

Tidslerne

2019 · 2

Kræftforeningen Tidslerne - en levende patientforening



Cannabis

SIDE 4

Leukæmi

SIDE 8

QiGong

SIDE 10

Mit møde med brystkræft – valg og fravalg

SIDE 16

Det Kærlige Måltid

SIDE 19

Stemmens Kraft

SIDE 20

Hårtab ved kemobehandling

SIDE 24

Findes der en psykisk årsag til kræft?

SIDE 27

Referat fra ECPC

SIDE 30

Generalforsamlingen

SIDE 32

Tidslernes gode råd til patienter

SIDE 34

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. 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 fremsendte indlæg har relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at afvise, foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse.

Indhold

<i>Cannabis – sundt eller helt skævt?</i>	4
<i>Leukæmi</i>	8
<i>QiGong - lad livsenergien strømme</i>	10
<i>Mindeord for Nancy Andersen</i>	15
<i>Mit møde med brystkræft – valg og fravalg</i> .	16
<i>Det Kærlige Måltid</i>	19
<i>Stemmens Kraft</i> <i>– en enkel og virkningsfuld medicin</i>	20
<i>Støt Kræftforeningen Tidslerne ved at</i> <i>bruge medicin-app'en DrugStars</i>	23
<i>Mange patienter i kemobehandling</i> <i>mister håret – og hvad så?</i>	24
<i>Findes der en psykisk årsag til kræft?</i>	27
<i>Referat fra ECPC</i>	30
<i>Tidslernes tumultariske generalforsamling</i> .	32
<i>Tidslernes gode råd til patienter</i>	34
<i>BogNyt</i>	36
<i>Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser</i>	38
<i>Tidslernes kommende arrangementer</i>	40
<i>Tidslerne</i>	42
<i>Tidsellinjen</i>	44

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

Leder

Tidslernes Aktiviteter

www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Så går sommeren på held, og der er igen mange aktiviteter i Tidslernes lokalkredse, hvor vi har den glæde at byde velkommen til kreds Bornholm.

Der er også god gang i Tidslernes selvhjælpskurser, som afholdes forskellige steder rundt i landet over forskellige temaer og til en meget begrænset egenbetaling.

Bestyrelsen

Den 8. maj udsendte Tidslerne et nyhedsbrev med bestyrelsens beretning samt referat af generalforsamlingen i Middelfart den 6. april 2019.

Efterfølgende er der sket flere ændringer i bestyrelsen.

Først blev der gjort indsigelser mod bestyrelsesmedlem Lone Hauerbachs valgbarhed. Lone havde pga. sygdom ikke fået betalt sit kontingent inden

generalforsamlingen, og valgte derfor at trække sig. Suppleant Jens Oluf Larsen er indtrådt i Lones sted. Lone Hauerbach forsætter som Tidslernes kasserer.

I juni blev Ingelise Baltzersen ramt af stress og Conni Leth er sygdomsudfordret, så de er begge udtrådt af bestyrelsen. Suppleanterne Lisbeth Arrildt og Sanne Hesselberg (begge tidligere bestyrelsesmedlemmer) er indtrådt i bestyrelsen.

www.icak.dk

Informationscenter for Alternativ Kræftbehandling (hvor jeg er bestyrelsesformand) var tæt på at lukke ned, efter at Region Midtjylland efter 18 år stoppede det årlige tilskud på godt kr. 500.000. Heldigvis er det lykkedes at finde finansiering gennem Folketinget, hvor Liselott Blixt har medvirket til at redde dette meget vigtige informationscenter med en bevilling på 2 mill.kr. over de næste 4 år. Stor tak til Liselott.

Facebook

Kræftforeningen Tidslerne har dels en Facebookside og en lukket Facebookgruppe. Fra siden kan du dele opslag med dit personlige netværk, mens aktiviteterne i den lukkede gruppe (pt 3.800 medlemmer) alene er for gruppens medlemmer.

Frivillig

Har du lyst til det spændende frivillige arbejde, så kontakt Christina Hovedskov kredse@tidslerne.dk



Denne artikel har været bragt i naturli.dk – her finder du mange inspirerende og oplys-

Cannabis – sundt eller he

Hamp er en fantastisk råvare. Den er så næringsrig, at vi mennesker faktisk kan leve af hamp alene. Hampefrøene indeholder alle nødvendige essentielle næringsstoffer, som vi mennesker har behov for. Derudover er planten let at dyrke, hårdfør og nøjsom, og hampefibrene kan forarbejdes til blandt andet bæredygtig isolering, møbler, tøj, kanvas, reb og papir.



Hamp er igennem tiderne blevet forbundet med euforiserende stoffer som hash eller cannabis, men i den seneste tid har begrebet medicinsk cannabis også fyldt i mediebilledet. Trods hampeplantens noget nær perfekte ernæringsmæssige sammensætning, så er det nemlig temmelig væsentligt at skelne imellem de forskellige hampesorter. Det er eksempelvis langt fra alle hampesorter, der indeholder THC tetrahydrocannabinoler, stoffet med euforiserende effekt.

De hampesorter, der hidtil har været dyrket i Danmark, indeholder primært CBD cannabidiol, der ikke har euforiserende effekt, men derimod indirekte kan påvirke en række funktioner og mekanismer i organismen. Med den nye forsøgsordning for medicinsk cannabis har enkelte avlere fået særlig tilladelse til at dyrke de hampesorter, der også indeholder THC, og hensigten er at kunne producere medicinsk cannabis til blandt andet smertelindring, sclerose- og cancerbehandling.

Medicinsk cannabis produktion i Danmark

Flere danske virksomheder har fået særlig tilladelse til at dyrke de THC holdige hampeplanter under den såkaldte udviklingsordning. Flere af firmaerne er indgået i forskellige former for joint ventures imellem eksempelvis canadiske selskaber og danske virksomheder, og flere af disse har opkøbt tidligere gartnerier. Disse selskaber har ønsket at kombinere canadiernes store viden og erfaring omkring cannabisproduktion med danske traditioner indenfor kvalitetsorienteret gartneridrift. Målet er at producere et bredt udvalg af medicinsk cannabis.

Forventningerne til fremtidens produktion af medicinsk cannabis er store, og interessen for

sende artikler.

lt skævt?

cannabisprodukter til medicinsk brug er stærkt stigende. I de lande, hvor man har godkendt produktion og salg af medicinsk cannabis, har omsætningen været næsten eksplosiv.

Hertil er vi endnu ikke nået endnu i Danmark, hvor et par af selskaberne håber at kunne få godkendt de første produkter til lancering på det danske marked inden længe.

