

Tidslerne

2015 · 3

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening



Bevidsthedsmedicin
- fremtidens individuelle medicin?

SIDE 4

**Spyt-/hormontest afslører progesteronmangel
og årsagen til alvorlige sygdomme og brystkræft**

SIDE 10

Naturlig Hormonterapi

SIDE 14

So wenig wie möglich – so viel wie nötig

SIDE 16

En stor tak til Sanne Theilgaard

SIDE 19

Grethe Bros sygeforløb – del II

SIDE 20

Hvad er immun-onkologi?

SIDE 24

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. 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 (ECPC), 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.

Du kan også blive **støttemedlem**.

Bliv medlem

Meld dig ind på www.tidslerne.dk

1. Klik på "bliv medlem".
2. Udfyld formularen (du modtager en bekræftelses-mail).

Du modtager TIDSELGUIDEN, en bog på 107 sider med mange nyttige informationer for kræftpatienter, Tidslernes medlemsblad samt anden information.

Årligt kontingent kr. 225,-

Indhold

Bevidsthedsmedicin

- fremtidens individuelle medicin? 4

Spyt-/hormontest afslører

progesteronmangel og årsagen til alvorlige sygdomme og brystkræft 10

Hvad er en spyt-/hormontest? 13

Naturlig Hormonterapi 14

So wenig wie möglich – so viel wie nötig 16

En stor tak til Sanne Theilgaard 19

Grethe Bros sygeforløb og visioner for det danske sundhedsvæsen – del II 20

Hvad er Redox-behandling? 22

Tang lindrer bivirkninger ved strålebehandling 23

Hvad er immun-onkologi? 24

Selvhjælpskursus på Lysglimt, Gilleleje 26

Tillykke, Mai! 28

Legat på 4-dages rekreationsophold i 2015 på Refugiet i Løgumkloster 29

Sunde opskrifter fra Lysglimt 29

Nyt fra kredsene 30

Bog Nyt 33

Tidslerne 34

Tidseltavlen 36

Leder

Siden sidst er der sket nogle væsentlige ændringer i bestyrelsen. Marie Louise Knudsen og Conni Hagensen er udtrådt af bestyrelsen. Suppleanterne Kirsten Vithus og Henrik Nielsen har ikke ønsket at gå ind i bestyrelsesarbejdet og er således ikke suppleanter længere. Vi takker Marie Louise Knudsen for hendes store indsats i bestyrelsesarbejdet gennem årene, ikke mindst med afviklingen af det faste kontor i Aarhus i 2012. Marie Louise forsætter som kredsansvarlig i Skive og på Tidsellinjen. Vi takker også Conni for den tid, hun har deltaget i bestyrelsesarbejdet.

Suppleant Tina Oden er nu indtrådt i bestyrelsen, hvor hun fortsætter opgaven som kredskoordinator samtidig med, at Tina er kredsansvarlig i Kolding. Der er ikke flere suppleanter, og bestyrelsen har derfor valgt at konstituere sig med Ida Nielsen, som har adskillige års erfaring fra bestyrelsesarbejdet og i forvejen er ansvarlig for Tidsellinjen, tillige med at Ida er kredsansvarlig i Esbjerg. Desværre har Margrethe Foged nedlagt hvervet med at stå for medlemshåndteringen. Derfor efterlyser vi Margrethes afløser, så vi håber, at der er en, som melder sig til opgaven. Kontakt Mai på formand@tidslerne.dk for mere info.



Vi har gang i mange aktiviteter: Foreningens 25 års jubilæum til næste år, deltagelse på Folkemødet 2016 og stadig nogle hængepartier med systematisering af kontaktpersoner samt foreningens selvhjælpskurser. Så har du lyst til at deltage i de spændende opgaver, hører vi gerne fra dig.

Eghon Englund er stoppet som formand i ICAK (InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling), og vil fremadrettet koncentrere sig om det frivillige arbejde som næstformand i Tidslerne.

Sanne Theilgaard fra Esbjerg har netop afviklet sit store støttearrangement, som indbragte kr. 217.200,- til Kræftforeningen Tidslerne. Vi takker Sanne for den store støtte, som hun har ydet til Foreningens arbejde. Desværre var dette det sidste støttearrangement af sin art i Esbjerg, hvor Sannes netværk har været afgørende for succesen. Måske nogle andre vil tage ideen op et andet sted i landet og trække på deres netværk. Sanne vil helt sikkert være behjælpelig med vejledning til, hvordan man kan afholde et støttearrangement.

Vi ønsker alle en glædelig jul og et lykkebringende nytår.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



K Bevidsthedsmedicin

Kan dine tanker påvirke din sundhed og dine indre kropslige balancer? Har dine overbevisninger betydning for, hvordan du reagerer på livets udfordringer? Og vil en positiv og åben tilgang til livet og dets tildragelser ligefrem kunne påvirke dit åndedræt, din hjerne, din livslængde og sundhedsproces positivt? Sandsynligvis ja, og øget bevidsthed og fokus på disse forhold kan meget vel blive fremtidens medicin.

Alt det du oplever, og alt det du tænker og føler, lagres ubevidst i hjernen og i kroppens celler. Det, din hjerne og dine celler opfatter, opleves som sandheden og virkeligheden for dig og din krop. Du og jeg kan opfatte samme oplevelse helt forskelligt og derudfra danne forskellige sandheder. Vi kan derfor alle sammen gå rundt med vidt forskellige opfattelser og indi-



viduelle virkeligheder, der kan påvirke vores reaktioner og dermed også vores indre biokemi.

Det hører nemlig med til billedet, at vi er forskellige og har individuelle følelser, overbevisninger, balancer og tro. Disse faktorer spiller måske en langt større rolle end hidtil antaget i relation til sygdom og helbredelse. Psykologiske faktorer lader sig efter min mening ikke adskille fra de fysiske, og måske har vi, i vore bestræbelser på at effektivisere, dokumentere og systematisere vort behandlingssystem, overset noget væsentligt?

Derfor findes der heller ikke en facitliste, heller ikke *en* kur eller behandling, der passer til alle. Lige så forskellige vi ser ud udvendigt, ligeså forskellige er vi indvendigt, ligesom vi også reagerer vidt forskelligt på behandlinger og oplevelser. Det er for mig at se heri den virkelige udfordring for fremtidens behandlingsformer ligger.

Vores tanker er en kraftfuld ressource

Dine tanker påvirker din tilgang til livets tildragelser. De påvirker dine reaktioner og dine handlinger, men de gode nyheder er, at du selv kan have indflydelse på, hvilke tanker du ønsker at have.

Forskere fra Ohio og Harvard University har i flere studier påvist, at vi menneskers indstilling til livet, om den er positiv eller negativ, kan have større indflydelse på helbredet end de fysiologiske faktorer, der normalt fokuseres på indenfor sundhedsvæsenet¹. Det

¹ Norman Vincent Peale "The power of positive thinking".
B.R. Levy, M-D-Slade, S.V. Kasl, S.R. Kunkel; "Longevity increased by positive self perception of aging" Journal of Personality and social psychology 83,2 (2002); pp 261-70.
H.Maier, J. Schmidt; "Psychological predictors of mortality in old age" Journals of Gerontology Series B; Psychological Sciences and Social Sciences 54B, 1, (1999), pp 44-54.
E. Ianger, A. Blank, B. Chanowitz, "The mindlessness of ostensibly thoughtful action: The role of placebo information on interpersonal interaction", Journal of Personality and social psychology 36 (1978) pp 635-42.

fremtidens individuelle medicin?

betyder ikke, at sund mad, motion, vand og frisk luft ikke er væsentlige faktorer med betydning for en sund krop, men det kommer som en overraskelse for mange, at vores tanker og overbevisninger har så afgørende betydning. Om du har en negativ eller en positiv indstilling til livet, til de udfordringer der dukker op, til de nye ting der bliver introduceret og til det at blive ældre, kan være afgørende for din livslængde og din evne til at håndtere sygdom.

Kroppens mange milliarder celler responderer nemlig på vores tanker og følelser. Vi kender det ofte fra mødet med en bekendt på gaden, hvor vi spørger hvordan det går. Ofte behøver vi ikke noget svar, for det fremgår klart af vedkommendes øjne, hvordan tilstanden er. Er der tindrende lykke eller dyb tristhed? Øjnene afspejler det hele. Et er, at øjets celler reagerer så åbenbart på det vedkommende føler og tænker, men det gør alle resten af kroppens celler også.

For at blive i stand til at ændre eventuelt uønskede tankegange og overbevisninger, må du først og fremmest anerkende, at du besidder uønskede overbevisninger, og at de påvirker din adfærd og eventuelt dit helbred negativt.

Mange af os er programmerede med en eller flere uønskede overbevisninger, og bevidst eller ubevidst, handler vi ud fra disse. Det kan eksempelvis være, at vi lever vores liv i angst, at vi mangler tro på os selv, eller at vi har en tendens til at fokusere på alt det, der i vore øjne er forkert, frem for at fokusere på alt det smukke og det gode. Vi kan også have været udsat for traumer, der påvirker vores indre balancer negativt.

Der er mange måder, hvorpå du kan opnå bevidsthed omkring eventuelle traumer, overbevisninger og tanker, og der findes enkle redskaber, som kan hjælpe dig til selvhjælp. Der vil i denne artikel blive fokuseret på særligt tre væsentlige faktorer:

1. Dine tanker – kan tro flytte bjerge?
2. Dit åndedræt – brug det intelligent
3. Din hjerne – husk en daglig stillestund

1. Dine tanker - kan tro flytte bjerge?

Der findes utallige eksempler på, at vi kan tro og tænke noget så overbevisende, at det fremkalder sygdom. Hvis der eksempelvis via pressen advares mod en bestemt fødevare, forurenet vand eller en bestemt virus eller sygdom, og såfremt symptomerne beskrives, så er det et faktum, at en lang række mennesker henvender sig til deres læge med de nævnte symptomer. Frygten igangsætter tanker og overbevisninger, der fremkalder fysiske symptomer. Derfor ved vi, at udsagn fra troværdige kilder som nyhedsudsendelser, aviser, behandlere, læger med mere, som vi normalt har tillid til, kan skabe så stærke overbevisninger, at



Meditationsøvelse

Sæt dig et roligt sted - som ikke lige er i din seng - luk øjnene og tøm hovedet for tanker. Brug eventuelt din vejtrækning til at komme ind i meditationen. Koncentrer dig om at trække vejret helt ind og puste helt ud. Dukker der tanker op, så forhold dig roligt til dem og vend så igen koncentrationen mod åndedrættet. Du vil givetvis føle dig mere og mere afslappet, og i starten kan du have en blid tone fra dit vækkeur eller mobil sat til, som stille bringer dig tilbage efter 15 minutter. Gentag denne øvelse hver dag på et tidspunkt, som passer dig, og hvor du kan finde ro til det. Det kan være en god idé at notere ned i din notesbog, hvordan du oplever dine stille stunder.

det kan føre til konkrete symptomer eller akut, behandlingskrævende sygdom. Derfor er mediernes og lægernes formuleringer og måde at formidle budskaber på afgørende, idet angst og frygt kan påvirke den enkeltes adfærd, men også have afgørende negativ betydning for vedkommendes sundhedstilstand og livslængde.

Kroppen husker også ofte traumatiske oplevelser, som kan lagres og påvirke vores indre miljø. Når negative tanker og traumer kan påvirke kroppen og fremkalde sygdom, så er det nærliggende at tænke, at positive tanker og tro modsat vil kunne have en befordrende indvirkning på vedkommendes sundhedstilstand og livslængde.

