

Tidslerne

2016 · 2

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Cannabis

SIDE 4

Kræft sjælens sygdom

SIDE 8

Rigvir-virus

SIDE 10

Genredigering

SIDE 11

DCA

SIDE 12

Budwig & Bikarbonat

SIDE 14

Kost af Conni

SIDE 18

Kram dig sund

SIDE 19

Patienthistorie

SIDE 22

Claus Hancke

SIDE 24

Carsten Vagn-Hansen

SIDE 28

Bestyrelsens beretning

SIDE 30

Generalforsamlingsreferat

SIDE 32

Folkemødet

SIDE 34

Forskningsmidler

SIDE 36

Bognyt

SIDE 37

ECPC

SIDE 38

Selvhjælpskurser

SIDE 40

Kredsarrangementer

SIDE 42



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

Cannabis	4
Kræft sjælens sygdom	8
Rigvir-virus	10
Genredigering	11
DCA	12
Budwig & bikarbonat	14
Kost af Conni	18
Kram dig sund	19
Patienthistorie	22
Claus Hancke	24
Carsten Vagn-Hansen	28
Bestyrelsens beretning	30
Generalforsamlingsreferat	32
Folkemødet	34
Forskningsmidler	36
Bognyt	37
ECPC	38
Selvhjælpskurser	40
Kredsarrangementer	42

Leder

Bladet og Nyhedsbrev

Først skal vi beklage, at der ikke er udsendt Nyhedsbrev som annonceret og dernæst, at bladet er blevet forsinket. Nancy Andersen har overtaget posten som redaktør, og vi søger en medredaktør, som kan være med til at finde relevante artikler og læse korrektur på såvel indhold som sprog. Så sidder du med en skjult "journalist" i maven, så skriv til redaktion@tidslerne.dk.

Vi vil opfordre alle medlemmer til at komme med forslag til relevante indlæg til bladet.

Generalforsamling og jubilæum

Vi havde rekorddeltagelse til Tidslernes generalforsamling og jubilæumsfest. 116 medlemmer deltog og havde stor glæde af vores fantastiske og inspirerende foredragsholdere, Claus Hancke og Carsten Vagn-Hansen, som begge øste af deres store viden. Læs mere side 24.

Forskning i alternativ behandling

Tidslerne har fået tilsagn om at få kr. 1.150.000 til forskning i alternativ behandling/validerede skemaer. Læs mere side 36.

Synlighed

Vi har været på Folkemødet, hvor Tidslerne igen har opnået synlighed og omtale. Læs mere på side 34. Nancy Andersen og Jacob Hansen (begge suppleanter) har med stor succes holdt foredrag om "Vejen til behandling i Berlin" i kræftforeningen NETKU under Kræftens Bekæmpelse i Center for Kræft og Sundhed i København.

Charlotte Jakobsen har holdt indlæg om Tidslerne og vores arbejde på en workshop om alternativ behandling, inviteret af Kræftrådgivningen i København.

Deltagerne fra Tidslerne var helt klart af den overbevisning, at vi er langt fremme i skoene med hensyn til alternativ/komplementær behandling i forhold til Kræftens Bekæmpelse, som først nu skal til at bringe dette for dem nye element ind i kræftbehandlingen.

Tidslerne deltog i ECPC's årsmøde i Bruxelles, repræsenteret ved Hans Henrik Panduro (suppleant), og vi er blevet inviteret til et møde under cancerkonferencen ESMO i København den 7.-11. oktober med vores input om alternativ kræftbehandling. Læs mere side 38.

Kurser

Vi har afholdt 4 selvhjælpskurser i foråret og ser frem til fortsat at kunne hjælpe flere patienter med oplysning, selvhjælpskurser og foredrag fremover.

Facebook

Facebook-gruppen har nu over 1000 medlemmer. Lisbeth styrer gruppen med stor dygtighed. Her kan du hente meget nyttig information om cancerbehandling.

Hjælp os!

Med de mange nye medlemmer og Tidslernes store engagement har vi brug for flere aktive, frivillige (tilidspersoner). Så har du lyst og overskud til det inspirerende arbejde for cancerpatienterne, så kontakt formand@tidslerne.dk.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Cannabis som alternativ medicin

-Hvad en cancerpatient bør vide -

Interessen for brug af cannabisolie til behandling af kræft er blusset op verden over. Flere og flere kræftramte har oplevet gode resultater med cannabis. Det er ikke så underligt, da man i mindst tre tusind år har brugt cannabis som medicin mod sygdom, hvilket man næppe ville have gjort, hvis den ikke havde en helbredende virkning.



I 1840'erne blev cannabis indført i vestlig medicin af kirurgen W. B. O'Shaughnessy, der arbejdede i Indien. Cannabis blev anbefalet som et smertestillende, beroligende, antiinflammatorisk og krampestillende middel. På trods af manglende beviser på, at cannabis var skadeligt, blev det fjernet fra oversigten over lægemidler i 1942, og i 1951 blev det ved lov (the Boggs Act) i USA indlemmet i gruppen af narkotiske stoffer og i 1970 frakendt værdi i medicinsk behandling i USA.

I Danmark har cannabis været totalt forbudt siden 1969, både at besidde, at bruge og at dyrke. Derfor risikerer mange patienter at blive kriminaliseret i håbet om et bedre helbred og bedre overlevelse.

Cannabisplanten og dens hovedbestanddele

Cannabis: Dækker over en plantefamilie, der indeholder tre arter (sativa, indica, ruderalis).

Cannabinoider: Dækker over en lang række aktive stoffer i cannabisplanten, bl.a. THC og CBD.

THC (tetrahydrocannabinol): En hovedbestanddel af cannabisplanten, der kan medføre "rusen".

CBD (cannabidiol): En anden hovedbestanddel af cannabisplanten. Den kan dæmpe "rusen" af THC. Forskning viser, at THC-CBD virker optimalt sammen i for eksempel cancerbehandling.

Der er efterhånden mange laboratorieundersøgelser, der har påvist en række positive virkninger af naturlige cannabinoider. De kan fremme celledød, hvor cellerne begår selvmord, og stoppe cellernes evne til at dele sig (apoptose). De kan forebygge, at der vokser nye blodkar ind i svulster med næring til kræftcellerne (angiogenese). De kan nedsætte risikoen for, at kræftceller spreder sig i kroppen (metastaserer) ved at forhindre, at cellerne bevæger sig eller vokser ind i vævet ved side af kræftsvulsten.

Vi er alle født med det endocannabinoid system (ECS)¹ i kroppen. Ved indtagelse af cannabinoider påvirkes ubalancen, og balancen genskabes. CB1 påvirker receptorer i hjernens nervesystem, mens andre påvirker CB2-receptorer (hudens nervebaner). De hjælper med at kontrollere aktiviteten i hjernen og nerverne (blandt andet hukommelsen og smertepfattelsen), energiproduktionen, hjertefunktionen, immunsystemet og frugtbarheden, som er medvirkende til en række sygdomme, herunder kræft. Forskere har nu erkendt, at cannabis kan dræbe cancer².

¹ ECS refererer til en gruppe af neuromodulerende lipider og deres receptorer, der sammen spiller en vigtig rolle i reguleringen af en lang række fysiologiske processer (ref. Info om Medicinsk Cannabis).

² <http://www.newstarget.com/2016-01-21-u-s-government-finally-admits-that-cannabis-destroys-cancer-cells-and-protects-healthy-cells.html>
<http://www.mirror.co.uk/news/world-news/government-finally-admits-cannabis-kills-6303176>
<http://www.collective-evolution.com/2015/04/15/the-us-finally-admits-cannabis-kills-cancer-cells/>

Hvordan kan cannabis virke ved cancer?

Cannabis virker bl.a. på:

- smerter
- kvalme/appetit
- dræber/nedbryder tumorer
- spasmer

Det er velkendt i behandlerkredse både i Danmark og i udlandet, at cannabis kan have en smertelindrende effekt. Det er ligeledes velkendt, at cannabis er kvalmestillende og appetitgivende, hvilket mange cancerpatienter – specielt patienter behandlet med kemoterapi – kan have stort behov for.

Forskning fra udlandet (især Israel) viser ligeledes, at **THC** (den psykoaktive del i cannabis) ser ud til at nedbryde cancercellerne, mens **CBD** (ikke psykoaktiv) ser ud til at kunne bremse væksten af cancercellerne.

Hvad er bivirkningerne ved cannabis?

Der er **aldrig** registreret dødsfald ved brug af cannabis som medicin eller som rusmiddel. Ved konventionel medicin ser vi dødsfald hver eneste dag – 2500-5000 dødsfald pr. år i Danmark som følge af traditionel medicin alene (ref. Professor, dr.med. Peter C. Gøtzsche).

Der findes mange studier om skader ved brug af cannabis, og specielt hos unge, der starter et misbrug af pot, hash, skunk osv. Senere studier modbeviser dog dette³.

THC kan faktisk både beskytte samt genskabe ødelagte hjerneceller.

Ved brug af cannabis vil mange, alt efter indtaget dosis, hyppighed samt indtagelsesmetode, kunne opleve en rus. Dette kan for mange virke skræmmende, da ens tanker kan løbe løbsk, man vil kunne opleve ændring af følelser, lyd, lys, hjertebanken samt balanceevne. Det kan udløse angst og humørændringer. Har man psykiske lidelser, skal man være ekstra agtpågivende. Man kan også (ved rygning) opleve tør mund og øget tørst.

Desuden oplever mange en øget lyst til søde sager, mad og drikke. Det er fordi blodsukkerniveauet ændres. Patienter med diagnosen diabetes oplever gavn af cannabis, da det nedsætter behovet for insulin.

Disse forskellige ”bivirkninger” forsvinder efter få timer.

Set i lyset af de ganske få bivirkninger, der er ved cannabisplanten kontra konventionel medicin, er der ikke noget direkte ”skadeligt” ved denne plante. Der bør dog altid vejes for og imod, hvis man lider af psykiske sygdomme, selvom cannabis faktisk bruges mod disse lidelser også.

THC kontra CBD – syntetisk eller naturligt?

Der findes allerede flere syntetiske produkter fremstillet af medicinalvareindustrien, der indeholder isolerede dele af cannabisplanten, men disse udskrives sjældent af lægerne.

Sativex mundhulespray (syntetisk eller naturligt?) – er et udtræk af naturligt cannabis, som har gennemgået en kemisk proces for at standardisere produktet, så det kan patenteres. Hvilke skader, denne kemiske proces medfører, vides ikke (mundhulespray med stoffer fra cannabis: <https://laegemiddelstyrelsen.dk>). Sativex kan kun udskrives af speciallæger i neurologi og neuromedicin til patienter med multipel sklerose for at mindske deres kramper, men KUN hvis anden medicin ikke virker. En læge kan i særlige tilfælde ordinere medicin til en patient uden for medicinens normale indikation med en særlig tilladelse fra Sundhedsstyrelsen. (Sativex 3 x 10 milliliter spray koster ca. kr. 5.000).

En speciallæge i neurologi eller neuromedicin kan altså i særlige tilfælde ordinere Sativex til patienter med andre sygdomme end multipel sklerose, hvis lægen vurderer, at det vil have en gavnlig virkning. Det vil normalt først blive ordineret, når anden medicin ikke har haft en tilstrækkelig effekt.

Marinol (tabletter med kunstigt fremstillet cannabisstof): Her skal lægen dog have en tilladelse fra Lægemiddelstyrelsen, før et apotek må udlevere det efter lægens receptordination, da det ikke er markedsført i Danmark. Marinol markedsføres i USA (60 piller koster kr. 3.600).

Tina Horsted, speciallæge i anæstesi og smertebehandling (tidligere overlæge på Rigshospitalet) er fortalende for cannabis til medicinsk brug. Det cannabisprodukt, som Tina Horsted ordinerer i sin smerteklinik, kommer fra firmaet Bedrocan i Holland (væsentligt billigere) og bygger på naturligt cannabis, som har gennemgået en kemisk proces og fjernet de

3 <http://www.scientificamerican.com/article/does-marijuana-harm-the-brain/>

fleste cannabinoider – undtagen THC (22 procent THC og under 1 procent CBD).

Glostrup Apotek kan lave cannabismedicinen magistralt (på lægens ordination) som piller, olie eller andet. Desværre er der meget få læger, der benytter sig af denne mulighed, da alle andre muligheder skal være afprøvet først, og lægen er selv ansvarlig. Derfor er denne mulighed nærmest hypotetisk.

Glostrup Apotek har oplyst, at de forhandler to produkter:

1. Cannabidiol – CBD, som er et rent syntetisk stof.
2. THC, udvundet af naturlige planter og rensat fra øvrige cannabinoider (produceret i Holland).

Det vil sige, at hvert produkt kun indeholder 1 cannabinoid, hvor den helt naturlige, udvundne cannabisolie indeholder over 60 cannabinoider – kan være forskelligt fra plante til plante.

Der skal en særlig tilladelse til, hvis apoteket skal kunne mikse de to produkter.

Det tager lang tid at forberede et medicinsk forsøg, derfor tænkte Tina Horsted, at det ville være rentabelt for både samfundet og patienten at få udleveret medicinsk cannabis fra Glostrup Apotek. **Men det blev afvist fra Sundhedsstyrelsen.**

Ingen tvivl om, at den naturlige cannabis er langt bedre end den kemisk fremstillede, hvilket der også findes rigtig meget dokumentation for fra forskere og læger. Man har forsket meget i at udvikle et syntetisk produkt, som kan matche den naturlige virkning af cannabis – dog uden held. Det kan ikke lade sig gøre, at man laver isolerede dele af cannabisplanten, der har samme synergetiske virkning, som naturen selv har lavet. Medicinalindustrien forsker stadig i at finde et syntetisk produkt, som matcher cannabis, og som kan patenteres.

Hvor kan jeg købe naturlige cannabisprodukter?

Der er mange hjemmesider her i Danmark, der sælger CBD-olie. Det hævdes, at det er godkendt som kosttilskud, og her skal man være opmærksom på, at INTET er godkendt som kosttilskud i Danmark. Fødevarestyrelsen har en søgemaskine, hvor man kan søge, om et produkt eller en producent har registreret CBD som kosttilskud, men det findes ikke. Oplyser producen-

ten, at produkter har medicinske (helbredende) egenskaber, så er det forbudt at sælge dem i Danmark! Læger på John Hopkins Hospitalet i Baltimore tillader brugen af produktet Haleigh's Hope (naturligt økologisk CBD), som CNN, National Geographic og flere andre medier lovpriser som gavnligt for mange patienter. Produktet er IKKE euforiserende og kan købes på internettet.

Hvad koster cannabis?

Der er et lukrativt marked for salg af THC-olie, som **ikke** kan købes lovligt i EU. Syge mennesker kriminaliseres og henvises til tvivlsomme sælgere, hvor man intet aner om det produkt, man køber. Der findes flere profiler på Facebook, der hævder, at deres produkter er helt fri for diverse urenheder, selvom disse ikke er testet. Cannabisolie forhandles til priser fra kr. 150 og op efter per milliliter. Man skal altid være meget kritisk og have tillid til sin producent.

Lovlig cannabis på verdensplan⁴

Brug af cannabis som medicin og rekreativt har ændret sig meget i verden indenfor ganske få år.

Til privat, rekreativt brug: Holland, Portugal, Uruguay samt fire stater i USA (Alaska, Oregon, Washington, Colorado).

Til medicinsk brug: Israel, Finland, Tyskland, Frankrig, Østrig, Belgien, Canada, Tjekkiet samt i alt 25 stater i USA.

Narkologivivningen i disse lande/stater er ændret, og folk retsforfølges ikke længere, fordi de anvender cannabis. Der er jo i forbindelse med cannabis ikke andre "ofre" end brugeren. Det er ej heller personfarlig kriminalitet. I flere amerikanske stater, hvor cannabis er blevet lovlig at dyrke til eget forbrug, er berigelseskriminaliteten faldet drastisk.

Canada, Columbia, Holland, Tjekkiet, Spanien, Portugal, Tyskland, Frankrig, Rumænien og flere andre lande er på vej til helt at frigive cannabis i 2017. Cannabis kan fås på recept i Tyskland og fra 2017 gives fuldt tilskud til denne medicin. Dette gælder både helt naturlig hamp (ikke piller) og den af industrien fremstillede medicinske cannabis. I Tyskland kan man søge om tilladelse til dyrkning af cannabis til eget brug (medicinsk). Flere danskere har i dag bosat

4 DR Nyheder 7. juli 2016



Cannabisolie blandes med økologisk kokosolie i gelatine Kapsler til rektalt brug.

sigt i Flensborg på grund af den tyske lovgivning omkring cannabis til medicinsk brug.

Hvordan kan man indtage cannabis?

Ryning er den mest kendte metode – vi kender jo alle billedet af hippier med både joints, piber osv. Der er dog en del andre, langt bedre metoder at anvende cannabis på. Ved ryning optages kun godt 10 procent af de aktive stoffer, der kan gavne syge mennesker.

