

Tidslerne

2018 · 2

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening



MOD FORANDRING ...

SIDE 4

I 2018 er en kræftdiagnose ikke nødvendigvis en dødsdom!

SIDE 6

Lidt om livsstilssygdomme...

SIDE 8

Mavens bedste venner og de værste fjender, som du ikke kender

SIDE 10

En pårørendes fortælling

SIDE 17

En indbringende tandsanering ...

SIDE 20

Få mere energi og et bedre immunforsvar

SIDE 24

Graviola og/eller C-vitaminer?

SIDE 25

At skabe sig selv

SIDE 26

Generalforsamling 2018

SIDE 30

Hvordan virker cannabis i forhold til kræft...

SIDE 33

Er vitamin- og mineraltilskud nødvendige?

SIDE 36

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 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

MOD FORANDRING ...	4
<i>I 2018 er en kræftdiagnose ikke nødvendigvis en dødsdom!</i>	6
Lidt om	
<i>livsstilssygdomme...</i>	8
<i>Mavens bedste venner og de værste fjender, som du ikke kender</i>	10
<i>En pårørendes fortælling</i>	17
<i>En indbringende tandsanering ...</i>	20
<i>Få mere energi og et bedre immunforsvar</i>	24
<i>Graviola og/eller C-vitaminer?</i>	25
<i>At skabe sig selv</i>	26
<i>Generalforsamling 2018.</i>	30
<i>Hvordan virker cannabis i forhold til kræft...</i>	33
<i>Er vitamin- og mineraltilskud nødvendige? . .</i>	36
<i>Brevkassen</i>	37
<i>BogNyt</i>	38
<i>Tidslernes selvhjælpskursus</i>	41
<i>Nyt fra kredsene</i>	42
<i>Tidslerne</i>	46
<i>Tidseltavlen</i>	48

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

Orientering fra Bestyrelsen

Af bestyrelsesformand
Mai Nielsen
formand@tidslerne.dk

Bestyrelse

Vi har fået sat et godt hold i bestyrelsen og kan byde velkommen til nye medlemmer, Lone Hauerbach, Torben Nielsen og John Madsen.

Frivillig i Tidslerne

Vi glæder os over, at vi nu har næsten 50 frivillige i Tidslerne, men vi kan bruge endnu flere. Har du lyst til at starte aktivitet i dit lokalområde eller på anden måde bidrage i det frivillige arbejde, eller har du erfaring fra dit sygeforløb, som andre kan have glæde af, så kontakt formand@tidslerne.dk.

Det er en stor sorg, at vi har mistet Susanne Dis-sing (kreds Hovedstaden) og Birte Raaby (kredsansvarlig i Aarhus). Vore tanker går til Susanne og Dortes familier.

ECPC - www.ecpc.org

Jacob Hansen og jeg deltog i ECPC's årsmøde i Bruxelles den 8.-10. juni. Der var ikke så mange berigende indlæg, men det er altid inspirerende at mødes med andre kræftpatientforeninger.

Vi fik kontakt med Gissin Maydad fra Israel Cancer Ass., som er meget inde i behandling med cannabis, så her kan vi måske trække på lidt erfaring.

Folkemødet på Bornholm

Torben Nielsen og jeg deltog på Folkemødet den 13.-17. juni. Mødet har udviklet sig til et "Money Making" projekt for Team Bornholm. I cirka halvdelen af debatterne fik "folket" ikke mulighed for at deltage i debatten, det vil sige, det var envejskommunikation. Så kan man lige så godt lægge "debatten" ud på hjem-

mesiden, hvis ikke man er interesseret i "folkets" mening. Torben og jeg er enige i, at Tidslerne ikke skal bruge så mange midler og energi på Folkemødet fremover. Vi fik kontakt til Cutter Merhi: **Cannabis konference** i København www.north-grow.com.

Facebook

Tidslernes lukkede Facebookgruppe har nu over 3000 medlemmer, hvor man hjælper hinanden.

OPFORDRING: Fra Tidslernes Facebookside kan du dele opslag om Tidslernes aktiviteter.

Kommende arrangementer:

se www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

mayday.nemtilmeld.dk'. At the bottom: 'Før 1. september kun 575 kr. Derefter 650 kr. Billetprisen er inkl. økologisk frokost og kaffe/te'. A circular logo at the bottom right shows a plant with a rainbow stem and a heart, with the text 'CANCER - EN ANDEN VEJ?' around it." data-bbox="513 394 923 805"/>

**CANCER
- EN ANDEN VEJ?**
3. november 2018 kl. 9:30 - 18:00

Kom og deltag i en heldagskonference om alternativ kræftbehandling med nogle af Danmarks bedste læger og alternative behandlere.

Flere oplysninger og billetbestilling på mayday.nemtilmeld.dk

Før 1. september kun 575 kr.
Derefter 650 kr.
Billetprisen er inkl.
økologisk frokost
og kaffe/te

CANCER - EN ANDEN VEJ?

Den 7.-9. september 2018 vil flere frivillige fra Tidslerne deltage i **Cannabiskonferencen** i Bella Centret.
Se mere www.north-grow.com.

Den 3. november kl. 09:30 - 18:00 vil flere frivillige fra Tidslerne være talere i eventen: **Cancer - en anden vej**, København.
Se mere på www.mayday.nemtilmeld.dk

MOD FORANDRING ...

Søndag morgen den 27. maj 2018 sidder jeg i toget på min rejse mod forandring. Otte timer og det halve Tyskland med de skiftende landskaber for at ende i Bad Emstal, en forstad til Praxisklinik skal bringe forandring i min livssituation.

De otte timer giver rigtig god anledning til refleksion om mit forestående ophold. Hvordan vil behandlingerne foregå? Hvordan vil min krop reagere? Hvad vil resultaterne vise fra alle de tests, jeg skal igennem? Og ikke mindst at have samtalen med dr.med. Henning Saupe og den livsblodanalyse med et mørkt feltmikroskopi, han vil foretage af mit blod. Hvad vil den vise? De mange spørgsmål og store forventninger, jeg sidder med til mit ophold, skal nu indfries, for NU er mange ugers uvished – om jeg ville få denne mulighed for at komme til ARCADIA – blevet til virkelighed ved mange kærlige sjæles hjælp.

"Dette ophold fortjener jeg"

For første gang nogensinde kommer tanken til mig: "Dette ophold fortjener jeg". Min udfordring er kommet af en grund, og nu er jeg på vej mod den forandring, der skal til, for at sige farvel til de "ubudne



Her får jeg oxygenbehandling.

gæster", der bor i min krop. Og mine forventninger til behandlingerne er stor.

Brystkræft for tredje gang

I november 2017 blev jeg for tredje gang diagnosticeret med brystkræft i venstre side. Jeg gik efter operation af den ene tumor, som blev fundet, men onkologens tilbud var medicinsk behandling. Dette tilbud afslog jeg, da jeg ikke vil udsætte min krop for denne voldsomme behandling, som ikke er helbredende, kun livsforlængende, samt ødelæggende for immunforsvar med mere. Det skulle blive seks strabadserende måneder for at få overbevist onkolog og brystkirurg om operation, og i mellemtiden blev der fundet yderligere to tumorer. Den sidste operation blev foretaget den 19. april 2018. Og da jeg har taget min livssituation i egne hænder, var mit mål at komme på ARCADIA Praxisklinik, hvor dr. Henning Saupe griber kræft an ud fra et holistisk syn og med komplementær medicin i kombination med individuelt skræddersyede komponenter fra moderne evidensbaseret onkologi.

ARCADIA Praxisklinik

– er et gudsbenådet sted, hvor sammensætningen af dr. Saupes revolutionerende behandlinger bliver udført af et personale med passion for deres arbejde, som i en vis grad gav mig omsorg, nærvær og kærlighed, som var jeg den eneste patient.

Behandlingsprogrammet, som med tysk grundighed var skemalagt fra dag et, og med opfølgning af dr. Saupes tilstedeværelse ved behandlingerne, så alle spørgsmål blev afdækket, gav stor tryghed. Min første dag blev indledt med blodprøve: blodkemi, celleantal, tumormarkører, sporstoffer, følsomme tests, afføringsanalyse:

ner ned igennem det smukke danske landskab
il Kassel, hvor to ugers ophold på ARCADIA

- Stresstest (EKG og hjertefrekvensvariabilitet-HRV).
- Medicinsk undersøgelse, termografi og lungefunktion.
- Livsblodanalyse med Dark Field mikroskop baseret på testfinding, som giver indikation til et planlagt individualiseret terapiforløb ved første konsultation med Dr. Saupe, og som inkluderer infusionsbehandlinger (i.v.-injektioner med specielle midler), hvor der indgår en eller to af følgende stoffer: high potential C-vitamin, artesunat (kinesisk urt som er en "cancerkiller"), Gurkemeje, DCA, amygdalin (B17), natriumbikarbonat, glutathion, sporelementer.

Herefter fulgte dagligt:

- Homøopatiske remedier, mistelten- eller thomomolecular-behandling med oralt tilskud samt daglig detox.
- Hypertermibehandlinger i fire dage om ugen med lokal radiobølge samt en gang om ugen helkropshypertermi.
- Photo Dynamic Therapy (laserterapi) to gange om ugen.
- Pulserende elektromagnetisk feltterapi dagligt.
- Oxygenbehandlinger: iltindånding, blodoxon-behandling eller i.v. oxygen.
- Klassisk massage, lymfedrænet massage, klangmassage.
- Reiki healing.

Opholdet omfattede desuden:

- Fuld forplejning.
- Eget værelse, samt
- En afsluttende konsultation med dr. Saupe.

ARCADIA Praxisklinik ligger omgivet af en meget smuk park, den etiske stil i huset, vitaliserende sund kost, samværet med de andre patienter fra hele ver-



Her får jeg hypertermi.

den, dr. Saupes forelæsninger med inspirerende emner har på alle plan været en livsgivende og magisk oplevelse for mig.

Opholdet har givet meget læring i den forandring, jeg kan gøre, for at min cancer ikke kommer igen. Dr. Saupe giver i nedenstående link 12 anvisninger til, hvordan et liv kan leves uden cancer.

I dette videolink <https://www.arcadia-praxisklinik.de/en/video.html> finder du "DET KRÆFTFREM-KALDENDE FELT - OG HVAD MAN SKAL GØRE FOR AT ÆNDRE DET".

Jeg er efter to uger hjemvendt med en krop, som er gennemtestet, behandlet med "high potential" vitaliserende mediciner, som har gjort, at alle cancerceller ikke har fået en eneste chance for at overleve. Min oplevelse står i skærende kontrast til de tilbud, som det danske sundhedsvæsen kan tilbyde indenfor cancer.

ARCADIA Praxisklinik er stedet, hvor alle parametre for helbredelse og vitalisering er samlet for en syg krop.

Kontakt:

En uges ophold på Arcadia koster ca. kr. 52.000.

info@arcadia-praxis.de

Tlf.: +49 5624-923 7918

www.arcadia-praxisklinik.de



Charlotte Jacobsen,

frivillig i Tidslerne.

krija@mail.tele.dk

I 2018 er en kræftdiagnose ikke nødvendigvis en dødsdom!

TRO mod lægen! Tro mod systemet! Eller at tage ansvar for egen sundhed?

*"Det er **sgu** kræft – det kan man da se",* udbød den rød-skæggede læge – som havde stor afstand mellem for-tænderne!

Så sagde han: *"Tyktarmen består af fire forskellige lag - og der er hul gennem alle fire lag!"*

Jeg måtte spørge flere gange for at finde vej ud af hospitalet! Sekretæren råbte af mig et par gange: *"Vagn, Vagn du må ikke selv køre hjem!"*

Min datter, Louise, kom hjem og var hos mig et par dage.

Jeg var i chok!

Den første nat noterede jeg alle de episoder, hændelser og tanker, som jeg gerne ville, at præsten skulle nævne ved min bisættelse. – Jeg skrev de salmer ned, som jeg havde haft svært ved at lære "uden-ad" i skolen: De skulle IKKE synges!

Jeg har oplevet min "helbredelse" i 3 faser.

- 1) At dræbe kræftceller – uden at skade de raske celler!
- 2) At finde ÅRSAGEN til at kroppen stadig producerer kræftceller!
- 3) En immunprofil viser, hvilke næringsstoffer kroppen mangler. Ved at tilføje disse kommer kroppen igen i balance – og kan helbrede sig selv.

Den næste nat udformede jeg en salgsoptilling på mit hus og lagde det på Nettet (som gl. ejendomsmægler var det jo uproblematisk).

Jeg afbestilte avisen – og eftersyn på bilen, samt en aftale hos tandlægen!

Hos stenhuggeren indhentede jeg tilbud: 5800 kr. inklusiv inskription på en lille natursten – inklusiv levering og moms, på Skovkirkegården i Holstebro.

Min oplevelse på kirkegårdskontoret vedrørende urnen vil jeg undlade her!

For min generation har ordet KRÆFT været meget negativ ladet!

Og det har været med rette!

Jeg er den første i min familie, som har fået et liv EFTER kræft!

Jeg følte, at alle kunne se på mig, at jeg var dødsdømt! Så jeg kunne ikke gå på de daglige indkøb i Holstebro. Hvis ikke min søn, Frank, udførte indkøbene for mig, ja så kørte jeg til nabobyen, Struer. Her kendte ingen mig.

"Du har kræft" – var en dødsdom for mig i december 2014.

Jeg fik kemo de tre første måneder efter operation i januar 2015. Jeg spurgte kemolægen: "Hvad kan jeg selv gøre for at forbedre min situation?"

Han svarede:

***”Spis og drik som du plejer
– lev dit liv som tidligere,
– stop med at ryge
– pas din kemobehandling”.***

(Jeg havde ikke røget de sidste 48 år,
men det kunne han jo ikke vide!).

Kemolægen (en EU-læge) sagde videre: “Vagn, her i Danmark har Sundhedsstyrelsen aftalt med medicinalindustrien, at kræft skal behandles med kemo! Og hvis din kræft kommer igen, ja så kan du komme her igen og få mere kemobehandling.”

Efter min opfattelse ødelægger kemobehandlingen mere end den gavner og vil sikkert snart udgå som behandling, da mange af de “helbredte” bliver skadet eller dør af de såkaldte SENFØLGER!

Hvis jeg havde penge, ville jeg sagsøge den læge, som undlod at fortælle mig, hvad jeg selv kunne gøre!

På rigtig mange områder kan vi selv gøre meget for at forbedre vores situation!

I bogen **“Sandheden om kræft”** er der en god oversigt over forskellige behandlinger, hvis du selv vil tage ansvar for din egen helbredelse.

Jeg valgte C-vitamin-injektioner i høje doser, og jeg begyndte løbende at ændre min livsstil. Og det var et godt valg for mig!

Nu kan jeg høre, du siger: ”Jamen, højdosis C-vitamin-behandling den er jo ikke godkendt af Sundhedsstyrelsen!!”

Nej, du har ret! MEN – hvad kan jeg bruge det til! Jeg har det super, super godt! I dag har jeg cyklet en lille tur på 32 kilometer. I aften skal jeg “danse non-stop fra 21 - 01!!”

- Men hvis du hellere vil aflevere “kroppen” på hospitalet på samme måde, som du afleverer bilen til værkføreren og siger: “UDFØR DE NØDVENDIGE REPARATIONER!” ... ja, så giv bogen til en kræftramt person, som er motiveret til selv at gøre en indsats!

HELD & LYKKE med dit livs største projekt!

Vagn Markussen (tidligere kræftpatient)



Vagn på
selvhjælpskursus
på Lysglimt.



Ty M. Bollinger: Sandheden om kræft
(originaltitel The Truth About Cancer)

Denne bog er en oversættelse i resume af Ty Bollingers 9 dokumentarudsendelser fra 2015.

Noget af samme tema kan du se i linket fra www.tidslernerne.dk: “Kræft – de forbudte kure”, som er 1½ times dokumentar om kræft med danske undertekster.

279 sider, kr. 300,-. Forlaget Borgen.

E-bog, e-Pub: kr. 180,-

Lidt om livsstilssygdomme...

Vi hører meget om livsstilssygdomme, men skyldes livsstilssygdomme altid livsstil? Langt fra altid, og måske var det endda mere korrekt at anvende betegnelsen civilisationssygdomme. Der er nemlig noget grundlæggende usundt ved den måde, hvorpå vi taler om årsagerne til udvikling af sygdom. Ved at anvende betegnelsen livsstilssygdom har vi også automatisk lagt ansvaret for sygdom over på patienten, også selvom der kan være mange andre årsager til udvikling af sygdomme.



Dette lille indlæg i en væsentlig debat er inspireret af professor i sundhedspolitiske analyser fra Institut for Folkesundhedsvidenskab på KU, Signild Vallgård. Hun peger i et indlæg, publiceret af Altinget.dk, på, at man også kan få livsstilssygdomme, fordi man er genetisk disponeret, har været udsat for påvirkninger tidligt i livet, oplevet stress, psykisk belastning, luftforurening, anden forurening eller arbejde med kemiske stoffer, som alle sammen er faktorer, der blandt andet kan være medvirkende til udvikling af sygdom. Man kan udvikle lungekræft og KOL uden nogensinde at have røget, og man kan udvikle diabetes, selvom man er slank og fysisk aktiv. "Ved at bruge betegnelsen livsstilssygdomme opnår man i hvert fald to ting. Den ene er, at man let kommer til at se bort fra mange andre årsager til sygdommene, årsager, som man måske kunne gøre noget ved. Den anden er, at man lægger ansvaret for sygeligheden over på den enkelte, hvilket er urimeligt, eftersom den enkelte ikke har mulighed for at påvirke de fleste sygdomsårsager. End ikke vores adfærd er vi helt herre over," skriver Signild Vallgård i sit indlæg på Altinget.

Sundhed er altså ikke en automatisk og retfærdig gevinst til dem, der lever "korrekt". Og sygdom er ikke nødvendigvis tegn på svag karakter eller en forventelig straf for at leve "dårligt". Vigtige pointer, må jeg sige.