1. Derfor kan du med sundhedsmæssig fordel beslutte dig for at forsøge at se bægret som halvt fyldt frem for halvt tomt.
2. Dernæst kan du indføre en daglig stillestund, benytte dig af meditation, mindfulness eller smuk musik for derved at komme tættere på dig selv og dine indre værdier. Brug også her åndedrættet konstruktivt.
3. Effektive redskaber til håndtering af traumer og uønskede overbevisninger kan eksempelvis være tankefeltsterapi, traumeterapi og Breathing – åndedrætsøvelser.

At sige ja til livet, og tillidsfuldt og positivt gøre det bedste vi kan for at leve ansvarsfuldt, så åbner vi for den smukkeste kilde til indre sundhed, der findes. Vi kan gennem positive og taknemmelige tanker skabe et indre miljø, der nærer alle vores celler og hele vores krop, og som også kan være vores uudtømmelige kilde til indre styrke og energi, når svære tider og mørke tanker banker på.

2. Dit åndedræt – brug det intelligent

Vi forbinder det at trække vejret med at være i live. Derfor er vores vejtrækning noget helt essentielt og livgivende. Den indre kropskemi er afhængig af ilt for at kunne fungere, og vores vejtrækning har dyb indvirkning på alle vores kropslige balancer. Åndedrættets vitale funktion betyder dog ikke nødvendigvis, at vi altid er opmærksomme på, hvor stor betydning det har. Det er ofte åndedrættet, der som noget af det første påvirkes, hvis vi oplever noget, som berører os dybt.

En overfladisk vejtrækning fører lettere til anspændthed. Får vi derimod indøvet dybere vejtrækninger – helt ned i maven – oplever vi afspændthed og ro. Vores vejtrækning afspejler i høj grad vores sindstilstand, men kan også påvirke den. Derfor kan det betale sig at arbejde med sin vejtrækning og vænne sig til at trække vejret dybt ned i maven. Ikke alene tilfører det ilt til kroppen, det virker også beroligende på nervesystemet. Det allerbedste er, at vi har vores åndedræt med os overalt og kan bruge det på alle tidspunkter af døgnet.

Denne øvelse er god at lave hver dag, gerne flere gange om dagen:

- Sæt dig op med rank ryg.
- Træk vejret langsomt og dybt ind igennem næsen, mens du tæller langsomt til syv.
- Du skal trække vejret helt ned i maven.
- Hold vejret, mens du langsomt tæller til syv.
- Pust langsomt ud gennem næsen, mens du tæller til syv.

Kan du ikke holde vejret i syv sekunder, så starter du bare med fire eller fem. Så går der ikke lang tid, før du kan tælle til syv, otte eller ni. Det er en enkel men effektiv øvelse, som kan laves de fleste steder.

Åndedrættet er en kraftfuld men hyppigt overset ressource. Forestil dig derfor, at vi alle i skolen lærte at anvende såvel vores tanker samt vores åndedræt konstruktivt, så det kunne hjælpe os effektivt, når livets udfordringer banker på?

Din hjerne – husk en daglig stillestund

Hjernen er ganske fantastisk, og det er her, du producerer overbevisninger og forventninger baseret på din opfattelse af verden og ud fra de tildragelser, du støder på i dit liv. Disse overbevisninger skabes ud fra tankemønstre. De påvirker din måde at reagere på, din vejtrækning og dermed din indre biokemi. Derfor er dine tanker og din generelle livsindstilling ganske afgørende. De former dine overbevisninger, der let bliver til dine sandheder i livet. Sandheder, som du, bevidst eller ubevidst, lever efter, og som derfor kan blive bestemmende for din adfærd, men også for dine kropslige balancer.

Hjernen producerer konstant små elektriske impulser. De kan registreres som hjernebølger via et såkaldt EEG (ElektroEncephaloGraf). Hjernebølgerne svinger med forskellig frekvens og styrke, afhængig af om du er oppe i gear, stresset, ser tv eller sover. Det er kombinationen af henholdsvis hurtige, langsomme, stærke eller svage bølger, der afgør en persons sindstilstand.

Der kan være stor sundhedsfordel i at tilegne sig redskaber, der kan påvirke hjernens frekvenser eller bølger. Eksempelvis er de hjernebølger, der kaldes delta, den langsomste form for hjernebølger. Hvis vi forenklet sammenligner dem med gearene i en bil, så vil deltasvingninger svare til at køre i første gear.



Pas på dine tanker, de bliver til ord.

Pas på dine ord, de bliver til handlinger.

Pas på dine handlinger, de bliver til vaner.

Pas på dine vaner, de bliver til din karakter.

Pas på din karakter, for den bliver din skæbne.

Mahatma Gandhi

Andet gear er således i denne sammenligning theta-bølger, alfabølger tredje, hvorimod betabølger svarer til fjerde gear. Vi har, ligesom gearene i bilen, brug for alle vores forskellige typer af hjernebølger. Det går også bedst, hvis vi starter i første gear, ligesom et spring fra første til fjerde gear, hverken er optimalt for bil eller hjerne. Derfor kan vi lære at manøvrere med vores variation af hjernebølger døgnet rundt, så de hjælper os optimalt, fuldstændig ligesom når vi lærer at anvende samtlige af bilens gear, når vi kører. Her ved vi, at der kan være bedst økonomi og fornuft i at køre bilen i fjerde gear, når vi kører ligeud ad landevejen, hvorimod det ville tære på både bil og benzin at køre hele turen i første. Sådan forholder det sig også med vores hjerner.

For at sove tilstrækkeligt dybt og godt, skal din hjerne kunne svinge i deltabølger. En god nattesøvn er særdeles væsentlig og den kan det betale sig at prioritere. Sov mindst syv timer i fuldstændigt mørke. Har du

søvnproblemer, så kan det være en god ide at indarbejde gode søvnrutiner og lytte til musik, der stimulerer dannelsen af delta-frekvenser i hjernen.

Når du vågner, kan din adfærd og morgenrutiner faktisk påvirke dine hjernefrekvenser. Hopper du lige udad sengen, stresset og halvvejs på vej ud ad døren med en kop kaffe i hånden, så går din hjerne direkte fra delta til beta. Altså et hurtigt skift fra første til fjerde gear. En sådan start på dagen undertrykker, sammen med koffein, theta- og alfabølgerne fuldstændigt. Starter du derimod dagen med at vågne langsomt, meditere eller dyrke yoga, forberede dig langsomt på dagen og spise en god morgenmad, så arbejder din hjerne sig langsomt op gennem gearene, så den både gennemgår theta- og alfastadierne, før den når til betastadiet. Det er væsentligt, fordi theta eksempelvis har betydning for dit velbefindende, hvorimod alfabølgerne er særdeles effektive til modvirkning af stress. De er derfor også de dominerende hjernebølger under meditation.

Samtlige hjernebølger har som sagt betydning. Anvender hjernen samtlige frekvenser, så øger det vores kreativitet og vores evne til at tænke abstrakt og overkomme mere. Andre øger vores koncentrations- og ydeevne, mens atter andre virker modsat, og i for høje niveauer kan føre til stress, øget angst og hypersensitivitet med risiko for udbrændthed. Derfor er variationen imellem frekvenserne i løbet af døgnnet væsentlig.

Er kravene til dig høje, så kan du bevidst eller ubevidst komme til at accelerere dine hjernebølger, simpelthen for at få mere energi og større mental kapacitet. Det vil sige, at hjernebølgerne bevæger sig fra alfa til primært beta. Vi mennesker kan let vænne os til at køre i dette høje gear. Faktisk så meget, at det kan være vanskeligt at fjerne foden fra speederen igen. Men at holde hjernen her i for lang tid, kan give bagslag og føre til stress, rastløshed, udbrændthed, irritabilitet og søvnløshed. Derfor kan det i den grad betale sig at tilegne sig redskaber til at bringe hjernen ned i gear, hvor den producerer alfabølger. Med alfa-

Denne delikate kålsalat er fra Anette Harbech Olesens helt nye bog MAD – kunsten at spise god og leve sundt. Kål er sundt, det tilfører fibre og hjælper kroppen med at fordøje og afgifte effektivt. Denne kombination af kål, æbler og valnødder smager fantastisk godt og er velegnet på ethvert julebord.

Salat med kål og æbler

4 prs.

12 grønkålsblade
½ salathoved – eller forskellige slags salat
½ rød spidskål eller rødkål
2 æbler
Saften fra ½ citron
12 valnødder
Dressing af
½ dl ekstra jomfruolivenolie
Saften fra ½ citron
1 tsk sennep
Friske, hakkede krydderurter
Uraffineret flagesalt og friskkværnet peber



Skyl salaten, skær den i grove stykker og skær spidskålen i tynde skiver. Skær æblerne i tynde både og vend dem i citronsaften. Pisk dressingen sammen, hæld den over salaten og æblerne, vend det hele lidt rundt og lad salaten trække i cirka 15 minutter. Drys med valnødder og server.

bølger følger nemlig indre ro, mindre stress og god hvile. Det er befordrende for vores sundhed og indre balancer. Meditation, mindfulness eller en daglig stillestund er derfor en god investering for de fleste danskere, og er eksempler på enkle men effektive redskaber, der vil kunne anvendes overalt – også på hospitaler, skoler, plejehjem etcetera.

Er bevidsthedsmedicin fremtidens medicin?

Der er således adskillige ting, som du kan gøre for at optimere din indre biokemi. Det kan være en god ide at tage hånd om eventuelle ubevidste tankemønstre, traumer eller andet, der ligger begravet. For de kan påvirke os mere, end vi lige tror.

For at illustrere dette, vil jeg bringe et eksempel. De fleste af os kan huske en eller flere af vore lærere fra skoletiden. Måske husker vi dem, der fortalte os, at vi var gode til noget eller havde gode evner for et specifikt fag, men vi husker måske specielt dem, der

fortalte os det vi ikke kunne: ”Du har ikke en tone i livet”, ”matematik er vist ikke lige dit fag”, ”mon ikke du skulle vælge et andet fag end idræt?”. Disse udsagn er blevet printet ind i os, og ofte ender de som sandheder, der følger os resten af livet. De kan være årsag til, at du ikke synger med, når der bliver sunget til fester eller i kirken, de kan være årsag til at du holder munden lukket, når der tales engelsk, ja de kan ganske enkelt påvirke hele din adfærd.

Derfor har vores egen opfattelse af eksempelvis sygdom og sundhed betydning. Derfor har lægens ord og formuleringer betydning for helbredelsesprocessen, og derfor kan det betale sig at opøve bevidsthed om disse stærke kræfter. Den største hindring for at leve i overensstemmelse med de muligheder vi har, stammer nemlig ofte fra vores dybe, begrænsende overbevisninger.

Efter min mening er tiden inde til, at vi forandrer vort syn på og vores tilgang til sygdom og helbredelse, således at individualiteten, følelserne, overbevisningerne, spiritualiteten eller troen, hvad enten den er religiøs eller ej, i langt højere grad integreres i behandlingsstilbuddene. Jeg er overbevist om, at det ikke alene vil være mere tilfredshedsskabende, men måske også til manges overraskelse, vil kunne bidrage til en større forståelse, en bedre håndtering af helbredelsesprocessen og i sidste ende måske et længere og sundere liv. Det at tage ansvar og være en aktiv del af sin egen sundhedsproces, er et langt kraftigere redskab end hidtil antaget, og derfor tror og håber jeg, at fremtidens individuelle medicin bliver bevidsthedsmedicin.



Anette Harbech Olesen,

forfatter og aktuel med bøgerne Kolesterolkøgebogen og Den glutenfri køgebog.

Blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com.

(Foto: Sara Galbiati)

Spyt-/hormontest afs og årsagen til alvorlig

II historien

Jeg har altid forsøgt at holde mig sund og rask, med fokus på sund kost, har altid været aktiv og har styrket min krops balancer, på alle måder. Har aldrig røget eller taget hormoner i form af p-piller eller anden form for medicin.

