle bedre muligheder og for det gør Tidslerne et fantastisk stykke arbejde - TAK for det.



Enzymer er livets tændrør

Vi går ikke sådan rundt og tænker på vores enzymer, og hvad de bruges til. Vi er vant til, at de bare er der og automatisk igangsætter indre biokemiske processer. Men det kan betale sig at yde kroppens enzymdannelse tilstrækkelig opmærksomhed, ligesom det kan betale sig at stimulere dannelsen af enzymer og sikre, at niveauerne er tilstrækkeligt høje livet igennem. Enzymer danner nemlig grundlag for kropslig sundhed og balance.

Enzymer er specielle proteiner, der igangsætter reaktioner og nedbryder kemiske bindinger i maden. Jeg plejer at kalde enzymer for livets tændrør, fordi de er involveret i stort set alle kropslige processer. De er katalysatorer for alle biokemiske processer og mekanismer, og fordøjelsesenzymerne kan sammenlignes med en saks, der klipper kæder af mad i småbitte stykker. Dermed kan næringsstofferne optages via tarmslimhinden til blodbanen og bringes rundt til kroppens trilliarder af celler. Her anvendes næringen fra maden til opretholdelse af kroppens gøremål og til vedligeholdelse af celler og kropsvæsker. Vi kan ikke eksistere uden naturlige enzymer, og de er opdelt i primært tre typer:

1. Metaboliske enzymer er enzymer, der faciliterer processer i blod, væv og organer
2. Fordøjelsesenzymer, der indgår i nedbrydningen og fordøjelsen af vores mad
3. Fødevarerenzymer, som findes naturligt i frugt og grønt og i en lang række andre fødevarer. De indgår i dannelsen af blandt andet metaboliske enzymer

De fleste enzymer kan genkendes på navnet, fordi de næsten alle sammen henviser til det stof, de nedbryder og næsten alle ender på "...ase". Eksempelvis protease er et enzym, der nedbryder protein, cellulase et enzym der nedbryder cellulose, ligesom lipase er et enzym, der nedbryder fedt. Der var i 70'erne navngivet mere end 1300 forskellige enzymer. I dag ved vi, at mangel på bare et enkelt naturligt enzym vil kunne medføre kropslige ubalancer og helbredsproblemer. Fødevarerindustrien anvender i dag hyppigt enzymer,

som tilsættes vores fødevarer. Disse kan være naturlige enzymer fra andre fødevarer, men kan også adskille sig fra naturlige enzymer og fra dem vi selv danner i kroppen.

Symptomer på mangel på fordøjelsesenzymer kan eksempelvis være:

- dårlig fordøjelse
- træthed
- forstoppelse
- bøvsen
- tarmluft
- allergi og intolerance

Vores naturlige enzymdannelse falder med alderen, men kan stimuleres livet igennem. Enzymer fra vores mad hjælper til med et utal af processer i kroppen, ligesom de indgår i dannelsen af metaboliske enzymer. Vi kan derfor med fordel sørge for at spise mad, der indeholder så mange naturlige enzymer som muligt, ligesom vi kan stimulere kroppens egen enzymdannelse.

De fødevarer, der fra naturens side indeholder flest naturlige enzymer er for eksempel:

- Rå og frisk frugt og grønt
- Papaya
- Ananas
- Meloner
- Spirer
- Hvedegræs
- Mango

De naturlige enzymer, der findes i vores fødevarer, tåler ikke varme. Det vil sige, at de destrueres, såfremt fødevaren varmes op under tilberedningen. Hvis hovedparten af den mad vi indtager således består af forarbejdede og opvarmede fødevarer, så kommer vi til at trække store vekslers på kroppens egenproduktion,



og kan derved let komme i underskud af fordøjelsesenzymer. Derfor er der rigtig god fornuft i at spise de allerbedste og enzymrige råvarer hver dag. Det kan være friske frugter, spirer og rå grønsager og samtidig undlade at spise hårdt forarbejdede fødevarer og fast food. Det er blandt andet på baggrund af denne viden om enzymer at Raw Food teorien er baseret, og mange mennesker er glade for at supplere den daglige mad med råkostsalater, rå dressinger og skønne enzymrige rå fødevarer. Det er sundt og som regel er fordøjelsen fornyet ved udsigten til masser af næring og fibre at arbejde med. Der er dog stor forskel på hvor godt vi hver især fordøjer rå grønsager og anden raw food, så også i denne sammenhæng er det vigtigt at lytte til kroppens signaler. Vi må vælge den form for tilberedning af vores mad, som vi hver især har det bedst med.

Du skal ikke fortvivle, hvis du hører til blandt de mennesker, der tolererer let dampede, bagte eller lynstegte grønsager bedst. De er stadig super sunde. Også selvom de er let tilberedte, og rent faktisk indeholder flere grønsager gavnlige næringsstoffer, som kræver opvarmning for overhovedet at kunne virke i kroppen. Det er eksempelvis det gavnlige lycopen fra tomater og det anticarcinogene sulphoraphan fra broccoli. Derfor er det allervigtigste, at vi hver dag får tilstrækkeligt af årstidens sunde grønsager, at vi vælger de allerbedste, økologiske råvarer og tilbereder dem så skånsomt og indbydende som muligt.

