

Tidslerne

2014 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en levende patientforening

Budwig kuren mod kræft

SIDE 4

**Vi ser meget på kosten –
men har glemt vandet!**

SIDE 8

Undgå madspild – spis ukrudt

SIDE 10

En historie fra en alternativ patient

SIDE 14

Epigenetik

SIDE 21

Generalforsamling 26. april 2014

SIDE 25



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, så kontakt

formand@tidslerne.dk – 40 15 90 11.

AL indsats er vigtig – lille som stor!

Indhold

Budwig kuren mod kræft	4
Vi ser meget på kosten – men har glemt vandet!	8
Undgå madspild – spis ukrudt	10
En historie fra en alternativ patient	14
Den homøopatiske klinik "Santa Croce" i Schweiz	17
Bog Nyt	18
Donation	20
Mindeord	20
Epigenetik	21
Nyt fra kredsene	22
Kurser	24
Generalforsamling 2014	25
Tidslerne	26
Kontaktpersoner	27
Tidseltavlen	28

Leder

Så er vi godt i gang med 2014. Vi får rigtig mange nye medlemmer og vi laver flere og flere selvhjælpskurser til stor glæde for deltagerne. Vi er i gang med at revidere medlemsdatabasen, hvilket desværre resulterede i, at nogle medlemmer blev rykket uretmæssigt for kontingentbetaling, fordi der var fejl i databasen. Det beklager vi meget. Vi håber nu at alt er korrigeret, så det ikke sker igen. Vi arbejder på at få oprettet PBS opkrævning fra 2015, så det fremover bliver meget lettere for vore medlemmer.

Lidt fakta tal: I 2012 døde 175 i trafikken, ca. 1200 døde som følge af brystkræft, ca. 1700 som følge af diabetes, ca. 3000 som følge af infektion påført på danske sygehuse og ca. 3500 af medicinering (ref. DR). Det er tankevækkende, hvor meget spaltepads de førstnævnte 175 får i forhold til de 2 sidste grupper, som tælle 6500 menneskeliv. Det er mere end rystende, hvor lidt der gøres for at ændre disse chokerende tal.

Reglerne om grænseoverskridende sundhedsbehandling er fra EU blevet skarpere præciseret. Dette omgås stadig i Danmark med nogle tåbelige regler om, at behandlende læge skal godkende/henvise til udlandet. Desværre er det næsten umuligt at få behandlende læge til at henvise en patient, når han ikke selv kan tilbyde tilstrækkelig behandling. Dette koster hvert år mange patienter livet, som ellers kunne have været behandlet i udlandet med store muligheder for succes. <http://www.altinget.dk/printartikel.aspx?id=130371>

Danmark ligger på en 39. plads ud af 40 lande i Europa i succes med kræftbehandling. Chokerende tal!

Vi arbejder i Tidslerne for bedre og hurtigere behandling, samt for valgfrihed til hvilken form for behandling man ønsker. Vi forsøger også at påvirke samfun-

dets beslutningstagere, til at få adgang til flere alternative behandlingsformer. Senest Cannabisolie, som mange patienter har rigtig gode resultater med, men som desværre så samtidig må leve som kriminelle borgere. Vi arbejder på at kunne bringe en dybdegående artikel om Cannabisolie i næste blad.

Vi fortsætter med at synliggøre Tidslerne og jeg har bl.a. siden sidste blad, været i DR1-Nyhederne med Peter Geisling og Tidslerne har også fået flot omtale i Jydske Vestkysten og Naturli.

Vi håber, at rigtig mange medlemmer vil deltage i generalforsamlingen, som afsluttes med et spændende foredrag af Rebekka Gadeberg. Husk tilmelding er nødvendig. Vi skal ikke undlade at nævne, at vi stadig mangler frivillige til kassererposten, kursusplanlægning, Tidsellinjen, Kredse m.m. alle tillidspersoner vil blive tilbudt relevante kurser. Al indsats er velkommen – lille som stor.

Kontakt Mai Nielsen for yderligere information formand@tidslerne.dk eller tlf.: 86 11 32 44.

Husk at foreningen skal modtage minimum 100 gavebidrag om året for at være § 8 godkendt, hvilket betyder at vi er fritaget for arveafgift.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Budwig kuren

DR. JOHANNA MARIA BUDWIG brugte det meste af sit liv på at forske i fedt. Særligt fedtsyren alfa-linolenssyre havde hendes interesse, og hun påviste, at en kombination af økologisk hørfrøolie og hytteost kunne have en gavnlig effekt mod kræft. Dr. Budwig blev født i 1908 og i løbet af 1950'erne og 60'erne blev hun anset for en af verdens førende fedteksperter. Hun påviste, at når industrien raffinerede og hydrogenerede (hærdede) sarte, vegetabiliske fedtsyrer, så blev de sundhedsskadelige at spise. Det var ikke populært blandt margarinefabrikanterne dengang (og heller ikke i dag), hvilket muligvis forklarer, hvorfor hun aldrig fik

Nobel prisen, til trods for at hun var indstillet hele syv gange.

Omega 3 fedtsyren alfa-linolenssyre findes primært i hørfrø og den kaldes også for en super flerumættet fedtsyre. Den har afgørende betydning for kroppens sundhed og balance, men er utroligt sart, særligt over for ilt, lys og varme. Indtages den i uspolet form, har den en lang række sundhedsfremmende egenskaber, og Johanna Maria Budwigs forskning og erfaringer viser, at den i særlig grad kan hjælpe os, hvis diagnosen lyder på kræft.

Hørfrø indeholder cirka 50-60 % omega 3 fedtsyrer, herunder alfa-linolenssyre, samt 15-25 % omega 6 fedtsyrer og lidt andre ikke essentielle fedtsyrer. Fordelingen af de forskellige fedtsyrer afhænger af, hvor i verden hørfrøene er dyrket. Hørfrø, dyrket i Danmark, har på grund af vort lidt køligere klima, et højere indhold af omega 3 fedtsyren alfa-linolenssyre end hørfrø

Hørfrø er et godt eksempel på, hvor sarte de flerumættede fedtstoffer er. Olien inden i hørfrøene er fra naturens side beskyttet af en hård skal, som selv mavesyren ikke kan opløse. Det vil sige, at hvis du spiser hørfrøene hele, så kommer de også hele ud igen. For at få glæde af frøenes gavnlige fedtstoffer skal hørfrøene males i en lille kaffemølle. Således frisættes fedtsyrerne og næringsstofferne, og du kan få glæde af dem, når du spiser dem. Når kernerne er malet, så skal de spises indenfor 15 minutter og må ikke varmes op for ikke at harskne. Kværnede hørfrø er udover at være rige på omega 3 fedtsyrer også den rigeste kilde til plantenæringsstoffet SDG, et stof som kræftceller ikke kan lide. Når du skal bage, så anvend de hele hørfrø, så undgår du harske fedtstoffer, men får til gengæld en god fibereffekt. Læs mere om hørfrø og find opskrifter med hørfrø f.eks. mysli på www.madforlivet.com



mod kræft

dyrket i sydlige og varmere lande. Hørfrø er desuden naturens rigeste kilde til plantenæringsstoffet SDG (secoisolariciresinol diglucoside), der i laboratorieforsøg har vist stærk anticarcinogen effekt, særligt overfor hormonrelaterede kræftformer. SDG findes primært i hørfrøene, men er ikke særligt forekommende i hørfrøolien, hvorfor indtag af såvel hele, kværnede hørfrø og hørfrøolie er ideel.

De livsvigtige cellemembraner

Vi består af celler, trilliarder af celler, og fælles for dem alle er, at de er omgivet af en dobbelt fedtmembran. Cellemembranernes konstitution kan være afgørende for sundhed eller sygdom. Derfor er det en rigtig god ide at holde sine cellemembraner fit for fight. Der til skal de bruge de rette komponenter af næringsstoffer, hvilket groft sagt omfatter en optimal blanding af omega 3 fedtsyrer, omega 6 fedtsyrer, kolesterol og fosfor. Heraf dannes de nødvendige fosfolipider til cellemembranerne, og disse tilføres bedst hver dag gennem maden. Cellemembranerne har brug for fedtstofferne i uspoleret form. Det vil sige ubehandlede, u-raffinerede olier, der er skånsomt behandlet og opbevaret, så olien ikke bliver harsk.

Blandingen af økologiske hørfrø, hørfrøolie og surmælk indeholder netop de komponenter, som cellerne kan anvende. Blandingen stimulerer den lille elektriske spænding, som vi naturligt har i vore cellemembraner. Spændingen har betydning for ind- og udslusning af næringsstoffer og affaldsstoffer, men har også stor betydning for cellernes evne til at dele sig kontrolleret. Spændingen opstår i et fint samspil mellem de flerumættede fedtsyrer og proteiner. Det elektriske spændingsfelt der opstår, når disse næringsstoffer blandes, har afgørende betydning for cellemembranernes funktionalitet og modstandsevne. Denne spænding opretholdes alene såfremt fedtstof-



ferne er uforarbejdede og i rette balance med svovlholdige aminosyrer.