I denne tid med ekstrem fokus på kræft har jeg lyst til at dele nogle tanker, jeg gjorde mig, da jeg for et par år siden oplevede en aarhusiansk onkolog, der i Go' morgen Danmark gav udtryk for, at udvikling af brystkræft primært skyldtes kvindernes livsstil. Hvis vi bare kunne spise sundere, motionere mere og holde vægten, så mente han ikke, at nær så mange af os ville udvikle denne forfærdelige sygdom. En sådan udta-

lelse er for mig at se et eksempel på eklatant mangel på ydmyghed, men også et eksempel på, hvordan betegnelsen "livsstilssygdomme" fuldstændig kan fejlfortolkes. Ingen professor eller forsker i hele verden kan fortælle os med 100 procent sikkerhed, hvorfor vi får brystkræft i det omfang, som det ses i dag. Imens river onkologer rundt omkring på landets hospitaler sig i håret af frustration over, at netop de kvinder, der diagnosticeres med brystkræft, i stigende grad er normalvægtige, veltrænede og sunde. At lægge ansvaret for en så alvorlig sygdom, som ingen kender årsagen til, over på syge kvinders egne skuldre i stedet for med alle forhåndenværende midler ydmygt at søge efter årsagerne, er decideret ansvarsforflygtigende og en adfærd, som vi efter min mening ikke kan være tjent med. Hvorfor anvendes de mange, mange penge, der samles ind til forskning indenfor kræft, ikke til at undersøge og finde årsagerne til at vi får kræft. Hvorfor forlanger vi ikke, at de øremærkes netop til dette formål, i stedet for til medicinalindustriens evige søgen efter den magiske, patenterbare pille mod kræft?

Der findes ikke en entydig definition på sundhed. Sundhed er en kompliceret størrelse, og det, der kommer nærmest en form for forklaring på begrebet sundhed, må være balance eller homøostase. Altså en indre biokemi i balance. Sygdom opstår, når kroppens indre biokemi er ude af balance over en længere periode. Vi er alle vidt forskellige, og derfor findes der ikke et entydigt svar eller opskrift på, hvordan vi opnår homøostase, det er individuelt. Ved at bekræfte hinanden i en form for individuel cost-benefit-analyse, som lyder, at de sunde er dem, der motionerer, holder vægten, lader tobakken ligge, drikker med måde og spiser masser af grøntsager, og at usunde og syge er dem, der gør det modsatte, fører os på ingen måde til de rette svar eller til konstruktive behandlingsmodeller.

For den enkelte gælder ingen garantier. Slanke personer, der spiser masser af blåbær og løber fem km tre gange om ugen, kan godt få brystkræft eller diabetes. Overvægtige, der nødtigt rører sig og spiser bøf bearnaise uden en eneste grøntsag, kan også blive 100 år. Vores livsstil kan påvirke risikoen for sygdom, men det er der mange andre ting, der også kan. Faktorer, som vi ikke har indflydelse på. Det kan være luftforurening, pesticider eller glyphosat i vores mad



Anette Harbech Olesen,
forfatter og aktuel med med
bogen MAD, MENING og MAGISKE
ØJEBLIKKE.
Blogger om mad og sundhed på
www.madforlivet.com.

(Foto: Sara Galbati)

og drikkevand, traumer, stress eller sågar vores mors konstitution, tarmbiota og madindtag under graviditeten.

For at kunne træffe de for os hver især bedste valg er vi nødt til at have viden. Uvildig viden er det oplyste grundlag, som sunde og kompetente beslutninger nu engang bedst træffes på, og på det område står det uendeligt skidt til i Danmark. Vi får ganske enkelt ikke den rette og uvildige information om blandt andet kemien i vores omgivelser, tøj, drikkevand og slet ikke om vores fødevarers indhold af potentielt sygdomsfremkaldende stoffer. Vi trænger i dette land til en langt højere grad af uvildig forskning samt til, at vores Fødevarerstyrelse og ministerium gøres uafhængig af fødevarerindustrien, og at vores sundhedsvæsen, styrelse og ministerium gøres uafhængig af medicinalindustrien. Sæt dog fokus på danskernes sundhed, prioriter en højere grad af uvildig forskning og forsk meget mere i årsager og forebyggelse.

Blandt andet derfor går jeg ind for, at vi ændrer vores sprogbrug, omdøber livsstilssygdomme til civilisationssygdomme og genindfører ydmygheden og nysgerigheden overfor, *hvorfor* vi udvikler sygdomme. Måske ligger en del af forklaringen i vores nutidige produktionsformer, levevis og generelle civilisation, der muligvis, på godt og ondt, øger risikoen for udvikling af en række sygdomme, som er nye, eller som mange slet ikke levede længe nok til at udvikle for bare 100 år siden. Men hvor kunne det være befriende, såfremt man begyndte at undersøge disse forhold nærmere, fremfor at lægge ansvaret over på den enkelte patient.

Mavens bedste venner og som du ikke kender

Mave-tarmsystemet omtales i dag ofte som vores anden hjerne.

Vi ved i dag, at sundheden i mave-tarmen og dens bakterieflora er relateret til risiko for sygdom, herunder cancer. Derfor er vi så besatte af at finde ud af, om den gyldne nøgle til at løse alskens lidelse skal findes i vores bakterieflora.

Findes der en bakterietype mod overvægt, en anden mod diabetes og måske en tredje, der virker anti-cancer?

Det er det spørgsmål, de fleste af os sidder med for tiden. Og jeg skal forsøge at afklare relevansen af dette i denne artikel, og hvordan svaret på dette spørgsmål bør omsættes til praksis.

Der er op mod 50 milliarder bakterier fordelt på 1200 forskellige arter i vores tarmsystem⁽¹⁾. Vores mave-tarmsystem er hovedcenter for at viderebringe informationer rundt i kroppen. Det er afgørende for vores sundhed, og stort set alle inflammatoriske sygdomme kan linkes tilbage til ubalance i mave-tarmfloraen.

Vi er nemlig ikke, hvad vi spiser, men hvad vi kan fordøje og optage.

Miljøet i tarmen påvirker hjernens funktioner på godt og ondt – vi ved nu fra forskning, at lidelser som angst, aggression, depression, autisme og Alzheimers har specifikke ændringer i bakteriebalancen^(2,3).

Generelt finder vi i disse mentale lidelser færre bifidobakterier og lactobaciller samt nedsat afgiftningsevne.

Om det så er årsagen til sygdom, eller om bakteriefloraen opstår som symptom på for eksempel toxiner, er det egentlige spørgsmål for at kunne behandle effektivt og langtidsholdbart.

Forskning viser, at det ikke er en langsigtet løsning at tage probiotika-tilskud samt fordøjelsesenzymer⁽⁴⁾.

Naturligvis er det ikke det. Kroppen bør selv kunne danne disse stoffer, hvis kroppen og kosten ellers er i balance, og der ikke er nogen blokeringer i systemet.

CODE OG DÅRLIGE BAKTERIER	
BIFIDOBAKTERIER	Regulerer gavnlig bakterieflora, forhindrer dårlige bakterier og mikroorganismer, øger vitaminabsorption, nedsætter inflammation og tumordannelse ^(5,6,7) .
ESCHERICHIA COLI	Hovedparten af disse bakterietyper er gavnlige for vores sundhed og hjælper blandt andet med at danne K2-vitamin og udkonkurere usunde bakterier. Men visse typer indenfor denne gruppe er dog i sig selv sygdomsfremkaldende ^(5,6,7) .
LACTOBACILLI	Beskytter mod kræftfremkaldende stoffer. Er med til at danne vitaminer og næringsstoffer og booster immunforsvaret ^(5,6,7) .
CAMPYLOBACTER	C. jejuni og C. Coli er de typer, vi oftest forbinder med sygdom. Infektion stammer typisk fra mad, der er inficeret med disse bakterietyper ^(7,8) .
ENTEROCOCCUS FAECALIS	En typisk årsag til infektioner efter operation ⁽⁷⁾ .
CLOSTRIDIUM DIFFICILE	Typisk infektion med denne sygdoms- og kræftfremkaldende bakterie sker ofte efter et antibiotikaforløb, i forbindelse med kemoterapi og stråling. Derudover er alle konventionelle mejeriprodukter i dag inficeret grundet uhygiejniske industriforhold og overforbrug af antibiotika blandt kvæg ^(9,10,11) .

og de værste fjender,

God mad, der ikke fordøjes, fermenterer og danner toxiner – derfor oplever mange af os, at vi har problemer, selvom vi spiser “sundt”.

Hvis vores fordøjelsessystem ikke fungerer, hjælper sund mad ikke meget. Det handler først og fremmest om at finde ud af, HVORFOR vores fordøjelse ikke fungerer.

Vores bakterieflora bestemmes overvejende ud fra følgende:

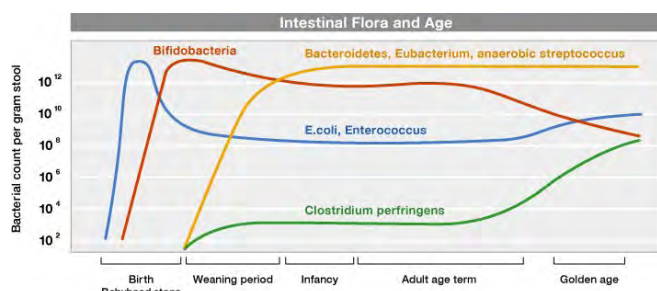
- Hvad vores mor spiste mens hun var gravid
- Vaginal fødsel eller fødsel ved kejsersnit
- Fødselsalder
- Amning eller modermælkserstatning
- Mad i de første leveår

Senere påvirkes mavefloraen dog som voksen fortsat af:

- Husdyr
- Kost
- Miljø: Søsken, daginstitution, rejser, antibiotika, medicin, kemoterapi, stråling etc.

Når bakterierne først er etableret hos os som voksen, forbliver blandingen af organismer forholdsvis stabil.

Det kan i nogle tilfælde ændres drastisk, afhængigt af eksponering for antibiotika, kemoterapi samt stråling af mave-tarmsystemet, visse narkotika og andre miljømæssige forhold.



Under normale, sunde omstændigheder fødes vi med et ekstremt højt antal af bifidobakterier. Disse spiller en afgørende rolle for vores immunforsvar og også for at beskytte os mod kræftfremkaldende stoffer.

Bifidobakterier svinder imidlertid hurtigt i takt med, at usunde bakterier med alderen gradvist overtager vores mave-tarmflora.

I forbindelse med akut sygdom og for at reetablere sund mave-tarmflora giver det mening at tage højdosis bifidotilskud (50 mia.+) i nogle måneder samtidig med, at man via målrettede ernæringsstrategier samt plantemedicin eliminerer sygdomsfremkaldende bakterier og sætter ind overfor årsagen til disse.

Hvorfor har sygdomsfremkaldende bakterier overtaget vores fordøjelsessystem – er det tungmetaller i tarmsystemet eller andet, der skal fjernes, før vi kan begynde at behandle mave-tarmfloraen?

Det er afgørende at få dette afklaret. Ellers sidder vi for evigt fast i symptombehandling. Også derfor behandler eller vejleder jeg ikke uden at laboratorieteste mine klienters biokemiske status.

Der sker for mange fejlskud behandlingsmæssigt, når man ikke ved, hvad der er den første dominobrik, der har fået hele spillet til at vælte.

Behandler man dominobrik nr. 4 – for eksempel usund mave-tarmflora – uden at have identificeret, om der er Epstein-Barr virus eller tungmetal, mykotoxin- eller pesticidforgiftning, vil bakteriefloraen fortsat være et problem indtil dominobrik nr. 1 – altså toxinerne/virus er fjernet/inaktiveret^(12,13,14,15).

Bakterielle infektioner er oftest sekundære.

Når først vi er bærere af virus, der udnytter, at vi er belastet af toxiner, vil vi være mere modtagelige overfor alskens bakterielle infektioner. Behandlingen bliver tit fokuseret på antibiotiske urter eller konventionelle antibiotika for at behandle de synlige symptomer, som er at finde, når vi lider af bakterielle infektioner. Dog er infektion med stafylokokbakterie en undtagelse, da denne bakterie binder aluminium til sig – og infektioner med stafylokokker kan således være den første spiller, der sætter gang i en række af toxinophobninger i kroppen, og som kan føre til kroniske lidelser, såfremt behandlingen ikke tager højde for dette^(16,17).

Det er skruen uden ende at fokusere på bakterier som årsagen til langt de fleste sygdomme, fordi sygdomsfremkaldende bakterier er omkring os hele tiden.

Fokus bør sjældent være på at udrydde disse som løsningen til vores dårligdomme, men at forstå hvorfor vi pludselig er blevet modtagelige for dårlige bakterier. Gennemgår vi først et antibiotikaforløb, vil vi være langt mere sårbare overfor at modtage endnu flere bakterielle infektioner efter endt forløb. Fokus bør altid være på vores indre miljø, der gør det muligt for sygdom at trives.

Det er blevet så populært at fokusere på mave-tarmsystemet og bakterieflora, at probiotika er blevet det nye vidundermiddel.

Det kan godt blive en dyr affære. Også tit ganske ineffektivt, fordi de fleste tilskud indeholder alt for få bakterier til at skabe en reel forskel eller indeholder bakterier, vi allerede får rigeligt af, og som det derfor er ligegyldige at få flere af via tilskud. Størstedelen når ikke ud dér, hvor det er vigtigst: Nemlig tyndtarmen. Rå økologiske grøntsager indeholder et hav af mikroorganismer, der faktisk kan nå ud til tyndtarmen og være med til både at holde den gode bakterieflora ved lige og samtidig producere B12.

Vi ser negativ bakterieflora hos dem af os med det laveste frugt- og grøntindtag, og som overvejende spiser friturestegte og

præfabrikerede madvarer med for meget konventionelt kød, raffinerede kulhydrater og mejerivarer.

Hos forsøgspersoner med en sådan gennemsnitskost ses nedsat bakteriediversitet med lavere forekomst af antiinflammatoriske og blodsukkerstabiliserende bakterietype *F. prausnitzii* og øget forekomst af *Bacterioides*, *Lactobacillus* og *Prevotella copri* samt ændret *Akkermansia-Ruminococcus*-ratio i forbindelse med insulinresistens, forøget serumtriglyceridniveau samt øget inflammation^(18,19,20).

Det er interessant her at notere sig, at det ikke er så enkelt som at inddele bakterier i gode eller dårlige.

Det handler om forholdet af bakterier i mave-tarmfloraen. Nogle typer af bakterier vil vi gerne have nogle stykker af, men vi vil ikke have dem overrepræsenteret, da dette giver sundhedsmæssige problemer.

Meget fokus har været på, at probiotika hjælper os med at holde den slanke linje. Men nogle undersøgelser har vist, at visse probiotiske stammer kan føre til vægtøgning, ikke tab.

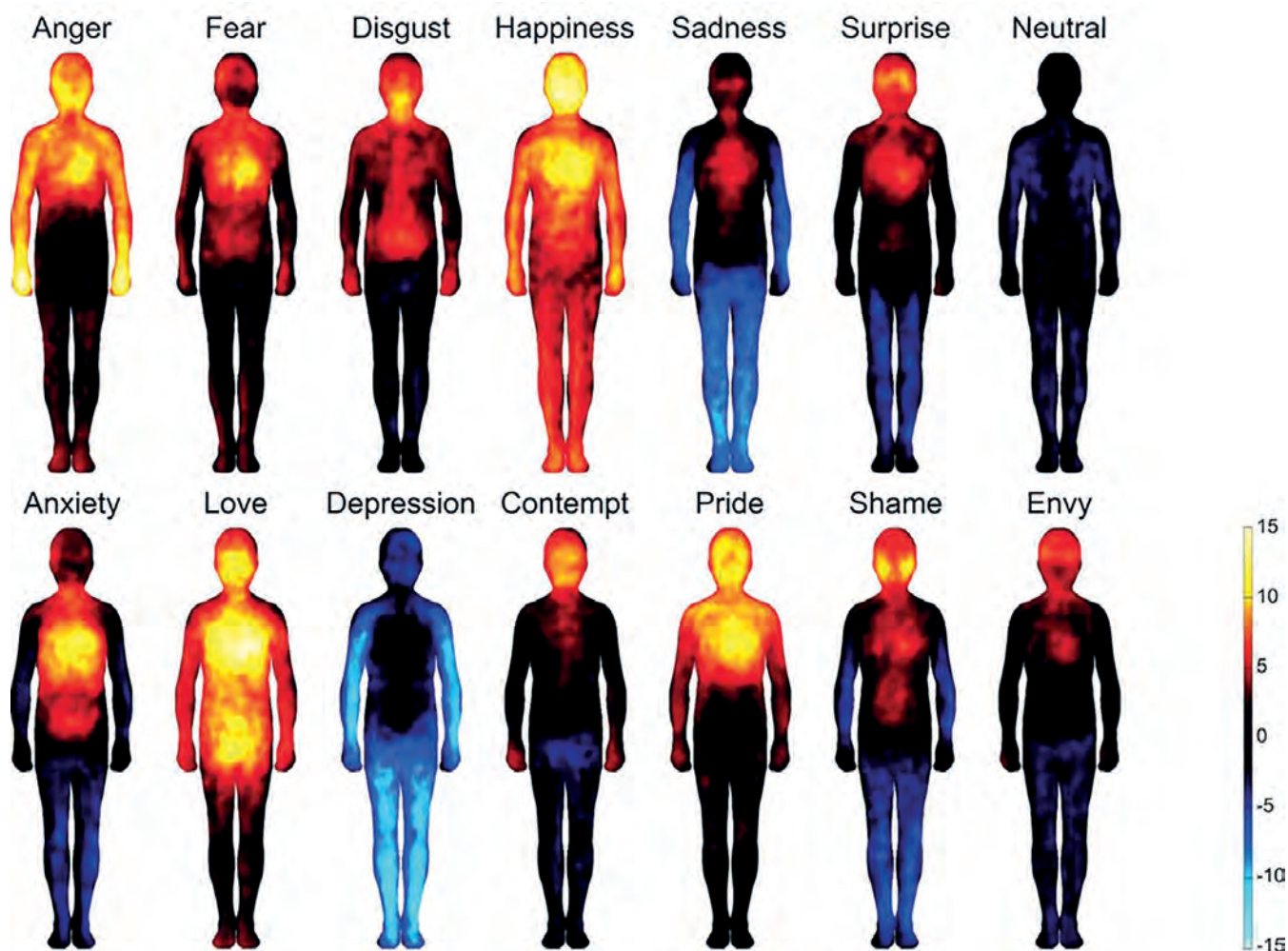
Dette omfatter *Lactobacillus acidophilus*, en bakterietype, der kan have gavnlig effekt på vores fordøjelse, men skubber vi bakteriebalancen i vores tarmflora ved at indtage store mængder af denne bakterie via kosttilskud, vil vi have tendens til at tage på i vægt^(21,22).