Har du mistanke om lave niveauer af fordøjelsesenzymer, så kan du stimulere egenproduktionen og fordøjelsen ved at afprøve følgende:



Anette Harbech Olesen

er forfatter til bogen Syv sunde skridt og blogger om mad og sundhed på

www.madforlivet.com

Du kan stimulere egenproduktionen af enzymer ved eksempelvis at:

- Drikke afkog af bitre urter, eksempelvis brændenælde
- Drikke hvedegræssaft eller spise frysetørret hvedegræs
- Indtage en kombination af hele hørfrø, sorte sesamfrø, fennikelfrø, lakridspulver og tørret mynte før eller under et måltid. Blot 1 spsk. stimulerer fordøjelsen og produktionen af enzymer
- Tage Bitterstern dråber før hvert måltid. Bitterstern dråber er produceret ud fra en gammel opskrift af Hildegard von Bingen og er yderst effektive til stimulation af fordøjelse enzymdannelse. Syv dråber i et glas vand før måltidet.
- Supplere fordøjelsen med gode mælkesyrebakterier hver eneste dag enten gennem velsyrnede yoghurter, kefir eller mælkesyregærede grønsager eller via tilskud af mælkesyrebakterier, der helst skal indeholde mindst 15 mia. levende mælkesyrebakterier pr. kapsel.

Suppler gerne maden med spirer, hvedegræs, frisk frugt og rå grønsager i det omfang det føles rigtigt og kan fordøjes. Prøv eksempelvis at marinere vanskeligt fordøjeligt kød eller fjerkræ i kiwi eller ananas i en times tid på køl. Udover at det smager godt, så letter det også fordøjelsen af proteinerne. Spis gerne mælkesyregærede grønsager, velsyrnede yoghurter eller kefir hver eneste dag, eventuelt tilsat økologisk kiwi, mango eller ananas. Det stimulerer den gavnlige mælkesyre flora i tarmen og dermed også fordøjelsen og dannelsen af gavnlige enzymer – livets tænder.

Hvad er MediYoga – Medicinsk Yoga?

MediYoga er en terapeutisk yogaform, med enkle øvelser og åndedræsteknikker kombineres med meditation. Øvelserne stimulerer kroppens funktioner, cirkulationen øges og balancerer på alle plan. Alle øvelser udføres med udgangspunkt i den enkeltes kapacitet og evne.

Instituttet for medicinsk yoga (IMY) i Stockholm har udviklet denne yogaform siden 1996. Göran Boll, som er grundlægger af IMY, har udviklet en række programmer og terapeutiske systemer som benyttes ved rehabilitering af grupper med forskellige lidelser: Astma, forskellige rygproblemer, hjerteproblemer, søvnproblemer, spiseforstyrrelser, migræne og hovedpine, og stressrelaterede lidelser. MediYoga benyttes i dag bl.a. på Karolinska Universitetssjukhuset i Sverige. Svenske patienter bliver henvist til yoga, om et led i behandling og rehabilitering. Mange af Sveriges største virksomheder tilbyder yogaklasser til sine ansatte, for at forbedre arbejdsmiljøet og reducere sygefravær.

Internationale forskningsprojekter på medicinsk yoga har medført, at yoga nu er integreret i behandlingen af mange patientgrupper ved ledende sygehuse rundt i verden, bl.a. ved de amerikanske Johns Hopkins og Memorial Sloan-Kettering.



Spændende MediYoga tilbud til patientmedlemmer af Tidslerne.

Genoptræn og styrk din krop på en ny måde – Yoga gør dig stærk i krop og sjæl!

Jeg sætter ”mennesket” i fokus og deler gerne ud af min lange erfaring og faglighed indenfor yogaterapi og meditation. Min undervisning udspringer fra Hatha Yoga - Satyanandas og Sivanandas Integralyoga og nu også uddannet instruktør i Medicinsk yoga, der er velegnet til patienter med særlige behov. Medicinsk yoga er baseret på den klassiske kundaliniyoga, en tusindårig yogatradition.

Jeg arbejder ud fra nøgleord som balance og livsenergi og ønsker at formidle enkle teknikker og viden inden for sundhed og helse. Åndedrættet – påvirker krop, sind og din helse på en fundamental måde og hjælper dig til skabe ro og balance i livet – At få øjnene op for livet og leve i nuet er en gave!

Sted: Hovedgaden 49, 2970 Hørsholm

Tid: Onsdage kl. 15.00-16.30 med start den 8. januar.

Pris: 10 kursusdage: kr. 1350,- Patientmedlem af Tidslerne kun kr. 850,-

Yogaterapeut Lill-Britt Sjöblom:

- ”Yoga er for mig balance” at lytte indad, til hvad jeg har brug for og har det godt med.
- Vi har alle brug for at tanke op med ny energi, fjerne uønskede blokeringer og spændinger.
- Yoga viser vejen til bevidsthed om mine grundlæggende behov for at finde balance, livsmål, lyst og glæde i livet.
- Yoga & meditation har været mit anker i livets med & modgang - Yoga har givet mig tålmodighed, smidighed og afstresning. MediYoga har været min bedste medicin og hjulpet mig at genvinde min styrke efter sygdom og stress.

www.lill-britt.dk

Vores livs healings rejse til John of God i Brasilien

Årsagen til at vi valgte at tage den lange rejse var, at vi havde hørt hvor mange mennesker fra hele verden, der valfarter til en by midt i Brasilien, for netop at møde denne mand som bliver kaldt John of God (forkortet JOG i resten af artiklen).