Overgangsalder

Men så i et par år op til 1991 og seks år frem, havde jeg en – jeg vil sige rædselsfuld – overgangsalder med alle de symptomer, man kan have: vægtstigning, ødemer, hedeture, træthed, lettere deprimeret osv. Jeg havde adskillige besøg hos min gynækolog med klager, og det eneste, han kunne tilbyde, var hormoner.

Jeg sagde til gynækologen, at han tilbød mig at vælge pest eller kolera, da jeg vidste, at hormoner kunne give brystkræft. Dog gik jeg, efter mange besøg, med til at prøve, men jeg gav op efter 14 dage, bivirkningerne var alt, alt for store.

For lavt stofskifte

Det viste sig, at jeg samtidig havde fået et meget, meget lavt stofskifte og måtte i behandling med det kemiske Eltroxin, som jeg senere udskiftede med det organiske Thyroid fremstillet på Glostrup Apotek. Det

har dog været meget svært at finde en balance i stofskiftet trods behandling med dette hormon.

Autoimmun sygdom

På samme tidspunkt fik jeg en autoimmun sygdom. En røntgenundersøgelse på Glostrup Sygehus viste, at den ene skjoldbruskkirtel var angrebet. Efterfølgende fik jeg et autoimmunt angreb på mine tandrødder og måtte igennem fire smertefulde operationer.

Brystkræft

I januar 2015, fandt jeg så en knude i venstre bryst, cirka på størrelse med en stor mandel.

På Ringsted Sygehus fik jeg diagnosen brystcancer. Herefter fik jeg en brystbevarende operation og et ar på kun seks centimeter. Den efterfølgende besked var, at det var en 2,5 centimeter stor, meget aggressiv og hundred procent østrogenrelateret knude. Dog uden spredning og metastaser. Heldig og lykkelig var jeg. Canceren var ifølge mikroskopi væk.

Efterfølgende blev jeg tilbudt 15 strålebehandlinger samt antihormonbehandling i fem år.

Jeg takkede ja til 15 gange stråler.

Bløder progesteronmangel og sygdomme og brystkræft

Men NEJ til antihormonet

Jeg har altid sagt til min læge, at jeg er til årsagsbehandling, ikke til symptombehandling.

Jeg mener, at cancer er et symptom, og at antihormon er en symptombehandling, der kun blokerer østroget, med slemme og ubehagelige bivirkninger til følge.

Lægen på onkologisk afdeling i Roskilde lavede en profil på mig ud fra den type cancer, jeg havde, alder (73) osv. Og den viste, **at hvis jeg ikke modtog** antihormon, ville risikoen for tilbagefald inden for 10 år være 22 procent. **Hvis jeg modtog antihormon**, ville risikoen mindskes **med KUN fem procent** (og dermed et liv med bivirkninger og ødelagt livskvalitet). Sandsynligheden for at dø af noget helt andet var 25 procent.

"Jeg kan høre, at du har sat dig godt ind i tingene, og jeg forstår din beslutning om fravalg," sagde en dejlig kvindelig læge på Roskilde Sygehus. En mandlig læge på Rigshospitalet sagde: "Hvis du var min kone, skulle du tage antihormoner".

Jeg har læst anatomi og fysiologi i forbindelse med min uddannelse til afspændings- og bevægelsespædagog. Helhed og balance i kroppen er uddannelsens

formål, derfor kunne jeg nu begynde at se et mønster med hensyn til mine tidligere nævnte symptomer og sygdomme, så jeg tænkte: Der må være en ubalance her.

Gennem mit medlemskab i Tidslerne fandt jeg her rigtig god hjælp, og blev bekendt med bogen: "Naturlig hormonterapi – du har et valg" af Anette Paulin og Jens-Ole Paulin.

Den bog beskriver næsten alt, hvad jeg havde været igennem af ubehag i forbindelse med min hormonelle ubalance. Jeg kunne genkende rigtig meget.

Jeg bestilte en spyt-/hormontest i Tyskland. Den tilbydes, så vidt jeg ved, ikke i Danmark. Her tages der en blodtest, som jeg ikke tror, er lige så nøjagtig. Den viste, at mit progesteron var på 38,5 – og minimum er 200.

Det forklarede den ubalance, der havde givet østroget frit spil til at lave cancerknuden. Progesteron har den funktion at holde balance og stoppe østrogen i at danne for mange celler, der så vil samle sig til cancerknuder.

Jeg er straks gået i gang med at rette op på ubalancen ved at smøre mig med progesteroncreme, som jeg har måttet købe i England.

Nu kommer mit opråb

Alle mine nu beskrevne lidelser kunne – som jeg ser det – have været undgået, hvis jeg var blevet tilbudt en spyt-/hormontest før eller under min overgangsalder. Tænk, så ville jeg have fået rettet op på min hormonbalance og være sluppet for al mit ubehag.

Men, det jeg nu har på hjerte – og brænder for at udbrede – er den manglende forståelse for disse nævnte hormonelle problemer, hos politikerne og i behandlingssystemet.

På landsplan opererer man ca. 4000 kvinder om året for brystkræft. Næsten alle tilfælde er hormonrelaterede og antallet er stigende.

Det er skræmmende, at man ikke i tide har forsøgt at finde årsagen til de hormonelle ubalancer, der fører til brystcancer, og derved nedsætte antallet af tilfælde.

Jeg har fået oplyst, at en brystcancer-behandling koster ca. 2,2 millioner kroner. Tænk, hvad der kunne spares i kroner og øre – og ikke mindst i ødelagt livskvalitet, angst, smerte eller tab af et elsket menneske.

Kom nu i gang med mere forebyggelse.

Jeg beder til, at næste generation kan blive tilbudt en spyt-/hormontest i 45-48 års alderen, så de undgår de lidelser, jeg og andre har været igennem. Samtidig ville sundhedsvæsenet spare rigtig mange penge.

Det er tankevækkende, at Danmark er blandt de lande, der bruger flest penge på cancerbehandling i forhold til antal indbyggere og samtidig viser en OECD undersøgelse at vi ligger på en 37. plads ud af 40 europæiske lande med dårligste overlevelsescprocent.

Jeg kan ikke lade være med at tænke: Hvor er Kræftens Bekæmpelse henne i den verden?

Der bliver jo samlet millioner af kroner ind, her og der, og alle vegne til Kræftens Bekæmpelse (jeg troede engang, det var til kræftens forebyggelse). Jeg håber på, at pengene i fremtiden vil blive brugt til mere forebyggelse, indsigt i og anvendelse af de gode behandlingsresultater, der allerede findes i andre lande, som er langt foran Danmark. Vi (et lille land) behøver jo ikke opfinde den dybe tallerken endnu en gang.

Kun de mennesker, der har ressourcer til og penge nok til at betale for eksempel højdosis C-vitamin drop, varmebehandlinger eller behandling/operation i for eksempel Tyskland, efter at de er opgivet i det danske behandlingssystem, får en ny chance. Rigtig mange bliver helbredt her og andre får forlænget livet væsentligt samtidig med at de får en væsentlig bedre livskvalitet.

Kan vi være det bekendt?

Kirsten Vithus Jensen

Kun for kvinder:

Hvad er en spyt-/hormontest?



En hormontest kan give dig svar på hormonelle ubalancer. Mange typiske "kvindeproblemer" som menstruationssmerter, kraftige blødninger, underlivssmerter fra endometriosevæv, cyster og fibromer samt hedeture, humørsvingninger og autoimmune lidelser – som eksempelvis brystkræft – kan ofte udbedres af kroppen selv, hvis den er i hormonel balance. Hormonel balance giver i hvert fald kroppen de bedste betingelser for at helbrede sig selv.

Hvordan kommer man så i hormonel balance? Jo, for det første kræver det, at man kender sine hormonelle niveauer og altså omfanget af ens ubalance(r). Derefter kan man anvende NHT Naturlig Hormonterapi® for at hjælpe kroppen med at komme på rette spor. Det er desværre de færreste praktiserende læger i Danmark, der har kendskab til at måle hormonerne og endnu færre, der kan læse resultaterne og har indsigt i, hvilke optimalniveauer og forhold, der bør være mellem vores hormontal i de forskellige livsfaser, kvinder går igennem.

Med udgangspunkt i den forskning, som er fremlagt i Anette og Jens-Ole Paulins bog: "Naturlig Hormonterapi – du har et valg!", er jeg hos Anette Paulin uddannet i at formidle hormontest (spyttest) og vejlede kvinder omkring brugen af NHT Naturlig Hormonterapi®.

Jeg tilbyder vejledning i NHT Naturlig Hormonterapi® på baggrund af en indledende konsultation og en hormontest, der formidles i samarbejde med et laboratorium i Tyskland.

Hormontesten måler niveauet af hormonerne: østradiol, østriol, progesteron, testosteron, DHEA og cortisol og er en spyttest du let og smertefrit laver derhjemme. Det er tre små spytbeholdere på størrelse med en lillefinger, der skal fyldes op med spyt – med en halv times mellemrum fra du vågner og en time frem. Herefter sender du testen direkte til laboratoriet i Tyskland. Du skal regne med, at der går 2-3 uger fra du sender testen, til jeg har testresultatet. Så snart det foreligger, kontakter jeg dig, så vi kan aftale tid til gennemgang af dine tal og deres betydning for dig.

Tallene kan ikke stå alene og derfor tager min vejledning også udgangspunkt i den viden, jeg har fået om dig under vores indledende konsultation. Du får en detaljeret gennemgang af dine tal, hvilke optimalniveauer, du bør have, samt vejledning i, hvordan du kan komme i gang med NHT Naturlig Hormonterapi® og bringe din krop i hormonel balance.

Jeg tilbyder også løbende vejledning gennem den proces, det er at opbygge dig selv både fysisk og mentalt.

Du kan læse mere om NHT Naturlig Hormonterapi® og hvordan jeg kan hjælpe dig på:
www.hormonelbalance.dk.

Foredrag om

O Naturlig Hormonterapi

Over 50 mennesker havde fundet vejen til et spændende foredrag omkring Naturlig Hormonterapi, som blev afholdt i september måned i kreds Kolding. Forfatterne Anette og Jens-Ole Paulin fortalte om, hvorfor den rette hormonbalance er så vigtig, for at vi kan holde os sunde og raske, samt at det er en dårlig idé at begynde at tage syntetiske hormoner, som blandt andet benyttes i den konventionelle hormonbehandling til kvinder i overgangsalderen.

Syntetiske vs. naturlige hormoner

Syntetiske hormoner kan udføre en specifik opgave i kroppen, men de er stadigvæk kropskendte, mens naturlige hormoner er hundred procent identiske med de hormoner, kroppen selv producerer, og kroppen kan derfor sende dem hen, hvor der er brug for dem, og lade dem indgå i hormonkæden med det samme.

Produkterne med naturlige hormoner fremstilles ligesom syntetiske hormoner på et laboratorium, men forskellen er, at der ikke er penge at tjene for lægemiddelindustrien, fordi man ikke kan patentere kroppens egne hormoner, og dette er forklaringen på,

hvorfor dette emne kun får ganske lidt bevågenhed i medierne.

Læger i ind- og udland undervises ikke i emnet, og det er nok de færreste læger, som har studeret det på egen hånd. I Danmark kender man stort set kun naturlige hormoner indenfor fertilitetsbehandlingen, hvor man ved, at man kun kan få fostrene til at overleve, når der anvendes de naturlige hormoner.

Forskningen

Der er foretaget solid forskning omkring de naturlige hormoner – for eksempel har man fulgt 80.000 kvinder i mere end 18 år i Frankrig, og der findes masser af beretninger om mennesker, som er blevet hjulpet eller er helt fri for invaliderende lidelser som autoimmune sygdomme, angst, endometriose, multipel sklerose, knogleskørhed, overgangsgener m.m.