Samtidig kan visse andre stammer indenfor Lactobacillus-familien hjælpe os med at tabe mavefedt.

I undersøgelser har deltagere tabt 3-4 procent kropsfedt i løbet af en 6-ugers periode ved at spise yoghurt med *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus fermentum* eller *Lactobacillus amylovorus*^(23,24).

Af alle de probiotiske bakterier, der er studeret til dato, viser Lactobacillus gasseri de mest lovende effekter på vægttab.

Talrige undersøgelser har vist, at den har antifedme-effekt^(25,26,27,28). Samtidig er det også blevet klart, at når man stopper med at tage probiotikumet, kan man forvente at tage den tabte vægt på igen indenfor en måneds tid⁽²⁹⁾.



Problemet med de eksisterende probiotika på markedet er, at vi ikke ved, om de på sigt er i stand til at påvirke vores allerede etablerede tarmbakterier(30,31,32).

Hvad angår bakterier, ved vi ved, at mangfoldighed i tarmen er en god ting. Des flere forskellige bakteriearter, vi har i vores tarme, jo bredere skyts og kompetenceområder har vi mod sygdomme og beskyttelse mod dårlige bakterier – det giver god mening. Også derfor bliver variation igen vigtigt. Det er vigtigt, at vi spiser varieret.

For meget kød skaber en overvækst af Bilophila bakterier, der er linket til inflammation⁽²⁴⁾.

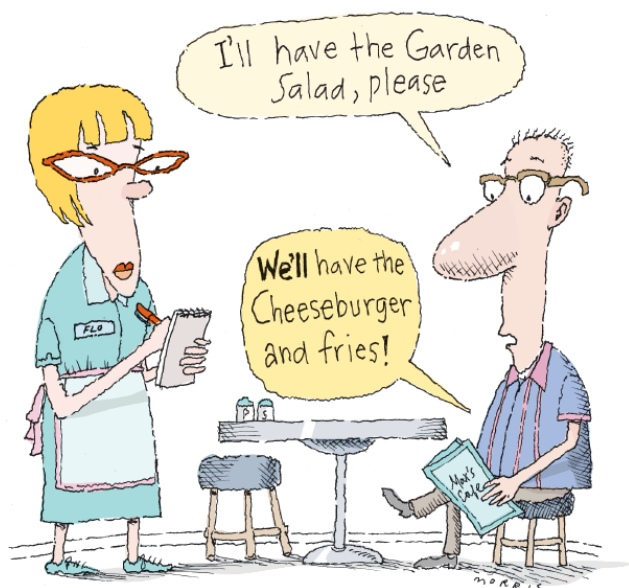
Igen er det værd lige at spise salt til: Vi taler om ensidig kødrig kost – altså ikke bare lidt kylling og lam her og der.

Vi ved, at vores tanker kan påvirke vores fysik.

Følelser påvirker vores organer, hormonbalance og tarmflora næsten med det samme. Spiser vi, når vi er stressede, blander vi for eksempel insulin med adrenalin. Det er problematisk, fordi adrenalin er et alarmhormon. Er vi altid stressede, når vi spiser, lærer vores krop, at det insulin, der produceres i forbindelse med et måltid, er en alarmsituation. Det er, hvad der rent hormonelt sker i kroppen. Vi ved også, at stress kan give mavesår og alskens fordøjelsesslideser.

Vores sindstilstand i forhold til, hvad vi spiser, er vigtigere, end hvad vi rent faktisk spiser.

Det står faktisk også i Biblen i 1. Timoteus 4:4. *Map of Emotions*⁽³³⁾ er meget interessant til at vise, hvordan forskellige følelser påvirker vores krop. Fra østlig



medicin ved vi, at leveren er organet, der er særligt følsomt for vrede, maven for autencitet, struben for kommunikation og hjertet for sorg. Ja, vi ved endda, at man helt bogstaveligt kan dø af hjertesorg.

Vi symptombehandler også i den alternative verden.

Vi behandler mave-tarmfloraen med probiotika eller antibiotiske urter uden at undersøge, HVORFOR bakteriefloraen er i ubalance. Måske siger vi, at du skal spise mere basisk mad eller noget andet i den dur, afhængig af, om vi følger en bestemt kostfilosofi. Disse råd tager ikke udgangspunkt i din årsagsgivende biokemiske balance. Det er et problem. Specielt fordi mange allerede er ved at drukne i natriumkure, grønne smoothies og paleokiks – ja, de er ved at drukne i såkaldt base-dannende mad. Men problemet er ikke blevet løst for de fleste. I det øjeblik, de holder op med probiotika-tilskud, blomstrer alle dårligdommene op igen.

Spørgsmålet handler altid om hvorfor.

Hvorfor har kroppen de symptomer? Hvorfor har kroppen candida? Hvorfor har kroppen pcso [Poly Cystisk Ovarie Syndrom, red.]? Hvorfor har kroppen inflammation i skjoldbruskkirtlen og øget antal antistoffer (Hashimotos)? Disse "diagnoser" er generelt problematiske og mere et tegn på, at vi ikke aner, hvad vi laver. Vi har sat diagnose på nogle symptomer uden at have en årsagsforklaring.

Hvad skaber ubalancer i mave-tarmflora?

De fleste af os går i dag udiagnosticeret rundt med tungmetalforgiftning samt mikrober, der danner neurotoksiner. Mikrober gemmer sig på tungmetaller, og derfor udgør denne kombination en særlig farlig cocktail, som skader vores mave-tarmflora. Vores immunsystem er ringe rustet til at håndtere sygdomsfremkaldende mikrober, fordi vi har fået for meget antibiotika fra konventionel hånd og via mad, desværre.

Konventionelt kød og mejeriprodukter samt fisk fra opdræt er fyldt med antibiotika – som vi spiser.

Pesticider – specielt glyfosat – og kemikalier på frugt og grønt og sågar i vores tøj ødelægger også kroppens naturlige flora. Så længe vi har tungmetaller og/eller skadelige mikrober, vil vores mave-tarmflora kontinuerligt være i udu.

Naturen er intelligent indrettet, og det vil tage os årtusinder, før vi fuldt ud forstår den, hvis det overhovedet lykkes.

For eksempel opdager vi tit et sundhedsgavnligt aspekt ved en plante, bruger derefter en masse marketing og penge på at sælge dette ene "nyopdagede" stof for derefter at opdage nogle år senere, at det faktisk er bedre optageligt, hvis det indtages som den hele plante. Suk! Og spild af tid og penge, at vi elsker at overkomplilere tingene.



Hvilke bakterier er de vigtigste?

Forskning udført på centenarianere (dem, der lever til 100+ år) viser, at højere procentdele bifidobakterier var til stede i de ældre centenarianere sammenlignet med yngre. Dette tyder på, at lang levetid kan være forbundet med at opretholde sunde populationer af bifidobakterier, i takt med at vi bliver ældre^(38, 39, 40, 41).

Bifidobakterier giver mange sundhedsmæssige fordele⁽⁴²⁾:

- Sund regulering af tarmbakterier
- Beskyttelse mod uønskede tarmmikrober
- Sundt immunsystem
- Fremstiller enzymer og vitaminer
- Fremstiller fordelagtige kortkædede fedtsyrer i tarmen
- Integriteten af tarmhuden
- Støtter en sund graviditetsvægt

Det er smørret der gør'et.

Kortkædede fedtsyrer, især smørsyre (butyrat), som for eksempel fås fra smør og piskefløde, spiller en central metabolisk rolle for at reparere skadede tarme og beskytte cellemembraner fra kemo- og stråleskader⁽⁴³⁾.

Behandlingsstrategier

Fækal mikrobiotatransplantation, det vil sige, at man får sat en sund persons afføring op i sin egen tarm, er en anderkendt behandlingsform, der har vist sig at kunne anvendes til for eksempel colitis ulcerosa og øge insulinfølsomheden hos overvægtige^(44,45). Jeg er ikke fan af behandlingsformen, da det stadig er symptombehandling, vi er ude i.

Spis sæsonmæssigt

Mikroberne i jorden ændres sæsonmæssigt, hvilket ændrer mikroberne på de fødevarer, vi spiser, hvilket ændrer mikroberne, som bebor vores mave-tarmflora – hvis vi spiser efter sæsonerne. Efterårs- og vinterhøstede korn, nødder og frø er rige på opløselig fiber. Når opløselig fiber blandes med vand, bliver det slimet og smørende for tarmen. Dette er den mad, som bifidobakterier elsker.

De fleste bifidobakterietilskud kører igennem systemet uden at ændre permanent på bakteriefloraen, undtagelsen er typen *Bifidobacterium lactis* HN019,

der sætter sig på tarmvæggen og hjælper med at rekolonisere⁽⁴⁶⁾.

Dog kan en sund krop i balance med præbiotisk kost selv danne de bakterier, den har brug for.

Behandlingsstrategi til en gavnlig mave-tarm:

1. Identificer og fjern blokeringer i kroppen der skaber grobund for usund bakterieflora: Tungmetaller, virusinfektioner, mykotoxiner, pesticid/kemikaliebelastning, eventuelt fødevareallergi.
2. Få testet, hvilke skadelige bakterier, der er i over-tal.
3. Genskab en gavnlig bakteriebalance med præbiotisk og probiotisk mad samt tre måneders hjælp med højdosis 50 mia.+ bifidotilskud + skær ned på uvenlige faktorer, se box for Mave-Tarmens værste fjender (herover).
4. Vedligehold bakterieflora ved fortsat at spise en præbiotisk kost. Probiotikatilskud vil ikke være nødvendigt.
5. Virker punkt 4 ikke for dig, må du se nærmere på punkt 1, da der fortsat vil være noget, der ikke er diagnosticeret og elimineret.

MAVEN-TARMENS VÆRSTE FJENDER

Tungmetaller^(15,16)

Infektioner^(14,16)

Antibiotika⁽³⁵⁾

Stress^(32,34)

Syntetisk hormonerapi (IF behandling, p-piller)⁽³⁶⁾

Specifik fødevareallergi (sjældent)⁽³⁷⁾

Sterilt hjem og husholdning: *Mycobacterium vaccae* er en jordbakterie, der producerer serotonin, og dem vi har mangel af, når vi lever for "rent"⁽³⁸⁾

Store mængder sukker, rødt kød, alkohol⁽³¹⁾

Stoffer, medicin, smertestillende

Lavt indtag af præbiotisk mad

Probiotika skal ikke være en permanent tilskudsløsning, men det kan se ud til at være en god idé kortvarigt for at give kroppen en indsprøjtning af gavnlige bakterier til at dæmpe den inflammation, der er i kroppen. Derefter bør man fortsat spise præbiotisk mad, så kroppen fortsat selv kan danne gavnlige bakterier.

SPIS MERE PRÆBIOTISK MAD FOR SELV AT DANNE PROBIOTIKA

- bælgrugter
- porrer
- jordskokker
- løg
- hvidløg
- hvedekim
- byg, havre
- asparges
- bananer
- æbler
- konjak rod
- kakao
- hørfrø
- tang (vælg dog kun tang fra Island, da tang fra Japan lider under forurening fra Fukushima)



Gode råd til en bedre fordøjelse:

- Start gerne dagen med bladsellerijuice, som er rigt på mineralsalte, der er særdeles gavnlige for fordøjelsessystemet samt binyrerne og vores stresstolerance.
- Drik tempereret vand. Iskoldt vand får fordøjelsen til at gå i stå og tarmene til at trække sig sammen, hvilket øger tendens til forstoppelse – varmt udvider, koldt sammentrækker.
- Spis 1/2 tsk. revet ingefær til måltiderne – enten som krydderi eller som ingefærte.
- Spis Himalaya-salt, der øger udskillelsen af fordøjelsesenzymer og hjælper indirekte med at hydrere kroppen via binding af vand til cellerne.
- Tyg maden grundigt. Spyt indeholder enzymer, der fordøjer maden – når vi ikke tygger maden ordentligt, går fordøjelsen allerede ned ad bakke dér.
- Din mavesæk bør være 1/3 fuld af mad, 1/3 fuld af væske og 1/3 tom for optimal fordøjelse.
- Spis syret mælk i form af kefir, lassi eller yogurt for probiotika til gavn for fordøjelsen⁽⁴⁷⁾.

Når vi har skabt det rette miljø og genopfylder tarmen med koloniserende probiotika og økologiske (ikke sprøjtet med mikrodræbende insekticider) sæsonmæssige fødevarer, bør en sund mave-tarmflora tage sig af sig selv.

Se referencer på www.tidslerne.dk.



Christina Santini

CN, CTT, RYT

Nutritionist med speciale i Biologisk medicin

Derudover er Christina Santini også certificeret termografitekniker og yogaterapeut.

Christina Santini har privat

praksis ved Kongens Nytorv i København, hvor hun tilbyder behandlinger, scanninger og laboratorieundersøgelser. Hun er uddannet i Human Ernæring fra Metropolitan Copenhagen University og certificeret i Biologisk Medicin fra Paracelsus i Schweiz. Hun har derudover taget adskillige videreuddannelser og certificeringer i Ayurveda, laborietesting og klinisk diagnostik, infrarød screening og plantemedicin i USA. Christina Santini har arbejdet intensivt med mad-som-medicin og integrativ medicin gennem de sidste 15 år for bl.a. privathospitaler, heraf 7 år i New York og Los Angeles for læger, anti-aging klinikker og egen praksis for bl.a. Forbes 500 og "Wallstreet Wolves" klienter. Hun brænder for plantemedicin og målrettede evidensbaserede ernæringsstrategier. Hvert menneske og sygdomsårsag er unik - derfor må hver behandlingsstrategi tilpasses den enkelte i et brugbart og effektivt koncept.

W: ChristinaSantini.com

E: info@ChristinaSantini.com

En pårørendes fortælling

Jeg har to gange i mit liv været nærmeste pårørende til kræftpatienter. Som ung, da jeg var 19-20 år fik min mor brystkræft, hvilket var en chokerende oplevelse. Heldigvis blev min mor rask efter operation og stråler, og hun blev over 90 år.

Anden gang var i marts 2009. Min mand, Jørgen, og jeg havde haft et liv sammen i over 40 år, fået to dejlige børn, en sød svigerdatter og to skønne børnebørn.

Diagnosen

Jørgen havde fået en tid hos lægen, hvor han sjældent kom, så lægen foreslog, at han også lige tjekkede prostata. Han syntes, den virkede hård, så det skulle undersøges nærmere. Lægen ringede tilbage, ligesom vi skulle til at have aftensmad. PSA-tallet var alt for højt, så Jørgen skulle videre i systemet til nærmere undersøgelse. Jeg glemmer aldrig den aftensmad, ikke at jeg kan huske, hvad vi fik at spise, men stemningen, det kaos, der nu pludselig fyldte vores liv fra det ene øjeblik til det næste.

På grund af allergi levede jeg meget sundt med masser af grønt og frugt. Jeg havde gennem årene opdaget, at man kan gøre en masse selv og derved få det bedre. Min uddannelse som psykomotorisk terapeut (tidligere kaldet afspændingspædagog) samt forskellige kurser og uddannelser gjorde, at vi fra samme dag begyndte at leve vegansk, dyrke masser af motion og søge på udenlandske sider på nettet, hvor vi fandt mange interessante oplysninger. Vi var begge enige om at gøre alt, hvad vi selv kunne gøre.

Desværre viste kræften sig at være aggressiv og med spredning til knoglerne.

Bøn

Vi brugte også bøn, da vi begge troede på Gud/ en højere skaber. Vi sad ikke i kirken om søndagen, men begge var vi interesserede i kristendommen, teologi og det åndelige. Det var en lettelse midt i dette "helvede", at vi kunne bede, søge hjælp, trøst og overgive det hele til en højere magt. Jeg er glad for, at vi var enige om det! Det gav lidt ro. Jørgen læste utrolig meget og var mit omvandrede leksikon. Jeg interesserer mig mest for kristen mystik, meditation, bøn, kristen healing med mere, og vi havde mange gode

samtaler om Gud, Jesus, og hvad meningen med livet mon er.

Men nu slog lynet altså ned i vores liv!

Den konventionelle, komplementære, alternative vej

Jørgen valgte både den konventionelle, den komplementære og den alternative vej. Noget var jeg enig i, andet ikke, men det var jo hans liv og ham, der skulle



Her er jeg med Jørgen på Madeira.

vælge. For eksempel syntes jeg, han var for hurtig til at tage imod sygehusets behandling. Jeg havde nok selv bedt om lidt betænkningstid, men jeg støttede ham i hans valg. Han var meget skuffet over, at han ikke kunne blive opereret, men det kunne de ikke tilbyde på grund af spredningen til knogler. Han valgte så hypertermi (opvarmning af kroppen) hos læge Aage Winther i Hørsholm (www.lasermedical.dk), homøopati, akupunktur med mere, behandlinger, man selv skal betale. Han prøvede rigtig mange tiltag og blev også to gange tilbudt at være med i forsøg på Herlev. Jeg var med til det meste på denne "rejse". Vores børn og svigerdatter lyttede og hjalp så meget, de kunne. Tit var det dog svært for mig, da jeg kunne se, at Jørgen oppede sig meget, når vi havde besøg eller talte i telefon med vores datter, som bor i udlandet, så de ikke så, hvor dårligt han havde det.

