

Tidslerne

2016 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Tidslerne i 25 år

SIDE 4

Osteopati mod senfølger

SIDE 8

Immunterapi brager frem på danske sygehuse

SIDE 10

Kunstterapi til kræftramte

SIDE 16

Frontal Biofeedback mod angst

SIDE 19

Generalforsamling og 25 års jubilæumsfest

SIDE 20

Elektrisk Stimulation (ES/EFT)

SIDE 22

Kroppens celler husker alt

- lyt til dem, og gør dig selv rask

SIDE 26

Tidslerne

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

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

Vores primære formål er at varetage patienternes interesser. 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 Tidslernes gode råd.

Årligt kontingent kr. 225,-

Indhold

Tidslerne i 25 år.....	4
Sorte hvidløg.....	7
Senfølger efter brystoperation kan afhjælpes med osteopati	8
Immunterapi brager frem på danske sygehuse.....	10
Lidt om TE.....	13
Kunstterapi - når ord ikke er nok Om kunstterapi til kræfttramte	16
Angstbehandling med Frontal Biofeedback	19
Generalforsamling og jubilæum	20
ES/EFT: Elektrisk Stimulation (ES) og Elektrisk Felt Terapi (EFT).....	22
Kroppens celler husker alt – lyt til dem, og gør dig selv rask	26
Kurser	30
Nyt fra kredsene	34
Bog Nyt.....	37
Tidslerne.....	38
Tidseltavlen	40

Leder

2016 er godt i gang og tegner allerede nu til at blive et spændende og aktivt år. Tidslerne har 25 års jubilæum, og det fejrer vi i Middelfart den 30. april i forbindelse med den årlige generalforsamling.

Vi er glade for, at **Claus Hancke** (www.iom.dk) og **Carsten Vagn-Hansen** (www.radiodoktoren.dk) har givet tilsagn om at holde foredrag i anledning af vores jubilæum ud fra temaerne "Redox-behandling af kræft og andre alternativer" og "Fra kræft til kraft". Se indbydelsen side 20.

Vi holder igen i år selvhjælpskurser på Slettestrand, Lysglimt, Refugiet i Løgumkloster og Rusthållagården i Sverige.

Kredsene

Kreds Skive er desværre nedlagt, og Marie Louise Knudsen er ikke længere tillidsperson (frivillig) i Tidslerne. Vi takker Marie Louise for den store indsats, hun gennem årene har lagt i Tidslerne, i kredsarbejdet, på Tidsellinjen samt i bestyrelsen.

Bladet

Bestyrelsen har besluttet, at Tidslerne fremover udgiver to årlige blade – i marts og august – samt to nyhedsbreve indimellem, som udsendes på e-mail. Dette er resultatet af de høje udgifter til tryk og udsendelse.

Folkemødet på Bornholm

Vi vil igen i år deltage aktivt og har stand sammen med Sundhedsrådet. Vi taler på Speakers Corner, og måske bliver vi inviteret til at sidde i debatpanel. Og vi blander os naturligvis i sundhedsdebatterne.

Indflydelse på cancerbehandling

Direktør Leif Vestergård Pedersen fra Kræftens Bekæmpelse opfordrede mig i november sidste år til at deltage i et panel omkring alternativ behandling. Det er et glædeligt tiltag, som jeg ser frem til at deltage i og vil forsøge at påvirke i en positiv retning til gavn for

patienterne. Jeg har fået oplyst, at der dog vil gå cirka tre måneder, før de i Kræftens Bekæmpelse er klar til at præsentere et oplæg til forretningsudvalget.

Endvidere er jeg af Altinget blevet inviteret til at deltage i en lukket heldags-workshop med overskriften: "Overbehandling". Her vil diverse indflydelsesrige personer deltage, blandt disse direktør fra Sundhedsstyrelsen, sundhedsdirektør i Danske Regioner, direktøren for Kræftens Bekæmpelse og flere andre. Det bliver et heldagsmøde med maksimum 50 deltagere og med gode muligheder for at netværke.

Ny Facebook

'Kræftforeningen Tidslerne' – har nu over 500 medlemmer, og der er en livlig debat og mange gode opslag. Det gamle gruppe er lukket. Husk at blive medlem af gruppen. Mange kurser og foredrag bliver også slået op her.

Hjemmesiden

www.tidslerne.dk – har nu 179 søgbare artikler – søg i feltet øverst til højre på siden. På hjemmesiden finder du også alle kommende arrangementer.

§8-godkendelsen er meget vigtig for Tidslerne

Den betyder, at Tidslerne fritages for at betale boafgift af arv og legater. Læs mere på bagsiden af bladet

Bestyrelsen ser frem til at se rigtig mange medlemmer til vores **generalforsamling** og **25 års jubilæumsfest**.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Tidslerne i 25 år

Tidslerne – en "rigtig" patientforening

I 1991 stiftede 12 kræftpatienter med **Merete Birkelund** i spidsen **Kræftforeningen Tidslerne**. Til første bestyrelsesmøde den 18.04.1991 deltog Merete Birkelund, Maria Brøgger Sørensen, Susanne Lindahl, Bodil Svenningsen og Gerda Buch.

De havde alle det tilfælles, at de helt eller delvist havde sagt nej til den traditionelle, lægelige kræftbehandling og i stedet anvendte alternativ behandling.

Tidslerne blev lidt betragtet som "de ulydige" cancerpatienter, fordi de ikke blindt tog imod operation, stråle-, kemo- og hormonbehandlinger, men allerede dengang havde øje for at styrke kroppen og immunforsvaret. Det er det, som i dag er fremtidens konventionelle kræftbehandling: Immunonkologi eller immunterapi (styrke kroppen) i stedet for kemoterapi (nedbryde kroppen). Se artiklen i dette blad side 10 samt artiklen i Tidslerne 2015-3.

Det viste sig hurtigt, at der var et stort behov for **Tidslerne**, som voksede til 2.500 medlemmer på ganske få år.

Tidslerne blev en "rigtig" patientforening, hvor kun patientmedlemmer har stemmeret på generalforsamlingen. Fra den spæde start var og er det grundpillen i **Tidslerne**, at foreningen styres og drives af frivillige kræftpatienter med et nuanceret syn på kræftbehandling. Vi tager ansvar for os selv og de valg, vi træffer omkring vores behandling. Langt de fleste patientforeninger styres og finansieres derimod af læger og medicinalindustrien.

Dette var grundtanken, da **Merete Birkelund** sammen med de andre 11 kræftpatienter stiftede Tidslerne, og Merete ville i dag have kunnet glæde sig over, at foreningen kører videre i hendes ånd.

Foreningens udvikling

I år 2002 havde Tidslerne 2700 medlemmer, og man "moderniserede" og etablerede et fast kontor i Aarhus, og der blev ansat en sekretær på deltid. I takt med faldende medlemstal til 1100 medlemmer i 2011 steg udgifterne til det faste sekretariat voldsomt (højere løn og større lokaler - over en halv million kroner i 2011). Den ansvarlige bestyrelse så sig nødsaget til at nedlægge sekretariatet i 2012, og foreningen er i dag tilbage, hvor alle arbejder frivilligt.

Nu er der igen balance i økonomien, og vi kan glæde os over en markant medlemstilgang. Vi har i dag 1763 medlemmer og havde alene i 2015 en medlemstilgang på 426.

En støtte til Tidslerne – er en støtte til kræftpatienterne!

Udover kontingentbetalinger modtager **Tidslerne** gavebidrag, bidrag fra indsamlinger og testamentariske legater og arv. Det er vi meget taknemmelige for. Disse midler bruges til oplysende foredrag og workshops rundt i de lokale kredse, ligesom vi afholder 3-dages selvhjælpskurser forskellige steder i landet og støtter familiecamps.

Tidslerne i Europa

Vi blander os i debatten om kræftbehandling både herhjemme og på europæisk plan, hvor vi i flere år har været medlem af ECPC (European Cancer Patient Coalition), – en sammenslutningen af 383 europæiske cancerpatientforeninger – med hovedkvarter i Bruxelles nær EU-Parlamentet.

Kræftpatienter hjælper kræftpatienter

Dette har fra starten i 1991 været kernen i foreningen. I dag har vi **Tidsellinjen**, hvortil man kan ringe og komme til at tale med en erfaren kræftpatient og få gode råd og vejledning, ligesom der er mulighed for at blive henvist til en person med netop den viden, du

søger. **Tidslerne** ser også meget på **kræftbehandling i udlandet** – såvel konventionel som komplementær – og hjælper gerne sine medlemmer med oplysning herom. Denne information er næsten umulig at finde i andre fora.

Der er brug for Tidslerne

Kræftens gåde kan vi ikke løse, men vi kan bidrage ved at blande os i debatten i ind- og udland, søge råd og oplysninger til gavn for vores medlemmer og støtte vores medlemmer i de valg, den enkelte tager i behandlingsprocessen. **Enhver behandling er individuel** – hvad der er godt for den ene, er ikke nødvendigvis godt for den anden.

Statistik over kræftbehandling

”Danmark ligger lavt, når det gælder kræftoverlevelse”, skriver JP den 6. november 2015 og henviser til OECD Health Statistics 2013. Heraf fremgår det, **at vi i Danmark ud af 35 OECD-lande kommer ind som nr. 32 i statistikken over kræftoverlevelse!** Dårligere end os i kræftoverlevelse er kun Slovakiet, Slovenien og til sidst Ungarn. Det er tankevækkende i betragtning af de høje offentlige sundhedsudgifter i Danmark. Det kan vi ikke være bekendt!

De seneste tal fra ECPC i 2015 siger, at 90 procent af kræftlægerne fravælger kemobehandling for deres nærmeste. Statistikken siger endvidere, at under 8 procent af patienterne har gavn af kemobehandlingen. Man regnes for at have gavn af kemobehandlingen, såfremt livsforlængelsen er mere end 10 procent. 5 procent dør af behandlingen, og de fleste har alvorlige bivirkninger.

– Så Merete og de andre var meget fremsynede for 25 år siden, hvor behandlingerne var endnu dårligere end i dag.

Tak til stifterne af **Kræftforeningen Tidslerne**.



MERETE BIRKELUND

Merete Birkelund (1950-2002) var i mange år frontfigur i Tidslerne og levede i 13 år uden efterbehandling – stik mod lægernes prognose.

Citat: ”Jeg fik brystkræft med spredning til lymfen i 1988. Jeg fik fjernet en knude i brystet og én i armhulen, men sagde nej til efterbehandling med stråler og kemoterapi. I 1991 fik jeg fjernet en ny knude i brystet og fik straks efter igen en knude i arret. Denne knude valgte jeg at leve med. Lægerne anbefalede brystamputation, stråler og kemoterapi – uden denne behandling ville jeg dø. Men jeg lever stadig. Dog skal jeg hele tiden passe på mig selv, og jeg oplever, at kræften skifter mellem aktive og passive perioder.”

”Jeg var overbevist om, at jeg ikke ville have den traditionelle behandling. I en halv snes år havde jeg interesseret mig for alternativ behandling og følte stærkt, at den traditionelle behandling af kræft er grundlæggende forkert.”

På Humlegården lærte Merete at forstå sin sygdom på en mere nuanceret måde. En måned efter at have fået taget vævsprøve kommer der en knude i armhulen – er det en spredning efter vævsprøve?

”Efter nogle måneder med egen behandling, slipper knuden i brystet brystvorten, og kirurgen stiller mig i udsigt måske at kunne fjerne den uden at fjerne hele brystet, hvilket jeg tager imod”.

”De tre gange, jeg er blevet skåret i, har alle givet anledning til en ny knude, enten i lymfen eller ved arret.”

Merete ”rydder op” sit liv og følger sine ønsker.

”Jeg fik pensionen, fordi jeg efter lægernes mening snart skulle dø, men for mig selv var det en mulighed for at få fred til at leve.”

Merete får nok en knude i lysken, som hun ikke vil have fjernet, og den forsvinder af sig selv over tid.

Merete uddanner sig til zoneterapeut kombineret med healing.

Halvandet år efter operationen får Merete en ny lille knude i det samme bryst, som hun **ikke** ønsker behandlet. Det er en turbulent tid med udsagn syg/rask og om sygedagpenge/understøttelse/bistandshjælp.

Årets kvinde blev en TIDSEL



Som I kan se på forsiden valgte Ugebladet SØNDAGS's læsere en Tidsel til "Årets kvinde". Ritzaus Bureau udsendte i den anledning et portræt, hvori der bl.a stod:

- "Merete Birkelund, 46 år, er i de senere år blevet kendt i debatten om kræftpatienters vilkår.

Som formand for Kræftforeningen TIDSLERNE tegner hun den lille forening, der arbejder for at finde andre og mere skånsomme veje i kræftbehandlingen end de hidtil benyttede, samt for at skaffe

ordentlig dokumentation både for de traditionelle behandlinger og for de alternative. Og det er en kamp, som kræver en bred ryg, idet man både skal kunne tåle modstand og mistænkeliggørelse.

Når det handler om argumentation, har kræftlægerne imidlertid fundet deres ligemand i Merete Birkelund, der har historie som hovedfag, og som har bragt akademiske discipliner som logisk tænkning og kildekritik med over i det græsrodsarbejde, hun har været en-

gageret i siden 1991.

Merete Birkelund, der har bifag i film, arbejdede, indtil hun i 1988 fik brystkræft, som leder af et bogforlag.

Engagementet i den lille opponente forening tog for alvor fart i 1992, og medfører i dag - sygdommen til trods - en 70-timers arbejdsuge.

Kræftformanden, der nu også kan smykke sig med titlen årets kvinde, er medforfatter til flere bøger".

Merete Birkelund blev i 1997 kåret til Årets kvinde af ugebladet SØNDAGS læsere.

"Behovet for en præcis diagnose er påtrængende. Jeg får knuden fjernet, og det var en kræftknode. Derved kunne jeg endelig få afklaret mine pensions- og forsikringsforhold."

Merete finder hjælp i tro og bøn, til trods for at hun havde meldt sig ud af folkekirken som 18-årig.

"I foråret 1991 kom jeg for første gang i kontakt med hospitalsvæsenet. Jeg følte mig nu stærk nok til at holde fast i mine egne beslutninger og ville gerne undersøges grundigt. Radiumstationen kunne ikke konstatere kræft i hverken lunger, lever eller knogler, hvilket jeg tror kom lidt bag på lægerne, da jeg havde levet i toethalvt år med en kræft, der tidligere havde været i lymfen. Alligevel fik jeg at vide, at jeg ikke havde mulighed for at overleve uden behandling."