Oralt indtag. Dette sker oftest ved at lægge cannabisolien under tungen, hvor man får cirka 20 procent udnyttelse af de gavnlige stoffer.

Rektal indtagelse ved stikpiller i endetarmen lige indenfor ringmusklen. Her kan man få op til **70 procent** udbytte af de gavnlige stoffer. Det skyldes ifølge videnskaben, at man undgår metabolisering i leveren, hvor en del af effekten forsvinder. Her vil de færreste patienter opleve at blive ”skæve”, hvilket jo er en stor fordel, hvis man vil cancerbehandle sig med cannabis, hvor der skal indtages store doser over længere tid. 60 milliliter cannabisolie fordelt over 90 dage skal der til en cancerkur.

Der findes en del dokumentation for dette og mange patienter deler deres oplevelser på sociale medier som Facebook med flere.

Vaporizing (inhalator) af ren cannabisblomst, rene olier (både THC/CBD) er også et godt valg, da man her kun optager de gavnlige dele og ikke får den skadelige tobak. Specielt KOL- og astmapatienter, folk med

Tourettes syndrom og lungecancer oplever bedring/lindring efter ganske kort tid. Ved denne metode bliver man også ”skæv”.

Juicing af rå cannabisblomst tilsat andre grøntsager kan styrke immunforsvaret, men den medicinske fordel i forhold til cancer er begrænset. Man bliver ikke påvirket, da det er rå cannabis.

Mad: Der findes kokebøger med diverse opskrifter, hvor cannabis indgår. Når cannabis opvarmes, omdannes THCa-syre til det euforiserende THC, hvorfor man bliver ”skæv”.

Hvad gør man?

Hvis man som patient ønsker at afprøve, om cannabis kan hjælpe, så bør man træde varsomt og rådføre sig med erfarne cannabisbrugere.

Der er mange faldgruber, idet cannabis er ulovligt i Danmark og skal anskaffes fra ikke-kontrolleret produktion. Rådfør dig med nogen med erfaring, og som du har tillid til!

Det mest **sikre** er at dyrke sin egen cannabis. Dette er selvfølgelig ikke en opfordring til kriminalitet, men uanset om du køber eller dyrker selv, så er det stadig kriminelt i Danmark!

Se links på www.tidslerne.dk

Artiklen bringes med tilladelse fra Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft: Solbladet, maj 2016

Kræft – Sjælens sygdom

Tysk læge:

Kræft opstår efter akutte psyriske konflikter og svinder, når disse bearbejdes.

Et mord og dets følger

En dag i 1978 skete der i Rom et mord, som på en mærkelig måde skulle få betydning for forsøget på at løse kræftens gåde. En 18-årig ung mand ved navn Dirk blev, ved en fejltagelse, skudt ned på åben gade, og han døde kort efter i armene på sin far.

Denne var den tyske læge dr. Ryke Geerd Hamer, som indtil da, sammen med sin kone, havde virket inden for den traditionelle medicin. Den tragiske begivenhed kom til at ændre Hamers arbejde radikalt.

Der skete det, at såvel han selv som hans kone fik kræft inden for det følgende år, og dette satte ham på sporet af en mulig årsagsmodel for udviklingen af kræft.

Hamer bearbejdede sit tab af sønnen og opdagede, at samtidig med, at han løste sin konflikt, stoppede kræftvæksten. Han undersøgte efterhånden 10.000 kræftpatienter og opbyggede således et vægtigt statistisk materiale vedrørende sammenhængen mellem psyriske konflikter og forskellige kræftformer.

Gennem sine egne patienter erfarede han, at i alle tilfælde, hvor den kræftfremkaldende konflikt blev løst, levede patienterne videre, mens de, hvor konflikten ikke blev løst, døde af kræften.

Hvordan udvikles kræft?

Hvad denne historie førte til, forklarer Per Betzonich-Wilken, som er en af de få herhjemme, der beskæftiger sig med Hamers arbejde. Han er dr. phil. og har beskæftiget sig med udviklingen af en psykoterapi på et filosofisk grundlag. Per arbejder ud fra Hamers principper med at helbrede kræft gennem psykoterapi.

Hamer fandt ud af, at de forskellige følelser har bestemte refleksområder i hjernen. Disse refleksområder står via nervebanerne i forbindelse med bestemte områder i vores krop.

En akut, voldsom og ubearbejdet psykisk konflikt bevirker, at det pågældende følelsescenter i hjernen simpelthen bryder sammen. Dette kan iagttages på en skanning af hjernen som dannelsen af, hvad Hamer kalder en 'herd' (tysk = arnested).

Når dette sammenbrud er indtruffet, sker der det, at der via nervebanerne sendes fejlkoder til et bestemt sted i legemet – i et bestemt organ. Resultatet af dette er, at der opstår fejlbyggede celler, det vil sige kræftceller. Kræftceller er således ikke fremmede celler – det er kroppens egne celler, som er fejlbyggede.

Hamers arbejde har indtil videre resulteret i en kortlægning af, hvordan de 31 former for organkræft opstår. Han har fundet frem til, hvorledes en bestemt psykisk konflikt, som ikke løses, medfører dannelsen af en 'herd' (et arnested) i den pågældende konflikts refleksområder i hjernen, samt hvordan dannelsen af 'herden' resulterer i en kræftudvikling i det tilhørende organ.

Hamers teori giver endvidere en forklaring på, hvad grunden er til den springende spredning af kræften (metastaser), som ofte ses i et kræftforløb. Ifølge Hamer er der i hvert enkelt tilfælde tale om en ny tilstødende konflikt, blandt andet ofte dødsangst i forbindelse med kræftdiagnosen.

Det interessante er, at Hamer ud fra sit materiale bestående af 10.000 undersøgte patienter kan påvise en 100 procent overensstemmelse imellem tre faktorer: konflikt, 'herd'-placering og kræftform.

Hvad er konfliktolyse?

Konfliktolyse betyder konfliktanalyse, og det er denne psykoterapi, som Hamer anbefaler i forbindelse med et kræftforløb, uden at han dog kommer ind på en detaljeret beskrivelse af terapiformen.

Hamer vender sig kategorisk imod en "recept-psykoterapi" i forbindelse med konfliktolysen. Dette

muliggør en stor fleksibilitet, men man mener, at der er en mulighed for at systematisere en konfliktolyse mere, end Hamer har gjort det.

Der er tre aspekter, man må tage hensyn til:

1. Den akutte psykiske konflikt – hvor sidder kræften? Hvilken konflikt er der tale om?
2. Konfliktens forberedelsestid – hvilken livsform ligger til grund for konflikten?
3. Klientens kræftbevidsthed – dødsangst og håb.

Det er principielt underordnet, hvilken psykoterapi man anvender – hovedsagen er, at de tre ovennævnte kategorier bliver behandlet.

Den kræftform, der i det konkrete tilfælde er tale om, og dens manifestationstid giver terapeuten en mulighed for at pejle sig ind på, hvor konfliktolysen skal starte, og hvilken grundkonflikt der er tale om.

Det er nødvendigt, at klienten ændrer livsform for at undgå, at der senere opstår en lignende krise/sygdom. Det er ikke et spørgsmål om at blive behandlet, men om at handle med. Klienterne må selv komme med bud på, hvordan de mener, at de kan forandre deres egen situation. Og for at det kan gennemføres, kræves der selvdisciplin.

Helingsfasen

Når den psykiske konflikt er løst, sker der på det fysiske plan først det, at hjernen ophører med at sende fejlkoder til det sted, hvor kræften sidder. Dette resulterer i et kræftstop.

Kemoterapi er ikke nogen acceptabel løsning, fordi den sætter kroppens egen regenerationsevne ud af spillet, og dermed kan den være livstruende. Kemoterapi er cellegifte, som gives ud fra opfattelsen af kræftcellerne som fremmede, giftige celler, hvilket de ikke er.

Et eksistentielt problem ...

Når en konflikt manifesterer sig organisk, er det fordi de psykiske midler til at løse konflikten ikke har været til stede. Dette er ikke unaturligt, men helt på linje med vores instinktive reaktioner – som for eksempel at sorg udtrykker sig i gråd. Når vi undertrykker sådanne reaktioner, vil der opstå sygdom.

Her berører vi et af de grundlæggende problemer i den traditionelle, vestlige lægevidenskab, nemlig

dens forhold til kriser. Disse ses almindeligvis som forværringer af sygdommen og imødegås derfor oftest med indgreb, hvis formål er at mindske eller eliminere krisens udtryk – altså symptombehandling.

For eksempel gøres i reglen alt for at dæmpe de smerter, som opstår i et sygdomsforløb. Sådanne indgreb forsinker eller forhindrer endog i mange tilfælde helbredelsesprocessen.

Denne holdning er jo ikke begrænset til vores krop. Det moderne, vestlige menneske omgiver i vidt omfang såvel fysisk som psykisk smerte med tabu. Vi vælger at se kriser som noget ubehageligt, som må undgås. Måske er kræft kroppens svar på netop en sådan forholden sig til smerte.

Vi må altså selv tage ansvaret for vores sygdomme og dermed for vores psykiske reaktioner. Det er ikke let i en kultur, hvor begreberne ansvar og skyld i den grad er blandet sammen.

... eller et samfundsproblem?

Kræft er sjælens sygdom, siger Hamer. Men den er måske også et udtryk for vores kulturs vigtigste dogme. "Vækst er godt". Vi kan iagttage en kræftagtig vækst indenfor blandt andet økonomi, statsapparatet, byudviklingen og forureningen for ikke at nævne oprustningen.

Det er højst tænkeligt, at kræft vil være en udbredt sygdom, så længe vores forhold til vækst er så ensidigt. Men Hamer og andre viser nye muligheder for helbredelse, og stadig flere mennesker vælger disse.

Litteratur

"Krebs – Krankheit der Seele" og "Vermächtnis einer neuen Medizin, Band 1" (1987) af dr. Ryke Geerd Hamer.

"Konflikt og kræft" (1989) af Per Betznonich-Wilken. (Videreudvikling af Hamers arbejde og forsøg på systematisering af konfliktolysen).

"Ønsket om forandring – Om fællesskab og terapi" (1989) af Per B. W. Caslon.

"Det store chok" af Gunvor Juul, artikel om Hamers forskning i bladet Biomedica, jan 1989.

Artikel fra Nyt aspekt i forkortet version

RIGVIR-virus dræber cancerceller

RIGVIR blev udviklet af Aini Muceniece (1924 – 2010). RIGVIR er den første levende virus, som er registreret som medicin, der hverken er gensplejset eller indeholder patogener, og som bruges af kræftlæger.

RIGVIR (Riga Virus) anvendes i Letland mod hud-cancer og modermærkekræft og er også registreret i Georgien. Denne viroterapi anvendes til at bekæmpe cancer gennem kroppens egen naturlige virus. Mens cancercellerne bliver dræbt, så skader medicinen ikke sunde celler.

RIGVIR har onkotropiske og onkolytiske egenskaber dvs. evnen til at finde og dræbe cancerceller, dvs. det opsporer og inficerer cancerceller i sensitive tumorer, så cancercellerne går til grunde. I modsætning til kemoterapi, som undertrykker immunforsvaret, så er RIGVIR en stærk immunomodulator. RIGVIR bevirker, at cancerceller bliver synlige for immunsystemet, som derved kan tilintetgøre disse. Virus kan ikke spredes i kroppen, og der er stort set ingen kendte bivirkninger ved at anvende RIGVIR. Virus fra behandlingen kan ikke spredes i kroppen.

I klinisk praksis bliver RIGVIR anvendt mod cancer i tyktarmen, bugspytkirtlen, nyrerne, livmoderen, blæren, lunger, blærehalskirtlen og forskellige typer sarkomer. RIGVIR er også effektiv, hvis canceren har spredt sig via lymfeknuderne.

Studie: RIGVIR forlænger overlevelsesraten for patienter med modermærkekræft, som har fået fjernet tumoren ved operation.

Studiet omfattede 79 patienter, som alle havde fået fjernet en modermærketumor ved operation. 52 fik RIGVIR, mens 27 i observationsgruppen ikke fik RIGVIR.

Det viste sig, at overlevelsesraten var 4,39 – 6,57 højere hos de patienter, som blev behandlet med RIGVIR, i forhold til observationsgruppen. I den undersøgte periode døde fire (7,7 procent) af de patienter, som blev behandlet med RIGVIR, mens tallet var 40,7 procent hos kontrolgruppen.

Der blev ikke fundet nogen bivirkninger ved anvendelsen af RIGVIR.

RIGVIR – Praktiske oplysninger

Patienter kommer fra hele verden til [International Virotherapy Center](http://InternationalVirotherapyCenter.com) i Riga i Letland. Metoden bliver også anvendt i Georgien. Behandlingen består i, at man får regelmæssige indsprøjtninger med RIGVIR efter individuel behandling. Efter det første besøg, hvor man kommer dagligt i tre dage (man er normalt ikke indlagt), kan man fortsætte behandlingen hjemme, idet man kan få en læge/behandler til at foretage indsprøjtningerne. Maksimum er 14 indsprøjtninger i de første tre måneder. Herefter går der længere og længere tid mellem behandlingerne, som kan strække sig over en periode på tre år. Efter tre måneder vil man typisk skulle have en injektion af RIGVIR om måneden det første år og kun hver tredje måned i tredje år.

Prisen for behandling i de indledende tre dage er 2100 euro. I løbet af disse tre dage afgør lægerne, hvor intensivt behandlingen bør være og sammensætter en individuel plan. Man får taget blodprøver og foretaget diverse tests. Man får også sine første RIGVIR-injektioner. Centret booker også et hotel for patienten og sørger for transport til og fra lufthavnen.

RIGVIR medicin og hotelophold er ikke inkluderet i de 2100 euro. En indsprøjtning koster omkring 350 euro plus forsendelse. Man kan få nærmere oplysninger om pris og transport af RIGVIR ved at skrive til info@medserviceagency.eu eller ringe til centret på +371 67 229 551.

NB: [The Truth about Cancer – A global Quest Episode 2](#) fortæller i de sidste 20 minutter om RIGVIR

Artiklen er gengivet med tilladelse fra Ingeniøren.

Eksperimentel genredigering fjerner kræft fra leukæmiramt pige

En ikke-testet behandlingsform, der bruger genredigerede celler, har effektivt nedkæmpet cancer i en etårig piges knoglemarv.

For første gang er genredigering blevet anvendt til at bekæmpe cancer, fortæller læger fra Great Ormond Street Hospital i London.

En etårig pige med leukæmi er blevet succesfuldt behandlet med genredigerede celler fra en donor. Få måneder efter behandlingen er alle cancerceller i pigens knoglemarv slået ihjel.

Der vil dog gå nogle år, før lægerne med sikkerhed kan vurdere, om behandlingen har kureret Layla, som pigen hedder, for sin sygdom.

»Nærmest mirakuløs«

Layla fik konstateret leukæmi, da hun var 14 uger gammel, og det lykkedes ikke lægerne at fjerne

kræften med hverken kemobehandling eller knoglemarvstransplantation.

På forældrenes opfordring startede lægerne en eksperimentel behandling med genredigerede celler, der aldrig før er blevet brugt på mennesker.

»Vi vidste ikke, om eller hvornår det ville virke, så vi var ovenud begejstrede, da det lykkedes. Hendes leukæmi var så aggressiv, at denne reaktion nærmest er mirakuløs,« siger professor Paul Veys, der er pigens primære læge.

Kræftpatienter har tidligere gennem genterapi fået 'programmeret' såkaldte T-celler til at identificere og angribe kræftceller. Denne behandlingsform er dog kun sjældent mulig for leukæmi-patienter, der typisk har for få raske T-celler tilbage i kroppen.

Redigerede celler fra donor

I stedet tog et forskerhold T-celler fra en rask donor og udstyrede dem med gener, der bekæmper kræften.

Hospitalet vil nu bruge metoden på andre patienter, der ikke kan hjælpes med konventionel behandling. Professor Waseem Quasim, der har været konsulent på sagen, understreger, at hospitalet ikke ved, hvordan andre børn reagerer på den nye behandling.

»Men dette er en milepæl i brugen af genredigerings-teknologi, og effekten for dette barn har været overvældende,« siger han og tilføjer:

»Hvis det kan genskabes, kan det betyde et kæmpe fremskridt for behandling af leukæmi og andre kræftformer.«

Kliniske testforsøg med de genredigerede T-celler skal efter planen begynde i starten af næste år.



Layla fik konstateret leukæmi 14 uger efter fødslen, men er lige nu kræftfri. Foto: Great Ormond Street Hospital (GOSH)

Behandling af kræft med DCA

DCA-behandling af kræft er baseret på stoffet dichloroacetate, som er et lægemiddel, der i årtier har været anvendt til behandling af forskellige stofskiftesygdomme. Dets indvirkning på kræftceller blev først kendt for ca. 20 år siden, men siden er metoden og behandlingsresultaterne blevet mere kendte.

DCA er stadigvæk ikke blevet godkendt som et lægemiddel til kræftbehandling, hvilket synes at være en følge af markedsforholdene på medicinmarkedet (det kan ikke patenteres).