Tidslerne

Vi meldte os ind i Tidslerne ret hurtigt, og her fandt vi forståelse, lyttende, ligesindede mennesker, gode kurser og foredrag. Vi tog altid hjem med håb, opmuntring og nye ideer til at komme videre. **Tusind tak til alle jer fantastiske Tidsler, vi mødte i de år! Her var virkelig et fristed for os begge!**

Sygehusene

På sygehusene mødte vi både forstående og menneskelige læger, men sandelig også det modsatte! Jørgen spurgte hver gang, **hvad han selv kunne gøre?** De fleste gange var svaret, **at han gjorde allerede så meget! Jamen, de anede da ikke, hvad han gjorde, og var heller ikke interesseret i at høre om det!** Han skulle bare tage imod deres behandling og så leve, som han plejede! Mærkeligt syntes vi, for den måde at leve på, havde han jo fået kræft af, så vi måtte da ændre på noget! Det måtte vi så selv finde ud af. Som pårørende bliver man også af og til helt overset af nogle af lægerne, hvilket er meget ubehageligt.

Relationen til hinanden

Det er ikke nemt at være diagnosticeret med en dødelig kræftsygdom, og det er heller ikke nemt at være nærmeste pårørende! Det er vigtigt at få kommunikeret præcist og kærligt og respektere hinandens forskelligheder og glæde sig over lighederne. **Pludselig er der så mange ting, der virker ligegyldige.**

Madeira

Vi fik rejst lidt, nåede blandt andet at komme til Madeira flere gange, så vi i alt har været der 12 gange og vandret på levadaerne. Madeira er kendt for sine fantastiske levadastier. Den sidste gang var bare 9-10 måneder, før Jørgen døde. Det er noget af det, jeg med glæde tænker tilbage på.

Heldigvis er der ikke noget, jeg fortryder.

Mit bedste råd til andre er: Fokuser på hvad I har lyst til og holder af, gør det NU, inden længe er det måske for sent!

Ingen dårlig samvittighed

Jeg håber ikke, min artikel, giver jer, der har kræft, dårlig samvittighed overfor jeres pårørende. Ingen bliver jo syge med vilje, og de fleste vil jo gerne holde sammen i både med- og modgang! Jørgen og jeg havde mange gode samtaler undervejs, og vi kom tættere på hinanden og fik større forståelse og respekt for hinanden! Dette var meget positivt. Desværre bliver man jo træt og føler sig lidt "slidt", når det er over syv år, hvor der undervejs, og især til sidst, var mange søvnløse nætter, besøg på hospitalet midt om natten, ingen eller meget lidt tid til ens egne interesser og behov. Midtvejs blev min mor meget dårlig, og efter nogle forfærdelige måneder døde hun.

Ny bolig

Jeg havde i flere år gerne villet flytte til en mindre bolig, men det var Jørgen ikke parat til, før der var gået over seks år. Vi fik hurtigt solgt huset og købte i august/september 2015 et dejligt rækkehus med overtagelse 1. december. Desværre gik det i november voldsomt tilbage med Jørgens helbred. Han lå på sygehuset næsten hele november, så det gik pludselig op for mig, at oprydning og flytning måtte jeg selv klare! Det var slemt, og foruden havde jeg det skidt, når jeg var hjemme og rydde op og pakke, for jeg ville jo gerne være hos Jørgen. Når jeg var på sygehuset, sad jeg og spekulerede på, hvordan i al verden jeg skulle nå at pakke, til flyttemændene kom! Det var virkelig et dilemma. Meget kan jeg slet ikke huske mere, så stresset var jeg!

Derfor råder jeg alle til at flytte i tide, hvis det er med i overvejelserne. Det er for hårdt at stå alene med det hele, også fordi man må kassere en masse af både egne, men også ægtefællens ting og sager, hvilket er meget ubehageligt! 3-4 dage efter flytningen kom

Jørgen hjem, og efter hans død har jeg opdaget, hvor godt det var, at han nåede at komme hjem og se vores nye hjem. Det har betydet meget for mig!

Jørgen dør

Jørgen døde i slutningen af januar 2016. Min reaktion var lettelse, da han selv på det tidspunkt ønskede at dø. Vi havde talt en del om døden, og hvor vi ville i jorden, når den tid kom. Smerterne var til sidst slemme, og han kunne ikke foretage sig meget. Alligevel var og er der jo et kæmpe tomrum efter mere end 40 års samliv. Jeg mistede min mor og min mand med tre års mellemrum. Det er svært, når to så nære personer forsvinder ud af ens liv! Hvem skulle jeg nu dele og fortælle om oplevelser til, og hvem skulle jeg ringe til og lige spørge om råd og så videre?

Et af mine råd til andre pårørende er: Tag en fridag engang imellem. Bed familie eller venner om at invitere bare dig med til et eller andet sjovt og glem al snak om sygdom! Det er vigtigt at blive ladet op!

Både for den syges og for den pårørendes skyld, så spørg også den syge selv, hvordan det går, og husk at spørge den pårørende, hvordan han/hun har det! Man føler sig ofte ensom.



Her er jeg på Madeira. Jeg har bevidst valgt et foto kun med mig på, da jeg jo ikke kan spørge Jørgen, om han vil i bladet.

Jeg får cancer

Nogle måneder efter Jørgens død fik jeg et sår under det ene øje, og da det ikke forsvandt, måtte jeg til lægen, videre til hudlægen, og pludselig havde jeg diagnosen hudkræft. Det overraskede mig sådan set ikke! Jeg havde forsøgt at passe godt på mig selv, men mit immunforsvar var selvfølgelig helt i bund på grund af den psykiske belastning. Jeg kunne vælge operation eller stråler hver dag i over tre uger. Således gik det til, at jeg, inden der var gået et år efter Jørgens død, blev opereret for cancer. Det var slemt at komme på Herlev igen. Mest på grund af minderne, og jeg skulle endog igennem den afdeling, hvor Jørgen var kommet så meget. Operation blev overstået, jeg blev helt plastret til fra øjet og ned over kinden og kunne dårligt se ud af øjet. Det var en dygtig kirurg, og selv om det var tæt på øjet, blev det ikke trukket skævt. Nu håber jeg så blot, at det ikke kommer igen samme sted eller andre steder! Jeg lever stadig sundt og er meget opmærksom på min livsstil, mine følelser og tanker.

Her er jeg i dag

Desværre er min stresstærskel blevet lav, så jeg nu ikke tåler ret meget stress, min hjerne går simpelthen i sort, så jeg ikke kan tænke. Det kan være svært for andre at forstå, at jeg nu over to år efter Jørgens død stadig er så sart, og desværre har jeg oplevet et par gange, at nogen er blevet sure på mig, fordi jeg har sagt fra eller trukket mig fra noget. Men jeg må passe på mig selv!

Jeg har nu igen fået et godt liv. Er glad for at bo i rækkehuset samt gå lange ture i de store skove og ved vandet her. Det er den bedste terapi for mig. Naturen helbreder. Det kan anbefales! Heldigvis har jeg mine børn, svigerdatter, børnebørn og gode venner, går til mange aktiviteter og beskæftiger mig med Kristen Healing.

Jeg er kontaktperson for pårørende og for hudkræftpatienter i Tidslerne og har desuden vagter på Tidsel-linjen. Det er dejligt at kunne give lidt tilbage!

Jeg elsker livet, og glæder mig over de levende!

Her kan du læse mere om mig:
Kristushealing.simplesite.com

En indbringende ta

Hver kræftpatient har sin egen historie og skal vælge sin egen vej. Min historie startede med en frygtindgydende diagnose, men endte godt uden operation eller alvorlige senfølger. Jeg føler mig i dag ti år yngre og meget friskere, end før jeg blev syg. Stofskiftet fungerer fint igen, og jeg har ikke brug for medicin længere. Nu hvor min krop er fri for kroniske belastninger, har jeg fået meget mere livskvalitet. Jeg spiser ingen sukker og har fundet frem til en sund smoothie, som jeg drikker hver aften – ingredienserne varierer lidt, men der er altid hvidløg, ingefær og chili!



En skræmmende diagnose

I min journal er der noteret, at jeg i november 2016 havde en "ondartet, aggressiv neuroendokrin tumor (NET) på cirka 10 x 10 centimeter" i mit venstre bryst. Lægerne meddelte, at den "neuroendokrine" kræfttype er en sjælden kræfttype, og at det oven i købet er endnu mere sjældent, at den forekommer i brystet. Denne skræmmende og chokerende kræftdiagnose slog ind i min travle hverdag som en bombe. Hele mælkekirtlen var blevet til en stor, hård knude på størrelse med en stor clementin, og jeg ærgrede mig over, at

jeg ikke havde mærket den noget tidligere. På kun få dage voksede tumoren med et par centimeter, indtil den var blevet til en slags plade med fornævnte mål. Jeg har aldrig i mit liv været så bange, og selvom der kun gik små to uger, inden jeg kom i behandling, føltes det som en evighed! Som 44-årig mor til tre med en i øvrigt sund livsstil var det store spørgsmål: **Hvorfor?**

Kemoterapi og tandlægebesøg

Jeg gik til lægen samme dag, jeg mærkede knuden, og kom hurtigt ind i et såkaldt kræftpakke-forløb på Rigshospitalet. I første omgang fik jeg tre gange kemoterapi med tre ugers mellemrum mellem hver behandling. Kemoen var enorm hård at komme igennem. Jeg fik nærmest alle de bivirkninger, man kan tænke sig, men behandlingen var i det mindste effektiv og fik knuden til at skrumpe. Derefter blev jeg henvist til kirurgerne, der rådede mig til at få fjernet mit bryst og en række lymfekirtler. På det tidspunkt havde jeg fået meget ondt i tænderne, eller rettere sagt i mine 30 år gamle sølv-amalgamfyldninger, som jeg har haft lige siden min teenagetid i Tyskland. Kemoen må have gjort et eller andet, der fik fyldningerne til at gøre ondt, så jeg fik pludselig meget travlt med at komme til tandlægen og få dem skiftet til plastik. Det viste sig, at to af dem var helt

Hvad er neuroendokrine tumorer (NET)?

Neuroendokrine tumorer (forkortet NET) er en ret sjælden form for kræft, der oftest udvikler sig i mave-tarm-kanalen (cirka 75 procent) eller i lungerne (cirka 25 procent). Neuroendokrine tumorer (NET) opstår i en særlig type kirtelceller (neuroendokrine celler), som findes flere forskellige steder i kroppen.

Der er cirka 400 af denne kræfttype om året i Danmark.

andsanering ...

korroderede (hvilket kan sammenlignes med rust på en bil). Tandlægen sagde, at de sølvfyldninger, der blev fremstillet i starten af 80'erne, nogle steder i verden indeholdt cirka 50 gange så meget kviksølv som i årene før og efter.

Ny scanning og en død tand

Scanningen efter tredje kemorunde viste, ud over en skrumpet kræftknode, øget lymfeaktivitet i min næseryg, hvilket ifølge lægerne var tegn på en eller anden inflammation i mit hoved. Jeg var meget forundret, da jeg hverken var forkølet eller havde bihulebetændelse. Det eneste, jeg kunne komme i tanker om, var min gamle rodbehandlede tand, der åbenbart måtte være ved at "koge over" med bakterier og giftstoffer. Det var ikke noget, jeg kunne mærke, da nerven var fjernet under rodbehandlingen, men faktisk opdagede jeg tydelige små brune pletter på tanden, som indikerede, at den simpelthen måtte være gået i forrådnelse. Desuden kunne jeg svagt mærke min puls i tandkødet rundt om tanden, uden at jeg havde ondt. Næste projekt var altså fjernelse af den rodbehandlede "døde" tand, for hvem er tryk ved at have et "lig i sit hus"?

Sved, håb og et svært valg

Inden jeg fik trukket den dårlige tand ud, gik jeg flere dage i et stort dilemma, da jeg allerede havde fået en tid hos **kirurgerne, der var parate til at fjerne mit bryst**. Jeg kunne mærke på mig selv, at jeg inderst inde ikke havde det godt med denne beslutning, da det et eller andet sted føltes forhastet og unaturligt for mig. Kemoen var effektiv, og sikkert lige så meget mine egne ernæringsmæssige tiltag, var tumoren skrumpet så meget ind, at jeg fik håb om, at den ville forsvinde helt. Jeg havde selv ønsket en ekstra mammografi-røntgenundersøgelse og med egne øjne set på skærmen, hvor lidt der var tilbage af den store tumor, og at der var masser af sundt væv, der hvor den havde været. Desuden var jeg nu **blevet opmærksom på min dårlige tand**, der ud

over **sølv-amalgamfyldningerne**, åbenbart havde været endnu en kronisk belastning for min krop. Efter nærmere eftertanke skulle jeg jo træffe et valg mellem en brystprotese og en tandprotese - tanken om en tandprotese var ikke spor skræmmende, da jeg gerne ville af med den bandit af en dårlig tand, der under alle omstændigheder ville blive ved med



2. kemorunde december 2016. Et smil til min ægtefælle, der trofast tog med mig til hver behandling.



6. og sidste kemorunde i april 2017, med paryk og håb forude.

at være en potentiel belastning for min krop. Dagen inden planlægningsmødet med kirurgerne var jeg meget desperat og blev ved med at stille mig selv det ene spørgsmål: **Har jeg virkelig fred med denne beslutning?** Skæbnen ville, at jeg samme dag blev involveret i en mindre trafikulykke, hvor jeg kom til at køre en cyklist ned, der ud over et par skrammer heldigvis ikke kom til skade. Denne hændelse var selvfølgelig en ubehagelig forskrækkelse, men bortset fra det oplevede jeg den som svar på mit spørgsmål og bekræftelse på, at jeg ikke havde fred med den forestående operation. **Jeg ringede til kirurgerne**

og sagde, at jeg ikke var klar til operationen, og at fjernelsen af brystet for mig ville være den **allersidste udvej**. Hos onkologerne **blev jeg overtal** **til tre gange kemo mere**, hvilket fik tumoren til at skrumpe yderligere, til den til sidst var nede på en lille centimeter. Mellem behandlingerne havde jeg **stor glæde af at gå i sauna og få svedt og rens** **ud i kroppen**. Jeg tilbragte mange timer i sauna og har tabt 10 kilo på lidt over et halvt år. I de mange år, jeg gik rundt med sølvplomber i tænderne, havde jeg altid stofskifteproblemer, struma og for højt BMI. Det var nærmest umuligt at tabe sig, og jeg følte mig altid mere eller mindre træt.

Sidste etape på Rigshospitalet blev 28 strålebe- **handling** **fordelt over halvanden måned**. Der var nu gået cirka et halvt år, siden jeg blev sygemeldt, og jeg begyndte så småt at vende tilbage på min arbejdsplads. Jeg startede med få timer om formiddagen og tog ind til strålebehandling på Rigshospitalet om eftermiddagen. Så nu var jeg på vej tilbage til den gamle hverdag, og efter et halvt års fravær var det rart at hilse på kollegerne igen og vide, at man var på vej tilbage til det "rigtige liv".

ALT SER FINT UD!

I august 2017, to måneder efter afsluttet strålebehandling, var jeg til min første kontrolscanning og resultatet lød: *Alt ser fint ud, ingen kræft tilbage!* Bortset fra noget prikken og stikken i min venstre lunge, som lå i strålefeltet, og ømhed i armhulen har jeg ingen følgeskader af sygdommen eller behandlingen. De nævnte gener er aftagende, og jeg satser på at de forsvinder helt med tiden. Jeg fortsætter med kontrolscanninger hver tredje måned foreløbig. Lægerne vil fortsat holde øje med mig i cirka fem år.

November 2017,
marts 2018,
juni 2018:

Alle kontrolscanninger viser, at alt er i orden.



Sygdomsforløbet...

Hvad siger lægerne?

Ikke alle læger, jeg har talt med under og efter mit forløb (jeg havde syv forskellige), havde forståelse for, at jeg fravalgte operationen, og flere af dem kunne ikke umiddelbart se nogen sammenhæng mellem brystkræft og tændernes tilstand. Jeg havde trods alt en meget tilfredsstillende, afsluttende samtale med den onkolog, som havde ansvaret for min behandling. Hans konklusion var: "Vi kan ikke skille tingene ad, det hele hænger sammen, og kroppen er en stor sammenhængende organisme." Under et besøg hos en holistisk tandlæge fik jeg efterfølgende gode råd om afgiftning og fik desuden bekræftet, at tænderne ud over meget kraftige nervebaner også har meridianer (energibaner, også kendt fra akupunktur), der går ned igennem kroppen og er forbundet med forskellige organer/kropsområder.

I vores sundhedsvæsen kan man få indtrykket af, at læger og tandlæger ikke rigtigt har nogen fælles berøringsflade. Under mit behandlingsforløb var der i hvert fald ingen direkte kontakt mellem lægerne og tandlægen. Tandlægen spurgte ganske vist: *Jamen hvad siger de inde på Rigshospitalet?* Og på Rigshospitalet spurgte onkologerne: *Jamen hvad siger tandlægen?*

Da jeg fortalte min egen praktiserende læge om mit forløb, fortalte han, at flere af hans patienter havde gjort det samme som mig, nemlig fået skiftet deres gamle tandfyldninger og efterfølgende fået en bedre helbredstilstand.

Fra kakao og jordbærsmoothies til hvidløg, ingefær og chili

Med hensyn til den hurtigt voksende "aggressive" tumor gik det senere op for mig, at jeg selv må have været med til at "fodre" den, da jeg i tiden, inden jeg blev syg, havde fået for vane at drikke en stor jordbærsmoothie hver morgen i kantinen på mit arbejde. Jeg troede, jeg gjorde noget godt for mig selv, men fandt senere ud af, at der blandes flormelis i disse smoothies, da jordbærerne ikke giver sødme nok! Desuden drak jeg flere kopper kakao om dagen – i et tabeligt forsøg på at droppe/erstatte kaffe. **Kakaoen var endnu en sukkerbombe, så alt det sukker har simpelthen givet næring til tumoren, så den kunne vokse så hurtigt.** Jeg fandt frem til en smoothie med sunde og udrensende ingredienser som for eksempel hvidløg, ingefær og chili.

