

Tidslerne

2017 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en levende patientforening

**Hamp –
fremtidens superfood?**

SIDE 4

Medicinsk cannabis

SIDE 10

Brevkassen

SIDE 11

Liposomalt vitamin C

SIDE 12

Lymfedrænage –

hvad er det ?

SIDE 16

Læger uden Sponsor

SIDE 19

Fod på livet

SIDE 20

Medicinsk termografi

SIDE 22

Vitaminer og mineraler

SIDE 24

Generalforsamling 2017

SIDE 26

Rekreation/Rehabilitering

SIDE 28

ESMO-kongressen i København

SIDE 38

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne er patienternes forening – uafhængig af læger og medicinalvareindustrien.

Tidslernes formål er at udbrede kendskabet til, samt være brobygger mellem, konventionel og komplementær kræftbehandling. Vi støtter vores medlemmer i valg eller fravalg af behandling. Vi mennesker er individuelle, og hver patient skal finde sin egen vej.

Tidslerne arbejder for en positiv og åben dialog mellem behandler og patient samt for oplysning om bivirkninger og evidens for behandlingstilbud, både i det konventionelle sundhedssystem og indenfor de komplementære/alternative behandlingsformer.

Tidslerne informerer om konventionel og komplementær behandling i både ind- og udland.

Tidslerne arrangerer selvhjælpskurser og workshops for medlemmerne til meget begrænset egenbetaling.

Tidslerne blander sig i sundhedsdebatten og deltager internationalt i European Cancer Patient Coalition (ECPC), www.ecpc.org.

Foreningen ledes og styres af frivillige kræftpatienter, og kun patientmedlemmer har stemmeret på generalforsamlingen.

Meld dig ind på www.tidslerne.dk

Støtte- eller patientmedlemskab: kr. 225,- pr. år. Ved indmeldelse modtager du Tidselguiden, vores seneste medlemsblad, patientråd m.m.

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger.

Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt redaktion@tidslerne.dk

Manuskripter sendes i Word-format pr. e-mail vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

Redaktionen vurderer om indlægget har gavnlig relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse. Indlæg er oplysende og skal **ikke** betragtes som erstatning for konventionel behandling.

Indhold

Hamp – fremtidens superfood?	4
Medicinsk cannabis	10
Brevkassen	11
Liposomalt vitamin C	12
Lymfedrænage – hvad er det ?	16
Læger uden Sponsor	19
Fod på livet	20
Medicinsk termografi	22
Vitaminer og mineraler	24
Generalforsamling 2017	26
NemTilmeld	27
Rekreation/Rehabilitering	28
Bog Nyt	29
Tidslernes selvhjælpskurser	33
ESMO-kongressen i København	38
Nyt fra kredsene	39

De meninger og holdninger, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.

Leder

Vi ønsker alle Tidsler
et godt og lykkebringende
nytår!

Medlemsstatus

Vi har igen i år noteret fremgang for foreningen, og vi kunne i 2016 byde velkommen til 415 nye medlemmer, så vi nu er 1747 betalende medlemmer mod 1639 i 2015. Desværre må vi også notere frafald blandt vores medlemmer på grund af den alvorlige sygdom, vi i Tidslerne kæmper imod.

Donationer

En stor tak for de mange donationer, vi har modtaget i årets løb: En privat rock-event i Esbjerg donerede kr. 12.500 til Tidslerne, og lige før jul kontaktede en advokat mig, idet han bestyrede The Diamond Fund, som skulle afvikles - herfra modtog vi kr. 20.000. Derudover har mange private ydet gavebidrag.

Bestyrelse og administration

Vi har haft den store sorg at miste bestyrelsesmedlem og kredsansvarlig i Kolding, Tina Oden. Vore tanker går til Tinas mand og deres to drenge. Suppleant Nancy Andersen er indtrådt i bestyrelsen.

Tillidspersonerne Conni Delphine Leth og Tove Rosenkrantz har overtaget medlemshåndtering. Opdateringer sendes til sekretariat@tidslerne.dk.

Events

Jeg deltog i Landskonferencen Kræft 360° i oktober i København, et møde med en række indflydelsesrige personer. Statsministeren, sundhedsministeren med flere talte meget om Kræftplan 4. Men det var stort set "gammelt vand på nye flasker", så ikke meget nyt under solen.

Edith Raffn deltog på Tidslernes vegne i ESMO i Bellacentret (kræftkonference med cirka 20.000 deltagere fra hele verden), læs side 38.

Kurser og workshops

Vi har nu fået et nyt bookingsystem, NemTilmeld, som vil gøre det meget lettere både for kursusarrangør og deltagere. På Tidslernes hjemmeside klikker du direkte videre til kommende arrangementer, som er opført i datoorden. Se side 27.

Frivillig i Tidslerne

Vores kurser og foredrag er i dag en af milepælene i Tidslerne. Men skal vi øge tilbuddene, bliver vi nødt til at være endnu flere frivillige. Så har du lyst til at deltage i det spændende arbejde, så skriv til formand@tidslerne.dk.

Forskningsprojekt

Vi har desværre måttet droppe vores forskningsprojekt, da projektlederen ikke levede op til Tidslernes forventninger, og efter et ihærdigt forsøg på at få et bæredygtigt projekt på skinner ud fra indsendte ansøgning, måtte vi erkende, at vi både tidsmæssigt og med de tildelte økonomiske midler ikke kunne videreføre det alt for ambitiøse projekt. Helle Martinussen fra www.forebyg.dk og Edith Raffn har været fantastiske sparringspartnere i projektet, og vi er sammen godt rustet og stor erfaring rigere, når og hvis muligheden byder sig igen.

Bladets indhold

Har du forslag til indlæg eller måske selv kan bidrage med et indlæg, der kan have interesse for Tidslernes medlemmer, så kontakt redaktion@tidslerne.dk.

Kontingent

Det er nu tid for kontingentbetaling for 2017.

Del kendskabet til vores fantastiske forening
og facebook-gruppe.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Hamp – fremtiden

Denne artikel er skrevet til magasinet Naturli' og har været bragt i Naturli' i sommeren

Hvis jeg skulle leve resten af mit liv på en øde ø og kun måtte vælge en ting at have med, så ville jeg vælge en hamplante. Den er let at dyrke, og alt på planten kan anvendes. Du kan faktisk leve af hamp alene, idet frøene indeholder samtlige essentielle aminosyrer og fedtsyrer.

Hamp er en afgrøde, der har været dyrket i årtusinder. Den er hårdfør, nøjsom og næringsrig, og den har været anvendt i stor stil, primært fordi plantens fibre kunne forarbejdes til tøj, kanvas, reb og papir, og frøene kunne spises.

Den hamp, der produceres økologisk i Danmark, leverer hampefrø med en noget nær perfekt ernæringsmæssig sammensætning, både hvad angår fedtsyrer og aminosyrer. Hamp er således efter min mening en overset fødevarer og afgrøde, som vi i langt højere grad, end tilfældet er i dag, kunne integrere i vores daglige liv og måltider. Hamp har også potentialet til at blive fremtidens bæredygtige superfood.

Er hamp ikke det samme som hash?

Når snakken falder på hamp, så er der mange mennesker, der med et skævt smil tænker på hash, cannabis

og halløj. Der kommer ikke helt så meget halløj ud af at spise hampefrø, hampefrøolie eller hampeprotein, dyrket og købt i Danmark. De hampesorter, der må dyrkes i Danmark, indeholder nemlig indtil videre primært stoffet CBD (cannabidiol) og næsten ingen THC (tetrahydrocannabinol). Det er THC, der har euforiserende virkning i kroppen, og det er forbudt at dyrke hampesorter med et indhold på mere end 0,2 procent THC i Danmark.

Derimod dyrkes der økologisk hamp uden euforiserende THC på danske marker, og de produkter, der fremstilles af disse hamplanter, er sunde og lette at anvende i den daglige madlavning.

Hampefrøolie

Hampefrø har ligesom hørfrø et højt indhold af omega-3-fedtsyren alfa-linolensyre, men indeholder også omega-6-fedtsyren GLA (gamma-linolensyre), oven i købet i et noget nær optimalt forhold mellem omega-3 og omega-6. Ingen anden råvare har en så ideel sammensætning af omega-3- og omega-6-fedtsyrer som hampefrø. Hørfrø ligner hampefrø meget i fedtsyreindhold, men hampefrø vinder på målstregen på grund af sit indhold af omega-6-fedtsyren GLA.

Essentielle omega-3- og omega-6-fedtsyrer er sarte overfor varme, lys og ilt, men presses de olierige hampefrø skånsomt til olie, så bliver resultatet en fantastisk smuk, grøn, velmagende og næringsrig hampefrøolie. Den er velegnet kold i dressinger, pestoer og salater, men er også fin i en morgen-smoothie. Samtidig er prisen på den sunde olie yderst rimelig. Det er også muligt at købe de hele hampefrø og anvende dem som et godt supplement til morgenmadslysten. De skal ikke som hørfrø males i en kaffemølle først. Skallen på hampefrø er blødere, og derved optages næringsstofferne lettere. De er supersunde og fiberrige.



s superfood?

n 2016

Vi har i Danmark en økologisk producent af såvel hampefrø som hørfrø. På Nyborggaard i Vestjylland dyrker de både hørfrø og hampefrø økologisk, presser selv olierne i fuldstændigt mørke og under iltbeskyttende forhold. De tapper olien på flasker ved anvendelse af vacuum, således at olien ikke bliver udsat for varme og ilt, og ved anvendelse af denne skånsomme fremstillingsproces minimeres risikoen for harskning. Du kan læse mere her www.nyborggaard.dk.

Hørfrø og hampefrø dyrket her i de nordlige lande har et højere indhold af sunde omega-3-fedtsyrer end frø dyrket i sydlige, mere solrige lande. Du kan finde opskriften på **ukrudtspesto** med hampefrøolie på side 9.

Hampeprotein

Hampefrøene har udover et perfekt fedtsyreindhold også et særdeles højt proteinindhold. Hele 33 procent protein indeholder frøene, men ved at fjerne en del af olien og sigte skallerne fra kan der fremstilles hampeproteinpulver med 43 procent protein. Det er et usædvanligt højt proteinindhold for en plantebaseret afgrøde. Hampefrø indeholder endog samtlige essentielle aminosyrer.



Det hampeproteinpulver, der fremstilles af frøene, kan erstatte kød og soja. Det kan vegetarer, veganere, topidrætsudøvere samt en stor del af verdens øvrige befolkning potentielt nyde godt af. Faktisk ville hampeprotein kunne udgøre et langt sundere og mere bæredygtigt alternativ til den megen genmodificerede soja, der i dag anvendes i landbruget som dyrefoder.

Hampeproteinpulver er smagsneutralt, næringsrigt og bæredygtigt. Det giver derfor også os alle sammen mulighed for at leve mere grønt i hverdagen. Du kan eksempelvis prøve opskriften på **grøn avocado-yoghurt** med hampeprotein til morgenmad. Det sikrer dig alle de essentielle aminosyrer fra morgenstunden, og det giver større mæthed og mere energi. Opskriften finder du på side 8. Du kan også anvende hampeproteinpulveret om aftenen i supper eller i grønsagsretter de dage, hvor du springer kødet over.

Du er velkommen til at prøve opskriften på **hampeproteinbars** på side 9, hvor hampeprotein blandes med kværnede nødder, mandler, dadler og lidt jomfrukokosolie. De er fantastiske som mellemmåltid, når du er på tur eller efter træning.



Cannabisolie mod kræft?

Den såkaldte cannabisolie indeholder en række cannabinoider, herunder THC og CBD. Cannabisolien har været genstand for stor opmærksomhed på det seneste. Det skyldes især, at mange cancerpatienter er stået frem og har berettet om vældigt gode behandlingsresultater med cannabisolie. Marja Jäätelä, der er forskningsleder for Celledød og Metabolisme hos Kræftens Bekæmpelse, har udtalt til tidsskriftet Videnskab: "Cannabinoiderne i cannabis hindrer, at kræftceller spreder sig, og de medvirker til kræftcel-

Faktisk ville hampeprotein kunne udgøre et langt sundere og mere bæredygtigt alternativ til den megen genmodificerede soja, der i dag anvendes i landbruget som dyrefoder. Hamp har et højt og velafbalanceret proteinindhold, og det er sundt, bæredygtigt og miljøvenligt i modsætning til GMO-soja.
Kilde: <http://www.hempfoods.com.au/protein/>



ledød, fordi de rammer nogle receptorer, som generelt er opreguleret i kræftceller. Det har man vist i en række forsøg. Der er ingen tvivl om, at cannabinoider meget effektivt dræber kræftceller". Såvel THC som CBD har øjensynligt sammen med de øvrige cannabinoider potentialet til at bekæmpe kræftceller effektivt og tilsyneladende uden markante bivirkninger.

Cannabisolien er den mest potente og koncentrerede kilde til hamplplantens cannabinoider. De fleste hampesorter indeholder imellem 50 og 80 forskellige aktivstoffer, såkaldte cannabinoider, der alle har en specifik indvirkning på nervesystem og immunforsvar. Det er cannabinoiderne, der i samspil ser ud til at have en potent og kræfthæmmende virkning. Olien fremstilles af hamplplantens blade eller top-skud, der alkoholekstraheres og opkoncentreres. Såvel cannabinoiderne THC som CBD synes således ifølge de foreløbige forskningsresultater at have anticarcinogen effekt. THC virker blandt andet ved at binde sig til kræftcellernes receptorer og indirekte forårsage ændringer i cellens stofskifte, der fører til programmeret celledød (apoptose). THC hjælper til, at CBD kan udøve sin virkning. CBD stimulerer immunforsvarets T-celler, der kan målrettes i bekæmpelsen af kræftceller.

Cannabisolie til behandling af kræft skal således være naturlig og ikke syntetisk og skal indeholde såvel THC som CBD for at have effekt. Det er netop dette forhold, der debatteres i disse dage i Danmark. Det er nemlig forbudt at dyrke, sælge og købe denne olie, som mange mennesker med kræft øjensynligt har



gavn af. Desuden er naturlig cannabisolie udvundet af hampplanter, hvilket bevirker, at cannabisolien, i modsætning til syntetisk fremstillede cannabis-tabletter, ikke kan patenteres. Disse forhold reducerer såvel omfanget af forskningsmidler som lægernes interesse for at anvende den naturlige cannabisolie i behandlingen af kræft.