Siden 1965 har Joao Teixeira da Faria – som han blev døbt, hjulpet syge mennesker. Født ind i en fattig brasiliansk familie, stod hans stjerne ikke umiddelbart til, at han skulle blive kendt over hele planeten for sine healende kræfter. Men Joao har viet sit liv til at hjælpe de tusindvis af mennesker, der hvert år op søger hans Casa i tillid til, at de kan få hjælp. Nu vil vi berette, hvordan vi har oplevet vores 14 dage i Brasilien. Det er naturligvis meget forkortet, men hvis du ønsker at læse mere, kan du gå ind på www.tidslerne.dk og læse mere.

Mandag den 19. august meget tidlig morgen, stod vi 6 forventningsfulde jyder (Birthe og Villy Lade, Inge Borregaard, Toril Pedersen samt Lone og Lene) sammen med vores guide Karin Lykke Jensen i Aalborg lufthavn.

Vi skulle ud på vores livs rejse, og vi glædede os vanvittigt, men vidste ikke helt til hvad. Vi havde hørt om rejsen fra et arrangement for kræfttramte i Aalborg "Fra inderst til yderst".

Efter at have rejst 26 timer, ankom vi endelig til destinationen i byen Abadania og vores Hotel. Vi sov længe, og brugte tirsdagen til at orientere os, og Karin viste os rundt på Casaen (det spirituelle center hvor det hele foregår), samt de få butikker med krystaller, hvidt tøj og en enkel købmand.

Endvidere hjalp Karin os med at få fokus, samt formulere vores 3 ønsker. Det er således at man må stille JOG 3 spørgsmål/ønsker. Vores primære ønsker er selvfølgelig at vores kræft aldrig nogen sinde vender tilbage.

John of God er at finde på Casaen 3 dage om ugen

(onsdag, torsdag og fredag). Vi stod tidlig op onsdag morgen, for at sikre os en god siddeplads - langt fra alle får en siddeplads, da der kommer ca. 1000 mennesker hver dag.

Allerede efter en time, så vi JOG komme ind i lokalet og overværede med egne øjne, hvorledes han fysisk opererede folk. Vi havde læst og set på DVD (Healing - kan købes i Phønix) at han opererede folk, men at se med egne øjne, hvordan han uden bedøvelse skar i maven på en mand med en skalpel, satte sin finger ind og drejede rundt, og derefter syede hullet sammen, gjorde et så stort indtryk og er vanskeligt at beskrive. Vi så han tog en kniv og skrabede på en kvindes øjne, igen uden bedøvelse eller smerte og endelig så vi ham stikke en tang langt op i næsen på



Lene og Lone er netop ankommet til Casaen.



Lene og Lone skræller grøntsager til den velsignede suppe.

en mand, mens han drejede den rundt og tog den ud igen. Vi så han lagde sin hånd på panden og skulderen af folk, hvorefter de gik i koma/narkose og blev kørt ind i andet lokale.

Senere blev det vores tur (sammen med 250 andre) til at stå i kø med vores ønsker, som tidligere var blevet oversat fra engelsk til portugisisk – JOC kan kun tale portugisisk. Vi gik langsomt frem i køen, og da vi stod foran ham varede det et splitsekund, hvor han sagde ”operation”, hvilket betød vi skulle komme tilbage kl. 14 og få en spirituel operation. Lettere omtumlet og forvirret gik vi ud og talte med Karin, som kunne forklare os lidt bedre, hvad det betød. Nu begynder det for alvor at gå op for os, hvilke kræfter og energier vi har med at gøre.

Der er en masse entiteter, der arbejder igennem JOC, som ”kun” er et medie. Entiteter er de mange healende ånder der er på John of God center Casa de Dom Inacio. Alle entiteterne er kendt som personer, der tidligere har haft jordiske liv og særlige evner inden for healing og lægekunst.

Vi begynder at forstå, at det er andre personer der ”opererer” igennem JOC’s krop. Vi så hvordan han skiftede karakter alt efter hvilken person der er ”gået ned i ham”.

Nogen fik af vide de skulle have en spirituel operation (ligesom os), andre skulle tage krystalbade, nogle skulle have massage, nogle fik besked på at gå til vandfaldet og nogle skulle sidde i current.

At sidde i current vil sige at meditere i et rum sam-

men med medier, der kanalisere healende og helbredende ånder – disse ånder kaldes entiteter. I rummet skabes en fælles healende energi, som arbejder ind i den enkeltes problem. Usynlige operationer kan også foregå spontant i dette rum. Man tilbringer almindeligvis megen tid i current, der er en væsentlig del af healingsprocessen. Man er med til at hæve energien i rummet, når man mediterer, men får samtidig healing, mens man sidder der.

En usynlig operation er en direkte energetisk indgriben fra Ignatius og de andre entiteter på casaen. Den foregår uden redskaber eller gennembrud af huden – blot med healende energier. Man skal påregne rekonvalescens. Ofte vil begrundelsen for at få en usynlig operation være et fysisk problem, men entiteterne arbejder altid i årsagen til problemet. Den kan findes i det fysiske, psykiske og/eller de spirituelle lag i mennesket.