Mere om medicinsk cannabis

Medicinsk cannabis produceres af cannabisplantens topskud eller blomster, og det er skuddene og blomsterne og plantens harpiks, der bruges til fremstilling af medicinske præparater. Man har identificeret mere end 500 naturlige forbindelser i cannabisplanten som eksempelvis cannabinoider, flavonoider, terpener og en lang række andre plantenæringsstoffer.

De to vigtigste aktivstoffer i cannabisplanten er THC og CBD. THC (delta-9-tetrahydrocannabinol) er en af de allervigtigste cannabisforbindelser, men også det cannabinoid, der kan påvirke psykoaktivt og kan gøre os euforiske ved indtag. CBD er også et cannabinoid, der ligner THC til forveksling i struktur og opbygning, alligevel er der signifikante forskelle i deres effekt, og CBD afføder ingen euforisk effekt ved indtag.

Såvel THC som CBD er de vigtigste aktivstoffer i medicinsk cannabis, og de påvirker de forskellige receptorer på hver sin måde, og såvel balancen imellem dem som tilstedeværelsen af de rette hjælpestoffer, kan være afgørende i forhold til, hvilke gener man specifikt ønsker at behandle.

THC aktiverer receptorerne direkte, hvorimod CBD



Anette Harbech Olesen,
forfatter og aktuel med med
bogen MAD, MENING og MAGISKE
ØJEBLIKKE.
Anette blogger om mad og sund-
hed på www.madforlivet.com.

(Foto: Sara Galbati)

virker indirekte. Når THC og CBD påvirker kroppens receptorer, moduleres signaleringen i hjernens neuroner. Eksempelvis kan CBD indirekte hæmme kroppens inflammatoriske respons. Forholdet mellem THC og CBD i medicinsk cannabis er derfor afgørende for den kliniske effekt.

I Danmark anbefales brug af medicinsk cannabis til følgende lidelser: kronisk neuropatisk smerte, smerter i forbindelse med cancer, multipel sclerose, rygmarvsskader med neuropatisk smerte og spasmer og som led i palliativ pleje.

Der findes i dag læger, der har specialiseret sig i medicinsk cannabis, og som forestår rådgivning og receptudskrivelse på private lægeklinikker. Alle læger kan i realiteten ordinere medicinsk cannabis til patienter, hvis de skønner, at det vil kunne have en positiv effekt på patienten.

Lægelige erfaringer

Speciallæge Edith Raffn har behandlet kræftpatienter med medicinsk cannabis på sin klinik i Hillerød. Klinikken er nu lukket, men Edith fortæller, at hun oplever, medicinsk cannabis giver en del af hendes patienter et længere liv. Patienterne er blevet tilset og doseret individuelt, og Edith Raffn udtaler, at "indtag af medicinsk cannabis bevirker, at nogle af patienterne lever længere - måske fordi deres almentilstand bedres. Jeg er fortrøstningsfuld med hensyn til fremtiden, fordi flere og flere læger og hospice læger er begyndt at udskrive medicinsk cannabis, muligvis, fordi de oplever, at deres patienter bliver hjulpet. Edith Raffn tilføjer, at hun håber, at medicinsk cannabis bliver godkendt af Lægemiddelstyrelsen og bliver betydeligt billigere, end det er i dag, så alle - uanset indkomst - kan få råd til behandlingen.



Et paradoks

Det koster cirka 5000,- kr. om måneden for en kræftpatient at indtage en kombination af THC og CBD olie. Har du en terminalerklæring, så kan du få den medicinske cannabis betalt. Erfaringerne viser, at en del af de terminale kræftpatienter lever længere, når de får medicinsk cannabis. Desværre bevirker det

Mere om hamp

Hamp er en hurtigt voksende plante. Den er nøjsom, modstandsdygtig og anvendelig. Det er også en miljøvenlig og bæredygtig afgrøde. Netop på grund af hamps store modstandsdygtighed er det ikke nødvendigt at anvende nogen former for sprøjtemidler, når den skal dyrkes. Papir, fremstillet fra hampplanten, kan produceres indenfor to år efter plantning, hvorimod papir, fremstillet af træ, først kan fremstilles efter 20 til 30 år. Papir, der er fremstillet af hamp kan desuden genanvendes op til syv gange, hvorimod papir, fremstillet af træmasse, kun kan anvendes et par gange. Hamp er også velegnet til blandt andet tekstiler, brændstof, isolering, fiberplader og som erstatning for plastik. Det er 100% nedbrydeligt, og kan derfor være et velegnet alternativ til den megen plastik, som i dag udgør uoverskuelige miljømæssige udfordringer.

i mange tilfælde, at de så får frataget deres terminalerklæring. Dermed bortfalder også tilskuddet til den dyre medicin, der er med til at holde dem i live. Mange har ikke råd til selv at betale 5000,- kr. om måneden for den medicinske cannabis, og det kan have konsekvenser for deres fortsatte liv. Der er derfor stort behov for en ændring af denne uhensigtsmæssige praksis, primært af hensyn til patienterne, men også for at kunne anvende disse erfaringer konstruktivt som basis for fremtidige beslutninger og godkendelser.

Forskning

Det seneste års tid har budt på en række lovende forskningsresultater i forhold til medicinsk cannabis som smertelindrende middel. I februar 2018 blev der blandt andet offentliggjort en undersøgelse i European Journal of Internal Medicine, hvor mere end 900 ældre israelske smertepatienter (hvoraf 75% ikke tidligere havde indtaget medicinsk cannabis) anvendte medicinsk cannabis i mindst seks måneder. 93% af patienterne rapporterede, at medicinsk cannabis mindskede deres smerter. Særligt de patienter, der havde kroniske smerter, blev hjulpet. I gennemsnit rapporterede deltagerne, at cannabis reducerede deres smerter fra 8 til 4 på en ti trins-skala. Et tysk studie har også vist, at medicinsk cannabis kan være særligt effektivt i forbindelse med smertebehandling. Her viste det sig, at gruppen af kvinder over 60 med kroniske smerter havde den bedste effekt.

Medicinsk cannabis anvendes i stigende grad i smertebehandling, også herhjemme, og det udgør et bivirkningsfrit alternativ til morfinpræparater, der ofte er afhængighedsskabende. Enkelte studier har også vist, at medicinsk cannabis i kombination med opioider kan have en effektiv smertedæmpende synergi. På denne måde ser det ud til, at effekten vil kunne optimeres og bivirkningerne reduceres.

Der er en række igangværende forskningsprojekter, der undersøger den potentielle positive effekt af cannabis hos patienter med eksempelvis kroniske smerter, psoriasis, epilepsi, sclerose, angst, PTSD, søvnapnø, migræne, fibromyalgi og cancer med mere.