Hamp som fremtidens bæredygtige afgrøde

Hamp er en hurtigt voksende plante. Den er nøjsom, modstandsdygtig og anvendelig. Det er også en miljøvenlig og bæredygtig afgrøde. Netop på grund af hamps store modstandsdygtighed er det nemlig ikke nødvendigt at anvende hverken pesticider eller herbicider i produktionen af den.

Papir, fremstillet fra hampplanten, kan produceres indenfor to år efter plantning, hvorimod papir, fremstillet af træ, først kan fremstilles efter 20 til 30 år. Papir, der er fremstillet af hamp, kan desuden genanvendes op til syv gange, hvorimod papir, fremstillet af træmasse, kun kan genanvendes et par gange.

Hamp er også velegnet til blandt andet tekstiler, brændstof, isolering, fiberplader og som erstatning for plastik. Det er 100 procent nedbrydeligt og kan derfor være et velegnet alternativ til den megen plastik, som i dag udgør uoverskuelige, miljømæssige udfordringer.

Cannabisolie ser ud til at have en vis effekt i behandlingen af kræft. De få studier, der indtil nu er foretaget på området, har primært været baseret på syntetisk medicinske præparater, kaldet Marinol (syntetisk) og Sativex (såvel naturligt som syntetisk). Disse midler har ikke vist sig effektive mod kræft, og det kan derfor undre, at Kræftens Bekæmpelse ofrer penge på forskning i netop disse midler.

Naturligt udvundet cannabisolie med såvel THC som CBD ser derimod ud til at være værd at forske videre i, for det er med disse midler, at der ses en vis effekt. Derfor er det sidstnævnte, der bør fokus på. Både i forhold til forskning, men også i forhold til legalisering. Desværre er fokus i dag rettet mod de patenterbare, medicinske præparater.

Hamp i fremtiden

Hamp er således meget mere end bare en plante. Det er en multianvendelig råvare, der giver adgang til næringsrig mad, optimale fedtsyrer og opbyggende proteiner. Fra hamp kan der produceres tøj, papir og plastik, og derfor kan hamp med stor fordel integreres i vores dagligdag i langt højere grad, end tilfældet er i dag. Det er sundt at spise hampefrø, hampefrøolie og hampeprotein, men det er også både billigt og bæredygtigt at anvende hamp til alverdens andre ting, som vi holder af at bruge i vores hverdag. Derfor kommer der en stor opfordring herfra til at bruge og spise langt flere økologiske hampprodukter hver eneste dag.



Opskrifter:

Avocadoyoghurt med hampeprotein

Denne delikate morgenmad består af avocado og grønsager, og det giver en velsmagende, yoghurtagtig morgenmad, der er supersund. Ved at tilsætte hampeprotein kan du sikre dig gode og nærende proteiner lige fra morgenstunden.

Ingredienser 2 personer

1 avocado
1 stk. agurk på cirka 10 cm
1 stk. broccoli, fx. stokken (kan udelades)
1 æble
1 håndfuld spinat, frisk eller optøet
5-6 valnødder
Saften af ½ citron
Et stykke ingefær

2 spsk. hampeproteinpulver
½ – 1 tsk. lakridspulver
½ tsk. vanillepulver
1/2 dl Acido, mandelmælk eller vand (kan udelades)
Friske eller optøede bær

Fremgangsmåde

Optø eller skyl spinaten, skær æblet i mindre stykker og skræl agurk, broccolistok, ingefær og avocado. Tilsæt vanillepulver, lakridspulver, hampeproteinpulver og citronsaft samt valnødder. Blend alle ingredienser i blender eller med stavblender. Juster konsistensen med Acido, mandelmælk eller vand. Hæld den grønne „yoghurt“ op i en skål og suppler med friske eller optøede bær samt sund mysli med frø og kerner.



Hampeproteinbars

Disse hjemmelavede proteinbars er en ideel snack til eftermiddagshygge, i madpakken samt efter eller under træning. De hjemmelavede proteinbars smager fantastisk og indeholder hampeproteinpulver fra Nyborggaard. Hampeproteinpulver indeholder alle essentielle aminosyrer, og derfor er de hjemmelavede hampeproteinbars mættende og nærende.

Ingredienser til 5 stk.

50 g Nyborggaard hampeproteinpulver
100 g tørrede dadler, enten udblødte eller de blødere Medjoul-dadler
50 g tørrede tranebær
50 g blandede hasselnødder og mandler
1 spsk. jomfrukokosolie
1 tsk. ægte Sri Lanka-kanel
1 knsp. vanillepulver
1 tsk. friskpresset citronsaft

Fremgangsmåde

Udblød dadlerne i en times tid før tilberedning og dræn væden fra. Blend alle ingredienser til en homogen masse, som du breder ud på et stykke madpapir, former til fem bars og sætter i køleskabet i en lufttæt boks. Du kan eventuelt dyppe den ene halvdel i 85 % mørk chokolade, men det er ikke nødvendigt, for de smager godt som de er. Anvend økologiske ingredienser, så undgår du unødigt kemi.



Ukrudtspesto med hampefrøolie

En god pesto er supersund og fyldt med vitaminer og mineraler. Herhjemme får vi ofte frisklavet pesto af de krydderurter eller det ukrudt, som vi har i haven. Pesto tjener som en slags sauce til såvel vegetarretter som til fisk og fjerkræ. Du kan også anvende pesto som dressing i salater eller i sandwiches.



Ingredienser

1 håndfuld brændenælder eller persille
1 håndfuld mælkebøtteblade eller oregano
1 håndfuld skvalderkål eller persille
1 håndfuld mandler eller cashewnødder
saft af ½ citron
1-2 fed hvidløg
½ tsk. honning
Lidt revet parmesanost (kan udelades)
6 spsk. hampefrøolie
Flagesalt samt friskkværnet peber

Fremgangsmåde

Det hele blendes i foodprocessoren. Opbevares på køl i maks. en uge i beholder med tætsluttende låg.



Anette Harbech Olesen,

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

(Foto: Sara Galbati)

Medicinsk Cannabis Forening Danmark udsender følgende meddelelse:

Til den praktiserende læge eller speciallæge

Dette er en information om loven, der muliggør, at patienter kan få naturlig cannabis i form af CBD og/eller THC eller anden cannabinoid- og terpeneforhold på recept i Danmark.

Via den magistrelle ordning er det muligt fra udvalgte apoteker at få udleveret ikke godkendte lægemidler i Danmark. Dette kan ske, hvis lægen, som udskriver recepten, tager det fulde ansvar for ordinationen.

Siden 2011 har det været muligt at udlevere naturlig cannabis til medicinsk brug ved en ny passus (§ 2 stk. 3) i lovgivningen om euforiserende stoffer.

Tilberedninger af det euforiserende middel, der er opført på liste A som nr. 1, kan dog, uanset stk. 1, ind- og udføres, sælges, købes, udleveres, modtages, fremstilles, forarbejdes, besiddes og anvendes i medicinsk øjemed.

Denne passus har været anvendt fortrinsvis til recept på godkendte lægemidler som Sativex og Marinol, men kan derudover også anvendes til alle mulige former for naturlig cannabis.

Denne passus bruges også i stigende grad til at rekvirere naturlig cannabis ad den magistrelle vej fra Glostrup Apotek, som i dag er det eneste apotek, der forarbejder naturlig cannabis til medicinsk brug.

Der er således i lovgivningen intet til hinder for, at man som praktiserende læge eller speciallæge ordinerer naturlig cannabis på magistrelle vilkår til en hvilken som helst sygdom. Dette slår Lægemiddelstyrelsen også fast i et udkast til Folketingets Sundhedsudvalg fra august 2016 i forbindelse med en kommende forsøgsordning med medicinsk cannabis.

Der afsættes 22 mio. kr. til ordningen, som starter den 1. januar 2018.

Læs i øvrigt Bekendtgørelse om Euforiserende Stoffer og publikationen fra Institut for Rationel Farmakoterapi om off-label og magistrelle lægemidler.

For information om og spørgsmål til naturlig cannabis på magistrelle vilkår kan man til enhver tid henvende sig til speciallæge Tina Horsted på minsmerter@gmail.com eller gå ind på klinikkens hjemmeside www.min-smerte.com.

Medicinsk Cannabis
Forening Danmark,
[www.medicinsk cannabis
forening danmark.dk](http://www.medicinsk cannabis forening danmark.dk)
Formand Rikke Jakobsen,
tlf. 28 33 40 97.



(Foto: Wintner)

Har du en god lille historie, eller har du andet på hjertet, så skriv til redaktion@tidslerne.dk

Hej Tidslerne!

For to år siden fik jeg diagnosen prostatakræft, aggressiv og med spredning, hvilket jeg ville dø af. Jeg blev anbefalet operation, kemo og hormonbehandling som livsforlængende.

Jeg lagde min kost om til vegetarisk, droppede mælk og mælkeprodukter med hormonindhold. Jeg fravalgte operation og søgte en alternativ vej i stedet for kemo, men accepterede en antihormonbehandling, som dog ikke ville kunne styre PSA-tallet.

I min søgen fandt jeg vej til Tidslerne, meldte mig ud af Kræftens (Bevarelse) eller Bekæmpelse, som organisationen ynder at kalde sig, og meldte mig ind i Tidslerne. Her stiftede jeg blandt andet bekendtskab men Budwig-kuren, som jeg har taget til mig og har praktiseret i mere end et år, tillige med indtag af Reishi-svampe fra Japan, styrkelse af immunforsvaret, tilskud af vitaminer og mineraler, aktiv motion med mere.

Jeg havde valgt at få lagt et kateter for at være sikker på, at jeg altid fik tømt urinblæren helt. Efter en konsultation for nylig på Horsens cancerafdeling, kunne jeg konstatere, at blærefunktionen var blevet kraftigere, hvilket medførte, at jeg bad hjemmesygeplejersken om at fjerne kateteret, som var begyndt at blive et problem, fordi blæren hele tiden forsøgte at skubbe det ud.

Efter fjernelsen kan jeg konstatere, at prostata og blære virker, som om der aldrig har været noget i vejen med mig.

Det er en vedvarende opgave og "hårdt" arbejde at behandle sig selv for cancer, men det virker og så endda uden bivirkninger.

Jeg er dybt taknemmelig for, at jeg fandt vej til Kræftforeningen Tidslerne, som har været en øjenåbner for mig.

Hilsen Thor Christiansen -
tchristiank@gmail.com



Anette Esmark Jacobsen –
gysse45@hotmail.com – skriver 23-12-2016:

Ja jeg spørger bare... Er der nogen af jer, der har siddet i en lægeklinik lillejuleaften, og pludselig får lagt en lille gave i skødet? Man bliver glad og tænker: Hold da op! Der findes åbentbart læger, der er empatiske og arbejder med hjertet det rigtige sted og husker den del fra deres uddannelse, som hedder omsorg, og for et kort øjeblik får deres patienter til glemme deres sygdom og får smilet frem. Tak til IOM-klinikken, som holder mig i live... Man kan købe sine behandlinger, men omsorg og varme fra de mennesker, der behandler en, kan man ikke købe sig til, men blot konstatere, at dette personale har valgt rette job. Det skulle være alle kræftpatienters rettigheder at få støtte og behandling sådan et sted. Tak for det!



Liposomalt vitamin C: des

C-vitamin er formentlig et af de bedst kendte og undersøgte vitaminer. Linus Pauling (1901-1994)

C-vitamin er en uundværlig del af ethvert cancerprogram. Det har vist sig at være specifikt celledræbende overfor cancerceller.

Men hvor meget skal der til? Mange af os har en vitaminpille derhjemme på 500 mg. Det er slet, slet ikke nok, når vi taler om målrettet cancerbehandling. Intravenøst C-vitamin er en af de måder, hvorpå man kan sikre biooptagelighed og få indtaget de høje doser, der skal til, for effektivt at dræbe cancerceller.

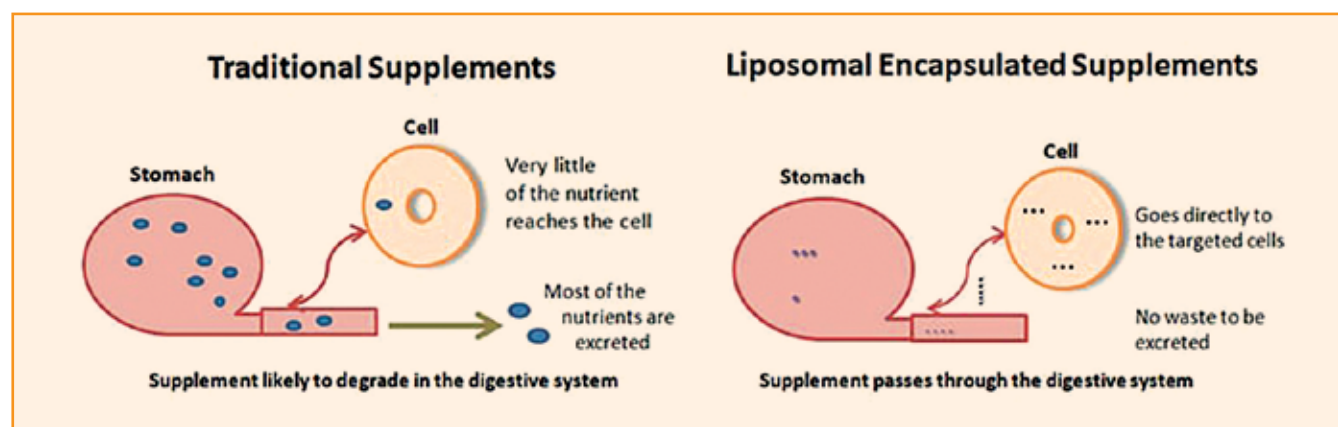
Under stress stiger kroppens behov for C-vitamin markant

Et forsøg med rotter, som – i modsætning til mennesker – selv kan danne C-vitamin under stress, tyder på, at hvis en laboratorierotte var så stor som et menneske på 70 kg, ville rotten danne mellem 800 og 4.000 mg C-vitamin i løbet af en almindelig dag, men op imod 10.000 mg, hvis rotten var syg eller

under stress. Det kan synes uvidenskabeligt at sammenligne mennesker med rotter, hvis stofskifte er langt mere aktivt end vores. Men efter at have konstateret, at andre pattedyr producerer store mængder C-vitamin, regnede Pauling sig frem til, at et menneske normalt behøver et dagligt tilskud på mellem 1.000 og 2.000 mg C-vitamin og 10.000 mg eller mere under sygdom og stress. Da vores krop ikke selv kan producere dette vitamin, er vi afhængige af at indtage det via maden.