Virkning ved behandling med DCA

DCAs dræbende virkning på kræftceller kan føres tilbage til den såkaldte Warburg-effekt. Otto Warburg fandt allerede i 1924, at der er en grundlæggende forskel mellem stofskiftet i normale celler og kræftceller, idet de normale celler har et aerobisk stofskifte baseret på iltoptagelse, mens kræftceller ikke er i stand til at optage ilten og derfor får et anaerobisk stofskifte baseret på sukkeroptagelse.

Cellernes stofskifte synes at blive reguleret af deres mitokondrier, og deres funktion synes at kunne påvirkes af DCA, som genopretter den normale funktion i kræftcellerne.

Det er derfor vigtigt, at man understøtter denne forandring ved at stoppe sukkerforbruget og fremme iltoptagelsen.

Behandling

DCA indtages i form af tabletter i behandlingsdoser af cirka 25 mg / kg kropsvægt dagligt, det vil sige cirka 2 g for en person på 80 kg, fordelt på to daglige doser. Til vedligeholdelse anvendes cirka den halve dosis. Under behandlingen kan også anvendes støddoser af 2-5 gange den normale.

DCA-pillerne suppleres normalt med thiamin = vitamin B1-piller på cirka 300 mg dagligt.

- **Der må ikke indtages koffein, for eksempel som kaffe, under behandlingen.**
- **Ligeledes bør sukker i enhver form undgås, også for eksempel honning. Det samme gælder søde frugter, også æbler.**
- **DCA må ikke indtages sammen med varme drikke, da dette ødelægger effekten.**
- **Kroppens optagelse af ilt bør fremmes mest mulig, for eksempel ved motion i så høj en grad, som patientens tilstand tillader.**

Er patienten sengeliggende, kan der anvendes en iltgenerator med næserørsforsyning.

Denne metode er beskrevet af Manfred von Ardenne i bogen: "Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie", 1983.

DCA kan også, eventuelt i moderate doser, anvendes samtidig med anden behandling, såsom strålebehandling og kemoterapi. Til strålebehandling er DCA blevet anvendt som en forstærkende kombinationsbehandling.

Bivirkninger

Bivirkningerne ved for høje doser DCA er træthed og svækket muskelkontrol, for eksempel af fingrene. Behandlingen bør så afbrydes, og doserne nedsættes, indtil bivirkningerne ikke generer. De kendte bivirkninger forsvinder, når doserne nedsættes tilstrækkeligt.

Litteratur

Mens der ikke er foretaget regulære godkendte forsøgsrækker, findes der en del litteratur over individuelle resultater og med et mindre antal patienter. Disse forsøgsresultater kan man google sig frem til på internettet.

Via www.PubMed.com kan man også finde en del af originalarbejderne.



Den første grundige beskrivelse af DCA-terapien kom i 2007, skrevet af Andy Coghlan:

Denne artikel blev gengivet på dansk, som ”DCA, er det en ny effektiv kur mod kræft?” på

www.Alternativinfo.dk

Der er udmærkede beskrivelser på engelsk på www.thedcasite.com.

Købsmuligheder

DCA tabletter kan købes frit online fra flere firmaer. Inden for EU¹ findes der 2 muligheder:

www.Pharma-dca.com (UK) eller www.dcalab.com (Litauen)

Priserne er ens og andrager cirka 10-30 kroner per dag afhængig af den anvendte dosis. Firmaerne leverer også den tilhørende thiamin/B1-vitamin, som eventuelt også kan købes på et apotek eller hos Matas.

Fra firmaer indenfor EU skal forsendelsen ske uden toldbehandling eller andre restriktioner. Leverancer fra de nævnte firmaer ankommer normalt 3-4 dage efter online-bestillingen. Der medfølger certifikater for stoffets ægthed.

Det medicinsk-industrielle kompleks

Man kan undre sig over, at et så billigt middel med så få bivirkninger ikke er blevet godkendt som et lægemiddel til kræftbehandling. Det skyldes det såkaldte medicinsk-industrielle kompleks.

Omkostningerne for godkendelse af et lægemiddel til de nødvendige forsøgsrækker er efterhånden blevet så store, at medicinalfirmaerne kun kan investere i dem, hvis de efter godkendelsen kan sikre sig produktions- og eventuelt salgsrettighederne, hvilket normalt sker ved en patentdækning eller ved dyre produktionsformer. Billige produkter, der ikke kan patenteres, som for eksempel aspirin, har derfor ingen interesse.

Lægernes interesse for et lægemiddel er hovedsage-

ligt bestemt af de informationer, de får fra medicinalindustrien. Man ender derfor ofte i den for patienterne beklagelige situation, at de dyreste lægemidler fortrinsvis bliver anvendt.

Privat selvbehandling

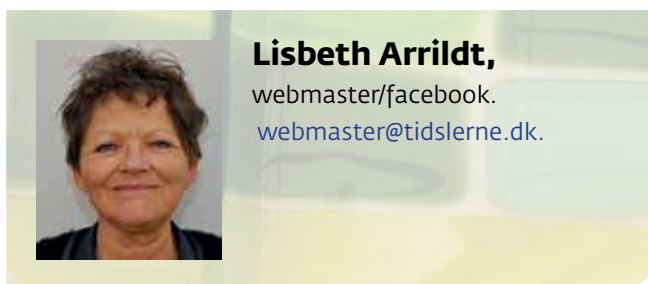
Der er i Danmark juridisk set intet til hinder for, at en person selv indkøber DCA og begynder en behandling af sig selv. Ligeledes kan man også rådgive andre om behandlingsmulighederne.

Det vil være naturligt, at man diskuterer mulighederne med sin læge. Det har imidlertid den praktiske vanskelighed, at lægen oftest slet ikke kender DCA og derfor vil være yderst skeptisk.

Som et eksempel på selvbehandling kan nævnes Wim Hubbes, forhenværende læge, som helbredte sig selv for et ellers håbløst tilfælde af prostatakræft med høje doser af DCA. Han blev så begejstret for metoden, at han startede en privatklinik, som skulle specialisere sig i DCA-behandling. Men modstanden mod klinikken fra myndighedernes, industriens og hans kollegers side var så stor, at han måtte give op.

Han kalder dem ”den farmaceutiske mafia”.

Hubbes har skrevet flere artikler og en bog om den behandling, han var ude for. De kan også findes på thedcasite.com eller ved at google ind på hans navn.



¹ Reglerne er usikre efter Brexit, så tjek inden du køber.

BUDWIG-KUREN & BIKAR

"Det er dejligt at få bekræftet, at Budwig-kuren, som jeg selv har haft succes med, er effektiv i kræftbehandling og mange andre livsstilsrelaterede sygdomme."

BUDWIG-KUREN i kombination med bikarbonat gør cellemembranerne i stand til at optage ilt og næringsstoffer optimalt. Dette er en forudsætning for al ny celleaktivitet i enhver cancerproces. Kombinationen af følelsesmæssig bearbejdning og det unikke i form af bikarbonat og Budwig-diæten har i mange tilfælde vist sig at kunne hjælpe kroppens oprindelige og naturlige helingsevne langt ud over, hvad man tidligere har anset for opnåeligt ved kroniske tilstande af degenererende sygdomme som for eksempel cancer. Budwig-kuren har været kendt i mere end 50 år – men den er også forsøgt hemmeligholdt af stærke økonomiske interesser. Kuren anbefales i dag af læger, forskere i kræftsygdomme og kroniske lidelser samt af førende forskere i epigenetik, som den sundeste og bedst understøttede behandling "ad kostens vej" i parløb med de emotionelt og årsagsforløsende behandlingsformer.

DOSERINGSVEJLEDNING. Voksne skal dagligt indtage 250 gram skyr eller hytteost med lav fedtprocent, som blandes med 6 spiseskefulde koldpresset, økologisk hørfrøolie, eventuelt tilsat knust hørfrø – blandes til en cremet konsistens uden stående olie i blandingen. Tilsæt eventuelt et par spiseskefulde vand for nemmere at få en cremet konsistens. Skyr og hytteost indeholder en svovlholdig aminosyre, som i kombination med koldpresset hørfrøolie er en forudsætning for, at man kan opnå et effektivt resultat. Man kan fordele den daglige mængde i to eller tre portioner i løbet af dagen. Jeg vil anbefale, at man kun laver den mængde, man ønsker at spise med det samme. Især hvis man kommer knust hørfrø i, som SKAL spises inden for 20 minutter – ellers bliver blandingen harsk! Når jeg laver min blanding om morgenen, tilsætter jeg 1 teske hampeprotein. Hampeprotein indeholder alle de essentielle aminosyrer, som kroppen har brug for.

Madvarer, som skal undgås. En vigtig forudsætning for at man får succes med Budwig-kuren er, at man ikke spiser raffineret sukker eller stivelsesprodukter som ris, pasta og kartofler (så lidt som overhovedet muligt). Også kød skal indtages med måde – især fra firbenede dyr, alt kød er syredannende. En basedannende kost øger iltindholdet i kroppen. Får vi for meget syredannende føde (mad og drikke), bliver det en stor udfordring for kroppen at udskille syren. Begynder man at alkalisere (ilte) kroppen og spise mere basisk, bliver den i stand til at neutralisere den overskydende syre. Man skal drikke mere vand – gerne rensat, ioniseret, basisk vand, se www.sundt-vand.com.

En ting er helt sikkert: Din kost, livsstil og sindstilstand er helt afgørende for at vinde kampen mod kræften. Man bør lære en afslapningsteknik som for eksempel meditation, så man ikke lever i angst med sin sygdom.

ARBONAT (NATRON)

har brugt i godt syv år med stor
relaterede sygdomme."

Dr. Johanna Maria Budwig (1908-2003), som blev indstillet til Nobelprisen syv gange, havde 90 procent helbredelse på alle kræftformer på de patienter, hun behandlede. Budwig studerede medicin og kemi og havde en doktorgrad i kemi og fysik. Hun beviste i 1952, at stærkt umættet fedtsyre i hørfrøolie i kombination med svovlholdig aminosyre, som findes i skyr og hytteost, er en afgørende faktor i cellefornyelse, hvorimod glukose (stivelse) og kulhydrater får kræftceller til at vokse.



Peter Køpke: Jeg fik konstateret prostatakræft i starten af 2007 med et PSA på 600 og spredning til knoglerne. Fik foretaget udskrabning af testiklerne (på sygehuset) og har fravalgt livsforlængende kemo, ståler og hormonbehandling. Jeg fik besked fra sygehuset om, at det havde spredt sig for meget og mine muligheder for videre behandling var udtømt.

Jeg har levet efter Budwigs kostplan siden - de første 3 år meget nøje. Jeg fik 2 varmebehandlinger af prostata (hyperthermy), højdosis intravenøst C-vitaminer, tager tilskud af vitaminer og mineraler, drikker rensset, ioniseret, basisk vand (se www.sundt-vand.dk).

Mine knoglemetastaser er forsvundet og mit PSA er 0. Jeg går ikke til fast kontrol mere og arbejder normalt. Jeg kan dog aldrig forlade Budwig kuren helt, for at undgå tilbagefald.

Læge-blodspecialist Johanne Budwig fandt ud af, at kræftpatienter mangler et stof i blodet, som ikke-kræftramte har. Hun fandt ud af, at man kunne få dette stof ved at spise 2 simple fødevarer – hørfrøolie og hytteost/skyr.

Kosten er også vigtig, hvis man vil opnå et godt resultat med Budwig-kuren. Ingen sukker, kød, animalsk fedt, margarine, smør, salatdressing, fødevarer med konserveringsmidler og produkter af hvid mel. Man bør spise økologisk. (Læs mere på www.tidslerne.dk søgefelt: "Budwig").



Interview

NATRONKUR

Tina Oden interviewer Søren Flytlie (www.flytlie.com)

Natron-kuren

- 1 tsk. natron (bikarbonat) i et glas lunkent vand, evt. tilsat citron.

eller

- 1 del natron (bikarbonat) og 5 dele ahornsirup. Blandes i en gryde og opvarmes ved middel varme i fem minutter under omrøring. Opbevares koldt.

Så enkelt er det. Der findes flere varianter/opskrifter på natron-kuren. Vi har valgt her at spørge Søren Flytlie, orthomolekylær læge i Aarhus.

Spørgsmål

Hvad er formålet med at drikke natron? / Er der sundhedsmæssige gevinster?

Svar

At gøre kroppen basisk og dermed gøre kroppen til et fjendtligt miljø for cancerceller. Rigtig mange menneskers kroppe er meget sure.

Cancerceller danner masser af syre for at opløse nabovæv og invadere kroppen. Cancercellerne ernærer sig ved denne gæring, som er en sur proces, og derfor er det en af strategierne at gøre kroppen så basisk som muligt.

Spørgsmål

Hvordan blander man natron? Er det bedste at tilføje citron?

Svar

1 tsk. natron i et glas lunkent vand, så passerer det langt ned i maven. Har man lyst, kan man kombinere med økologisk citron, da det har rigtig mange gode egenskaber også.

Tinas kommentar:

Søren Flytlie fortalte mig, at de i klinikken har mest erfaring med at give natron intravenøst sammen med højdosis Vit C, men ved enkelte patienter, som for eksempel lider af sure opstød, kombineres også med oralt indtag af natron (bikarbonat).

Søren Flytlie har selv brugt natron-kuren tre gange dagligt i 13 år uden bivirkninger, men behovet er fjernet, efter at han begyndte at benytte en basisk vandmaskine (se artiklen om sundt vand på www.tidslerne.dk).

Spørgsmål

Hvor ofte og hvornår på dagen bør man indtage natron-kuren (før eller efter et måltid osv.)?

Svar

To timer før eller efter et måltid, ellers fjernes mavesyren, som skal slå bakterier ihjel og fordøje maden. Jeg plejer som huskeregel at sige: kl. 10 + 15 + 22. Det er ude af kroppen igen efter nogle timer.

Tinas kommentar:

Personligt brugte jeg natron-kuren i en længere periode, og jeg endte med voldsom diarré i lang tid bagefter, fordi jeg netop ofte, kort før vi skulle til at spise, kom i tanke om, at jeg havde glemt at tage natron. Så jeg overholdt ikke det med to timer før og efter og tænker, at min balance i maven af den grund gik helt



Søren Flytlie,
orthomolekylær læge.
www.flytlie.com

"Lægen uden recept"

– Søren årsagsbehandler,
kontra at symptombehandle.

fløjten. Jeg tror med andre ord, det vigtigt at tage det på rette tid i forhold til måltiderne.

Spørgsmål

Er det en kur, eller indtager man det kontinuert hver dag?

Svar

Efter behov. Jeg har selv taget det dagligt 13 år.

Spørgsmål

Er der nogen, som ikke bør indtage det?

Svar

Det ved jeg ikke. Jeg er ikke ekspert og taler ud fra egen erfaring.

Spørgsmål

Forfatteren Andreas Moritz ("Kræft er ikke en sygdom – Det er en overlevelsesmekanisme") anbefaler en anden version, hvor man giver natron og ahornsirup et opkog og indtager op til 3 tsk. i 8 dage. Hvad synes du om denne version?

Svar

Den er også fin at bruge.

I forbindelse med
natron-kuren er det relevant
at følge Budwig-kuren.

Sidste spørgsmål til Flytlie:

Har du evt. nogle gode råd til mennesker med kræft, som du vil dele?

Ja, jeg har 6 punkter, og mere uddybende henviser jeg til min artikel i Tidslerne 2013-3:

1. Få undersøgt tænderne ordentligt og eliminer kroniske betændelser i tænderne. Tænderne er det eneste sted i kroppen, hvor betændelser kan gemme sig uden smerter, og uden at man opdager det. Kaldes derfor også den stille dræber.
2. Reducerer al unødigt medicin.
3. Øg motion.
4. Juster kosten efter blodtypen dvs. blodtypekost. Det nytter ikke at spise en kost, som hele tiden provokerer kroppen i stedet for at støtte den.
5. Tag de rette vitaminer og mineraler.
6. Minimer stress.



Tina Oden,
Kredsadministrator og
kredsansvarlig
kolding@tidslerne.dk



“Spis som du plejer” ...

er budskabet, når du forlader hospitalet, men er det nok?

Omlægning af kosten til alkaline (basi-ske) fødevarer

En sur krop er grobund for mange sygdomme og mange symptomer, der kan gøre livet surt for dig.

En omlægning af kosten til alkaline fødevarer kan hjælpe på alle sygdomme.

Kræft er en svamp – et signal på ubalance i kroppen. Derfor er det vigtigt, at kroppens pH-værdi er basisk, da kroppen dermed bedst kan fungere og forebygge eller helbrede sygdom.

Vi har heldigvis en række gode muligheder for at opretholde en god syre-basebalance, ikke mindst gennem det vi spiser og drikker.

Det første tiltag til at blive kræftfri er en omlægning af kosten og forsøge at få kroppen så basisk som muligt. Allerede i 1931 modtog den tyske videnskabsmand, Otto Warburg, Nobelprisen for denne opdagelse. Men det har både hospitalsvæsenet og mange kræftpatienter glemt eller aldrig hørt om.