Efter vores operation, skulle vi opholde os 24 timer på værelset. Vi måtte ikke tale, høre musik, læse eller anden aktivitet. Vi fik bragt maden, og måtte kun rejse os for at gå på toilettet. Der havde vi virkelig tid til at tænke over livet og have 100 % fokus på vores helbredelse.

Fredag morgen var vi igen klar til at møde JOC - nu med 3 nye ønsker. Lone havde ønske om at få hjælp til hendes gener fra kræftoperationerne i Danmark. Hun fik beskeden ”3 massages” – hvilket betød, at hun skulle bestille 3 tider til massage. Det sted massagen foregik, var velsignet af entiteterne.

**John of God
(med lyseblå skjorte)
i midten af de
danske deltagere.**



Lene bad bl.a. om hjælp til at slippe hendes angst for at kræften vender tilbage. Da hun stod i køen et lille stykke fra JOG blev hun fuldstændig overvældet af følelser, og kunne ikke holde tårerne tilbage. Da hun stod foran ham, smilede han blidt, rystede på hovedet, og sagde "you doing it so well, continue your positive thinking", han sagde noget mere omkring krystaller, men jeg var så bevæget og græd og sagde jeg ikke helt kunne forstå det sidste. Oversætteren sagde jeg skulle komme ud og tale med ham bagefter. Det er meget vanskeligt at beskrive de følelser der udspillede sig, men kan kun sige, at det er det største, jeg har oplevet, og følelsen af at være fuldstændig rask var til stede.

Nu havde vi så "fri" i 4 dage. Men hold da op hvor vi blev fyldt op med livsenergi, ro, styrke, tro, håb og kærlighed. Vi opholdt os i mange timer på casaen. Enten sad vi og nød den fantastiske udsigt ud over de brasilianske vidder, mens vi blev fyldt op af den ro, der var på stedet. Eller vi satte billeder af patienter i trekanten, så der kan ske fjernhealing. Vi brugte også tid på at sidde og meditere i Casaen. Vi havde fået tilfaldelse af JOG til at gå til vandfaldet, som var en hel særlig oplevelse. Flere af os tog flere krystalbade, enten frivilligt eller på opfordring fra entiteterne. Nu har vi forsøgt at beskrive, vores oplevelser fra den 1. uge. Hvis du ønsker at læse mere og få flere detaljer, se www.tidslerne.dk.

Vi har virkelig oplevet, at der er mere mellem himmel og jord. Vi må også sige, at det at rejse til Abadania

og tro, at så er man bare rask med et snuptag, ikke er tilfældet. Vi er ikke i tvivl om, at du kan få lige så meget hjælp til healing, som du ønsker, men det kræver et stykke arbejde fra dig selv. Du skal tro på det og ville det, og selv arbejde med. Vi talte med en række mennesker derovre, som enten selv har oplevet mirakler, eller har pårørende, som er blevet hjulpet. Vi er også helt overbeviste om, at healingen kun lige er begyndt, og fortsætter længe endnu.

Den sidste besked vi fik fra JOG var, at vi skulle komme tilbage en gang i fremtiden. Og hvor vi dog glæder os over denne besked. Det at vide, at vi skal der over igen, og bl.a. sige tak for alt det, vi har fået, det er en gave, vi vil glæde os over, indtil vi står der igen. Vi vil også gerne sige en stor tak til Karin Lykke Jensen, som var en fantastisk guide at have med. Hun er 100 % nærværende, hun har medfølelse og så har hun bare en evne til at ville hjælpe andre, som ikke mange besidder. Vi kan kun anbefale andre at tage en tur derover sammen med hende.

Karin kan kontaktes på karin.jensen@klarupnet.dk

Lone Flou, 50 år (brystcancer sep. 2011) &
Lene Rantzau, 45 år (tarmcancer marts 2012
og svulst i bækken jan. 2013)

Terminal patient med mange alternative

Himmel og jord blev sat i bevægelse for at finde alternativ behandling, der kunne hjælpe min mand med kræft i bugspytkirtlen. I forbindelse med udgivelsen af hendes bog "At sprede skyer" om liv og sorg ser hun tilbage på forløbet, og hvad hun ville have gjort anderledes i dag, når

"Lægerne siger, at det kan være kræft". Min mand Dave, ringer fra sygehuset, mens jeg sidder på arbejdet på en regnvejrsdag i september. Jeg bliver fuldstændig overrumplet over hans ord, og angsten rammer mig som en knytnæve lige i mellemgulvet. Min mand har haft ubehag og ondt i maven "on og off" i nogle måneder, og nu har vores praktiserende læge – efter nogle blodprøver – sendt ham til undersøgelser på sygehuset. Ikke én eneste gang har jeg tænkt tanken, at det kunne være kræft eller anden alvorlig sygdom. I hvert fald ikke bevidst. Dave var vegetar, dyrkede yoga, motionerede og levede sundt og godt. Fra dette telefonopkald med k-ordet er der ingen vej tilbage til et normalt liv for os. Så snart vi er hjemme, kaster jeg mig over internettet og googler som besat. Lægernes mistanke går på kræft i bugspytkirtlen, og det er ikke for små børn. Vi læser i Politikens Lægebog, at kun omkring 1-2 % lever fem år efter denne diagnose. Bugspytkirtelkræft er en af de sjældnere former for kræft, og der findes ikke nogen konventionel behandling, der kan helbrede denne type. Vi er slet ikke i tvivl om, at Dave skal ud i noget alternativ behandling. Som pårørende bliver jeg lynhurtigt hans personlige assistent og kommer vidt omkring på nettet, samt i bøger og blade inden for kræftforskning og -behandling. Vi melder os også ind i Tidslerne for at blive klogere. Det bliver mange sene aftener foran computeren.