"Med behandling var mine chancer heller ikke særlig store, da jeg havde gået med sygdommen så længe. Behandlingen, som hospitalet ville give, og som de mente, jeg burde have haft fra starten, var 30 strålebehandlinger, et halvt års kemoterapi, og hvis

kemoterapien ikke var nok til at ødelægge æggestokkene, så også strålebehandling af æggestokkene og antiøstrogenbehandling."

Efterskrift

Merete Birkelund døde 52 år gammel den 3. oktober 2002 af sin brystkræft, som hun havde levet med i 13 år. Hun valgte det, der var det rigtige for hende.

I 2012 donerede Merete Birkelunds fond kr. 300.000 til Kræftforeningen Tidslerne. Læs artiklen i Tidslerne blad 2012-3 side 32 af Anni Linn Larsen (kan hentes på www.tidslerne.dk).

Ovenstående er resumeret fra "Ulydige Kræftpatienter - Dige og Birkelund". Bogen er udsolgt fra forlaget. Du kan læse hele Merete Birkelunds historie på www.helseurt.com/merete-birkelund/

Sorte hvidløg

Hvidløg er sunde, men som noget nyt kan vi nu købe sorte hvidløg i Danmark, og de er endnu sundere. Sorte hvidløg indeholder flere antioxidanter og andre sundhedsgavnige stoffer end hvide hvidløg, og de udgør derfor i høj grad et sundhedsstyrkende supplement til maden.

Sorte hvidløg fremstilles ved let fermentering¹. De hvide hvidløg tilbringer en måneds tid under kontrollerede varme- og luftfugtighedsforhold. Derefter tørres de i 45 dage, og det er under tørringen, at



hvidløgene skifter farve fra hvid til sort. Teknikken er udviklet i Korea, og der indgår ingen kemi eller konserveringsmidler i fremstillingen.

Hvidløgene skifter ikke kun farve under tørringen, smagen og konsistensen ændrer sig også. Hvidløgene bliver blødere, lidt ligesom vingummi, og smagen bliver sød og let syrlig. Hvidløgene smager nu som svesker, der har ligget i balsamicoeddike. De smager rigtig godt, og de hele hvidløg kan anvendes i salater, til fiske- og grøntsagsretter og meget, meget mere. Du kan købe sorte, økologiske hvidløg i danske supermarkeder, men du kan også prøve sorte hvidløg i koncentreret dråbeform. Ved at tage 12-14 dråber hver dag i et glas vand får du alle de sundhedsgavnige egenskaber i dråbeform, som hvidløg indeholder. Dråberne er netop lanceret i Danmark under navnet **Ondalium**.



¹ Fermentering er sundt og har hurtigt udviklet sig til det nye sort indenfor moderne madlavning. Fermentering betyder "at gære", og oprindeligt var formålet med processen at kunne konservere og bevare fødevarer i længere tid. Fermentering har således udviklet sig fra at være en praktisk konserveringsmetode til i dag at udgøre en forfinende, smagssøgende og sundhedsfremmende praksis.



Anette Harbech Olesen, forfatter og aktuell med bøgerne MAD – kunsten at spise godt og leve sundt, Kolesterolkøgebogen og Den glutenfri kogebog. Blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com.

(Foto: Sara Calbiati)

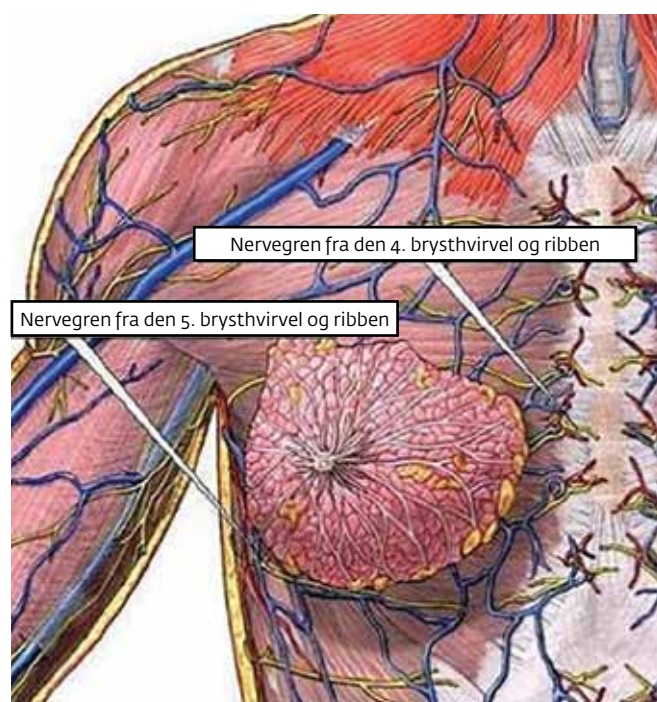
Senfølger efter brystoperation kan afhjælpes med osteopati



Mange brystopererede kvinder oplever senfølger efter endt behandling. Generne kan være af forskellig art, men smerter står for mange højt på listen. Smerterne kan relateres til nerveskader efter kemobehandling samt nerveskader efter kirurgi. Smerterne kan også relateres til en kronisk hævelse eller lymfødeme på grund af væskeansamling. Dette ses ofte som konsekvens af operation med fjernelse af lymfeknuder til følge eller efter strålebehandling.

I Danmark er der årligt omkring 5.000 nye tilfælde af brystkræft. Ved udgangen af 2013 var der 60.197 personer, som levede med diagnosen, det vil sige både personer, som er i behandling eller går til kontrol, og personer, som betragtes som raske.

Nerver kan behandles i den osteopatiske praksis. Her fokuseres der især på bevægeligheden af nerven.

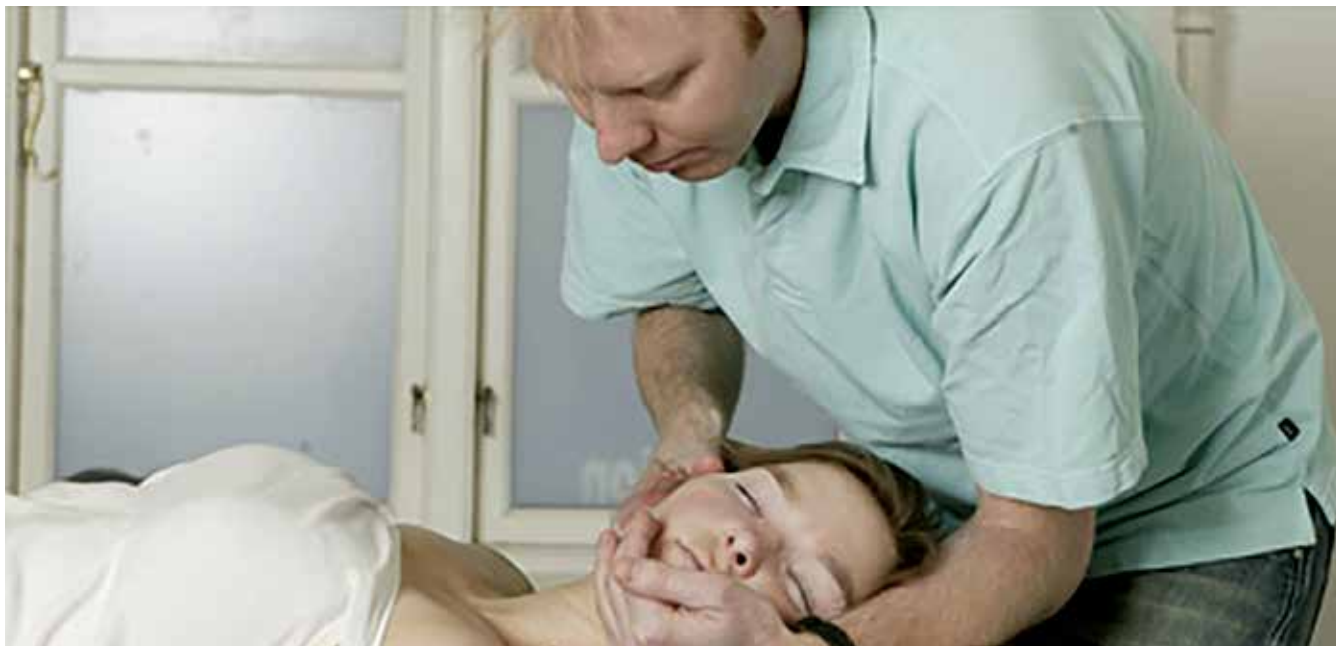


Bindevævet beskaffenhed omkring selve nerven behandles også, da det er her, nervens sanseorganer, smerteførende nervefibre og nervens blodforsyning er lokaliseret.

Efter en brystoperation er nerverne ved de øverste 2-4 ribben ofte overskåret eller beskadiget. Disse nerver kommer fra nakken og løber til selve brystet. Nerverne hænger også sammen med nerverne ud i armen og nerverne til lungehinden på indersiden af brystkassen. Smerter i nakken, skulderen og armen samt smerter ved især forceret vejrtrækning er derfor forståelige efter endt behandling, og her vil osteopatisk behandling kunne hjælpe.

Behandlingen af nerverne vil ofte foregå i sideleje, hvor osteopaten forsigtigt bevæger nerven i relation til det ribben, den følger, samt det bindevæv, som holder den på plads. Dette med det formål at løsne bindevævet i og omkring nerven, således at forholdene for både sanseorganerne og de smerteførende nervefibre i nerven forbedres, og blodforsyningen til nerven optimeres. Alt dette vil føre til, at nerven bedre kan bevæge sig, og at nervens funktion bedres, og smerterne lindres. Når nerven fungerer og bevæges bedre, vil den generelle bevægelighed i brystkasse, skulder og nakke optimeres, og en mere normal funktion opnås.

Lymfødeme er en kronisk hævelse. Her vil behandlingen fokuseres på kroppens kompensationsmuligheder. Ofte er lymfeknuderne fjernet, altså ikke eksisterende, så det osteopatiske fokus vil især være på at normalisere og optimere venernes tilbageløb. Når bindevævet fleksibilitet er nedsat som følge af kirurgi og strålebehandling, vil vener, arterier og som før nævnt nerver, som ofte alle følger de samme anatomiske veje, alle være påvirkede.



”The tale of Spence” er, hvad vi i daglig tale kalder den ”hale”, som fra brystet prominerer op i armhulen. Det er oftest i denne region, at skildevagt-lymfeknuderne findes. Ofte fjernes de kirurgisk for at teste og for at undgå spredning af kræften. Konsekvensen af dette kan være irritation med arvæv og sammenvoksninger.

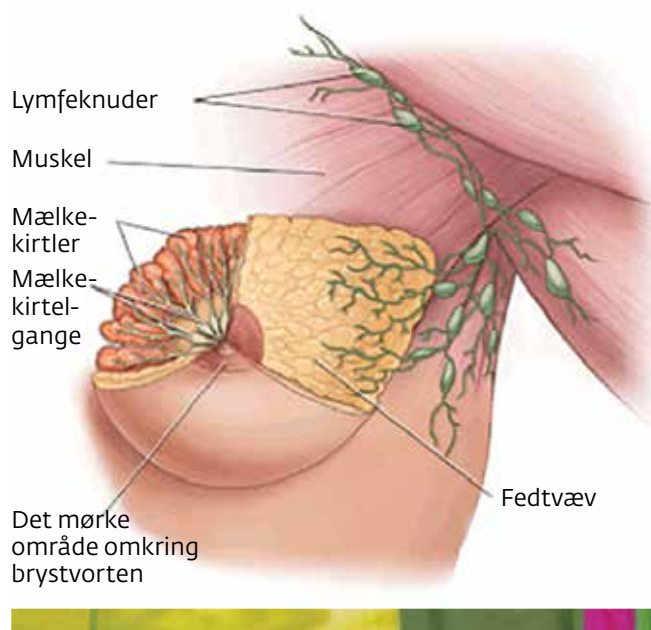
Vigtigt er det at optimere denne region, fordi lymferne fra brystet og armen samt visse af venerne er repræsenteret her og vil være dårligt fungerende. Dette gøres med patienten i ryg- eller sideliggende stilling. Osteopaten vil med forsigtige hænder mobilisere og bevæge brystet og vævet i armhulen i forhold til de underliggende muskler og ribben, så sammenvoksninger mindskes, og arvæv strækkes.

Blåtegning fortil på brystet og under kravebenet ses som et tegn på, at venerne er på overarbejde, og på, at væske fra armen og brystet ikke flyder optimalt. Dette er en klar indikation for ovenstående osteopatiske behandling.

Udover behandling i armhulen er kravebenets bevægelighed også af stor betydning. Alt blodet fra armen, brystet og brystkassen skal passere her, og er området immobilt, bør det også behandles til en bedre funktion.

Lymfødeme giver hævelse af alle strukturer (musklerne, ledbåndene, knoglerne med mere) i armen, skulderen og brystkassen. Derfor er det vigtigt, at smerterne reduceres, således at øvelser og træning kan gennemføres og fungere som vedligehold og forebyggelse.

Du kan læse mere om osteopati og om Tommy Hedelunds behandlinger på www.madforlivet.com og på www.manuelbehandling.dk



Immunterapi brager frem

Denne artikel er gengivet med tilladelse fra "Ingeniøren".

Antallet af kræftformer,
der behandles med immunterapi,
vokser eksplosivt og
tegner fremtiden for kræftbehandling.

Efter en række solstrålehistorier om immunterapi i udlandet og succes herhjemme med behandling af modernærkekræft holder immunterapi og immunonkologi nu sit indtog på de danske hospitaler.

»Der er sket rigtig meget siden første immunregulerende middel blev godkendt for cirka fem år siden. Der er gået hul på bylden, og inden for de næste fem år vil vi opleve et kæmpe ryk inden for immunbehandling,« konkluder Inge Marie Svane, klinisk professor og overlæge ved Center for Cancer Immune Therapy (CCIT) på Herlev Hospital.

CCIT blev etableret i 2006 med det mål at bygge bro mellem forskning og klinisk implementering inden for kræft og immunterapi. Ifølge CCIT er det svært at sige, hvor mange forsøgsbehandlinger med immunterapi der p.t. pågår. Men fra stort set ingen forsøgsbehandlinger for fem år siden, er der i dag flere godkendte behandlinger og adskillige nye er på vej.

Hvad er Ipilimumab, Nivolumab og Pembrolizumab
Ipilimumab er et antistof, der fungerer under aktivering af immunsystemet ved at blokere de aktiverede immuncellers bremsesystem. Dermed forlænges og forbedres deres evne til at bekæmpe kræftcellerne.