Dr. Riordan og Dr. Hunninghakes forskning viser, at man skal op på et blodniveau af C-vitamin på mellem 200-300 mg/dgl. efter en C-vitaminbehandling, for at det virkelig batter.

Det opnår man intravenøst over 90 minutter, og det svarer til cirka 50 g IV C-vitamin. Et normalt C-vitamin-blodniveau er på cirka 1 mg/dgl. – men for at vi



IV C-vitamin = Intravenøst C-vitamin

Den væsentligste forskel på liposomalt C-vitamin og IV C-vitamin er, at liposomalt C-vitamin transporteres ind i selve cellen og dermed er med til at booste immunforsvaret. IV C-vitamin danner hydrogenperoxid (brintoverilte), som primært akut kan dræbe cancerceller, men det opbygger ikke immunforsvaret, da det ikke kan nå ind i selve cellen. Dette fordi IV-C vitamin er vandopløseligt og altså bliver i blodbanen, hvor det bliver afleveret. Et stærkt immunforsvar er nøglen til at dræbe cancer permanent på sigt, derfor er der mange fordele ved at indtage C-vitamin som liposomalt. Med andre ord: IV C-vitamin virker nu og her ved at dræbe nogle cancerceller, mens liposomalt C-vitamin virker på langt sigt ved at styrke immunforsvaret. Har man ikke et stærkt immunforsvar, er der risiko for at kræften kommer igen. Derfor kan man ikke blot nøjes med IV C-vitamin.

signet til at blive optaget

1994), dobbelt nobelprisvinder, har påvist, hvor effektivt højdosis C-vitaminbehandling er.

skal se en effekt i forhold til infektionssygdomme og cancer, skal vi altså op på 2-300 gange så meget.

Det er vigtigt at holde sig for øje, at den anbefalede daglige dosis på 75 mg fra Nordiske Næringsstofanbefalinger er baseret på laveste fællesnævner: At undgå at udvikle decideret C-vitamin-relaterede mangelsygdomme såsom skørbug.

Dette er ikke den ideelle mængde for at opnå optimal sundhed, og det er slet ikke nok til dække kroppens behov under sygdom eller forebygge livsstilssygdomme.

Hos dyr, der selv kan producere C-vitamin, ses en markant øget produktion i lever eller nyre under sygdom.

Dette sker ikke hos mennesker, da vi ikke selv kan danne C-vitamin, men altså er afhængige af at ind-

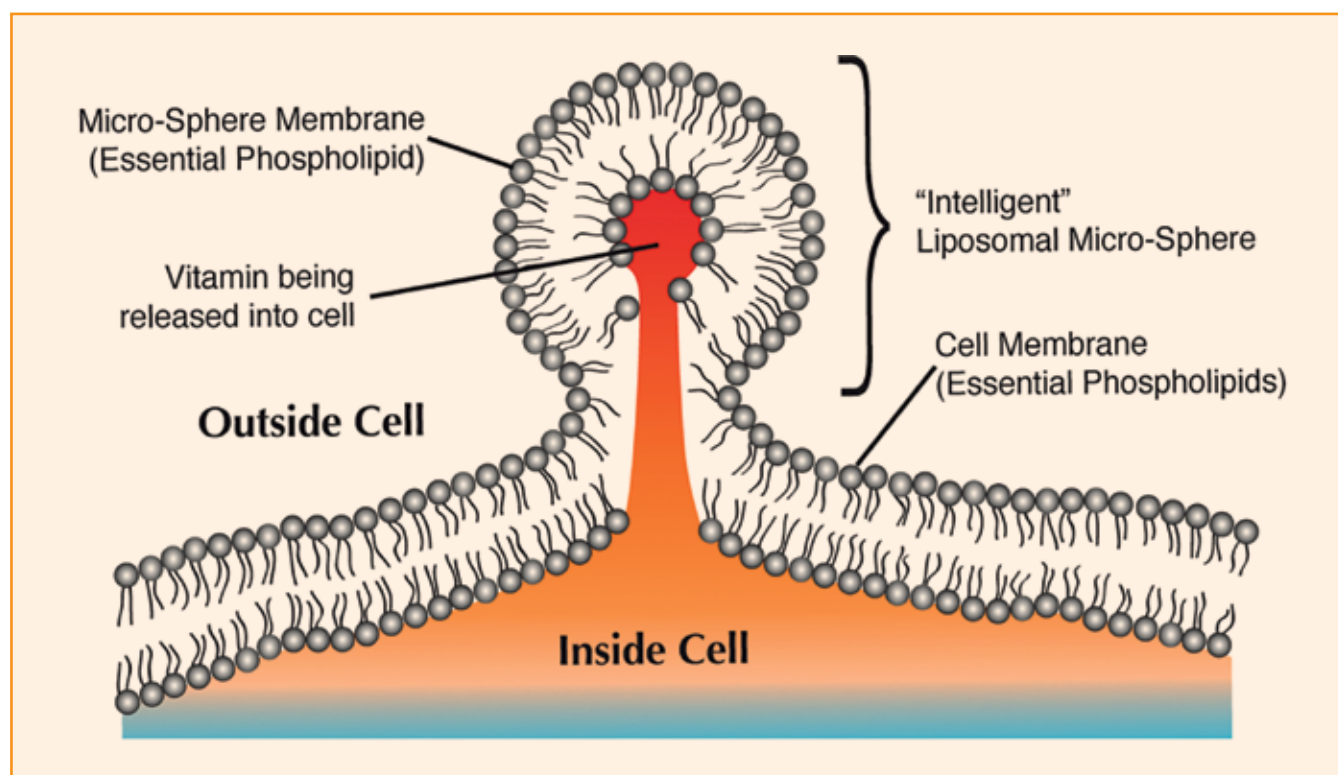
tage det. Så under sygdom og et svagt immunforsvar giver det god mening at fokusere ekstra meget på C-vitamin. Det er naturens måde at sætte ind overfor sygdom. Sådan tænker den konventionelle medicinske verden dog ikke.

Kan vi få for meget C-vitamin?

Umiddelbart er svaret nej. Men vi må naturligvis spørge: For meget i forhold til hvad? Farlige bivirkninger eller pengespild og manglende optagelighed grundet dækket behov?

Eventuelt farlige bivirkninger: Tilhører man den sjældne gruppe af mennesker, der mangler G6PD-enzymet (glukose-6-fosfat dehydrogenase), skal man ikke tage højdosis C-vitaminbehandling.

C-vitamin er faktisk både en antioxidant (nedbrydning af frie radikaler) og en proantioxidant (dannelse



af frie radikaler), og giver man en proantioxidant i højdosis til en patient, der mangler G6PD-enzymet, kan dette forårsage nedbrydning af de røde blodlegemer. Denne genetiske fejl er dog ekstrem sjælden i Norden, men ses hyppigere i Afrika og middelhavslandene – og selv der er den sjældent forekommende. Det er katastrofalt at modtage højdosis C-vitaminbehandling, hvis man har denne genetiske fejl. En simpel test kan afsløre, om man mangler dette enzym, før man påbegynder højdosis C-vitaminbehandling. Noget andet, man må gøre sig klart, er, at C-vitamin øger optagelsen af jern. Dette kan være problematisk, såfremt man har forhøjet jern allerede. I hvert fald bør man undgå jernholdige fødevarer tre timer efter hver behandling. Ved visse nyrelidelser skal der også tages forbehold. Disse forhold bør man overveje sammen med den behandlende læge, inden man påbegynder højdosis C-vitaminbehandling.

Det er vigtigt at understrege, at C-vitamin IKKE er en behandling, som kan stå alene.

Det er der sjældent noget, der kan i øvrigt. Kroppen er kompleks. Under sygdom bør årsagen til sygdommen identificeres, ligesom en strategisk indsats for at styrke immunforsvaret bør sættes i værk. Hovedparten af cancer skyldes mikrobiologiske problematikker, der er trigget af vores livsstil. Så at få identificeret de mikrober, der er tale om for netop den cancer, man står overfor, er i mange tilfælde nødvendigt for at sikre en målrettet, effektiv indsats i stedet for at skyde med spredehagl.

At skyde med spredehagl virker dog også i rigtig mange tilfælde, men hvis man ikke ser en klar forbedring i løbet af tre måneder, bør man få lavet en organisk syretest, der analyserer stofskiftets funktion samt giftstofferne i urinen, og hvorvidt der er bakterier, vira, svampe eller andre immunnedbrydende stoffer i kroppen. Man kan læse mere om organisk syretest under Testing på min hjemmeside.

Netop i forhold til cancer vil en tværfaglig indsats altid være nødvendig.

De fleste cancerpatienter oplever depression, udmattelse, binytreathed, ledsmerter – alle tegn på skørbug faktisk. Og måler man C-vitamin hos en cancerpatient, vil de stort set altid vise en ekstrem mangel herpå.

En af de måder, IV C-vitamin virker på, er, at det næsten med det samme lindrer smerter og virker appetitnormaliserende.

Mange oplever en direkte sammenhæng mellem det at få øget indtag af C-vitamin og et bedre velbefindende.

LIPOSOMAL

I lang tid har intravenøst C-vitamin været den eneste måde at få dette superboost på. Men nu har vi fået et nyt produkt, som er billigere og mere effektivt i forhold til, at man selv kan indtage det hver eller hver anden dag derhjemme, i stedet for at få en ugentlig, intravenøs C-vitaminbehandling, som er minimum, hvis det skal virke efter hensigten, og det kan være temmelig kostbart. For et nå op på et C-vitamin-blodniveau på 200-300 mg/dgl. har det vist sig, at man kan indtage 6 g liposomalt C-vitamin – svarende til 50 g IV. Liposomalt C-vitamin indtages på en spiseske eller i et medfølgende målebæger og kan medbringes i en lille flaske, uanset hvor man er.

Hvordan virker liposomalt C-vitamin?

Ligesom vand og olie ikke mikser, har et vandopløseligt vitamin som C-vitamin ikke let ved at komme over i vores fedtholdige cellemembraner. Dette betyder, at almindeligt C-vitamin har en biooptagelighed på cirka 20 procent, hvor de resterende 80 procent bare ligger i tarmen. En almindelig bivirkning med højt indtag af C-vitamin kan være diarré, men er C-vitamin koblet til fedt, som Liposomal er, kan dette undgås. Optagelsen af liposomalt bundet C-vitamin er mellem 90-100 procent. Derudover er det væsentligt at forstå, at liposomalt bundet C-vitamin kan transporteres ind i selve cellen, netop fordi den er bundet til liposomer. Andre former for C-vitamin, herunder C-vitamin givet intravenøst, er vandopløseligt og forbliver i blodbanen.

Liposomer er fedtopløselige partikler i nanostørrelse, der bærer næringsstoffer ind i cellerne.

Ret smart. Det var Dr. Alec Banham, hæmatolog ved Babraham Instituttet i Cambridge, der fandt ud af denne form for liposomal teknologi. Liposomal C-vitamin er simpelthen C-vitamin, der er pakket ind i et lag fedt, der minder om fosfolipidlaget (særlige

fedtstoffer) af vores cellemembraner – og derfor kan det transportere C-vitamin direkte ind i cellen. At det rent faktisk virker, kan efterfølgende måles i blodet. Ifølge læge Thomas Levy svarer 6 g liposomalt C-vitamin til ca. 50 g intravenøst – det giver samme blodkoncentrationsniveau på omkring 200-300 mg/dgl.

Hvad skal du kigge efter, når du vælger liposomal vitamin-C?

For at liposomal-teknologien virker, skal partikelstørrelsen helst være på 100-400 nanometer. Det bedste transportfedtstof er fosfatidylcholin, da dette hjælper med at holde liposomerne tættest sammen. Den ideelle dosis af fosfatidylcholin i et tilskud bør være omkring 250-500 mg. Dette bør stå på flasken – så tjek ingredienserne, inden du beslutter dig for producent. Søg på internettet.

I Tidslerne har vi kendskab til medlemmer/patienter som anvender Liposomal fra:

Lipolife Gold-formulated Quali-C-Liposomal (www.amazon.co.uk/Lipolife-Gold-formulated-Quali-C-Liposomal)

Aurora Mega Liposomal C (www.vitaminer.nu)

Der er forskel i smagen på de to produkter, så prøv dig frem.

Man kan også selv fremstille Liposomal, og det er selvfølgelig mere økonomisk.

Er du interesseret, så kontakt Lisbeth Arrildt, lisbeth.arrildt@gmail.com



Se også artiklen i Tidslerne 2015-3 vedrørende Redox-behandling (IV vitamin-C).



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 sundheds-apps 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.

Lymfedrænage – hvad er det



Ilt til dit indre akvarium

Lymfesystemet kan sammenlignes med et akvarium med lunkent havvand. For ligesom et velplejet akvarium er smukt, når pumpe og filterfunktioner er afstemt med fiskenes og planternes behov, er det en tragedie, når funktionerne stopper til. Vandet forplumrer, livsgrundlaget svækkes, og fiskene dør. Således også med kroppens celler, der er afhængige af en stadig tilførsel af ilt, næringsstoffer og frisk vævsvæske. Omkring tre liter væske skal lymfesystemet hvert døgn lede videre fra kroppens yderste dele – fingre, arme, fødder og ben – uden at der opstår opboblinger eller ødemer.

Hvad sker der så, når lymfesystemet bliver dovent

og stopper til? Som i akvariet kan vandet forplumre, og så lider vores celler og væv.

Det er her, lymfedrænage kommer ind i billedet, og vi som lymfedrænageterapeuter kan gøre en forskel.

Lymfe hvad-for-noget?

Det er en helt almindelig reaktion, når jeg fortæller, at jeg er lymfedrænageterapeut. Jeg arbejder med danske Dr. Emil Vodders metode fra 1930'erne. De danske læger var ikke åbne over for den nye behandlingsform. Derfor arbejdede han mest i udlandet, og specielt Tyskland og Østrig viste interesse, og her er behandlingen også i dag mest udbredt i det etablerede sundhedssystem.