Sådan oplader du dine livsbatterier

Fedtstoffer, der er raffinerede, hærdede eller hydrogenerede har i processen mistet deres spænding. Det omfatter alle former for margariner, flydende som faste. Det er raffinerede vegetabiliske olier, der står i klare plastflasker under supermarkedernes bagende neonlys, og det er raffinerede vegetabiliske olier, som eksempelvis anvendes i bagerbrød, færdigretter, mayonaisesalater og færdige bageblandinger. Disse fedtstoffer er det bedst at undgå, for de har samme effekt i kroppen som et tomt batteri eller et batteri hvis ene pol mangler, ville have i en lommelygte. De tilfører hverken de nødvendige fedtstoffer eller stimulation til cellemembranernes livsvigtige elektriske spænding. Indtag af sådanne ødelagte fedtstoffer kan derfor sammenlignes med en nedsat opladning af "vores livsbatterier".

Det var dette faktum Johanna Maria Budwig udnyttede i sin behandling af kræftpatienter og i sin forskning. Hun fandt, at hvis man skulle reetablere krop-



Frugtsalat med Skyr og hørfrø

To portioner Budwig blanding med Skyr, hørfrøolie og kværnede hørfrø serveres sammen med årstidens bær og frugter sammen med hakkede valnødder og mandler. Du kan supplere med lidt grovvalsedede havregryn tilsat 1 tsk. Sri Lanka kanel. Det smager godt og virker blodsukkerstabiliserende. Anvend økologiske råvarer. De smager bedre, og så undgår du unødigt kemi.

pens balancer og blive rask, så fungerede et dagligt indtag af kværnede økologiske hørfrø, hørfrøolie og et surmælksprodukt af høj kvalitet, som en fantastisk stimulation og styrkelse af cellemembranerne, og kombinationen viste sig at være den allerbedste batterikilde til "opladning af livsbatterierne".

Budwig kuren fungerer også fint alene med kombinationen af økologisk hørfrøolie blandet med et surmælksprodukt af høj kvalitet, som skyr Acido eller hytteost. De kværnede hørfrø kan udelades eller tilsættes i en eller to af dagens portioner efter behag.

Sådan virker Budwig Kuren

Teknisk set fungerer Budwig kuren på flg. måde:

Alphalinolensyre fra kværnede hørfrø eller hørfrøolie har 3 dobbeltbindinger, alle med en svag negativ ladning. Aminosyrerne methionin og cystein fra surmælksprodukter som Acido, Skyr eller hytteost har en svag positiv ladning. Ved at røre de to fødevarer sammen, dannes der en hydrogenbinding, så ladningerne udlignes, og blandingen bliver neutral. Det har en beskyttende effekt i forhold til de sarte fedtsyrer, ligesom det letter fordøjelsen og optagelsen af fedtstofferne. Men nok så væsentligt, så styrker den cellemembranernes elektriske spænding. Spændingen opstår i et fint samspil mellem de flerumættede fedtsyrer og proteinerne. Et velfungerende elektrisk spændingsfelt har afgørende betydning for kontrolleret cellevækst. Denne spænding opretholdes *alene* såfremt fedtstofferne er uforarbejdede og i rette balance med svovlholdige aminosyrer.

Budwig Kuren

Dr. Johanna Maria Budwig behandlede rigtig mange kræftpatienter i sin levetid - og succesfuldt. Hendes kur eller protokol er derfor heldigvis stadig populær og mere aktuel end nogensinde. Det kan være en rigtig god sundhedsinvestering at finde anvendelse for Budwig blandingen i den daglige madlavning, og herunder kan du finde forslag til anvendelse og opskrifter.

1 portion af Budwig blandingen består af: 1 spsk. økologisk hørfrøolie og 2 spsk. økologisk Skyr, Acido eller hytteost. Denne blanding piskes med håndpisker, stavblender eller gaffel, indtil den er helt jævn og har konsistens næsten som flødeskum. Heri røres 1 spsk. kværnede hørfrø. Hørfrøene kværnes bedst i en lille kaffemølle. Blandingen skal spises indenfor 15-20 minutter efter at de kværnede hørfrø er tilsat, da de i modsat fald kan harskne. Du kan sagtens lave større portioner af blandingen med hørfrøolie og surmælk og have det stående i køleskabet. Så kan du umiddelbart før servering kværne hørfrøene og tilsætte dem. Du kan også anvende blandingen kun med olie og surmælk. Begge kombinationer viser som oftest fine resultater i løbet af cirka 2-3 måneder. Opbevar såvel hørfrøolie, hørfrø som eventuel blanding i tætsluttende emballager i køleskabet.

Der kan ifølge Budwig med fordel indtages mellem to og seks portioner dagligt. Dosis afhænger af din konstitution. Ved terminal cancer kan doseringen øges til 8 portioner dagligt, som er det maximale indtag

Budwig anbefaler. Herunder kan du finde et par tips til forskellige anvendelsesmuligheder:

1. I forbindelse med morgenmaden kan du tilsætte optøede eller friske bær samt hakkede valnødder og mandler til blandingen.
2. Blandingen kan kombineres med æbler, pærer eller andre former for frugt skåret i små stykker.
3. Til en sildemad kan blandingen tilsættes karry, gurkemeje, æble, æg, sort peber og syltede agurker. Kan så anvendes som karrysalat.
4. Blandingen kan tilsættes hakkede rødløg, hvidløg, citron og cayenne peber eller masser af friskhakkede krydderurter og citron og anvendes over kartoffelmadder, tomatmadder, æggemadder eller som tilbehør til forskellige grønsagsretter.
5. Du kan kombinere blandingen med lidt Manuka honning, citron og ingefær samt hakkede mandler, hvis du har snue, influenza eller blot trænger til et energigivende mellemmåltid.

Du kan læse mere om hørfrø og hente inspiration i en lang række opskrifter på www.madforlivet.com

Vi har i Danmark en fantastisk produktion af økologiske hørfrø og hørfrøolie. Klik ind på www.ny-boggaard.dk og læs mere.

Ønsker du mere viden om **fedtstoffer**, om hvilke det er bedst at undgå og hvilke du med fordel kan spise hver dag, så kan du se denne tv udsendelse hvor jeg forklarer forskellige sammenhænge.
<http://www.Youtube.Com/watch?v=KmutH41pmX4>



Anette Harbech Olesen

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



Sildemad med Budwig Karryguf

Karryguf

2 personer, som tilbehør til kryddersild, tomat-sild eller marinerede sild

6 spsk. Skyr
3 spsk. Hørfrøolie
Kværnede hørfrø (kan udelades)
½ æble skåret i bitte små tern
½ rødløg i bitte små tern
1 hårdkogt æg i små tern
1 syltet agurk i bitte små tern
1 tsk. Sennep
Saften fra ¼ citron
1-2 tsk. Karry efter smag og behag
1-2 tsk. Gurkemeje efter smag og behag
U-raffineret salt og friskkværnet peber
Purløg og dild
Pisk eller blend Skyr og Hørfrøolie. Bland med de øvrige ingredienser og server.

Vi ser meget på kosten

Vand er livets kilde - men hvordan er kvaliteten af det vand vi drikker?
Hvordan kan vi forbedre det?

KROPPEN BESTÅR AF 50-75 % VAND afhængig af køn, alder m.m. Dehydrering (væskemangel) er et stort problem og især ældre mennesker skal være opmærksomme på følgerne heraf. Svimmelhed, træthed, nedsat koncentration og hjertebanken er blandt følgerne af dehydrering. Når dehydrering opstår "tager" kroppen vand ud af blodet, hvorved blodet bliver tykkere, og hjertet skal arbejde mere for at holde blodtrykket oppe og risikoen for blodpropper øges. Væskebalancen er livsvigtig for at vores krop og hjerne fungerer. Hvor meget vand/væske man bør drikke afhænger af aktivitetsniveau og alder, men det anbefales at drikkes mellem 2 - 5 liter i døgnet. Drikkevandskvaliteten i Danmark er meget forskellig. Vand indeholder mange steder tungmetaller, bakterier, pesticider (kemikalier) m.m. Det er tankevækkende, at man i visse områder i landet ikke tillader drikkevandsinstallationer af galvaniseret jern, da

vandet er så oxiderende (aggressivt), at det vil ødelægge installationerne! Desværre bliver kvaliteten af drikkevandet ikke bedre i fremtiden - snarere tværtimod. Derfor er det en rigtig god ide, at rense vores drikkevand.

Fødevare-, medicinal- og mange andre industrier har i årtier renset drikkevandet for urenheder m.m. Jo renere og friskere vand vi drikker samt tilbereder vores fødevarer i, jo mere energi og overskud har organerne til, at nedbryde kroppens tilførte giftstoffer og derved mindske ophobningen heraf.

En god balance mellem
sund kost, sundt vand, motion m.m.
vil styrke immunforsvaret
og mindske risiko for
at udvikle sygdomme
samt undgå tilbagefald
af sygdom.



I Danmark sælges der mere og mere flaskevand, som er af svingende kvalitet, dyrt og har miljømæssige konsekvenser.

I Japan giver man konsekvent renset, basisk og ioniseret drikkevand til alle sygehuspatienter, fordi det har vist sig at have en meget gavnlig effekt. Dette har bredt sig til andre dele af verden og bruges nu af millioner af mennesker.