Nivolumab og Pembrolizumab er antistoffer, der blokerer et andet led i de aktiverede immuncellers bremsesystem. Forskellen er, at blokering med disse to antistoffer sker i forbindelse med mødet mellem immuncellen og kræftcellerne.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse

Det gælder bl.a. for prostatakræft, modernærkekræft, lungekræft, nyrekræft og leukæmier. Og Inge Marie Svane er ikke bleg for at kalde udviklingen 'en paradigmeomvæltende revolution inden for cancerbehandling'.

Dobbelt effekt ved ny medicin

Fra det første immunregulerende middel Ipilimumab kom på markedet for cirka fem år siden, og til midlerne Nivolumab og Pembrolizumab, som netop er godkendt, har forskerne opnået en dobbelt så stor effekt i behandlingen.

Hvor Ipilimumab har en virkningsgrad på 15 pct., viser de to nye midler en effekt på 30 pct., og i kombination er effekten af de tre midler på hele 60 pct.

»Udviklingen lover rigtig godt for langtidsoverlevelsen, som i dag er 10 pct. alene for Ipilimumab,« siger Inge Marie Svane.

Grundlæggende virker immunterapi ved at styrke kroppens eget immunforsvar. Terapien hjælper til at opdage og angribe kræftceller, der i deres udvikling har lært at gemme sig for immunsystemet. Den nyeste forskning inden for immunterapi hedder T-celleterapi. Forskningen går ud på at lære kroppens dræberceller (T-celler) at genkende det protein, der omgiver en specifik type kræftceller og angribe dem. »Kræftceller indeholder genfejl, som er unikke fra patient til patient. Den nyeste T-celle forskning kan her hjælpe med at designe en immunbehandling, der passer specifikt til den enkelte patients genfejl,« forklarer Inge Marie Svane.

Immunterapi kan ikke stå alene

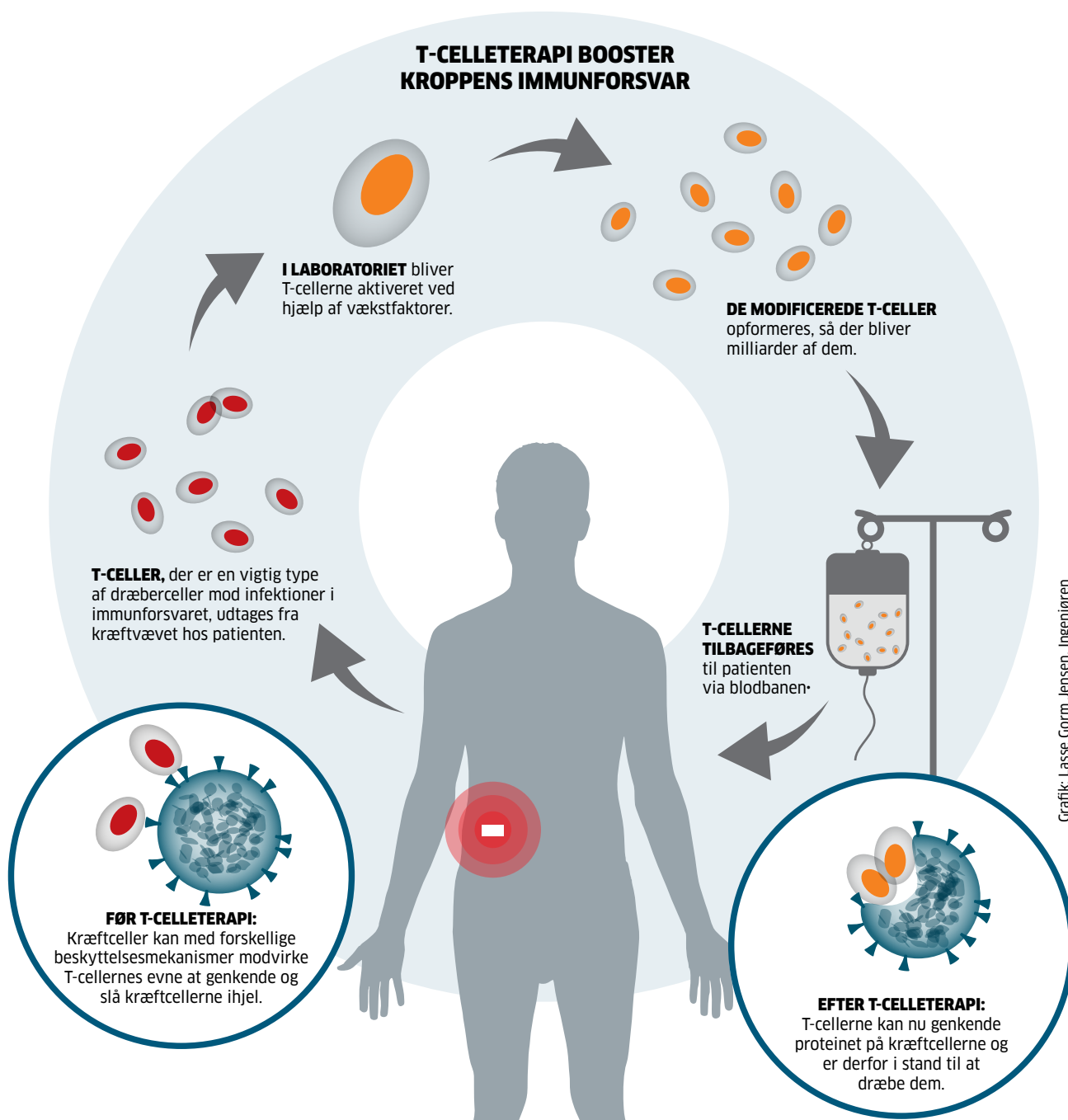
Vicedirektør på Herlev Hospital Steen Werner Hansen har også lagt mærke til udviklingen inden for immunterapi. Men han er lidt mere forsigtig i sin begejstring. Han er også formand for KRIS (Koordineringsrådet for ibrugtagning af sygehusmedicin), der på vegne af regionerne skal tage stilling til, hvorvidt ny godkendt medicin skal indføres som standardbehandling.

på danske sygehuse

»Immunterapi er her og vil vokse, men det tager tid at opbygge forskning. Derfor er meget af den forskning, der pågår, fortsat eksperimentel,« siger han og

påpeger, at det endnu kun er få former for immunterapi, der er effektive.

Ifølge Steen Werner Hansen er det korrekt, at det



er forskningen inden for modernmærkekræft og lungekraft, der har effektiviseret immunterapien, men han minder om, at de største behandlingsgennembrud de seneste fem-ti år er sket inden for traditionel medicin.

Hos CCIT er Inge Marie Svane enig i, at immunterapi ikke kan stå alene.

»Immunterapi vil i fremtiden få en rolle inden for de fleste kræftbehandlinger. Først og fremmest på grund af behandlingens gode potentiale som førstebehandling,« fastslår hun og fremhæver, at kombinationen af strålebehandling og immunterapi har vist en positiv effekt.

Forsøg drukner i succes

På Hillerød Hospital oplever overlæge Fahimeh Andersen også, at udviklingen inden for immunterapi tager fart.

»Det er resultaterne af 10-15 års forskning, vi nu ser,« konkluderer Fahimeh Andersen, der mener, at immunterapi i 2025 vil være en behandling på lige fod med kemoterapi og stråling.

»Alle forskere og læger, der arbejder med onkologi,

har fokus på immunterapi. Seneste ESMO-konference i 2015 (European Society For Medical Oncology) handlede næsten udelukkende om immunterapi,« fortæller hun.

På CCIT sidder Inge Marie Svane med den samme oplevelse. Paradoksalt nok er en af udfordringerne dog, at de kliniske forsøg er ved at drukne i succes. Og hos KRIS er Steen Werner Hansen bange for, at den eksplosive udvikling kan føre til spild af forskningsmidler. Omvendt kan konkurrencen føre til en bred vifte af produkter og dermed få priserne ned på immunterapien, der i dag er meget dyr.

Ifølge Inge Marie Svane har forskerne i Danmark den viden, der skal til for at være med helt i top i samarbejde med kollegerne i resten af verden. Men vi risikerer at blive valgt fra, hvis ikke forskermiljøet har den tyngde i ryggen, som store internationale investorer ønsker at læne sig op ad.

»Hvis man vil sikre dansk forskning inden for ny kræftbehandling, skal man for eksempel ikke skære i forskningsmidlerne, som den nuværende regering gør,« fastslår overlægen.

Helsemessen på Gram Slot

30.-31. januar 2016

Af Tina Oden, kolding@tidslerne.dk

Tidslerne deltog for første gang med en stand på Helsemessen på Gram Slot. På messen var der primært alternative behandlere, udstillere indenfor spiritualitet samt forhandlere af alternative produkter m.m. Der var dagene igennem forskellige foredrag og forskellige prøvebehandlinger og norske prinsesse Märtha Louise og hendes veninde Elisabeth Nordens holdt også foredrag på messen.

Tidslerne var repræsenteret både lørdag og søndag. Om lørdagen var det "team" Kolding mens det om søndagen var "team" Esbjerg, som tog imod de besøgende på standen.

Vi havde lavet sundt guf og havde taget forskellige bøger med til inspiration samt Tidselmateriale og dette var med til at få en god dialog i gang.

Der var en afslappet og hyggelig atmosfære, og vi fik svaret på mange forskellige spørgsmål.

Messen blev besøgt af over 1600 mennesker, og om lørdagen delte vi ca. 300 stk. sundt guf ud.

Alt i alt en fin oplevelse som var med til at udbrede kendskabet til Tidslerne.



Tina Oden, Margit Dam og Tove Rosenkrantz i "Tidsel T-shirt".

Lidt om TE

Grøn te er sundt. Det smager godt, og så er grøn te meget mere end blot en varm, grøn drik. Grøn te er fyldt med plantenæringsstoffer og sunde antioxidanter, der kan være særdeles befordrende for dit helbred. Grøn te indeholder dog også koffein, så derfor kan du ikke bare drikke løs af de sunde dråber.

Grøn te adskiller sig fra sort te ved ikke at være fermenteret. Det er forarbejdningen af tebuskens blade, der afgør, om de ender som grøn, sort, hvid eller Oolong te. Sort te er fremstillet af grønne teblade, der tørres, fermenteres og ristes. Grøn te gennemgår ingen hårdhændede behandlinger, men tørres blot skånsomt. Hvid te er teblade, der plukkes tidligt, altså før tebuskene blomstrer. De dampes og tørres

skånsomt og giver den mest næringsrige te med det laveste indhold af koffein. Oolong te er en mellemting imellem grøn og sort te. Teen er yderst populær i Asien, hvor den ofte indgår i teceremonier og kædes sammen med øget fedtforbrænding.

Der er forsket allermest i grøn te ud fra formodningen om, at der er flere antioxidanter og andre livgivende næringsstoffer bevaret i den grønne og den hvide te. Derfor er det veldokumenteret, at et par kopper grøn eller hvid te er gode og sunde valg til en hyggestund. Vælg en te af høj kvalitet, gerne økologisk, for det er værd at være opmærksom på, at tebusken i mange lande er en yderst sprøjtet afgrøde.





Forskning i grøn te

Plantenæringsstoffer som catechiner, særligt antioxidanten EGCG (Epigallocatechin Gallate), tilskrives mange styrkende og sundhedsfremmende egenskaber. Også grøn og hvid tes høje indhold af polyfenoler, carotenoider og andre næringsstoffer gør, at den nydelsesfulde drik er sund og hjælper kroppen til et stærkere immunforsvar og en bedre balance.

Et studie, offentliggjort i American Journal of Clinical Nutrition, viser, at mennesker, der drikker to til tre kopper grøn te dagligt, har 21 procent lavere risiko for at få hjerteanfald og en generelt lavere dødelighed end mennesker, der ikke drikker grøn te. De sundhedsfremmende effekter tilskrives det høje indhold af plantenæringsstoffer og flavonoider i grøn te¹.

Andre studier viser også, at visse stoffer i grøn te kan være effektiv i kampen mod kræft. Her er det dog

¹ Am J Clin Nutr. 2013 Dec; 98(6): 1651S-9S

væsentligt at mærke efter, om leveren effektivt kan afgifte koffeinet, ligesom indtag ikke skal overdrives.

Advarsler mod grøn te

I en artikel i Ugeskrift for Læger for et par år tilbage blev der advaret mod at drikke for store mængder grøn te. En 59 årig kvinde skulle angiveligt have fået lever-skader af at drikke 6 kopper grøn te om dagen.

Alt kan overdrives, også indtaget af grøn te, der som udgangspunkt er sundere end store mængder kaffe og cola. Grøn te stammer fra Japan, Indien og Kina, og de nyder den skønne drik i ganske små veltilberedte doser. Vi har også herhjemme taget den grønne te til os, men som alt andet antager indtaget pludselig vestlige dimensioner, og i stedet for at drikke små nydelsesfulde kopper, så drikker vi det i litervis og vi indtager det sågar i pille- og pulverform – i håbet om optimal sundhed.

Grøn te indeholder som nævnt koffein, og koffein skal udskilles via leveren. Det tager tid, og ligesom med kaffe, skal indtaget ikke overdrives. Nyd derfor med sindsro din økologiske grønne te hver dag, men i små, veltilberedte doser – ligesom japanerne gør.

Grøn te og hjernefunktion

Meget tyder også på, at indtag af lidt veltilberedt grøn te hver dag kan fremme kognitive færdigheder som hukommelse, koncentrationsevne og årvågenhed, evner, som vi alle sammen gerne vil bevare livet igennem. Faktisk indikerer et par japanske studier, at indtag af grøn te kan hæmme demens og Alzheimers sygdom².

Måske kan det derfor være en idé at skifte et par af dagens kopper kaffe ud med en god økologisk grøn te. Find en variant, der smager dig, og nyd den i forbindelse med en hyggestund. Jeg køber mine teer hos Tante-T, der har et væld af økologiske varianter, og hun sender gerne sine teer over hele landet via sin webshop.

Efter klokken 14 drikker jeg kun urtete. Her har jeg også et udvalg af økologiske varianter fra Tante-T. Urtete indeholder ingen koffein, og på den måde kan jeg

² Green tea consumption and cognitive function: a cross-sectional study from the Tsurugaya Project



Anette Harbech Olesen,
forfatter og aktuel med bøgerne
MAD – kunsten at spise godt og
leve sundt, Kolesterolkagebogen og
Den glutenfri kagebog.
Blogger om mad og sundhed på
www.madforlivet.com.

stadig nyde en god kop varm te uden at kompromittere min nattesøvn. Urteteer kan også have mange sundhedsgavnige egenskaber. Eksempelvis er pebermynte effektivt mod kvalme, blåbær mod diarré, timian mod forkølelse og halsonde, og kamille kan virke antibakterielt og beroligende. Også her er det vigtigt at vælge de økologiske varianter, og urteteer tilberedes med 95 grader varmt vand.