Behandlingen er en slags massage, men til forskel fra den almindeligt kendte fysiurgiske massage (muskelmassage) foregår lymfedrænage med fjerlette, pulserende bevægelser med mange gentagelser, som gør væsken mere flydende, sætter gang i en "bølgebevægelse" og aktiverer lymfesystemet. Lymfeårerne er meget fine, og trykker man for hårdt, sker der det samme som med en vandslange – der lukkes simpelthen for gennemstrømningen.

Lymfedrænagen arbejder primært med hud og bindevæv.

Behandlingen er blid



og monoton, og jeg taler meget lidt under behandlingen. Ro og monotoni kan det sympatiske nervesystem (vores stress-nervesystem) ikke forholde sig til, så det "opgiver" og slapper af. Derfor er lymfedrænage også godt ved stress og smerter.

Hvor er lymfedrænage effektiv?

Jeg har gennem årene hjulpet mange mennesker med væskeophobninger som følge af et trægt lymfesystem. Klienterne kommer også med mange immunforsvars-problematikker, for eksempel hyppige forkølelser, bi- og pandehulebetændelser, men også gener ved overgangsalder, urolige og hævede ben, hovedpine eller som led i detoxbehandlinger.

Også ved fibromyalgi og kronisk træthedssyndrom kan lymfedrænage være en god hjælper.

Da lymfedrænage er så blid, er det muligt at behandle også meget belastede klienter.

Er der en fremtid for lymfedrænage?

Jeg føler stærkt, at lymfedræningen også har en fremtid i Danmark. I Danmark bruges lymfedrænage i dag kun i det etablerede sundhedsvæsen ved behandlingen af lymfødem (primært efter kræftoperationer).

Indtil penicillinens opfindelse var lymfedrænage noget af det bedste, man kunne tilbyde patienter til styrkelse af immunforsvaret.

I dag må vi også forholde os til både resistente bakterier og penicillintolerance. Og mange mennesker tager selv ansvar for deres sundhed og søger alternativer.

Penicillin har reddet millioner af mennesker, men det skal bruges med måde, så for eksempel børns immunforsvar får lov til at udvikle sig i fred og ro.

Jeg faldt selv aldeles

omgående for den blide og for mig dengang ukendte behandlingsform, der kan få stressede mennesker til at falde helt ned, og samtidig styrke deres immunforsvar og deres træge fordøjelse. Det renser ud og lindrer smerter – alt sammen på samme tid. Hvem har ikke brug for det i dagens Danmark?

Hvad kan vi selv gøre for at hjælpe lymfedrænage?

- Vi kan spise sundt – så er der ikke så mange affaldsstoffer, der skal transporteres væk.
- Vi kan motionere – det styrker lymfevæskens tilbageløb op gennem kroppen.
- Vi kan holde normalvægt – det gør transportvejen for væske og affaldsstoffer så kort som muligt.
- Vi kan lave selvdrænage – det er blidt og kan læres på kort tid. Behandlingen er forskellig, alt efter om der er fjernet lymfeknuder eller ej.
- Vi kan undgå stress, som medfører, at lymfeårerne trækker sig sammen, og transportvejene indsnævres.
- Vi kan trække vejret med mellemgulvsmusklen – det er den muskel, der med sin bevægelse op og



ned skal "pumpe" væsken fra benene det sidste stykke op i venerne.

- Vi kan undgå stimulanser som for eksempel alkohol, tobak, medicin, som bedøver og gør lymfesystemet dovent.
- Vi kan (om muligt) undgå vanddrivende medicin – som suger væske ind i blodbanerne og vanskelig gør lymfesystemets opgave med at borttransportere proteiner og affaldsstoffer.



Erna Troels

er uddannet lymfedrænageterapeut i Danmark i 2006-2007 af en af lærerne fra Dr. Vodders skole samt uddannet lymfødemterapeut (MLD/CDT) på den internationale skole i Østrig 2013-14. Hun startede Dansk Lymfedrænage Skole i 2009. Erna Troels er desuden zoneterapeut, massør og kraniosakralterapeut.

Lymfesystemet – et sivesystem

For at forstå lymfedrænagen må vi kigge lidt nærmere på lymfesystemet. Vores blod cirkulerer i et lukket system af blodkar. Cellerne har altså ikke direkte kontakt med blodet. Deres nærmeste omgivelser er væsvæsken – lymfen – som transporterer næringsstoffer og affaldsstoffer til og fra blodet.

Lymfen dannes af væske, der siver ud fra de ultra-tynne blodkapillærer (blodårer) ude i vævet. Denne væske (tre liter dagligt) må tilbage til blodet, og det sker gennem lymfesystemet.

Lymfen opsamles i et fint forgrenet netværk af lymfeårer, der begynder inde mellem cellerne og samler sig i større og større årer. De løber til slut sammen i to store lymfekar, som tømmer sig ind i de store vener under kravebenene. Derfor begynder behandlingen altid i dette område.

Lymfesystemet er et etvejssystem uden motor (blodkredsløbet har hjertet), og tyngdekraften har stor indflydelse. Det er derfor ofte i benene, at væskeophobninger viser sig først.

Lymfesystemet er lidt forskelligt fra person til person. Som en tysk professor sagde på en konference: "Nogle af os er født med en markvej, andre med en sekssporet motorvej". Det giver os også forskellige udfordringer, for eksempel efter en operation.

Systemet består også af lymfeknuder. Det er meget små organer af forskellig størrelse fra knappenålshoveder til ærter. De er indskudt som filtre i systemet og indeholder mange hvide blodlegemer (lymfocytter), der opfanger smitstoffer, syge celler med videre. Vi har cirka 600 lymfeknuder, heraf 160 i halsregionen. Der er også mange lymfeknuder i armhuler, lyske og omkring tarmene.

Ved lymfedrænage hjælpes lymfen ind i lymfesystemet. Efter en serie af behandlinger kan lymfesystemet lære at klare opgaven selv eller at blive bedre til det og holde immunforsvaret stærkt.

Link:

www.lymfedrænage.com

www.sygeforsikring.dk – Lymfødem

www.dalyfo.dk

Læger uden Sponsor

Læger uden Sponsor er et netværk af læger og medicinstuderende, som ønsker at fremme uafhængighed af kommercielle interesser i såvel forskning som patientbehandling. Udgangspunktet er en anerkendelse af, at aktørerne på lægemiddelområdet ikke altid har fælles interesser. Lægernes primære hensyn er patienterne, regionernes primære hensyn er borgerne, både de syge og de raske, mens lægemiddelfirmaernes primære hensyn er deres aktionærer.

Medlemmerne i Læger uden Sponsor ønsker at være uafhængige af kommercielle interessenter. Vi arbejder for, at lægers efteruddannelse skal være uafhængig af lægemiddelindustrien. Vi afstår altid selv fra honorering eller sponsoring fra lægemiddelindustrien ved mundtlige og skriftlige præsentationer – uanset om informationen gives til sundhedsfaglige personer, politikere, journalister eller almindelige borgere. Vi er endvidere kritiske overfor kommercielt begrundet sygeliggørelse af raske individer, som efter vores mening er et voksende problem.

Et væsentligt mål for Læger uden Sponsor er at synliggøre de interessekonflikter i sundhedsvæsenet, som sponsoring, forskningssamarbejde og gaver fra kommercielle interessenter medfører. Vi mener, at den lange tradition for at læger modtager måltider, kurser eller kongresrejser fra medicinalfirmaer ikke er foreneligt med, at lægen fortsat skal kunne være en troværdig rådgiver for patienten. Vi synes, at det er dybt u hensigtsmæssigt, at Sundhedsstyrelsens ekspertrådgivere så ofte samtidigt står på medicinalfirmaers lønningsliste.

I Læger uden Sponsor har vi en forholdsvis videnskabelig adgang til den problematik, som vi beskæftiger os med. Vi vil gerne styrke et rationelt, forskningsbaseret, patientorienteret og etisk oplyst lægeligt virke i klinik, forskning og formidling. Vi forsøger blandt andet at sprede viden om de forskningsresultater, der viser at:

- Læger påvirkes af reklamer!
- Besøg af lægemiddelkonsulenter påvirker lægers ordinationer!

- Selv små gaver fra medicinalfirmaer, fx en kuglepen med logo, medfører en øget tilbøjelighed til, at lægen ordinerer firmaets præparater!

Disse udsagn kan virke indlysende for de fleste, men mange læger mener faktisk, at de ikke selv påvirkes af reklamer eller anden markedsføring. "Det er kun de andre, der påvirkes", tænker man. En væsentlig del af Læger uden Sponsors mission er derfor oplysning overfor kolleger.

Siden Læger uden Sponsor blev stiftet i 2005, er der på mange områder sket en positiv udvikling. De praktiserende lægers videnskabelige selskab valgte allereede for flere år siden at holde deres årsmøde helt uden sponsoring, og hvis kurser for praktiserende læger skal tælle som efteruddannelse, må de heller ikke være betalt af industrien. Parallelt har lægemiddelindustrien dog skiftet fokus fra praktiserende læger til politikere, patientforeninger og de sygehuslæger, som ordinerer den allerdyreste sygehusmedicin (fx kræftlæger og skleroselæger). Sådan medicin koster ofte flere hundrede tusinde kroner pr. år, og lægemiddelvirkensomheden bestemmer selv, hvor høj prisen skal være.

I dag har Læger uden Sponsor ca. 170 medlemmer (der er 24.000 læger i Danmark). Den største gruppe er praktiserende læger. Medlemslisten fremgår af netværkets hjemmeside, www.laegerudensponsor.dk, og der er også en facebookgruppe, www.facebook.com/groups/557108611148726/



Mats Lindberg,

Kommunallæge i Haderslev Kommune, Kontaktperson for Læger uden Sponsor,
mli@dadlnet.dk,
www.laegerudensponsor.dk

En vandretur og solskinsmad

i juli måned 2016

Jeg modtager nyhedsmails fra www.fodpaalivet.dk/ / www.solskinsmad.dk. I februar måned 2016 kom der et tilbud, jeg ikke kunne stå for: "7 forrygende dage med vandringer og solskinsmad i uge 29". Fokus ville være plantemad, meditativ tygning, vandring, leg og skønne samtaler. Vi skulle bo på Gl. Ry Skole og derfra hver dag gå cirka 15 til 20 kilometer. Jeg meldte mig straks til kurset og glædede mig meget, ikke mindst til at gøre noget godt for mit indre miljø i kroppen, leve basisk og vandre.

Lørdag eftermiddag ankom jeg til Gl. Ry Skole. Jeg blev installeret i et værelse sammen med to andre – de yngste på 43 og 48 år. Vi havde madras, dyne og pude med. Udstyret var i orden, med en mindre rygsæk, gode sko, regntøj og praktisk gåtøj. Den ældste deltager var 82 år. Flere havde deltaget før, også på vandring fra Gedser til Skagen. Efterhånden var alle 10 deltagere samlet, 8 damer og 2 herrer, samt kursusleder Birthe Straarup og køkkenhjælperen Anke. Vi gik en lille tur på 8 kilometer om eftermiddagen. Vejet var fint.



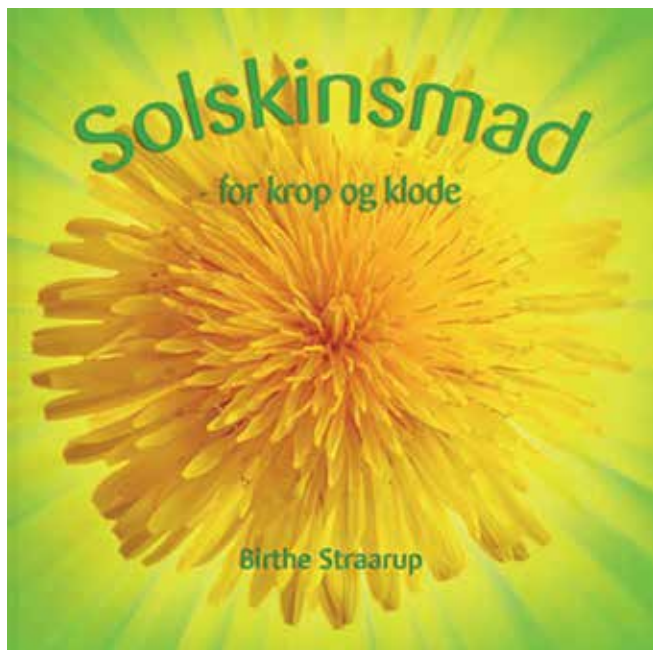
Solskinsmad: Så fik vi vores første, herlige aftensmåltid. Rigtig veltillavet solskinsmad. Vi lærte og blev klar over, hvor vigtigt det er at tygge maden grundigt. Det blev der gjort meget ud af. Solskinsmad er plantemad: overvejende grønsager, korn, nødder og frugt. Økologiske eller biodynamiske råvarer. Overvejende lokalt dyrkede råvarer og uopvarmede olier. Solskinsmad handler også om sundhed i kroppen – bæredygtighed på kloden – etik og dyrevelfærd. Det var slut med kød, brød, kaffe, mælkeprodukter og æg. Men gerne urteteer.

Kl. 7 var morgenmaden klar: Der var grød af iblødsatte kogte kerner: Hele havrekærner, rug, hirse og brune ris samt masser af dejlig grønt, nødder og frugt.

Madpakken til vandreturen: Der var masser af grønsager, vi kunne pakke til vores frokost, som vi medbragte i poser, samt en lille bøtte til en rest grød eller solskinsris. Kl. 8.15 var vi til klar til afgang, med en "stifinder" forrest og en dejlig vandring i smuk natur. Hver dag en ny rute i den smukke natur omkring Ry og Silkeborg. Vi gik en del i stilhed, havde gode pauser, og af og til tog vi en lille lur i græsset efter frokosten.

Tilbage igen: Et dejligt, tiltrængt brusebad sidst på eftermiddagen og så igen en fantastisk dejlig velsmagende aftensmad. Så mange forskellige måder at tilberede rå grønsager på, så mange flotte farver, Jeg har aldrig set mage. Uhm ... hvor det smagte. Jeg savnede absolut hverken kød eller brød.