Husholdningsmaskiner der kan rense og omforme "almindeligt" drikkevand til ioniseret basisk vand kan købes i Danmark. Processen: Vandet renses gen-

- men har glemt vandet!

nem et filter, deles i 2 slanger - en basisk og en sur. Det basiske drikkevand bevarer vigtige mineraler og vandmolekylerne blive mindre, så de bedre optages af kroppens celler. Man indstiller den ønskede PH-værdi på apparatet. Vandet har nu en øget antioxiderende effekt.

Kort forklaring af maskinerne: vandet renses, splittes i syre/base og ioner opstår. Forskellige PH værdier kan vælges, alt efter formål.

1. Et mini filter som fjerner uønskede partikler. Man kan med fordel forbedre rensningen ved at sætte yderligere filtrering op, hvilket afhænger af det lokale vands indholdsstoffer.

2. Herefter bliver vandet ført gennem en elektrolyseproces, som ændrer den elektriske spænding som kaldes ORP.

Normalt vand har positiv spænding, som har en oxiderende og syrende effekt. Ved ioniseringen bliver spændingen ændret til negativ ladet vand, som har en antioxiderende effekt, hvilket er altafgørende for sundheden.

3. Anskaffer man sig et apparat er det vigtigt, at man starter med en neutral PH-værdi på 7 og langsomt øger PH-værdien, da kroppen bør afgiftes langsomt (til baby mad bør PH-værdien være neutralt 7).

4. Maskinen skiller vandet så man selv kan vælge PH-værdien, fx lav PH værdi 2-6, Neutral PH (7) eller basisk/alkalisk PH (8 - 11).

Vigtigheden for en naturlig syre-basebalance er godt beskrevet i Tidslernes blad nr. 3 - 2013 side 4 (www.tidslerne.dk/medlemsblad/2013/03).

Ved at drikke vandet med en PH-værdi på 8-10 formindskes oversyringen af kroppen.

5. Skyller/koger man sine grønsager i vand med en PH-værdi over 9, fjernes flere urenheder og anvendes vandet til madlavning fremhæver det smagen (f.eks. kaffe, te, krydderier m.m.).

6. PH-værdi på 4 - 6, er effektiv til hudvask og skønhedspleje.

7. Lave PH værdier 2,5 - 3,5 har en desinficerende virkning til sår- og hudrensning. Dette har også en gavnlig effekt på psoriasis og andre hudlidelser.

Når vandet er rensset for urenheder og PH værdien er øget, så vandet er mere basisk, tilført ilt og den elektriske spænding er ændret, smager vandet bedre og det øger samtidig effekten af sund mad, kosttilskud, medicin m.m.

Mennesker med en god syre/base balance har et bedre immunforsvar.

Maskinerne udbydes af forskellige forretningsmodeller, til meget forskellige priser og med forskellige størrelser og egenskaber. Man skal være opmærksom på, at filteret skal skiftes mindst 1 gang årligt.

Informationerne i denne artikel er endnu ikke evalueret af den danske lægemiddel- eller fødevarestyrelse, men er formidling af informationer og anbefalinger fra eksperter over det meste af verden.

Erik Stolten

har i over 30 år arbejdet med miljøløsninger inden for industri- og fødevarebranchen, hvor vandkvaliteten er en meget vigtig faktor.

Indsigten i vandets svingende kvalitet har inspireret Erik Stolten til, at finde en løsning på at forbedre drikkevandet i private husholdninger.

Se mere www.sundt-vand.com



Undgå madspild – *spis ukrudt*

MAD MED NORDENS URTER ER SUND MAD, der smager af noget, og vokser overalt, de kan findes i skoven, haven og på stranden. Der er over 300 spiselige urter i Danmark. Generelt skal du kun vælge planter, der ser sunde og friske ud. Desuden kan du med fordel gå efter de spæde lysegrønne blade, blomster og top-skud. Det er en skøn følelse at samle sit eget forråd. Marts er den første forårs måned, og så snart solen tager fat begynder det friske bladgrønt fra brændenælder, skvalderkål, mælkebøtter og ramsløg at skyde op overalt. Så starter sæsonen!

Ukrudt er den ægte vare fyldt med saft og kraft. Gratis og næringsrigt, nyplukket og uden unødigt transport. Som bonus får du en dag i naturen eller i haven, med mulighed for ekstra motion og afstresning.

Hvorfor overhovedet spise ukrudt

Vores forfædre levede af naturens skatkammer, heriblandt af det vi i dag kalder "ukrudt". Der er så mange spiselige planter i naturen, som både er smagsfulde og næringsrige. Særligt i forårs månederne, hvor der stadig ikke rigtigt er noget at høste i køkkenhaven eller frisk, dansk bladgrønt at købe, er det oplagt at hente de spæde skud af f.eks. brændenælde eller ramsløg ude i naturen. De står jo der og strutter af sundhed!

Vores landbrugsjord er stille og roligt blevet drænet for næringsstoffer. Derfor har planter, der har vokset i skovbund eller et andet uopdyrket sted, et indhold

af næringsstoffer (bl.a. mineraler), som langt overgår det, der findes i kultiverede planter.

Ukrudt har ofte et væld af bitre smagsstoffer. Det skal vi glæde os over! De stimulerer udskillelse af galde fra leveren (galdeflow) og hjælper dermed leveren med at komme af med affaldsstoffer. Mange antioxidanter og andre phytonæringsstoffer, der er af ekstra stor gavn for en syg krop, er forbundet med bitterstoffer. Så husk med glæde at tænke: "Uhm, det smager lidt bittert!". Landbruget har avlet de fleste bitterstoffer ud af afgrøderne, så vi lider under et understimuleret galdeflow. Det kan vi kompensere lidt for ved at få ukrudt ind i vores daglige mad.

Ukrudt er rig på de sunde, umættede fedtsyrer, bl.a. omega-3 fedtsyrer, som vi generelt har svært ved at få nok af. Undgå derfor også gerne at varme ukrudtet op ved tilberedning, da omega-3 fedtsyrerne nemt tager skade af varmen.

Ukrudt er også rig på proteiner. Visse typer ukrudt har endda ret høje mængder af protein, tæt på de mængder, man finder i animalske produkter. Tørrede brændenælder kan indeholde lige så meget protein per gram som en bøf!

Ukrudt indeholder vitaminer, mineraler og sporstoffer udover alle de phytostoffer, vi så småt er ved at forstå den store betydning af i.f.t. livsstilssygdomme som f.eks. kræft. Ukrudt, der har vokset i ikke-landbrugsjord, har et højt indhold af bl.a. mineraler, fordi jorden ikke er blevet drænet for disse gennem dyrkning i årevis. Så glæd dig over at plukke ukrudt fra skovkanten, haven eller andre steder, hvor du ved, at de gror uden sprøjtegifte og bliver næret af bladnedfald m.m.

Det er selvfølgelig vigtigt at vælge de vilde planter, der er lette at genkende. Vi har valgt at fokusere på de 3 mest kendte ukrudtstyper brændenælde, mæl-

kebøtte og skvalderkål der både er velsmagende grønt og super sundt. Desuden den meget skønne ramsløg, som måske er knap så kendt.

Brændenældens spæde top-skud kender vi alle, og de skal selvfølgelig indsamles med handsker og måske gummistøvler, alt efter hvor de samles. Den kan juices, blendes i smoothie, laves til suppe, bruges i lasagne, omelet mv. Tilmed kan den tørres og bruges til en velsmagende te. Sundhedsmæssigt har urten mange antioxidanter, øger leverafgiftningen og hjælper til en god fordøjelse.

Den gule mælkebøtte er også almindelig kendt. Mælkebøttens blade smager bedst og har flest næringsstoffer om foråret. Senere på sæsonen skal man sørge for kun at plukke de unge lysegrønne blade. Mælkebøtter dyrkes endda her i Danmark til mælkebøtte saft pga. dens nærende egenskaber især i forhold til dens bitterstoffer. Mælkebøtten hjælper ikke kun på fordøjelsen, men har også en vandrivende og udren-

sende effekt ud over et væld af vitaminer og mineraler.

Skvalderkål er en anden kendt type ukrudt i vores bede og i den vilde natur. Den er værd at gå efter, da den smager dejligt. Her gælder også at de første friske skud er de mest delikate. Den er oplagt at bruge som salat, i juice, i smoothies og f.eks. i grønne pandekager. Bladene er meget basedannende og rige på vitaminer samt mineraler.

Skvalderkål:

Ramsløg er efterhånden blevet meget efterspurgt og sælges endda i supermarkederne i sæsonen. Det er de færreste af os, der har den i haven, men den kan findes i skove og småkrat. Den kaldes skovens hvidløg og skyder op allerede i marts. Ligesom hvidløg indeholder Ramsløg svovlholdige forbindelser, der styrker dit immunforsvar og glæder din lever. Er du i tvivl, om det er ramsløg, skal du prøve at kramme bladene



mellem fingrene og dufte til dine fingre. De vil dufte kraftigt af hvidløg. Den kan forveksles med liljekonval, der er giftig. Så lav lige det lille duftetrick, hvis du er i tvivl. Liljekonvaller dufter ikke af hvidløg. Ramsløg har de samme gode sundheds egenskaber som hvidløg. Bruges som smagsgiver, i pesto, kold grøn sauce mv.