Ægte medicinsk cannabis mod kræft

Den 1. januar 2018 trådte den fireårige forsøgsordning med medicinsk cannabis, som blev vedtaget af Folketinget, i kraft. Meget tyder allerede på, at medicinsk cannabis har en vis effekt i behandlingen af kræft, og at nogle kræftpatienter lever længere, når de indtager det.

Marja Jäätelä, der er forskningsleder for Celledød og Metabolisme hos Kræftens Bekæmpelse har udtalt til tidsskriftet Videnskab; "Cannabinoiderne i cannabis hindrer, at kræftceller spreder sig, og de medvirker til kræftcelledød, fordi de rammer nogle receptorer, som generelt er opreguleret i kræftceller. Det har man vist i en række forsøg. Der er ingen tvivl om, at cannabinoider meget effektivt dræber kræftceller". Såvel THC som CBD har øjensynligt sammen med de øvrige cannabinoider potentialet til at bekæmpe kræftceller og tilsyneladende uden markante bivirkninger.

Medicinsk cannabis udvindes af hamplanter, hvilket bevirker, at cannabisolien, i modsætning til syntetisk fremstillet cannabis, ikke kan patenteres. Disse forhold ser umiddelbart ud til at reducere såvel omfanget af forskningsmidler som interessen for at anvende den naturlige, medicinske cannabis i medicinsk praksis mod kræft. Det må hertil tilføjes, at udfordringen i forbindelse med en godkendelse som lægemiddel i Danmark, ligger i netop det faktum, at medicinsk cannabis udvindes af en naturlig hampeplante og dermed ikke kan patenteres. Det påvirker såvel forskningsmidler som -metoder, og det er forhold, vi som samfund bør kunne rumme, manøvrere i og rette ind efter, så landets mange kræftpatienter vil kunne få den fornødne hjælp og den effektive behandling af medicinsk cannabis, som umiddelbart ser ud til at kunne føre til længere levetid for mange.



Andre produkter med hamp

Hamp er meget mere end en plante. Det er en multianvendelig råvare, der også giver adgang til næringsrig mad, optimale fedtsyrer og opbyggende proteiner. Det er sundt at spise hampefrø, hampefrøolie og hampeprotein. Hampefrø har ligesom hørfrø et højt indhold omega 3 fedtsyren alpha linolensyre, men indeholder også omega 6 fedtsyren GLA, oveni købet i et noget nær optimalt omega 3 – omega 6 forhold. Ingen anden råvare har en så ideel sammensætning af omega 3 og omega 6 fedtsyrer som hampefrø. Hørfrø ligner hampefrø meget i fedtsyreindhold, men hampefrø vinder på målstregen på grund af sit indhold af omega 6 fedtsyren GLA gammalinolensyre. Hampeprotein indeholder alle essentielle aminosyrer, er smagsneutralt og prisbilligt og dermed et ideelt og sundt alternativ til de mange proteinpulverprodukter, fremstillet af GMO soja. På Nyborggaard.dk kan du finde en lang række økologiske hampeprodukter af høj kvalitet.

Leukæmi –

Rask ved hjælp af kost, juice og ioniseret, basisk vand

Et mirakel eller?

I marts 2018 opdagede jeg, at jeg havde hævede lymfeknuder på halsen ved kravebenet i venstre side. Desuden havde jeg været frygtelig træt i perioder, men det var måske ikke så mærkeligt, taget i betragtning af, at jeg havde arbejdet 12-16 timer om dagen.

Et par dage efter tog jeg til lægen. Hun var ikke så bekymret, men lavede alligevel en henvisning til en ultralydsscanning af lymfeknuderne. 5 uger senere fik jeg en tid.

Mine lymfeknuder voksede helt vildt. Flere lymfer var helt oppe på 3x5 cm. Lymfeknuderne på halsen generede voldsomt, når jeg skulle sove. I flere måneder døjede jeg med myggestik, og stikkene hævede voldsomt hver gang. Jeg købte et myggetelt, så jeg i det mindste kunne sove i fred. Det var virkelig hårdt. Ingen energi, dødtræt det meste af tiden, og jeg tænkte kun på, hvornår jeg kunne få lov til at sove igen.

3 timer efter scanningen var overstået, rullede laven. Jeg var nu i en kræftpakke.

Der blev taget blodprøver, og lavet knoglemarvsundersøgelse. Mange tanker gik gennem mit hoved. Hvor mange måneder eller år havde jeg tilbage på jorden? Efter 14 meget lange dage havde jeg en ny samtale.

Diagnosen blev stillet: Kronisk lymfatisk leukæmi (CLL). Prognosen siger, tilstanden ikke kan helbredes. Da lægen nævnte leukæmi, troede jeg, det hele var slut. Flere af mine venner og bekendte er døde af leukæmi.

Den 1. kontrol på Hæmatologisk dagafsnit i Holstebro, efter jeg havde fået diagnosen, viste en voldsom vækst af lymfeknuder på halsen og under armene. Min hals var på det tidspunkt næsten lige så bred som hovedet, og jeg kunne ikke få armene helt ind til kroppen, pga. de meget forstørrede lymfeknuder.

Det blev aftalt, at jeg skulle CT-scannes for at få status på alle lymfeknuderne i kroppen og på halsen.

På det tidspunkt, kunne jeg godt se, hvor det bar hen – kemoterapi. Traditionel behandling er en mild form for kemoterapi i tabletform, som hedder Clorambucil. Denne form for behandling bruges oftest til ældre mennesker. Til yngre personer bruges en kraftigere form for kemo, og den har flere bivirkninger.

Efter CT-scanningen, blev følgende besluttet:

”Der kunne meget vel være tale om behandlingsindikation indenfor nær fremtid, specielt når man ser på, hvad der ligger af glandelmanifestationer intraabdominant (forstørrede lymfeknuder i bughulen). Vi tager en snak med hende omkring behandling, som hos denne kvinde i performance o, meget vel kunne bestå af R-FC behandlinger (Rituximab-Fludarabin, Cyclophosphamid), hvor vi bør overveje Rituximab i 1. dosis pga. udpræget sygdomsinvolvering, vurderet på CT-scanning. Patienten informeres og adviseres, når hun giver fremmøde til næste kliniske kontrol, som er berammet til d. 30/10 2018”. Det lød ikke opmuntrende, men denne form for leukæmi var/er dog ikke den værste form, man kender. Blodprøver hver 3. måned det første år, og hvis de derefter var i orden, blev der længere imellem prøverne.

Var der virkelig ingen alternativ løsning?

Jeg tjekkede nettet, og fandt noget, der så spændende ud. Det var Breuss Cancer Cure. Rudolf Breuss var østriger, og han har skrevet flere bøger om kræft. Jeg købte bogen, hvor der var en opskrift i, der skulle være god mod kronisk lymfatisk leukæmi (CLL). En juice der laves i en slow-juicer, bestående af følgende økologiske grøntsager:

750 gram rødbeder
250 gram gulerødder
250 gram knoldselleri
75 gram radiser
2,5 stk. kartofler (ægstørrelse)

Denne mængde giver ca. 1 liter juice. Si juicen og

opbevar den i en lufttæt/vacuum beholder i køleskabet.