Aftenhygge: Efter aftensmaden var der te – med hyggesnak og informationer. Birthe har en masse erfaring gennem sine mange år med arbejdet som kinesiolog og behandler. Der var mange gode spørgsmål



og svar. Lisa havde guitar og sanghæfte med – rigtig hyggeligt.

Fornemmelsen i kroppen var rigtig god, og jeg nød det hele. Jeg var overvældet over alt det lækre grønne (der var virkelig meget forskelligt), kombinationen og sammensætningen af det. Jeg oplevede nye smage og oplevede, hvor godt kroppen havde det, samt hvor mættende det var. Jeg blev meget glad for spirer af forskellig slags. Det er sjovt og let at lave og smager skønt, og er super sundt. Det var virkelig en herlig oplevelse på mange planer. Dejlige mennesker og gode, fælles oplevelser – og ingen vabler på fødderne.

Jeg lærte meget den uge. Ikke mindst nye måder at kombinere rå grøntsager på – smuk mad, som jeg slet ikke kan lade være med at lave herhjemme. Jeg er så glad for alt det gode, jeg fik med mig den uge 29 i Gl. Ry.



Ida Nielsen,

bestyrelsesmedlem, kredsansvarlig
og ansvarlig for Tidsellinjen
ida.nielsen07@gmail.com

Solskinsmad - for krop og klode

Solskinsmad og madcirklen er nye begreber.

Fokus er planteføde – måltider uden animalske produkter. Begrundelsen er trefoldig: Sundhed i kroppen – Bæredygtighed på kloden – Etik og dyrevelfærd

Solskinsmad er en kombination af rawfood og vegansk levevis. Der anvendes:

- økologiske og biodynamiske grøntsager, korn, frø og frugter
- primært lokalt dyrkede råvarer
- hovedvægten er på rå grøntsager med få opvarmede råvarer
- enkelhed og improvisation frem for fastlåste opskrifter
- uopvarmede fedtstoffer
- enkelte færdigkøbte varer med gennemskuelig tilvirkningsproces

Trods de mange madbøger, som udkommer i disse år, mangler en vejledning i, hvordan man spiser og ernærer sig 100 % kærligt og bæredygtigt – uden at tage liv – og til glæde for kroppens sundhed og livsenergi. Solskinsmad er fremtidens mad med uendelig variation og til vore ganers udelte fryd og tilfredsstillelse. Madcirklen følger med bogen – lige til at sætte op på køleskabet.

Birthe Straarup, født 1952, har forsket i ernæring og kostprincipper fra hun var barn. Hun har siden midten af firserne praktiseret som zoneterapeut og kinesiolog og givet personlig terapeutisk rådgivning, holdt foredrag, kurser og workshops. Birthe Straarup skabte i 2003 veganer-/rawfood-vandreturen Fod på Livet fra Gedser til Skagen, som siden har været gennemført hvert år i august-september. www.solskinsmad.dk - info@solskinsmad.dk
www.solskinshus.dk
www.fodpaalivet.dk



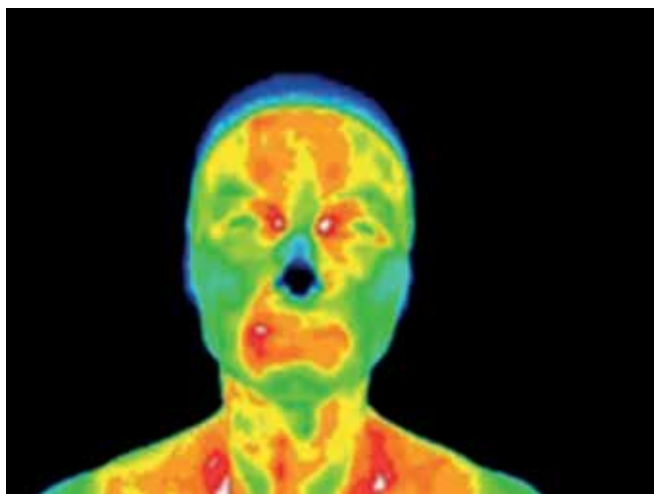
MEDICINSK TERMOGRAFI ET VÆRDIFULDT SUPPLEMENT TIL FOREBYGGELSE AF SYGDOMME

Scanningen er en 100 procent ikke-invasiv scanningsmetode uden skadelige stråler!

HVAD ER MEDICINSK TERMOGRAFI?

Medicinsk termografering er billeddannelse med et infrarødt kamera bestående af 76.000 mikrotermometre, der måler hudens overfladetemperatur, og dermed visualiserer den normale og unormale fysiologi. Denne temperaturmåling "sladrer" ganske enkelt om den skjulte ubalance såsom inflammation (betændelsestilstand) i det underliggende væv.

Alle kroppens organer har nerver til hudens overflade, og kroppens overfladetemperatur afhænger af blodgennemstrømningen. Det er altså nervebelastningen i huden, der vises et billede af, ikke de indre organer. Ved ubalancer såsom vævsskader, inflammation og lignende vil blodgennemstrømningen øges, og dermed øges temperaturen i huden. Et termisk billede vil kunne vise denne lidt højere temperatur og vil derved udpege eventuelle problemfelter i kroppen og give en indikation af, hvor der kan være behov for at sætte ind med behandling.



Eksempel på rodbetændelse i højre overmund, som blev overset på røntgen

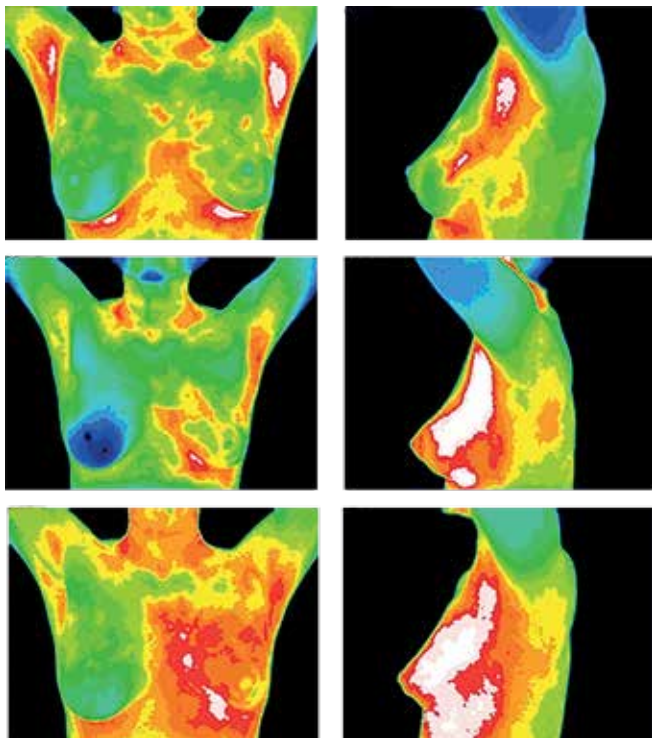
Med denne teknik har man en unik mulighed for både at opdage og forebygge udvikling af sygdom eller følge forandringer i eksisterende sygdomme. Fordi medicinsk termografi kan afsløre uopdaget sygdom, giver teknikken en mulighed for at igangsætte en behandling på et tidligere tidspunkt.

HELKROPSSCANNING

Inflammation er kroppens forsvar, når der er begyndende ubalancer.

Ved en helkropsscanning tages 24 billeder, der analyseres og identificeres for dysfunktioner fra top til tå. Ved en enkelt scanning får man meget information, som ikke tilbydes ved andre undersøgelsesmetoder, og netop denne information gør det muligt at forebygge eventuelle sygdomme og skader, for eksempel:

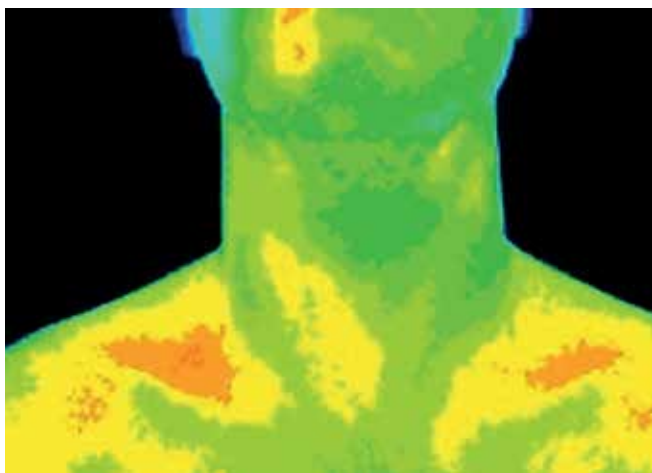
- Diverse brystsygdomme, som kan være relateret til brystcancer.
- Bi-/pandehule/kæbehuler.
- Tænder/rod/tandkødsinflammation (med lymfeoverbelastning).
- Skjoldbruskkirtlen.
- Hjerteforkalkning.
- Blodpropper.
- Lungeirritation.
- Inflammation og nye blodkardannelser, som kan være relateret til cancer.
- Alle organer i bughulen, herunder hele tarmsystemet, urinvejene, kredsløbet, autoimmune sygdomme, herunder diabetes, fødevareintolerance, lymfeaktivitet/overbelastning, gigt, alle led i hele bevægeapparatet, muskler, sener, nerver, skader og meget andet.



Eksempel på udvikling af brystcancer fra scanninger foretaget over en etårig periode

OM MEDICINSK TERMOGRAFI

Gennem mange års medicinske studier har termologer rundt i verden etableret protokoller for disse billedmønstre og temperaturer og kan derved identificere diverse symptomer, herunder uforklarlige smerter og lidelser, som ofte kan være tegn på forskellige sygdomme. Afklaringen af disse symptomer kan give mulighed for en hurtigere behandling.



Eksempel på cancer i højre side af skjoldbruskkirtlen

Omfattende forskning og undersøgelse foretaget af medicinske uddannelsesinstitutioner, såsom John Hopkins University Medical School i USA, har fastlagt normale værdier for distribution af varme i hver region af kroppen. Afvigelse fra disse normalværdier



måles og sammenholdes for at indkredse eventuelle skader eller sygdomme. Metoden kan sammenlignes med den måde, en laboratorieundersøgelse af blod eller urin analyseres på.

MEDICINSK TERMOGRAFI NU I DANMARK

Jeg bragte således teknikken til Danmark, uddannede mig til medicinsk termograf. Det betyder, at jeg tager billederne, er online med lægerne i Florida, som ud over deres lægeuddannelse har en toårig overbygning i at fortolke disse termiske billeder.

Billederne med patienthistorik fremsendes til lægen i Florida, og cirka 24 timer senere modtager jeg rapporten. Herefter kan jeg viderebringe og uddybe lægens svar og dennes anbefalinger til patienten.

Body & Breastcare har eksisteret siden 2008, og interessen for undersøgelsen er støt stigende.

HVORFOR VÆLGE MEDICINSK TERMOGRAFI?

Susanne Lodahl havde i mange år selv ønsket at forebygge sygdomme og fik derfor løbende fået foretaget ultralyd af bryst, organer med mere. I sin søgen efter at opdage og forebygge ubalancer, støttede Susanne på medicinsk termografi. Disse scanninger tilbydes i det meste af verden og skal ses som et uvurderligt supplement til eksisterende scanningsmetoder. I Danmark tilbydes disse scanninger foreløbig kun i privat regi, da ingen danske læger er uddannet i at fortolke termiske billeder. Susanne har som nævnt etableret et samarbejde med læger på et analyseinstitut i Florida, som står for selve læsningen af billederne.

Vitaminer og mineraler

Vitaminer og mineraler fylder ikke så meget, men mikronæringsstofferne betydning for vores indre sundhed og balance er alligevel betragtelig.

Vita betyder liv, og hvis ikke det var for tilstedeværelsen af vitaminer og mineraler, kunne vores kroppe ikke fungere optimalt. De indgår nemlig i dannelsen af hormoner, neurotransmittere, enzymer og mange andre vigtige budbringere i organismen. Enzymer kaldes eksempelvis for livets tændrør, for det er ofte enzymer, der foranlediger aktivitet i kroppens væv. Der skal også enzymer til, for at vi kan fordøje vores mad, så næringsstofferne kan optages og anvendes af kroppens celler og meget, meget mere.

Set i lyset heraf, kan det betale sig at sikre sig selv og sine kære tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler hver dag. De bedste former for vitaminer og mineraler får du fra maden. Gode og næringsrige råvarer indeholder nemlig mikronæringsstoffer, der er organiske og naturlige og derfor letoptagelige og anvendelige for kroppens celler.

En af udfordringerne i dag er, at mange af de fødevarer, som fremstilles og sælges, enten er stærkt forarbejdede, dyrket i rockwool eller sprøjtet med skadelige kemiske stoffer. For hver forarbejdningsproces, som en fødevarer gennemgår, går en del af vitamin- og mineralindholdet tabt. Konventionelle grønsager eller krydderurter, der er dyrket i rockwool eller kunstig jord, indeholder selvsagt ikke samme grad af mikronæringsstoffer, som afgrøder dyrket i rigtig jord.

Derfor kan det i dag ofte være problematisk at få tilstrækkeligt med mikronæringsstoffer igennem maden. Mangel på mikronæringsstoffer er således udbredt, også blandt os danskere, og tilskrives primært indtag af næringsdrænedede fødevarer. Mangel på mikronæringsstoffer forbindes, jævnfør ny engelsk forskning, med øget sygelighed.

Et nyt studie under ledelse af den særdeles kompetente engelske professor og forsker, Margaret P. Rayman, har vist, at op til 66,7 procent af de patienter, der deltog i hendes nylige undersøgelse, led af mangel på et eller flere mikronæringsstoffer. Studiet

blev offentliggjort i marts måned i år i Nutrients (1). Formålet med den netop offentliggjorte undersøgelse var at bestemme den ernæringsmæssige status samt vitamin- og mineralniveauerne blandt en gruppe indlagte patienter. Forskerne ønskede derudfra at afgøre, om disse faktorer kunne have betydning for patienternes sygdomsforløb. Det viste sig, at en særdeles stor del af patienterne manglede zink, selen, vitamin B1, B6 og B12, og der blev via studiet påvist nye sammenhænge imellem udvikling af sygdomme og mangel på specifikke mikronæringsstoffer.