Når du begiver dig på ukrudtjagt, er det selvfølgelig vigtig at undgå områder nær befærdede hovedveje eller steder, der er sprøjtet. Desuden er det en dårlig ide at følge i hundelufternes fodspor. Hvis du har en have, der ikke bliver sprøjtet, er det oplagt at starte der, men ellers er det skønt at udforske naturen og udnytte muligheden for både frisk luft og motion.



Grøn juice med ukrudt (2 glas)

1 agurk.
3 stængler bladselleri.
2 – 3 håndfulde skvalderkål.
½ lime eller citron.
1-2 cm ingefær.
1 skrællet grapefrugt.
Juice alt gennem juicer og nyd. (saftpresser)



Smoothie med ukrudt (2 glas)

3 dl. vand.
1 håndfuld mandler, cirka 40 g.
100 g. frosne økologiske bær.
2 håndfulde (cirka 50 g.) skvalderkål, brændenælde, spinat eller andet bladgrønt.
4 – 6 dråber flydende Stevia (alt efter hvor søde bærene er)
½ tsk. ren vanilje.
1 tsk. kanel.
2 spsk. proteinpulver f.eks. Plant Force protein pulver.
1 spsk. hampefrø- eller hørfrøolie fra Nyborggaard.

Blend mandlerne med vandet. Tilsæt de øvrige ingredienser bortset fra olien. Blend igen. Tilsæt til sidst olien og blend helt kort.

Alt efter hvor lidt eller meget vand man tilsætter, kan det være en tynd udgave der kan drikkes eller en tykkere udgave, der kan bruges som en slags ”yoghurt” med drys ovenpå.

Kanel kan erstattes af kardemomme, appelsinskræl, mynte, lakridsrod og meget andet, alt efter smag og behag. Mandlerne kan skiftes ud med andre nødder eller kerner.



Grøn pesto

100 g. spinat/basilikum/persille/skvalderkål/brændenælder.

1 fed hvidløg.

40 g. mandler eller valnødder.

1 spsk. kapers.

3 spsk. olivenolie.

½ spsk. citronsaft.

Salt og peber.

Alt bortset fra salt og peber, blendes til en ensartet pesto (der må dog gerne være lidt småstykker i den). Smag til med salt og peber.

Pestoen smager godt vendt i brune/sorte eller røde ris, samt quinoa og selvfølgelig nye kartofler.

Den kan også "fortyndes" med mere olie og bruges som dressing på en salat.

Smager også dejligt som tilbehør til dampede grønsager eller ovnbagte rodfrugter.

Det kræver ikke noget særlig udstyr, når der skal samles planter. Det er dog en god ide at klippe urterne af med en saks. Desuden vil en rummelig fletkurv til sarte urter være oplagt, måske plastikbøtter med et fugtigt stykke køkkenrulle i bunden og et par havehandsker. Husk mad og drikke til dig selv, så du kan nyde et hvil i naturen. Saml altid i tørt vejr, da våde planter lettere mugner.

Hjemme igen holder urterne sig frisk på køl og skylles først inden brug, men selvfølgelig skal du bestræbe dig på, at de indsamlede urter bliver spist så hurtigt som muligt. Tørring af især brandnælde, ramsløg og mælkebøtte kan være en anden anvendelsesmulighed.



Foto: Jacob Thuesen Fotografi

Hanne Heinrich, kostvejleder med egen klinik på Vejlefjord, www.heinrich.dk.

Anne-Marie Mortensen, kostvejleder og sygeplejerske, www.madibalance.dk

Vi er 2 engagerede og erfarne undervisere, der brænder for at formidle sundhed på alle niveauer, men har specialiseret os i kost og kræft.

En historie fra en

FORSKELLIGE UDFORDRINGER OG LIVSÆNDRINGER KAN HAVE INDFLYDELSE PÅ VORES FYSISKE HELBRED. Set i bakspejlet, har jeg forud for min sygdom haft oplevelser og udfordringer, som muligvis har haft indflydelse på min bryst cancer. Det er tankevækkende, at på operationstidspunktet var knuden 2, 8 cm, og lægen mente, at jeg havde haft knuden i ca. 5 år, som svarer til at det på daværende tidspunkt var 5 år siden, jeg ganske pludselig mistede min kæreste gennem 12 år, der døde af en blodprop. År 2012 var også et udfordrende år hvor min kære mor døde, mit kæreste forhold stoppede og jeg mistede mit job. Jeg havde dog en god fratrædelsesaftale og muligheden for at fejre 40 års jubilæum. Jeg kunne altså se frem til et ½ år med fuld løn og chancen for at gøre mig klar til nye udfordringer. Sådan skulle det ikke komme til at gå. To dage efter forholdet til min daværende kæreste blev opløst, mærker jeg en knude i venstre bryst. Så gik det hele pludselig meget stærkt. For mit vedkommende alt for stærkt. I min verden hører krop, sind og ånd sammen. Jeg tænkte, satte ord på følelserne og handlede derpå. Jeg kontaktede omgående Horneman-Thielcke's Klinik, hvor jeg med lynets hast blev sat på kur for at få balance i kroppen med grøntsager morgen, middag og aften. Ingen syre (brød, ost m.m.), ingen sukker. Frisk luft, meditation og ikke mindst positive tanker var nu vejen frem. Min praktiserende læge mente ikke knuden var ondartet, men sendte mig selvfølgelig videre til scanning på hospitalet hvor lægen, var helt sikker på, at det var en cyste, som blot skulle tømmes. Det viste sig desværre, efter en biopsi, at knuden indeholdt kræftcel-

ler med spredning til lymferne.

Jeg omgående en tid til operation, som jeg takkede nej til i første omgang og bad om betænkningstid, fordi jeg havde behov for at få mig selv med i den kommende proces.

På et tidligere tidspunkt har jeg stiftet bekendtskab med Metasundhed og hørt om hvordan flere havde haft glæde af denne alternative behandlingsform. Derfor fandt hurtigt en dygtig behandler og arbejdede mig frem til årsagen til sygdommen og fik gennem Tankefeltsterapi (TFT.) løst op for tidligere traumer. Det var en fantastisk rejse tilbage i tiden, hvor det chokerede mig, hvad tanker kan føre til. Især svigt havde fyldt meget i mit liv.

Imens følger jeg 100% min grøntsags kur, og supplerede med vitaminer, mineraler og urteteer.

Efter ca. 1½ mdr. og et smut forbi privathospitalet Hamlet, hvor jeg fik lavet en ekstra scanning for at se om der var nogen ændring (det ville de ikke på Ringsted Sygehus), var jeg nu parat til operation. Vi var nu sidst i november 2012.

Jeg havde på intet tidspunkt haft "sorte tanker" og var sikker på, at denne sygdom var en øjenåbner og et skub fremad til at komme videre i mit liv, efter de ret så voldsomme oplevelser jeg havde været udsat for i løbet af året. Det var narkosen der bekymrede mig mest, da jeg aldrig havde prøvet det før.

Brystet blev bevaret, dog blev 13 lymfeknuder fjernet, hvoraf der var spredning til 7 lymfer. Efterfølgende undgik jeg bivirkninger i form af ophobning af lymfevæske og er helt sikker på, at det skyldtes efterfølgende behandling med tankefelt- og zoneterapi, som jeg stadig holder ved lige. Lægen, som undersøgte mig et

alternativ patient

stykke tid efter, havde været meget bekymret over at jeg havde udsat operationen, men måtte indrømme, at jeg var kommet fantastisk flot gennem hele forløbet. Stolt var jeg!

Kemobehandlingen - udrensning

Så kom vi til den forebyggende efterbehandling. Efter grundig overvejelse og i samarbejde med Horneman-Thielcke valgte jeg, at indstille min krop til disse ”angreb”, som kemoterapien ville medføre. Jeg fortsatte stadig med min grøntsager, men nu også med fisk og lyst kød. Oven i hatten tabte ca. 20 kg, og dette skyldtes **IKKE** kræften.

Påbegyndte kemo behandlingen, som jeg valgte at kalde ,udrensning, d. 8 januar 2013. I alt 6 behandlinger med 3 ugers mellemrum.

Endvidere fortsatte jeg med min positive indstilling og levemåde, bl.a. velsignede jeg (til stor undren for personalet) væsken ved, at holde poserne op til hjertet og

bede om hjælp til at fjerne eventuelle dårlige celler og sammen med mig bevare de gode.

Blodprøver, der blev taget før, hver kemobehandling var rigtig fine. Kun en enkelt gang var immuntallet for lavt. For at styrke immunforsvaret anvendte jeg naturmidlet Immiflex.

I et par dage efter hver behandling, blev jeg forkælet af min fantastiske veninde Liselotte og fik desuden stor hjælp fra min bror og svigerinde, der var med til alle behandlingerne. Aldrig før har jeg følt mig så taknemmelig og god til at tage imod hjælp. Mine skønne børn viste mig også en dejlig omsorg til trods for, at jeg prøvede at skåne dem.