Søndag den 2/9 2018 startede jeg Breuss Cancer kuren. Jeg drak og drikker stadig 250 ml. hver morgen. Jeg spiser ikke svinekød mere, og desuden drikker jeg basisk, ioniseret vand. Efter ca. 1 uge begyndte jeg at få mit liv tilbage. Trætheden forsvandt, og jeg fik mere energi i løbet af de første måneder, jeg var på kuren. Faktisk fik jeg det bedre, end jeg havde haft det i flere år, så hvornår begyndte min sygdom mon?

Mine lymfeknuder blev mindre for hver dag der gik, og pludselig reagerede jeg ikke på myggestik mere.

Kunne det virkelig passe?

På baggrund af CT-scanningen, var det med bankende hjerte, at jeg tog til kontrol den 30/10 2018. Da min søde læge Morten, hentede os ude i venteværelset, kom han med et stort smil, og det beroligede mig. På vej ind til undersøgelsesrummet, vendte han sig om og sagde: "du har det da godt!" Jeg så nok lidt forbavset ud, og han gentog: "du har det da meget godt!" Jeg svarede, at jeg havde det SUPER godt, og spurgte, hvad han mente. Jo, blodprøverne var helt normale.

Da vi satte os, spurgte han: "hvad har du gjort?" Jeg fortalte om mine tiltag.

Tænk, han troede, jeg havde fået behandling/chemoterapi et andet sted, idet det hele så så godt ud.

Følgende blev bl.a. skrevet i journalen:

Patienten kommer til opfølgning af CT-scanning, har velkendt CLL. Fortsat ikke behandlingsindikation, selv om CT-scanningen har givet udtryk for noget andet. Patientens historie er dog, at hun igennem de sidste knap 2 måneder, har ændret væsentligt ved sine kostvaner. Indtager ikke længere svinekød, drikker basisk, ioniseret vand samt juice af rodfrugter, bl.a. radiser, rødbeder og gulerødder. Mærkværdigvis er stort set alle kirtler væk. Ydermere er hendes leukocytter (hvide blodlegemer) og differentialtælling normaliseret uden aktiv behandling. Jeg kan kun opfordre hende til at opretholde den kurs, hun har lagt for dagen rent kostmæssigt. Patienten har ikke længere behandlingsbehov. Vi ser hende til næste kontrol om 3 måneder.

Jeg blev jublende lykkelig – det var som at vinde i Lotto.

Den 29. januar 2019 var jeg meget spændt på at

høre, hvad blodprøverne sagde. Fantastisk. De var helt normale. Min søde læge var stadig meget imponeret, og han sagde: "hvor er der meget, vi slet ikke kender noget til". Han sagde også, at med min sygdom kunne det slet ikke lade sig gøre, at blodprøverne kunne blive normale uden kemo, eller nogen anden form for behandling. Det var ikke set før.

Ca. 1 år er gået, siden jeg fik stillet diagnosen, og der er ingen tvivl om, at jeg fortsætter med min kur resten af livet. Ingen bivirkninger overhovedet.

Jeg føler mig meget heldig.

Jeg deler min historie i håb om, at andre kan få glæde af kuren, og der er alt at vinde, intet at tabe. Der er flere, der har spurgt, om min sygdom ikke er et åg at bære. Selvfølgelig er det utroligt hårdt, men jeg ser det også lidt som en gave. Når jeg får tilbagemeldinger fra både raske og syge folk, der pga. min historie er begyndt at drikke juicen, bliver jeg rigtig glad, når de fortæller, at de har fået det bedre, og har fået meget mere energi. To personer har fortalt, at de i årevis har lidt af kramper i benene om natten, men det er gået helt væk, efter de er begyndt at drikke juicen. Det er da utroligt dejligt og givende, at være en lille del af deres gode historier.

Se mere om Kronisk lymfatisk leukæmi på www.lyle.dk



Margit Ørum,
klosterheden@mail.dk

QiGong

- *lad livsenergien strømme*

Vi kender nok alle til følelsen af at være ved siden af os selv. Følelsen af at være ude af balance, at det ikke kører som smurt i olie. QiGong er en af de fire hjørnesten i Traditionel Kinesisk Medicin (TCM) sammen med akupunktur, urtemedicin og TuiNa (en kinesisk massageform). QiGong kan oversættes til energigymnastik eller kunsten at kultivere vores Qi, vores livsenergi og vitalitet. Man siger at, hvis man altid følger Yin og Yang, så vil man aldrig blive syg.



Yin og Yang er betegnelsen for to modsatrettede, komplementære kræfter, som strømmer igennem alt i universet, stort som småt. Yang er den udadrettede, varme, aktive pol, hvor Yin er den indadrettede, kølige, hvilende pol. Ved at følge og balancere disse to energier kan man leve et liv i harmoni. Det betyder ikke, at der skal være lige meget af dem begge, eller at de er statiske, tværtimod så er det strømme af energi, som tiltager og aftager, som dag og nat, sommer og vinter.

En vigtig del af at være menneske er, at kunne gå på to ben, at balancere energierne indeni og udenfor en. Det er i høj grad også det, som QiGong handler om, at få livsenergien til at strømme balanceret og harmonisk i krop og sind, den indre krop og den ydre krop. Mennesket har en krop, nogle gener og nogle vil måske også sige en baggrund og skæbne, som vi kan arbejde på at få det optimale ud af. Vores udgangspunkt er ikke ens, nogle er født med lettere kår end andre, men det er ens for os alle, at vi kan arbejde med at optimere vores situation.

Mennesket suger næring fra himlen og jorden, vi er også syntesen af himlen, den store Yang energi, og jorden, den store Yin energi. Himlen giver vejledning, skaber overblik, sammenhæng og åndelig føde, jorden giver fundament og hjælper os med at få noget til at gro samt styrker vores krop og immunforsvar.

Med mine øjne går oplevelsen af mennesket som syntesen af himmel og jord igen i den kristne tro, hvor Jesus Kristus både er den menneskelige Jesus og den himmelske Kristus. På samme måde ses todelingen i det engelske ord for menneske, human being, hvor human er den jordiske del, og being er essensdelen, den himmelske del.