Margaret P. Rayman fra University of Surrey og andre forskere er særligt bekymrede over det lave indhold af sporstoffet selen, som ses i en typisk europæisk kost. Lave selen-niveauer svækker immunforsvaret og gør os mere sårbare overfor sygdomme, i særdeleshed kræft. Det viste sig, at de mennesker med lave selen-niveauer, som indtog selen som kosttilskud, efterfølgende udviste hurtig bedring i deres tilstand, hvilket de mennesker med lave niveauer ikke gjorde. Professor Margaret P. Rayman vurderer, at den gennemsnitlige englænder kun indtager cirka halvdelen af den mængde selen, som var normalt for cirka 50 år siden.

Andre undersøgelser har kortlagt, at godt halvdelen af den danske befolkning, såvel børn som ældre, mangler D3-vitamin i vintermånederne (2), ligesom mange ældre danskere også mangler magnesium og selen (3), og at mange mennesker generelt ikke indtager de for dem nødvendige mængder mikronæringsstoffer igennem maden.

Vi behøver vitaminer og mineraler for at kunne opretholde et normalt immunforsvar, bevare vores kognitive formåen og for at mange andre kropslige funktioner skal kunne fungere optimalt. Herunder kan du se, hvad du kan gøre for at sikre dig og dine tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler i dagligdagen.

Sådan får du vitaminer og mineraler:

1. Vælg økologiske råvarer. De indeholder flere mikronæringsstoffer og mindre kemi end konventionelle råvarer.
2. Vælg så uforarbejdede råvarer som muligt. Derved sikrer du dig et højere indhold af mikronæringsstoffer.
3. Suppler eventuelt din daglige mad med et tilskud af højkvalitets vitaminer og mineraler i form af food state vitaminer eller organiske eller organisk bundne mineraler. Denne form for vitaminer og mineraler sælges i Danmark under navne som Nani og Terra Nova, eller de kan købes på nettet på www.cytoplan.uk.



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

(Foto: Sara Galbati)

Kilder:

- (1) Nutrients. 2016 Mar; 8(3): 124.
- (2) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26563915.
- (3) Tangney C, Tang Y, Evans D, Morris M, 2009; "Biochemical indicators of vitamin B12 and folate insufficiency and cognitive decline"; Neurology, 72(4), 361-7.

Forklaring til mineraler og vitaminer

Der er mindst 46 næringsstoffer, som har livsvigtig betydning for dig, din krop og dit helbred. Næringsstoffer kaldes for *essentielle*. Det er de stoffer, som kroppen ikke selv kan danne, og som den ikke kan undvære. Mangel på et eller flere af disse stoffer giver symptomer og fører før eller siden til sygdom. Disse næringsstoffer er vigtige for kroppens helbred og energi, og man skal til enhver tid sørge for, at der er nok af dem. Fordi alle de essentielle stoffer forbruges eller udskilles, er vi nødt til løbende at tilføre dem.

De essentielle stoffer er: 19 forskellige mineraler, 13 forskellige vitaminer, 9 forskellige aminosyrer (som opbygges til proteinkæder), forskellige fedtstoffer samt ilt og vand. Der er således flere end 46 essentielle næringsstoffer, som du løbende må tilføre kroppen gennem kost eller kosttilskud.

Essentielle mineraler opdeles i *makromineraler* og *mikromineraler*. **Essentielle vitaminer** opdeles i *fedtopløselige* og *vandopløselige*.

De essentielle mineraler og vitaminer er følgende:

Makromineraler: calcium, fosfor, svovl, kalium, natrium, klorid, magnesium.

Mikromineraler: jern, fluor, zink, kobber, mangan, selen, jod.

Essentielle sporelementer (sporelementer er defineret som mineraler, hvor der ikke er fastsat en anbefalet daglig tilførsel): krom, molybdæn, kobolt, kisel, nikkel.

Fedtopløselige vitaminer: vitamin A, vitamin D, vitamin E og vitamin K.

Vandopløselige vitaminer: thiamin, riboflavin, niacin, B6-vitamin, pantotensyre, biotin, folacin, B12-vitamin og C-vitamin.

Essentielle aminosyrer: valin, leucin, isoleucin, methionin, phenylalanin, tryptophan, threonin, lysin. Andre vigtige aminosyrer (men ikke essentielle) er alanin, prolin, glycin, serin, cystein, tyrosin, asparagin, glutamin, asparaginsyre, glutaminsyre, arginin og histidin.

Forskellige fedtstoffers betydning for udvikling af sundhed og sygdom er stadig kontroversiel, og ligesom med mineral-sporelementer er der ikke fastsat en anbefalet daglig tilførsel. Fedtstoffer omfatter triglycerider, eicosanoider, fosfolipider, steroler og sterolester. Tryglycerider er den vigtigste gruppe, især ud fra en kvantitativ betragtning.

Triglycerider omfatter følgende: Mættede fedtsyrer: Propionsyre, smørsyre, capronsyre, caprylsyre, laurinsyre, myristinsyre, palmitinsyre, stearinsyre, arachidinsyre og behensyre.

Monumættede fedtsyrer: palmitinsyre, oliesyre, elaidinsyre og erucasyre. Polyumættede fedtsyrer: linolsyre, arachidonsyre, eicosapentaensyre og docosahexaensyre.

Reference:

"Human Ernæring"
af Gustav Nedergaard.



Lars Bo Sørensen,
newstart3@hotmail.com

Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 22. april 2017 kl. 12.

Frederik den VI's Hotel, Rugårdsvej 590, 5210 Odense NV - www.f6h.dk

Program

- | | |
|----------------|---|
| Kl. 12 - 13 | Frokost. |
| Kl. 13 - 15 | Generalforsamling. |
| Kl. 15 | Eftermiddagskaffe. |
| Kl. 15.30 - 17 | Foredrag ved Lars Mygind: "Metasundhed - Hvordan kombinerer vi det bedste fra alle verdener". Lars giver sine fem bedste råd til at blive/forblive rask. Se www.mygind.dk |



Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent og stemmetællere.
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf.
4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2016.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af formand.
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen:
Valgt i 2016 for 2 år: Lisbeth Arrildt og Ida Nielsen. Der skal vælges 4 nye bestyrelsesmedlemmer. Eghon Engelund og Poul-H. Ejlersen er villige til at modtage genvalg.
9. Valg af intern revisor: Bestyrelsen foreslår Peter Køpke.
Valg af ekstern revisor: Bestyrelsen foreslår Dansk Revision Esbjerg.
10. Valg af 4 suppleanter.
11. Eventuelt.

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

Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling af generalforsamlingen er **tilmelding nødvendig på www.tidslerne.nemtilmeld.dk**. Har du ikke netadgang, kan Poul Ejlersen tlf. 21 24 18 07 være behjælpelig. Tilmelding senest den 8. april 2017. Vi fremsender deltagerliste af hensyn til samkørsel.

På bestyrelsens vegne
Mai Nielsen



Tidslerne er taknemmelige for, at www.nemtilmeld.dk stiller dette unikke system gratis til rådighed for Foreningen.

NemTilmeld er et sikkert online tilmeldingssystem, som gør det nemt og overskueligt at tilmelde sig arrangementer, ligesom det også har et betalingsmodul.

NemTilmeld er let at bruge:

Du kan klikke ind fra Tidslernes hjemmesiden www.tidslerne.dk eller gå direkte til www.tidslerne.nemtilmeld.dk

1. På siden vises en samlet arrangementsoversigt i datoorden. Hvert arrangement præsenteres kort.
2. Ved at klikke på det enkelte arrangement vises en

tilmeldingsside, hvor du kan se praktiske informationer samt en beskrivelse af arrangementet med billeder, og hvor du skal udfylde tilmelding.

3. Det er let og overskueligt at vælge fx specialkost i afkrydsningsmenuerne i tilmeldingen.
4. Betaling sker sikkert via Quickpay, hvis du betaler med betalingskort. På bekræftelsessiden har du et overblik over din tilmelding.
5. Du modtager en bekræftelsesmail umiddelbart efter tilmelding. Mailen indeholder ligeledes et link til evt. ændringer eller framelding, så gem denne mail!

Vi glæder os til samarbejdet med NemTilmeld, som både gør det lettere for os som arrangører og ikke mindst lettere for dig, som ønsker at deltage i Tidslernes informative arrangementer.

Rock i Biffen i Esbjerg 2016 støtter Tidslerne

Rock i Biffen er et privat arrangement i det gamle ESA teater. 4 bands inviterer venner og familie og optræder gratis. Billetten dækker mad og fri fadøl.

Nice Old Boys, Daddy Rocks, En lille pose støj - Trio og KEINSTEIN gav den gas hele aftenen til et brag af en fest.

Takket være det store fremmøde blev der skrabet kr. 25.000 sammen.

Arrangementet var enige om at beløbet skulle tilgå Kræftforening Tidslerne og Hospice Esbjerg. Tidslerne er meget taknemmelige for dette gavebidrag og vil anvende pengene til gavn for cancerpatienterne.



Løgumkloster Refugium –

Legat til 5-døgns rekreationsophold til medlemmer af Tidslerne



I efteråret 2016 tilbød Refugiet i Løgumkloster igen Tidslerne 5 legater i op til 5 dages varighed. Legatet er tiltænkt sygdomsudfordrede ansøgere efter udstået sygdom eller operation og med små midler. I november 2016 sendte jeg en ansøgning om legat til et

ophold på Refugiet i december. Jeg var så heldig at modtage dette legat. Opholdet var i enkeltværelse og med fuld forplejning. Løgumkloster Refugium ligger meget smukt i Tønder Kommune og er nabo til kirken. Refugiet giver plads til ro, fordybelse og eftertænksomhed samt til fællesskaber med musik og dialog om livets store og små spørgsmål. Fra Refugiet er der gode muligheder for gåture i Løgumkloster by og den nærliggende skov. Jeg er meget taknemmelig for at modtage dette ophold, og et ophold på Løgumkloster Refugium kan varmt anbefales.



REHPA –

Videncenter for rehabilitering og palliation i Nyborg

REHPA blev etableret i 2015 og er en efterfølger af det tidligere RcDallund, der lukkede i juni 2015. REHPA er beliggende på OUH Sygehusenheden i Nyborg. Den rådgivende styregruppe bag REHPA er Region Syddanmark, Syddansk Universitet, Kræftens Bekæmpelse, Danske Regioner, Kommunernes Landsforening og Sundhedsstyrelsen. REHPA er sikret en finanslovsbevilling på cirka 19 millioner kroner om året.

Jeg fik i uge 50 2016 tilbudt et rehabiliteringsophold fra mandag til fredag. Med tog fra Roskilde kom jeg til Nyborg Banegård, og 18 kursister med forskellige kræftdiagnoser blev hentet ved stationen. Hele ugen boede alle kursisterne på Hotel Nyborg Strand. Maden var god og varieret. Om aftenen var der oplæg om eksistentielle emner og underholdning med solist og fællessang. Der var tilrettelagt et intensivt program

alle 5 dage. Det var en blanding af undervisning og praktisk motion. Programmet bestod af teoretisk viden om senfølger, motion, forandring, motivation og kostoplæg. Der var et oplæg om psykologi med samtaler mellem kursisterne. Vi fik også en introduktion til en motionsdagbog og øvelser. Den sidste dag fik alle kursister en træningsdagbog for de næste uger, da der er et opfølgingsophold i marts 2017.

REHPA i Nyborg har nye rehabiliteringsforløb i 2017. Der er ni forskellige rehabiliteringsforløb i første halvår af 2017. Du kan hente et henvisningsskema på www.rehpa.dk eller ringe til 30 57 10 59. Som ansøger skal du udfylde et skema sammen med en læge, din egen eller en på hospitalet, og sende det til REHPA.

Nøgler til spontan helbredelse - 9 afgørende faktorer, der kan ændre alt

Af Kelly A. Turner

Forfatteren har skrevet en meget tankevækkende, god og informativ bog over emnet spontan helbredelse af kræft. Bogen bygger på Turners doktorafhandling: "Radical Remission: Surviving Cancer Against All Odds": Hvordan man kan overleve kræft, efter at det etablerede behandlingssystem har 'kastet håndklædet i ringen'.

Grundlaget for bogen er interviews med kræftoverlevende fra USA og med 50 behandlere verden over. Bogen beskriver, hvad folk selv har gjort for at blive raske og henviser til følgende 9 faktorer:

- at ændre kosten radikalt
- at tage kontrol over sit helbred
- at følge sin intuition
- at bruge urter og kosttilskud
- at give slip på undertrykte følelser
- at øge positive følelser
- at tage imod støtte fra andre
- at opnå dybere spirituel kontakt
- at have gode grunde til at leve

Følgende kræftformer er repræsenteret i bogen: Bryst-, hjerne-, bugspytkirtel-, lever-, prostatakæft og et par stykker mere.

Bogen er skrevet med hjertet, ud fra et dybtfølt ønske om at hjælpe kræftpatienter, og ud fra en undren over, at det gængse system ikke tager de exceptionelle helbredelser særlig alvorligt, og i hvert fald ikke alvorligt nok til at grave dybere i, hvad folk selv har gjort for at blive raske. Turner nævner, at ud af de over 1000 tilfælde, hun har fundet i lægefaglige tidsskrifter, er der ingen, der beskriver, hvad patienten selv har gjort, eller giver indtryk af, at lægen har interesseret sig for dette. Det er en alsidig bog. Der er nemlig, som de afgørende faktorer antyder, meget forskellige må-

der, folk er blevet raske på. Det er også bogens styrke, at den påpeger, at vi er forskellige, og hver især må vælge vores egen vej. Det kan også anbefales at besøge hjemmesiden www.radicalremission.com.

ISBN-13: 9788702205404

Sideantal: 292

Udgivet 07-10-2014

1. udgave

Forlag: Det Blå Hus

Pris kr. 299,95



Du har for meget syre i kroppen

Af Bettina Laxholm Delfs

Bog anmeldelse bragt i Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Det gode budskab, hvis man er syg, er, at kroppen sagtens kan helbrede sig selv. Men så skal den være i bedre balance, mener bogaktuelle Bettina Laxholm Delfs.

ALKALINE LIVING – EN ENKELT GUIDE TIL ET SUNDT LIV

Forfatter Bettina Laxholm Delfs, 200 sider, vejledende pris 250 kr., Gyldendal, udkom 14. oktober 2015.