Udrensningen (kemobehandlingen) blev overstået, stort set uden bivirkninger, dog tabte jeg det meste af håret, men oplevede ikke at blive helt skaldet fik en smule mundtørhed og problemer med at sove de første nætter. Dette fandt jeg ud af skyldtes Prednison, som jeg derfor delvist undgik. Den medicin bliver



åbenbart givet for at mindske kvalmen, som jeg ikke mærkede noget til.

Hospitalet var uforstående over for mine manglende bivirkninger, men var desværre ikke interesseret i at høre, hvad jeg gjorde for at have det så godt. Jeg tænkte i mit stille sind, at det jeg gjorde, måske kunne hjælpe andre patienter. Ved første samtale blev der **KUN** fortalt om alle de forfærdelige bivirkninger, hvilket svarer til de flestes opfattelse af kemobehandling. 3 uger efter sidste udrensning/kemo startede jeg på strålebehandlingen, som jeg kombinerede med healing og yoga.

Strålebehandlingen

Jeg fik tildelt 25 gange strålebehandlinger uden nogen bivirkninger. Jeg valgte ikke at bruge den binyrebarkhormonsalve, som blev udleveret af hospitalet. I stedet smurte jeg med Aloe Vera Gel, Propolis, samt E-vitamincremer. Jeg oplevede igen et personale (der var supersøde), som mente, at jeg havde været heldig. De ville dog ikke høre på, hvad jeg havde gjort for at undgå bivirkningerne.

Jeg har på intet tidspunkt følt, at efterbehandlingen var nødvendig og valgte derfor at få tankerne hen på, at jeg ville undgå bivirkningerne.

Det største problem, som jeg har oplevet i vores sundhedssystem, er manglende tid til samtale.

Det lykkedes! Ca. 2 mdr. efter sidste strålebehandling var jeg hos min biopat Herbert Stückelsweiger. ALT var i skønneste orden. Blodbilledet perfekt, ingen udsving på organer og mit vitamin/mineralbehov var fuldt dækket. Jeg gik stolt og lykkelig derfra.



1. oktober 2013 er jeg, efter flere måneders overvejelser, i samråd med mine alternative behandlere startet med at tage antiøstrogenpiller, da det endnu ikke er lykkedes mig at finde et naturligt præparat. Har ingen nævneværdige bivirkninger og en knogle-scanning foretaget 10. januar 2014 viser ingen tegn på afkalkning.

Jeg har endvidere været i et 22 ugers rehabiliteringsforløb gennem Køge Kommune.

Desuden har jeg gennem mit medlemskab af Tidslerne været på weekendophold, samt deltaget i diverse kurser. Det var for øvrigt en sygeplejerske, som gjorde mig opmærksom på foreningen Tidslerne.

Efterskrift

Problemet med brystkræft er, at der ikke er nogen facitliste.

Endvidere er jeg chokeret over det tomrum, der kom efter den sidste behandling, hvor der også bliver gjort opmærksom på, at vi selv skal raskmelde os. Dette sørgede jobcentret i mit tilfælde dog for, selv om jeg ikke følte mig helt klar.

Et tjek hos onkologen i november 2013 viste at alt var ok. Nu venter nu på en scanning til sommer.

Forløbet har været en lærerig periode i mit liv, hvor jeg også har følt mig lykkelig. På sin vis var det en gave, at jeg var uden job, men kun skulle tænke på at blive rask.

Jeg er sikker på, at netop jeg har haft denne sygdom for at lære og give mine erfaringer videre til andre i samme situation.

Nu starter en ny epoke i mit liv (hvor jeg også har haft den store glæde at blive farmor) og jeg glæder mig.

Jeg vil gerne takke min familie, venner og mine fantastiske behandlere. Uden jeres hjælp og opbakning var jeg ikke nået hertil, hvor jeg er. I NUET!!!



Anne Marie Skytt

sjaelland@tidslerne.dk

Anbefaling til ophold på den homøopatiske klinik "Santa Croce" i Schweiz

EFTER NEGATIV KRITIK I TIDSLERNE 2013/3 OMKRING DEN HOMØOPATISKE KRÆFTKLINIK "SANTA CROCE" I SCHWEIZ, VIL JEG HER FORTÆLLE OM MINE POSITIVE OPLEVELSER FRA KLINIKKEN, HVOR JEG ER KOMMET REGELMÆSSIGT DE SIDSTE FEM ÅR.

Jeg er fuldstændig overbevist om homøopaternes dygtighed, som i øvrigt er meget kompetente læger med videreuddannelse i homøopati. Lægernes omsorg og forståelse har berørt mig dybt, og jeg priser mig lykkelig for, at have kendskab til "Santa Croce", som er den eneste af denne type klinik i hele Europa. Jeg har altid været tilfreds og har aldrig mødt nogen utilfredse patienter.

På klinikken er der en holistisk og individuel behandling. Det betyder, at hver enkelt patient er tilknyttet en fast læge, som patienten dagligt har kontakt med. Denne læge følger patienten gennem resten af forløbet per telefon og e-mail. Ud over lægerne er der et kvalificeret personale som søger for plejen døgnet rundt og som kan kommunikere på både Tysk, Itali-

ensk og Engelsk. På Klinikken findes også en fysioterapeut, samt et fitnessrum.

Kosten består af både traditionel og vegetarisk mad. Hvis patienten skal overholde en bestemt diæt skal dette meddeles ved tilmeldelsen. Jeg oplevede flere, som havde bestilt økologisk mad forud for opholdet. Der tilbydes altid frisk frugt i spisesalen og man kan få maden bragt på værelset. De fleste værelser har en fantastisk udsigt til bjerge og søer og der er adgang til telefon, internet og TV. Der er mulighed for at få vasketøj på klinikken og pårørende er velkomne.

For detaljerede oplysninger se her <http://www.clinica-santacroce.ch/>

Dette er et link til en bog som giver et super indblik i hvordan homøopatien og klinikken fungerer (skrevet af Dr. Jens Wurster, læge på klinikken). Bogen er fyldt med cases som giver håb. Desværre er den endnu kun på Tysk: <http://www.narayana-verlag.de/homoeopathie/pdf/Die-homoeopathische-Behandlung-und-Heilung-von-Krebs-und-metastasierter-Tumore-Jens-Wurster.02048.pdf>



CLINICA SANTA CROCE
ORSEUNA



Boganmeldelse

Af Poul-H. Ejlersen

Peter Gøtzsche's bog:

"Dødelig medicin og organiseret Kriminalitet"

Hvordan medicinalindustrien har korrumpet sundhedsvæsenet.

Cochrane-lægen Peter Gøtzsche's bog giver en meget velunderbygget beskrivelse af hvordan medicinalindustrien, som vi vel alle troede var en ærlig forskningsbaseret industri, tilsyneladende i mange tilfælde lader hånt om patienternes medicin-sikkerhed til fordel for salget og indtjeningen af virksomhedernes produkter.

Styringen af finansielle hensyn vejer åbenbart meget for en stor del af medicinalindustrien, når der ikke ved lanceringen af nye lægemidler, oplyses om bivirkninger der var kendte, men som er holdt skjult for

sundhedssystemet. Selv sundhedsmyndighederne der står for godkendelse af produkterne viser sig også, at være korrumpet af medicinalindustrien iflg. Peter Gøtzsche.

Der skal jo ikke herske tvivl om, at selvsamme virksomheder også har forsket og produceret medicin vi i dag ikke kan undvære, som er endog yderst virksomme i behandlingen af mange sygdomme. Det er ikke disse "gode" ting forfatteren beskæftiger sig med i bogen for som han skriver: *"Min bog handler ikke om de velkendte gavnlige virkninger af lægemidler, for eksempel vores store succes'er med behandlingen af infektioner, hjertesygdomme, visse kræftformer og hormonmangeltilstande, som type-1 diabetes."*

Peter Gøtzsche påstår i bogen, at lægemidler i Europa og USA er den tredjehyppigste dødsårsag næstefter hjertesygdomme og kræft.

Bogen er ikke let læsning.

Der er mange lægefaglige fremmedord, men et stort plus er, at forfatterens påstande er underbyggede af mange dokumenterede referencer.

Bogen er i høj grad evidensbaseret.

Bagerst i bogen findes et helt indeks/opslagsværk med mange opslag med alt fra konkrete sygdomme, medicin og tilstande f.eks. som afhængighed, humørsvingninger, astma og slankemidlet "Letigen".

Hvem kan have glæde af at læse bogen?

Forfatteren håber selv, at bogen vil bidrage til, at gøre så mange borgere vrede, at de vil protestere, indtil vi tvinger vore politikere til at indføre nogle nødvendige reformer.

Forfatteren bygger sin viden i bogen på et helt livs mindre heldige oplevelser med medicin, der har vist sig at være uvirksom og som "kun" bliver produceret af industrien for at tjene penge og ikke for altid at gavne patienterne. Det bliver ligefrem beskrevet som



en organiseret kriminalitet hvor korruption ligeledes flourer.

Under arbejdet med bogen har Google været anvendt til at søge på verdens 10 største medicinproducenter sammen med ordet "fraud" (svindel).

Forfatteren fandt her, at alle 10 havde begået ulovligheder såsom bestikkelse, bedrageri og ulovlig markedsføring.