Den ulydige patient

Da Dave kort efter får diagnosen kræft i bugspytkirtlen, er vi allerede i fuld gang med mange former for alternativ og komplementær behandling. Lægerne kan ikke helbrede ham, får vi at vide, og hans kræft-

type er tillige af den aggressive slags og i sidste stadie. Han bliver tilbudt palliativ (lindrende) kemoterapi og vælger kort efter at sige ja tak. Dave får også medicin for smerterne og siden diverse præparater mod bivirkninger af den ene og anden art.

Det er bestemt ikke hos lægerne, at vi møder forståelse for den alternative vej, vi er slået ind på, men de fleste sygeplejersker tænker anderledes, og det er en støtte for os. Vi taler dog på et tidspunkt med en meget sympatisk læge, hvis kone har kræft. De er ligeledes gået den alternative vej, men det er ikke noget, han som læge taler højt om.

Ud over alle de informationer og den viden, jeg finder på nettet, kommer der mange forslag til alternativ behandling fra familie, venner og kollegaer. Det er overvældende at begive sig ind i denne verden, selvom den ikke er fremmed for os. Hvad skal vi vælge? Grøn, blå eller gul? Aflang, rund eller trekantet? Vi har aldrig overvejet alternativ behandling før, når det er dødens alvor. På et tidspunkt må min mand bede mig slappe lidt af, da han kan se, at jeg er gået i panik over at skulle "helbrede" ham. Jeg håber at finde én bestemt form for behandling, der kan redde ham.

Handleevne og håb

Dave kommer vidt omkring i den alternative verden. Formentlig siger han også ja til at prøve nogle (flere) ting for min skyld. Det er interessant at tænke på, hvad han ville have valgt at gøre, hvis jeg ikke havde været hans "vogter" og assistent. Jeg er meget handlekraftig, og her kan jeg virkelig gøre noget, synes jeg, og det hjælper mig til at bevare håbet. For mig er det også at håndtere fortvivlelsen over, at Dave ifølge lægerne skal dø af sin sygdom. Han må selvfølgelig ger-

skibe i søen

melbrede Marian Prestages mand for kræft
hendes mands sygdom og død og hendes
det kommer til alternativ behandling.

ne sige nej til min hjælp, og det gør han også nogle gange. Han ønsker fx ikke at forlade Danmark for at få behandling i udlandet, selvom jeg har flere forslag. Kræftpatienten kommer vidt omkring i forløbet: åndelig rådgivning, clairvoyance, reiki-healing, psykoterapi, healing med syngeskåle, kinesisk te og urter, fjernhealing af nu afdøde Calle Montsegur ("Sereren fra Andalusien"), samtale med den alternative kræftlæge Ulrik Dige, Hoxey's Formular, jordstråletjek, biopati, mistelten-indsprøjtninger, kosttilskud, homøopati, visualiserings-CD for kræftpatienter, C-vitamin indsprøjtninger og kostændring, gruppemeditation og ikke mindst akupunktur.

Med hjælp fra en healer starter vi desuden en fjernhealingsgruppe to gange om ugen med venner og familie, som alle kan hjælpe ved at sende healende tanker til Dave på fastsatte tidspunkter. Og jeg kontakter nogle af de kende medier i verden, og Dave bliver sat på deres healingliste.

Han gør ikke alle alternative ting på én gang, og nogle ting bliver blot "testet" kortvarigt. Hvorfor skulle han ikke blive et af de mirakler, som vi ved, findes?

For mange alternative skibe i søen?

Det kan være svært at vide, hvad der hjælper, når man har mange alternative skibe i søen. For samtidig får Dave kemoterapi, og på et tidspunkt før jul ser hans blodprøver faktisk bedre ud, og vi er optimistiske. Lægerne tilskriver det med det samme kemoen, men vi tror også på, at den alternative vej fører til bedring. Efter tre-fire gange kemo vælger Dave at stoppe den konventionelle behandling, da det går for meget ud over hans livskvalitet. I starten af 2003 dør Dave fredeligt hjemme.



Foto Line Thit Klein

I 2002 fik Marian Prestages mand konstateret kræft i bugspytkirtlen med spredning til leveren, og han begav sig ud i mange former for alternativ behandling, bl.a. akupunktur og healing.

Da jeg skrev min bog "At sprede skyer" om Daves sygdomsforløb, død og mit liv, samt sorgbearbejdning i årene efter, stod jeg på hovedet i gamle noter, optegnelser, mails og kvitteringer. Her dannede jeg mig bl.a. et overblik over alle de alternative ting, han prøvede under sygdommen. Der er ingen tvivl om, at Dave selv var interesseret i at gøre noget, men han gik i gang med for meget, der endte med at stresse ham. Det blev pludselig et "hårdt program", han nogle dage skulle igennem.