Det bør du IKKE spise ...

For at få kroppen så basisk som muligt indebærer det at holde sig fra hvidt sukker, mælkeprodukter – især ost, hvidt brød (hvede), kaffe, sort the, alkohol, tobak, kød fra okse og svin, forarbejdede fødevarer som for eksempel traditionelt pålæg, frituremad, medicin, sodavand – især cola – også light produkter, da aspartam er skadeligt for kroppen. Spis grønt og økologisk!

Alternative tiltag ...

Sammen med denne omlægning af kosten bør man som kræftpatient støtte op med et eller flere alternative tiltag, så som **natron-kuren**, der rensner kroppen, **intravenøs C-vitamin**, der booster immunsystemet,

Hvis kræftpatienten ikke ønsker at overholde denne regel om alkalisk kost for at genoprette balance i kroppen, så virker alle andre tiltag ikke!

Man kan leve rigtig godt på den sunde mad, med masser af smag og variationer af lækre måltider.

Med andre ord skal man styrke både sin psykiske, fysiske og mentale sundhed for at blive rask.

medicinsk cannabis, der blandt andet hjælper mod kvalme, appetit, smerter og bedre søvn. Af andre alternative tiltag skal man booste sit immunsystem med **vitaminer og mineraler, probiotiske mælkesyrebakterier, ingefær, gurkemeje, hvidløg etc.**

Hvad fortæller lægerne dig?

Alle disse livsvigtige informationer får vi desværre ikke at vide på hospitalernes kræftafdelinger. Faktisk siger mange læger lige det modsatte, hvis man spørger dem til råds. Så vi kræftpatienter skal selv gætte os til alternative behandlinger, læse om dem, gå til foredrag samt lære fra andre kræftramte.

Det er en svær proces, når man knap nok har energi til at overleve, gennemgå sit kemoforløb, tage sine piller, få stråler og overveje, om en operation er mulig og det bedste for én!

Motivation?

Det mest triste er, at mange kræftpatienter ikke har lyst til at omlægge deres kost og levevaner til de sunde fødevarer, der bringer kroppen i basisk balance igen.

Vand

Din krop indeholder store mængder vand – op mod 70 procent – der indgår i forskellige væv og bruges i din krops transportsystemer som blod, lymfe og cellevæske.

Typisk skal man drikke mindst 1½-2 liter vand dagligt for at understøtte udskillelsen af syre og affaldsstoffer i kroppen. Her kan man med stor fordel anskaffe sig en vandrenser, som hjælper til et meget sundere miljø i kroppen.

Vandets funktion er at transportere næringsstoffer rundt i kroppen og udskille giftstoffer/affaldsstoffer. Det beskytter knogler og led og indgår i alle processer i kroppen – healingsprocesser, immunforsvaret, regulerer kropstemperaturen og er et vigtigt element i hudens elasticitet.

Stress

Stress er også en faktor til øget syreniveau. Derfor er blandt andet meditation gavnligt. Motion er også en vigtig ingrediens for at få en sund krop.

Kram dig sund

Gengivet med tilladelse fra
Naturli, www.naturli.dk

Knus, kys og kram er sunde og fremmer kroppens dannelse af lykke- og kærlighedshormonet oxytocin. Det samme gør nære relationer, tillid og fortrolighed. Oxytocin er særdeles gavnligt for kroppens indre biokemi og er netop kendt som kærlighedshormonet, fordi det er oxytocin, der dannes i stor stil, når vi er forelskede. Det er også oxytocin, der sætter gang i fødsels- og amningsreflekserne hos kvinder. Der er givetvis en dybere mening med, at vores små nyfødte børn omgives, ikke alene af forældrenes kærlighed, men også af påvirkninger fra masser af kærlighedshormon. Oxytocin øger nemlig nærheden imellem mor og barn samt imellem mennesker generelt.

Oxytocin er gavnligt for os alle sammen, og det er meget mere end et kærligheds-, fødsels- og amningshormon. Det skaber ren og skær sundhed for vores mange milliarder celler, og de gode nyheder er, at vi kan stimulere dannelsen igennem hele livet.

For heldigvis kan du danne oxytocin, selvom du ikke lige er svimlende forelsket, dyrker sex, er ammende mor eller nyfødt baby. Oxytocindannelsen kan stimuleres, og du kan i denne artikel læse mere om, hvordan disse processer fungerer og holdes i gang.

Hvad påvirker vores indre miljø?

I mange år har vi troet, at nøglen til sundhed eller sygdom lå i vores DNA. Vi ved nu, at det i højere grad er miljøet i og omkring vores celler, der kan aktivere eller deaktivere vores genetiske dispositioner. Du kan således sagtens være arveligt disponeret for en eller flere sygdomme, men de behøver ikke at komme til udtryk. Det, der er afgørende, er det miljø, du skaber i din krop.

Miljøet i og omkring cellerne bestemmes primært af tre faktorer:

1. Dine tanker og følelser
2. Det, som du spiser og drikker
3. Det, at du får dig rørt

Eksempelvis udløser følelser som forelskelse, positivitet, taknemmelighed og lykke signalstofferne dopamin, oxytocin og væksthormonet somatotropin. Disse stoffer får dig til at føle dig stærkere, mere aktiv og i live. De er også befordrende for dit indre miljø, for de bader så at sige dine celler i et velgørende karbad og er med til at skabe optimale omgivelser, som gør cellerne robuste og sunde.

Modsat kan stress, frygt og negative tanker påvirke og forsure kroppens indre miljø, fremme inflammation i kroppens væv samt øge dannelsen af langtidsstresshormonet kortisol. Det kan dræne dig for næringsstoffer, svække dine celler og i sidste ende forårsage sygdom.

Hvad er oxytocin?

Oxytocin er bedre kendt som kærligheds- eller lykkehormonet. Det dannes i hypothalamus i hjernen, og oxytocindannelsen stimuleres, udover ved forelskelse, fødsel og amning, også ved berøring og ved følelser som lykke, tillid og taknemmelighed. Hormonet frigives fra hypothalamus til blodbanerne og påvirker vores hormonsystem, nervesystem og immunforsvar positivt.

Ret beset er det alle vores milliarder celler, der har gavn af dette hormon, for udskillelse af oxytocin får kroppen til at slappe af, det sænker dannelsen af stresshormoner, sænker blodtrykket og styrker immunforsvaret og tarmsundheden.

Ønsker du at prøve effekten af oxytocin på din egen krop, så er berøring det mest effektive redskab. Berøring stimulerer til omgående frigørelse af oxytocin, og de gode nyheder er, at det ikke kun er den person, som modtager kærtegn, massage, knus, kys eller kram, der udskiller oxytocin. Også den person, der giver kærtegnene eller massagen, modtager impulser, der fremmer udskillelsen af oxytocin. Såvel modtager som giver mærker på denne måde kærlighedshormonets mange beroligende, lykkefremmende og gavnlige effekter.



Du kan også fremme kroppens udskillelse af oxytocin ved at meditere hver dag, ved at leve dit liv i positivitet og ved at have et fortroligt, tillidsfuldt og nært forhold til en række personer i dit liv. Nærvær, samvær, glæde, fortrolighed og taknemmelighed stimulerer nemlig også frigørelsen af oxytocin. Det er gode venner og relationer, der sætter os i stand til at leve et langt og lykkeligt liv. Ensomhed og konflikt er ikke befordrende for hverken helbred, lykkefølelse eller livslængde¹. Heller ikke for dannelsen af det sundhedsfremmende hormon oxytocin.

Sådan virker oxytocin

Når oxytocinproduktionen stimuleres, og hormonet udskilles i blodbanerne, så kan det have særdeles stor indflydelse på en lang række kropslige og følelsesmæssige processer. Oxytocin udskilt til blodbanerne kan blandt andet:

- Sænke blodtrykket
- Sænke pulsen
- Sænke udskillelsen af langtidsstresshormonet kortisol
- Øge kroppens evne til at optage næringsstoffer fra maden
- Fremme fordøjelsen
- Styrke immunforsvaret

¹ George E. Vaillant, M.D.,; Vaillant, George E., Xing-jia Cui, M.D., Cui, Xing-jia, Stephen Soldz, Ph.D. Soldz, Stephen; "The Study of Adult Development; Division of Psychiatry, Brigham and Women's Hospital, Harvard Dept of Psychiatry

- Afbalancere kolesteroleet i blodet
- Dæmpe angst og mindske bekymring
- Bevirke at du føler dig mere afslappet
- Forbedre din indlæringssevne og din evne til at tænke kreativt
- Give dig større overskud i hverdagene, også til at udvise omsorg, rummelighed og kærlighed overfor andre mennesker

Oxytocin er befordrende for parforholdet

Du kan stimulere din oxytocinudskillelse hele livet. Lever du i et parforhold, hvor I har gensidig tillid til hinanden, og hvor kærlige følelser og fortrolighed er grundstenen i forholdet, så kan der dannes masser af sundhedsfremmende oxytocin. Det kræver bevidsthed, åbenhed og energi at bevare et tillidsfuldt forhold, men det kan være nøglen til stadig dannelse af kærlighedshormonet - livet igennem.

En ny undersøgelse har netop vist, at mænd, der udsættes for oxytocin, tiltrækkes mere af deres egen partner end af andre kvinder². Hormonet øger simpelthen aktiviteten i mænds belønningssystem i hjernen, når deltagerne ser på billeder af deres partnere. Studiet tyder på, at de mænd, der havde lugtet til oxytocin, fandt større glæde og lykke ved at se på deres kærester end mænd, der ikke havde lugtet til oxytocin. Aktiviteten i hjernens belønningssystem var markant højere blandt oxytocinmændene. Forskerne har en formodning om, at kvinder vil reagere på fuld-

² <http://www.pnas.org/content/110/50/20308.abstract>

stændig samme måde som mændene i dette studie. Oxytocin er således befordrende for et godt parforhold.

Der er håb for os alle sammen uanset alder og ægteskabelig status

Heldigvis er det ikke kun nære forhold til vores ægtefæller, der kan vedligeholde dannelsen af oxytocin. Gode, nære og fortrolige venskaber gør det samme. Gode sociale relationer kan gøre os lykkelige, kan øge dannelsen af oxytocin og øge kropslig sundhed, balance og vitalitet. Gode, fortrolige og nære venskaber øger ganske enkelt vores livslængde³.

Lever du alene, så kræver det en større bevidsthed og indsats at vedligeholde oxytocindannelsen livet igennem. Ved bevidst at pleje nære venskaber, ved at udvise kærlighed overfor dine medmennesker, ved at meditere og leve livet tillidsfuldt og i taknemmelighed, så styrker du kroppens udskillelse af oxytocin. Du kan supplere med massage, knus, kys og kram i det omfang, som det er muligt, og du vil dermed kunne vedligeholde alle de positive effekter, som kærlighedshormonet befordrer.

Kram dig sund

Oxytocin kan fremme følelsen af lykke og overskud, og det kan derfor betale sig at stimulere og aktivere dannelsen af det hver eneste dag hele livet⁴. Der findes heldigvis en lang række effektive redskaber, som det er muligt at benytte sig af, men alene fortrolige samtaler imellem to mennesker, der holder af hinanden, kan frigive oxytocin. Det er blandt andet det, der gør, at du efter en dejlig samtale med en god ven eller partner, føler velvære, ro og varme.

Selvom mængden af oxytocin i blodet halveres efter fem til ti minutter, så virker den resterende del i lang tid i kroppen. Det er ren og skær sundhed, der udskilles. Oxytocin er hormonet, der gør dig glad og øger din følelse af at være i live. Det er således muligt via vores viden i dag og en bevidst indsats at hjælpe lykkefølelsen godt på vej og leve længere.

3 George E. Vaillant, M.D., Vaillant, George E., Xing-jia Cui, M.D., Cui, Xing-jia, Stephen Soldz, Ph.D. Soldz, Stephen; "The Study of Adult Development; Division of Psychiatry, Brigham and Women's Hospital, Harvard Dept of Psychiatry

4 Bruce H. Lipton; "The Honeymoon Effect". The science of creating heaven on earth.

1. Du kan stimulere dannelsen af oxytocin:

1. Ved at give og modtage kys, kram, berøring og kærtegn
2. Ved forelskelse samt ved kærlighed og elskov
3. Ved at give eller modtage massage
4. Ved at udvise kærlig omsorg, nærvær og opmærksomhed overfor andre mennesker
5. Ved at meditere og bevidst vælge at tænke positivt og udvise taknemmelighed
6. Ved at dyrke yoga og være bevidst om at se glasset som halvt fyldt i stedet for halvt tomt.
7. Ved at forkæle dig selv med gode øjeblikke som for eksempel en stille stund i sofaen med en god bog, en solstråle og et stykke smukt musik eller en travetur i den smukke natur.

2. Berøring øger udskillelsen af oxytocin.

Såvel modtager som giver vil opleve de mange positive effekter af kærlighedshormonet oxytocin

3. Nærvær, samvær, glæde, fortrolighed og taknemmelighed stimulerer nemlig også frigørelsen af oxytocin.



Anette Harbech Olesen,

forfatter og aktuel med bøgerne MAD – kunsten at spise godt og leve sundt, Kolesterolkøgebogen og senest Hjernegod Mad. Blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com.

(Foto: Sara Galbati)

HJERNEKRÆFT

– TI MÅNEDER ER (FORELØBIG) BLEVET TIL SNART SEKS ÅR!

Jeg håber, min historie kan give dig et kærligt skub i den rigtige retning. Man skal ikke altid stole blindt på, hvad der bliver sagt til en på et hospital.

I løbet af foråret og sommeren 2010 begyndte jeg at få nogle underlige anfald. Jeg var lige fyldt 50. Disse kom ofte, når jeg var stresset eller rørte mig for meget fysisk. Jeg fik ligesom en "lykkerus" så ting, der blev smukkere og smukkere efterfulgt af kvalme, hovedpine og ubehag – hjertebanken.

Jeg havde på daværende tidspunkt fire jobs, så jeg slog det hen med, at jeg nok var stresset. En kiropraktor opfordrede mig til at få mit hoved scannet. Han mente, der kunne være tale om epileptiske anfald. Jeg var heldig, for via mit arbejde havde jeg en sundhedsforsikring. Jeg kontaktede dagen efter en neurolog og blev på hendes klinik scannet samme aften.

Her konstaterede neurologen, at jeg havde en tumor i min hjerne på cirka fem centimeter. Hun ville dog lægge "hovedet på blokken", altså sit eget hoved, at det ikke var kræft, men en godartet tumor!! Mine underlige anfald tog til, og jeg fik af denne læge oplyst, at hjernen udvider sig, når man laver noget fysisk. Det udløste disse anfald, og det var epilepsi.

Tumoren sad tæt ved mit følecenter i hjernen, og derfor fik jeg disse underlige anfald. Jeg blev indstillet til en operation, gennemgik denne på fire timer. Da jeg vågnede, stod kirurgen ved min seng – (der var faktisk otte af ham, da mine synsnerver var blevet beskadiget. Mit syn kom tilbage efter et besøg hos en healer. Følgende ord blev sagt: "Nå, operationen gik godt, men du skal absolut ikke udsætte noget i dit liv. Den tumor, du har – et glioblastom IV – er en meget aggressiv form for hjernekræft, og du skal nok ikke regne med at leve mere end 10 måneder". "Jamen", tænkte jeg, "den tossede mand må da tage fejl!". Men desværre nej.

... "Så nu skal du gennem 30 strålebehandlinger i hjernen og kemoterapi i et halvt år". Denne diagnose

ender ifølge lægerne hundred procent sikkert med en dødelig udgang. Jeg lå der på 9. sal og tænkte: "... alt det her gider jeg ikke gennemgå, hvis jeg alligevel kun skal være på denne jord ti måneder mere". Jeg overvejede alvorligt at hoppe ud fra 9. sal, men kunne se på rudens størrelse, at jeg nok ikke kunne få min bagdel gennem den. Jeg nævnte for sygeplejersken, at jeg ikke gad gå igennem alt dette for at dø. Slut med mig. Så blev alle kanoner kørt frem: Psykolog – og også præsten blev tilkaldt. Præsten var rigtig god at tale med. Han spurgte, om jeg ikke kunne forestille mig, hvordan jeg kunne leve videre. Pludselig kom et billede til mig af zoologisk have Jeg forestillede mig, at en eller anden skubbede mig ned i bjørnegrotten, og der sad jeg så. De store bjørne nærmede sig, og hvad nu! Ok, jeg er normalt ikke lige typen der bare affinder mig med alt. Så jeg ville kæmpe for at komme op derfra, og det gjorde jeg ... jeg blev ikke spist. Wupti. Nu så jeg, at min kræft var en bjørn jeg skulle bare være foran konstant, være klogere og hurtigere, så ville den aldrig fange mig.

Og sådan ser jeg min diagnose i dag. Jeg har en bjørn, der lurar – men lad den dog glo! Den får mig ALDRIG!