Tre gode råd til tilberedning af grøn te

Ønsker du at nyde en kop grøn te, så vær opmærksom på følgende:

- Anvend kun økologisk grøn te af høj kvalitet. Tebusken er en afgrøde, der sprøjtes meget, og derfor er det væsentligt at vælge de økologiske varianter. Sammen med mange konventionelle grønne og sorte teer får du nemlig desværre også en hel del uønskede kemiske stoffer og rester af sprøjtegifte.
- Grøn te skal tilberedes nænsomt af økologisk te i løs vægt. Undgå tebreve, der ofte indeholder te af ringe kvalitet. Når teen skal tilberedes, må vandet maksimalt være 80 grader varmt. På den måde bevares flest mulige antioxidanter og flavonoider i teen. Det er en nydelsesfuld drik, og der findes i dag mange gode kombinationer af grøn te og mange smagsvarianter. Vælg en økologisk variant, som du godt kan lide.
- Grøn te indeholder koffein, og derfor er det bedst at nyde grøn te før kl. 15 af hensyn til din nattesøvn.



Ordforklaring:

Fermentering er sundt og har hurtigt udviklet sig til det nye sort indenfor moderne madlavning. Fermentering betyder “at gære”, og oprindeligt var formålet med processen at kunne konservere og bevare fødevarer i længere tid. Fermentering har således udviklet sig fra at være en praktisk konserveringsmetode til i dag at udgøre en forfinende, smagssøgende og sundhedsfremmende praksis.

Polyfenoler, Carotenoider, Flavonoider er plantenæringsstoffer.

Catechiner er antioxidanter.

Antioxidanter. Jeg har skrevet mange artikler om dette emne, også en artikel, der hedder antioxidanter og kræft. Se også min e-bog Mad mod kræft og læs mere på www.madforlivet.com.

Kunstterapi

Om kunstterapi til

Kræft rammer over 35.000 danskere om året og er en alvorlig sygdom, der giver store personlige og eksistentielle udfordringer for den kræftramte og dennes pårørende.

Det er naturligvis meget skræmmende at skulle forholde sig til en kræftdiagnose, ligesom det er en stor fysisk og psykisk belastning at gennemgå en kræftbehandling.

Hvordan man kommer igennem en kræftsygdom er meget individuelt, afhængig af diagnose, behandling, egne ressourcer og ens netværk. Angst og depression opstår let, både undervejs og efter en afsluttet behandling. Dette ofte på grund af frygten for tilbagefald, ens ændrede livssituation samt angsten for at dø af sygdommen.

Når et menneske rammes af en livstruende og alvorlig sygdom, som kræft kan være, opstår der et stort indre følelsesmæssigt kaos, ens fundament bliver voldsomt truet, og der opleves utryghed og en følelse af afmagt. Et virvar af tanker og bekymringer kan fylde hele ens bevidsthed sammen med intense følelser af

frygt, skyld, sorg og opgivelse; alt sammen noget, som kraftigt forringer ens livskvalitet.

Kunstterapi til kræftramte

Kunstterapi er et godt supplement til de tilbud, der gives til kræftramte og deres pårørende, fordi man i kunstterapi via kreative udtryk får mulighed for at se og tale om det, der ikke "findes ord for". Således er kunstterapi et effektivt hjælpemiddel til lettere at kunne håndtere indre følelsesmæssige konflikter, øge sin selvbevidsthed samt til lettere at få mulighed for at udtrykke uudtalte og ofte ubevidste bekymringer om sin sygdom.

Dét at kunne udtrykke sig visuelt og derigennem få talt om traumatiske eller smertefulde erindringer, der kan være skjult i ens underbevidsthed, er en vigtig del af en healingsproces.

Hvilke redskaber benyttes i kunstterapi?

Kunstterapeuten anvender diverse kreative udtryksformer i kunstterapi, såsom billeder af dyrefigurer





når ord ikke er nok kræftramte

og andet, der kan relateres til, at man tegner, maler, arbejder i ler, laver collage, bruger fortællinger, digte, ord, musik, trommer, dans og meget andet.

I forhold til kræftramte kan der med fordel arbejdes med en personlig logbog, intuitive billeder, sindsbilleder, krop, identitet og eksistentielle problematikker samt styrkende og healende udtryk, bare for at give nogle eksempler. Kunstterapi er en effektiv metode til at få udtrykt alle de svære følelser, som kræften forårsager, og få synliggjort de tanker, bekymringer og oplevelser, der er relateret til dette.

Hvordan virker kunstterapi?

European CanCer Organisation (ECCO) betegner kunstterapi som en form for krop og sind-terapi, der ikke er strengt videnskabeligt undersøgt, men de fastslår dens behandlingsmæssige værdi for mennesker med kræft.

Mange klinikker har observeret og dokumenteret betydelige fordele for mennesker, der har deltaget i kunstterapi. De tydeligste tegn er, at man distancerer sig fra smerte og angst, ligesom der ses en reducere-

af stress, indre uro og en forøget følelse af frihed.

Rent fysiologisk virker kunstterapi, fordi der i den skabende proces sker en påvirkning af menneskets hjernebølger og dets mønstre samt af de stoffer, der afgives af hjernen. En slags "feel good"-kemikalier.

I øvrigt er det healende, når et kreativt udtryk skabes fra ens underbevidsthed, som det sker i kunstterapi. Dette skyldes blandt andet, at der i den skabende proces kommer kraftfulde symboler og ukendte sider til syne fra vort indre. I mødet med egne symboler vækkes der altid stor genklang i os, fordi vi genkender dem og mærker, at de er sande og ægte for os. Dette skyldes, at disse symboler er såkaldt "rene" og ikke er påvirket af vores tanker og ego, som er "farvet" af alt muligt og således subjektive. Vi kan således associere os til os selv og etablere en indre kontakt, der styrker vores identitetsfølelse og tillid til os selv.

Hvordan foregår kunstterapi?

Kunstterapi kan foregå enkeltvis eller i mindre grupper, alt afhængig af hvad der skal arbejdes med og den enkeltes behov for terapi. Fordele ved kunstterapi i grupper er at kunne dele fælles oplevelser og erfaringer samt ikke føle sig alene med sine problemer. Det er ligeledes givende at kunne spejle sig i de andres udtryk i gruppen og genkende fælles problematikker, styrker og ressourcer.

Enkeltterapi er at foretrække, når det er meget traumatiserende oplevelser, der skal bearbejdes, og ens evne til at kunne rumme andre er begrænset.

I kunstterapi tror man på, at de svar, vi har behov for, ligger i os selv. Det er således kunstterapeutens opgave at guide, være nysgerrig og gå på opdagelse sammen med klienten i forhold til det udtryk, der kommer til syne. Kunstterapeuten hverken tolker eller bedøm-





mer udtrykket, men stiller uddybende spørgsmål. Målet er, at det ubevidste materiale, der er fremkommet, kan blive bevidstgjort og være en nyttig viden for den enkelte.

Hvad kræver det at deltage i kunstterapi?

Kunstterapi kræver ingen kunstnerisk kunnen, alle kan deltage uanset alder. Kunstterapi handler kun om at "turde udtrykke sig" og ikke om at skulle præstere noget smukt eller lignende. Det er for eksempel helt okay kun at tegne tændstikmænd, male grimme billeder eller blot bruge de farver, man lige føler trang til at anvende.

I kunstterapi støttes man i at øve sig på – i den skabende proces – at give slip på egoets trang til kontrol og styring. I stedet motiveres man til at have tillid til, at det, der er behov for at blive "kigget på", nok skal dukke op i udtrykket.

Det er kunstterapeutens opgave at støtte og guide den enkelte til at kunne udtrykke dig frit og ubesværet, så det, der arbejdes med, kommer fra ens underbevidsthed og ikke er et "fortænkt" udtryk.

Hvorfor vælge kunstterapi?

Kunstterapi er en mulighed, når man ønsker at vise sig selv egenomsorg samt give sig selv lov til at kunne være i en kreativ og skabende proces. Det er samtidig en effektiv metode til i en svær tid at slippe tanker og bekymringer for en stund, så der bliver mere ro, mindre angst og stress i ens liv.

Samtidig er det en spændende metode til at opdage og genfinde glæde, identitet, styrker og ressourcer. Man healer sig selv ved at få udtrykt alt det svære, der fylder bevidst og ubevidst, og opnår dermed en øget tillid til livsproccessen og får skabt en større balance i alt kaos.

Kunstterapi bidrager til en følelse af livskvalitet, fordi der skabes og udtrykkes betydningsfulde budskaber for den enkelte, som man kan forholde sig konstruktivt til.

Det er desuden en aktiv proces, der hele tiden er i bevægelse og skaber personlig udvikling. Der genskabes tillid, mod og energi til bedre at kunne forholde sig til sin kræftsygdom og det, den medfører.



Angstbehandling med Frontal Biofeedback

Så længe angst og destruktive følelser er dominerende, har andre indsatser vanskeligt ved at fungere. Derfor er det så vigtigt at få angst under kontrol.

Prefrontal cortex (PFC) og følelserne

Jeg vil indlede med et citat af min ven og kollega Jeffrey Carmen, Ph.D., i min let redigerede oversættelse af Jeffs e-mail til mig, da jeg fortalte ham, at jeg var ved at skrive en lille artikel om behandling af angst: *"Jeg kan sige dig, at når angst øges, så er PFC offline. Og når PFC er offline af en eller anden grund, for eksempel mangel på søvn, fungerer PFC elendigt med hensyn til at regulere funktioner som angst. Der er en temmelig direkte effekt, når PFC ikke er aktiv. Og fobi, frygt og angst vil mindskes, når PFC aktiveres."*

Han er et varmt og begavet menneske, som bor nord for New York i tæt kontakt med naturen. Jeff har i den sidste halve snes år guidet mig til at forstå og anvende den form for neurofeedback, han har udviklet.

Det er en metode, som er faktabaseret og kan dokumenteres. Metoden kaldes Frontal Biofeedback, fordi det væsentlige fokus er udvikling af prefrontal cortex (PFC), dvs. hjernens koordinations- og kontrolcenter.

Det betyder helt enkelt, at der er en direkte forbindelse mellem den del af hjernen, som gør os urolige, og den del af hjernen, som kontrollerer vores beslutninger, og hvordan vi reagerer på følelser. Når PFC styrer bussen, så får vi kontrol med angst og andre impulser samt forstyrrende følelser. Angstreaktioner/hormoner, der opleves som angst, udspringer i det limbiske system, som er den del af hjernen, der står for følelseslivet og korttidshukommelsen. I løbet af træning og behandling øges temperaturen i prefrontal cortex, og i takt hermed forsvinder personens angst/uro.

Hvad er pirHEG?

Nedenfor ses min lille søn, som er i gang med at træne. På panden har han et følsomt digitalt termometer, som er forbundet med en PC, hvorpå der afspilles en DVD-film. Når filmen går i stå, kommer den i gang

igen ved, at Valdemar øger energiniveauet og varmen i prefrontal cortex, hvilket sker ved "afslappet koncentration". Master Yoda i Star Wars symboliserer den selvkontrol og ro, som er den ideelle attitude, når hjernen trænes. Heldigvis finder hjernen selv ud af at få filmen i gang ved, at man prøver sig frem. Det kræver altså ikke nogen speciel vejtrækningsteknik eller anden metode, som du må lære for at få glæde af Frontal Biofeedback.



pirHEG træning med frontal biofeedback

I forbindelse med træning og behandling af angst gennemfører jeg desuden ved hjælp af Milton Erickson-orienteret klinisk hypnose styrkelse af personens eget forsvar, især immunforsvaret.



Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 30. april 2016 kl. 13.30

Fænøpark, Oddevejen 8, 5500 Middelfart, www.fænøpark.dk

Se hele jubilæumsprogrammet på modsatte side.

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent og stemmetællere.
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf.
4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2015.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af formand.
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen:
Valgt sidste år for 2 år: Charlotte Poulsen, Eghon Engelund, Poul-H. Ejlersen.
Derfor skal der vælges 3 nye bestyrelsesmedlemmer for 2 år. Bestyrelsen foreslår Lisbeth Arrildt, Tina Oden og Ida Nielsen, som alle er villige til at modtage valg.
9. Valg af intern revisor: Bestyrelsen foreslår Peter Køpke.
Valg af ekstern revisor: Bestyrelsen foreslår statsaut. revisor Regnar Staugaard.
10. Valg af 4 suppleanter.
11. Eventuelt.

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Vi håber, rigtig mange vil deltage. Patientmedlemmer, som har betalt kontingent, har stemmeret. Husstands- og støttemedlemmer er naturligvis velkomne til at deltage i generalforsamlingen.

Tilmelding nødvendig - se næste side!

Af hensyn til den praktiske
afvikling af generalforsamlingen og
jubilæet er tilmelding nødvendig!

Det skulle glæde os at se både patient-, husstands- og støttemedlemmer til

Tidslernes 25 års jubilæum

**Lørdag den 30. april 2016 til søndag den 1. maj på
Fænøpark, Oddevejen 8, 5500 Middelfart, www.fænøpark.dk**

Program

Kl. 10.30: ”Redox-behandling af kræft og andre alternativer” ved orthomolekylær læge **Claus Hancke** (www.iom.dk).
Claus Hancke har været medlem af Tidslerne i 22 år, så Tidslerne står hans hjerte nær.
Claus er en af landets mest markante holistiske læger, som tør sige, hvad han mener. Det bliver et spændende foredrag om alternativ kræftbehandling som sådan med tyngde på Redox-behandlingen (læs mere om orthomolekylær medicin og Redox i Tidslerne 2015-3).
I 2015 medvirkede Claus Hancke i Lasse Spang Olsens dokumentarprogram om alternativ kræftbehandling (programmet kan ses på YouTube via bloggen www.genstartet.dk), og han har netop været TV aktuel igen.



Kl. 12.30 Frokost

Kl. 13.30- **Generalforsamling (se dagsorden på modsatte side)**

Efter generalforsamlingen: Eftermiddagskaffe

Kl. ca. 16 ”Fra kræft til kraft” ved den kendte radiodoktor **Carsten Vagn-Hansen**. Carsten har skrevet et utal af artikler og flere bøger, se www.radiodoktoren.dk, som er et besøg værd.