Lymfekirtlerne

Mine lymfekirtler i begge armhuler arbejdede på højt tryk i meget lang tid under behandlingen.

Kræften var i venstre side, og det var i venstre side, jeg havde flest sølvplomber i kindtænderne, men den fjernede, rodbehandlede tand havde været i højre side, og lymfekirtlernes smertefulde aktivitet føltes som et kæmpe "oprydningsarbejde" i begge sider af kroppen. Om natten sov jeg med en varmedunk under hver arm, som lindrede smerterne. **Jeg fandt frem til, at hvidløg faktisk var det, der hjalp allerbedst mod smerterne i lymfekirtlerne, så hvidløg blev til min egen daglige medicin.** Efter afsluttet behandling faldt lymfekirtlerne fuldstændigt til ro, og jeg er glad for, at jeg ikke fik fjernet dem.

Det indre kompas

Det er en stor verden, man skal sætte sig ind i, når man får kræft, **og man skal træffe mange valg i behandlingsforløbet,** men jeg er utrolig taknemmelig for at have fået råd og hjælp fra venner og familie samt information fra forskellige kræftfora om ernæring og alle de ting, man selv kan gøre. Samtidig er der mange forskellige meninger om tingene, og i sidste ende gælder det om at finde og følge sit indre kompas.

Jeg må konkludere, at lægerne kan hjælpe med at bekæmpe selve kræften og stille al den behandling til rådighed, som en kræftpakke indeholder, men det er mindst lige så vigtigt at lytte til sin krop og sin sunde fornuft!

Der bliver snakket meget om de kræftfremkaldende ting, vi får ind i kroppen via miljøet, maden og andre faktorer, men efter min tandsanering har jeg tit tænkt: Hvad med de ting, der allerede er "fast installeret" i vores krop og påvirker os 24 timer i døgnet? Nu har jeg oplevet på egen krop, hvor meget skade en dårlig tandtilstand kan forårsage, og hvor meget mit almene helbred er forbedret efter tandsaneringen. Jeg håber på at tandlæger og læger vil rykke tættere sammen i fremtiden, både med henblik på forskning og patientbehandling.



Få mere energi og et bedre immunforsvar

Det at blive ramt af kræft er en svær og hård ting. Lige pludselig er der en masse, man skal forholde sig til: Omfanget af kræften, behandling, livet og så videre. Det, der er vigtigt, er at komme sig hurtigst muligt over sygdommen - eller holde den nede så længe som muligt. Råd er der mange af. Nogle lever ultra sundt, og andre prøver alternative behandlingsformer. Det altafgørende er dog, at man kommer hele paletten rundt for at få mere energi og forbedre ens immunforsvar:

Kost, motion, mental træning og sociale relationer.

For det første skal man prøve at spise så sundt som muligt. Det vil sige, at man ikke indtager for meget af den kost, som kræftcellerne lever af. Det være sig, sukker, forarbejdet mad, fedt, kage, svine- og oksekød, samt undgå rygning og alkohol. I stedet skal man indtage fuldkorn, grønt, fisk, nødder, mandler, linser, skaldyr og vand i rigelige mængder.

For det andet er det vigtigt at holde kroppen i gang. Noget af det sværeste, når man er i kræftbehandling, er at finde kræfter og energi til at foreta-

ge sig noget andet end at passe sin behandlingsplan. Men så meget desto mere grund er der til at holde sig i gang. Da kroppen lynhurtigt vænner sig til, hvor meget man bevæger sig, og hvor meget energi man bruger, så risikerer man at gøre sig selv en bjørnetjeneste ved ikke at holde sig i gang på en eller anden måde. Det kan være små gåture og cykelture og gerne i naturen for at få den friske klare luft og sollys.

Udover kosten og fysikken så er det ligeså vigtigt, at ens mentale robusthed er til stede. Da kroppen, musklerne, organerne og nervesystemet bliver styret fra hjernen, og det dermed er hjernen, som i sidste ende er med til at regulere enzymer, hormoner og immunforsvar, ja, så spiller det ind, om man er konstant nedtrykt, deprimeret og tænker tunge tanker. Hvis man derimod sætter sig mål, bygger sig selv op og tænker gode tanker, så vil hjernen begynde at producere hormoner og signaler, som er til gavn for kroppen og immunforsvaret, som skal nedkæmpe kræften og bringe en på fode igen.

For at få hjernen til at producere de rigtige stoffer og signaler, så kan ens sociale liv også spille ind. Er der nogle, der tager sig af en, ser man andre, griner man med andre og så videre. Det er alt sammen med til at optimere kroppen og hjælpe til, at immunforsvaret bliver boostet.



Mark Ebbesen

Mark er autoriseret fysioterapeut og osteopatstuderende på femte år.

Klinikken har specialiseret sig i behandling af symptomer efter forskellige kræfttyper.

Klinikken afhjælper hævede arme og ben samt incontinens og bevægelighed omkring ryggen.

kb.rygogknae@gmail.com

Kort om osteopati: Osteopati er en internationalt anerkendt manuel behandlingsform, der er baseret på traditionelle sundhedsvidenskabelige fag, som anatomi, neurologi, fysiologi, biomekanik, embryologi og patologi. Osteopatens hensigt er at finde årsagen til symptomet og behandle denne. Osteopater behandler således mange forskellige sundhedsproblemer og skader. Behandlingen, der er individualiseret og blid, egner sig til mennesker i alle aldre.

Den holistiske tilgang er vigtig og nogle få simple redskaber til et bedre immunforsvar og bedre liv er:

- Åndedrætsøvelser flere gange om dagen for at få styr på nervesystemet. 5 sekunders indånding og 5 sekunders udånding. Man skal nedsætte stress i sin hverdag. Give sig tid til at komme ned i gear. Man kan træne sit parasympatiske nervesystem ved at trække vejret langsomt ind og ud.
- Bevægelse og motion minimum 30 minutter hver dag. Helst udenfor i den klarer friske luft og i sollys.
- Drik rigeligt med vand.
- Bliv lidt mere aktiv på arbejdet.
- Tyg maden grundigt, så du hjælper maven med at fordøje den. Fordøjelsen starter allerede i munden og gør det dermed nemmere for tarmene og for immunforsvaret.
- Tal med andre og få sat ord på bekymringer, angst og spørgsmål.
- Begynd på holdtræning, som både kan være gavnligt fysisk og psykisk.
- Få sat gang i blodgennemstrømningen i kroppen med disse to simple øvelser for at få mere energi:



Øvelse 1: Løb på stedet 20 x 3 sekunder 2 gange om dagen.



Øvelse 2: Lunges, stå med samlede ben og træd et skridt frem og tilbage igen. Skift derefter ben. 3 x 15 gentagelser.



Graviola og/eller C-vitaminer? Må ikke indtages samtidigt

I Tidslerne 2017-2 – "Hvordan laetril (B17) fra abrikoskerner målrettet dræber cancerceller" skriver vi side 16:

*For eksempel skal C-vitamin tages sammen med laetril, **men C-vitamin må ikke tages sammen med graviola**, protocol og hydrozinsulfat. Dette skyldes, at C-vitamin er en antioxidant, der dræber mikrober inde i cellerne, og i den forbindelse omdanner glukose til pyruvat. Dette resulterer i en øget ATP-produktion inde i cellerne. **Graviola**, protocol og hydronzin sulfat virker derimod omvendt ved, at de sænker ATP-produktionen for at få cancercellen til at gå i stykker indefra. Tager man C-vitamin samtidig med disse strategier, virker de modsatrettede, og resultatet bliver, at ingenting sker, fordi ATP ikke kan sænkes nok til, at cancercellen ødelægges.*

Desværre fik vi ikke givet en forklaring, så her kommer den:

Grunden er, at graviola virker unikt ved at sænke ATP-niveauet (energiproduktionen) inde i cancercellerne, således at de til sidst falder fra hinanden.

De fleste andre protokoller for cancer virker omvendt. Det vil sige, de er fokuseret på at dræbe mikrober inde i cancercellerne, og når dette sker, øges ATP-omsætningen inde i cellerne. Det er præcis det modsatte af, hvad formålet er med graviola.

Både graviola og C-vitamin fungerer i forhold til at svække cancerceller (omvendt årsagen stadig ikke er adresseret - HVORFOR vokser cancer i kroppen - er det tungmetaller, virus, bakterier, mykotoxiner etc.? Det er meget vigtigt altid at få rettet behandling mod årsagen, ellers kan vi desværre ende med at sidde fast i symptombehandling, uanset om vi arbejder med ernæring eller konventionel medicin).

Du kan enten svække cancerceller ved at få dem til at blive ustabile og falde fra hinanden (via paw paw og graviola - som er to næsten identiske frugter), ELLER du kan dræbe de cancervenlige mikrober inde i cancercellerne, der gør det muligt for cancer at trives (som liposomalt C-vitamin, msm (metylsulfonylmetan) og de fleste andre protokoller).

Summa summarum er, at graviola og paw paw skal tages væk fra alle andre typer af protokoller for at undgå, at man modarbejder protokollerne i kroppen og resultatet derved bliver: Sænkning af ATP (graviola/paw paw) + øgning af ATP (liposomalt C-vitamin og de fleste andre protokoller) = samme ATP (ingen ændring i cancercellen). Se også artiklen i Tidslerne 2017-1 side 12 om liposomalt C-vitamin.

Optimalt set kunne man veksle - to uger på den ene metode og to uger på den anden for derved at ramme bredest muligt.

Kilde: Ernæringsspecialist Christina Santini
info@christinasantini.com

At SKABE sig selv

- et skriv om at finde sin indre kraft - og stå ved den.

Engang var jeg ikke den, jeg i virkeligheden er.

Jeg var en ganske anden.

Jeg var den, jeg troede, mine omgivelser helst ville have, jeg var. Jeg minimerede ethvert personligheds-træk, der provokerede eller udfordrede min omverden.

Det fik jeg cancer af.
Og depression.
Til sidst fik jeg også angst.
Mit selvværd eksisterede ikke.

Jeg troede simpelthen ikke på, at jeg kunne noget, var god til noget eller havde nogen form for positiv betydning for verden.

Jeg kunne ikke se mit eget lys eller min sjæls magi.

Tre måneder gammel fløj jeg fra det caribiske øhav til Danmark - fra U- til I-land; ind i det vilde vest og blev opdraget, uddannet og formet til et erhvervsliv i hæsblæsende tempo, hvor hovedformålet med mine ydelser var kapitalistisk samfundsgevinst frem for styrkelse af individuelle evner.

Jeg kunne skabe fabelagtige kreative og kunstneriske projekter som folkeskolelærer, tænde lys i børn og skole, indtil bureaukrati, ensretning og lovkrav, nedskæringer og møder kvalte ånden - i skolen, i børnene og i mig. Dødsstødet kom med minimeringen af alle de æstetiske og kulturskabende fag og aktiviteter fra vores børns daglige undervisningsplatform - en uhensigtsmæssig handling, som efter min mening har bidraget til en forringelse af den menneskelige bevidsthed, skaberkraft og spiritualitet.

De kreative udtryk

Menneskets primære erfaring af sig selv sker i mødet med andre individer og igennem det kreative udtryk. Sang, for eksempel, er fællesskabsstyrkende og samlende og bidrager til glæde og øget produktion af endorfiner i hjerne og krop.

Farver har stor terapeutisk indvirkning på alle mennesker og kan i høj grad assistere os i at udtrykke vort indre. Det samme kan ord, håndværk, musikalsk udførelse og den mundtlige fortælling. Det medvirker til det enkelte menneskes bevidstgørelse af sig selv.

Det vil sige den sjæl, vi er.
Hvorfor vi er her.
Hvad vi kan bidrage med.

Hvilken betydning, vi har, og hvad meningen med det hele er.



Kroppen husker - og kroppen sladrer. Den er din bedste ven - den ven, der fortæller dig sandheden, selvom den er træls at høre. På dette vis kom jeg ind i en forståelse af, at min cancer kom som en form for gave til mig, for at jeg kunne komme ind i en større kærlighed til mig selv.

At lytte til sjælen

Inden jeg fik cancer, gik jeg ned med stress fire gange over en 8-årig periode, hvor jeg både oplevede at miste synet, besvime og vågne med koldsved efter alt for længe at have overhørt de små signaler, såsom hjertebanken, svimmelhed, synsforstyrrelser og rysteture – uden at tage mig selv alvorligt. Jeg var opdraget til at stramme balderne og komme ind i kampen.

Arbejd, arbejd!
Uanset hvad.

Traumatiserende oplevelser fra barndom og tidligt voksenliv blev kun delvist kognitivt behandlet og derefter fejlet ind under gulvtæppet, for jeg kunne jo ikke blive ved med at tude over den spildte mælk – på med hjelmen, ned med visiret og IND i kampen.

Så udviklede min fysiske krop cancer.
Det var, som om et lyn slog ned i mig og blændende mig fuldstændigt.

Jeg kunne risikere at dø på grund af
det hjerteløse liv, jeg havde levet.
Jeg måtte skifte kurs øjeblikkeligt.
Jeg måtte UD af kampen.

Hjertet som portal

Mit møde med canceren åbnede mig for livet og for den kraft, jeg kalder Gud.
Livskraften, skaberkraften, kærligheden, ånden.

Canceren fik mig til at forstå, at min fysiske ubalance hang sammen med mine emotionelle ubalancer. Canceren var altså ikke blot en fysisk lidelse – den somatiske ubalance havde dybe rødder i min psyke. Jeg forstod at undertrykte traumer, uforløste følelser og særligt mit ikke-eksisterende selvværd gjorde mig syg og svækkede hele mit system.

Derfor indså jeg, at vejen til helbredelse for mit vedkommende gik gennem hjertet – gennem smertens bevidstgørende mørke, ud i den lysende indsigt.

At mit hjerte var en slags portal til healing og dybere bevidstgørelse.



Mia mærker naturen og sit hjerte.

En indre stemme i min sjæl sagde til mig, at den havde brug for:

At blive lyttet til
Tid
Ro
Kærlighed
Tilgivelse
Kraft

Da jeg begyndte at lytte til min sjæl, huskede jeg, hvem jeg er.

Ved at give mig selv tid og ro til at hele, kom jeg ind i en stor kærlighed til mig selv, så jeg til sidst kunne tilgive mig selv, at jeg ikke havde passet på mig selv. Denne fredsaftale, som jeg beseglede med en ring og et vielsesritual med mig selv, satte mig i stand til at træde ind i min KRAFT.



Mia kommunikerer sine følelser gennem musikken.

Jeg tog ansvar for min behandling og for hvilke behandlingsmetoder, der var rigtige for mig at vælge. Men det var ubeskriveligt hårdt at stå fast over for sundhedsvæsen, læger og sagsbehandlere, der var bundet af regler og kasser og en konstant udfordring at være tro mod mig selv og takke nej til hjælp fra det offentlige for at bevare min frihed og mit ny-åbnede hjerte.

At tage ansvaret for egen heling

Jeg accepterede, at jeg selv måtte skræddersy mit helingsforløb, så jeg fik den rigtige hjælp til at komme tilbage i balance, og jeg erstattede mangeårig og delvis ineffektiv kognitiv terapi med helbredelsesmetoder, der forløste de negative programmeringer på celleplansniveau og fik min heling til at eskalere.

Jeg ændrede min kost og udvidede min medicinske horisont ved at læse om konventionel såvel som naturlig helbredelse.



Canceren lærte mig selv-kærlighed og fik mig ind at stå i min indre KRAFT. Den gjorde mig til aktiv medspiller i mit eget liv og til min egen boss! Jeg styrer selv nu, jeg tror på mig selv og jeg besidder evnen, viljen og kraften!

Jeg genoptog de aktiviteter, der nærrede mig.

Jeg malede, tegnede, sang, dansede, skrev og spillede mig tilbage til ihukommelse af, hvem jeg i virkeligheden er – og jeg overlevede!

Jeg fandt ud af, at det at udtrykke mig gennem kreative aktiviteter, såsom at sounding og sang, maleri, dans og bevægelse nærrede min sjæl og skabte velvære og fornyet balance i både min fysiske, følelsesmæssige, tankemæssige og åndelige krop.

Jeg tog kraften hjem til mig selv og blev således min egen healer.

Jeg tog ansvaret for min egen heling til mig - og satte mig selv i bevægelse.

Vi vil gerne bare tage en pille.

Lægge låg på og glemme.

Vi vil videre – vi har ikke tid til det pjat!

Vi skal på arbejde!

Men jeg blev nødt til at tage mig selv alvorligt og at få mine omgivelser til at respektere mine behov – jeg var nødt til at lytte til mig selv!

Cancer-gaven

Canceren vækkede mig fra en dyb illusorisk søvn, hvor jeg troede, livet gik ud på at gøre det, andre syntes, var sandt og rigtigt – ikke hvad der var sandt for mig.

Det er min opfattelse, at vi nogle gange kommer så langt væk fra vores sandhed, at noget fysisk må ske med os, for at vi kan begynde at lytte til denne sandhed igen.

Canceren gjorde mig opmærksom på, at jeg blev nødt til at hele mine emotionelle (følelsesmæssige) traumer og i det hele taget hele mig selv holistisk. Det vil sige, at jeg måtte se på både min fysiske, min emotionelle, min mentale og min åndelige/sjælelige krop.

Canceren lærte mig at elske mig selv nok til at være god ved alle mine kroppe.

Væk med den pæne pige, den gode dreng og pleaserrollen!

Kom hjem til dig selv og vid, at du er stærk nok i dig selv.

Du behøver ikke at skulle læne dig op af andre for at klare skærene.

Du kan have sparringspartnere, ja – gode venner og forstående familier – men bevidstheden om, at du kan stå selv, må indtræde i dig, for at du modigt kan betræde nye stier.

TAL din sandhed.

SÆT dine grænser i kærlighed til dig **SELV**.

BED om hjælp.