Jeg tager skeen i egen hånd

Da jeg så havde besluttet mig for, at jeg ikke ville dø lige nu, SÅ skulle der kæmpes. Jeg valgte at tage på Humlegården (som desværre ikke findes mere). Der blev jeg mødt af en læge, der sagde til mig: "Hvad i alverden har de tossede læger dog bildt dig ind ... vi har flere patienter her med samme diagnose, og flere har levet i mere end otte år! Ok, den var ny. Denne læge gav mig blod på tanden ... kunne de andre leve så længe, ja så kunne jeg fa.... også. Jeg fik mine strålebehandlinger, mens jeg var der, kom til hægterne med god mad og så videre, lærte hvordan mit "nye liv" skulle se ud. Kostændring, søvn og livsstil. Jeg



var der i 14 dage, og så måtte jeg videre ... min kasse var ved at være tom.

Så skulle jeg i kemoterapi. Jeg opsøgte læge Claus Hancke på Institut for Orthomolekylær Medicin (IOM) i Lyngby med henblik på at få Redox-behandling, dvs. højdosis C-vitaminbehandling. Her fik jeg samme oplysning, som jeg gjorde på Humlegården. Ifølge Claus Hancke kunne han ikke helbrede mig, men forlænge mit liv på en god måde ... hvad mere kan man love et menneske ... Der ville jeg behandles.

Lægerne på Riget himlede op. "Er du sindssyg, du ødelægger kemobehandlingen, hvis du får intravenøse C-vitaminbehandling samtidig". Se, der var jeg nået til: De "tossede" læger på Riget med deres dødsdomme skulle ikke længere fortælle mig, hvad jeg skulle og ikke skulle ... en af lægerne sagde til mig: "Hvis du har så mange penge til sådanne åndssvage, ubrugelige behandlinger, så sæt dog de penge ind på min konto! Dette kom fra en overlæge på Riget. (En anden har foreslået mig, at en kop kamille nok ville gøre mig rask) ... jamen, hold da magle, hvad bilder de sig ind.

Jeg lyttede til mig selv

Og gudskelov for det. De ti måneder, jeg havde tilbage af mit liv, er nu blevet til snart seks år ... og jeg har det godt. Jeg havde et tilbagefald i 2014. De skræmte livet af mig igen. "Så nu er den gal. Vi må se, om vi kan forlænge tiden lidt!". Da jeg vågnede efter endnu en fem timers operation, fik jeg den besked, at det ikke var en tumor, men ARVÆV. Jamen altså. Igen skulle jeg forsøge at komme psykisk og fysisk ovenpå. Det var og er IOM-klinikken i Lyngby og Claus Hancke, der hver gang har støttet mig og hjulpet mig på plads igen, givet mig livshåb og mod igen, ofte med ordene fra Claus: "Åh nej, hvad har de nu sagt til dig?". Han kender blikket i mine øjne, når jeg kommer fra Riget. P.t. har jeg et tilbagefald

(siger de). Jeg har det godt, så jeg har mine stunder, hvor jeg tror, de tager fejl. Det gør mit liv lidt lettere. Så jeg er på kemo igen igen, men tåler det helt fint. Hundred procent sikkert, fordi jeg samtidig får mine C-vitaminbehandling. Det er jo faktisk dokumenteret i dag, at disse to behandlinger givet samtidig fremmer kemoterapiens virkning og mindsker bivirkningerne ved kemoen.

Mit liv idag

Så mit liv er i dag, at jeg er I LIVE og har et godt liv. Måske endda et bedre liv end det, jeg havde før. Ja, det lyder underligt måske, men i dag lever jeg. Før tog den ene dag bare den anden ... sådan er det ikke mere. Jeg glæder mig over hver dag, intet bliver taget for givet. Jeg har holdt hovedrengøring blandt vennerne ... såkaldte venner. Mange er skiftet ud, og rigtig mange dejlige mennesker er kommet til. Jeg nyder hver en C-vitaminbehandling, jeg får. Der er altid en positiv og fornuftig læge at tale med ... vel at mærke en, som gider holde mig i live. Der er de sødeste sygeplejersker, som altid har tid til en snak. Og så alle de vidunderlige medpatienter. Vi støtter hinanden, giver hinanden gode råd, vi kan være bange sammen og blive forstået. Nå, ja, der bliver nu ligeså ofte grinet meget, når vi sidder i behandling.

Så livet ser nu sådan ud, at jeg kun er sammen med mennesker, som tilfører mit liv noget godt og positivt. Jeg spiser økologisk mad ... ingen sukker jeg har fundet mange gode opskrifter på lækre kager og så videre - jeg er nemlig et madøre. Jeg får alle de helsetilskud, som vi bliver anbefalet på klinikken plus det ekstra, jeg har fundet og læst mig frem til, skulle gøre noget godt mod kræften.

Ens krop er intelligent og husker alt, hvad man fortæller den. Så jeg siger højt flere gange om dagen: "Jeg ER rask og forbliver rask". Det står også på mit spejl: "Jeg er helt rask". Jeg har læst, at cellerne tror på alt det, de hører, så jeg siger det højt. Jeg lever helt regelmæssigt, går i seng hver aften klokken 22 - ja hver aften, også Nytårsaften. Jeg har fundet ud af, at kroppen har det så godt, når man lever regelmæssigt.

Claus Hancke åbnede Tidslernes 25 års jubilæum med sit flotte, indsigtsgivende foredrag:

Redox-behandling af kræft og andre alternativer

Det komplekse gøres enkelt, og overblik skaber forståelse

Redox-behandling er C-vitaminbehandling i høje doser givet intravenøst a 75 gram. Claus understreger, at behandlingen ikke helbreder kræft, men bremser kræftens udvikling. Redox-behandling er en sammensætning af to ord: REDuktion og OXidation. Det første er tilførsel af elektroner (energi), og det andet er harskning (ødelæggelse) af celler. Behandlingen kan nemlig udnytte de biologiske forskelle på normale celler og kræftceller, så den selvsamme behandling har forskellig effekt på de to slags celler. Den gavner således normale celler samtidig med, at den ødelægger kræftceller.

I løbet af sit to timer lange foredrag (herunder spørgsmål fra tilhørerne) kom Claus ind på meget andet, dvs. statistik og andre alternativer i kræftforebyggelse, som vi her kort vil forsøge at gengive.

Kræft og statistik

Danmark har rekord pr. indbygger i cancertilfælde sammenlignet med alle andre lande. I Danmark opdages ca. 35.000 nye kræfttilfælde hvert år. Overlevelsen beregnet fra, at canceren opstår til døden indtræffer, er IKKE forøget mærkbart de sidste 25 år. Canceren opdages dog tidligere i dag end for 25 år siden, så man lever længere med diagnosen, men "slutdatoen" er den samme. 16.000 dør årligt af kræft i Danmark.

Ud af 40 OECD-lande ligger vi på en 37. plads i kræft-dødelighed. Dårligere end os er kun Slovakiet, Slovenien og Ungarn.

Også blandt de skandinaviske lande ligger vi markant i bunden:

FEM ÅRS OVERLEVELSE EFTER KRÆFTBEHANDLING:

SVERIGE:	73%
NORGE:	78%
FINLAND:	77%
DANMARK:	57%

Efterbehandling i Danmark er basalt forkert og for dyr. Danmark har et af de dyreste sundhedssystemer i den vestlige verden og med ringere behandlingsresultater end for eksempel i Tyrkiet, hvor der bruges en brøkdel i forhold til kræftbehandling i Danmark.

Cancer er, ligesom diabetes, en kronisk sygdom: Du skal leve med den resten af livet.

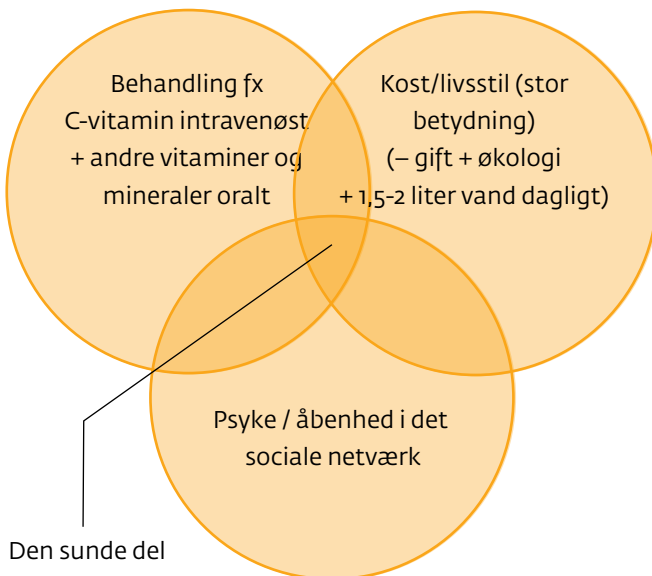
Her følger i kort form nogle af de mange emner, Claus kom ind på:

- Tumormarkører – fx PSA (prostata) – CA15-4 (bryst) – CA125 (æggestok) – CEA (tyktarm)
- Second opinion, eventuelt udenlandsk klinik
- FRAS – frie radikaler

RECIDIVFRI (sygdomsfri) I 5 ÅR (af 10.000 patienter):

- 7.500 opererede.
- 1.800 strålebehandling.
- 700 kemobehandling – kræftceller udvikler efter et halvt års tid resistens mod de kemiske stoffer. Derfor også den lave effekt.

CODE RÅD TIL FOREBYGGELSE AF KRÆFT



SYRE/BASE:

- Cancer opstår i surt miljø, hvor der findes få blodårer og følgelig et lille immunforsvar. Spis derfor ikke for meget syredannende kost. pH i urinen skal gerne være over 7. Syre/base hos patienter bør undersøges – hvor meget syre er blodet i stand til at optage?
- Basisk miljø modvirker kræftceller.

FOREBYGGELSE

Antioxidanter – selen – CLA – EPA – motion – sund kost – røgfri

- SPIS ØKOLOGISK
- PLUS kosttilskud.
- MINUS: sukker, hvedebrød.
- Livsstil: Undgå stress.
- Undgå syredannende kost: røde bøffer, kaffe (2-3 kopper kaffe om dagen er OK).
- Kræftceller vokser især i sukkerholdigt miljø. **Brug så lidt sukker som muligt!**
- Mørk chokolade er dog tilladt.
- **FRUGTSUKKER ER USUNDT:** Frugtsukker er GUF for cancerceller, især fra æbler og æblejuice samt vindruer.

Frie radikaler og antioxidant

Hvis der er for mange frie radikaler, kan disse skabe kræftceller.



Claus Hancke fortæller.

Frie radikaler modvirkes af antioxidant, ligesom et "gnistfang" kan stoppe gnister fra et ildsted.

PLUS: Hold nyhedspause (spring død, ulykke osv. over).

PLUS: Se noget positivt i verden omkring dig.

PLUS: Økologi indeholder flere sporstoffer, blandt andet selen og mangan.

MINUS: Undgå frustration og irritation.

PLUS: NATTESØVN i mørke – danner melatonin, som er godt mod kræft (for at sove 1 mg melatonin – for at forebygge kræft 15 mg melatonin ved sengetid).

KOST OG LIVSSTIL

MINUS: GIFTSTOFFER

5-10% af cancer er genetisk.

90-95% af cancer er miljøet/livsstil.

Drik 1,5 til 2 liter vand per døgn. NB: For meget vand udrenser de gode vitaminer.

INGEN mælk

PLUS: GRØN/HVID/SORT TE

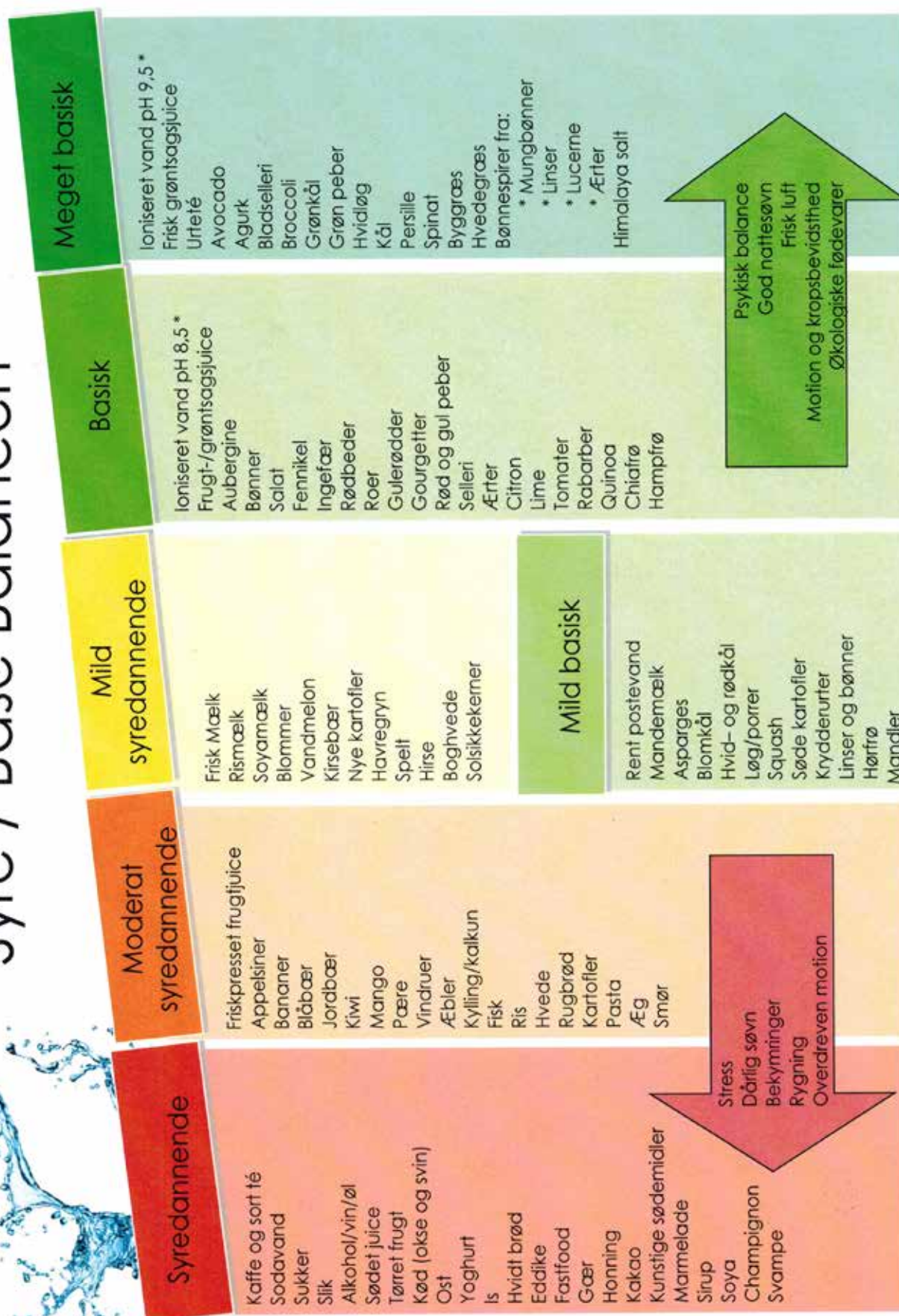
SPIS BASISK!

Sunde kalorier fås for eksempel fra mandler, nødder, avocado og æg (helst blødkogte).

Spis lidt ad gangen (flere måltider) og aldrig for meget på én gang.



Syre / Base Balancen



* Ioniseret vand har en højere pH-værdi, er antioxidant og indeholder mindre vandmolekyler, som giver bedre hydrering end alm. postevand



Claus Hancke fortæller om REDOX-behandling af kræft og andre alternativer.

Kokosolie/fedt er godt mod kræft og Alzheimers
Vild laks fra Alaska og Canada. Opdrættet laks fodres
derimod med majsolie (og medicin).

C-vitaminer:

I en frisk appelsin er der 53 mg pr. 100 g, efter 16 uger
er der 8 mg. Altså er det meget lidt C-vitamin, vi kan
få fra appelsiner i dette land.

I solbær er der 150 mg/100 gram.

Brug Xylitol som sødemiddel i stedet for sukker.
Kræftceller spiser kulhydrater, især hvidt sukker.
For lavt kolesterol er farligt, må ikke komme under
3,5.

C-vitaminer i store doser er prooxidant og hæmmer
cancervækst og virusinfektioner.
Dyr laver selv C-vitaminer, hvilket mennesker ikke
kan. De skal have C-vitaminer med kosten.

ANBEFALES:

Spis 200 mg selen om dagen (skal være organisk dvs.
indeholde selengær). Det halverer kræft-dødelighe-
den på 10 år.

Melatonin

Lycopen kosttilskud ekstrakt fra tomater

Tomater, især let forarbejdede, er velegnet mod pro-
statakræft

Vitaminpiller skal være UDEN jern og kobber
Liposomal C-vit.

MINUS vindruer

PLUS/MINUS æbler (også æbler indeholder meget
frugtsukker, men også mange sunde ting. Så her er
der balance).