Kl. 19 **Festmiddag** – med overraskelser

Overnatning: Der er mulighed for overnatning i ferieboliger med eget soveværelse og bad. Vi slutter jubilæet med morgenmad søndag.

PRIS FOR HELE ARRANGEMENTET/WEEKENDEN:

Patientmedlemmer: **Gratis**

Støtte- og husstandsmedlemmer: KUN **Kr. 400**
(Deltager du kun i generalforsamlingen, er det gratis)

Vi appellerer til at yde Tidslerne et gavebidrag på minimum kr. 200. For at opretholde §8-godkendelse, kræver det, at vi modtager minimum 100 gavebidrag a mindst kr. 200,- pr. år.

Tilmelding senest den 1. april til: Poul Ejlersen redaktion@tidslene.dk eller 21 24 18 07 (oplys ven-

ligst om du deltager i hele programmet eller kun delvist).

Betaling: Kr. 400 til Sydbank reg. nr. 7701 konto nr. 000 2388 112 (husk at oplyse navn og telefonnummer). **Gavebidrag (min. kr. 200)** kan **undtagesvis** indbetales til samme konto (husk at anføre navn og evt. personnummer).

Vi fremsender deltagerliste af hensyn til eventuel samkørsel.

ES/EFT: Elektrisk Stim Elektrisk Felt

- en ny terapeutisk metode med gode videnskabelige beviser

John Wetling er grundlægger af en helbredsmetode kendt under navnet Wireless Micro Current Stimulation WMCS, der i dag er den mest moderne medicinske godkendte metode i udførelse af ES/EFT.

John Wetling ønsker med denne artikel at videregive den nye viden til Tidslernes læsere: At der er adgang til en godt videnskabeligt dokumenteret helbredsmetode, som med blot få timers ugentlig behandling kan give et godt tilskud til kroppens vigtige livline (angiogenese) eller - hvis sygdom allerede er problemet - vise vejen til en ganske opmuntrende mulighed for helbredelse udenfor medicinalindustriens greb.

Hvad er ES/EFT?

ES/EFT er en metode, hvor elektriske ladninger overføres til et bestemt sted på kroppen for dels at opnå en virkning fra strømmen og dels en virkning fra det elektriske felt¹. Denne metode har vist meget opmuntrende resultater i forebyggelse (se under angiogenese) og behandling af cancer og andre sygdomme, som alle har basis i underliggende svag tilstande i vores organisme.

¹ En elektrisk strøm er bevægelse af elektroner gennem en elektrisk leder, som for eksempel et elektrisk kabel, eller gennem væv på mennesker og dyr. Et elektrisk felt er et usynligt område af effekt frembragt af den energi, der bruges til at skubbe elektronerne gennem det elektriske kabel eller vævet - ligesom vand, der bliver presset gennem en vandslange. Når energien forøges, vil det elektriske felt forøges i styrke og udbredelse.

ES/EFT er generelt bedst videnskabeligt beskrevet i forbindelse med heling af komplicerede sår, de såkaldte **kroniske sår**², som er et stort problem overalt i verden og skyldes dårlig angiogenese forårsaget af en underliggende sygdom som for eksempel diabetes. Det er en metode, som har været velkendt i mange år.

ES/EFT i behandling af cancer er af nyere dato. Der findes endnu ikke så mange artikler om dens anvendelse i dette regi, men de artikler, der er publiceret, er imidlertid meget overbevisende.

Hvordan virker ES/EFT?

Det er effekten fra strømmen og effekten fra det elektriske felt, der giver virkningen.

- I **forebyggende** ES/EFT-behandling er det en kombination af strømmens effekt på hele organismen sammen med det elektriske felts positive virkning på angiogenese.
- I **sårbehandling** med ES/EFT er det det elektriske felts virkning ved dets tiltrækning af reparationsceller, men i særdeleshed også metodens effekt på angiogenese og bedre kredsløb.
- I **cancerbehandling** med ES/EFT er det alene det elektriske felt, der på forunderlig vis destruerer cancerceller uden at forstyrre normale celler.

Hvordan udføres ES/EFT?

Sårheling: Den sædvanlige tekniske ES/EFT-metode

² Brugen af ES/EFT i behandling af kroniske sår har en lang historie, hvor de første egentlige videnskabelige artikler så dagens lys i midten af forrige århundrede. I 2015 blev det fastslået, at ES/EFT anses for at være den bedste metode til behandling af kroniske sår. Der er publiceret mere end 500 artikler, som gør ES/EFT i sårheling til en af de bedst beskrevne helbredsbehandlingsmetoder. Der er i Danmark konstant cirka 60.000 mennesker, der lider af kroniske sår, og samfundets omkostninger ligger et sted mellem 4 og 5 milliarder kroner om året.

Simulation (ES) og Terapi (EFT)

på effekten i forebyggelse og helbredelse af cancer



i sårheling er at sætte elektroder ned i vævet som "nåle". Der bruges mindst to elektroder, der forbindes til en elektrisk kilde. Den ene elektrode (anoden) indsættes i den intakte hud, den anden (katoden) indsættes i selve såret.

Strømmen, som så vil forløbe fra anoden til katoden, vil skabe et elektrisk felt med en meget begrænset feltudstrækning.

Cancer: Den sædvanlige tekniske ES/EFT-metode i behandling af cancer er næsten den samme som ved sårheling. Elektroderne indsættes på hver sin side af tumoren, hvor strømmen så løber imellem de to elektroder, og ligesom for sårbehandlingen skabes et elektrisk felt med en begrænset effekt.

Elektrode-metoden er imidlertid vanskelig at administrere og kræver lægelig ekspertise. Den er smertefuld for patienten, den giver risiko for infektion, og den er vanskelig at bruge i forebyggelse af sygdomme og i hjemmebehandling.

Derfor blev der efterlyst en teknisk metode i ES/EFT, som er smertefri og så nem at administrere, at den kan bruges i hjemmebehandling – læs videre og bliv glædeligt overrasket!

Celler og den virkning, ES/EFT udøver på disse

Vores organisme er baseret på elektriske virkninger, der også foregår på celleniveau, hvor alle celler har et elektrisk potentiale. Hvis et sundt menneske får et sår, vil det hele normalt fra sårets kant, idet der i kanten af såret opstår et ganske lille elektrisk negativt felt, der ved simpel +/- effekt vil bevirke, at

reparationsceller, der typisk har et elektrisk positivt potentiale, vil blive tiltrukket til sårkanten og der danne ny hud. Man ser derfor, at et sår altid heles fra kanten, og såret bliver mindre og mindre.

Hos patienter med **kroniske sår** er den naturlige sårhelingsproces stoppet, så ES/EFT er en metode, der principielt efterligner den naturlige bioelektriske proces, idet det etablerede felt som nævnt ovenfor tiltrækker reparationscellerne, der så på sårets overflade danner ny hud.

Under ændringen fra normal celle til cancercelle sker der også en ændring i cancercellens opbygning, som

Celler

Celler forøger sig ved deling, men raske celler deler sig heldigvis ikke sådan bare lige. Der er normalt en god orden, som holder celledelingen i kontrol, så der kun sker deling, når det er nødvendigt, og kontrollen sørger også for, at delingen ophører, når det ikke længere er nødvendigt. Under uheldige forhold kan det gå galt i en celles kontrolsystem, så den ikke længere indordner sig under fællesskabet, men begynder en helt ukontrolleret celledeling, hvor den nye, dårlige egenskab overføres fra den delende celle til den nye, der igen deler sig, og jo flere de bliver, desto hurtigere foregår forøgelsen af syge celler.

En almindelig celle, der har mistet kontrolsystemet, er nu blevet til rigtig mange syge celler. De benævnes cancer-celler, og har de formeret sig, så de danner en tumor i for eksempel brystet hos en kvinde, stilles diagnosen bryst-cancer.

gør, at den derefter adskiller sig i sin struktur fra normale celler.

Det er her, den gode nyhed om ES/EFT viser sig virksom i cancerbehandling, idet det elektriske felt, der styrker normale celler, forstyrrer cancercellen i dens ændrede struktur, og det fører til destruktion af cancercellen.

Den traditionelle behandling, hvor kemoterapi er i anvendelse, destruerer også cancerceller, men også alle andre celler og forårsager store komplicerede bivirkninger for patienterne. ES/EFT destruerer derimod KUN cancercellerne og forhindrer spredning samtidig med, at alle andre kropsfunktioner styrkes.

Ny forbedret metode i ES/EFT: Wireless Micro Current Stimulation (WMCS)

Der har været et ønske om en bedre teknisk og smertefri metode i anvendelsen af ES/EFT, og en sådan dansk opfundet og dansk produceret metode blev medicinsk godkendt i EU i maj måned 2011.

Hjemmebehandling med WMCS

WMCS løser alle de kendte tekniske vanskeligheder, vi hidtil har oplevet med ES/EFT-metoden. WMCS er nem at administrere, metoden er **fuldstændig smertefri**, den giver ingen risiko for infektion, den skaber et meget stort elektrisk felt, og endelig er den så nem i administration, at den kan tages i anvendelse i **hjemmebehandling** efter en kort indlæring.

Cancersår

WMCS er medicinsk godkendt til sårbehandling, og under godkendelsesproceduren forud for endelig godkendelse i 2011 blev det aftalt også at undersøge, om WMCS kunne helbrede **cancersår**. Årsagen til denne undersøgelse var baseret på de publicerede artikler om ES/EFT's virkning som destruerende metode til at dræbe **cancertumorer**, idet det var og stadig er velkendt viden, at **cancersår opstår som følge af en underliggende tumor**.

Cancersår kan derfor ikke helbredes, uden at den underliggende tumor samtidig destrueres, da det er tumoren, der forårsager såret.

Et par eksempler på behandling

De fleste behandlinger er blevet udført på patienter med brystsår forårsaget af en underliggende tumor.

Eksempel 1

Patienten, der her beskrives, er en yngre kvinde på 31 år, der havde et åbent sår på oversiden af sit venstre bryst ind mod armhulen.

Billedet viser WMCS-udstyret, og hvorledes det er placeret over selve såret, hvorunder tumoren sidder. WMCS-metoden helede såret på 35 dage ved én times behandling hver dag.



Som det fremgår af artiklen i Dagens Medicin, oktober 2010 (se eksempel 2), var professor Finn Gottrup fra Videntcenter på Bispebjerg Hospital og forsknings-sygeplejerske Betina Lund-Nielsen fra Rigshospitalet glædeligt overrasket over den meget positive heling, som WMCS-teknologien viste på cancersår.

WMCS-metoden blev medicinsk godkendt i maj 2011, men da var professor Finn Gottrup (se artikel fra Dagens Medicin) ikke længere i ledelsen på Center for Sårheling på Bispebjerg Hospital, og den nye ledelse har meddelt, at man ikke på centret kunne **finde tid/bruge tid til at informere patienterne om ny teknologi**. Derfor har det ikke været muligt for os at komme videre i Danmark.

Eksempel 2

Patienten, der her beskrives, er en kvinde på 64 år, der havde et meget stort åbent sår på højre bryst, der dækkede næsten hele brystet.

Det viste billede er et af de sidste af en serie over 82 dage, den tid helingen tog med en behandling af én times varighed hver dag.

Det øverste hvide felt på billedet er hovedet på WM-CS-behandlingsudstyret.

Denne usædvanlige heling af et cancersår blev publiceret i Dagens Medicin 19. oktober 2010, se hele artiklen på <http://docdro.id/BelWqph> (vær opmærksom på, at der sammen med artiklen er vist meget ubehagelige billeder).



I den mellemliggende tid har rigtig mange danskere haft problemer med kroniske sår. Der er foretaget mange amputationer, og mange danskere er døde som følge af ”uhelbredelige” cancersår, hvilket måske kunne have været undgået, hvis sårcentret havde fulgt professor Gottrup's ønske om rettidig omhu.

Brandsår: Straks efter den medicinske godkendelse blev mange hospitaler kontaktet i Europa og Asien, og i Danmark blev Rigshospitalet naturligvis kontaktet, men her var man ikke lydhør for metodens anvendelse, endsize at høre om den. Derimod kan vi glæde os over den gode modtagelse, WMCS-teknologien har fået på udenlandske hospitaler som for eksempel Medizinische Hochschule i Hannover i Tyskland.

Angiogenese er ”vores livline” og fællesbetegnelsen for en naturlig proces til opretholdelsen af en sund organisme. Det er kroppens evne til at danne nye blodkar. Angiogenese, væksten af nye kapillære blodkar, er en vigtig naturlig proces i forebyggelse og helbredelse. En sund organisme styrer angiogenese ved at producere en præcis balance mellem flere typer vækstfremmere og væksthæmmere. Hvis denne balance forstyrres, er resultatet enten for meget eller for lidt angiogenese.

Unormal vækst af kapillære blodkar, enten for stor eller for lille, er nu anerkendt som en ”fællesnævner” for mange dødbringende og invaliderende betingelser, herunder cancer, hudsygdomme, diabetes, hjertekarsygdomme og mange flere, og listen af sygdomme, der har angiogenese som underliggende årsag, vokser sig større og større hvert år. En sund organisme er derfor betinget af effektiv angiogenese, og det har vist sig, at ES/EFT resulterer i ganske markant, positiv formning af angiogenese og styrkelse af vækstfremmere og væksthæmmere i blodkarrene.

Angiogenese er derfor en meget vigtig faktor for vores helbred, og alle kan styrke dette ved en enkelt styrkende ES/EFT behandling om ugen, og da WMCS-teknologien er så enestående effektiv og nem at administrere, kan en familie med et enkelt WMCS-udstyr selv forestå forebyggende behandling efter en grundig indlæring og derved give kroppen et tilskud, der under kontinuerlig behandling vil være et stort tilskud til ”vores livline”.

På dette link kommer du til en video, der viser, hvor hurtigt WMCS-teknologi virker på brandsårsbehandling: https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=DBOVd-vETkY

I Danmark vil det sikkert vare lang tid, før den effektive og billige ES/EFT ved WMCS-metoden bliver taget i brug i det offentlige regi. De danskere, der måtte have et ønske om at gå ES/EFT-vejen, må derfor være indstillet på selv at tage affære uden for medicinalindustriens greb.