STOL på den guidance, du får.

LÆR af hver eneste livsoplevelse.

MÆRK dine følelser.

LYT til din sjæl.

SKIN dit lys!

VÆR i DIT FLOW.

GO SLOW.

– so you can

GROW!

Mia Kamla Marie Bluhm er multikunstner, healer, sanger og mor, bosiddende på Mols. Da Mia Kamla Marie fik cancer, vendte hendes liv sig 180 grader. Efter mange livsudfordringer på en udfordrende livsstil har hun rejst sig igen og fundet styrken, viljen og lyset gennem stemmens healende kraft. Hun er i dag frivillig tillidsperson i Tidslerne. Mols Bjerger genlyder ofte af hendes sang, og er du til reggae, kan du opleve hende som forsanger i det århusianske reggaeband One Love Marley Band. Hendes bog: "At vågne - med cancer" udkommer i efteråret 2018 og kan forudbestilles på: miakamlamarie@hotmail.com

Web: www.miakamlamarie.simplesite.com

Youtube: Mia Bluhm

Facebook: /onelovemarleyband
/divinityinmotion



Bestyrelsens beretning for året 2017

Kræftforeningen Tidslerne

2017 blev igen et aktivt år i Tidslerne. Vi havde 477 indmeldelser mod 415 i 2016 og året endte med et medlemstal på 1868 medlemmer mod 1747 i 2016.

Det fantastiske **NemTilmeld** kan vi stadig bruge vederlagsfrit, fordi Tidslerne ingen lønansatte har. Dette system har lettet arbejdet helt fantastisk med at administrere Tidslernes aktiviteter. Det første år med NemTilmeld har vi afholdt 48 arrangementer med i alt 963 deltagere. Nøglen til Sundhed v/Anette Harbech Olesen i Kreds Esbjerg var det største tilløbsstykke.

Tidslerne er en forening i vækst, som også blander sig i sundhedsdebatten. Derfor er det vigtigt, at bestyrelsesmedlemmerne er engagerede og deltager aktivt i arbejdet. Det er vigtigt, at vi hver især bestrider forskellige kompetencer og holdninger, hvilket giver en god dynamik og dialog i ledelsen af Tidslerne.

Regnskabet udviser et pænt positivt resultat, selvom aktiviteten har været stor. Vi skal ikke forvente at modtage så store tilskud fra Udlodningsmidlerne fremover, da retningslinjerne er ændret. Men så længe alle arbejder frivilligt, og vi ikke har nogen faste udgifter til husleje og lønninger, kan alle pengene gå til gavn for medlemmerne. Samtidig er vi gode til at forhandle favorable priser på forskellige ydelser, så foreningens midler rækker længere.

Tidsellinjen har en del henvendelser og Ida Nielsen varetager kyndigt linjen samme med andre frivillige. Vi er nu endelig ved at være i mål med et system, som let kan henvise til en kontaktperson med en specifik viden og erfaring. Vi har flere Tillidspersoner med erfaring fra succesfuld behandling i udlandet, som på mange områder er højere specialiserede end i DK og mange med erfaring om alternativ kræftbehandling. Tidslerne deltager i **ECPC** og er synlige på **Folkemø-**

det på Bornholm, ligesom vi også har deltaget på **Sundhedsmesser** og **Faglige Konferencer**.

ForeningsAdministrator er blevet implementeret i 2017. Dette system sparer mange frivillige timers kontorarbejde. Her kan alle oplysninger og regnskab samles i samme portal.

Medlemmer kan selv rette deres kontaktoplysninger, bladforsendelse, fødselsdag mm ved at logge ind med deres e-mail samt en kode. Vi håber, at **alle** medlemmer vil betale deres kontingent med **betalingskort**, så sker kontering automatisk og man undgår fejl. Man har også mulighed for at sætte sit betalingskort til automatisk kontingentbetaling hvert år (man bliver adviseret 10 dage før beløbet trækkes).

Tidslernes blad bliver meget rost for såvel indhold som udformning og udgives to gange om året. Man kan vælge at få bladet tilsendt med posten eller som PDF-fil pr. mail. Tidslerne udsender også to Nyhedsbreve.

Synlighed. Tidslerne har en facebook side, som fortæller om foreningen og aktiviteter. Her kan opslag DELES. Tidslernes lukkede facebook gruppe har nu mere end 2900 medlemmer, som deler info med hinanden. Tidslerne er blevet optaget i www.civilian.one (Portal om Ildsjæle) og har deltaget i flere møder om alternativ behandling, cannabis med mere.

Hjemmesiden har nu 248 søgbare artikler. Vi arbejder på at få siden gjort mere brugervenlig og lettere at administrere i et andet system.

Fremtiden

Vi håber på at få sammensat en dynamisk bestyrelse, som alle vil deltage aktivt i arbejdet.



*Tidslernes bestyrelse 2017 –
Fra venstre: Ida Nielsen, Lisbeth Arrildt, Jacob Hansen, Mai Nielsen, Nancy Andersen og Eghon Engelund.*

Tidslerne vil fortsætte med at hjælpe, informere og vejlede patienterne samt tilbyde selvhjælpskurser og foredrag.

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

Jeg vil takke Lisbeth Arrildt og Ida Nielsen for deres mangeårige og store indsats i bestyrelsesarbejdet. Begge er villige til at være suppleanter og Ida fortsæt-

ter som ansvarlig for Tidsellinjen og Kreds Esbjerg og Lisbeth fortsætter med at "overvåge" facebook gruppen. Ligeledes vil vi takke Charlotte Jacobsen, som af personlige grunde er stoppet og Conni Leth, som er flyttet til Spanien, for deres indsats i Tidslernes Bestyrelse.

Odense, den 14.04.2018

Mai Nielsen



Bestyrelse/suppleanter valgt i 2018:

Mai Nielsen, Eghon Engelund, Lisbeth Arrildt, Lone Hauerbach, Nancy Andersen, Sanne Hesselberg, Jacob Hansen, Vibeke Lystlund, Linda Vejling og Torben Nielsen

Generalforsamlingsreferat

af Tidslernes generalforsamling afholdt i Odense 14. april 2018

1. Valg af dirigent

Hans Henrik Panduro blev valgt og konstaterede, at GF var lovligt varslet. Der var ingen fuldmagter.

2. Valg af referent og stemmetællere

Nancy Andersen blev valgt som referent. Stemmetællere vælges om nødvendigt.

3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf

Formand Mai Nielsen fremlagde bestyrelsens beretning, der enstemmigt blev godkendt af generalforsamlingen.

4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2017

Mai Nielsen fremlagde foreningens årsregnskab for 2017, der efter uddybende spørgsmål blev godkendt enstemmigt af generalforsamlingen.

5. Behandling af indkomne forslag

Bestyrelsen foreslår, at foreningen sparer ekstern revisor, hvilket forudsætter ændringer af vedtægterne. Ændringsforslagene til vedtægterne blev fremlagt og efter diskussion finjusteret og herefter vedtaget. Der var ikke andre forslag. Se de nye vedtægter på www.tidslerne.dk.

6. Fastsættelse af kontingent

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

7. Valg af formand

Mai Nielsen genopstillede og blev enstemmigt valgt.

8. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Der skal vælges 5 bestyrelsesmedlemmer: 3 for 2 år og 2 for 1 år.

Bestyrelsen foreslog som kandidater: Jacob Hansen, Torben Nielsen, Lone Hauerbach, Nancy Andersen, John Madsen.

Jacob Hansen	Valgt for 2 år
Lone Hauerbach	Valgt for 2 år
Torben Nielsen	Valgt for 2 år
John Madsen	Valgt for 1 år
Nancy Andersen	Valgt for 1 år

9. Valg af intern revisor

Vedtægtsændringerne medfører, at der vælges 2 interne revisorer samt en revisorsuppleant. Valgt som interne revisorer er Peter Køpke og Michael Lauth. Til revisorsuppleant blev Zinita Woo valgt.

10. Valg af 4 suppleanter

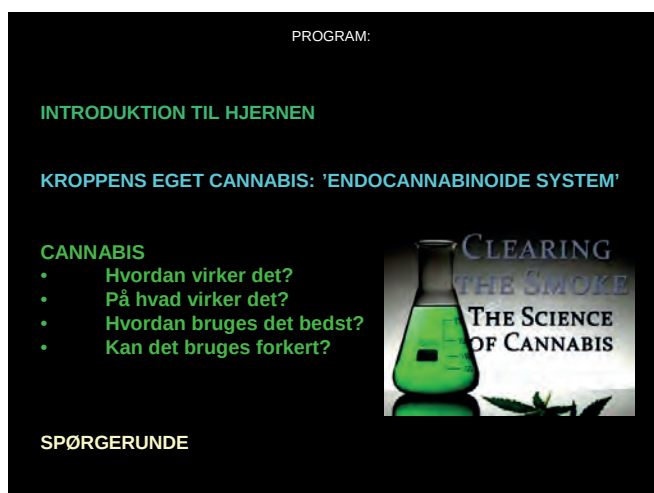
Følgende suppleanter (alle for 1 år) er valgt: Vibeke Lystlund, Linda Vejling, Sanne Hesselberg, Lisbeth Arrildt.

11. Eventuelt

Bestyrelsen opfordrer medlemmerne til at komme med input til kurser og foredrag samt til at deltage i det frivillige arbejde.

Hvordan virker cannabis i forhold til kræft...

Efter Tidslernes generalforsamling den 14. april i Odense gav hjerneforsker Milena Penkowa os en introduktion til cannabis i forhold til kræft, og hvordan man bedst bruger cannabis – ligesom hun gav andre gode råd til kræftpatienter. Foredraget om cannabis var opdelt i fire afsnit:



Introduktion til hjernen

Penkowa siger først, at alt det, vi sanser, oplever og mærker skabes i hjernen. Alt det, vi gør, udspringer af hjernens aktivitet. Sind, karakter og humør er hjernens produkter. En voksen hjerne vejer 1300-1400 gram, men indeholder omkring 100 milliarder neuroner og 10 gange så mange gliaceller. Disse kommunikerer med hinanden gennem mere end 1000 trillioner sammenkoblinger (synapser) i netværk, der er så kraftige, at selv avancerede supercomputere ikke kan følge med. I hver af de 1000 trillioner synapser (overgange fra en nervecelle til en anden) i menneskehjernen er

der kemikalier/signalstoffer kendt som neurotransmittere. Disse fungerer som sendebude fra den ene nervecelle til den næste. Det er et utroligt komplekst kemisk og elektrisk system. Og det er dette netværk, som gør, at vi oplever følelser. Alt fra kærlighed til sorg – kort sagt, vi sanser og mærker og oplever gennem dette netværk i hjernen.

Følelsernes budbringere er dopamin, noradrenalin, gaba, serotonin, beta-endorfin og oxytocin og talrige andre. Alle disse neurotransmittere er produceret af kroppen selv og påvirker receptorer i nervesystemet og kroppens celler. Hvert enkelt signalstof skaber en bestemt følelsestilstand. For eksempel giver dopamin motivation; noradrenalin giver årvågenhed og serotonin er "lykestoffet". Medicinsk antidepressiva har det mål at øge serotonin's signalering i hjernen. Illegale stoffer, der er udvundet fra planter eller lovlige syntetiske stoffer (forskellige typer antidepressiv medicin), påvirker altså også receptorer i nervesystemet: Opium, morfin, koffein i kaffe, kokain, amfetamin er navne på stoffer udvundet fra planter. Raffineret hvidt sukker har også en direkte eller indirekte virkning på receptorer i kroppen. Det limbiske system i hjernen (en lille klynge af sammenhængende områder der lagrer minder samt varetager hukommelse og indlæring), styrer vores følelser. Lykke og kærlighed påvirker positivt alle kroppens celler og ikke kun hjernen.



Milena Penkowa,
www.hjerneeksperten.dk

Kroppens egen cannabis – det endocannabinoide system

Efter en kort introduktion om hjernen fortalte Penkowa om det endocannabinoide system. Hvis du forstår dette system, siger Penkowa, så ved du mere end den gennemsnitlige læge ved. Historien om opdagelsen af det endocannabinoide system er fascinerende. I 1960'erne ønskede en ung kemiker, Raphael Mechoulam, at undersøge og afdække de kemiske strukturer i cannabis, det vil sige de aktive stoffer i cannabisplanten. Opdagelse af de aktive stoffer i opium- og cocaplanter lå over 100 år tilbage og havde ledt til ny medicin. Mechoulam afdækkede de aktive stoffer i cannabis, THC og CBD. I slutningen af 1980'erne fandt forskere de receptorer, som THC og CBD virker på, CB1 og CB2. Og i 1990'erne fandt man kroppens egne signalstoffer, to indre lipide cannabinoider (anandamid og 2-arakidonylglycerol, forkortet 2-AG), som virker på de cannabinoide receptorer. Menneskets endocannabinoide system er altså de cannabinoide receptorer, de indre cannabinoider og stoffer (enzymmer), som nedbryder dem.

Forskerne har endnu ikke fuldt afdækket det endocannabinoide system, for det er meget kompleks, ligesom hele kroppen er kompleks. De endocannabinoide receptorer er bredt fordelt over hele kroppen; i hjernen, organerne, bindevæv, kirtler og immunceller. Kroppens egenproducerede cannabinoider er involveret i appetit, blodtryk, blodgennemstrømning til hjernen, fordøjelse, humør, bevægelse, smerte, immunsystem, reproduktion, stress og meget andet. Derfor er det endocannabinoide system vigtig i sundhed og sygdom.

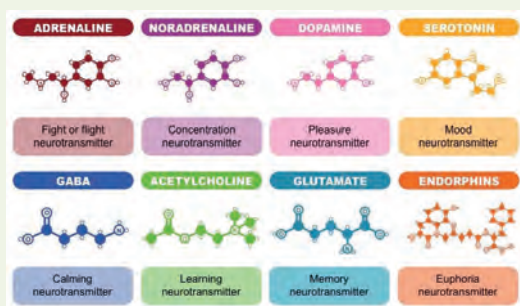
Ligesom cannabisplantens THC og CBD binder morfin sig også til receptorer i hjernen. Illegale stoffer som heroin bemægtiger sig de samme receptorer, som kroppens egne producerede opioider (endorfiner) er bestemt for.

Det faktum, at cannabisstofferne THC og CBD næsten ligner anandamid og 2-AG (kroppens indre cannabinoider) i opbygning, giver nye muligheder og håb for forskerne. THC bruger de samme nervereceptorer i synapserne som anandamid og 2-AG. CBD binder sig ikke til kroppens CB1- og CB2- receptorer. CBD virker via cellernes oxidanter og antioxidanter. CBD kan også binde sig til en speciel cannabinoid-receptor kaldet TRPV1.

Cannabis som alternativ medicin - cannabis fra planten – hvordan virker det? På hvad virker det?

Hvilke fordele har de aktive stoffer i cannabisplanten (THC og CBD)? Hvilke videnskabelige forsøg og beviser kan vi henvise til? Cannabinoider virker positivt, fortalte Penkowa, på epilepsi, stress, angst og depressi-

SIGNALSTOFFER



1990'erne: STOR OPDAGELSE – Det endocannabinoide signalsystem



Early 1990: A previously unknown normal body system was discovered, consisting of cannabinoid natural neurotransmitters and endocannabinoid target receptors in multiple organs.



on, kroniske smerter og kræft. Penkowa fortalte også i sit foredrag om videnskabelige cannabisundersøgelser, der viser en god effekt på kræft, især lungekræft, hjernekræft og brystkræft.

Hvordan bruger man cannabis bedst?

Penkowa fortalte, at CBD påvirker flere molekulære anticancer-mekanismer, idet CBD øger kroppens egne endocannabinoider, CBD øger oxidanter (frie radikaler) i cancercellen, og CBD aktiverer TRPV1-receptorer i kroppen. CBD har derfor en anticancereffekt. CBD-olie tages bedst på tom mave og bør doseres gradvist op til en dosis på 25-50 mg. CBD bør indtages tidsmæssigt adskilt fra E-vitamin (3-4 timer).

Kan cannabis eller det endocannabinoide system bruges forkert?

Penkowa nævnte fire forkerte brug af cannabis, idet følgende stoffer blokerer for CBD's effekt:

- Lægemidlet (Rimonabant)
- Cannabinoidet THC-V
- E-vitamin
- Pregnenolon (hormon- og kosttilskud)
- Omega-6

Hvordan kan man optimere cannabis-effekten?

Fra foredraget lærte vi, at følgende produkter booster cannabis effekten: gurkemeje (med sort peber), pro- og præbiotika, chili, citrusfrugter, grøn te, hørfrø og bær (især brombær, solbær og blåbær) og omega 3 fra fiskeolie. Penkowa advarede mod indtagelse af omega 6 olie fra både kost og kosttilskud, idet omega-6 er proinflammatorisk og desuden ødelægger cannabis' effekt. En korrekt balance mellem omega 3 og omega 6 er vigtig. Mange kosttilskud har en usund balance mellem omega 6 og omega 3.



Er vitamin- og mineraltilskud nødvendige?

Speciallæge Claus Hancke og MSc Roland Schoop, Bioforce Schweiz
Seminar med opdateret forskningsbaseret viden.

Claus Hancke:

"Fødevarestyrelsen påstår, at en varieret kost giver os nok vitaminer og mineraler". Men denne påstand er forkert. Danmark har verdens højeste forekomst af kræft. Tidligere kræftdiagnoser i sygdomsforløbet har påvirket statistikken i positiv retning. Men kræftbehandlingens effekt har ikke ændret sig. Sygdom fra start til død har ikke ændret sig. Sygehusvæsenet er ikke blevet bedre til at behandle kræft i dag end tidligere. Nye kræftbehandlingsmetoder lover folk to måneder mere at leve i, men er det så godt nok?

Hvis forskningsresultater viser, at vi får for lidt af bestemte næringsstoffer, så sænker Fødevarestyrelsen blot den anbefalede indtagelse (RI/ADT), hvorfor det bliver en selvpfyldende profeti, at kosten kan forsyne os tilstrækkeligt med vitaminer, mineraler og næringsstoffer. Ligesom grænseværdi for giftstoffer i drikkevandet øges.