TCM bygger på, at der er en livsenergi, vitalitet, livskraft, som man i kinesisk tradition kalder Qi, som strømmer igennem nogle store kanaler eller floder i vores kroppe – kaldet meridianer. Hvis der opstår stagnation i nogle af de kanaler, så vil Qi'en blive for kraftig nogle steder og komme i underskud andre





steder, og derfor vil der opstå ubalancer, som lettere kan medføre sygdomme. Årsagen til stagnation i energistrømmen kan være mange. Det kan f.eks. være, fordi vejret påvirker os med for kraftig vind, fugt, hede, kulde eller tørhed, hvilket vi dog ikke så ofte bliver udsat for som tidligere pga. vores moderne boliger, andre udefrakommende påvirkninger som ulykker og slag, uhensigtsmæssig kost og livsførelse eller ubalancerede følelser.

I akupunktur sætter man nåle i punkter med ekstra stærk Qi påvirkning for at opløse stagnationer eller lede Qi'en bestemte steder hen, og på samme måde så påvirker man bestemte områder af kroppen med berøring i TuiNa, den kinesiske massageform, for at balancere Qi'en, og kinesiske urter bliver givet efter en individuel diagnose med det samme formål.

I QiGong er det udvalgte bevægelser, tankefokusering på bestemte områder og det dybe, naturlige åndedræt, som hjælper med at få Qi'en til at flyde bedre og mere harmonisk i mennesket.

I kroppens midterlinje løber der to store meridianer, på bagsiden fra halebenet, op langs rygsøjlen, over kraniet og til overlæben, den store Yang meridian "Du Mai", og på forsiden fra mellemkødet op til un-

derlæben den store Yin meridian "Ren Mai". Disse to meridianer siges i vores fostertilstand at danne en sammenhængende cirkel, hvor Qi'en løber op langs rygsøjlen og ned på forsiden, en cirkel som kaldes den lille himmelske cirkel. I fostertilstand bliver vi både næret og kan skille os ad med vores affaldsstoffer gennem navlestrengen. Når vi bliver født, så klippes navlestrengen, og cirklen brydes, for nu skal vi selv optage næring gennem munden og skille os ad med affaldsstoffer gennem endetarmen.

I QiGong arbejder man på at genskabe den lille himmelske cirkel, både ved at man rent fysisk undervejs i øvelserne danner bro mellem de to store meridianer, ved at tungespidsen hviler bag fortænderne, som den også gør hos fostre, og ved at man kniber let sammen i bunden af hofte, så ens hoftestilling minder om fostres, men også rent energimæssigt ved at bevægelserne sigter på at løfte Qi'en balanceret op igennem kroppen og sænke den ned igen i de to store Yin og Yang meridianer.

Ved at få Qi'en til at flyde i den lille himmelske cirkel vil vi få kontakt til en mere ren essens end den næring, som vi får gennem føde, væske og åndedrættet. Vi skal naturligvis stadigvæk spise, drikke og trække vejret, men vi får en slags grundkapital, som vil for-



øge værdien af den næring, vi får når den lille himmelske cirkel er brudt.

I QiGong arbejder man også med at skabe kontakt med og fylde de tre store energicentre i kroppen. De kaldes i kinesisk tradition de tre Dan Tian'er og er placeret lidt under navlen, midt i brystkassen og mellem øjenbrynene. Dan Tian kan oversættes til eliksir eller perle mark, og igen er det altså billedet af muligheden for at kultivere vores Qi, så vi får optimalt udbytte af vores "jord".

Nederste Dan Tian, lidt under vores navle, er centeret for vitalitet. Det er det center, som blev aktiveret i foster tilstanden, når vi fik næring og skilte os af med affaldsstoffer via navlestrengen. Samtidigt siges det også, at vi ved vores undfangelse får lagt en slags grundlæggende Qi ind i et punkt i lænden, som relaterer til nederste Dan Tian. Det er altså centeret for den vitale energi, styrke og udholdenhed, seksualitet både i konkret betydning men også i overført betydning som evnen til at få noget til at gro på jorden, og vores immunforsvar.

Nederste Dan Tian er som rødderne på et træ, og når man dyrker QiGong kan kontakten til nederste Dan Tian bl.a. også vise sig som følelsen af at stå godt og

sikkert på jorden med rødder ned gennem benene. Midterste Dan Tian, midt i brystkassen, er centeret for kærlighed, barmhjertighed og gavmildhed. Det er kontakten til alt levende, alt hvad vores arme kan favne.

Det er som stammen og grenene på et træ, og når man dyrker QiGong, kan det føles, som at hjertet forlænges ud igennem vores arme og hænder.

Øverste Dan Tian mellem vores øjenbryn, det 3. øje, er centeret for visdom, vejledning og intuition. Som en indre GPS der leder os på vej og hjælper os med at være det rigtige sted på det rigtige tidspunkt.

Det er som kronen på et træ, og når man dyrker QiGong, kan det opleves, som om at man har antenner op igennem kraniet og håret, på samme måde som at man i bibelen talte om Samsons styrke gennem sit lange hår, altså sin kontakt med Gud.

Undervejs i QiGong øvelserne vil der være fokus på at fylde de tre energireservoirer op men også på at balancere mellem de tre centre gennem den lille himmelske cirkel.

Men det er ikke kun de to store Yin og Yang meridia-



ner, som man arbejder med i QiGong. De 14 meridia-
ner, som har relation til vores organer, bliver også gen-
nemstrømmet af Qi for at optimere vores sundhed.

Overstående kan måske give indtryk af, at QiGong er
kompliceret, men det er lige som med en lyskontakt;
måske er det kompliceret teknik, som gør, at der bli-
ver lys, når man trykker på den, men som lægmand
behøver man kun at vide, hvordan kontakten betje-
nes. På samme måde er QiGong nogle meget simple
øvelser, som alle kan lære at udføre. Ja, det kan
nærmest være et problem, at de opleves så simple, at
det kan være svært for en vesterlænding at tro, at de
har nogen virkning, for vi er vant til, at der skal sved
på panden og ømhed i muskler og led, før det nytter
noget. Men øvelserne har virkning, hvis man er tål-
modig.

Der findes tusindvis af forskellige stilarter, som oftest
er 5-10 små øvelser, der skal laves i forlængelse af hin-
anden og tager 15-30 minutter at udføre.

De fleste stilarter, som er kendte i Vesten, er medi-
cinsk QiGong, som er med til at forebygge sygdomme
og forbedre vores helbred. De kan lindre sygdomme
og forbedre prognosen for at andre tiltag hjælper,
ganske simpelt ved at de får skabt en grundlæggende

balance igen. Når vi er ude af os selv har det ikke en
god indvirkning på vores helbred, og samtidigt har
vi heller ikke tendens til at træffe kloge beslutninger.
Det er som om, vi lettere kan få nøglen i nøglehullet
og åbnet de aflåste steder, når vi er centreret og for-
ankret i os selv. Det er det, som QiGong i allerhøjeste
grad kan hjælpe til. Vi får genskabt kontakten til vo-
res iboende natur.