Referencer

Se disse på vores hjemmeside www.tidslerne.dk

Kroppens celler husker alt – lyt til

I de senere år er flere og flere læger indstillet på, at sygdom bør helbredes ved en integration af viden og erfaring med personlig udvikling, coaching, Emotionel Frihedsteknik (EFT) med meta

Martin skriver i bogen (se anmeldelse side 37) **"Gode resultater vandt over min skepsis"**

Første gang jeg stiftede bekendtskab med den nye tids paradigmeskift inden for forståelsen af kroppen, hvor det handler om det hele menneske, var på en uddannelse i personlig udvikling i Tyrkiet. Jeg var taget af sted for at lære emotionel frihedsteknik (EFT). På det tidspunkt arbejdede jeg som butiksleder, men mentalt var jeg på vej væk på grund af et meget stresset arbejdsmiljø. Der skulle ske noget andet – jeg vidste bare ikke hvad. For at gøre noget var jeg begyndt at tage kurser i personlig selvudvikling. Den aften i Tyrkiet, hvor metasundhed blev nævnt første gang, og at sygdomme ofte er tegn på, at kroppen regenererer sig selv, skete der noget inden i mig. Først blev jeg provokeret. Nogle år forinden havde jeg mistet min mor, der døde af brystkræft, og nu stod oplægsholderen og sagde, at 70 procent af de symptomer, vi får, først viser sig, når kroppen går ind i en reparationsfase – også når det handler om noget så alvorligt som kræft. Jeg kunne simpelthen ikke få det til at passe. Jeg havde set min mor kæmpe inderligt mod det fysiske, der skete i hendes krop, så hvordan kunne nogen påstå, at det i kroppen var gode tegn, når jeg havde set, hvor nedbrydeligt det, der foregik, var, og hvordan situationen hele tiden var blevet forværret i hendes krop.

I løbet af kurset kunne jeg ikke lade være med at betragte det hele lidt udefra. Jeg syntes, det var lidt mærkeligt, at man sad og bankede på de såkaldte akupressurpunkter. Men når jeg kiggede mig omkring, kunne jeg se, at teknikken havde en god effekt på deltagerne, og jeg mærkede også selv, hvordan jeg fik bearbejdet nogle svære oplevelser, jeg havde været igennem. Trods min umiddelbare skepsis endte jeg med at tænke, at det måske slet ikke var så tosset – måske burde vi alle sammen i virkeligheden vide noget mere om det.

Da jeg kom hjem, begyndte jeg at øve teknikken på venner og familie. Jeg lagde ud med at behandle for de klassiske udfordringer som angst og fobier. Jeg kombinerede min viden med opslag i bøger, og hver gang endte jeg med at tænke: Det var kattens! For tingene passede altid sammen. Jo flere jeg behandlede, jo mere blev jeg overbevist om, at de her teknikker kunne noget unikt, for jeg så, hvordan symptomerne blev lindret eller helt forsvandt. Min skepsis blev derfor ret hurtigt vendt.

Det er helt naturligt, at man ikke over natten kan vende sin opfattelse af sygdomme helt på hovedet. Men når man finder ud af, at det med helbred og sygdomme kan hænge sammen på en helt anden måde end den gængse opfattelse, åbner det op for en ny måde at helbrede på, og det var den, jeg arbejdede på at få folk på sporet af. Jeg havde dengang som nu et dybfølt ønske om, at folk skulle opleve, at der kan være andre veje til at blive rask end den traditionelle, eller at disse andre veje kan bruges som supplement til den behandling, man ellers er i gang med.

Teknikkerne og årsagsmodellen er for alle. Men det er ikke alle, der er klar til tankegangen bag. Mange har brug for en tilvænningsperiode – det kender jeg fra mig selv – men jeg bliver ved med at synes, at folk skal kende til, at kroppens symptomer fortæller os så meget mere, end vi lige umiddelbart får at vide i det traditionelle sundhedssystem. Det handler ikke om at tro fuldt ud på det i begyndelsen, men måske mere om at være klar til at turde give det en chance og være åben for, hvad det kan føre til. Er du nysgerrig, og synes du, at det virker interessant, kan du helt sikkert få ny indsigt og noget ud af at arbejde med det. Jeg tror, at troen på det kan være med til at gøre en forskel. Med tiden følger der så en form for visdom.

For mig føltes det som en aha-oplevelse, da mine tanker dengang i Tyrkiet og under nogle kurser og

dem, og gør dig selv rask

patientens fysiske, følelsesmæssige, mentale og åndelige tilstand. "et sundhed". En af dem er Martin Hejlesen, som har opbygget stor sundhed som det afgørende udgangspunkt.

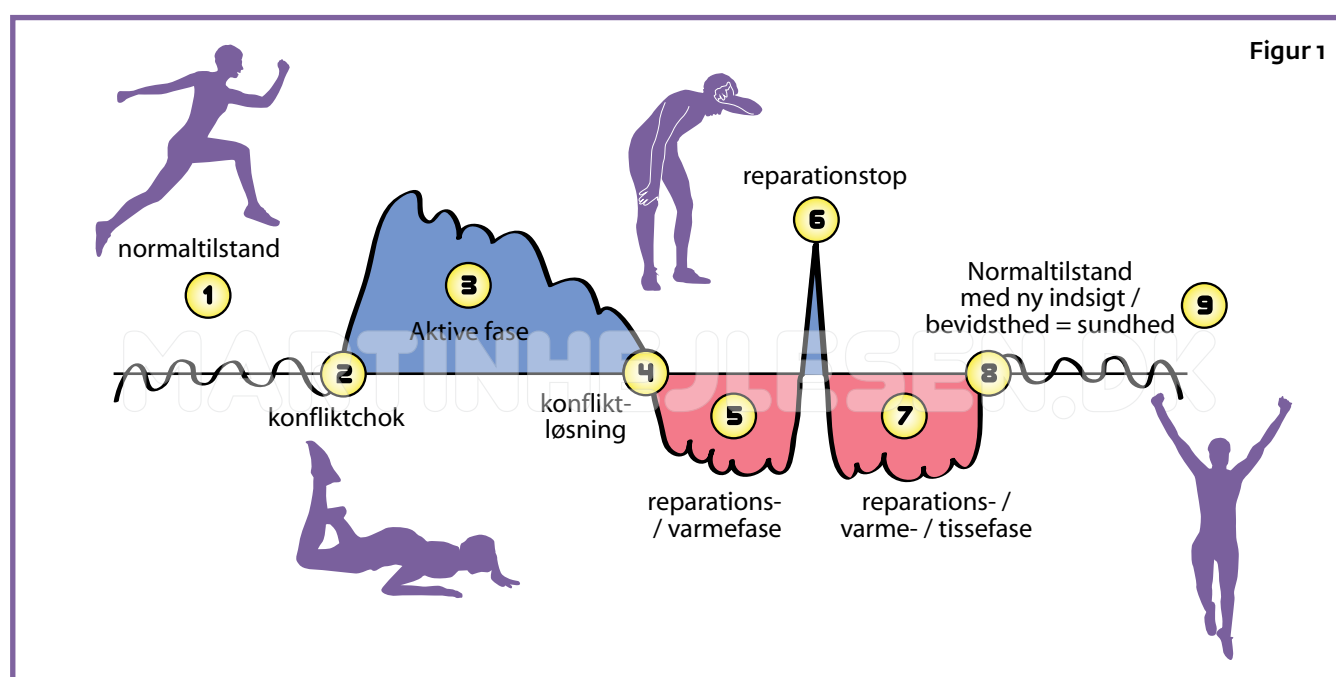


uddannelser efterfølgende begyndte at kredse om min mors sygdom på en helt ny måde. Fra at jeg kun havde kunnet opfatte det som ondt, at min mors kræft havde spredt sig til knoglerne, nakken og skuldrene og til sidst også til leveren, forstod jeg nu, at der var mere i det end en sygdom, der ubarmhertigt havde spredt sig. Det gik op for mig, at alting ikke kan forklares ved hjælp af lægevidenskab, og at det voldsomme ubehag, jeg havde følt, da hun på barsk vis fik overbragt beskeden om, at hun skulle dø, også handlede om, at der i det system ikke altid er plads til følelser, og at der nogle gange ikke bliver givet menneskelig støtte. Jeg havde set, hvordan hun, i selv-samme øjeblik beskeden var blevet sagt, gav op, efter at hun ellers havde kæmpet så indædt. (Senere i mit virke har jeg dog også oplevet læger og sygeplejersker, som giver plads til følelser og støtter). Ud fra min nye viden om det hele menneske stod det klart for mig,

hvorfor min mor var blevet syg. Sygdommen handlede om nogle følelsesmæssige konflikter. Det gav mig ro i forhold til mine spørgsmål om, hvorfor vi bliver syge. Og det er det, der driver mig nu. Jeg vil gerne hjælpe dig med dine tvivlsspørgsmål, så du bedre kan forstå, hvorfor du er syg, og hvad du kan gøre for at blive rask – eller hvorfor du bliver rask.

Sygdomsprocessen

Når vi oplever en uventet og farlig situation, går vores krop instinktivt i alarmberedskab. Det er en del af vores nervesystem, der sørger for det. Når situationen er løst, vender nervesystemet tilbage til normalt tilstanden. Men ofte får vi ikke forløst chokenergien – det vil sige, at choket aflejres i cellerne – og det resulterer i, at vi bliver hængende i en stressfyldt tilstand i kortere eller længere tid. Det er i den periode, den såkaldte konfliktperiode, at sygdomme ofte udvikler sig.



I den aktive periode arbejder nervesystemet for fuld kraft, mens en anden del af nervesystemet opfatter energimængden som værende alt for voldsom, og den vil forsøge at bremse den. Vi kan sammenligne det lidt med, at en motionsløber får en skade ved løb, men overhører signalet og løber/humper videre – altså at en person trykker på speederen, mens kroppen træder på bremsen. Der er en ubalance, der ikke er god i længden (se fig. 1).

Det sker i kroppen:

Hjernen bliver dannet under fosterudviklingen af tre kimblade. Ud fra et af de kimblade bliver alle kroppens organer dannet. Hvert organ styres stadig fra det udgangspunkt i hjernen via nerveimpulser og hormoner.

*Konflikt

En voldsom psykisk oplevelse, der rammer uventet, og som forekommer meningsløs eller hensætter en i en tilsyneladende håbløs og uløselig situation, skaber en stressreaktion i organismen og danner en aftegning i hjernen.

*Konflikt

Startskuddet til sygdommen er en chokerende oplevelse, der fører til håbløshed og meningsløshed, en

art ”ingen vej ud-følelse”. Det er denne afmagtstilstand, der sætter sig i hjernen.

*Tilstand

De traumer og problemer, som vi føler, at vi hverken kan leve med eller løse, fører os i negativ retning og skaber sygdomme, der underbevidst opleves som vores eneste mulige vej ud af den pinefulde situation.

*Løsning

Alle, der udsættes for et chok og får oplevelsen bearbejdet, vil opleve fornyet tillid til livet, og reflekserne vil forsvinde igen. Hvis fortvivlelsen derimod varer ved, og mennesket føler sig alene/isoleret, fortsætter den negative reaktion.

Den tredelte behandling: at bygge bro mellem det konventionelle, komplementære og alternative

Martin går ind for en tredelt behandling bestående af læge, komplementær behandling, som f.eks. fysioterapi, akupunktur, homøopati med mere. Og som *tredje del alternativ behandling* i form af healing, hypnoterapi, TFT, EFT med mere. Dermed understreger han, at han altid tilråder en klient først at få lægelig diagnose og tilbud om enten kirurgisk eller medicinsk behandling. Men patienten vil ofte føle sig forvirret og skræmt af en læges dom og har i den grad brug for støtte til at komme gennem processen på den måde, der føles helt rigtig for den enkelte.

Tvivl og frygt gør helingsprocessen langsommere, og under alle omstændigheder vil en løsning af konflikter være et meget væsentligt skridt mod bedring eller helbredelse af sygdommen. Krop og sind hænger sammen, og årsagen og dermed løsning på sygdommen findes inden i os. Metasundheds vision og ønske er at dele viden og erfaring med det etablerede sundhedssystem.

Metasundhed bygger på den tyske læge Dr. Ryke Geerd Hamers forskning, German New Medicine og blev anerkendt omkring 1980 som en sundhedsmodel, der påpeger, at sygdom er kroppens naturlige forsøg på at genoprette balance.

Case – Hjælp til kræftpatient

Tine fik for fem år siden konstateret modernærke- og lymfekræft og gik totalt i chok. Især fordi hun aldrig har været soldyrker. Lægens opfordring til en meget omfattende operation fulgt af strålebehandlinger

Konflikchok = UDIN

- Uventet
- Dramatisk
- Isolerende
- Nul strategi

- Påvirker simultant alle niveauer af vores organisme
- Intensiv oplevelse som vi ikke kan slippe

skræmte hende så meget, at hun søgte råd hos Martin, som hun tidligere havde fået TFT-behandlinger hos mod et mindre problem.

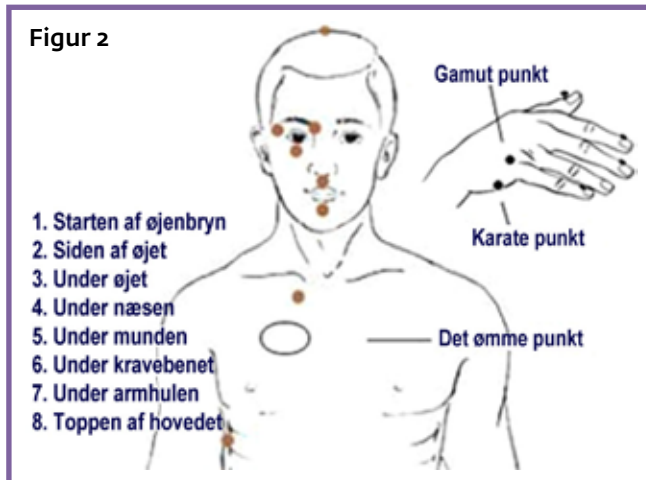
”Samtalerne med Martin gav god mening. Han spurgte mig grundigt ud, lod mig gennemgå en metasundhedsanalyse og nåede frem til, at en lang og svær skilsmisse var væsentligste årsag til min sygdom. Dermed fik jeg mod til at følge min indre fornemmelse og sige nej tak til operation. Efterfølgende TFT-behandlinger og fortsat samtale bevirkede, at jeg ved seneste kontrol på hospitalet fik den gode besked, at mine kræftceller var klart forbedrede, så jeg er faldet helt til ro og føler mig rask. Men selvfølgelig overholder jeg fortsat hospitalskontrollerne.”

Tine understregede, at forløbet helt var hendes egen beslutning, og Martin Hejlesen bekræfter, at han altid tilråder sine klienter at følge lægelige anvisninger og betragte sin alternative behandling som nyttigt supplement.