Den officielle anbefalede daglige indtagelse (RI, ADT, RDA) medregner ikke en sammenhæng mellem ernæring og kroniske sygdomme (hjertesygdomme, sukkersyge og kræft, etc.). Et udtryk for snæversyn.

Fødevarestyrelsens påstand om, at vi får vitaminer og mineraler nok i en varieret kost, kan tilbagevises med fire argumenter.

- 1. Vi køber det forkerte.** Hver dansker drikker i gennemsnit over 100 liter sodavand om året. Danskerne spiser over 16 kg søde sager om året + kiosk-salg. 90 procent af danskerne spiser ofte på fastfoodrestauranter.
- 2. Fødevarer indeholder ikke det vi tror.** Industrimad indeholder meget fedt, sukker og salt og smagsforstærkere. Forarbejdede madprodukter indeholder mange tilsætningsstoffer. Vi gøder markerne med NPK-gødning. Planterne kommer derfor til at mangle vigtige næringsstoffer i den rigtige sammensætning. Dermed bliver planternes "immunsystem" svækket og plantesygdomme og skadedyrs angreb bliver voldsomme. Plantens indhold af næringsstoffer er derfor ikke i balance.

C-vitaminindholdet i en appelsin varierer meget, afhængig af produktionssted og høsttidspunkt. Magnesiumindholdet i mange danske grønsager er lavt. Gyllen spredes på markerne. Landmanden giver kobber til svinene (for at rense dyrets tarm), hvilket ender i det færdige produkt.

- 3. Det, vi køber, indeholder ting vi ikke ved.** Farmerfisk har lavt indhold af Omega-3, D-vitamin og fiskeolie. Fisk kan indeholde store mængder tungmetaller og giftstoffer. Industrialiseret mad kan indeholde mange uventede tilsætningsstoffer (og nogle tilsætningsstoffer skal ikke deklareres). Frugt og grønsager har pesticidrester. Kunstige sødestoffer kan være giftige. Salt er solgt med aluminium, som er en nervegift (i store mængder). Mange grønsager bliver dyrket i kunstig vækstmedium, og mangler derfor de vigtige næringsstoffer.
- 4. Vi tilbereder maden forkert.** Frituremad er usundt. Hvis madolie fra friture (2 liter) bliver genbrugt, vil indhold af transfetolier og radikaler i olien blive højt. Derved bliver olien usund. Hvis man spiste flere rå grønsager og frugter, så ville man få en højere vitaminindtagelse.

Spis altid økologisk (helst biodynamisk). Vælg altid produkter fra græssende dyr. Bag selv dit brød og vælg de bedste råvarer til bagningen. Undgå farmerfisk og vælg vildfisk.

Hvis du køber vitaminer, mineraler og kosttilskud, så se efter at de kommer fra en anerkendt producent - at de er fremstillet efter GMP og er opbevaret ordentligt. For eksempel skal mælkesyrebakterier og fiskeolie opbevares koldt.

Claus Hanckes konklusion:

**Vi har behov for tilskud af
vitaminer og mineraler!**

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

Selvhjælpskursus på Slettestrand 2018

Som helt nyt medlem af Tidslerne var det en rigtig god og bekræftende oplevelse at deltage på kurset.

Hele fredagen gik med, 2 og 2, at lave forskellige kranio-sakral behandlinger på hinanden på de opstillede brikse i vores lokale, under ledelse af Eva Fynshave. Det var gode, nemme øvelser, hvor alle kunne deltage og klart noget, vi kunne tage med hjem.

Lørdag var der oplæg om kost og kræft ved Janne Munk-Petersen. Der blev besvaret mange spørgsmål og vi fik en del brugbare informationer. Senere var der kranio-sakral terapi i 32 grader varmt vand i Slettestrands nye svømmehal – meget lækkert og afslappende. Om aftenen fik vi udleveret garnnøgler og herresokker, så vi kunne lave vores egne 'kugler' til en afslapningsøvelse – det gav anledning til en del latter, men alle fik vundet to garnnøgler op og proppet dem ned i sokken.

Søndag havde vi igen et par øvelser med Eva Fynshave og fik den særeste opgave af alle, da vi blev bedt om at lære en øko-appelsin, at kende. Faktisk så godt, at vi med lukkede øjne kunne genkende 'vores' appelsin igen, når de blev sendt rundt i rundkredsen – det kunne de fleste!

Hvis man ser bort fra de gode oplevelser og de brug-



Underviser Eva Fynshave (frivillig i Tidslerne) med de begejstrede kursister i baggrunden. www.evafynshave.dk

bare øvelser, var det for mig meget opmuntrende at bryde isolationen derhjemme og komme i selskab med andre 'tidsler'.

Feriecenter Slettestrand er et dejligt sted, som ligger helt ud til Vesterhavet, er indrettet til både handikappede og mountainbikers, og man fornemmer, at Tidslerne har en helt særlig plads hos personalet deroppe.

Det er helt sikkert ikke sidste gang, jeg tager på selvhjælpskursus med Tidslerne.

Birgitte Clausen, birgitteclausen@gmail.com

Må du køre bil med medicinsk cannabis i blodet?

Ja, det må du gerne. Lovgivningen blev ændret i 2017. Nu er det op til den læge, der har udskrevet medicinsk cannabis, at skrive ind i din journal, at du har lov at køre bil. Det sker normalt ved anden konsultation.

Nancy Andersen, nancy@kurir.dk

RETTELSE – LINK TIL IONISERET VAND

Vi beklager, at webadresserne i sidste nummer af bladet ikke blev korrekt angivet. Her er de:

www.chanson.dk

www.sundt-vand.com

www.kangenwaterlife.dk

Digt

Jeg værdsætter mit liv som det kommer
regn, sne og slud, nej helst sommer.
Jeg værdsætter det at leve,
I fortiden, nutiden, ja, det hele.
Jeg værdsætter mennesker og livfuldhed.
Jeg værdsætter fred, ro og stilhed.
Jeg værdsætter livet så højt.
Selv om jeg har været, hvor der var drøjt.
Livet er en gave, de flotteste smykker.
Take care, de kan hurtigt gå i stykker.

John Madsen,
johnmadsen65@stofanet.dk

Sandheden om sukker

Af Annette Sams

Af Stina Byrval
nrb@post4.tele.dk



I *Sandheden om sukker* beskrives, hvorfor det er vigtigt at sørge for at have et stabilt blodsukker, og hvilke skadelige påvirkninger et ustabil blodsukker kan have på vores helbred. Og ikke mindst forklares, hvordan vi kan forbedre vores evne til at undgå at få udsving i blodsukkeret ved bl.a. at forbedre vores musklers evne til at lagre sukker. Men vi reagerer i udgangspunktet ikke ens på indtagelse af sukker. Derfor er det vigtigere for nogle mennesker at opnå en forbedring af musklernes evne til lagring, end det er for andre.

Sukker findes i mange former, og det er vigtigt at læse indholdsdeklara-

tioner på de varer, vi køber f.eks. på rugbrødet, idet sukker er tilsat mange af vores almindelige fødevarer som brød, færdigprodukter og ketchup. Sukkerindholdet kan gemme sig under mange navne. I bogen gives en forklaring på, hvorledes sukker (og andre kulhydrater) optages, og at det afhænger af sukkerets "indpakning" og graden af forarbejdning.

Bogen giver meget grundige og letforståelige forklaringer.

Anette Sams: *Sandheden om sukker*
248 sider, kr. 195,-, Forlaget Gyldendal
E-bog, e-Pub: kr. 150,-

Er der andet end kemo?

Af Laura Bond

Af Charlotte Jacobsen
krija@mail.tele.dk



Vi får ofte at vide, at nye, avancerede kræftbehandlinger er lige om hjørnet - men faktisk er de her allerede. Det handler om veldokumenterede midler og metoder, der er i stand til at slå kræften tilbage stort set uden bivirkninger - og som kan være med til at sikre, at den ikke kommer igen. Men fælles for dem er, at de ikke kan patienteres, og derfor er det sandsynligt, at hverken du eller din læge har hørt om dem. For der er ingen penge til at udbrede dem. Det ønsker Laura Bond at rette op på med denne bog, og hun giver dig som læser inspiration til en viden om de mange muligheder, som lægerne ikke tager i betragtning, når diagnosen er kræft.

Du kan læse om varmeterapi (hy-

perthermi), der ødelægger kræftceller i millionvis og efterlader de sunde celler intakte. Du får viden om de fremragende resultater med C-vitamin, cannabis, kaffelavementer, oxygen og laserbehandlinger, homøopati, og med noget så dagligdags som gurke-meje, der i talrige forsøg har vist sig ikke alene at kunne bremse kræft, men også dræbe kræftens stamceller (de langsomt voksende celler), som har en stor del af skylden for, at kræft ofte vender tilbage.

Laura Bond: *Er der andet end kemo?*
Oversat til dansk af Tine Schmidt
Redaktion: Anette og Jens-Ole Paulin
270 sider, kr. 220,-, Forlaget Vingholm

Mad, mening & magiske øjeblikke

Af Anette Harbech Olesen

Denne bog giver dig inspiration og redskaber til et sundere liv. Det handler om at have balance i den indre biokemi og sundhed, hvilket kræver både viden og vilje. Den 3-benede taburet, som gerne skal være i balance, kan opdeles således:

1. tankemønstre, overbevisninger og følelse af mening
2. spise- og drikkevaner
3. søvn og aktivitet

Anette deler ud af sin store viden understøttet af forskningsresultater på området.

Bogen fortæller på en enkel måde,

hvad du selv kan gøre for at leve sundt og få mere livsglæde.

Bogen indeholder 67 inspirerende, enkle og sunde opskrifter på **alle** dagens måltider og en liste med nyttige links.

Jeg kan varmt anbefale denne let læselige bog, som du kan have glæde af i mange år.

Anette Harbech Olesen har arbejdet med mad og sundhed i 17 år, har udgivet mere end 20 bøger og står bag sundhedssitet madforlivet.com, hvor du kan hente meget nyttig information og du kan tilmelde dig et gratis månedligt Nyhedsbrev.

Af Mai Nielsen
tidslerne@mai-nielsen.dk

Anette Harbech Olesen:
Mad, mening & magiske
øjeblikke
256 sider, kr. 249,95
Udkommer september 2018.



Hvordan du undgår at dø

Af Michael Greger med Gene Stone

Ernæringseksperter deler sig ofte i to lejre: For eller imod kosttilskud? Og der er mange gode argumenter på begge sider. Jorden er udpint, grupper i befolkningen spiser ikke nok, eller de spiser for ringe. Næringsanbefalingerne er ikke høje nok, og en almindelige kost kan ikke dække vores behov for næringsstoffer. Og mange mennesker lever i dag af junkfood. På den anden side er der nogle kosteksperter, der argumenterer for en plantebaseret kost, fordi denne kostplan giver alle essentielle næringsstoffer (undtagen B12, vitamin D). Videnskabelige forskning beviser værdien af frugt og grønt i forebyggelse og helbredelse. Sygdom er ikke "ens skæbne". Kosttilskud virker ikke, og antioxidanttilskud har ingen effekt. Modernatur lader sig

ikke proppe i en pille. Michael Greger hører til den sidste gruppe. Han er amerikansk læge, forfatter og en international anerkendt kapacitet, hvad angår ernæring, fødevarer sikkerhed og sundhedspolitik. Greger har skrevet en bog "How not to die". Bogen er oversat til dansk: "Hvordan undgår du at dø". Bogen afdækker de banebrydende videnskabelige forskningsresultater bag en plantebaseret kost, der kan forhindre og kurere mange af årsagerne til sygdomsrelateret død. I bogen skriver han blandt andet om kræft i fordøjelseskanalen, blodkræft, brystkræft og prostatakræft. I bogens første del besvarer Greger spørgsmålet: HVORFOR man bør spise sundt. I den anden del af bogen: HVORDAN man spiser sundt – "det daglige dusin".

Af Lars Bo Sørensen
Newstart3@hotmail.com

Michael Greger med Gene Stone:
Hvordan du undgår at dø
415 sider, kr. 350,-.
Forlaget Borgen



Når diagnosen er kræft

Af Gitte Brix
gitte_brix@yahoo.com

En selvhjælpsbog for kræftpatienter og deres pårørende
Af Inge Kellermann

Inge Kellermann:
Når diagnosen er kræft
607 sider, kr. 350,-
Forlaget Hovedland (2013)



Bogen er en selvhjælpsbog. Bogens kapitler kommer gennem hele rut-schebane-turen. Fra den dag verden vælter, hvad er kræft og dens udvikling, kroppen biologiske processer og forsvar, til operation, kemo, stråler, gener og bivirkninger. Læseren præsenteres for overvejelser som hjernen midt i al stresset måske ikke formår at tænke selv.

Læseren får forståelse for:

- hvordan kræft opstår og udvikler sig,
- hvad der skal til for at hæmme vækst og spredning,
- hvordan du med simple midler kan give kræften dårlige vækstbetingelser,
- hvordan kroppen styrkes i egen helingsproces,
- hvad du selv kan gøre for at forbedre prognosen.

Inge Kellermann øser ud af sin store

viden som urteterapeut om næringer, kroppens byggesten. Hvilke fødevarer skal vi prioritere, hvilke skal vi undgå, skal de opvarmes, spises rå eller sammen med en anden fødevarer? Læseren får alle de gode råd serveret let og forståeligt.

Carsten Vagn Hansen er forfatter til forordet, og jeg må give ham ret. Bogen giver patienten et oplyst grundlag, til både at gå i dialog med den medicinske verden, men bestemt også til at træffe egne valg om alternativer og som selvhjælp til at modvirke bivirkninger af kræftbehandlingen.

Bogen bliver et "must-have" som opslagsværk, og med den i hånden kan du give kræften kamp til stregen og finde redskaber til at genoprette balancen i din krop, så sygdommen ikke vender tilbage.

Inge Kellermann har siden i 2014 skrevet bogen "De bedste råd når diagnosen er kræft". Og i 2017 bogen "Når diagnosen er brystkræft".

Livet efter kræft - E-bog

Misha Sakharoff har skrevet om åndedræt og kræft og forskellen på funktionel og dysfunktionel vejtrækning og dens betydning for helbredet. Han er åndedrætsterapeut og arbejder med Buteyko-metoden og integrativ sundhed. Kort fortalt handler det om at trække vejret på

den rigtig måde, og han har hjulpet mange mennesker med forskellige lidelser - heriblandt kræftpatienter.

Fra dette link www.livetefterkraeft.dk kan man tilmelde sig nyhedsbrev og dermed downloade den 15 sider gratis E-bog.

Tidslernes selvhjælpskursus i METAsundhed Idrætshøjskolen Bosei, 9.-11. november 2018

Evensølundvej 5, 4720 Præstø. www.bosei.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



Lars Mygind.

Idrætshøjskolen Bosei

Tid: Fredag den 9. november kl. 14 til søndag den 11. november kl. 16.

Sted: Idrætshøjskolen Bosei
Evensølundvej 5, 4720 Præstø.

Kursusleder: Christina Hovedskov, sydsjaelland@tidslerne.dk, tlf. 2337 3363.

Tilmelding: Tilmelding åbner den 9. september kl. 19 og slutter den 9. oktober 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

Pris: Kr. 500,-.

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

Medlemmer, som ikke indenfor de seneste 12 måneder har deltaget i Tidslernes selvhjælpskurser, har fortrinsret!

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!

Esbjerg Kredsen

Styrk dit immunforsvar med kost og kosttilskud

Foredrag med Frede Damgaard

www.frededamgaard.dk

Kom og hør, hvordan du kan påvirke kroppens syre-basebalance og inflammationstilstande med den mad, du spiser.

Frede Damgaard er uddannet DET-ernæringsterapeut, biopat/naturopat samt phyto-/urteterapeut. Han er flittig skribent, underviser og foredragsholder. Frede Damgaard driver klinik i Aarhus.

Foredraget vil indeholde generel gennemgang af kostens sammensætning og hvilke vitaminer og mineraler, der er relevante i forhold til kræft.

Mange er i tvivl om, hvad de må og bør indtage af kosttilskud under et kræftforløb for at styrke og opbygge kroppen bedst muligt.

Frede vil fortælle om antioxidanter, immunstyrkende kost, og hvordan man skal forholde sig til det.

Du får forslag til, hvad du selv kan gøre for at optimere din tilstand.

Tid: Onsdag den 19. september 2018 kl. 18.30 til 21.30

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

Kursusledere: Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 30 27 22 51 og Dorte Lunding, tlf. 28 68 72 85

Tilmelding: Senest den 17. september 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk

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

**Tidslerne serverer lidt godt til ganen i pausen
Alle er velkomne**



Nye veje til heling af psyken og nervesystemet og til støtte for kroppen i et kræftforløb

Foredrag v/Marianne Dreyer,
www.mariannedreyer.dk

Foredraget er også relevant for pårørende og andre, der ikke har eller har haft kræft



I et kræftforløb kommer de fleste i kontakt med angst, stress, søvnløshed og bekymring. Marianne Dreyer (psykoterapeut MPF og cand.pæd.) vil fortælle om sine mange års erfaringer med nye veje i psykoterapi og selvhjælpsteknikker til heling af psykens dybere sår. Metoden kaldes RMT, Ressourcefunderet Meridianpunkts Terapi, og den hviler i høj grad på selvhjælpsteknikker. Den metode, Marianne vil fortælle om, er kendetegnet ved, at man bruger aktivering af meridianpunkter, samt ved anvendelse af den kinesologiske muskeltest som vejviser.

Fokus på igen og igen at kontakte psykens og kroppens iboende ressourcer.

- Hvordan arbejde med afbalancering af meridiansystemet kan bidrage til heling af nervesystemet og psyken?
- Hvordan man kan arbejde med chok og traumer, fx ved kræftdiagnosen og evt. operationer?
- Hvordan man kan komme i kontakt med kroppens selvhelende kræfter?