Derfor

Det vigtigste budskab denne aften var vel, at man ved at holde øje med hormonerne kan forebygge kræft, forhindre tilbagefald, samt at for eksempel hormonet





progesteron også har evnen til at ”bremse” allerede eksisterende svulster.

NHT®-vejledere

Anette og Jens-Ole Paulin uddanner vejledere i naturlig hormonterapi (NHT®-vejledere), og der findes efterhånden flere rundt omkring i landet. To af disse NHT®-vejledere, Teresa Thaning og Freja Munch, var også mødt op og fortalte om deres egne erfaringer samt de behandlingserfaringer, de har gjort sig med den naturlige hormonterapi.

Hvorfor holde øje med hormonerne?

Hvordan kan det egentlig være, at vi har behov for holde øje med vores hormoner? Er det ikke noget, som kroppen selv klarer? En af forklaringerne på, hvorfor mange mennesker, der testes, har et underskud af for eksempel progesteron, skyldes de ophobninger, vi har af problematiske stoffer i jorden, samt at vi konstant bombarderes med fremmedøstrogener fra vores omgivelser. Vi fik det råd, at det er rigtig godt at foretage en årlig udrensning med Chlorella-piller for at føre noget af alt dette ud af kroppen igen.



Hormoner kan ikke stå alene ved kræft

Anette og Jens-Ole gjorde os også opmærksom på, at det i forhold til kræft er vigtigt at arbejde på flere fronter samtidig. Derfor er det vigtigt sammen med hormonerne også at kigge på den rette kost, motion, mineral- og vitaminbalance for at vi kan holde os sunde og raske meget længere.

Hormoncreme kan bestilles i udlandet via internettet, og man må gerne købe det lovligt til eget brug. I Anette og Jens-Oles bog finder man gode anvisninger og råd omkring behandling af en bred vifte af sygdomme. Personligt ville jeg vælge at gå til en erfaren NHT®-vejleder og få den rette og individuelle rådgivning.

Man kan finde meget nyttig information omkring Naturlig Hormonterapi på følgende links:

Kilder: www.hormoner.vingholm.dk

Landsforeningen: www.biohormoner.dk

Blog: www.hormonbalance.dk

Facebook: Naturlige hormoner

NHT®-vejledere: www.naturlighormonterapi.dk

Under aktiviteter finder du også informationer om et kommende webinar den 3. december 2015



Tina Oden,

Kredskoordinator og
kredsansvarlig
kolding@tidslerne.dk

So wenig wie möglich Så lidt som muligt – så

Hvor begynder man, når man ønsker at ændre sine kostvaner, og når man samtidig er usikker på, hvilke vitaminer og mineraler det er godt at tage samt i hvilke mængder?

Det kan være fuldstændig uoverskueligt at begynde at læse nogle af de tusindvis af sider, som er skrevet omkring blandt andet kost og kosttilskud, og når man oveni har fået en kræftdiagnose, er man i forvejen ofte også helt overvældet af tanker og bekymringer.

Det ville være rart, hvis man derfor kunne ”parkere” denne opgave hos en, som har brugt tid på at studere disse emner indgående. Men hvor skal man henvende sig?

En mulighed er at opsøge en af de orthomolekylære læger, som vi har i Danmark, heriblandt Claus Hancke (Sjælland), Bruce Kyle og Søren Flytlie (Aarhus) (se mere på www.dsom.dk). Men bor man i Syd-

danmark, er det måske ligeså nemt at tage til Tyskland, da det ikke er usædvanligt, at der kan være op til flere måneders ventetid i Danmark.

Apotekerens i Satrup

I byen Satrup cirka 20 kilometer syd for Flensborg ligger et gammelt apotek (faktisk er det et tidligere kongeligt privilegeret dansk apotek), og her er det muligt at få hjælp og vejledning til såvel kost som kosttilskud. Ejeren, Dr. Hans Peter Weinschenck, er uddannet apoteker og har derudover en uddannelse som orthomolekylær læge.

Jeg havde hørt om Weinschenck gennem en anden Tidsel, som havde gået hos ham på grund af nogle grimme bivirkninger efter kemobehandling. Noget med, at huden på hænder og fødder var meget ødelagt og ikke ville hele ordentligt igen. Weinschenck anbefalede blandt andet forskellige kosttilskud, som fjernede problemet.



h – so viel wie nötig meget, som det er nødvendigt!

Jeg blev nysgerrig og ville gerne have mine egne kosttilskud "gennemgået" for at se, om der måske skulle suppleres med noget, så jeg beskrev min sygehistorie på tysk i en mail og sendte den til Weinschenck (man kan også skrive til ham på engelsk).

Jeg fik ret hurtigt en aftale og fik besked på at medbringe alt det, jeg indtager af vitaminer med mere samt medicin fra egen læge, fordi der kan være kontraindikationer mellem det fra lægen og den orthomolekylære medicin. Man skal også vide, at det med tiden kan ske, at ens behov for lægeordineret medicin falder eller forsvinder gennem den orthomolekylære terapi.

At finde den rette balance

Ved det første møde fortalte Weinschenck mig om sin baggrund, hans overbevisninger i forhold til kost og sundhed generelt og selvfølgelig om den orthomolekylære medicin, som han gennem årene har opnået meget fine resultater med.

Han fortalte, at han arbejder ud fra et særligt princip, som hedder "So wenig wie möglich – so viel wie nötig" - det vil sige, at han ønsker at tilføre mikronæringsstoffer af lige netop den art og i den mængde, som ens krop har brug for.

Weinschenck virkede på mig som værende meget professionel og lyttende, og så mærkede jeg et oprigtigt ønske om, at han ville hjælpe mig så godt som overhovedet muligt.

Om kosten

Weinschenck har læst mange bøger og studeret forskningen omkring kost, og han følger hele tiden med i det nye, som sker. Ifølge ham er det meget vigtigt for vores sundhed, at vi spiser økologisk mad for at undgå pesticiderester, ligesom man bør undgå alt industrifremstillet mad, det vil sige ingen færdigretter og lignende.

Orthomolekylær medicin/terapi

"Orthomolekylær" betyder "de rette molekylers medicin". Hermed menes de rigtige mikronæringsstoffer i naturnær form, optimal mængde og koncentration. Bag begrebet orthomolekylær medicin gemmer sig forebyggelse og behandling af sygdomme med disse mikronæringsstoffer. Indenfor denne videnskab arbejder man ud fra en teori om, at sygdomme frem for alt skyldes en biokemisk ubalance. Kroppen tilføres kropskendte stoffer, blandt andet vitaminer og mineraler, der sætter den i stand til selv at helbrede begyndende ubalancer og dermed undgå sygdom. Den dobbelte nobelpristager og far til den orthomolekylære medicin, den amerikanske kemiker Linus Pauling, definerer det således: "Orthomolekylær medicin er bevarelse af et godt helbred og behandling af sygdomme gennem ændringer i koncentrationen af stoffer i menneskekroppen, som normalt er til stede og er nødvendige for et godt helbred".



Maden, vi spiser, skal være så uforarbejdet som muligt, og så skal man prioritere at lave maden fra bunden. Det sidste er selvfølgelig en udfordring i de travle hverdage, men start med små skridt, for det tager tid at ændre på sine vaner. Han giver også gerne tips til madlavning, og hvad man bør vælge af råvarer.

Endvidere anbefaler han, at man øver sig i at spise lidt mindre portioner, end man oprindeligt ville have gjort. Det er ofte lidt uvant for os, men forskning viser, at det faktisk er sundt for kroppen at opleve sult. Det sætter gang i nogle særlige processer i kroppen, som vi har gavn af.

Kosttilskud

Da jeg opsøgte Weinschenck, troede jeg, at jeg havde læst så meget, at jeg havde fundet frem til nogle af de bedste vitaminer og mineraler på markedet. Dette viste sig ikke at være tilfældet, for selv de bedre og dyrere kosttilskud, man kan købe, indeholder ofte stadig problematiske hjælpestoffer, som tilsættes for at fremme produktionen og gøre dem mere holdbare. I mange af mine kosttilskud fandtes for eksempel magnesiumsalte af fedtsyrer, magnesiumstearater, som ifølge Weinschenck kan sammenlignes med en form for sæbe. Disse stoffer er fuldt lovligt at tilsætte, men i mit tilfælde, hvor jeg tålte at spise 11 gram C-vitamin dagligt, bliver disse ”små” mængder pludselig til en stor mængde, som kan irritere tarmslimhinden.

I den orthomolykylære medicin findes der ingen problematiske stoffer, og det tåles ofte langt lettere end almindelige kemisk fremstillede medikamenter.

Konceptet ”Et bedre liv”

Hos Weinschenck er det muligt at få ekstra meget hjælp til livsstilsændringerne. Man kan nemlig købe sig til en særlig rådgivning, som strækker sig over 24 timer, og som tager udgangspunkt i både sundhedstilstand, ernæringssituation, medikamentering og deres indbyrdes reaktioner.

Der vil blive udarbejdet en individuel plan for en sund, afbalanceret kost og kosttilskud, alt sammen uden tilsætningsstoffer. Også medicinforbrug vil blive kontrolleret og eventuelt reguleret efter aftale med egen læge.

Der gives retningslinjer for indkøb af rene og sunde varer, og hvor disse kan købes, og man modtager en praktisk demonstration af enkle måltider, der er tilberedt uden tilsætningsstoffer. Weinschenck kan også fortælle, at han engang tilbragte en uge i Dubai for at hjælpe med en sådan livsstilsændring.

På apotekets hjemmeside (www.kgl-priv-apotheke-satrup.de) under punktet ”Et bedre liv” kan du læse mere om den intense hjælp til livsstilsændring.

Det er klart for mig, at Weinschenck brænder for at hjælpe folk til at få et bedre helbred og dermed et bedre liv, men det er naturligvis en forudsætning, at man er motiveret. Leder man efter en pille, som hurtigt lige kan fikse det hele, uden at man skal gøre en indsats, så finder man det ikke her.



Tina Oden

Kredskoordinator og
kredsansvarlig

kolding@tidslerne.dk

En stor tak til Sanne Theilgaard

Det er sidste år Sanne bruger sit store netværk til at samle penge ind til Kræftforeningen Tidslerne samt cancerramte børn i lokalområdet.

Dette års arrangement med ca. 160 deltagere på Hotel Britannia i Esbjerg den 24. oktober indbragte et rekordoverskud på kr. 217.200.

Årets overskrift "Cancer don't see race, religion, sex or age" fortæller, at kræft kan ramme os alle. Sanne har solgt dette års velgørenhedsarrangement til 160 deltagere og fået mange til at donere præmier, underholdning, events og meget andet – mere end 100 sponsorer – i den gode sags tjeneste.

Sanne stopper, fordi det er de samme sponsorer, virksomheder og privatpersoner, som hun har trukket på og som har støttet indsamlingen.

Sanne er gerne behjælpelig med info om lignende støttearrangementer, hvis du skulle have mod på at starte en event op i din by. – Sanne startede fint med



kr. 110.000 til Kræftens Bekæmpelse i 2013, så kr. 136.000 til Kræftforeningen Tidslerne i 2014 og sluttede med et rekordoverskud på kr. 217.200 i 2015.

Med denne fantastiske donation er det muligt både at hjælpe cancerramte børn i lokalområdet og hjælpe cancerramte på landsplan gennem Kræftforeningen Tidslerne.

Tidslerne takker Sanne for hendes store indsats, som vil komme vore medlemmer til gode.



Grethe Bros sygefor for det danske sun

(Del I, Tidslerne 2014/3. Kan læses på www.tidslerne.dk under tidlige

Jeg er her endnu ...

I december måned 2014 skrev jeg en artikel om min cancersygdom, som startede med, at jeg i 2012 fik fjernet to knuder i venstre bryst på Viborg Sygehus. Jeg blev derefter overført til Herning Sygehus til kontrol. Ingen af stederne ville de efterbehandle eller scanne mig på grund af min alder (83år). Det skrev lægeteamet fra begge hospitaler.