Hvis du får meget syre i kroppen, fører det til overvægt, stress, mangel på energi og måske endda smerter og sygdom. Og du får alt for meget syre, hvis du generelt spiser masser af kød, drikker spandevig af kaffe og undgår vand og grøntsager.

”Fisk danner for eksempel sår på gællerne, hvis vandet er for surt. Tænk på det som to akvarier: Det ene er krystalklart med iltbobler og friske grønne planter. Det andet er mørkt, lugter og har alger ned ad siderne. Hvilket ville du så vælge, hvis du var en fisk,” spørger nordsjællandske Bettina Laxholm Delfs, der er aktuel med bogen ’Alkaline living’.

”Da nu kroppen består af 70 procent vand, siger det sig selv, at disse egne celler helst vil svømme rundt i det klare og iltede vand,” siger hun.

PH-VÆRDIEN

Bettina Laxholm Delfs er tilhænger af systemet ’Alkaline living’, der kort går ud på, at kroppen skal være i balance – og helst være svagt basisk. Lad os tage lidt teknik: En neutral krop har en pH-værdi på 7, og det sundeste, ifølge eksperterne, er en pH-værdi på 7,365. Du kan let måle din egen krops pH-værdi ved at købe lakmus-strips på apoteket eller i Matas,



SKAVANKERNE

”Mange oplever, at når de kommer op i 40’erne, så begynder de første skavanker at melde sig. Det bliver sværere at røre sig, og man bliver hurtigere syg. En sund balance mellem syre og base vil gå ind og ændre det sygdomsbillede,” siger hun.

Men man skal have både syre og base i kosten: ”En kaffemaskine vil kalke til, hvis vi ikke bruger syre til at rense den. Men de fleste skal spise mere basisk. Hvis vi nu ændrer kosten, så vi spiser mindst 70 procent grøntsager, så kan vi sagtens tage en kop kaffe eller et glas rødvin. Du kan sagtens spise stegt flæsk med persillesovs, hvis du så fylder resten af tallerkenen med broccoli, gulerødder og kartofler. Det

her er ikke en ny kur. Du skal ændre livsstil. Drop for eksempel colaen som er 10.000 gange mere sur end almindeligt postevand,” siger hun.

BASEDEPOTET

Alle mennesker er født med et basedepot, som man tærer på livet igennem. Men når depotet er ved at være brugt, så kommer smerterne og sygdommene.

”Du vil også mærke, at du ikke kan drikke en flaske rødvin og så være helt frisk om morgenen, som du kunne før. En bedre syre-basebalance vil rette op på det,” siger Bettina Laxholm Delfs.

Det er ikke kun kosten, der er vigtig, hvis man skal følge ’Alkaline living’- konceptet.

”Motion er vigtig, fordi bevægelse stimulerer kredsløbet og kroppens udrensningssystemer. Du trækker vejret dybere og udskiller dermed mere syre, når du ånder ud,” siger hun.

”Og så skal du have et sind i balance. Hvis du er stresset, irriteret eller deprimeret, trækker du vejret overfladisk, og så ophober du syre,” fortæller Bettina Laxholm Delfs.

10 TRIN TIL MERE BASE I KROPPEN

Vil du hurtigt i gang med at finde balancen mellem syre og base, så er der her 10 gode grundtrin:

- Drik rigeligt med vand, gerne mellem 2 – 2,5 liter dagligt.
- Sig godnat kl. 22.00. Stresshormonet kortisol er lavest i blodet mellem 22.00 og 2.00. De hormoner, der regenererer os, blandt andet væksthormonet, er til gengæld højest. Sov gerne for åbent vindue.
- Spis og drik 80 procent basisk mad og drikke.
- Lav venepumpeøvelser dagligt. Du finder let øvelserne på nettet.
- Indtag essentielle (livsnødvendige) fedtstoffer, og vær især opmærksom på at få nok omega-3.
- Gå en frisk tur dagligt på mindst en halv time, så udskiller kroppen syre. Ilt er base, så kroppen får et indvendigt brusebad.
- Udfør afbalanceret træning som for eksempel yoga. Det stimulerer kroppens balance, skaber flow i alle kroppens systemer og styrker den selvhelbredende kraft, hvilket smitter af på psyken.
- Gå i sauna så tit, du har mulighed for det. Vi udskiller syre gennem sved.
- Brug ’epsonsalt’ i badevandet og som scrub blandet med olivenolie. Det er et unikt middel til afgiftning og kan købes i helsekostforretninger.
- Hav fokus på det mentale, følelser og tanker. Vores følelser bestemmer, om hjernen producerer hormoner, som opbygger og regenererer dig, eller som nedbryder dig. Derfor hvil i følelsen af taknemmelighed og kærlighed til dig selv og andre. Tilgiv alt, hvad der kan tilgives, for din egen skyld, og tilgiv ikke mindst dig selv.

Til filmprojekt:

Oplysningsforbundet May Day, www.mayday-info.dk, efterlyser canceroverlevende, som er blevet helbredt med alternative behandlingsformer. Det kan være udenlandsk behandling, komplementærbehandling eller behandling med ikke konventionelle metoder. Hvis du er interesseret i at være med eller vil have mere info, så skriv til Charlotte Ryø på cr@mayday-info.dk.



Kræft på nært hold

Af Ola Ringdahl

Ola Ringdahl har skrevet en bog om sit liv som pårørende til tre kræftsyge familiemedlemmer: Sin mor, sin hustru og sin datter.

Udover den stærkt personlige beretning er der interview med fagpersoner og gode råd i forhold til mødet med det etablerede sundhedsvæsen. Bogen beskriver, hvordan det er at stå på sidelinjen og gerne vil hjælpe, og der er gode råd om, hvor og hvordan man som ven og/eller familiemedlem kan søge hjælp og støtte.

Der er mange gode bøger, der handler om, hvordan det er at leve med en kræftsygdom, men her er en bog, der i et meget direkte og personligt sprog beskriver situationen for en pårørende, der i den grad selv har været der.

Bogen er en blanding af en personlig beretning og en opslagsbog. Den afsluttes med diverse brugbare adresser og links, der kan være nyttige i de stressende og angstfyldte situationer, man står i som pårørende til en kræftsyg.

En nyttig og meget brugbar bog til familier med kræftsyge medlemmer.

ISBN: 978-87-998858-1-7

Sideantal: 215. Pris kr. 249,95

Udgave, 1. oplag 11-10-2016

Forlaget Karakter



Efterlysning:

Til Kathryn Alexanders patenterede forskningsprojekt "Smart Patient Journey Road Map" efterlyses 2-4 frivillige kræftpatienter.

Kathryn Alexander er praktiserende Naturopath og har skrevet bogen "Smart Patient Journey Road Map, increasing your odds for success", forlag Annexus, 2014.

Som frivillig deltager i forskningsprojektet indvilliger du i at bruge tid på at besvare en del personlige spørgsmål (11 sider på dansk), hvor du udleverer personlige

informationer om din sygdomshistorie og diagnoser. Forskningsprojektet skelner ikke mellem komplementær og konventionel behandling.

Har du lyst til at få mere information om dette forskningsprojekt, som skal lede til en guide om såvel komplementær som konventionel behandling, så kan du få yderligere oplysninger tilsendt ved at skrive til:

Lars Bo Sørensen newstart3@hotmail.com

Tidslernes selvhjælpskursus i METAsundhed Slettestrand, 1.-3. april 2017

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

Lars Mygind tager dig på et kursus der vil forandre dit syn på sygdom og mulighederne for helbredelse.

Din intelligente krop – 3 dages grundkursus i METAsundhed/metamedicin.

På dette kursus kan du få en forståelse af din intelligente krop og udnytte dine medfødte evner til selvhelbredelse. På denne måde kan du opleve mindre angst, frygt og bekymring omkring sygdom og skabe en bedre balance mellem krop, sind og sjæl.

DU VIL LÆRE:

- De bagvedliggende årsager til sygdom
- De to faser i sygdom og helbredelse
- Forbindelsen mellem miljø - krop - tanker - følelser
- Følelsesmæssige konflikter som årsag til sygdomme
- Hvordan anvendes naturlovene i forbindelse med f.eks. kræft og andre lidelser
- Praktiske eksempler

EFTER KURSET VIL DU HAVE EN DYBERE FORSTÅELSE FOR:

- Hvad det er din krop fortæller dig når den er syg
- Hvad dine følelser og tanker betyder for din sundhed og sygdom
- I hvilken af disse to faser du er i
- At der kan være skjulte "gaver" i sygdom
- At alt kan helbredes

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 – eget soveværelse og fælles stue og bad.

Tid: Lørdag den 1. april kl. 14 til mandag den 3. april 2017 kl. 14.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

Kursusleder: Gitte Brix, nemtilmeld@tidslerne.dk
tlf. 40 96 44 88

Tilmelding: Senest den 1. marts 2017
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Pris: Kr. 500,-.

Inden kurset vil der blive fremsendt 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 – Væk dine sanser

Fristedet Skæring Strand, 19.-21. maj 2017

Plantagevej 14, 8250 Egå, www.fristedetskaering.dk

Dette ophold har fokus på sanserne og kroppen med tid til ro, gåture ved vandet, god økologisk mad og hyggeligt samvær med likesindede.

På programmet er **healende fløjtemusik, yoga, dans, foredrag om vitaminer/mineraler**.

Deltagelse kræver ingen forudsætninger og tilpasses deltagernes formåen.

Undervisere er blandt andre:

Trine Geltzer Dinesen: Healing med toner fra sjælen, www.sjaelens-tone.dk

Med healende fløjtemusik fra hjertet hjælper jeg dig med at forløse sorg, dæmpe stress og angst, skabe nye indsigter og visdom i dit liv, og ikke mindst finde vejen til dit hjerte. DIN tone fra sjælen er et meget effektivt redskab til at åbne op for den proces, du befinder dig i, og musikken vil heale dig på både krop og sjæl.

Pernille Overø: Nærvær gennem bevægelse, www.worlddance.dk

Vi vil sanse kroppen i bevægelse og dans. Ikke dans, hvor der skal læres trin, men dans som en måde at være nærværende og sansende på med dig selv og din krop, som den har det lige nu. Dans, som en måde at vække glæde på. Dans, som en måde at være sammen på uden ord. Jeg guider dig og jer enkelt ind i dansen.

Mette Adler og Rikke Hvistendahl

Rikke og Mette vil fortælle om brugen af vitaminer/mineraler og olier til at styrke kroppen optimalt.

På Fristedet forefindes 11 værelser med to enkelt-senge i hver og 5 enkeltværelser. Der er toilet og bad på gangen. Hvis alle skal have enkeltværelser,



er der således plads til 16 overnattende. Vi vil derfor opfordre til eventuelt at dele et værelse eller sove hjemme, hvis man bor i nærheden. På den måde kan flest mulige deltage i kurset. Ved tilmelding oplys venligst, hvad der er muligt for dig. Oplys også, om du har behov for speciel kost.

Tid: Fredag den 19. maj (indkvartering/kaffe kl. 15-17) til søndag den 21. maj kl. 14.

Sted: Fristedet Skæring Strand, Plantagevej 14, 8250 Egå

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

Tilmelding: Senest den 19. april 2017, www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

Pris: Kr. 500,-

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

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

Du skal være selvhjulpnen for at kunne deltage!

Tidslernes selvhjælpskursus

LYSGLIMT, 26.-28. maj 2017

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

"Handling skaber forvandling"

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

Lill-Britt Sjöblom, www.lill-britt.dk: Yogalærer og yogaterapeut, personlig træner og healingmasør. Lill-Britt arbejder med "mennesket" i fokus og ud fra nøgleord som balance og livsenergi og med ønsker om, 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 'læses' i USA. Se side 20.

Claus Roager Olsen, www.roagerolsen.dk: Claus er Danmarks mest anvendte underviser inden for Enneagrammet. Med mere end 13 års erfaring har Claus været en af de absolut største bidragsydere til, at Enneagrammet i dag er alment kendt i virksomheder i Danmark.

Gennem sin viden om mennesker og med sin karismatiske og energiske undervisningsstil har Claus altid inspireret sit publikum til at kigge en gang dybere på sig selv som en vigtig ressource.

Claus er professionel, humoristisk og en fagligt kompetent underviser, som altid giver deltagerne lyst til efterfølgende at fordybe sig yderligere i Enneagrammets mange facetter.

Claus' passion er et dybtfølt ønske om at flytte mennesker i deres selvbevidsthed. En rejse, der bestemt ikke altid er let. Claus er dog overbevist om, at resultatet i sidste ende er, at folk bliver en endnu bedre version af sig selv. Dette til gavn for individet selv og deres private relationer, og dermed evnen til at opnå større tilfredshed og motivation.

Tid: Fredag den 26. maj kl. 15:30 til søndag den 28. maj 2017 kl. 14:00

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

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

Tilmelding: Senest den 26. april 2017,
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Pris: Kr. 500,-

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 selvhjælpen for at kunne deltage!

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

Tidslernes selvhjælpskursus

Rusthållagården, Sverige, 1.-2. juli 2017

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

"Livsstrategier"

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

Opholdet starter lørdag den 1. juli kl. 12.30 med indkvarteringen på Rusthållagården, hvor du får enkeltværelse med eget bad og toilet. Hotel Rusthållagården har både spa- og wellness-afdeling, og der vil blive mulighed for at benytte disse dejlige faciliteter. Kurset slutter søndag eftermiddag den 2. juli.

Foredragsholder:

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

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

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

Tid: Lørdag den 1. juli kl. 12.30 til søndag den 2. juli 2017 eftermiddag

Sted: Rusthållagården, Stora Vägen 26, S-26373 Arild, Sverige

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

Tilmelding: Senest den 1. juni 2017,
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Pris: Kr. 500,-

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

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

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!



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

Tidslernes selvhjælpskursus

Slettestrand 11.-13. august 2017

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

3-dages ophold med inspiration og redskaber til at forbedre din livssituation som cancerpatient i hyggeligt samvær med ligesindede.

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. Har egen klinik samt 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 - eget soveværelse og fælles stue og bad.