Tankefeltterapi (TFT)

Behandlingen bygger på viden om kroppens energibaner, nervesystemet, hjernen og de reaktioner, der heraf udmønter sig i kroppen. Den er udviklet i 1980

Figur 2



af den amerikanske psykolog Dr. Roger Callanhan. Behandlingen foregår ved, at terapeuten banker let med to fingre på bestemte punkter på klientens krop samtidig med, at denne tænker på det problem, der skal slippes/forløses. Herved sættes klientens egne, selvhelbredende kræfter i gang. Det er hurtigt at lære selv at banke på de anviste punkter. Derfor kan behandlinger over Skype lade sig gøre.



Nyt om Kræftforeningen Tidslerne på Facebook

Vi har oprettet en ny, lukket gruppe på Facebook, som allerede har langt over 500 medlemmer.

Vores ønske for gruppen er, at der vil blive en livlig debat og erfaringsudveksling. Deltagere vil naturligt være nuværende og tidligere kræftramte, men også andre med viden om og interesse for emnet er naturligvis velkomne.

Alle medlemmer af gruppen kan lave opslag. Det er godt at være kildekritisk, når du linker til eksterne kilder. Der vil ofte være forskellige interesser involveret, og derfor vil vi – administratorerne – tillade os at fjerne opslag, som primært har til formål at skabe omsætning for det ene eller andet produkt.

Gruppen holdes hemmelig, så opslag i gruppen ikke deles med dine private venner på din tidslinje. Du er naturligvis velkommen til at anbefale gruppen til alle omkring dig – for med flere deltagere bliver mængden af brugbar information også større.

De venner, vi havde på vores tidligere facebookside, bliver ikke automatisk medlemmer af den nye, lukkede gruppe. Derfor opfordres du til at finde 'Kræftforeningen Tidslerne' på Facebook og blive medlem!

Lisbeth Arrildt, Webmaster/Facebook

Tidslernes selvhjælpskursus

Lysglimt 27.-29. maj 2016

Østre Allé 63-65, 3250 Gilleleje,
www.lysglimt-gilleleje.dk

Opholdet starter fredag den 27. maj kl. 15:00 og slutter søndag den 29. maj kl. 14:00. Indkvartering på enkeltværelser med eget bad og toilet.

Opholdet vil give dig tid til ro, fordybelse, meditation, gåture ved vandet og hyggeligt samvær med ligesindede.

Der vil være inspirerende og lærerige foredrag, som vil klæde dig bedre på til at forbedre din livssituation som cancerpatient, ligesom du får mulighed for at få svar på dine eventuelle spørgsmål.

Foredragsholdere:

Edith Raffin, speciallæge, ph.d.: Har arbejdet med kræftforskning, været embedslæge samt rådgiver på Kræftlinjen hos Kræftens Bekæmpelse. Edith har fulgt cancerbehandling tæt i såvel ind- som udland. Der vil være mulighed for at trække på Ediths mange erfaringer – både hvad angår behandlinger og mødet med sundhedsvæsenet.

Lill-Britt Sjöblom, www.lill-britt.dk: Yogalærer og yogaterapeut, personlig træner og healingmassør. Lill-Britt arbejder med "mennesket" i fokus og ud fra nøgleord som balance og livsenergi og ønsker at formidle enkle teknikker og viden inden for sundhed og helse. Med flere uddannelser indenfor Hatha yoga / Integral yoga er Lill-Britt den første i Danmark, der tilbyder undervisning i Medicinsk yoga.

Bettina Vinten, www.dinindrevejleder.dk: Har arbejdet som sygeplejerske med akutte og kroniske hjertepatienter samt med ældre borgere i hjemmeplejen. Bettina er for nylig uddannet "livsmentor" hos Body Mind Academy og har derved fundet sin passion: At vi kvinder skal lære at elske os selv og blive indre styret i stedet for at være ydre styret. Bettina har selv gået vejen fra at glemme sig selv, få kræft og blive skilt til et fantastisk liv fyldt med selvansvar samt kærlighed til sig selv og sine medmen-

nesker. Bettinas inspirerende foredrag handler om hendes livshistorie, men både mænd og kvinder får redskaber med hjem til at passe bedre på sig selv.

Charlotte Jacobsen, ernæringsrådgiver: Passion for kostens indvirkning på kroppen og dens mekanismer endte i en toårig ernæringsuddannelse hos Oscar Umahro. Med filosofien om, at sund mad virkelig er medicin, tager jeg udgangspunkt i Hippokrates – naturmedicinens grundlægger – som mente, at det er naturens egen metode, som er det vigtigste middel til helbredelse. I foredraget om Mad-som-medicin-for-cancer afholdt af Christina Santini, www.christinasantini.com i 2015 har jeg med hendes tilladelse udarbejdet det på dansk, og her vil du blive hjulpet godt på vej i dette univers.

Tid: Fredag den 27. maj kl. 15:00 til søndag den 29. maj 2016 kl. 14:00.

Sted: Lysglimt, Østre Allé 63-65, 3250 Gilleleje.

Tilmelding: Senest 27. april 2016 til kursusleder Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk (oplys navn, adresse, tlf. og e-mail samt kursussted/-tid) – "først til mølle-princippet" – venteliste oprettes efter behov.

Ved tilmelding oplys venligst, om du har behov for speciel kost.

Pris: Kr. 500,-.

Betaling: Når du har modtaget bekræftelse om optagelse via e-mail, kan indbetaling af deltagergebyr overføres til reg.nr. 2411 konto nr. 6873 886 283 (husk at anføre navn og tlf.).

Medlemmer, som ikke tidligere har deltaget i Tidslernes selvhjælpskurser, har fortrinsret!

Inden kurset vil der blive fremsendt detaljeret program samt deltagerliste med henblik på samkørsel.

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!

Kun for
Patientmedlemmer!
3-dages kursus
kun 500 kr.

Tidslernes Weekend Retreat - The 5Rhythms®

Løgumkloster Refugium, 10.-12. juni 2016

Refugievej 1, 6240 Løgumkloster, www.loegumkloster-refugium.dk



Meditation i bevægelse

Undervisere:

Annette Uhlemann og Jan Redsted

Annette Uhlemann og Jan Redsted har levet som par i 25 år og er begge uddannede 5Rhythms® Teachers hos Gabrielle Roth i USA. De sidste 10 år har begge undervist i de 5 Rytmer i forskellige sammenhænge blandt andet i sundhedsvæsenet, teaterprojekter, højskoler, VIA University College & terapeutiske uddannelser.

Denne weekend vil du få en introduktion i redskaber, som vækker kroppens selvhelbredelse og et kursus, som inviterer til fordybelse, nærvær og fællesskab. Dagene vil blandt andet bestå af foredrag, bioenergetiske øvelser, dynamisk bevægelse i de 5 Rytmer, afspænding, hvile og sharingcirkel (efter indiansk tradition). Undervisningen tager udgangspunkt i gruppens behov, formåen og ønsker. En kræftsygdom har det med at vende alt på hovedet og alt det, man oplever, sætter sig i kroppen, så den ikke længere er så fri som tidligere. Måske har

du ændret udseende på grund af operationer og har svært ved at vænne dig til din "nye" krop? Måske har du ubevidst lukket af for kropssansninger på grund af frygten for kræft? Eller måske har du bare lyst til, at der skal ske noget nyt og spændende?

Vi tror, du kommer til at opleve noget af følgende:

- Livsglæde, livsmod og fællesskab
- Sanse ind i kroppen og mærke dine følelser
- Bevidstgørelse af, hvordan du har det

Deltagelse kræver ingen forudsætning, kun lyst, nysgerrighed og villighed til nye erfaringer, udfordringer og bevægelse. Du skal bare være, nyde og ikke præstere noget bestemt. Se mere: www.uhlemann.dk / www.5rytmer.dk eller læs artiklen i Tidslerne 2015-2 - En dynamisk bevægelsespraksis.

Tid: Fredag den 10. juni ca. kl. 14 til søndag den 12. juni 2016 ca. kl. 14.

Sted: Løgumkloster Refugium, Refugievej 1, 6240 Løgumkloster.

Tilmelding: Senest 10. maj 2016 til Ida Nielsen esbjerg@tidslerne.dk eller tlf. 3027 2251 (oplys navn, adresse, tlf. og e-mail samt kursussted/-tid) - "først til mølle-princippet" - venteliste oprettes efter behov.

Pris: Kr. 500,-.

Betaling: Når du har modtaget bekræftelse om optagelse via e-mail, kan indbetaling af deltagergebyr overføres til Jyske Sparekasse reg.nr. 0872 konto nr. 000 3135 349 (husk at anføre navn og tlf.).

Medlemmer, som ikke tidligere har deltaget i Tidslernes selvhjælpskurser, har fortrinsret!

Inden kurset vil der blive fremsendt detaljeret program samt deltagerliste med henblik på samkørsel.

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!

Kun for
Patientmedlemmer!
3-dages kursus
kun 500 kr.

Tidslernes selvhjælpskursus

Slettestrand 24.-26. juni 2016

Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev, www.slettestrand.dk

Kursets formål:

At tilbyde dig en pause fra dagligdagen, at pleje både krop og sjæl gennem naturoplevelser, ro, samvær, meditation, visualisering med mere og få kendskab til teknikker, som kan hjælpe dig i hverdagen.

Der vil i løbet af weekenden være indlæg/foredrag om kostens betydning og vigtigheden af vitaminer og mineraler. Du vil få indsigt i, hvad kraniosakralterapi er, ligesom du får mulighed for at prøve behandlingen.

Hovedemnet på kurset er tankefeltsterapi. Om samspillet mellem krop og sind / tanke og sygdom, og du får teknikker og mål, som du kan arbejde videre med bagefter.

Forbehold for ændringer – se i øvrigt www.tidslerne.dk, hvor underviserne vil blive præsenteret.

HUSK: Du skal medbringe sengelinned, et håndklæde til svømning, badetøj, praktisk udetøj og sko samt behageligt indetøj.

Har du behov for speciel kost, skal du selv i forvejen kontakte Slettestrand, tlf. 98 21 70 44.

Du deler hytte/lejlighed med en anden kursist – fælles stue og bad, men du har eget soveværelse.

Tid: Fredag den 24. juni kl. 14 til søndag den 26. juni 2016 kl. 14.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

Tilmelding: Senest den 24. maj 2016 til kursusleder **Hanne Svendsen**, hanne@tidslerne.dk (oplys navn, adresse, tlf. og e-mail samt kursussted/-tid, samt om du ønsker frokost fredag fra kl. 12-13). – ”først til mølle-princippet” – venteliste oprettes efter behov.

Pris: Kr. 500,-.

Betaling: Når du har modtaget bekræftelse om optagelse via e-mail, kan indbetaling af deltagergebyr overføres til reg.nr. 7701 konto nr. 000 2388 112 (husk at anføre navn og tlf.).

Medlemmer, som ikke tidligere har deltaget i Tidslernes selvhjælpskurser, har fortrinsret!

Inden kurset vil der blive fremsendt detaljeret program samt deltagerliste med henblik på samkørsel.

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!



Kun for
Patientmedlemmer!
2-dages kursus
kun 500 kr.

Tidslernes selvhjælpskursus

Rusthållagården, Sverige, 2.-3. juli 2016

Stora Vägen 26, S-26373 Arild, Sverige,
www.rusthallargarden.se

Dette ophold bliver udover det sædvanlige, da omgivelser og indhold vil være i "verdensklasse" i forhold til foredrag, ro, fordybelse, visualisering, afspænding og nydelse af det smukke svenske naturreservat ved byen Arild samt hyggeligt samvær med ligesindede. Afstand fra Helsingborg til Arild er ca. 34 km.

Opholdet starter lørdag den 2. juli kl. 12.30 med indkvarteringen på Rusthållagården, hvor du får enkeltværelse med eget bad og toilet. Hotel Rusthållagården har både spa- og wellness-afdeling, og der vil blive mulighed for at benytte disse dejlige faciliteter. Kurset slutter søndag eftermiddag den 3. juli.

Foredragsholder:

Rachel Santini, mag. art i kultursociologi med speciale i medicinsk sociologi og psykologi fra Københavns Universitet. Har desuden en ernæringsvidenskabelig uddannelse, som er koblet til en psykoterapeutuddannelse samt en uddannelse som mediator. Desuden forskellige leder- og managementuddannelser.

På grund af Rachel Santinis store tværfaglige viden og indsigt har hun blandt andet arbejdet med patientgrupper, for eksempel kræft- og hjertekarpatienter i forbindelse med helbredelses- og efterbehandlingsforløb, patientskoler og rehabiliteringsforløb (fysiske og psykiske), og som en af de første i Danmark har hun udarbejdet koncepter til "livsstrategi-kurser" for flere patientgrupper samt pårørende.

Med Rachel Santini som oplægsholder vil du blive beriget med en visdom, der i den grad vil være til inspiration i din udfordring som cancerpatient, ligesom du får mulighed for at få svar på dine eventuelle spørgsmål.

Tid: Lørdag den 2. juli kl. 12.30 til søndag den 3. juli 2016 eftermiddag.

Sted: Rusthållagården, Store vägen 26, S-26373 Arild, Sverige.

Tilmelding: Senest 2. juni 2016 til kursusleder Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk (oplys navn, adresse, tlf. og e-mail samt kursussted/-tid) - "først til mølle-princippet" - venteliste oprettes efter behov.

Pris: Kr. 500,-.

Betaling: Når du har modtaget bekræftelse om optagelse via e-mail, kan indbetaling af deltagergebyr overføres til reg.nr. 2411 konto nr. 6873 886 283 (husk at anføre navn og tlf.).

Medlemmer, som ikke tidligere har deltaget i Tidslernes selvhjælpskurser, har fortrinsret!

Transport: Inden kurset vil der blive fremsendt deltagerliste med information om transport og mødested i Helsingør med henblik på samkørsel.

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!



Esbjerg Kredsen

"Mal dig glad"

Kursus i kunstterapi

Underviser: Eksamineret kunstterapeut **Berit K. Nylund**, se omtale side 16. www.ribekunstterapi.dk

Kursus med fokus på kroppen

Der arbejdes kreativt med at skabe balance mellem krop, sjæl og sind. Vi maler på lærred og benytter musik. Dagen starter og slutter med en kort meditation.

Du får:

- forståelse for tankernes påvirkning af krop og sind
- redskaber til at forbinde dig med din indre ro og styrke
- frigjort dig fra uhensigtsmæssig adfærd/mønstre
- lært at lytte til din indre stemme

Kun for patientmedlemmer. Max 8-10 personer

Tid: Fredag den 1. april 2016 Kl. 16.00 - 20.00.