Der er ikke lavet nok videnskabelige studier af Qi-
Gongs virkning ved kræft forløb til at kunne lave
nogen konklusioner, men der er dog lavet studier,
som tyder på, at det kan have positive effekter på livs-
kvaliteten, træthed og immunforsvaret hos kræftkli-
enter (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5597070/>). Hos kræftens bekæmpelse taler man
også om, at QiGong muligvis kan være med til at
dæmpe bivirkninger ved kemoterapi, såsom kvalme,
træthed og stress. (<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/det-kan-du-selv-goere/mentale-redskaber/qigong/>)

Det kan være oplagt at bruge QiGong i forbindelse
med et kræftforløb, da det giver motion, der både
styrker kroppen og er afslappende, samtidigt med at
det skaber øget fleksibilitet i muskler og led. QiGong
arbejder også med at skabe indre ro vha. fokusering

på åndedræt og koncentration. Det bliver mere og mere anerkendt, at stress er en af de faktorer, som kan have stor negativ indvirkning på vores helbred. QiGong stimulerer det parasympatiske nervesystem, som bl.a. er med til at sænke vore blodtryk, styrke vores immunforsvar og forbedre vores fordøjelse.

QiGong kan både have fordele for dem, som vælger et konventionelt behandlingsforløb, hvor en del oplever, at det kan være med til at dæmpe bivirkningerne ved behandlingerne, og det kan også være oplagt til dem, som vælger en mere komplementær behandlingsform, hvor det ud over de fysiske fordele ved gode og harmoniske bevægelser også er ønskeligt at arbejde med de mere energimæssige og meditative sider ved helbredelse. QiGong passer meget fint sammen med andre tiltag som kost, kosttilskud, urter, psykologiske tiltag mm., da det er med til at forøge kropsbevidstheden og skærpe ens oplevelse af hvilke tiltag, som er bedst for en i forløbet.

For mig er QiGong en god ven, som jeg har med mig

igennem livet, og som hjælper mig, når jeg har brug for en støttende hånd. Det er skønne øvelser, som bare føles dejlige at lave, og som hjælper mig til at genskabe eller forstærke min kontakt med min ydre og indre krop samt åbner op til en oplevelse af større samhørighed med mine omgivelser og universet. De er med til at skabe en tilbagevenden til min oprindelige vitalitet, som jeg også kan tage med mig ind i hverdagens gøremål, og dermed kan de berige mit liv på mange planer.



Lars Henrik Rasmussen,

www.kropsaand.dk/qigong

larshenrik@kropsaand.dk

Mindeord for Nancy Andersen

Det er med stor sorg i hjertet, at vi har mistet Tidslernes mangeårige bestyrelsesmedlem og meget kompetente bladredaktør, Nancy Andersen.

I 2014 blev Nancy henvist til palliativ kemoterapi i Danmark, men Nancy fandt gennem Tidslerne vej til at blive opereret på Berlin Universitetshospital og sidenhen behandlet med regional kemoterapi og mikrobølgebehandling hos Prof. Thomas Vogl på Frankfurt Universitetshospital. Disse behandlinger bevirkede, at Nancy har haft 4 fantastiske år med stor rejseaktivitet og mange oplevelser sammen med venner og familien.

Nancy var ved nylig kontrol i Frankfurt kræftfri, men kroppen gav desværre op efter de mange behandlinger.

Nancy sov stille ind i sit hjem med sin elskede Jens ved sin side. Vi var en håndfuld Tidsler, som deltog i en meget smuk afsked med Nancy den 18. februar fra Skansekirkegårds Kapel i Hillerøds. Nancy blev 73 år.

Nancy havde ønsket, at der blev doneret til Tidslerne i stedet for blomster, hvilket Tidslerne er meget taknemmelige for.

Tidslerne takker Nancy for det store arbejde, hun

har lagt i Tidslerne og hendes hjælp til rigtig mange patienter, som Nancy har formidlet information om behandlingsmuligheder til.

Tidslerne søger en ny redaktør til at videreføre Nancys flotte arbejde!

Så har du forudsætning og lyst til denne spændende opgave, kan du kontakte Mai Nielsen formand@tidslerne.dk eller tlf. 40 15 90 11, som gennem mange år har været med til at lave Tidslernes medlemsblad og kan fortælle meget mere om dette frivillige arbejde.

Vores tanker går til Nancys familie.
Æret være Nancys minde.

På bestyrelsens vegne
Mai Nielsen



Mit møde med brystkræft – valg og fravalg

Den 22. december 2014 opdagede jeg, at mine bryster ikke længere så ens ud. Jeg gav mig til at mærke efter, om jeg kunne mærke noget. Jeg var usikker, så jeg ringede til min læge, som gerne ville se mig den 23/12, så jeg ikke skulle gå julen over uden at være blevet undersøgt.

Lægen mente ikke rigtigt, at der var noget, men vi blev enige om, at sende besked til sygehuset, om en såkaldt "akutpakke" undersøgelser.

Den 8./1-15 blev jeg så undersøgt med mamografi (første gang i mit liv, efter eget valg) og efterfølgende biopsi.

Billedet viste en knude med nogle forgreninger ud i brystet. Jeg fik at vide, at der ikke var tvivl om, at det var kræft. De mente ikke, at det havde spredt sig til lymfeknuderne i armhulen.

De tilbød mig at fjerne brystet d.9./1, altså dagen efter.

Det var jeg ikke parat til, for jeg havde brug for tid, til at tænke det igennem og jeg skulle på ferie den 10/1 med min mand, min ene søn, hans kone og barn.

Jeg spurgte om det gjorde noget, hvis operationen blev udsat en uges tid.

Jeg fik at vide, at hvis jeg havde hørt til under Aalborg, så ville der gå minimum 14 dage før jeg fik tilbudt operation.

Vi aftalte så operation den 20/1-15.

Vi havde en god ferie med mange oplevelser, hvor jeg fik talt med familien og fik bearbejdet "chokket".

Operationen blev gennemført som planlagt, men da jeg vågnede, havde de også fjernet 24 lymfekirtler i armhulen.

Jeg vidste, at de ville fjerne 4 lymfeknuder til undersøgelse, men de havde jo sagt, at det ikke havde spredt sig.

Da de fandt kræft i den første, den der sad tættest på brystet, så fjernede de alle 24, uden at jeg havde haft mulighed for at tage stilling til det.

Jeg var vred, fordi jeg ikke mener, at det havde været nødvendigt med mere end de 4.

Efter operationen ville hævelsen ikke fortage sig, fordi der var et kar, der ikke var lukket godt nok.

De snakkede så om re-operation, hvad jeg meget nødt ville, da jeg er dårlig til at tåle narkose.