Hvis jeg i dag kigger i hans smertejournal, som smertesygplejersken anbefalede (til sidst i forløbet), at han førte for at få bedre styr på smerterne, er det hård kost. Der var mange ting i kalenderen og mange

smerter! Lægernes smertelindring var aldrig rigtig nok. Blot tre ugers før sin død lå han fx og kørte 30 km i bil til den kinesiske læge og akupunktør, der hjalp med smerterne, han drak det gyselige C-vitaminpulver i vand, som han var ved at kaste op over, og mediterede og visualiserede osv. Levede han længere eller bedre på grund af al den alternative behandling? Og måske mere stressende?

Hvis jeg kunne skrue tiden tilbage

Jeg gjorde det bedste, jeg kunne for min mand – med den viden, jeg havde på det tidspunkt. Men kunne jeg skrue tiden 10 år tilbage til dengang, Dave blev syg, ville jeg gribe det anderledes an, hvad angår alternativ behandling. Jeg ville foreslå, at vi nøje udvalgte nogle få og enkle ting, som han skulle fokusere på, og som føltes helt rigtige for ham – uden at gå i panik over tiden, vi brugte på at overveje mulighederne. Og han skulle så vidt muligt tillade sig bare at være. Man dør som regel ikke af kræft fra den ene dag til den anden. Der er tid.

Kosten ville helt sikkert være et område, vi ville arbejde med, og jeg er også overbevist om, at akupunktur hjalp på hans smerter. Han fik desuden vist nogle punkter på kroppen, han selv kunne trykke på, når smerten var slem.

Endelig ville jeg ændre min tanke om, at der findes lige netop én behandling, der kan helbrede kræft i bugspytkirtlen. Nu tror jeg snarere, at hver enkelt behandling afhænger af patienten, og hvad han/hun tror på. For mange behandlere, behandlingsforløb, kosttilskud og remedier kan stresse – også når man kan se, at intet tilsyneladende hjælper! For ikke at tale om økonomien. Vi brugte mange penge på alternativ behandling, selvom familie og venner hjalp til. Dette kan være endnu en stressfaktor.

Hvad kommer sygdom af?

Dengang havde jeg ikke hørt om metasundhed, som handler om sammenhængen mellem psyken og det fysiske, og hvad sygdomme kommer af. Det har altid undret mig, at lægevidenskaben stort set ikke aner, hvorfor kræft (og andre sygdomme) opstår, så jeg ville helt sikkert anbefale Dave at holde fast i samtalerapien og meditationen og kigge på det emotionelle plan. Hvad kan denne sygdom handle om? Hvad skal

jeg lære af det? Og virkelig tage tiden og finde modet til at kigge indad. Det er måske det allervigtigste, plus troen på at de ting man gør, virkelig gør en forskel.

Jeg er på ingen måde blevet skræmt efter min oplevelse med den alternative verden, under min mands sygdom. Jeg benytter fortsat alternativ behandling, som jeg har gjort i mange år, når jeg føler, at jeg fx har brug for mere energi eller har et konkret problem.

Oversigt over kriser

Efter min mands død læste jeg mange bøger om sorg, død og holistisk kræftbehandling og faldt over en øvelse, hvor kræftpatienten skal lave en liste over sine kriser gennem livet. Det gjorde jeg så på Daves vegne (af det jeg kendte til i hans liv), og jeg tror, at han selv kunne have fået meget ud af denne øvelse, mens han var syg.

Øvelsen giver et overblik over kriser eller traumer, man måske ikke engang har tænkt særlig meget over eller fået bearbejdet, og det kan være nøglen til klar-syn og måske helbredelse. Alle mennesker – raske som syge – bør lave en sådan liste over deres liv. For mig er der ingen tvivl om, at sygdom starter med ubalance i psyken.

Om Marian Prestage:

- født i 1966 i Nordjylland
- uddannet cand.mag. og coach
- arbejder som kommunikationskonsulent
- bosat i Nordsjælland
- mistede i 2003 sin mand, som levede fire måneder efter diagnosen bugspytkirtelkræft
- Bogen "At sprede skyer – en beretning om at miste sin elskede og finde livet igen" udkommer januar 2014

Læs mere om hendes bog på www.atspredeskyer.dk

Skive Kredsen

Livesence – med sans for livet

v/Hans Erik Foldberg, Akupunktør og forfatter

www.foldberg.dk

Se hjemmesiden og senere på Tidslernes hjemmeside.

Onsdag den 26. februar 2014 kl. 17 – 20

Sted: Skive Bibliotek, Østergade 25, 7800 Skive

Pris: Kr. 70,- inklusive en let anretning, frugt, kaffe og the (kr. 40,- for medlemmer af Tidslerne).

Tilmelding: Senest dagen før arrangement til:

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

Lev livet indefra

v/Karina Kirk, Heilpraktiker

www.levlivetindefra.dk

Se hjemmesiden og senere på Tidslernes hjemmeside.

Onsdag den 12. marts 2014 kl. 17 – 20

Sted: Skive Bibliotek, Østergade 25, 7800 Skive

Pris: Kr. 70,- inklusive en let anretning, frugt, kaffe og the (kr. 40,- for medlemmer af Tidslerne).