Sted: Frivillighuset Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg.

Tilmelding: Senest 18. marts til Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk eller tlf. 3027 2251.

Pris: Kr. 250,- inklusiv materialer.

Betaling: Til Jyske Sparekasse reg.nr. 0872 konto nr. 000 3135 349 (husk at anføre navn og tlf.).

Der er materialer til rådighed.

Der serveres kaffe, te, frugt og chokolade.

Tag afslappet og praktisk tøj på. Tag madpakke med.

Et foredrag om DIG

Hop ud af hverdagens hamsterhjul ... Hvorfor? ... for livsglæde og succes

Dette foredrag giver dig forståelse for, hvordan du opnår størst mulig livsglæde og succesfulde resultater. Det giver dig bevidsthed om hjernens og hjertets samspil og om, hvorfor de fleste af os ser begrænsninger og ikke muligheder. Vi giver dig konkrete værktøjer med hjem, hvorved du kan fremme positive resultater og forandringer både personligt, arbejdsmæssigt og i familien.



Når vi møder et nyt, spændende menneske, er første spørgsmål ofte "Hvad laver du?" Det gør vores arbejde til vores identitet, og vi indeholder alle sammen meget mere end det.

I dette foredrag interesserer vi os for det inderste i mennesket, for DIG. Vi vil give dig viden, der kan udvikle dig, og give dig det fokus, som kan skabe de forandringer, DU ønsker i DIT liv.

Tid: Onsdag den 27. april kl. 19-21.

Sted: Frivillighuset Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg.

Tilmelding: Senest den 14. april 2016 til Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk eller tlf. 30 27 22 51.

Pris: Gratis for medlemmer og kr. 50 for ikke medlemmer. Inkl. kaffe/te.

Betaling: Til Jyske Sparekasse reg.nr. 0872 konto nr. 000 3135 349 (husk at anføre navn og tlf.).

Sponsoreret af Sanne Hesselbjerg og
Torben Lorentsen, begge uddannede
Livsmentorer på Body Mind Academy



Hold øje med hormonerne - så forebygger du kræft

Kirsten Brandt og Freja Munch vil denne aften formidle viden om hormoner med udgangspunkt i den forskning, der er beskrevet i bogen "Naturlig Hormonterapi – du har et valg!"



Undervisere: Kirsten: www.hormonerkost.dk. Freja: www.sundhedcoachmunch.com

Kroppens egne hormoner udfører livsvigtige funktioner i vores krop. Forskningen viser, at hormoner i balance rent faktisk beskytter os mod kræft. At 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 sker der, når der er ubalance i hormonerne?
- Hvorfor er hormonal ubalance blevet så udbredt?
- Hvad er symptomerne på hormonal ubalance?
- Hvordan kan livsstil, kost og kosttilskud være med til at sikre en sund hormonbalance?

Det er nogle af de spørgsmål, vi vil få svar på i foredraget.

Tid: Tirsdag den 12. april 2016 kl. 19 - 21.30.

Sted: Esbjerg Bibliotek, Nørregade 19, 6700 Esbjerg.

Tilmelding: Senest 7. April 2016 til esbjerg@tidslerne.dk eller tlf. 3027 2251 (Ida Nielsen)

Pris: Kr. 75 for medlemmer af Tidslerne, kr. 100 for alle andre.

Betaling: Til Jyske Sparekasse reg.nr. 0872 konto nr. 000 3135 349 (husk at anføre navn og tlf.).

Tidslerne serverer i pausen lidt godt til ganen.

Aarhus
Kredsen

Metasundhed – fra magtesløshed til mulighed

v/ Lillian Iversen og Rikke Hvistendahl

Kræft set fra en alternativ vinkel – i lyset af metasundhed

Lillian har igennem flere år behandlet forskellige mennesker med alvorlige kræftlidelser. Efter at hun har fået kendskab til metasundhed, oplever hun, at det er blevet muligt at gå mere målrettet og præcist efter årsagen til sygdommen(e).

Ved herefter at behandle årsagen med TFT – tankefeltterapi – har Lillian erfaret, at både metasundhed og TFT er yderst værdifulde supplementer til behandling i sundhedsvæsenet, og hun har haft imponerende resultater.

I foredraget vil Lillian yderligere komme ind på, hvad vi selv kan gøre for at speede op for kroppens selvhelbredende kræfter.

Indhold:

- Metasundhed – en måde at forstå kræft og dens årsag på.
- Eksempler på, hvordan Lillian har været i stand til at hjælpe sine klienter langt bedre ved at benytte sig af sygdomsanalyse via metasundhed.
- Generelle råd til, hvad du selv kan gøre for at skrue op for din krops selvhelbredende kræfter.

Herefter vil Rikke, som i sit eget sygdomsforløb har gået til behandling/terapi hos Lillian, fortælle om sine oplevelser og erfaring.

Tid: Onsdag den 18. maj 2016 kl. 19-21.

Sted: Frivilligcenter Aarhus, Grønnegade 80, 1.sal., 8000 Aarhus C.

Tilmelding: Senest 3. maj 2016 til aarhus@tidslerne.dk eller ved SMS til tlf. 2243 6723.

Der er et begrænset antal pladser, så tilmelding er "først til mølle". Husk at angive navn på deltagere samt jeres telefonnummer.

Pris: Arrangementet er gratis.

Kolding Kredsen

af

Aarhus Kredsen

Bettina Tammaro sagde nej til strålebehandling Hvordan kan vi styrke vores krop, sind og immunforsvar?

Bettina Tammaro præsenterer i dette helt nye og livsændrende foredrag sin historie om, hvordan vi hver især kan styrke vores krop, sind og immunforsvar samt optimere vores krop til at bekæmpe kræft og andre sygdomme.

Bettina er alenemor til tre børn og har haft lymfekræft to gange. Første gang i 2001, hvor hun fik stråler, og anden gang i 2012, hvor hun sagde nej til stråler, og nu to år efter har hun fået beskeden: DU ER SYGDOMSFRI! Du er fuldstændig rask.

Uanset om vi vælger kemo, stråler eller en blanding af det naturlige og det traditionelle, så er der i dette foredrag rig mulighed for at få tips og tricks til værktøjskassen med ting til sundhed i krop og sind. Hør, hvordan vi med simple og tidsbesparende ændringer kan nå meget langt og



i nogle tilfælde være medvirkende til store ændringer i kroppens helbred.

Nogle af værktøjerne er kost, motion og søvn, men der er mange flere veje at gå, og denne aften bliver det serveret med masser af humor med respekt for det alvorlige tema, som kræft og sygdom jo også er.

Bettina fortæller om mødet med hospitalsverdenen og om omgivelsernes reaktion, da hun valgte strålerne fra. Hvor kom modet fra til at sige nej tak til stråler, og hvordan håndterede Bettina dette med sine børn og sit arbejde?

Et opmuntrende, informativt, tankevækkende og un-

derholdende foredrag, hvor Bettina Tammaro vil motivere og inspirere, så alle går derfra med modet, lysten og evnerne til at tage det første skridt mod et sundere og bedre liv. I løbet af en enkelt aften vil du gå hjem med redskaber, der er simple og overskuelige.

Kolding

Tid: Onsdag den 11. maj 2016 kl. 18.30-21.

Sted: Sognehuset, Vestergade 10, 6051 Almind.

Tilmelding: Senest 1. maj 2016 til Tina Oden, kolding@tidslerne.dk eller tlf. 2217 1457 (Tina).

Pris: Kr. 50,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 100,- for alle andre.

Betaling: Til reg. nr. 7730 konto nr. 000 1515 514 (husk at anføre navn og tlf.).

Vi serverer kaffe og te samt økologiske snacks

Aarhus

Tid: Onsdag den 20. april 2016 kl. 18.30-21.

Sted: Viby Bibliotek, Skanderborgvej 170, 8260 Viby J.

Tilmelding: Senest 10. april 2016 til Helle Haulund, aarhus@tidslerne.dk eller ved SMS til tlf. 2243 6723.

Pris: Kr. 50,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 100,- for alle andre.

Betaling: Til reg. nr. 5073 konto nr. 000 2248 690 (husk at anføre navn og tlf.).

"Kroppens celler husker alt – lyt til dem, og gør dig selv rask"

Af Martin Hejlesen

Menneskekroppen er intelligent. Hvis vi lærer at forstå, hvordan den reagerer på indre og ydre belastninger, kan vi hurtigere blive raske eller undgå at blive syge.

11 personer fortæller i *Kroppens celler husker alt – lyt til dem og gør dig selv rask*, hvordan de har mindsket fysisk og psykisk ubehag ved at benytte sig af særlige behandlingsmetoder.

En af dem er Nanna, der ved hjælp af energiteknikker endte med at overkomme sin angst og optræde i tv-programmet Voice til stor glæde for både dommere og publikum.

Kroppens celler husker alt – lyt til dem, og gør dig selv rask er en letforståelig indføring i principperne bag metasundhed. Metasundhed er et analyseværktøj, som kan bruges til at finde frem til, hvilke ubehandlede psykiske belastninger der ligger til grund for sygdom eller smerter. Bogen kombinerer teori og praksis og præsenterer en række teknikker,

man kan udføre på sig selv og bruge som et effektivt supplement til anden behandling.

Bogen henvender sig til alle med interesse for alternativ behandling, både patienter, deres pårørende og fagpersoner inden for enten alternativ eller traditionel behandling.

Om bog og forfatter: Martin Hejlesen er foredragsholder og instruktør i konflikthåndtering, metasundhed og emotionel frihedsteknik (EFT), og han har i de seneste tre år hjulpet hundrevis af klienter i både Danmark og Sverige. *Kroppens celler husker alt – lyt til dem, og gør dig selv rask* er hans første bog.

Læs mere på

www.kroppenscellerhuskeralt.dk

Martin Hejlesen

Kroppens celler husker alt – lyt til dem, og gør dig selv rask

ISBN: 978-91-637-8463-7

Sidetæl: 240. Pris: kr. 299,00

Udgivelsesdato: 26. maj 2015

Forlaget Værket



Martin Hejlesen er den nye tids sundhedsleder ... Han formår at kombinere det spirituelle med det naturvidenskabelige.

Ninka-Bernadette Mauritson, bestsellerforfatter kendt fra Kernesund familie – sådan!

Da jeg lærte om det her, forstod jeg, hvorfor organer bliver syge, og hvorfor vi mennesker bliver syge. Vi er lige så påvirkelige over for dårlig kost og livsstil, som vi er over for psykisk ubehag og traumer.

Lene Hansson, kostvejleder, bestsellerforfatter

ET NYTTIGT LINK:

Vil du blogge eller have gode råd og nyttige oplysninger, så kan vi anbefale dig at besøge www.genstartet.dk

Et af vores medlemmer, Anette Esmark Jacobsen, skriver: "Jeg har haft hjernekræft og fik cirka 10 måneder at leve i. Det er nu snart 6 år siden ..."

"Jeg har lavet en blog med gode råd og inspiration til kosttilskud osv. Jeg er patient hos Claus Hancke, og gennem 5 år som patient på klinikken har jeg lært og hørt mig til meget. Gennem denne blog kan du skrive til mig og komme med kommentarer på selve bloggen."

En donation til flere kredse:

Sanne Hesselberg og Torben Lorentsen, begge certificerede livsmentorer, har **doneret** foredraget:

"Hop ud af hverdagens hamsterhjul ... Hvorfor? ... for livsglæde og succes"

til flere Tidselkredse i provinsen. Det første i Esbjerg her i foråret, dernæst i Kolding til efteråret. Det er vi meget taknemmelige for.



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 2 gange om året.

Deadline for kommende numre af Tidslerne:

Tidslerne nr. 2016-2: 1. juni

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



Kredskordinator

Tina Oden

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



Tidsellinjen

Ida Nielsen, Ad hoc-medlem
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 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

Syddjylland: Der er pt. ingen kredsansvarlig

Kontaktpersoner

Ida Nielsen (brystkræft) tlf. 75 15 69 66

Sonja Foged (brystkræft) tlf. 64 81 33 48

Petra Olsen (brystkræft),
bred erfaring konventionel/alternativ tlf. 21 76 44 45

Bettina Vinten (brystkræft/genopbygning) tlf. 22 36 22 46

Eghon Engelund (halskræft) tlf. 27 11 63 80

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

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 (pårende) 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 to patient-medlemmer og deres familier ophold på hver af følgende FamilieCamps.

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.

FamilieCamp afholdes af Body Mind Academy via et unikt sponsorat fra teleselskabet Call me – ”Tal ordentligt” – og bygger på følgende værdier:

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

“Hver for sig er I unikke – sammen gør I forskellen”

Mere info og ansøgningsskema (husk at oplyse, at du er patientmedlem hos Tidslerne): www.bodymindacademy.dk/kidz-academy/familiecamp
Eventuelle spørgsmål: tlf. 2741 1241 eller bma@bodymindacademy.dk.

Kommende FamilieCamps for 2016:

Ulvshale Strand, Sandvejen 40, 4780 Stege, Møn
www.ulvshale-strand.dk

Torsdag den 24. marts kl. 15 til lørdag den 26. marts kl. 15

Fredag den 17. juni kl. 15 til søndag den 19. juni kl. 15.

Mandag den 25. juli kl. 15 til onsdag den 27. juli kl. 15.

Har du husket at betale kontingent for 2016?

Ny Facebook Kræftforeningen Tidslerne

Er nu oprettet som forening og har allerede mere end 500 medlemmer.

Bliv ven med gruppen og følg med i de mange interessante indlæg og aktiviteter.

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.

Selvhjælpskurser - 2. halvår

Slettestrand 12.-14. august.

Lysglimt 2.-4. september.

§8-godkendelse betyder at Tidslerne er fritaget for boafgift af arv, legater mv.

Endvidere giver det foreningen mulighed for, at gavegivere kan få fradrag for gavebidrag op til kr. 15.000.

MEN for at opretholde denne godkendelse, skal foreningen modtage **mindst 100 gavebidrag** a minimum kr. 200 om året.

Det er meget vigtigt for foreningen, at vi bibeholder denne godkendelse. Derfor opfordrer vi dig til at yde et gavebidrag på minimum kr. 200 til Tidslerne, reg.nr. 9570 konto nr. 997 0118.

Hvis du ønsker fradrag for gavebidraget, skal du skrive dit personnummer på overførslen eller du kan sende oplysningerne (navn, cpr.nr. be-løbstørrelse og dato for indbetaling) til

formand@tidslerne.dk