Bananer OK

Stevia OK

SPAR PÅ: Brød - Grød - Gryn - Ris - Spagetti

LAVT KOLESTEROLTAL øger risikoen for kræft (under
3 er ikke godt).

Det må du spise/drikke:

Grøn te, appelsiner, citron, gulkemeje, æble, bær,
kål, lakrids (MINUS ammoniumklorid), kirsebær,
græskar, ananas, artiskok, olivenolie og mørk choko-
lade.

DRIK VAND! 1,5 til 2 liter vand om dagen.

SPIS: Mandler - nødder - frø - avocado - æg

Følgende bøger kan anbefales:

Bobby Zachariae: Mentale redskaber ved kræftsygdom
(lydbog); Rosinante, 2010

Bettine Laxholm Delf: Alkaline Living, En enkel guide
til et sundt liv, Gyldendal, 2015



Den kendte radiodoktor Carsten Vagn-Hansen holdt et meget inspirerende foredrag:

Fra kræft til kraft

"Livet er her og nu, ikke i går eller i morgen. Men du er også nødt til at investere i din fremtid."

Her følger i kort form nogle af de mange tanker, som Carsten berørte.

Sind

- Sindet har en væsentlig indflydelse på dit helbred.
- Uanset hvor mørkt livet er, er der altid positive ting. Tal positivt. Tænk positivt. Du kan altid se et eller andet positivt i tingene. Giv beskeder til andre med noget positivt indhold.
- Du kan bruge dit sind til at gøre dig rask.
- Livslyst og livsglæde er det bedste. Det har selvhelbredende kræfter for cancer og selvfølgelig for dit liv. Meningsløshed ødelægger mennesker, du må se frem til noget godt.
- Mærkedage: Det er godt at have mærkedage, man kan glæde sig til.
- Det, der påvirker vores celler, er signaler fra hjernen. Styrk derfor det sunde i kroppen med vores sind. Vi har brug for opmuntring. Vi har brug for, at der er nogen for os. Du skal også bruge det, du selv kan gøre.
- Visualisering er i stand til at æde dræberceller.
- Vi skal koncentrere os om de muligheder, der er, ikke om umulighederne.
- Husk altid at humor på den gode måde, gør dig rask.
- Det er godt at vide, hvad man vil med sit liv.

Håb

- Sandheden skal altid ledsages af håb. Vi har brug for håb.
- Ved krise bliver man som et barn, fatter ikke noget af det, der bliver sagt.
- Når du har fået beskeden, at du har cancer, har du brug for nærvær, forståelse og hjælp. Man går i en choklignende tilstand.

Faser

- Vi gennemgår forskellige faser:
 - Reaktionsfasen
 - Bearbejdningsfasen
 - Selvhelbredende kræfter
 - Nyorienteringsfasen.

Læger

- Pas på lægerne!
- Skal du til læge, skriv de ting ned, du vil spørge om, ellers kan du let glemme de meste.
- Smerter er tit psykisk betinget og er tegn på, at der er noget galt.
- Pengene styrer lægevidenskaben.
- Patienterne er nødt til at finde oplysninger om egen situation. Gå efter årsagen.

Om Carsten Vagn-Hansens tanker og livsgrundlag kan vi bl.a. læse i bøgerne:

Hvad fejler du i grunden. Forlaget Hovedland, 2. oplag 2012, 382 sider, vejl. pris kr. 250.

Sådan bli'r du (måske) 100.

Forlaget Hovedland, 2014, 381 sider, vejl. pris kr. 250.



- Lægen skal føle, lytte til patienten, lindre og trøste.
- Vacciner er en overflødig pengemaskine.
- Læs bøger og søg på internettet.
- Livet er for kort til dårlige cigarer (læger).
- Tag altid ledsager med ved kontrol på sygehus.
- Få kopi af udskrifter, testresultater osv.

Bed om hjælp

- Har du behov for en rækkende hånd, så spørg om hjælp. Husk på, at det er en gave for andre mennesker at hjælpe.

Gaver

- Gaver til sygebesøg: sjove tegneserier, grin/humor er helbredende.

Stress

- Du får stress af at have konflikter. Få det bragt ud af verden på en eller anden måde, hvis der er opstået en konflikt med én.
- Motion og gode tanker modvirker stress.

Kræft

- Lær af andre med samme sygdom (Tidslerne).
- Kræft er en kronisk sygdom, som man selv kan sætte i stå (kostomlægning m.m.).
- Beslut dig for, hvad du vil!



Mai Nielsen takker Carsten Vagn-Hansen for et inspirerende og lærerigt foredrag.

Livstestamente

- Lav et livstestamente. Her kan du tage stilling til livsforlængende behandling og sikre, at lægerne følger dine ønsker omkring livsforlængende behandling.

Jubilæumsfest

Toastmaster Charlotte Jakobsen styrede den dejlige festmiddag på bedste vis.

1. Vi sang fødselsdagssang akkompagneret af Lars Yde.
2. Jan Rathcke trak lod om en masse fine præmier doneret af www.Naturdrogeriet.dk
3. Vi sang Tidselsangen.

Festens toastmaster Charlotte Jakobsen sammen med Jan Rathcke fra www.Naturdrogeriet.dk, som trækker vinderne af de fine sponsorerede gaver.



Bestyrelsens beretning for året 2015

Kræftforeningen Tidslerne

2015 blev igen et år, hvor Tidslerne var synlige og blandede sig i debatten. Ny rekord med 426 indmeldelser i 2015 mod 322 i 2014, så igen fremgang, og året endte med et medlemstal på 1639 betalende medlemmer.

Vi har afholdt fire selvhjælpskurser på Lysglimt og Slettestrand. Og der har været mange aktiviteter rundt om i kredsene.

I juli valgte Linette Simonsen at udtræde af bestyrelsen og i august udtrådte Conni Hagensen sammen med Marie Louise Knudsen. Det har været en opslidende og energikrævende debat, som til sidst medførte, at bestyrelsen så sig nødsaget til at nedlægge Kreds Skive.

Vi er i dag en velfungerende bestyrelse, hvor hver især varetager et vigtigt ansvarsområde i Tidslerne. Vi er et meget forskelligt team med forskellige kompetencer og holdninger, hvilket giver en god dynamik og dialog i ledelsen af Tidslerne.

Målene for 2016 er store. Vi har alene i foråret planlagt fire selvhjælpskurser fordelt rundt i landet og yderligere to kurser er allerede planlagt til efteråret. Desuden har vi etableret et samarbejde med www.bodymindacademy.dk om at kunne deltage på deres FamilieCamps med to cancerramte børnefamilier til en helt speciel pris, sponseret af "Call me – tal ordentligt".

Regnskabet er som tidligere år rigtig fint. Sanne Theilgård fra Esbjerg indsamlede kr. 217.200 til foreningen, og vi modtager pæne tilskud fra udlodningsmidlerne. Og da alle arbejder frivilligt, og vi ikke har nogen faste udgifter til husleje og lønninger, kan alle pengene gå til gavn for medlemmerne. Samtidig er vi gode til at forhandle favorable priser på forskellige ydelser, så foreningens midler rækker længere.

Tidsellinjen har en del henvendelser og er sat godt i system af Ida Nielsen. Vi er ved at søsætte et længe ventet system, hvor Tidsellinjen og andre med patientkontakt let kan henvise til en kontaktperson med en specifik viden og erfaring. Vi hjælper adskillige patienter til succesfuld behandling i udlandet og er taknemmelige for, at Nancy Andersen deltager aktivt i arbejdet med såvel hjælp til henvisning til udlandet, medlemsbladet og kontakten til ECPC. Nancy blev selv opereret i Berlin med succes efter at være opgivet af Rigshospitalet og er i øvrigt engelsk translator.

Medlemshåndtering har vi endnu ikke fundet nogen til at varetage efter Margrethe Foged stoppede sidste sommer. Bestyrelsen arbejder på at finde en løsning.

Tidslernes blad bliver meget rost for såvel indhold som udformning, men på grund af de stærkt stigende portoudgifter samt manglende input til bladet fra medlemmer og andre interessenter har vi besluttet kun at udgive to medlemsblade om året og derimellem udsende to nyhedsbreve pr. e-mail, fortrinsvist med annoncering af aktuelle aktiviteter. Det er under 50 medlemmer, som ikke har e-mail.

Synlighed. I 2015 lavede DK4 TV en portrætudsendelse om Tidslerne, hvor Peter Køpke, Sidsel Thevik og jeg deltog. Der ligger link til udsendelsen på hjemmesiden. Vi har fået redaktionelle indlæg i Naturli', Helse, Jyske Vestkysten, Esbjerg Ugeavis med flere.

Folkemødet i Allinge. Her deltog seks Tidsler aktivt og blandede sig i mange debatter, og vi talte også igen i år på Speakers Corner. I 2016 deler vi på Folkemødet stand med Sundhedsrådet, og vi arbejder på selv at afholde debatter om komplementær behandling.

Hjemmesiden har nu næsten 200 søgbare artikler, hvilket gør siden mere og mere brugervenlig og flere 'hits' lander hos Tidslerne, når man søger på Google.

Facebookgruppen var desværre oprettet som person og ikke som forening, hvorfor vi blev tvunget til at lukke gruppen omkring årsskiftet. Vi har nu oprettet en ny gruppe, og Lisbeth Arrildt er administrator og gør her et fantastisk arbejde med at godkende nye medlemmer og sikre lødigheden. Gruppen har allerede over 750 medlemmer.

Indflydelse. Tidslerne repræsenteret ved Nancy Andersen og undertegnede i Bruxelles var angiveligt nok de mest spørgende og debatterende på ECPCs årsmøde, som strakte sig over tre dage og havde mange indlæg. Tidslerne blev kendt i Europa blandt ECPCs medlemmer.

Leif Vestergaard har opfordret mig til at deltage i et kommende panel om alternativ behandling hos Kræftens Bekæmpelse, så vi må se hvad det kan bringe.

Jeg blev opfordret til at deltage i et dagsmøde arrangeret af Altinget om overbehandling. Det var et møde med begrænset deltagerantal med sundhedsvæsenets beslutningstagere.

Tidslerne blev igen gjort synlige.

Jeg skal snart deltage i et stiftende bestyrelsesmøde om medicinsk cannabis med nogle vigtige personer. Flere års arbejde er nu ved at åbne døre, som tidligere har været helt lukket for Tidslerne.

Fremtiden

Nu er vi snart i land med at få ryddet op og sat system i Tidslerne. Så fremadrettet kan energien bruges til at hjælpe, informere og vejlede patienterne samt tilbyde selvhjælpskurser og foredrag.

Frøene er også lagt til politisk at påvirke til et bedre, mere åbent og forstående sundhedsvæsen – såvel hvad angår konventionel som komplementær behandling.

Middelfart, den 30.04.2016

Mai Nielsen



Generalforsamlingsreferat

1. Valg af Dirigent

Hans Henrik Panduro blev valgt.

2. Valg af Referent & Stemmetællere

Lisbeth Arrildt blev valgt til referent.

Som stemmetællere blev valgt: Helle Haulund Sørensen, Karin Ahle Krogh.

3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelsen heraf

Formand Mai Nielsen fremlagde beretningen. Fra 2-3 medlemmer blev der stillet spørgsmål til en, "til tider upassende tone i kommunikation internt i foreningen". Disse medlemmer opfordrede bestyrelsen til at overveje et kodeks/retningslinier for kommunikation. Herefter blev der stillet spørgsmål ang. nedlæggelsen af Skivekredsen. Dette medførte en livlig debat, herunder udtryktes et ønske fra medlemmer

i Skive-området til genoprettelse af kredsen.

Det er klart foreningens/bestyrelsens ønske, at oprette kredse jf. vedtægterne. Herefter blev beretningen godkendt. Én stemte imod.

4. Fremlæggelse og godkendelse af Regnskab for 2015

Kassereren (Charlotte Poulsen) fremlagde regnskabet, som blev godkendt.

5. Behandling af indkomne forslag

Bestyrelsen har ikke modtaget nogen forslag til behandling.

6. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent pr. år på kr. 225,- for patient- og støttemedlemmer samt kr. 25,- for husstandsmedlemmer. Forslaget blev vedtaget.

Bestyrelse og suppleanter sammen med Carsten Vagn-Hansen – Fra venstre: Charlotte Dencker (BM), Hans Henrik Panduro (SU), Lisbeth Arrildt (BM), Mai Nielsen (BM), Jacob Hansen (SU), Charlotte Jakobsen (SU), Carsten Vagn-Hansen, Poul Ejlersen (BM), Nancy Andersen (SU), Tina Oden (BM), Ida Nielsen (BM) og Eghon Engelund (BM).





Nogle af de mange deltagere på generalforsamlingen.

7. Valg af formand

Mai Nielsen er villig til genvalg

Mai Nielsen blev genvalgt.

8. Valg af 3 medlemmer til bestyrelsen for 2 år.

Bestyrelsen foreslår Lisbeth Arrildt, Tina Oden og Ida Nielsen, som alle er villige til genvalg.

De blev alle genvalgt for 2 år.

Bestyrelsens sammensætning:

Eghon Egelund (Knebel)
 Poul-H. Ejlersen (Hjørring) (Støttemedlem)
 Charlotte Poulsen (Hejls)
 Lisbeth Arrildt (Assens)
 Tina Oden (Almind)
 Ida Nielsen (Esbjerg)

9. Valg af intern revisor

Peter Køpke er villig til genvalg.

Valg af ekstern revisor

Bestyrelsen foreslår statsaut. revisor Regnar Staugaard

Peter Køpke og Regnar Staugaard blev genvalgt.

10. Valg af 4 suppleanter

Nancy Andersen (Slangerup)
 Charlotte Jacobsen (København S)
 Hans Henrik Panduro (Ry). (Støttemedlem)
 Jacob Hansen (Roskilde)

11. Eventuelt

- Forslag om at bestyrelsen arbejder med kommunikation. (se pkt. 3).
- Opfordring til at genoprette en Skive-kreds. (se pkt. 3).
- Medlemmer i Skive og andre steder i landet kan starte nye kredse op, efter godkendelse af bestyrelsen.

Godkendt den 05. maj 2016

af Mai Nielsen og Hans Henrik Panduro.



Tidslernes bestyrelse - Fra venstre: Poul Ejlersen, Eghon Engelund, Lisbeth Arrildt, Charlotte Poulsen (nu Dencker), Mai Nielsen, Tina Oden og Ida Nielsen.

Stående: Dirigent Hans Henrik Panduro.

Folkemødet på Bornholm

Tidslerne deltog igen i år på Folkemødet og var meget synlige

Eghon Engelund, Lisbeth Arrildt, Charlotte Dencker, Mai Nielsen, Conni og Edith Raffn var alle aktive på hele Folkemødet. Tidligere bestyrelsesmedlem Dorte Mikkelsen Hansen gav også en hånd med på standen, som Tidslerne delte med Sundhedsrådet. Der blev afholdt flere debatter i teltet, ligesom Tidslerne talte et par gange på Speakers Corner med fokus på cannabis. Herudover deltog Tidslerne aktivt i sundhedsdebatterne hos andre arrangører og var dermed særdeles synlige – og som altid var vi iført Tidsel T-shirt og Tidsel-kasketter.

Ingen tvivl om, at vi med vores synlighed skaber stor respekt, og vi fik talt med rigtig mange mennesker og skabt nye værdifulde relationer.



Herover: Eghon Engelund, Mai Nielsen og Conni taler på Speakers Corner om alternativ cancerbehandling – herunder cannabis.



Øverst tv.: Lisbeth Arrildt, Edith Raffn og Mai Nielsen i Tidslernes telt.

Nederst tv.: Debat om alternativ cancerbehandling i Tidslernes telt



Herunder: Aktiv snak med besøgende på Tidslernes stand.



Formand for Sundhedsudvalget og Sundhedspolitisk ordfører Liselott Blixt overrækker "Ildsjælsprisen" til Mai Nielsen. Der følger en check kr. 5.000,- eller et gavekort til Effektor på kr. 10.000,- som kan anvendes til medietræning.

Kræftforeningen Tidslernes formand Mai Nielsen vinder SundhedsParlamentets Ildsjælspris

Vinderen af "Ildsjælsprisen" blev Mai Nielsen fra Kræftforeningen Tidslerne, der fik overrakt prisen af formanden for Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg, Liselott Blixt, på Folkemødet 2016. Mai Nielsen fik prisen fordi hun: "med et enormt personligt engagement og en vedholdenhed gør en stor forskel for mange patienter. Du kæmper i modvind og holder fokus og udfordrer systemet, selv om du bliver talt midt imod og mange ikke vil høre på dig. Du vinder Ildsjælsprisen – ikke fordi du er formand – men fordi

du som person er en ildsjæl, der knokler på for at lytte til patienter og deres pårørende og få deres erfaringer videregivet til sundhedsvæsenet."