Tilmelding: Senest dagen før arrangement til:

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

Kredsarrangementer

De enkelte kredsarrangementer i foråret er ikke alle på plads, og da næste blad først udkommer til marts 2014, anbefaler vi alle vore medlemmer at følge med på www.tidslerne.dk om hvilke arrangementer, der afholdes i de respektive kredse.

Nordjyllands Kredsen

Smertelindring / Afstresning / Styrkelse af immunforsvaret

Foredrag ved Eva Fynshave. www.evafynshave.dk



Eva Fynshave er uddannet:

- Sygeplejerske.
- Sundhedsplejerske.
- Kranio-Sakral Terapeut / Lærer. (blid bindevævs- og knoglemassage)
- NLP Trainer / Lærer (kommunikation og psykoterapi)
- Massagelærer.

Udfører desuden:

- psykoterapi med NLP teknikker
- tankefeltterapi
- infrarød helkropsbehandling
- lyd vibrationsterapi på lydmadras

Tid og sted: Tirsdag den 12. november 2013 kl. 19 – 21.30 på Hjørringvej 458, Sønderkov (mellem Hjørring og Sindal)

Pris: Kr. 50 for medlemmer af Tidslerne og kr. 100 for ikke-medlemmer. Kursusprisen er inkl. Kaffe/te og bolle.

Tilmelding: Senest den 9. november til Poul tlf. 21 24 18 07
Mail: lijepo@tdcadsl.dk

Kommende arrangement med biolog og genetiker

Rebekka Gadbjerg:

Mandag den 12. maj 2014 i Hjallerup. Se Blad 2014-1

Tilbud om gratis Biotherapy Healing



Af *Charlotte Jakobsen*, www.bioenergyhealing.net

Biotherapy Healing er udviklet af den verdensberømte healer Zdenko Domancic for 35 år siden og er udbredt i hele Europa og USA. Den er videnskabelig bevist og meget egnet til kræftpatienter.

Behandlingen er en blid, men kraftfuld healings form, der bygger på den gamle kinesiske viden om kroppens energi, medianer og healing.

Biotherapy er en række unikke teknikker, der fjerner de energi blokeringer, der er med til at skabe sygdommen. Kroppen får herefter en lang bedre mulighed for at helbrede sig selv.

Behandlingen er ikke kun egnet til kræftpatienter, men kan med fordel bruges uanset sygdom og alder. Biotherapy bruges også som supplement til medicinsk behandling som f.eks. kemoterapi og stråling.

Bioterapeut Charlotte Jakobsen er uddannet af Zdenko Domancic og introducerede behandlingsformen i Danmark for 13 år siden. Hun har stor erfaring med behandling af kræft og en lang række sygdomme og har undervist sundhedspersonale i Danmark og udlandet.

Hun tilbyder nu medlemmer af Tidslerne muligheden for en gratis prøvebehandling.

En behandling varer ca. 40 minutter, hvor man ligger fuldt påklædt og afslappet på en briks.

Du kan læse mere om behandlingen i Tidslerne 2013/1 side 14-15.

Tidsbestilling: Tlf. 26 24 26 38 eller cjdk8@hotmail.com

Sted: Humlebæk/Nordsjælland

Kursus i tankefeltsterapi

med *Lars Mygind & Helle Heilesen*

Kurserne vi har udbudt, har været overtegnet, hvorfor vi afholder nok et kursus.

Læs mere om TFT i Blad 2013-2 side 18-20.

Kurset afholdes over 2 adskilte kursusdage således, at kursUSDeltagerne får mulighed for at arbejde med teknikkerne mellem de 2 kursusdage. Inden kurset vil der blive tilsendt en lærebog og DVD, der skal læses og ses inden 1. kursusdag.

Kursus 1

Sted: Gentofte Børnevenners kursuslokaler, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte

Tid: Tirsdage den 21. januar og den 28. januar kl. 11-18

Kursus 2

Sted: Severin, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart

Tid: Torsdage den 27. februar og den 6. marts kl. 11-18

Pris: Medlemspris kun kr. 300,-, husstands-medlemmer kr. 500,- for begge dage inkl. frokost, lærebog og DVD.
Patientmedlemmer har fortrinsret!

Tilmelding: Snarest og senest 1 måned før kursus start til Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk (Husk oplysninger: navn, adresse, telefonnummer og e-mail og kursusnummer/sted) Tlf. 30 27 22 51

Betaling: Senest 1 måned før kursusstart til: reg.nr. 0872 konto nr. 000 3135 349.

Vi fremsender deltagerliste med henblik på samkørsel.

Kurstilbud til patientmedlemmer

3 dage - kun kr. 500,-

*Vi gentager
succesen!*

Sletten Strand, Fjerritslev



Undervisere: Hanne og Niels Dyrholm

Kursusleder: Marie Louise Knudsen

3 dage med 2 overnatninger for kun kr. 500,-

Sted: Sletten Strand, Slettestrandvej 140,
9690 Fjerritslev, www.slettestrand.dk

Tid: Den 4.-6. april 2014
Programmet vil blive lagt på
www.tidslerne.dk

Pris: Kr. 500,- inkl. kursus, overnatning og
forplejning.

Betaling: Senest 3. marts til Salling Bank: 7890
kontonummer 3403 464

Tilmelding: Snarest og senest den 3. marts til
Marie Louise Knudsen skive@tidslerne.dk,
tlf. 97 53 71 70

Lysglimt, Gilleleje



3 dage med 2 overnatninger for kun kr. 500,-

Vi kan allerede nu oplyse, at vi afholder 3-dages
kurser igen på Lysglimt i Gilleleje i 2014:

Den 13.-15. juni og den 5.-7. september – bliver
annonceret i næste blad.