I maj 2014 fik jeg en voldsom forkølelse. Jeg havde svært ved at trække vejret, og min praktiserende læge sendte mig til scanning på Silkeborg Regionshospital, hvor de fandt pletter på begge lungespidses med frygt for spredning af brystcanceren.

Da man ikke behandler lungecancer i Silkeborg, skulle jeg tilbage til Herning, hvor man nu pludselig ville give mig kemoterapi. Det var det eneste de kunne tilbyde mig, og dermed forlænge min levetid med to måneder med dårlig livskvalitet til følge.

Da jeg selv havde et langt bedre behandlingsforslag, ønskede jeg kun at blive scannet hvert halve år, men det nægtede Herning Sygehus totalt at give mig, hvis ikke jeg tog imod deres kemobehandling.

Da var det, jeg skrev min sygehistorie og sendte den til de tre sygehuse samt til de forskellige sundhedsmyndigheder.

På regionsrådsformand Bent Hansens opfordring blev jeg derefter indkaldt til samtale med overlægerne på de tre onkologiske afdelinger:

Viborg Sygehus, som ikke ville operere uden diagnose. Tog derfor en biopsi, som forårsagede et kæmpestort hematoma (blodsamling), som først forsvandt efter cirka ni måneder. Ingen yderligere behandling på grund af alder (83 år)!

Herning Sygehus: Meget kort kontrol med meget overfladisk palpation. Ville ikke scanne, fordi jeg nægtede at modtage kemo.

Silkeborg Regionshospital: Halvandet år senere, sendt af egen praktiserende læge, på grund af stærkt vejrtrækningsbesvær. Via scanning konstateredes cancerens spredning fra brystet til begge lungespidses. Netop dette skulle Herning Sygehus have kontrolleret, så eventuel spredning ville være opdaget i tide!

Første reaktion var fra Silkeborg Regionshospital, som dels undskyldte, men forsvarede deres afvisninger af mine ønsker om en svampekur før lungebiopsien, og nu tilbød scanning af mine lunger hvert halve år.

Herning Sygehus reagerede senere, hvor den læge, der nægtede scanninger overhovedet, tog sig en fri-dag den dag, han havde indkaldt mig...

På grund af overlægens sygdom blev samtalen på Viborg Sygehus udsat i tre måneder. Først da der kom en ny overlæge, kom jeg til en meget positiv samtale. Denne nye overlæge undskyldte på kræftlægenes vegne den behandling, jeg havde været udsat for!

løb og visioner

dhedsvæsen – del II

re numre.)

"Lægen i Herning gav mig to måneder. Nu har jeg, ved naturmidlernes hjælp, haft halvandet gode år, og sygdommen cancer har stadig ikke fået overtaget."

Så gik jeg i gang med at planlægge min egen behandling: Vitaminer og mineraler i store mængder (dosis og slags blev testet kinesnologisk, da enhver behandling jo er individuel). Ligeledes de homøopatiske midler. Kosten bestod af mange grøntsager og kun lidt kød fra økologisk fjerkræ. Fra et tysk apotek fik jeg Graviola-kapsler og mistelten-ampuller, som jeg stadig sprøjter mig med tre gange om ugen. (OBS: mistelten-behandling skal ske under kyndig vejledning!). Og daglig drak jeg urtete efter Maria Trebens bog "Lægeplanter fra Guds have".

Jeg havde det så godt, at jeg begyndte at slække på kuren her i det nye år (2015). Desværre begyndte jeg at få problemer med mit højre ben. Min praktiserende læge sendte mig til scanning i maj. Det viste sig nu, at der var kommet en metastase i hjernen, og man gav mig derfor fire strålebehandlinger med adskillige bivirkninger til følge: svimmelhed, muskelsvækkelse, bismag, tørhed i munden m.m. Heldigvis er min svigersøn lunge-overlæge. Også han så udsendelsen i TV: "Naturmidler - hjælper det?", hvor dr.med. Claus Hancke fra IOM-klinikken Lyngby orienterede om Redox-behandling af cancer. Det var så overbevi-



sende for ham, at han straks sagde: "Grethe, den C-vitaminbehandling skal du også have".

Min svigersøn giver mig 75 gram askorbinsyre, som drop-infusion (Redox-behandling) én gang ugentlig. Det ser ud til, at det holder sygdommen nede.

Hvor længe ved jeg ikke, men jeg er taknemlig for hver eneste måned, jeg får lov at leve.



R Hvad er Redox-behandling?

Redox-behandling er en skånsom og bivirkningsfri metode til behandling af kræftsygdomme.

Princippet i Redox-behandling er at målrette den skadelige og giftige del af behandlingen til kun at ramme kræftcellerne, samtidig med at den normale aktivitet i kroppens sunde celler og immunforsvar stimuleres. Man skaber herved en mild kemoterapi, som ikke har nogen bivirkninger.

Redox-medicinen tilpasses individuelt og indeholder blandt andet vitamin-C i høj dosis og gives som drop. Dette gøres ved en kombination af intravenøs behandling (der populært omtales som "naturlig kemoterapi"), kostjustering og indtagelse af en række tilskud. Her skabes en biokemisk, såkaldt **Reduktion**

(energitilførsel) i kroppens normale celler, samtidig med at der sker en **oxidation** (skadelig forharskning) i kræftcellerne.

Behandlingen har været brugt på klinikken i over 20 år, og erfaringen med behandlingen er, at den bremser kræftvæksten og i betydelig grad øger livskvaliteten for patienterne.

Der er som nævnt tale om en behandling, der udelukkende skader cancerceller og samtidig gavner kroppens normale celler. Dette paradoks kan lade sig gøre, fordi man med denne behandlings sammensætning udnytter de biologiske forskelle, der er på cancerceller og normale celler.

Et nyttigt link

[http://www.mayday-info.dk/oktober-2015-\(1\).aspx](http://www.mayday-info.dk/oktober-2015-(1).aspx)

I Maydays nyhedsbrev oktober 2015 findes meget info: Den globale oplysningskampagne om cancer **The Truth About Cancer**, som er blevet vist online (på engelsk) ni dage i træk via www.thetruthaboutcancer.com, med interviews med forskere, læger og overlevende af cancer. Der er stadig god information at hente på dette link. Mottoet er: "Vi stopper ikke, før hele verden er uddannet i sandheden om cancer. Vi prøver at gøre vores del og gøre en forskel."

May Day Danmark har også i nyhedsbrevet brug-

bare oplysninger og links, hvor Tidslerne kan glæde os over at være med i det gode selskab sammen med bl.a. Carsten Vagn-Hansen.

"En patientforening, der drager omsorg for patienterne"

Der findes en patientforening, der støtter kræftpatienter i alle faser af deres sygdom. Foreningen er uafhængig, hvilket vil sige, at den ikke støttes af nogen former for medicinalindustri, lægeforening eller andre, der ønsker at tjene penge på bestemte kræftbehandlinger eller kræftmidler. Foreningen hedder *Tidslerne*."

A TANG LINDRER BIVIRKNINGER VED STRÅLEBEHANDLING

rsag til indtagelse af tang

Under et besøg i juni 2014 hos en bekendt, der producerer og sælger granuleret tang, begyndte jeg som vitamintilskud at indtage tang, cirka en halv teskefuld morgen og aften.

Sygdomsforløb

Midt i juli 2014 fik jeg konstateret cancer på det ene stemmebånd. Onkologisk Afdeling D, Århus Universitetshospital, iværksatte straks de nødvendige undersøgelser for egentlig behandling af sygdommen. Der blev foreskrevet 33 strålebehandlinger, der afsluttedes medio november 2014. Ved en kontrol i december konstateredes, at strålebehandlingen havde været effektiv. Under behandlingen havde det lægefaglige personale hele tiden holdt mig orienteret om behandlingsforløbet og i øvrigt optrådt meget omsorgs- og hensynsfuldt, således at jeg til stadighed følte mig tryk.

Jeg blev orienteret om de bivirkninger, der kunne opstå i forbindelse med behandlingen. Disse omfattede blandt andet

- spisebesvær, herunder nedsat appetit
- smerter i halsen
- evt. forbrændinger på halsen
- svamp i munden

Under hele behandlingen fortsatte jeg med at indtage tang dagligt.

Bivirkninger

Jeg kunne konstatere, at jeg kun fik meget få bivirkninger af strålebehandlingen. Kun mod slutningen følte jeg lettere smerte ved indtagelse af føde, dog ikke mere end hvad der kunne klares med et par almindelige Panodil. Jeg føler, at jeg med hensyn til bivirkninger kom rimelig let igennem strålebehandlingerne – også i sammenligning med patienter jeg talte med, som havde fået samme behandling som mig. Efter endt behandling blev min hals hurtigt helt normal igen.

At jeg kom relativt let igennem bivirkninger, tillægger jeg min daglige indtagelse af tang, da jeg ikke finder, at jeg er specielt robust eller på anden måde særligt disponeret for at afbøde de normale bivirkninger af strålebehandling.

Venlig hilsen
"Kim"



Hvad er immunonkologi?

Forskere over hele verden har i flere årtier studeret den rolle, som **immunsystemet** kan spille i bekæmpelsen af kræft. Det er imidlertid først for ganske nylig, at man har fundet **immunonkologiske behandlinger**, som giver vedvarende fordele i kampen mod kræft for patienter, som tidligere havde meget få behandlingsmuligheder at vælge imellem. Disse behandlinger er et 'gennembrud' inden for

kræftbehandling og kan måske revolutionere den måde, vi behandler mange former for kræft på.

HVAD ER IMMUNONKOLOGI (IO)?

Immunonkologiske behandlinger er medicin, der bruger kroppens immunsystem til bekæmpelsen af kræft.

Immunsystemet er kroppens naturlige forsvarssystem. Det er en samling af organer, celler og særlige molekyler, der hjælper med at beskytte mod infektioner, kræft og andre sygdomme. Når en fremmed organisme kommer ind i kroppen, for eksempel en bakterie, vil immunsystemet genkende den og derefter angribe den, så den ikke kan forårsage skade. Denne proces kaldes kroppens immunforsvar. Da kræftceller er helt anderledes end normale celler i kroppen, angriber immunsystemet dem, når det genkender dem. Kræftceller finder dog ofte måder, hvorpå de kan 'forklæde sig' som normale celler, hvorfor immunsystemet ikke altid genkender dem som farlige. Desuden kan de, ligesom virus, ændre sig over tid (mutere) og derved undslippe immunforsvaret. Det naturlige **immunforsvar** mod kræftceller er ofte ikke stærkt nok til at bekæmpe kræftceller.

Immunonkologiske behandlinger aktiverer vores immunsystem, hvilket gør det endnu bedre i stand til at genkende kræftceller og nedbryde dem.

Immunonkologi er kræftbehandling med immunterapi

ECPC (European Cancer Patient Coalition) har i juni 2015 udgivet en folder – Patientvejledning – som er blevet oversat til 24 sprog, heriblandt dansk (se Tidslerne 2015-2). Tidslerne har deltaget i bearbejdningen af den danske udgave.

Dette er et uddrag af folderen, som skal hjælpe patienter til bedre at forstå, hvad der ligger bag immunonkologiske behandlinger, en ny type kræftbehandling, der benytter immunsystemet til at bekæmpe kræft – samt hvordan det adskiller sig fra eksisterende behandlinger. Tidslerne bringer i et senere nummer en mere detaljeret beskrivelse af immunterapi.

HVAD ER ANDERLEDES VED IMMUNONKOLOGISKE BEHANDLINGER?

De er målrettet kroppens **immunsystem**, ikke selve tumoren

De sætter immunsystemet i stand til selektivt at **genkende og angribe kræftceller**.