Det var meningen, at jeg skulle have været udskrevet samme dag, men da jeg ikke kunne stå på mine ben, uden at jeg var ved at besvime, så beholdt de mig i 3 dage.

Efterfølgende var jeg mindst 10 gange inde og blive tappet for væske og såret ville ikke hele 2 steder. Jeg kunne selv presse det sidste væske ud. Det tog 2 måneder om at hele op. Det var mit held, fordi onkologerne måtte udsætte efterbehandlingen med kemo. Jeg havde altså tid til at læse og finde ud af, hvad jeg ville være med til og hvordan jeg selv skulle tage ansvar for mit liv og min situation.

Kemo, Stråler og "antihormoner"

Jeg havde forberedt mig grundigt til mødet med onkologen, en rar ældre mand, som lyttede til mig. Jeg havde lovet mig selv at være åben og lytte til hvad der blev sagt.

Jeg ventede 1 time i venteværelset, hvor jeg var omgivet af ca. 20 andre personer, der var grå/gul i huden, manglede håret og med nedadvente mundviger.

Jeg sagde til mig selv: "Jeg er ikke en af dem".

Ved samtalen fik jeg at vide, at de under operationen havde undersøgt, at "antihormon-piller" virkede på mig, så det sagde jeg så ja tak til.

Det var meningen, at jeg skulle have dem i 5 år, men efter et 1/2 år, hvor jeg ikke kunne sove og svedte meget voldsomt og fik ondt i mine led, så ringede jeg og sagde, at jeg ikke ville have dem længere. Jeg blev tilbudt en anden slags, men jeg takkede nej.

4 dage før min operation mødte jeg en dame, der var blevet opereret 4 år tidligere. Hun havde fået rønt-

genstråler, hvor de havde ramt hendes spiserør. Hun havde synkebesvær, hvilket hun skulle leve med resten af livet.

Jeg fortalte lægen om dette og jeg fik at vide, at det var sjældent, at det skete, men de kunne ikke love mig, at det ikke skete. Jeg fik så sagt nej tak til stråler.

Som sygeplejerske har jeg set og hørt meget om kemoterapi og vidste, hvor syg man kan blive af det og måske endda dø af behandlingen. Så kemoterapi sagde jeg så også nej tak til.

Jeg fortalte lægen om min plan angående kost, kosttilskud og motion.

SE AFSNITTET OM KOST OG MOTION

Efter operationen spurgte jeg på Hjørring sygehus, hvad jeg skulle gøre for at passe på mig selv? Svaret jeg fik var, at jeg kunne undgå at spise gris og ko og ellers leve, som jeg plejede og så komme igen, hvis der kom tilbagefald.

Da jeg tog hjem fra mødet med onkologen, sagde han til mig, at han syntes, det var et fornuftigt valg, jeg havde truffet.

Det var nok den største støtte jeg overhovedet fik.

Jeg gik til kontrol nogle gange med 3 måneders interval. Til sidst sagde de til mig, at de ikke kunne se mere end jeg selv kunne, ved at undersøge mig selv, men jeg var altid velkommen, hvis jeg blev i tvivl. Jeg har ikke været i tvivl siden.

Det tog mig og min mand 10 mdr. at lægge kosten om, alt efter hvad vi havde læst og hørt os frem til.

Kost

Fravalg: Gris, ko, sukker og mælkeprodukter, dog undtaget økologisk smør.

Tilvalg: Økologi (når det er muligt), Dyr der ikke er blevet fodret så som: rådyr, vildsvin (kernetemperatur 65 grader), lam, fjerkræ, og fisk (hvis opdræt, kun dansk) 2-3 gange om ugen.

Spire dagligt, masser af grøntsager, ingefær, gurke-meje, hjemmelavet frugt/ grøntsagsjuice, æg, hjemmebakket brød af hjemme kværnet mel fra de gamle kornsorter.

70% chokolade, havredrik, lidt sojaprodukter, stevia (sødestof),

Kosttilskud

I stedet for traditionel kemo, startede jeg med citronsaft med natron, men så måtte jeg ikke spise 2 timer



før og 2 timer efter. Derfor gik jeg over til Graviola-juice

2 spiseskefulde Graviola hver morgen i 14 dage. Derefter 2,5 ml flydende C- vitamin hver morgen og MSM i 14 dage og forfra igen. Graviola og C- vitamin/MSM modarbejder hinanden, så det må IKKE tages samtidig!

Jeg tager desuden selen, grøn te fra Japan (indeholder catisiner), Ipe-Roxo te, (de er alle kræft-hæmmer) D- vitamin, Q10, magnesium, zink og melatonin.

Motion

Jeg gav mig til at cykle fra 10 - 30 km om dagen, enten på motionscykel eller ude på el- cykel. Desuden svømmer jeg 1 gang om ugen 500 m og i ferier 3 gange dagligt. Ind imellem gåture.

Jeg indrømmer, at jeg i perioder får svigtet motionen lidt.

Tidslerne

En 90-årig dame gav mig bladet TIDSLERNE og spurgte, om ikke det var noget for mig. Jeg tilmeldte mig straks foreningen.

Da jeg havde læst bladet, vidste jeg, at det var her jeg kunne hente hjælp og jeg tog med på selvhjælpskursus. Efterfølgende er jeg blevet frivillig og under-



viser på SELVHJÆLPKURSER (Jeg er sygeplejerske, Kranio Sakral Terapi mm).

Arvelighed

Min mormor havde brystkræft og senere kræft i underlivet. Min mor havde brystkræft 3 gange og senere endetarmskræft. Jeg blev undersøgt for arvelighed, men det kunne de ikke påvise, så de sagde, at så måtte det jo være en type, som de ikke kendte som arvelig.

Familie og venner

Vi har talt åbent om min situation og mine valg og mine børn og min mand har støttet mig i mine valg og nærmest håbet på, at jeg ville fravælge kemo, men de ville ikke sige det, før jeg selv var afklaret.

Sygemelding

Jeg var heltidssygemeldt i 1 mdr. Derefter 75% i 5 mdr. og til sidst 50% i 2 mdr.

Siden da har jeg klaret mig selv som selvstændig erhvervsdrivende igen. Da alt dette var overstået gik det op for mig, at jeg ikke kunne have fået sygedagpenge, hvis jeg ikke havde spist "antihormon-pillerne" i et 1/2 år, fordi jeg så ikke havde været i behandling og dermed ville være blevet regnet for at være rask.