**Patientmedlemmer,
som ikke tidligere har
deltaget i disse kurser,
har fortrinsret.**

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 om året.

Deadline for næste nummer af Tidslerne:

Den 1. februar 2014

Oplag: 2.000 eksemplarer

Design og tryk: Jannerup A/S, 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 tidslerne.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 Linn Larsen

Mail: anni-ib@getznet.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: Pernille Evers, aarhus@tidslerne.dk, tlf. 30 62 27 97

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

København: Der er pt. ingen kredsansvarlig

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: Der er pt. ingen kredsansvarlig

Sjælland: Anne Marie Skytt, skyttannemarie@gmail.com, tlf. 56 65 04 61

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.

Kontaktpersoner

Ellen Sevelsted (bindevævskræft – et sarcom)	tlf. 86 68 18 72
Benthe Blæsild (brystkræft)	tlf. 86 27 08 99
Sonja Foged (brystkræft)	tlf. 64 81 33 48
Inge Jacobsen (brystkræft)	tlf. 86 37 37 73
Sanne Hesselberg (brystkræft)	tlf. 61 69 80 99
Jette Ejlersen (brystkræft)	tlf. 21 24 18 07
Ida Nielsen (brystkræft)	tlf. 75 15 69 66
Anita Nissen (brystkræft)	tlf. 86 80 55 83
Inga Sørensen (brystkræft)	tlf. 86 23 01 90
Bente Vissing (brystkræft)	tlf. 43 69 05 51
Pernille Nyhuus (non hodkins Follikulært lymfom)	tlf. 20 65 90 65
Eghon Engelund (halskræft)	tlf. 27 11 63 80
Mai Nielsen (leverkræft – behandlet i udlandet)	tlf. 75 15 90 11
Marie-Louise Knudsen (lymfebanekræft)	tlf. 97 53 71 70
Stella Kruckow (Hodgkins lymfekræft)	tlf. 60 66 59 55
Anni Larsen (lymfekræft, non-hodgkin)	tlf. 55 72 24 42
Peter Køpke (prostatakræft)	tlf. 75 50 68 75
Jane Jakobsen (pårørende)	tlf. 66 11 66 09
Bente Roerholt (pårørende)	tlf. 26 85 03 49
Eigil Andersen (spiserørskræft)	tlf. 27 89 65 70

Tidseltavlen

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

Syddjylland

Syddjyllands kredsen søger medhjælper til kredsarbejdet – kontakt Marilene Klein, mobil 29 26 47 65, eller syddjylland@tidslerne.dk

Århus Kredsen

Århus Kredsen efterlyser medhjælper til kredsarbejdet. Kontakt Pernille Evers, tlf. 30 62 27 97 eller mail aarhus@tidslerne.dk

Kontingentbetaling!

Har du husket at betale kontingent for 2013 (kr. 225,-), ellers kan du indbetale til Danske Bank reg.nr. 9570 kontonr. 997 0118 - husk at oplyse **navn & adr.!**

Vi søger

kredsansvarlige og medhjælper til København, Silkeborg og Trekantsområdet
Kontakt: Marie Louise Knudsen, tlf. 97 53 71 70 eller mail: skive@tidslerne.dk

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

Mailadresser

Husk at sende din mailadresse/telefonnummer eller rettelse til: sekretaer@tidslerne.dk, så vi kan underrette dig om nye kursustilbud og foredrag i lokalområdet samt landsdækkende.

Mindeord

Vi har desværre mistet Signe Aslaug, som var kredsansvarlig i Trekantsområdet, Ulla Birkholm, som tidligere var kredsansvarlig i Århus samt Allan Thestrup, som har været bestyrelsesmedlem. Alle har ydet en stor indsats i Tidslerne som Tillidspersoner og Kontaktpersoner og hver på deres egen måde gjort en stor forskel i arbejdet for Tidslerne. Vi kommer til at savne Ulla, Signe og Allan. Vore tanker går til deres familie.

Æret være Signe, Ulla og Allans minde.

Advarsel om Clinica Santa Croce

Jeg havde med stor glæde og optimisme set frem til blive hjulpet videre på min vej på en meget anerkendt homøopatisk cancerklinik Santa Croce, Orselina i Schweiz:

www.clinicasantacroce.ch under ledelse af Dr. Wurster og Dr. Heillo Klinge. Jeg betvivler ikke de 2 homøopaters faglighed, men der er ikke overensstemmelse mellem anti-cancer-kosten - og selve plejen var elendig - kun udført af italiensk talende plejere.

Jeg skulle have været der i 14 dage, men måtte rejse hjem efter 5 dage, da jeg ikke havde fået forsvarlig mad og pleje, kr. 30.000,- fattigere. Jeg vil på det kraftigste fraråde cancerpatienter at opsøge stedet, som jeg var blevet anbefalet af homøopat Charlotte Yde.

Jeg er nu meget taknemmelig for at være kommet på Arresødal Hospice i Frederiksværk, hvor jeg nu får en fantastisk pleje og omsorg.

Kirsten Dahl-Sørensen