Om prisuddelingen

Prisuddelingen er arrangeret af SundhedsParlamentet, Folkemødets sundhedspolitiske platform, som arrangeres af Dagens Medicin og sundhedskommunikationsbureauet Effektor. Her samles organisationer, erhverv, magthavere, journalister og almindelige danskere for at diskutere sundhed nonstop i fire dage. Formålet med priserne er at hylde og skabe opmærksomhed om det vigtige arbejde, som medlemmer og frivillige i patientforeningerne hver dag yder til gavn for danskere, der har et sværere liv på grund af sygdom.

Vinderne af patientforeningspriserne blev kåret af et dommerpanel bestående af

- Liselott Blixt, MF, Dansk Folkeparti og formand for Sundheds- og Ældreudvalget
- Kasper Tingkær, generalsekretær i Depressionsforeningen
- Grete Christensen, formand for Dansk Sygeplejeråd
- Jette Warrer Knudsen, redaktør Helse
- Nicolai Döllner, chefredaktør, Dagens Medicin
- Elisabeth Tissot Ludvig, adm. direktør i Effektor



Tidslerne får del i forskningsmidler

Forskning i alternativ behandling – 'validerede skemaers metode'

Folketinget har bevilget fire millioner kroner til forskning i alternativ behandling frem til udgangen af 2017. Tidslerne udarbejdede en ansøgning, og Sundhedsstyrelsen har i august bekræftet, at vores projekt er tildelt kr. 1.150.000 til forskning i alternativ behandling – 'validerede skemaers metode'.

Hovedansøger er Kræftforeningen Tidslerne ved formand Mai Nielsen. Mogens Erich (PhD i statistik) har udført et stort arbejde ved at få samlet gruppen bag ansøgningen, som er Foreningen Til Forebyggelse af Kræft (Lfk), lægelig ekspert Edith Raffn (frivillig i Tidslerne) og flere statistiske eksperter. Endvidere er projektet støttet af de tre paraplyorganisationer for alternative behandlere: Sundhedsrådet, RABforum (Registrerede Alternative Behandlere) og Landsorganisationen NaturSundhedsrådet (LNS).

Ny individ-orienteret forskningsmetode

Det er en anden måde at forske på. Sædvanligvis lader man et antal sammenlignelige klienter besvare samme spørgeskema før og efter en behandling, og dernæst regnes statistik på gruppen under ét. Den måde dur ikke i en alternativ klinik, simpelthen fordi klienterne er for forskellige. Målet er at gøre forskningen mere individ-orienteret. Der skal bruges en særlig type skemaer, der kun måler ét emne, for eksempel tumorstørrelse, rygsmerter eller stress. Der er særlige krav til de spørgeskemaer, der anvendes – nemlig at de er *validerede*.

Når klienterne besvarer skemaerne, er der mange muligheder for at sammenregne resultaterne. Klienter,

der har besvaret samme skema, kan sammenholdes på tværs af klinikker eller for den enkelte kliniks resultater.

Intet vil dog være så let at indføre, som teksten her måske lyder til. Forskning giver altid uventede tvivls-spørgsmål, som medfører meget arbejde og tager tid.

Tidsplanen

I 2016 skal der udføres nogle forsøg (pilotprojekter) og forberedes IT-programmel til at håndtere skemaerne.

I 2017 håber projektgruppen, at mange behandlere vil hjælpe med til at afprøve brugen af validerede skemaer i forbindelse med behandlinger i deres klinikker. Det vil ske under supervision fra deres faglige organisationer, således at tilrettelæggelsen kan optimeres.

Projektets sigte er, at det ved udgangen af 2017 er lykkedes at påvise effekten af en række alternative behandlingsmetoder.

Projektet vil uden tvivl gavne patienterne, men det kræver også en stor arbejdsindsats.

Efterlysning!

I projektet skal vi bruge såvel **klienter** som **behandlere**, som i samarbejde vil deltage i forskningsprojektet. Der vil være et beskedent tilskud til udgiften til registrering i klinikken.

Er du interesseret, så skriv til forskning@tidslerne.dk

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Vitalitet – fra muld til mave

Af Jens-Otto Andersen

Boganmeldelse v/Anette Harbech Olesen, forfatter og aktuel med bøgerne MAD – kunsten at spise godt og leve sundt, Kolesterolkagebogen og senest Hjernegod Mad. Anette blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com

Vitalitet – fra muld til mave (vejl. Pris kr. 198) er ikke mindre end en fantastisk bog, og jeg må sige med det samme, at jeg varmt kan anbefale jer alle at læse den. Med "Vitalitet – fra muld til mave" har Jens-Otto Andersen nemlig skrevet en bog om rigtig mad. Om hvordan vi ved at udvise respekt for jord og natur kan frembringe den mest næringsrige, velsmagende og sunde økologiske og biodynamiske mad, som vores kroppe kan stortrives på.

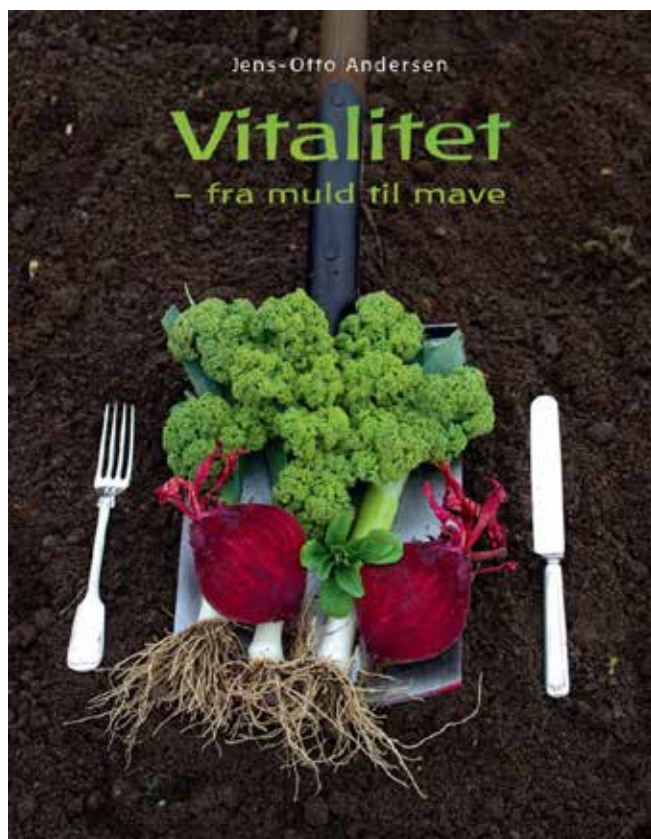
Jens-Otto er agronom, har en Ph.D. og arbejder som forskningskoordinator i Biodynamisk Forskningsforening. Han er manden bag biokrystallisationsmetoden, og i bogen formår Jens-Otto til fuldkommenhed at gøre kompliceret stof enkelt og letlæseligt. Indholdet er øjenåbnende og samtidig skræmmende. Her fortælles nemlig nøgternt og præcist, hvad udviklingen indenfor planteavl har haft af betydning for næringsindholdet og vitaliteten i vores mad, men også for vores natur og miljø.

Bogen afdækker et afgørende behov for et paradigmeskift indenfor landbruget, men også i vi danskernes opfattelse af mad som kilde til sundhed og balance. Vi må og skal tilbage til et bæredygtigt landbrug, der frembringer næringsrige fødevarer uden sundhedsbelastende kemi, GMO og hormon- og miljøforstyrrende sprøjtemidler. Målet må defineres klart og tydeligt; mad skal fremstilles med henblik på optimering af vores allesammens sundhed og i respekt og pagt med natur og miljø. Et sådant mål kræver også, at vi som forbrugere begynder at se på mad som næringsgivende og livsnødvendigt, og derfor prioriterer de økologiske og biodynamiske råvarer, også selvom de koster lidt mere.

Vi skal lære vores børn, at de er, hvad de spiser. Det,

de putter i munden, er det kroppen anvender i dannelsen af nye celler og signalstoffer. Det er kvaliteten af den mad, du vælger hver dag, der i høj grad afgør, om du har en indre biokemi i balance eller ubalance. Hvis vi står sammen og bakker op om de ildsjæle, der frembringer sunde, økologiske og biodynamiske fødevarer, der netop optimerer mulighederne for balance og sundhed, så står vi stærkt. Du vil på denne rejse givetvis også opleve, at mad kan gøre dig glad, skabe balance og give overskud på kontoen.

Mine varmeste anbefalinger til denne bog. Den er unik, den er GOD, læs den, for det er en nødvendig debat at tage med såvel landbrug som supermarkeder og politikere. Ved at spise rigtig og vital mad, kan vi efter min mening nemlig forebygge sygdomme og højne livskvaliteten for os selv og vores børn. Bogen er susende nødvendig og bør derfor også indgå som pensum på ethvert gymnasium i hele landet. Tak for den Jens-Otto Andersen.



European Cancer Patient Coalition

Årsmøde i Bruxelles 3. – 5. juni 2016.

Tidslerne er medlem af ECPC, som er en paraplyorganisation for godt 400 kræftpatientforeninger i Europa. ECPC er et vigtigt talerør for kræftpatientforeningerne i EU, men også i forhold til de enkelte lande. ECPC praktiserer lobby-aktivitet og også mere officiel mødeaktivitet i EU-apparatet.

ECPC drives af en bestyrelse, og der nedsættes diverse udvalg med personer fra mange forskellige kræftpatientforeninger i Europa (og Tyrkiet). Der er fem ansatte på kontoret i Bruxelles. Jeg deltog i årsmøde samt generalforsamling som repræsentant for Tidslerne.

Tidslerne valgte i 2013 at deltage aktivt i ECPC's virke og søge indflydelse. Tidslernes kritik af administration/regnskab sidste år har nu medført, at dette års regnskab indeholder en balance.

Fem danske kræftpatientforeninger er medlem af ECPC, men kun Tidslerne deltog i årsmødet, for vi har lyst til og interesse i at påvirke, hvad der sker i en af Europas væsentligste spillere af sin art med vigtige kontakter til EU og medicinalindustrien, som endog støtter ECPC med millioner i tilskud!

Selve årsmødet

Der var mange indlæg, udvalg og arbejdsgrupper, som har arbejdet med forskellige emner for ECPC det seneste år. Ligeledes var der flere faglige indlæg af læger, patientorganisationer med videre.

Læs og se meget mere fra årsmødet på: www.ecpc.org.

Efter min mening var det generelle indhold og de politiske udtalelser i løbet af de tre dage meget for-

nuftige. Agendaen var dedikeret "*Improvements in care for cancer survivors*" ["Forbedringer i omsorgen og efterbehandling af kræftoverlevende"]. Der var flere gode foredrag, også nogle som vi kan bruge i Danmark og i Tidslerne. Der er også, eller vil blive, oprettet arbejdsgrupper i ECPC, som vi i Tidslerne kan have interesse i at deltage i. Dette arbejder vi p.t. på i bestyrelsen.

Et af de nyvalgte ECPC-bestyrelsesmedlemmer, en rumænsk advokat, som arbejder meget med **patientrettigheder i EU**, vil nedsætte en arbejdsgruppe omkring rettighederne i de forskellige lande og, ikke mindst, hvordan patienter sikres de tilbud med videre, som de har krav på. En tilsvarende græsk advokat samt Tidslerne med flere bliver inviteret med i arbejdet.

Jeg deltog aktivt i debatten alle dagene og havde flere spørgsmål og kommentarer. Dertil havde jeg en lang snak med blandt andet advokaterne. De virkede meget seriøse, og vi blev inviteret med i arbejdsgruppen omkring grænseoverskridende behandlinger i EU, dels fordi vi jo har en del viden og erfaring om netop dette emne, og dels fordi de gerne vil have nogle nordeuropæiske deltagere, som har nogle andre indgangsvinkler og erfaringer end de – hidtil overvejende – syd- og østeuropæiske deltagere.

Alternativ cancerbehandling?

I min evaluering af mødet påpegede jeg min undren over, at der i de tre dage overhovedet ikke blev talt om alternative cancerbehandlinger og argumenterede for at inddrage den alternative behandling i cancerforløbet. Jeg fremførte, at Danmark har et stort "marked" af alternative behandlingstyper, og at vi i Tidslerne, blandt vores medlemmer, har en del erfaring med sådanne forskelligartede alternativer.

Bestyrelsen, i form af formanden De Lorenzo, kom med en omgående og utvetydig invitation til, at ECPC-bestyrelsen vil holde et møde, udelukkende med Tidslerne, om dette emne i oktober måned, når ECPC's bestyrelse og daglig ledelse er til ESMO-konference i Bella-Centret 7. - 11. oktober 2016. (ESMO er en international samling af onkologer og medicinalindustrien).

Tidslerne blev anmodet om at komme med et oplæg til dette møde. Bestyrelsen starter på dette arbejde i løbet af august. *Er der medlemmer, som har lyst til at deltage i arbejdet ud fra en grundig baggrundsviden på en eller flere alternative behandlingsformer, allerhelst i form af dokumenterbare resultater, kan man kontakte mig hanshenrik@tidslerne.dk.*

Herudover gik årsmødet med networking, og jeg fik en række gode kontakter, som vi i Tidslerne nu kan arbejde videre med og skaffe så mange informationer som muligt, som kan gavne medlemmerne. Blandt andet drøftede jeg med den finske deltager, om måske at få lavet en skandinavisk Erfa-gruppe i ECPC. *Igen - er der medlemmer, som har lyst til at deltage i et sådant arbejde, så kontakt mig.*

Derudover kunne flere af de andre kontakter være interessante for Tidslernes medlemmer, blandt andet kan nævnes en lettisk deltager, som ved en hel del om **RIGVIR**, se artikel side 10.

Afsluttende kan jeg sige, at man bliver overvældet af alt det, som foregår rundt omkring, og for en forening som vores er der åbenbare interesser og muligheder for at deltage i flere af disse arbejder.

Imidlertid har vores bestyrelse, og den nuværende - begrænsede - kreds af tillidspersoner kun en vis mængde ressourcer til også at indgå i alt dette arbejde, og derfor er det vigtigt at alle medlemmer, som har viden/erfaringer, interesse og mulighed for det, byder ind. Bl.a. vil vores bestyrelse og arbejdsgruppen



www.ECPC.org

ang. mødet med ECPC meget gerne have henvendelser fra medlemmer som har haft succes med alternative tilgange til deres kræftdiagnoser og -behandlinger, både som rent alternativ behandling, men også gerne som supplement til den konventionelle behandling.

Møde med ECPC i forbindelse med cancerkonferencen ESMO i København den 7. - 11. oktober

Vi søger medlemmer med ressourcer til at indgå i samarbejdet om mødet med ECPC om alternativ cancerbehandling. Det er en forudsætning, at man taler engelsk.

Vi vil gerne have henvendelser fra medlemmer, som har haft succes med alternative tilgange til deres kræftdiagnoser og -behandlinger, både som rent alternativ behandling, men også gerne som supplement til den konventionelle behandling.

Kontakt Hans Henrik Panduro
hanshenrik@tidslerne.dk



Hans Henrik Panduro

Suppleant i Tidslerne
hanshenrik@tidslerne.dk

Tidslernes genoptrænings- & selvhjælpskursus

LYSGLIMT, 2.-4. september 2016

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

Opholdet vil give dig tid til ro, fordybelse, meditation, gåture ved vandet og hyggeligt samvær med ligesindede. Indkvartering på enkeltværelser med eget bad og toilet.

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 Raffn, 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.

Susanne Lodahl, www.bodyandbreastcare.dk: Indehaver af Body & Breastcare. Susanne har gennem årene interesseret sig for forebyggelse af sygdomme og blev i 2011 uddannet som Medical Thermographer i Holland og USA. Medicinsk termografi er i modsætning til ultralyd en fysiologisk status af kroppen, og disse to scanningsformer kan derfor ikke sammenlignes. Scanningen er uden fysisk kontakt eller nogen form for stråling. De termografiske scanninger bliver tolket i USA.

Jette Svane, www.byseven.dk: NLP-master og -træner, hypnoterapeut og underviser. Jette arbejder

med sproget: Det vi siger til os selv, om os selv, skal være sandt, for at vi kan være i balance med os selv. Hypnose er en aktiv form for meditation, hvor man er i let trance, som giver mange muligheder. Det handler om at vælge sin egen vej, og tro på at det er den rigtige for os.

Tid: Fredag den 2. september kl. 15:30 til søndag den 04. september 2016 kl. 14:00

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

Tilmelding: Senest 19. august 2016 til kursusleder Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk (oplys navn, adresse, tlf. og e-mail samt kursussted/-tid) – "først til mølle-princippet".

Ved tilmelding oplys venligst, om du er vegetar eller veganer.

Pris: Kr. 500,-.

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

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

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

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!



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

Tidslernes selvhjælpskursus

Slettestrand 21.-23. oktober 2016

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

Opholdet vil give dig tid til ro, fordybelse og hyggeligt samvær med ligesindede.

Der vil være inspirerende og lærerige foredrag og workshops, som vil give dig redskaber til at forbedre din livssituation som cancerpatient.