Imidlertid er det ikke udelukkende medicinalindustrien, der bliver udsat for forfatterens kritik, men også sin egen lægestand og myndighederne. Han har meldt sig ud af arbejdet i lægemiddelkomiteen på Rigshospitalet efter 20 års uafbrudte skuffelser og forsøg på at ændre systemet ad de officielle kanaler. Efter læsningen af bogen får læserne en ganske anden

opfattelse af den industri, der producerer den medicin vi indtager. Mange store virksomheder har fået enorme bøder for bl.a. omgåelse af markedsføringsregler, udokumenterede forsøgsresultater og udeldelse af beskrivelse af bivirkninger ved indtagelsen af produkterne.

Godt er det, at en person med en baggrund som Professor og Dr. Med. Peter Gøtzsche, der med sin store viden kan være med til hen ad vejen, at få patienter, politikere og sundhedspersonalet til at medvirke til at kræve, at forskningen og afprøvningen af de medicinske produkter foregår på en ordentlig og redelig måde, så brugerne kan have tillid til de resultater producenterne offentliggør.

Boganmeldelse

Af Mai Nielsen

"Mad mod kræft"

af Anette Harbech Olesen

Så udkom den unikke lille håndbog, som på en let og forståelig måde fortæller om en række enkle ting, man kan gøre for at modvirke sin kræft. Der er endvidere også råd om, hvordan man kan forstærke effekten af medicinsk cancerbehandling (kemo).

Her er omtale af kost - hvad man bør spise og hvad man skal undgå, kosttilskud, vitaminer og mineraler, økologi og sundt-vand. Budwigkuren bliver beskrevet og cannabisolie bliver berørt.

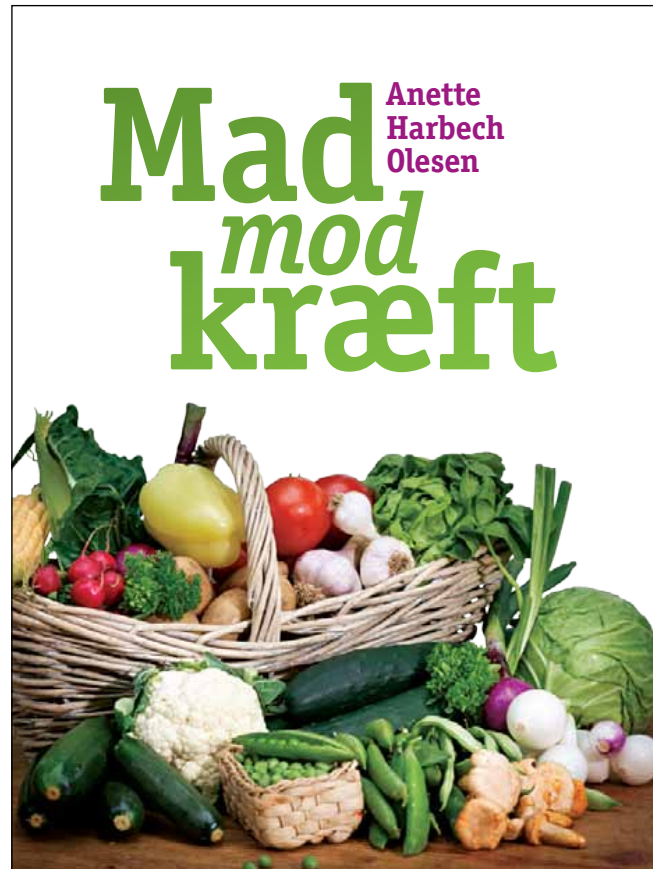
Læseren kan sortere og plukke af de mange gode råd, i forhold til ens situation og sygdom.

Løbende i bogen er der henvisninger til, hvor man kan købe de bedste produkter, kosttilskud m.m. til en fornuftig pris. Samtidig får du en hel del inspirerende opskrifter på sund mad mod kræft, illustreret med flotte foto.

Fantastisk tilbud: Anette har valgt at tilbyde GRATIS download af bogen indtil den 31.03.2014.

www.madforlivet.dk

Efter den 1.april kan bogen downloades for kr. 99,-



Donation

Health Creation Danmark tilbyder I sine selvhjælpsprogrammer bl.a. CD'er til kræfttramte, som kan støtte og vejlede dig i forhold til at få det bedre i krop, sind og ånd og som kan understøtte den selvhelbredende proces.

Tidslerne har modtaget 50 dobbelt CD'er, som vi donerer til vore medlemmer.

Første CD hedder **"Positivt samarbejde med kræftbehandlingen"**.

CD'en har 7 spor, dels nogle der støtter, opmuntrer og styrker dig mentalt med bl.a. afspændings og vejrtækningsøvelser. Andre spor lærer og hjælper dig via visualiseringsøvelser, at arbejde konstruktivt med dine tanker og gavnlige forestillinger om din mulige cancer behandling.

Ved at patienten er godt og positivt forberedt og styrket, kan behandlingsresultatet forbedres og bivirkninger kan mindskes.

Den anden CD hedder **"Visualisering - se dig selv rask."**

Denne CD'en har også 7 spor, som støtter og lærer dig i at bruge din forestillingsevne til at påvirke den selvhelbredende proces og styrke krop, sind og ånd. Du arbejder med at forestille dig en sund fremtid samtidig med, at du slapper af i nuet. Desuden er der en fantastisk afslappende healings rejse, som opleves fredfyldt og livgivende.

Tankens kraft er enorm, det kender vi fra placebo effekten, så hvorfor ikke udnytte det til dit eget bedste.

Cancer Guide Annie Rasmussen, Health Creation, har doneret de 50 dobbelt CD'er, som bliver tilsendt efter først til mølle princippet ved at sende en mail til annie@healthcreation.dk eller ringe til 23 38 39 27

Mindeord

Det er med dyb sorg, at vi må meddele at vores næstformand, redaktør og webmaster Kirsten Dahl-Sørensen sov stille ind, omgivet af sine kære på Arresødal Hospice onsdag den 6. november 2013 efter kort tids alvorlig sygdom.

Kræftforeningen Tidslerne har mistet et helt unikt og dejligt menneske, som skabte Tidslernes nye flotte og inspirerende medlemsblad med spændende og relevante artikler. Et blad vi får meget ros for alle steder.

Kirsten har lagt et usædvanlig stort arbejde i Tidslerne med såvel blad, hjemmeside og som tovholder for vore mange kurser. Kirsten har endvidere deltaget meget aktivt i bestyrelsesarbejdet som næstformand, med at få sat struktur i Tidslerne og

selv under tiltagende sygdom, var Kirsten med på sidelinjen i arbejdet lige til det sidste.

Vi er rigtig mange, som vil komme til at savne Kirsten meget, først og fremmest som ven og menneske, men også for hendes store viden og indsigt i kræftbehandling, samt hendes kæmpe arbejdsindsats i Tidslerne, som bliver særdeles svær at erstatte.

Vore tanker går til Kirstens familie, som har mistet en fantastisk mor og en spændende og dejlig ægtefælle.

Æret være Kirstens minde.

På bestyrelsens vegne
Mai Nielsen



Epigenetik

SELVOM VI HAR NEDARVET ET GEN, DER F.EKS. KAN GIVE BRYSTKRÆFT, SÅ ER DET IKKE SIKKERT, AT VI UDVIKLER BRYSTKRÆFT. Hvad styrer udvikling af forskellige celletyper herunder kræft? Det er her epigenetik kommer ind i billedet. Epigenetik handler nemlig om de mekanismer, der tænder og slukker gener.

Efter kortlægning af arvmassen i 2001 håbede lægevidenskaben at kunne diagnosticere og behandle sygdomme meget hurtigere og mere effektivt. Men så enkelt var det ikke. Man fandt nemlig ud af, at sygdomme ikke kun opstår som følge af en ændring i arvmassens gener, men at ydre påvirkninger kan skabe ændringer i cellen og som endog kan nedarves uden at generne ændres. Hvad er disse påvirkninger - det ser vi nærmere på.

Når et befrugtet æg udvikler sig til en baby, så sker der allerede tidligt i fosterstadiet en udvikling af forskellige celletyper. Der dannes hudceller, hjerneceller, blodceller, leverceller, muskelceller osv. Hvordan kan

cellerne vide, at de skal udvikles til hjernecelle, hudcelle osv. Det kan de, fordi de udover at have nedarvet gener også har nedarvet en hukommelse, der består i en række kemiske mekanismer der tænder og slukker gener - den såkaldte epigenetiske arv.

Det vi arver er således ikke blot gener, men også den hukommelse i form af et kemisk miljø, der er knyttet til generne. Det miljø kan ændre sig hele livet igennem og viderebringes til næste generation. Det er faktisk heldigt, at det kan ændre sig, for det betyder, at hvis vi har arvet et "dårligt epigenetisk miljø", så kan der rettes op på det. Den epigenetiske arv kan således ændres, mens den genetiske arv ikke kan.