Tid: Onsdag den 7. november 2018 kl. 18.30 til 21.30

Sted: Cafeen Frivillighuset Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg

Kursusledere: Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 30 27 22 51 og Dorte Lunding, tlf. 28 68 72 85

Tilmelding: Senest den 5. november 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk

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

**Tidslerne serverer lidt godt i pausen.
Alle er velkomne**

Kur uden ord – men badet i musik

Instrumental koncert med Kristian Lilholt band

Nu er der mulighed for at opleve hele Kristian Lilholts instrumentale bagkatalog live, samtidig med at du ligger i en hvilestol og nyder musikken.

Kristian Lilholt er en melodimager og musikalsk stemningsskaber ud over det sædvanlige. 12 albums i eget navn er det blevet til. I de senere år har han skabt de store tværkunstneriske oplevelser LAND: årstidernes danske landskaber i malerier, musik og film, og STILLE FLYDER LIVET: en bys historie fra istid til nutid, hvor musik, dans, historiefortælling, film, stills og projektorkunst på bygninger smeltede sammen til en forrygende helhed – samt konceptet KUR UDEN ORD, hvor han udelukkende spiller sin kendte og elskede instrumental-musik for et publikum, der liggende i behagelige hvilestole giver sig selv tid og rum til at lade musikken føre tanker og følelser på uforstyrret langfart.

I 2016 fyldte Kristian Lilholt 60 år, og det fejrede han eftertrykkeligt med en dobbelt deluxe udgivelse. En 40 siders rigt illustreret bog med to indlagte musikalbum: Et med nye sange og et med ny instrumentalmusik.

Det er jo ingen hemmelighed, at Kristian står bag musikken til en del af broderen Lars Lilholts største hits: Café Måneskin, Kong Pukkelrygs Land, Nefertiti, Den Hvide Dværg, Hvor Går Vi Hen, Når Vi Går m.fl.

Det yderst kompetente band består af søsteren Tine Lilholt (fløjte, harpe m.m.), Lasse Jørgensen (bas, slagtøj), Frede Panduro (guitarer) og Kristian Lilholt (keyboard, fløjte og guitar.)

Tid: Søndag den 21. oktober 2018 kl. 16 til 18.

Sted: Hotel ECH Park, Stormgade 200, 6700 Esbjerg

Kursusleder: John Madsen, john@tidslerne.dk, tlf. 2067 8813.

Tilmelding: Senest 15. september 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

Pris: Kr. 150 for medlemmer af Tidslerne og kr. 300 for alle andre.

Der vil være drinksbuffet med vin/kaffe/the/vand i pauserne, som er inkl. i prisen
Tag eventuelt et tæppe med. Alle er velkomne



MOD FORANDRING...

Patientberetning fra holistisk cancerklinik i Tyskland!

Er der et alternativ til det danske sundhedsvæsen i forhold til cancer? Ja, det er der.

Du vil opleve et inspirerende foredrag ved en flot PowerPoint-præsentation, om et ophold på en holistisk cancerklinik i vores naboland Tyskland, hvor der anvendes veldokumenterede metoder og midler, der vitaliserer kroppen, og som er i stand til at slå canceren tilbage stort set uden bivirkninger.

Denne aften vil vi berette om vores erfaringer som patient på Arcadia Praxisklinik. Du vil høre om behandlingerne, Arcadia's holistiske tilgang til sygdom, og hvordan de arbejder med patienter og pårørende. Der vil være rig mulighed for spørgsmål og dialog.

Vi er to kvinder, som har haft oplevelsen af at få total vitalisering af kroppen, så alle eventuelle cancerceller har fået yderst dårlige overlevelsesvilkår.

Pia Glavind har i perioden 2013-2017 haft 5 ophold på Arcadia Praxisklinik i Kassel. Er diagnosticeret med uheldelig/kronisk kræft i stadie 4, men sygdommen holdes i skak.

Charlotte Jacobsen har i perioden 27/5-9/6-2018 haft ophold på Arcadia Praxisklinik i Kassel. Er diagnosticeret med brystkræft i lymferne for 3. gang.

Vi har ingen økonomisk interesse i at omtale klinikken. Vores drivkraft ligger i at dele vores erfaringer og inspirere andre mennesker til at finde vej gennem svære tider og voldsomme udfordringer.

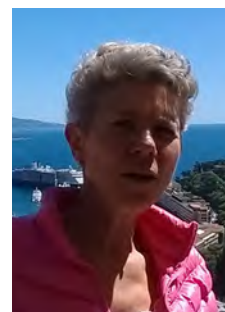
Tid: Tirsdag den 21. august 2018 kl. 18.30 til 21.00.

Sted: Naturterapeuterne, Sofienhøjvej 1, 2300 København S

Kursusleder: Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk

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

Tidslerne serverer lidt godt til ganen i pausen.
Alle er velkomne.



Kolding & Sydsjællands Kredsene

CANNABIS SOM MEDICIN

Foredrag med hjerneeksperten Milena Penkowa
www.hjerneeksperten.dk

Foredraget er rendyrket vidensdeling baseret på medicinsk forskning. Milena Penkowa forklarer på en let forståelig måde, hvordan og hvorfor cannabis og især cannabinoidet CBD virker som medicin imod smerter og cancer.



Undervejs lærer du 'kroppens eget cannabis' (det endocannabinoid system) at kende, og du får forklaret, hvordan de forskellige indholdsstoffer i cannabis (cannabinoider) virker på hjernen og immunsystemet.

Mange tror, cannabis handler om at blive skæv, men CBD gør dig ikke skæv og er ikke euforiserende - det er derimod cannabinoidet THC, men det er en helt anden sag.

Foredraget lærer dig om brugen af cannabis, inklusiv hvordan du bruger det bedst som medicin - herunder hvordan du kan booste effekten af medicinsk cannabis med de rette fødevarer og kosttilskud. Du lærer også, hvilke kosttilskud og faldgruber du skal undgå, hvis du vil have allermost ud af din cannabis som medicin.

Du får undervejs svar på mange andre ting, såsom:

- Hvilken kost er optimal, når man får cannabis?
- Hvorfor er Omega-3 så vigtig - og hvordan virker det sammen med cannabis/CBD-olie?
- Hvad sker der, når man tager CBD-olie med og uden THC?



- Hvordan mindsker cannabis smerter?
- Skal cannabis og probiotika/præbiotika tages samtidigt?
- Virker cannabis direkte på kræftceller?
- Kan kosttilskud ændre eller ødelægge effekten af medicinsk cannabis?
- Hvordan bruges medicinsk cannabis mest optimalt?

KREDS KOLDING:

Tid: Torsdag den 15. november 2018 kl. 19.00 til 21.00 inkl. spørgerunde.

Sted: Meninghedshuset, Vestergade 8, 6051 Almind.

Kursusleder: Sanne Hesselberg,
kolding@tidslerne.dk, tlf. 61 69 80 99 eller Michael Lauth,
tlf. 20 85 35 53.

Tilmelding: Senest den 12. november 2018,
www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

Pris: Kr. 70,- for medlemmer af Tidslerne og 140,- for alle andre.



KREDS SYDSJÆLLAND

Tid: Tirsdag d. 25. september kl 19-21 inkl. spørgerunde.

Sted: Idrætshøjskole Bosei, Evensølundvej 5, 4720 Præstø.

Kursusleder: Christina Hovedskou,
sydsjaelland@tidslerne.dk, tlf 23 37 33 63.

Tilmelding: Senest den 21. september 2018,
www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

Pris: Kr. 70,- for medlemmer af Tidslerne og 140,- for alle andre.

Tidslerne servere lidt øko-godt i pausen.
Alle er velkomne.

Vi har brug for viden og åbenhed om vacciner og uvildig forskning

Jane Mundt Pedersen er nok Danmarks ukronede dronning, når det gælder indgående viden om vacciner.

Hvad får vi at vide om vacciner? Og hvad er det, vi IKKE får at vide om vacciner? Hvordan påvirker vacciner kroppen?

Aluminium bliver sprøjtet ind i vores børn - omkring 1200 mg i 50 procent af børnene i 1980'erne og nu 4950 mg i 90 procent af børnene.

Aluminium bliver sprøjtet ind for at aktivere immunforsvaret. Aluminium er aldrig blevet testet for, om det egentlig er sikkert at indsprøjte i kroppen, fordi det blev brugt i de tidlige vacciner. Det er således blevet "en grundbestanddel" i vacciner. Det vil sige, at man ikke mener, det er nødvendigt at teste det, fordi "det har man altid brugt"...

Nu viser undersøgelser, at det kan være meget farligt.

Jane vil tale om vacciner generelt, børnevacciner og HPV-vaccinen.

Og måske vigtigst - Hvad kan vi gøre selv?

Janes egne ord:

"Jeg er selv sygeplejerske og vaccinerede selvfølgelig min førstefødte for 20 år siden, med alvorlige konsekvenser. Det åbnede mine øjne, både i forhold til vaccineres sikkerhed, systemets køren rundt med den syge og ingen hjælp eller erstatning. Jeg har brugt tyve år på dels at hjælpe min datter, dels at "researche" vacciner, og det er gået fra megen tro på vacciner til ingen tro på vaccinerne mest på grund af en industri, der arbejder fordækt. Du får ikke informationer nok, og jeg giver historien, som man ikke hører fra sundhedsmyndighederne, men som faktisk er dokumenteret!!"

Tid: Onsdag den 12. september 2018 kl. 19 til 21.30.

Sted: Sindal Bibliotek, Torvegade 15, 9870 Sindal.

Kursusleder: Kreds, nordjylland@tidslerne.dk

Tilmelding: Senest den 10. september 2018 kl. 18.30, www.tidslerne.nemtilmeld.dk

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

**Tidslerne serverer lidt godt til ganen i pausen.
Alle er velkomne**

Mad mod kræft

Foredrag med Anette Harbech Olesen,
www.madforlivet.com

Flere og flere mennesker overlever i dag kræftsygdomme, og mange kræftpatienter vælger også selv at gøre en aktiv indsats for at blive sundere og stærkere. Der er heldigvis meget, du selv kan gøre for at styrke din almene sundhedstilstand. Det er dog dybt individuelt, hvilke indsatsområder, der passer til dig og dit liv. Derfor kan du til dette foredrag få overblik over mulighederne og hente viden og inspiration omkring blandt andet betydningen af sund mad, god nattesøvn, meditation og motion.



Det selv at handle, i stedet for alene at lade sig behandle, det har betydning for os, også mentalt. Derfor må vi hver især, så godt vi nu kan, sætte os ind i mulighederne, indhente viden og finde frem til præcist den kombination af tiltag, som vi finder bedst og tror på kan hjælpe os.

At udvælge sig et par gode og sunde tiltag og følge disse kan vise sig gavnligt og skabe forudsætninger for større livsglæde og vitalitet. Og det bedste af det hele er, at god mad, tilberedt af de allerbedste råvarer, er naturlig næring og helt bivirkningsfri.

Kom og vær med til en hyggelig og inspirerende aften og til en snak om mad mod kræft.

Tid: Onsdag den 10. oktober 2018 kl. 19 til 21.30.

Sted: Iscenter Nord, Skøjtealleen 2, 9900 Frederikshavn.

Kursusleder: Kreds, nordjylland@tidslerne.dk

Tilmelding: Senest den 3. oktober 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Pris: Kr. 70 for medlemmer af Tidslerne, kr. 140 for alle andre.

**Tidslerne serverer i pausen lidt godt til ganen.
Alle er velkomne**

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

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 næste nummer af Tidslerne:

Tidslerne 2019-1: 1. december 2018

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

Oplag: 2.300 eksemplarer

Design og tryk: Jannerup A/S, 58 52 52 22

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.

sekretariat@tidslerne.dk

Du kan selv opdatere dine medlemsdata på medlem.tidslerne.dk.
Vælg login: email

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
T: 86 11 32 44 / M: 40 15 90 11
formand@tidslerne.dk



Næstformand/kredskoordinator

Eghon Engelund

Kirkebjergvej 2, Tved, 8420 Knebel
M: 27 11 63 80
naestformand@tidslerne.dk



Kasserer

Lone Hauerbach

Klokkekildevej 68B, Buresø, 3550 Slangerup
M: 52 10 10 22
kasserer@tidslerne.dk



Foreningsadministration

Jacob Hansen

Parkvej 1F, 1.4, 4000 Roskilde
M: 24 80 90 30
jacob@tidslerne.dk



Webmaster/Facebook

Torben Nielsen

Rørsangervej 46, 1. tv., 2400 København NV
M: 26 39 00 04
webmaster@tidslerne.dk



John Madsen

Maglegårdsparken 15, 6705 Esbjerg Ø
M: 20 67 88 13
john@tidslerne.dk



Bladredaktør

Nancy Andersen

Lupinvej 5, 3550 Slangerup
M: 26 29 39 48
redaktion@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: Der er p.t. ingen kredsansvarlig, aarhus@tidslerne.dk

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

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

Kolding: Sanne Hesselberg, kolding@tidslerne.dk, tlf. 61 69 80 99

Lemvig: Linda Vejling, lemvig@tidslerne.dk, tlf. 23 44 57 97

Nordjylland: Eva Fynshave, nordjylland@tidslerne.dk, tlf. 21 34 36 30

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

Syddjælland: Christina Hovedskou, syddjaelland@tidslerne.dk, tlf. 23 37 33 63

Nyttige links

www.civilian.com –

www.cytoplan.uk –

www.desom.dk –

www.forebyg.dk –

www.icak.dk –

www.madforlivet.com –

www.mayday-info.dk –

www.mit-helbred.dk –

www.naturli.dk –

www.radiodoktoren.dk –

www.sund-forskning.dk –

www.tidslerne.dk –

hjemmeside for ildsjæle

vitaminer og mineraler

Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling

af Anette Harbech Olesen

Oplysningsforbundet May Day

sundhedsblad

sundhedsblad

Carsten Vagn-Hansen, læge,

sundhedskonsulent

sundhedsblad

Kræftforeningen Tidslerne

Kontaktpersoner

Torben Nielsen (analkræft) tlf. 26 39 00 04

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

Charlotte Jacobsen (brystkræft/hormonfølsom) tlf. 29 25 21 09

Eva Fynshave (brystkræft) tlf. 21 34 36 30

Ida Nielsen (brystkræft - erfaring med alternativ beh. /rekonstruktion) tlf. 30 27 22 51

Nancy Andersen (galdegangskræft), opereret i Berlin, regional kemoterapi Dr. Vogl, Frankfurt tlf. 26 29 39 48

Birthe Elkær (galdegangskræft, regional kemoterapi, Dr. Vogl, Frankfurt) tlf. 27 12 61 18

Eghon Engelund (halskræft) tlf. 27 11 63 80

Lars Bo Sørensen (hudkræft) tlf. 28 72 60 65

Berit Elleholm (hudkræft og pårørende) tlf. 42 50 50 22

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

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

Birthe Jensen (ovariecancer) tlf. 23 80 39 01

Peter Køpke (prostatakræft), Budwig-kuren tlf. 20 13 71 21

Jacob Hansen (tarmkræft), opereret i Berlin tlf. 24 80 90 30

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.



Returadresse: Kræftforeningen Tidslerne,
c/o Mai Nielsen, Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V

Tidseltavlen

Liste over IV-C læger: (intravenøs C-vit. behandling)

Jylland:

- Søren Flytlie - læge Tlf. 53 82 7083
Århus C <http://www.flytlie.com/>
- Susanne Bjerre Lottrup - læge Tlf. 23 10 3232
Hals (v. Ålborg) Klinik Hvalgabet
- Bruce Phillip Kyle - læge Tlf. 86 28 9688
Viby J. (Århus) <https://www.aarhusprivatlinik.dk/>
- Karin Lykke Jensen - læge Tlf. 30 53 6863
Klarup (Aalborg)
Klinik for holistisk terapi
e-mail: Karin.Jensen@klarupnet.dk

Fyn:

- Birgit Funch - Læge Tlf. 65 96 0077
Odense SV
<http://homoeopatisk-laegeklunik.dk/>

Sjælland:

- Aage Winther - læge Tlf. 70 25 1205
Hørsholm, Sjælland <http://lasermedical.dk/>
- IOM klinikken v. Læge Kathrine Flindt
Tlf. 45 88 0900
Lyngby Sjælland <https://iom.dk/>

Kurser og foredrag

Se de mange tilbud på:
www.tidslerne.dk.

Planlagte aktiviteter i Tidslerne august-december 2018

(Læs mere inde i bladet og på www.tidslerne.dk)

- 21. aug. **Pia Glavind og Charlotte Jacobsen: Mod forandring... Patientberetning fra holistisk cancerklinik i Tyskland!**
Kreds Hovedstaden
 - 24. aug.-26. aug. **Tidslernes selvhjælpskursus i METAsundhed v/Lars Mygind,**
Feriecenter Slettestrand, Fjerritslev
 - 31. aug.-2. sept. **Tidslernes selvhjælpskursus - På vej mod nye ressourcer**
Martinus Center Klint, Nykøbing Sjælland
 - 12. sept. **Jane Mundt Pedersen: Vi har brug for viden og åbenhed om vacciner og uvildig forskning**
Kreds Nordjylland
 - 19. sept. **Frede Damgaard: Styrk dit immunforsvar**
Kreds Esbjerg
 - 25. sept. **Milena Penkowa: Cannabis som medicin.** Kreds Sydsjælland
 - 10. okt. **Anette Harbech Olesen: Mad mod kræft**
Kreds Nordjylland
 - 21. okt. **Kristian Lilholt band: Kur uden ord men badet i musik**
Kreds Esbjerg
 - 7. nov. **Marianne Dreyer: Nye veje til heling af psyken og nervesystemet og til støtte for kroppen i et kræftforløb**
Kreds Esbjerg
 - 9. nov.-11. nov. **Tidslernes selvhjælpskursus i METAsundhed v/Lars Mygind**
Bosei Idrætshøjskole, Præstø
 - 15. nov. **Milena Penkowa: Cannabis som medicin.** Kreds Sydsjælland
- Nye aktiviteter annonceres løbende på vores hjemmeside - www.tidslerne.dk