Eva vil dele sin store viden og erfaring som kraniosakralterapeut og meget mere. Om samspillet mellem krop og sind, tanke og sygdom, og du får teknikker og mål, som du kan arbejde videre med bagefter.

Janne vil øse af sin store viden om kostens betydning og vigtigheden af vitaminer og mineraler.

Eva Fynshave - www.evafynshave.dk

Uddannet sygeplejerske i 1974, sundhedsplejerske i 1981, Nordlys-massør i 1995 på Nordlyscetret i Silkeborg, NLP-terapeutuddannelsen i 1996 ved Dansk NLP Institut i Silkeborg, NLP-traineruddannelsen ved Makani International NLP House of Denmark i København. Kursus i øreakupunktur ved Dr. Raphael Nogier i Holstebro i 1998, Reiki Healing niveau 1 og 2 ved Ludmila Frolova i Grækenland i 1999 og kraniosakralterapi-uddannelse ved Mølholt Helsecenter i perioden 1994-1999 og er RAB-godkendt i dette fag. Kursus i TFT ved Mølholt Helsecenter i 2006. Desuden gennemgået metasundhedsuddannelse ved Lars Mygind i 2013.

Eva har været med til at uddanne ca. 200 personer i kraniosakralterapi gennem 12 år.

Eva arbejder bl.a. med smerteterapi og levevis både fysisk og psykisk.

Janne Munk-Petersen - www.klinikmunken.dk

Uddannet sygeplejerske. Uddannet på den 2-årige kostvejlederuddannelse i Hover i 2011, har desuden fulgt kurser ved CET (Center for Ernæring og Terapi) ved Mia Damhus og Karen Kaa. Tre ugers ophold på Hippocrates Health Institute i Florida i 2014. Her

behandler de kronisk syge og arbejder kun med rå vegansk mad. Uddannet zoneterapeut i 2002, og har egen klinik, hvor hun tilbyder kostvejledning og zoneterapi. Arbejder ved Falck Healthcare.

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 21. oktober kl. 14 til søndag den 23. oktober 2016 kl. 14.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

Tilmelding: Senest den 14. september 2016 til kursusleder Eva Fynshave, eva@tidslerne.dk, tlf. 21 34 36 30 (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 **2620 - 6282 841 590** (husk at anføre navn og tlf.).

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

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

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!



Hovedstads Kredsen

4 foredrag ved Christina Santini

Christina Santini er Nutritionist, uddannet i Human Ernæring fra Metropol Copenhagen. Derudover er Christina certificeret i medicinsk termografiscanning, medicinsk yoga samt biomedicin og har specialiseret sig i mad-som-medicin.

Christina har de sidste 15 år arbejdet med ernæringsterapi, plantemedicin og biokemisk analyse herhjemme og i udlandet. Hun er netop hjemvendt fra 7 år i New York og Los Angeles, hvor hun har arbejdet for læger samt i privat praksis med integrativ medicin og ernæringsterapi sammen med konventionelle behandlingsmetoder.

Udover privat praksis i København er Christina medejer af firmaet I AM LLC, der udvikler videnskabeligt baserede sundhedsapps med omdrejningspunktet mad-som-medicin. Formålet er at give alle - uanset budget - direkte adgang til en specialist samt konkret vejledning i netop deres sundhedsbehov, uanset hvor du er. www.christina-santini.com

Top-12 cancerdræbende superfoods!

Inflammation er det underliggende element for alle cancertyper og dikterer væksthastighed og sygdomsforløb. Undersøgelser har vist, at cirka 75 procent af alle cancer-tilfælde kan elimineres via en målrettet kost- og livsstilsændring.

Vi vil i denne workshop fokusere på praktiske anticancer strategier, som du selv kan anvende i din dagligdag.

'Take-aways' fra denne workshop:

- Top-12 cancerdræbende superfoods.
- Smagsprøver og simple opskrifter.
- Basale anti-inflammatoriske principper.

Tid: Onsdag den 31. august 2016 kl. 19 – 21

Sted: KVARTERHUSET, Jemtelandsgade 3, 2300 København S.

Transport: Metro station Amagerbro.

Tilmelding: Senest 23. august 2016 til Charlotte Jacobsen hovedstaden@tidslerne.dk.



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

Betaling: Til 2411 – 6873 886 283 (husk at anføre navn/tlf./foredrag).

Vi serverer kaffe og te samt økologiske snacks!

Koststrategier for brystcancerpatienter og overlevende!

Brystcancer er eksploderet de sidste 10 år, og vi vil gennemgå hvorfor, og hvad man kan gøre for selv at vende forløbet. Hvad trigger brystcancer-genet, og hvad inaktiverer det?

'Take-aways' fra denne workshop:

- Væsentlige livsstilsændringer for hormonbalancen.
- Forskellen mellem phyto-østrogener og isoflavoner.
- Hvordan man detoxer falsk østrogen (xeno-østrogener).
- Mælkeprodukter og hormon-linket.
- Videnskab omsat til spiselig praksis.

Tid: Lørdag den 24. september 2016 kl. 10 – 12.

Sted: KVARTERHUSET, Jemtelandsgade 3, 2300 København S.

Transport: Metro station Amagerbro.

Tilmelding: Senest 16. september 2016 til Charlotte Jacobsen hovedstaden@tidslerne.dk

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

Betaling: Til 2411 – 6873 886 283 (husk at anføre navn/tlf./foredrag).

Vi serverer kaffe og te samt økologiske snacks!

8 medicinske urter mod cancer!

Vidste du, at det er dokumenteret, at gurkemeje er mere effektivt end 14 forskellige typer medicin – og UDEN bivirkninger?

Urter og krydderier har vist sig at kunne udkonkurrere konventionel medicin på mange måder – samtidig med, at der ikke er bivirkninger. Naturmedicin har været brugt i tusinder af år i Asien og Indien med gode resultater. Det er et område, der er i stærk vækst, og vi har nu videnskabelig forskning, der dokumenterer effekten af adskillige urter.



'Take-aways' fra denne workshop:

- Er der videnskabelig evidens for naturmedicin?
- 8 medicinske urter.
- Naturmedicin og dosisanbefalinger.
- 'Hacks' til at øge biooptagelighed og terapeutisk virkning.

Tid: Lørdag den 15. oktober 2016 kl. 10 – 12.

Sted: KVARTERHUSET, Jemtelandsgade 3, 2300 København S.

Transport: Metro station Amagerbro.

Tilmelding: Senest 7. oktober 2016 til Charlotte Jacobsen hovedstaden@tidslerne.dk.

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

Betaling: Til 2411 – 6873 886 283 (husk at anføre navn/tlf./foredrag).

Vi serverer kaffe og te samt økologiske snacks!

6 simple medicinske opskrifter: SMAG og SNAK!

At omsætte viden til en spiselig dagligdag kan være en udfordring. Mad skal smage godt, være lækker og mætte alle sanserne.

Vi vil smage os igennem 6 simple opskrifter baseret på let tilgængelige ingredienser samt en håndfuld fra helsekosten.

'Take-aways' fra denne workshop:

- En gennemgang af basale koststrategier mod kræft.
- 6 mad-som-medicin anti-cancer opskrifter.
- 6 små smagsprøver.
- Ingredienser til opskrifterne og terapeutisk virkning.

Tid: Lørdag den 26. november 2016 kl. 10 – 12.

Sted: FORENINGSHUSET, Sundholm 8, Sundholmsvej 8, 2300 København S.

Transport: Metrostation Islands Brygge samt Bus 12 og 78.

Tilmelding: Senest 18. november 2016 til Charlotte Jacobsen hovedstaden@tidslerne.dk

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

Betaling: Til 2411 – 6873 886 283 (husk at anføre navn/tlf./foredrag).

Vi serverer kaffe og te og smagsprøver!



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.



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

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: Torsdag den 22. september 2016 kl. 19-21.

Sted: Sognehuset, Vestergade 10, 6051 Almind.

Tilmelding: Senest den 14. september til Tina Oden kolding@tidslerne.dk eller 22 17 14 57.

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

Betaling: Til 0872 – 000 3135 349 (husk at anføre navn og tlf.).

**På www.tidslerne.dk bliver der løbende orienteret om alle
kommende arrangementer!
Se også på facebook Kræftforeningen Tidslerne
(lukket gruppe - du skal godkendes)**

Åndedrætsterapi med britiske Geoffrey Smith

*Bemærk at undervisningen foregår på
et letforståeligt engelsk!*



Geoffrey Smith er certificeret hos Lars Mygind og har arbejdet med åndedrætsterapi i 20 år og har desuden undervist rundt omkring i Europa i 15 år. På et tidspunkt i sit liv følte han sig fastlåst og ulykkelig, og åndedrætsterapi var det mest kraftfulde værktøj, han opdagede, som kunne transformere hans liv. Han beskriver sig selv som 'life smilest, momentarian and peacefully visionary'.

Åndedrætsterapi har været brugt igennem årtusinder i forskellige kulturer som et instrument til healing. Det er en dybt transformerende proces, som renser ud i uløste problematikker, opløser begrænsende beslutninger, befrier os fra usunde bindinger til fortiden og tillader os adgang til vores essentielle natur.

Åndedrætsterapi er en meget kropsbaseret terapi, hvor man mærker dybt ind i kroppen.

Geoffrey arbejder med en ligefrem og dybtvirkende form for åndedrætsterapi. Han har hjulpet hundreder af mennesker med at slippe blokerende traumer og opnå dybere indsigt i, hvem de virkelig er.

Det er en hel rejse at trække vejret på en ren, naturlig og åben måde, og for mange vil det være første gang, at de oplever, hvordan et sådant åndedræt føles i kroppen.

Dagen:

- Geoffrey fortæller os om en spændende ny forskning, som beskriver den positive indvirkning, åndedrætsterapi har på brystcancer (men det er gavnligt for alle former for cancer).
- Geoffrey introducerer os for forskellige åndedrætsteknikker, og vi udforsker de forskellige kvaliteter af åndedrættet.
- Vi oplever, hvilken effekt metoderne har på krop, hjerte og sind, og vi afslutter med en meget blid og rolig form for åndedræt, så vi kan gå fredfyldte fra workshoppen.

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

Tid: Lørdag den 8. oktober 2016 kl. 11 – 17.

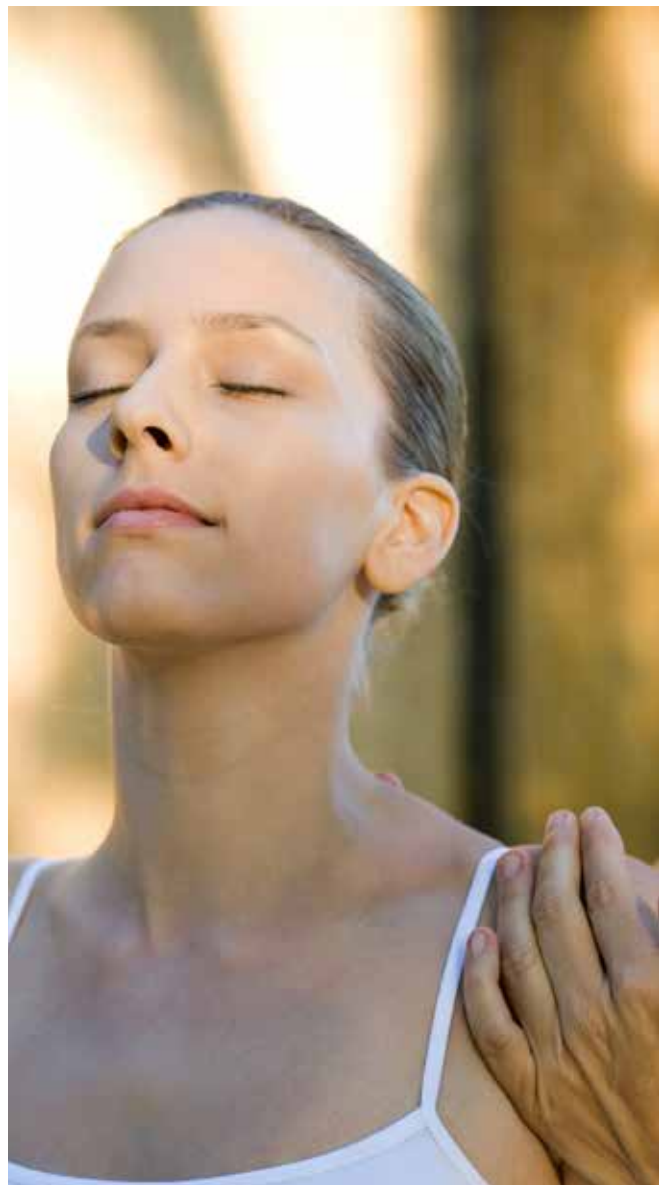
Sted: Sognehuset, Vestergade 10, 6051 Almind.

Tilmelding: Senest 1. oktober 2016 til Tina Oden, kolding@tidslerne.dk eller tlf. 22 17 14 57.

Pris: Kr. 200,- for medlemmer af Tidslerne, kr. 400,- for alle andre.

Betaling: Til 7730 – 1515 514 - (husk at anføre navn/tlf.).

Vi glæder os til at se dig!



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)

MobilePay (gavebidrag) 27 12 77 15

Redaktion: Nancy Andersen, redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

Deadline for kommende numre af Tidslerne:

Tidslerne nr. 2017-1: 1. december

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, medlemsdata og adresseændringer

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 Dencker

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

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



Poul Ejlersen

Løkkensvej 118
9800 Hjørring
Tlf.: 21 24 18 07
poul@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. 18-20 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
Lissen Pedersen (livmoderhalskræft), regional kemoterapi, Frankfurt	tlf. 25 30 63 61
Pernille Nyhuus (non-hodgkin follikulært lymfom)	tlf. 20 65 90 56
Birthe Jensen (ovariecancer)	tlf. 23 80 39 01
Peter Køpke (prostatakræft), Budwig-kuren	tlf. 75 50 68 75
Lene Rantzau (tarmkræft)	tlf. 22 24 83 10
Jacob Hansen (tarmkræft), opereret i Berlin	tlf. 24 80 90 30
Nancy Andersen (galdegangskræft), opereret i Berlin	tlf. 26 29 39 48

Pårørende

Jane Jakobsen (påstående)	tlf. 66 11 66 09
---------------------------	------------------

Vi søger frivillige tillidspersoner!

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

formand@tidslerne.dk – 86 11 32 44.

AL indsats er vigtig – lille som stor!

Enhver behandling er individuel

De behandlingsformer og personlige erfaringer, der omtales i
bladet, må ikke forstås som generelle anbefalinger.

Det er Tidslernes opfattelse, at enhver behandling må være indi-
viduel. Lyt til dine egne fornemmelser og rådfør dig gerne med en
erfaren behandler.

Tidseltavlen

Aktiviteter Efterår 2016 (planlagt)

31. august **Top-12 cancerdræbende superfoods!**
Kreds Hovedstaden
- 2.-4. september **Tidslernes selvhjælpskursus**
Lysglimt Gilleleje
18. september **Møde i Forskergruppen**
Lejre
22. september **Hop ud af hverdagens hamsterhjul**
Kreds Kolding
24. september **Koststrategier**
Kreds Hovedstaden
- Primo oktober **Møde med ECPC**
København (ikke fastlagt)
15. oktober **8 medicinske urter mod cancer!**
Kreds Hovedstaden
- 21.-23. oktober **Tidslernes selvhjælpskursus**
Slettestrand - Ejerritslev
26. november **6 simple medicinske opskrifter**
Kreds Hovedstaden

Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 27 12 77 15



Facebook Kræftforeningen Tidslerne

(mere end 1000 medlemmer)

Følg med i de mange gode indlæg.

Tidslerne efterlyser frivillige

**Møde i styregruppen for Forskningsprojekt
søndag den 18. september i Lejre**

Har du relevant input til forskningsprojektet om alternativ behandling/validerede skemaer, forslag til køreplaner eller andet vigtigt input, har du mulighed for at deltage i mødet – vi kan deltage flere fra Tidslerne (se side 36).

Kontakt Mai Nielsen formand@tidslerne.dk

På længere sigt søger vi **klienter og behandlere**,

som sammen vil deltage i forskningsprojektet.

Der vil være et beskedent tilskud til udgiften til registrering i klinikken.

Er du interesseret, så skriv til

forskning@tidslerne.dk

Bliv støtte- eller patientmedlem!

Årligt kontingent KUN kr. 225,-

I forbindelsen med medlemskab kan der tegnes et hustrandsmedlemskab for kun kr. 25,-

Indmeldelse via hjemmesiden www.tidslerne.dk

Betaling: Danske Bank 9570 – 9970 118.

Frivillige får ingen betaling

– ik' fordi de er værdiløse

– men fordi de er uvurderlige og deres engagement ubetaleligt.

Tidslerne søger frivillige Tillidspersoner

Har du lyst til at være med til at hjælpe og rådgive cancerpatienter, er der mange muligheder – praktisk arbejde, workshops etc. Al indsats er vigtig – lille som stor.

Kontakt Mai Nielsen formand@tidslerne.dk