Tvillinge studier har vist, at visse sygdomme er genetisk bestemt og andre mere epigenetisk bestemt, således er f.eks. ordblindhed, autisme, alzheimers mere knyttet til den genetiske arv end leddegigt, Chrons sygdom, brystkræft m.fl., som er mere knyttet til det epigenetiske arv/miljø. At det epigenetiske miljø i cellerne kan ændre sig gennem livet, har man bl.a. set hos enæggede tvillinger, hvor forskellen på det epigenetiske miljø i cellerne er større hos 50 årige enæggede tvillinger end i 3 årige enæggede tvillinger.

Kosten har en direkte indflydelse på epigenetikken og

Mus (og mennesker) har et gen kaldet 'Agouti'. Til dette gen er hæftet nogle epigenetiske faktorer (methylgrupper), hvis disse mangler, bliver musen gul og meget fed samt har tendens til diabetes og kræft, mens den brune mus er normal og har lav sygdomsrisiko. De to mus på fotoet har en gul moder. I det ene tilfælde har modernusen spist normal musekost og fået gult afkom som sig selv. I det andet tilfælde har den gule modernus spist en kost beriget med cholin, folsyre, betaine og B12 vitamin (methylrig føde), og fået et sundt brunt afkom. Helbredet hos afkommet er således ikke alene bestemt af, hvad afkommet spiser, men også af hvad forældre og bedsteforældre har spist. Det der har lavet ravage i epigenetikken hos modernusen er Bisphenol A, som er et kemikalie, der typisk bruges i plast til bl.a. drikkedunke og baby sutteflasker.



hvordan gener kommer til udtryk. Mangler visse næringsstoffer kan det tænde eller slukke gener forkert med sygdom til følge. Det kan nedarves til afkommet. Så det er ikke ligegyldigt for børn og børnebørn, hvad bedsteforældre og forældre har spist, men den gode nyhed er, at der kan rettes op på det.

Det psykiske miljø påvirker også de epigenetiske mekanismer. Det er påvist at omsorgsfulde rotter får rolige voksne unger, mens manglende omsorg avler aggressive voksne. Den manglende omsorg udvikler ændringer i den måde ungerne reagerer på stress, fordi omsorgs-svigtet slukker de gener, som under normale omstændigheder lukker ned for stress. Det er egenskaber, som kan nedarves. Social interaktion er således med til at bestemme udformningen af afkommets arv, men det er egenskaber, som kan ændres til det modsatte både ved psykisk og kemisk/medicinsk påvirkning.

Kost, lægemidler, tilsætningsstoffer, kemikalier, forurening, stress mv. er alle faktorer, der kan påvirke de epigenetiske mekanismer og lave ravage i cellerne. Det forældrene udsætter deres krop for af "røg, støj og møg" kan som ovenfor nævnt bringes videre i næste generation. I almindelighed er vores krop og hermed celler dog utrolig robuste og gode til at tilpasse sig omgivelsernes udfordringer og kan reparere de skader, der sker i cellen. Her er det også de epigenetiske mekanismer, som justerer processer og funktioner i vores celler, når de ydre "gode som dårlige" påvirkninger trænger sig på.

En større forståelse af de epigenetiske mekanismer og ydre faktorer, som kan påvirke disse mekanismer, åbner op for helt nye perspektiver i behandling af sygdomme. Det betyder ikke alene, at vi selv kan have en vis indflydelse på udvikling af sygdom, men også at det giver mulighed for at udvikle meget mere målrettede lægemidler til behandling af bl.a. kræft med færre bivirkninger. Der forskes intenst i hele verden på at blive klogere på de epigenetiske mekanismer, som kan tænde og slukke gener. En forskning som også foregår på de danske universiteter, bl.a. på Center for Epigenetik, som blev etableret under Københavns Universitet i 2007.



Elsebeth Glob, biolog.
elsebethglob@gmail.com

Nyt fra kredsene

Sjællands/ Hovedstads Kredsen

Anticancer livsstil – en fed måde at leve på

v/Annie Rasmussen, *Cancerguide*, www.healthcreation.dk

Selvhjælpskursus, hvor du får svar på hvad der er vigtigt, hvorfor og hvad kan du selv gøre.

Få indsigt, forståelse og redskaber, med udgangspunkt i den nyeste internationale viden, så du straks kan begynde at leve en anticancer livsstil i hverdagen – En livsstil, der kan give dig mere energi og livskvalitet.

Udgangspunktet er helhedsorienteret. Krop, sind, ånd og omgivelser er uløseligt forbundet og hver for sig og indbyrdes har de afgørende betydning for vores sundhed, livskvalitet og styrkelse af vores selvhelbredende kræfter. Vi vil komme omkring ernæring, motion, afgiftning, stress, følelser og tanker, overbevisninger, energi, personlige omgivelser og meget mere.

Sammen vil vi lave forskellige øvelser, der kan understøtte dig mentalt og fysisk.

Målet er, at du får et overblik, at du bliver motiveret og får redskaber til at handle – så du kan sætte dig på førersædet i dit eget liv.

Tid: Fredag den 2. maj 2014 kl. 10 – 17.

Sted: Børnevenners kursuslokaler, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Pris: Kr. 150,- for medlemmer og kr. 300,- for ikke medlemmer. Kursusprisen er inkl. frokost, kaffe, urtete og frugt. Betaling senest den 22. april. til Nordea, reg. nr. 2446 konto nr. 0718 121 752.

Tilmelding: Senest den 22. april til Jette Hornbech Frederiksen, sjaelland@tidslerne.dk eller tlf. 20 13 72 88

Kredsarrangementer

Vi anbefaler alle vore medlemmer at følge med på www.tidslerne.dk om hvilke arrangementer, der afholdes i de respektive kredse.

Bestemmer dine gener dit liv og dit helbred?

Kursus v/Biolog og Genetiker Rebekka Gadeberg

Velkommen til en noget anderledes tilgang til noget vi sikkert alle har hørt om, men som nogle af os har svært ved at forholde os til. Det kan f.eks. være:

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

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

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

Se lidt mere om Rebekka Gadeberg her:

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

Tid: Mandag den 12. maj 2014 kl. 18.30 - 21.30

Sted: Hjøllerup Idrætscenter, Idræts Allé 1, 9320 Hjøllerup

Pris: Kr. 50,- for medlemmer og kr. 100,- for ikke medlemmer. Betaling på reg. nr. 9001, konto nr. 4580864614. Husk at oplyse navn og tlf. på overførslen!

Tilmelding: Senest den 1. maj til Pernille, pernille@hundewelvaere.dk eller tlf. 2065 9056 med oplysning om navn, tlf. nr. og evt. e-mail adresse.

Foredraget arrangeres i samarbejde mellem Tidslerne og VetCur. Læs mere om VetCur på www.vetcur.dk



Når diagnosen er kræft

2 dages kursus v/ Inge Kellerman.

Kræft er en alvorlig diagnose og det kan være svært at finde ud af, hvordan man selv bedst kan være med til at forbedre prognosen. Der er mange faktorer, der påvirker kræftudvikling og de fleste af dem kan påvirkes med det, vi putter i munden og den måde, vi i øvrigt lever vores liv på. Det gælder også selvom man er færdigbehandlet og erklæret rask. Du kan stadig være med til at forbedre dine muligheder for at forhindre tilbagefald af sygdommen.

Efter dette kursus vil du vide mere om:

- Hvad kræft er og hvordan sygdommen udvikler sig.
- Hvad der hæmmer og hvad der fremmer kræftudvikling.
- De underliggende kræftfremmende faktorer som inflammation, oxidation, blodsukkerubalancer og stress.
- Myter om kræft og kost/kosttilskud.
- Veldokumenterede hjælpemidler, virkemåder og effekt.

Underviser er Inge Kellermann zoneterapeut, phytoterapeut og forfatter til bogen: **"Når diagnosen er kræft."** - En selvhjælpsbog for kræftpatienter og deres pårørende. Forlaget Hovedland 2013.

Se mere på: www.helsemail.dk,

www.nardignosenerkraeft.dk

<https://www.facebook.com/NarDiagnosenErKraeft>

Tid: Fredag den 20. juni 2014 kl. 11 - 17 og lørdag den 21. juni 2014 kl. 9 - 16. Der vil begge dage blive serveret rundstykke/kaffe/te ved ankomst, frokost, kaffe/te med bolle eftermiddag samt vand og frugt/nødder.

Sted: Hjøllerup Idrætscenter, Idræts Allé 1, 9320 Hjøllerup

Pris: Kr. 300,- for medlemmer og kr. 500,- for ikke medlemmer. Betaling på reg. nr. 9001, konto nr. 4580864614.

Husk at oplyse navn og tlf. på overførslen!

Tilmelding: Senest den 9. juni til Pernille, pernille@hundewelvaere.dk eller tlf. 2065 9056 med oplysning om navn, tlf. nr. og evt. e-mail adresse.

Vi kan være behjælpelige med overnatningsmuligheder i området om nødvendigt.



Tidslernes Genoptrænings- & Selvhjælpskursus

Lysglimt 13-15. juni 2014

Undervisere:

Speciallæge, PHD. Edith Raffin startede med kræftforskning og har blandt andet arbejdet som embedslæge og som rådgiver i Kræftens Bekæmpelse. Edith har fulgt cancerbehandling tæt i såvel ind- som udland. Der vil være mulighed for at trække på Ediths mange erfaringer - såvel om behandlinger som om mødet med sundhedsvæsenet.