De giver immunsystemet langvarig **hukommelse**, således at det løbende kan tilpasse sig kræften over tid, resulterende i et stærkt og langsigtet forsvar mod kræften.

LANGSIGTET OVERLEVELSE FOR PATIENTER

Resultater fra **kliniske forsøg antyder, at virkningerne af immunonkologiske behandlinger på kræftceller kan have effekt** i lang tid og optræne immunsystemet til at bekæmpe kræftceller, selv efter en bedring af sygdomstilstanden (remission). Dette interessante aspekt ved immunonkologiske behandlinger giver for første gang nogensinde håb om lang, tålelig overlevelse for mange patienter, hvis prognoser tidligere var meget dårlige.

Endvidere er bivirkningerne ved immunonkologiske behandlinger lettere at leve med i forhold til mange andre kræftbehandlinger.

Derfor kan immunonkologiske behandlinger have en afgørende, positiv indvirkning på patienternes muligheder for at vende tilbage til arbejdsmarkedet og leve et sundt og indholdsrigt liv.

HVILKE TYPER KRÆFT VIRKER IMMUNONKOLOGI IMOD?

Immunonkologiske behandlinger kan virke på **et stort antal kræfttyper**.

Immunonkologiske behandlinger er nu tilgængelige for patienter med fremskreden modernærkekræft og prostatakraft, og mange flere kræfttyper undersøges, herunder et stort antal af nogle af de kræfttyper, der er sværest at behandle.

HVAD BETYDER DET FOR PATIENTERNE – HVOR LANGT ER VI NÅET?

Adskillige immunonkologiske behandlinger er i godkendelsesprocessen til anvendelse for patienter i Europa til behandling af fremskreden modernærkekræft, lungekræft, tarmkræft, nyrekræft, prostatakræft og mange andre former for kræft.

Mange andre behandlingsformer afprøves lige nu i kliniske forsøg og bliver muligvis tilgængelige for patienter inden for en overskuelig årrække.

Hvert enkelt land i Europa har dog sit eget system, hvad angår godkendelse, finansiering og tilskud til innovative lægemidler, hvorfor nogle immunonkologiske behandlinger kan blive tilgængelige i nogle lande hurtigere end i andre.

HVAD KOMMER DET TIL AT BETYDE?

Immunonkologiske behandlinger ventes at blive en vigtig del af kræftbehandlingen i de kommende år – sammen med kirurgi, strålebehandling, kemoterapi og antistofbehandling mod specifikke tumorer (monoklonale antistoffer).

Men videnskaben inden for immunonkologi udvikler sig dog stadig, og der er en række vigtige spørgsmål, som fortsat står ubesvarede. For eksempel virker immunonkologiske behandlinger ikke på alle patienter, og der forskes meget i at forsøge at forstå, hvad der får en given patient til at respondere på en bestemt behandling.

Derfor er det vigtigt, at kræftspecialister fortsætter med at søge **ny viden** om immunonkologiske behandlinger, og at patienterne gør det samme, så de sammen med deres læge og behandlerteam kan drøfte behandlingsmulighederne, og hvad der bedst kan passe til netop deres situation.

For yderligere informationer og referencer:
www.ecpc.org



E Selvhjælpskursus på Lysglimt, Gilleleje



n weekend tæt pakket med godt og inspirerende indhold

Jeg var en af de heldige 20, som deltog i selvhjælpskurset denne første weekend i september. Vi blev i strålende solskin mødt af en smilende Charlotte, som bød hver af os personligt velkommen. Og på døren til vores værelser hang en Tidsel-pose med en personlig velkomsthilsen til hver enkelt af os – et flot tørklæde, et stykke Summerbird-chokolade og diverse papirer. Charlotte havde sørget for at få dette sponsoreret fra lokale handlende, ligesom det lokale supermarked havde doneret et stort udvalg af frisk økologisk frugt samt nødder/abrikoser til os under hele kurset. En stor tak for det.

Vi introducerede os for hinanden, og hver af os havde jo sin egen lille historie relateret til cancer. Charlotte gjorde straks opmærksom på, at vi ikke måtte presse os selv, men om ressourcerne slap op, var det helt i orden at trække sig og hvile, lige meget på hvilket tidspunkt under kurset. Det gjorde stemningen dejlig afslappet.

Et af de første indlæg fredag var **"Mødet med sundhedsvæsenet"** ved speciallæge Edith Raffin. Der var rig mulighed for spørgsmål, og snakken gik livligt. Aftenen sluttede med filmen **"The Living Matrix"**, en revolutionerende film med den sidste nye viden om det komplicerede sæt faktorer, som bestemmer et godt helbred. Hver dag startede med **morgenmeditation** for de morgenfriske inden morgenmaden.

Charlotte fortalte levende om **mad som medicin, simple koststrategier for kræftpatienter**, og bl.a. om måling af mavesyre samt **syre/base-regnskabet**. Charlotte har en passion for kostens indvirkning på kroppen og dens mekanismer. Hun er uddannet som ernæringsrådgiver hos Oscar Umahro. Jeg skal ikke undlade at nævne **den meget lækre og sunde kost**, der blev serveret for

os på Lysglimt. Charlotte havde personligt instrueret køkkenet i menuen og leveret opskrifterne.

Lill-Britt Sjöblom, www.lill-britt.dk, stod for **yoga**-delen, bl.a. med fem energigivende øvelser på stol. Lill-Britt instruerede os også i åndedrættets betydning med foredrag og øvelser, ligesom hun gav os indsigt i **krop og psyke**. Det blev også til en såkaldt **"meditations-walk"** i det fri. Forbipasserende kiggede lidt på disse "underlige" individer, som gik "gispande" omkring!

Vi blev også af Nicola Hartmann introduceret til et helt unikt universalmiddel/kosttilskud fra Moringa træet: **Moringa Oleifera** – Træet fra Indien, som siges at bidrage globalt til at forhindre over 300 sygdomme, bl.a. kræft. Læs mere om produktet på <http://naturell-shopping.dk>.

Katrine Gilberg fortalte om **"Hormoner i balance"**, læs mere på side 13.

Lørdag aften hyggede vi os i hinandens gode selskab og med **musikalsk underholdning** krydret med fællessang, leveret af Grethe Hermansen (piano) og Jørgen Johansen (violin).

Den dejlige og inspirerende weekend sluttede søndag med Lill-Britt's **selvhealing/afbalancering af chakre** (jo, vi lærer nye ting!), **yoga med dybde-afspænding** og så til sidst evaluering og et hjerteligt farvel til vores gode nye ven og veninder.

"Handling skaber forvandling" var mottoet, da vi ankom, og mon ikke vi alle gik derfra med inspiration til at skabe forvandling i vores liv!



N

oget at være stolt af!

Livet giver meget at være stolt af – ens børn – dejlige relationer – egne præstationer osv. osv., du kan selv mærke efter, hvad du har at være stolt af i dit liv. Men jeg er især meget stolt af at være en del af en forening, som giver medlemmerne den enestående mulighed for at deltage på et selvhjælpskursus og for et meget symbolsk beløb. En håndsækning i forståelsen af hvor stor betydning det har at blive mødt med følelsen: "Du er ikke alene med din udfordring". Det giver tryghed! Og tryghed er "kernen" i kurserne på Lysglimt i Gilleleje, hvor Tidslerne sørger for "rammerne", og kursisterne fylder dem fuldstændig ud.

Mit møde med 19 kvindelige og 1 mandlig kursist i døren fredag eftermiddag var med oplevelsen af triste og ofte modløse øjne – og måske med skeptiske tanker om, hvordan de næste 2½ døgn vil forløbe... Ja, så er den oplevelse da helt anderledes magisk, når jeg tager afsked søndag med 20 vidunderlige sjæle, som jeg er blevet beriget med at lære at kende, og som nu har fået "stjerner" i øjnene og et opløftet smil på læben.

Med inspirerende foredrag, dybtgående og healende yoga, meditation, effektive åndedrætsøvelser, sang



og musik, tryghed i nærværet, sparring med hinanden blev hver især i stand til at få indsigt i at bruge de lærte teknikker til at ændre på deres livssituation og puste nyt liv til deres videre helbredelsesvej.

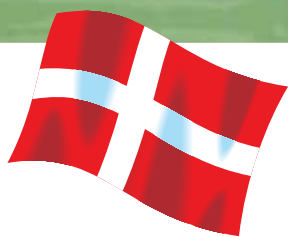
Tak for kraftfuldt og livsbekræftende selskab fra den 04.-06. september 2015. Og i skrivende stund får jeg rigtig meget lyst til at sige meget højt: **"Mænd, hvor bliver I af?"** Vores selvhjælpskurser er også for jer og kan målrettes endnu mere!!! Om I skulle have særlige ønsker for at ville deltage, giv mig endelig en mail på hovedstaden@tidslerne.dk

En varm hilsen fra en tillidsperson som er stolt af hvervet som kursusleder på Lysglimt,
Charlotte Jacobsen
Hovedstads Kredsen



T

illykke, Mai!



Vores formand har fejret sin 60 års fødselsdag. Hip, hip, hurra! Stort tillykke med fødselsdagen, Mai.

For syv år siden fik du at vide af lægerne, at du ikke ville opnå at blive 60 år. Ja, tænk engang. Heldigvis fandt du andre veje end den livsforlængende kemoterapi, som var alt, lægerne – efter en mislykket operation – kunne tilbyde dig i 2008. "Tilfældigt" hørte du om en dygtig læge i Berlin. Du tog kontakt, og kort tid efter blev du opereret og er erklæret rask.

Du har været sej, og du har kæmpet en hård kamp for retfærdighed i hele forløbet. Ikke mange har kunnet klare den kamp både her og der og med tonsvis af papirer. Du vandt. Du fik endelig medhold efter et seks år langt klageforløb og fik dine penge – men det, der betyder mest for dig, er, at retfærdigheden sker fyldest, og at din sejr også vil komme andre patienter til gode fremover.

Du holdt et foredrag i kræftrådgivningen i Esbjerg for år tilbage, om dit forløb. Jeg var der, og tænkte, da jeg hørte din historie, at hende må vi da ha' ind i Tidslerne – du var så oplagt en Tidsel.

Vi talte sammen efter foredraget, og jeg besøgte dig et par dage efter med en pose Tidselpapirer og en snak. Du blev så kontaktet af Tidslernes daværende sekretær, tror jeg det var, og 1, 2, 3, så var du inde i folden. Hurtigt kom du i bestyrelsen og fik sat skik på en masse. Du fandt blandt andet hurtigt ud af, at foreningens økonomi kunne omstruktureres, der kunne spares på visse udgifter, og det er selvfølgelig efterfølgende kommet foreningen og dets medlemmer til gode.

Du er en dygtig forretningskvinde, Mai, og var et oplagt emne som formand for Tidslerne, og som du selv sagde mange gange dengang: "Jeg er en novice i alt



det der med den alternative verden". Det var helt nyt for dig dengang, men du forstår i dag at kombinere det alternative med det konventionelle.

Du tog kampen op, Mai, og tak for det.

Du gør et fantastisk stykke arbejde – ikke mange har kunnet overskue, overkomme eller have overblik over alt det, som du har vist, du kan. Du bruger mange timer hver dag på foreningen og taler med mange patienter, ofte meget lange samtaler – det er fantastisk. Du har været ivrig efter at suge til dig, og har lært så meget nyt efterhånden. Din begejstring er ikke til at tage fejl af.

Man ved, hvor man har dig, Mai, du kalder en skovl for en skovl, og en spade for en spade. Du står for retfærdighed og tager fat om nældens rod, når der opstår problemer. Det er en stor evne at have. Du er altid lydhør, hvis andre har en anden opfattelse end dig, og en god dialog tager du gerne.

Du giver dig altid tid til en snak, hvis man kommer forbi eller ringer til dig. Dit altid gode humør har en smittende effekt.