Tid: Fredag den 11. august kl. 14 til søndag den 13. august 2017 kl. 14

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev

Kursusleder: Gitte Brix, nemtilmeld@tidslerne.dk
tlf. 40 96 44 88

Tilmelding: Senest den 11. juli 2017,
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Pris: Kr. 500,-

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!



ESMO-kongressen i K

7.-11. oktober 2016

-fra sygdomsbehandling til patientomsorg

Den 15. september var der et møde for pressen, hvor jeg deltog, og den 6. oktober var der et såkaldt kick-off møde på Rigshospitalet, hvor det danske partnerskab bestående af Kræftens Bekæmpelse, Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner, Dansk Selskab for Klinisk Onkologi og Copenhagen Science City præsenterede "Den danske model for kræftbehandling og forebyggelse". I mødet deltog også HKH Kronprinsesse Mary og fra Tidslerne Nancy og Jens Andersen og jeg.



Edith Raffn og Nancy Andersen til møde på Rigshospitalet som optakt til ESMO.

Selve ESMO-kongressen blev afholdt i Bella Centeret og havde 20.522 deltagere fra 124 lande, heriblandt 515 talere og 194 sessioner. Herudover var der en masse poster, dvs. hvor resultatet af en undersøgelse blev præsenteret på en ophængt side. I alt blev 1637 abstracts (resuméer) accepteret. Herudover var der udstilling fra forskellige selskaber, blandt andet fra European Cancer Patient Coalition og fra alle store og små medicinalvirksomheder, som producerer kræftmedicin.

Der blev dagligt holdt pressekonference samt udgivet en avis, DAILY REPORTER, med højdepunkterne på kongressen. Bo Christensen (Tidslernes hjemmeside) havde sikret mig adgang til ESMO.

Kongressen blev åbnet af formanden, professor Fortunato Ciadiello, den danske repræsentant, professor Ulrik Lassen fra Rigshospitalet og statsminister Lars Løkke Rasmussen. Sidstnævnte fortalte, at den første røgfri generation i Danmark ville være at finde i 2030. Ciadiello fortalte, at København var hjemsted for en af ESMO-selskabets grundlæggere, Heine Høj Hansen, at Niels Kai Jerne havde lavet det nobelprisvindende arbejde om immunsystemet og principperne for monoklonale antibody produktion og endelig Niels Bohr, som først foreslog anvendelse af stråler i kræftbehandling.

Mange indlæg omhandlede immunterapi, biomarkører og skræddersyet behandling. De "hotteste" indlæg måtte transmitteres på storskærme til flere lokaler. Her et resume af de bedste behandlingsresultater:

Malignt melanom (ondartet modermærkekræft)

For melanom med spredning havde Dr. Alexander Eggermont fra Frankrig gennemført et forsøg med 951 patienter med total operativ fjernelse af stadie 3 melanom, som

København



fik enten ipilimumab eller placebo hver 3. uge 4 gange (pris kr. 600.000) og herefter hver 3. måned i 3 år. Forsøget viste en reduktion i dødelighed blandt dem, der modtog det immunterapeutiske stof, men der var mange alvorlige bivirkninger især fra mavetarmkanalen. Endnu bedre resultater sås, når man tilførte et andet immunterapeutisk stof, nivolumab.

NSCLC (ikke småcellet lungekræft)

For NSCLC med spredning er nivolumab nu anerkendt i USA og Europa hos patienter, som først har fået kemostoffet docetaxel. Som noget nyt vil man forsøge at give det som 1. behandling.

Coloncancer (tyktarmskræft)

For colo-rectal cancer fandt man, at en intensiv opfølgning med CEA og/eller CT, kun gav positive resultater, hvis det drejer sig om venstresidig coloncancer.

Ovariecancer (æggestokkræft)

Dr. Mansur Raza Mirza fra Rigshospitalet i Danmark rapporterede et fase 3-studie med niropanib med en overlevelse på lidt over 1 år mod 3,8 måneder med placebo og yderligere 21 måneder mod 5,5 måneder ved fortsat behandling.

Vi savnede indlæg om bl.a. cannabis og protonstråling. Alle indlæg omhandlede forskellige faser af lægemiddelbehandling.

På Tidslernes generalforsamling vil der være mulighed for at se de 3 Daily Reporter og programbogen for ESMO.

Nyt fra kredsene

Århus
Kredsen

Mad mod kræft

Foredrag med Anette Harbech Olesen,
www.madforlivet.com

Inspiration til gode tanker, nærende mad og opløftende opskrifter.

Lindrende glædesfyldte tiltag i en udfordrende dagligdag samt betydningen af god nattesøvn og meget mere.

Kom og få viden og enkle, effektive redskaber til en sundere hverdag med mere energi, stabilt blodsukker og optimale kolesteroltal. Dine valg i dagligdagen har stor betydning for din indre biokemi.

Kom og få inspiration til let og lækkert mad, som din krop vil elske.

Tid: Onsdag den 15. marts 2017 kl. 19 til 21.30.

Sted: Godsbanen, Skovgaardsgade 3, 8000 Aarhus C

Kursusleder: Hans Henrik Panduro, aarhus@tidslerne.dk
tlf. 21 17 01 12

Tilmelding: Senest den 13. marts,
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Pris: Kr. 70 for medlemmer af Tidslerne kr. 120 for alle andre.

Tidslerne serverer i pausen lidt godt til ganen.

Alle er velkommen



2 foredrag ved Christina Santini

Christina Santini er Nutritionist m.m.

www.christinasantini.com

Læs mere om Christina Santini på side 13.

Terapeutisk virkning af 8 essentielle olier til cancer!



Alt har en elektrisk frekvens eller vibration, herunder mad, vores krop og endda sygdom, der kan måles i megahertz (MHz). Hyppighed defineres som en målbar hastighed af elektrisk strøm, som er konstant mellem to punkter.

Æteriske eller essentielle olier har nogle af de højeste frekvenser, man kender. De skaber et miljø, hvori sygdomme, bakterier, virus, svampe etc. ikke kan leve, og er flere gange større end frekvensen af urter og fødevarer.

Intet anti-cancer-program ville være komplet uden at tilføje de relevante æteriske olier.

'Take-aways' fra denne workshop:

- Terapeutisk virkning af 8 essentielle olier i cancerbehandling.
- Hvordan bruges essentielle olier i praksis?
- Hvad skal man kigge efter, når man vælger essentielle olier?

Tid: Onsdag den 5. april 2017 kl. 19 til 21.

Sted: KVARTERHUSET, Jemtelandsgade 3, 2300 København S.

Transport: Metro station Amagerbro.

Kursusleder: Charlotte Jacobsen –

hovedstaden@tidslerne.dk, tlf. 29 25 21 09

Tilmelding: Senest den 29. marts 2017,

www.tidslerne.nemtilmeld.dk

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

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 lækkert 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 6. maj 2017 kl. 10 til 12.

Sted: FORENINGSHUSET, Sundholmsvej 8, 2300 København S.

Transport: Metrostation Islands Brygge samt Bus 12 og 78.

Kursusleder: Charlotte Jacobsen –

hovedstaden@tidslerne.dk, tlf. 29 25 21 09

Tilmelding: Senest den 29. april 2017,

www.tidslerne.nemtilmeld.dk

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



Mad mod kræft

Foredrag med Anette Harbech Olesen,

www.madforlivet.com

Inspiration til gode tanker, nærende mad og opløftende opskrifter.

Lindrende glædesfyldte tiltag i en udfordrende dagligdag samt betydningen af god nattesøvn og meget mere.

Kom og få viden og enkle, effektive redskaber til en sundere hverdag med mere energi, stabilt blodsukker og optimale kolesteroltal. Dine valg i dagligdagen har stor betydning for din indre biokemi.

Kom og få inspiration til let og lækker mad, som din krop vil elske.

Tid: Tirsdag den 4. april 2017 kl. 19 til 21.30.

Sted: Hovedbiblioteket Storm P-salen, Nørregade 19, 6700 Esbjerg.

Kursusleder: Ida Nielsen - esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 3027 2251 eller Dorte Lunding tlf. 28 68 72 85.

Tilmelding: Senest den 2. april, www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Pris: Kr. 70 for medlemmer af Tidslerne, kr. 120 for alle andre.

Tidslerne serverer i pausen lidt godt til ganen.

Alle er velkommen



Kroppens celler husker alt - Lyt til dem og gør dig selv rask

Foredrag med Martin Hejlesen, www.hsdp.dk



Kom og vær med

Menneskekroppen er intelligent. Hvis vi lærer at forstå, hvordan den reagerer på indre og ydre belastninger, kan vi hurtigere blive raske eller helt undgå at blive syge. I foredraget "Lyt til din krop, og gør dig selv rask" fortæller Martin Hejlesen om, hvordan du kan lære at afkode kroppens signaler og afhjælpe helbredsproblemer.

Martin Hejlesen har i flere år arbejdet med metasundhed, der er et analyseværktøj, som kan bruges til at finde frem til, hvilke ubehandlede psykiske belastninger der ligger til grund for sygdom eller smerter. For at få det bedre er det derfor vigtigt at blive bevidst om, hvilke traumer eller belastninger der udmønter sig i fysisk ubehag, før kroppen kan give slip på de dårlige energier, der har hobet sig op.

Tid: Tirsdag den 7. marts 2017 kl. 19 til 21.30

Sted: Frivillighuset Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg

Kursusleder: Ida Nielsen - esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 30 27 22 51

Tilmelding: Senest den 5. marts, www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Pris: Kr. 70 for medlemmer af Tidslerne og kr. 120 for alle andre.

Tidslerne serverer lidt godt til ganen i pausen

Alle er velkommen



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: 9570 – 997 0118 (medlemskontingenter)

Nordea Bank: 1917 – 0296 666 319 (drift)

Gavebidrag/donationer:

MobilePay: 27 12 77 15

Danske Bank: 9570 – 1202 5041

Redaktion: Nancy Andersen, redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

Deadline for kommende numre af Tidslerne:

Tidslerne 2017-2: Den 15. juni 2017

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. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt redaktion@tidslerne.dk

Manuskripter sendes i Word-format pr. e-mail vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

Redaktionen vurderer om indlægget har gavnlig relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse. Indlæg er oplysende og skal **ikke** betragtes som erstatning for konventionel behandling.

Medlemsdata, adresseændringer m.m.

Conni Delphine Leth, sekretariat@tidslerne.dk

De meninger og holdninger, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.

Bestyrelsen

Formand

Mai Nielsen

Ådalsparken 29
6710 Esbjerg V
Tlf.: 86 11 32 44 / 40 15 90 11
formand@tidslerne.dk



Næstformand

Eghon Engelund

Kirkebjergvej 2, Tved
8420 Knebel
Tlf.: 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



Redaktion

Nancy Andersen

Lupinvej 5
3550 Slangerup
Tlf.: 26 29 39 48
redaktion@tidslerne.dk



Tidsellinjen

Ida Nielsen

Parksvinget 23,
6710 Esbjerg
Tlf.: 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

Du kan også skrive til Tidsellinjen: tidsellinjen@tidslerne.dk

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

Nordjylland: Gitte Brix, nordjylland@tidslerne.dk,
tlf. 40 96 44 88

Kolding: Der er pt. ingen kredsansvarlig, kolding@tidslerne.dk

Odense: Der er pt. ingen kredsansvarlig, odense@tidslerne.dk

Sjælland: Der er pt. ingen kredsansvarlig,
sjaelland@tidslerne.dk

Syddjylland: Der er pt. ingen kredsansvarlig,
syddjylland@tidslerne.dk

Kontaktpersoner

Iben Vinther (Blindtarm-/mavekræft)	
Hipoc op i Hannover	tlf. 21 49 87 15
Ida Nielsen (brystkræft - erfaring med alternativ beh. /rekonstruktion)	tlf. 30 27 22 51
Petra Olsen (brystkræft), bred erfaring konventionel/alternativ	tlf. 21 76 44 45
Eva Fynshave (brystkræft)	tlf. 21 34 36 30
Bettina Vinten (brystkræft/genopbygning)	tlf. 22 36 22 46
Nancy Andersen (galdegangskræft), opereret i Berlin	tlf. 26 29 39 48
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
Conni Leth (Myelofibrose)	tlf. 29 70 00 96
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

Vi søger frivillige tillidspersoner!

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

formand@tidslerne.dk – 86 11 32 44.

Enhver behandling er individuel

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

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

Tidselstavlen

Aktiviteter 2017 (planlagt)

7. marts	Kroppens celler husker alt Kreds Esbjerg
15. marts	Mad mod kræft Kreds Århus
1.-3. april	Tidslernes selvhjælpskursus Metasundhed Slettestrand - Fjerritslev
4. april	Mad mod kræft Kreds Esbjerg
5. april	Essentielle olier til cancer Kreds Hovedstaden
22. april	Generalforsamling Odense
6. maj	6 simple medicinske opskrifter Kreds Hovedstaden
19.-21. maj	Tidslernes selvhjælpskursus Egå - Midtjylland
26.-28. maj	Tidslernes selvhjælpskursus Lysglimt - Gilleleje
1.-2. juli	Tidslernes selvhjælpskursus Arrild - Sverige
11.-13. august	Tidslernes selvhjælpskursus Slettestrand - Fjerritslev

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

Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 27 12 77 15

Facebook Kræftforeningen Tidslerne

(mere end 1600 medlemmer)

Følg med i de mange gode indlæg.

FamilieCamps for børnefamilier med 50 procent tilskud

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

Tidslerne har mulighed for at tilbyde to patient-medlemmer og deres familier ophold på hver af følgende FamilieCamps.

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

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

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

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

Mere info og ansøgningsskema (husk at oplyse, at du er patientmedlem hos Tidslerne): www.bodymindacademy.dk/kidz-academy/familiecamp
Eventuelle spørgsmål: tlf. 27 41 12 41 eller bma@bodymindacademy.dk.

Oversigt over FamilieCamps på Møn og Kaløvig 2017

Kaløvig Center, Præstekravevej 46, Følle 8410
Rønde www.kalovigcenter.dk

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

17.-19. februar 2017 - Møn

24.-26. marts 2017 - Kaløvig

14.-16. april 2017 - Møn

19.-21. maj 2017 - Møn

16.-18. juni 2017 - Møn

28.-30. juli 2017 - Møn

18.-20. august 2017 - Møn

19.-21. oktober 2017 - Møn

10.-12. november 2017 - Kaløvig