Lill-Britt Sjöblom er yogalærer og yogaterapeut, personlig træner og healingmassør. Lill-Britt arbejder ud fra nøgleord som balance og livsenergi, og hun ønsker at formidle enkle teknikker samt viden inden for sundhed og helse. Med "mennesket" i fokus deler hun gerne ud af sin erfaring og faglighed inden for yoga og meditation. I yoga såvel som i meditation og Lill-Britts øvrige behandlinger, er målet at give kunden personlig indsigt, samt en skøn velvære og helhedsoplevelse. Med sin faglige kompetence inden for yogaterapi og medicinsk yoga laver hun genoptræning og terapeutiske forløb, stresshåndtering, samtaleterapi for stressramte og patienter med kronisk smerte. Med flere uddannelser indenfor Hatha yoga / Integralyoga, er Lill-Britt den første i Danmark, der tilbyder undervisning i Medicinsk yoga.

Helle Hein er ernæringsterapeut D.E.T., antroposofisk homøopat, bevægelsespædagog og massør. Har egen klinik i Hellerup og er en erfaringsrig behandler, underviser og foredragsholder.

Helle skriver: *Jeg har arbejdet med krop, kost, sundhed og livsstil i mere end 10 år, og har fordybet mig i forskellige emner. Jeg er dybt draget af at mærke efter og indad, hvilket har ført mig dybere i åndedrættet og dets betydning.*

Kostmæssigt har jeg fordybet mig i at bruge kosten terapeutisk i behandlingen af en række ubalancer og sygdomme. Mine fag er min livsstil og jeg ajourfører mig hyppigt i ind- og udland.



Lysglimt i Gilleleje ligger på Fyrbakkerne, Østre allé 63-65, 3250 Gilleleje, direkte ud til Kattegat med en storslået udsigt til Gilleleje Havn og Kullen. Se www.lysglimt-gilleleje.dk

Opholdet vil give rig mulighed for samvær, tid til ro og fordybelse, krydret med gode foredrag, meditation m.m.. Indkvarteringen sker på enkelt værelser med bad og toilet. Der er mulighed for ½ times individuel massage, som er inkluderet i deltagerbetalingen. Det bedes venligst oplyst, hvis det ønskes i forbindelse med tilmelding.

Tilmelding er først gældende ved indbetaling af deltagergebyr. Husk at anføre navn, adresse og kursussted/tid. Inden kurset vil der blive fremsendt deltagerliste med henblik på evt. samkørsel. Medlemmer, som ikke tidligere har deltaget i Tidslernes 3-dags kurser har fortrinsret.

Tid: Fredag den 13 – 15 juni
Sted: Lysglimt, Gilleleje
Pris: Kr. 500,-. Betaling senest den 1. maj. reg. nr. 6484 konto nr. 2009017

Tilmelding: Senest den 1. maj til Linette Simon-
sen. Tlf.: 25 77 41 84 eller
E-mail: sekretaer@tidslerne.dk

Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 26. april 2014 kl. 12
på Kursuscenter Severin, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart.

Program

- Kl. 12 – 13 Frokost
Kl. 13 – 15 Generalforsamling
Kl. 15 Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30 – 17 **Foredrag ved Biolog og genetiker Rebekka Gadeberg**
 Kendt fra kaffe med Kurt på TV-Syd – ”Hestekuren”

Dagsorden

1. Valg af Dirigent
2. Valg af Referent
3. Valg af stemmetællere
4. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelsen heraf
5. Fremlæggelse af Regnskab for 2013 og godkendelsen heraf
6. Forslag til vedtægtsændringer (§3 stk. 2-3):
 - a) Der kan vælges 2 ud af 7 bestyrelsesmedlemmer, som ikke er patient-medlemmer – dog ikke formand og næstformand.
 - b) Der kan vælges 1 ud af 4 suppleanter, som ikke er patient-medlem
7. Vedtages forslag under pkt. 6 indkaldes herved til efterfølgende afholdelse af ekstraordinær generalforsamling lørdag den 26. april 2014.
8. Fastsættelse af kontingent
9. Valg af formand – Mai Nielsen er villig til genvalg
10. Valg af 4 bestyrelsesmedlemmer: Linette Eltoft Simonsen, Jyllinge er villig til genvalg. Suppleant Jette Ejlersen, Hjørring – indtrådt i bestyrelsen november 2013, stiller op til bestyrelsen.
11. Valg af 4 suppleanter
12. Valg af intern revisor – Peter Kópke er villig til genvalg
Valg af ekstern revisor – Christian Pihl er villig til genvalg
13. Eventuelt

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde sendes 14 dage før generalforsamlingen.

Vi håber rigtig mange vil deltage. Patientmedlemmer, som har betalt kontingent har stemmeret.

Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling af generalforsamlingen er **tilmelding nødvendig** til:

Jette Ejlersen naestformand@tidslerne.dk eller tlf.: 21 24 18 07 senest den 16. april 2014.

Hvis vi har e-mailadresser/telefonnummer, kan vi fremsende deltagerliste af hensyn til samkørsel.

På Bestyrelsens vegne.

Mai Nielsen

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: Jette Ejlertsen

Redaktionens mailadresse: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 3 gange om året.

Deadline for kommende numre af Tidslerne:

Tidslerne nr. 2, 2014: 1. maj 2014

Tidslerne nr. 3, 2014: 1. oktober 2014

Oplag: 2.200 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

6710 Esbjerg V

Tlf. 75 15 90 11 – mobil 40 15 90 11



Næstformand og redaktør

Jette Ejlertsen

Mail: naestformand@tidslerne.dk

9800 Hjørring

Mobil: 21 24 18 07



Sekretær Linette Simonsen

Mail: sekretaer@tidslerne.dk

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 Orlov

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

6070 Christiansfeld

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: Der er pt. ingen kredsansvarlig

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

Syddjylland: Der er pt. ingen kredsansvarlig

Trekantsområdet: Der er pt. ingen kredsansvarlig

Sjælland: Anne Marie Skytt, sjaelland@tidslerne.dk, tlf. 56 65 04 61

Kontaktpersoner

Ellen Sevelsted (bindevævskræft – et sarcom) tlf. 86 68 18 72

Sonja Foged (brystkræft) tlf. 64 81 33 48

Sanne Hesselberg (brystkræft) tlf. 61 69 80 99

Jette Ejlersen (brystkræft) tlf. 21 24 18 07

Anita Nissen (brystkræft) tlf. 86 80 55 83

Inga Sørensen (brystkræft) tlf. 86 23 01 90

Eghon Engelund (halskræft) tlf. 27 11 63 80

Mai Nielsen (leverkræft – behandlet i udlandet) tlf. 40 15 90 11

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

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

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

Birthe Jensen (ovariecancer) tlf. 23 80 39 01

Peter Køpke (prostatakræft) tlf. 75 50 68 75

Jane Jakobsen (pårørende) tlf. 66 11 66 09

Eigil Andersen (spiserørskræft) tlf. 27 89 65 70

Lene Rantzau (tarmkræft) tlf. 22 24 83 10

Gaver og bidrag til Tidslerne

Tidslerne er som almennyttig organisation godkendt efter ligningslovens § 8 A til at modtage gaver. For at opretholde denne godkendelse, skal vi inden for en treårig periode modtage over 100 gaver i gennemsnit om året. Det betyder, at man kan testamenterer til Tidslerne, uden at der skal betales arveafgift. Hver skatteborger kan fratrække ethvert beløb op til 14.500 kr. på selvangivelsen. Dette kræver oplysning om navn og cpr.-nr. m.m. til Tidslerne, kasserer@tidslerne.dk

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

Tidseltavlen

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

Synspunkt

Vi er blevet opfordret til at skrive side 2 klummen i Rask Magasinet i marts. Der har vi skrevet en artikel/appel:

"Nuanceret faglig holdning efterlyses" – Her har vi belyst en række synspunkter i forhold til sundhedsvæsenet og cancerbehandling. Du kan læse Magasinet på:

www.raskmagasinet.dk

Artikler

Har du et emne, som du mener Tidslerne burde behandle dybere i Bladet, er du velkommen til at sende forslag til Redaktionen v/ Jette Ejlersen redaktion@tidslerne.dk

Vi søger

Kredsansvarlige/medhjælpere til København/ Nordsjælland, Trekantsområdet, Århus, Silkeborg og Sydjylland.

Kontakt: Mai Nielsen, mail: formand@tidslerne.dk eller Tel. 86 11 32 44

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 rettelser til: sekretaer@tidslerne.dk, så vi kan underrette dig om nye kursustilbud og foredrag i lokalområdet samt landsdækkende.

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.!**

Medicinsk Cannabis

Vi arbejder på at kunne bringe en artikel i næste blad, som dybere beskriver medicinsk cannabis, som rigtig mange kræftpatienter oplever stor gavn af. Vi har foranlediget - gennem Sundhedsrådet - at medicinsk cannabis kommer på dagsordenen på Christiansborg den 18. marts. Så må vi se hvad det kan føre til - måske er der håb forude for danske patienter om at få legal adgang til medicinsk cannabis?