Mai, du fortjener en stor tak for det arbejde, du lægger i foreningen Tidslerne. Et stort tillykke med dagen og livet. Alle i bestyrelsen, ønsker dig lykke og held ud i et nyt årti fyldt med solskin og glæde.

Legat på 4-dages rekreationsophold i 2015 på Refugiet i Løgumkloster til mindrebemidlede

Refugiet har tilbudt Tidslerne 5 ophold a 4 dage i perioden 29. november – 11. december eller 18. – 22. december 2015. Legatet er fra 1940'erne, og derfor kan målgruppen for legatet vurderes tilpasset 2015.

Legatbetingelser:

- Svagelige, mindrebemidlede kvinder og mænd under 35 år.
- Ugifte, enligstillede kvinder over 50 år, med behov for rekreationsophold enten efter udstået sygdom eller operation eller svækket helbred.

Kvalificerede ansøgere fra hovedstaden (Storkøbenhavn) har fortrinsret.

Læs om Refugiet på www.loegumkloster-refugium.dk

Tidslerne må uddele 5 ophold til vores medlemmer, som opfylder betingelserne.

Ansøgning (begrundet og i god tid inden opholdet) sendes pr. mail: formand@tidslerne.dk

Yderligere info: Mai Nielsen 40 15 90 11.

Sunde opskrifter fra Lysglimt

Rodfrugtpostej

4 personer

1 rødbede - 1 pastinak - 1 persillerod - 1 gulerod - 1 løg -
1 æble - 1 fed hvidløg - 2 spsk. øko. rapsolie - 1 spsk. karry -
1 spsk. tørret basilikum - 2 ts. dijonsennep -
3 spsk. chiafrø - havsalt & peber

Rødbede, pastinak, persillerod, gulerod, løg, æble rives
groft. Brænd karryen af på en varm pande, tilsæt olien og
steg rodfrugterne til de er faldet lidt sammen.

Tilsæt hakket hvidløg, basilikum, dijonsennep og chiafrø.
Smag til med havsalt og peber.

Anbring massen i et smurt fad som bages v/175 grader i 40
min.

Rødbedefrikadeller

10 stk.

250 g rødbeder - 3 rødløg - 1 æg - 2 dl. havregryn - ½ dl.
speltmel - 2 fed hvidløg - friske hakkede krydderurter - ca.
yennepeber - karry - havsalt - peber

Blend samtlige ingredienser undtagen olien og lad farsen
hvile et kvarter. Tilsæt mere havregryn eller lidt spelt-
mel, hvis farsen er for blød. Form til frikadeller og vend i
pisket æg og havregryn. Brun dem på alle sider i jomfru-
kokosolie ca. 8 min. på hver side ved svag varme.

Grønkålssalat m/grønne bønner, ærter, hakket æbler og ristede græskarkerner

4 personer

500 g hakket grønkål - 100 g kogte grønne bønner - 100
g øko. grønne ærter - 2 øko. æbler i tern - 2 håndfuld
græskarkerner

Skyl og hak grønkålen fint og fordel i smukt fad. Skyl og
blancher de grønne bønner og ærterne, hvorefter de for-
deles hen over grønkålen.

Pynt med de ristede græskarkerner.

Spinatsalat m/figner, valnødder, høvlet peberrod og æble

4 personer

500 g hakket spinatblade - 100 g tørrede figner - 100 g
valnødder - 2 spsk. høvlet peberrod - 2 øko. æbler i tern
Skyl og hak spinatbladene fint og fordel i smukt fad. Hak
de tørrede figner og fordel over spinaten samt den høv-
lede peberrod. Skær æblerne i tern og fordel sammen med
de hele valnødder.



Kolding Kredsen

Nærvær og accept med mindfulness & yoga

Undervisere: Mai Nichol & Anne Marie Beck

Mai Nichol arbejder dagligt med fysioterapi og som yogalærer. Hun er uddannet yogalærer i Tyskland og USA i henholdsvis 2006 og 2009. Anne Marie Beck arbejder som mindfulness-instruktør i egen virksomhed, Life in Motion, siden 2006. Hun er uddannet i England og brænder for Mindful Self-Compassion.



Nu får du mulighed for at komme på et 1-dags retreat og stifte intensivt bekendtskab med mindfulness og 'self-compassion' (egenomsorg) gennem yoga og meditation. Yogalærer Mai Nichol og mindfulness-instruktør Anne Marie Beck gæster Tidslerne i Almind.

Mindfulness betyder "at være bevidst nærværende i nuet" og handler om at være til stede her og nu. Dette nærvær på kroppen undersøger vi gennem yoga og kropsmeditation. At give kroppen kærlig opmærksomhed er en hjælp til at kunne rumme den, du er, og føle det, du føler: At sanse huden, sanse kroppen indefra og ud, og udefra og ind. At opdage, at du med opmærksomheden på kropslige sanser kommer ud af hovedet og ind i kroppen og anerkender de forskellige kropsdele og deres funktioner.

Med yoga som bevægelsesform kommer du igennem hele kroppen på en måde, som gavner og rækker længere ud

end blot de kropsdele, der bevæges. Muskler styrkes og strækkes, du skaber plads omkring dine led og stabiliserer dem, og kroppen bevæges igennem i alle retninger, drejes, vendes på hovedet, liggende, stående og i flow. Dette gavner de indre organer, dit kredsløb, fordrer din koncentration og ikke mindst mærker du dit åndedræt som en del af både krop og sind.

Dagen er for alle uanset erfaring.

Hele dagen bliver tilrettelagt og guidet således, at du trygt kan læne dig ind i processen. Vi starter dagen med en kort introduktion til yoga og mindfulness-meditation og til dagens program, hvorefter stilheden indtræder. Ved slutningen af dagen bliver der mulighed for spørgsmål og svar.

Vi holder 1½ times frokost, hvor der vil være mulighed for at komme ud at gå en tur i naturen eller hvile sig, hvis det er det, man har brug for. Det meste af dagen foregår i stilhed. Har du spørgsmål til undervisningen, så kontakt Anne Marie på 2870 7647 eller <http://www.lifeinmotion.dk>

Medbring liggeunderlag + evt. tæppe. Husk madpakke - der serveres kaffe, te og lidt frugt.

Tid: Lørdag den 27. februar 2016 kl. 10-17

Sted: Sognehuset, Vestergade 10, 6051 Almind

Pris: Kr. 250,- for medlemmer / kr. 500,- for ikke-medlemmer (beløbet bedes indsat på konto 7730 1515514 - husk navn)

Tilmelding: Tina Oden, kolding@tidslerne.dk eller tlf. 2217 1457, senest 15.02.2016

TIDSLERNE deltager på helsemessen på Gram Slot

30.-31. januar 2016

Kom og få en snak med Tidslerne på vores stand på helsemessen. Vi er der for at fortælle, hvad det er, vi brænder for i Tidslerne. Du kan høre mere om vores forskellige selvhjælpskurser og foredrag rundt omkring i landet.

Messen finder sted på Gram Slot, Slotsvej 54, 6510 Gram
www.gramslot.dk

På gensyn

Kolding Kredsen

Kursus i »Zentangling« – Slip kontrollen og tegn dig til mere energi

Underviser: Kunstner Eva Vig, www.galleri-evig.dk

»Zentangling« (også kaldet doodling) er en metode, hvor man med skriblerier kommer i en næsten meditativ tilstand – Mindfulness i aktiv form. Under processen arbejder hjernen på højtryk og producerer den ene kreative idé efter den anden – eller den hviler totalt, hvis dette er behovet.

Doodling hjælper med at stoppe tankemylder og bringer en helt ned i gear. Eva Vig har selv doodlet i fem-seks år og undervist i det i fire år.

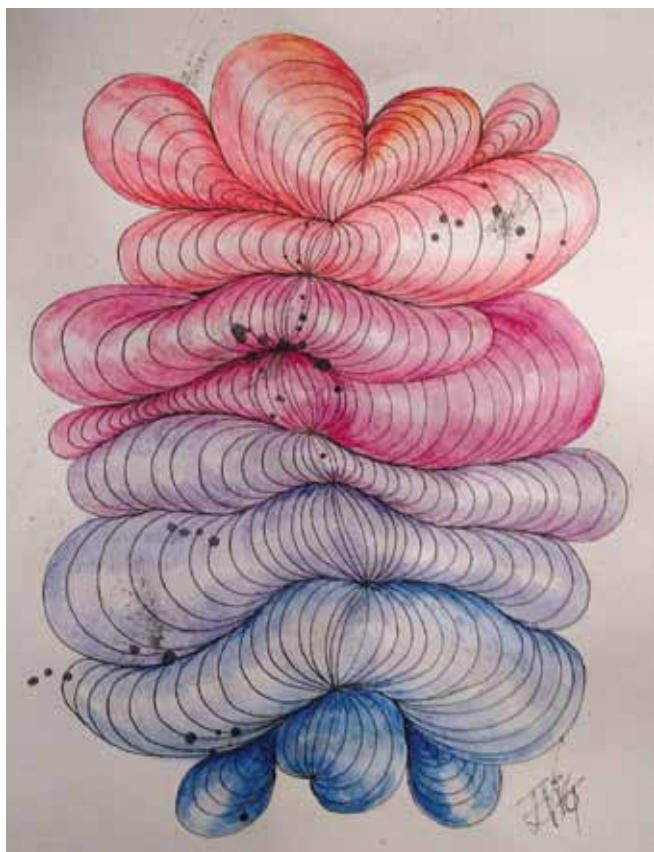
– Hvis hun har haft en travl dag, bruger hun gerne 15-20 minutter på at doodle. Der går aldrig ret lang tid, så bliver hun helt opslugt af det og opnår sådan en god ro. For hende er det som en mental vitaminpille.

Oftentimes er det dem, der er ret perfektionistiske, som kan have svært ved at give slip på kontrollen og lade tegningen udvikle sig selv, men de ender ofte med at blive rigtig glade for at doodle.

Alle kan doodle – der er mange muligheder for at anvende



dette – til kunst, til kort, til billeder – eller bare som en lille hobby, der giver ro i sindet og sætter gang i den kreative proces i hjernen.



Programoplæg:

- Eva fortæller om den meditative del ved doodling samt egne erfaringer, og hun gennemgår grundopbygning i doodling og grundmønstrene, der kan varieres i det uendelige.
- Vi spiser vores medbragte mad og hyggesnakker.
- Vi går i gang med at doodle, og Eva fremviser masser af eksempler og fylder os med inspiration og deler ud af egen erfaring.

I kursusprisen er inkluderet et materialesæt: 2 micropen-ne, skitseblok, 2 blyanter samt viskelæder af god kvalitet. Normalprisen for dette kursus udgør kr. 650.

Husk madpakke – der serveres kaffe, te og lidt snacks

Tid: Onsdag den 2. december 2015 kl. 17 til ca. 21

Sted: Vorbassevej 21, 6622 Bække

Pris: Kr. 200,- for medlemmer / kr. 450,- for ikke-medlemmer (beløbet bedes indsat på konto 7730 1515514 - husk navn)

Tilmelding: Tina Oden, kolding@tidslernen.dk eller tlf. 2217 1457, senest 20.11.2015

Kolding Kredsen

Webinar "Hold øje med hormonerne – så forebygger du kræft"

Webinar = seminar, foredrag der foregår over internettet, hvor deltagerne ofte har mulighed for at stille spørgsmål med det samme.

Vi har modtaget en ganske særlig gave fra Anette og Jens-Ole Paulin forfatterne til bogen "Naturlig Hormonterapi – du har et valg" i form af et webinar for alle interesserede.

Torsdag den 3. december 2015 kl. 20.

I dette webinar ser vi på de livsvigtige funktioner, som kroppens egne hormoner udfører, og vi ser på den forskning, der viser, at hormoner i balance rent faktisk beskytter os mod kræft.

At holde øje med hormonerne og sikre en sund hormonbalance er derfor en enestående mulighed for at forebygge kræft og mindske risikoen for tilbagefald – en mulighed, som slet ikke udnyttes i det danske sundhedsvæsen. Hvad skal man holde øje med? Og hvordan genopretter og vedligeholder man en sund hormonbalance og skaber et miljø i kroppen, hvor kræft ikke længere kan trives? Det ser vi på i webinarret, som bygger på det foredrag, vi holdt i Kolding den 17. september 2015.

Ønsker du at se webinarret den 03.12.15 finder du det på http://naturligehormoner.blogspot.dk/p/blog-page_1.html

Du kan også finde et link på selve dagen, torsdag den 3. december direkte på:

www.tidslerne.dk

På www.tidslerne.dk bliver der løbende orienteret om alle kommende arrangementer!
Se også Tidslerne på www.facebook.dk

Nordjyllands Kredsen

Selvhjælpskursus

Fortsættelse af tidligere kursus (se Tidslerne 2014-3) med Jarle Tamsen www.jamur.dk. Dette kursus vil handle mere om følelser.

Loven om tiltrækning er grundlæggende for al arbejde med sig selv. Den siger, at vi ikke kan skabe noget uden for os selv, med mindre vi skaber det inde i os selv først – ellers vil vi stadig tiltrække de samme omstændigheder som før.

Ud fra chakra-systemet vil vi prøve at forstå ubalancer i kroppen.

Vi vil uddybe kendskabet til følelser og traumer. De er begge grundlæggende for forståelse af årsagen til sygdomme.

Med forskellige øvelser og teknikker vil jeg vise teknikker til at arbejde med følelser, som TFT, meditation og visualisering.

Vi vil gennemgå forskellige kosttilskud på markedet, som kan være relevante for specifikke symptomer.

Medbring gerne dine egne kosttilskud eller liste, vi kan teste ud fra.

Tid: Lørdag den 30. januar 2016 kl. 10-17

Sted: Hjøllerrup Idrætscenter, Idrætsallé 1, 9320 Hjøllerrup

Pris: Kr. 150 for medlemmer og kr. 300 for ikke medlemmer.

Kursusprisen er inkl. morgenkaffe/the, frokost, eftermiddagskaffe/te m. bolle samt vand, frugt og nødder.

Tilmelding: Pernille Nyhuus, nordjylland@tidslerne.dk eller på tlf.: 20 65 90 56 **senest d. 16 januar.**

Betaling på reg. nr. 9001 konto nr. 458 086 4614. Husk venligst at oplyse navn og tlf. og evt. mailadresse.

"Helbred DIG selv – styrk din egen modstandskraft"

Af Audun Myskja.

– Vil du vide mere om, hvad der kan gøres, for at du kan vokse gennem kriser? Hvad der skal til, for at du kan blive hel (igen)? Så vil jeg varmt anbefale dig at læse – og ikke mindst naturligvis BRUGE – bogen her! Bogen er et "tag-selv-skatkammer" af teknikker ud i emner, hvor nutidens sundhedsvæsen måske opleves utilstrækkeligt. Metoderne er skræddersyet til at supplere almen/konventionel behandling, så det hele går op i en højere enhed.

"Virkelighed er dét, som virker" – så hvad med at bruge dine evner til at gøre noget SELV og blive din egen helbreder? Bogen kan hjælpe dig videre netop her, fordi den byder ind med enkle opskrifter på, hvad du selv kan gøre. Tag skeen i egen hånd og tag hovedansvaret for dit gode helbred gennem fokus på dine ressourcer og tiden nu og her – i stedet for fokus på problemer og fortiden.

For helt konkret at skabe ændringer har vi brug for daglig træning for at indarbejde ændringer i kroppen, så de nye mønstre bliver stærkere end de gamle! Det er her DIT ansvar ligger – i dagligt at "gøre noget" for DIG; lidt men godt af, hvad der passer netop til dig og din situation. Der er masser af forskellige relevante teknikker at vælge imellem i bogen.

Igennem det, bogen formidler, har du her en unik chance for at "gribe øjeblikket" og lade dig inspirere til at LEVE DIT LIV, lære hvad det er, du har brug for på din vej og ikke mindst hvad du ikke har brug for! Livet er et langt udbud af valg, som præger din vej. Hvad er godt – hvad beriger og hvad styrker? Audun Myskja har endnu engang rakt ud og giver



mulighed for at lade dig ramme af sin omfavnende og inspirerende impuls til at leve det gode liv – tag imod og lad dig berige.

Af samme forfatter finder du bogen "Find din indre kraft" (se anmeldelse i Tidslerne nr. 2015-1), som indeholder yderligere god inspiration til de fantastiske selvhelbredende kræfter. God livskvalitet!

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

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

CVR-nr.: 17420291

Banker:

Danske Bank reg.nr. 9570 kontonr. 997 0118 (kontingenter og gavebidrag)

Nordea Bank reg.nr. 1917 kontonr. 0296 666 319 (drift)

Redaktion: Poul Ejlersen, redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 3 gange om året.

Deadline for kommende numre af Tidslerne:

Tidslerne nr. 2016-1: 1. februar

Tidslerne nr. 2016-2: 1. maj

Tidslerne nr. 2016-3: 1. september

ISSN: 1397-3908 (tryk), 2246-4247 (online)

Oplag: 2.300 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 vedhæftet fotos samt www-adresse. 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.

Indmeldelse og adresseændringer

P.t. Mai Nielsen

sekretariat@tidslerne.dk

Medlemsdata

P.t. Mai Nielsen, sekretariat@tidslerne.dk

Tidsellinjen

Ida Nielsen, tidsellinjen@tidslerne.dk

Bestyrelsen

Formand

Mai Nielsen

Ådalsparken 29
6710 Esbjerg V
Tlf.: 75 15 90 11 / 40 15 90 11
formand@tidslerne.dk



Næstformand

Eghon Engelund

Kirkebjergvej 2, Tved
8420 Knebel
Tlf.: 87 52 55 60 / 27 11 63 80
naestformand@tidslerne.dk



Kasserer

Charlotte Poulsen

Vargårdevej 36
6094 Hejls
Tlf.: 20 80 33 81
kasserer@tidslerne.dk



Redaktion/Blad

Poul Ejlersen

Løkkensvej 118
9800 Hjørring
Tlf.: 21 24 18 07
redaktion@tidslerne.dk



Webmaster/facebook

Lisbeth Arrildt

Præstevænget 7, st.
5610 Assens
Tlf.: 61 28 05 50
webmaster@tidslerne.dk



Tina Oden

Egevænget 61,
6051 Almind
Tlf.: 22 17 14 57
kolding@tidslerne.dk



Ad hoc-medlem

Ida Nielsen

Parksvinget 23,
6710 Esbjerg
Tlf.: 75 15 69 66 / 30 27 22 51
tidsellinjen@tidslerne.dk



Tidsellinjen

Her kan du tale med en anden kræftpatient om, hvad du måtte have på hjerte

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

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

Kredsene - Kredsansvarlige

Aarhus: Helle Haulund Sørensen, aarhus@tidslerne.dk,
tlf. 22 43 67 23

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

Hovedstaden: Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk,
tlf. 29 25 21 09

Kolding: Tina Oden, kolding@tidslerne.dk, tlf. 22 17 14 57

Nordjylland: Pernille Nyhuus, nordjylland@tidslerne.dk,
tlf. 20 65 90 56

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

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

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

Syddjylland: Der er pt. ingen kredsansvarlig

Kontaktpersoner

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

Ida Nielsen (brystkræft) tlf. 75 15 69 66

Sonja Foged (brystkræft) tlf. 64 81 33 48

Eghon Englund (halskræft) tlf. 27 11 63 80

Mai Nielsen (leverkræft), opereret i Berlin tlf. 40 15 90 11

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

Pernille Nyhuus (non-hodgkin follikulært lymfom) tlf. 20 65 90 56

Birthe Jensen (ovariecancer) tlf. 23 80 39 01

Peter Kópke (prostatakræft), Budwig-kuren tlf. 75 50 68 75

Lene Rantzau (tarmkræft) tlf. 22 24 83 10

Nancy Andersen (galdegangskræft),
opereret i Berlin tlf. 26 29 39 48

Pårørende

Jane Jakobsen (påstående) tlf. 66 11 66 09

Vi søger frivillige tillidspersoner!

Har du lyst til at deltage i det spændende
arbejde, så kontakt

formand@tidslerne.dk – 86 11 32 44.

AL indsats er vigtig – lille som stor!

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 indi-
viduel. Lyt til dine egne fornemmelser og rådfør dig gerne med en
erfaren behandler.

Tidseltavlen

FamilieCamps for børnefamilier med 50 procent tilskud

2 døgn til halv pris - kun kr. 225,- pr. familie-medlem (inkl. kost og logi)

Tidslerne har mulighed for at tilbyde 2 patientmedlemmer og deres familier deltagelse i familiecamp på Ulvshale Strand, Møn, www.ulvshale-strand.dk den 4. 6. december kl. 15 -15

Som familie kan I se frem til to dage fyldt med kvalitetstid, aktiviteter, læring, indsigter og nye venskaber. Vi skal lave mad over bål, udforske naturen, lave teambuilding og mindfulness i familiehøjde og meget mere. Nogle aktiviteter vil kun involvere børn og andre aktiviteter kun forældre - læring gennem leg vil være et gennemgående tema - og alt sammen vil det være målrettet ét fokus - at styrke synergien i familien.

- Livsglæde er fundamentet
- Hjertet er drivkraften
- Hjernen er midlet

"Hver for sig er I unikke - sammen gør I forskellen"

FamilieCamps afholdes af Body Mind Academy via et unikt sponsorat fra "Tal ordentligt". Mere info og ansøgningsskema (husk at oplyse, at du er patientmedlem hos Tidslerne): www.bodymindacademy.dk/kidz-academy/familiecamp
Evt. spørgsmål: tlf. 2741 1241 eller bma@bodymindacademy.dk.

Fast betaling af kontingent!

Mange medlemmer har efterlyst at kunne tilmelde kontingent til PBS. Tidslerne har **IKKE** PBS, **MEN** du kan sætte dit kontingent til automatisk betaling i din bank - f.eks. den 10. januar - så vil du **ikke** modtage opkrævning af det årlige kontingent, som udsendes efter denne dato.

Ny Facebook!

Kræftforeningen Tidslerne

Tidslernes Facebook er desværre oprettet som person, hvilket har resulteret i, at Facebook har omdøbt siden til et personligt navn: Lisbeth Arrildt. Den bliver nedlagt og dermed mister vi ca. 3000 venner, som er på siden. Derfor har vi nu oprettet en ny Facebookside, som forening: Kræftforeningen Tidslerne. Så bliv ven med gruppen, så du modtager nyheder og indlæg herfra.

E-mailadresse - gratis!

Du kan godt have en e-mailadresse, selv om du **ikke** har computer eller internet!

Du skal få biblioteket eller en ven med internetadgang til at hjælpe dig med at oprette f.eks. en gmail (gratis). Du skal have et navn - f.eks. mai.nielsen@gmail.com - og en login-kode. Begge dele skal du skrive ned. Når du har adgang til internet - på biblioteket eller hos venner via deres computer, Ipad eller mobiltelefon med internetadgang - kan du se din post.

Mailadresser/kontaktoplysninger

Husk at sende opdateringer eller rettelser til sekretariat@tidslerne.dk.

Kommende arrangementer i 2016

Selvhjælpskurser:

Lysglimt, Gilleleje:

27.-29. maj & 2.-4. september

Slettestrand, Fjerritslev

24.-26. juni & 12.-14. august

Kreds Odense:

Senfølger efter kræftbehandling

Lørdag den 5. marts kl. 10-14

Kreds Sjælland: Tilgivelse ved Lise Jørgensen.