LITERATUR:

Richard Beliveau: God mad mod kræft (udgaven med teori & opskrifter)
 Jane Plant: Dit liv i dine hænder (Min bibel)
 Andreas Moritz: Kræft er ikke nogen sygdom.
 Anne van der Merwede: En sund kvindekrop uden brystkræft
 Andreas Moritz: Elsk din lever og lev længere
 Bruce H. Lipton: Intelligente celler
 Alle Tidslernes blade
 Trine Helgerud, Bent Madsen & Dagfrid Kolås: Fra Kræft til Kraft

Det Kærlige Måltid

Charlotte Thyberg er kvinden bag den nystartede organisation; Det Kærlige Måltid. Det er velgørende arbejde af allerhøjeste kaliber, hvor unge frivillige laver mad til midlertidigt kriseramte familier.

Charlotte hørte om projektet under en rejse i USA. Her har Ceres, som community projektet hedder derovre, eksisteret i 12 år, og rigtig mange kriseramte familier og unge er blevet hjulpet via initiativet. Charlotte oplevede ved selvsyn den særdeles positive kombinationseffekt, der udsprang af initiativet; både at kriseramte familier fik leveret sunde og nærende måltider, men også at mange unge mennesker fandt mening, fællesskab og læring i frivilligt at hjælpe med at tilberede disse måltider.

Efter hjemkomsten gav Charlotte projektet mange tanker og overvejelser, og vurderede efter grundig research, at behovet for et sådant tiltag også i Danmark ville være stort. Hun brændte så meget for ideen, at hun sagde sin gode stilling op, og Det Kærlige Måltid blev grundlagt. I øvrigt som den første afdeling nogensinde udenfor USA.

De første måltider til kriseramte familier i Aarhus blev leveret onsdag den 23. januar, og det var en stor dag for Charlotte og de mange frivillige medhjælpere endelig at kunne levere måltider til fire dage til familier i krise. Modtagelsen af måltiderne var også overvældende, for når sygdom fylder meget, så er der ofte ikke det store overskud til at lave sund og nærende mad. Det gør Det Kærlige Måltid i den grad. Det er ofte familier, der midlertidigt er ramt af alvorlig sygdom, som eksempelvis kræft, og som har vanskeligt ved at få hverdagen til at fungere. Projektet er afhængig af private og virksomheders donationer samt fondsdonationer.

Det kærlige måltid er kommet godt fra start, og på studiestartmessen på Aarhus Universitet stillede



Charlotte op for at rekruttere frivillige medhjælpere og ikke mindre end 220 unge skrev sig op. Interessen for projektet er stor, men det er den økonomiske usikkerhed også, for Det Kærlige Måltid er blandt andet afhængig af private donationer for at kunne hjælpe. Har du lyst til at hjælpe dette fantastiske initiativ videre, så kan du læse mere herunder og du er meget velkommen til at donere eksempelvis kr. 100,- via MobilePay: 31254

Læs mere om Det Kærlige Måltid HER (venligst indsat Link <http://detkaerligemaaltid.dk>)



Anette Harbech Olesen,
forfatter og aktuel med med
bogen MAD, MENING og MAGISKE
ØJEBLIKKE.

Anette blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com.

(Foto: Sara Calbiari)

Stemmens Kraft – en enke

Livskraft og livsglæde er udfordret under et sygdomsforløb. Ofte kan en diagnose f.eks. med cancer medføre en stresstilstand. Som læge og professor Bobby Zachariae udtalte under sit indlæg på Stressbehandlingskonferencen i 2018: "Kræft er stressende".

To interessante spørgsmål at stille sig selv er:

1. Hvordan kan jeg få balance i krop, sind og sjæl og derved gå med ro ind i en helingstilstand?
2. Hvordan fastholder jeg roen, så jeg stressforebygger og får "syngende sunde celler"?

Hertil er svaret: Du bruger **Stemmens Kraft**.

Syng for livet

I Tyskland bruger de allerede sang i det offentlige sundhedssystem. Det har de gjort i godt 10 år. P.t. har de over 60 syngesundhedscentre. Over halvdelen er syngesygehuse.

På Syngesygehuset i Köln er sang og musik en del af hverdagen. Norbert Hermann, der er chefmusik- og sangterapeut på hospitalet bevæger sig hjemmefant rundt på gangene mellem det sundhedsfaglige personale med sin guitar på ryggen.

En dag varierer mellem sang *til* patienter, sang *med* patienter og pårørende samt fællessang for grupper af nuværende og tidligere cancerpatienter. Her er det ikke noderne og den fuldstændig perfekte sang, der er væsentlig, men i stedet den effekt som sang har på krop og sind – ja på livskraften.

Studier har bl.a. vist, at sang kan

- smertelindre og styrke immunforsvaret
- frisætte spændinger
- styrke åndedrættet og lungerne
- minimere stress og angst
- øge livskraften og livsglæden



I og virkningsfuld medicin

Syng Danmark

I Danmark begynder sundhedsvæsenet, virksomheder og offentlige institutioner også at få øjnene op for fordelene ved Sang & Sundhed. Og det er med god grund. Her er en naturmedicin der kun kan gøre godt, og som absolut ingen bivirkninger har.

Sangens toner spreder sig i psykiatrien og på plejehjemmene. Der synges til og med mennesker, der har demens. Mange sundhedscentre rundt i de danske byer tilbyder fællessang – specielt som afhjælpning til lungesygdommen KOL.

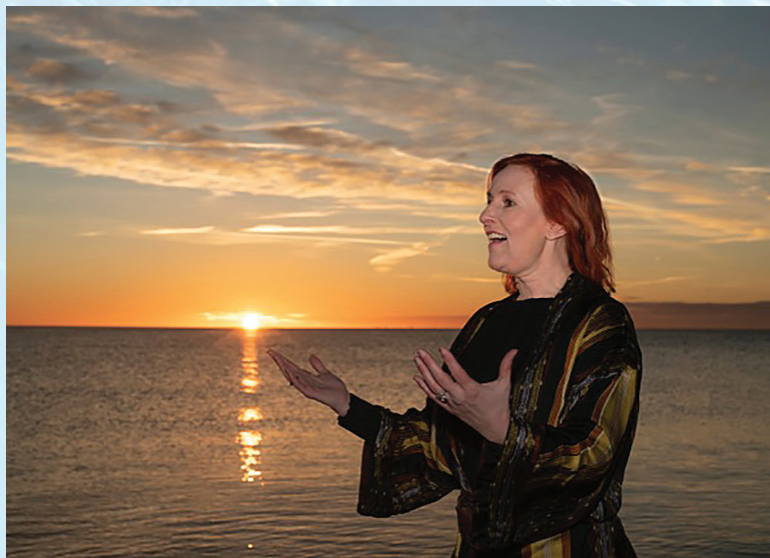
Flere virksomheder genindfører fællessang og det er klogt. Dels mindsker sang stressniveauet i krop og hjerne, dels løfter det vores humør og endelig forbedrer sang vores fællesskab og samarbejdsevne.

I vuggestuer, børnehaver og på børneafdelinger på hospitaler rundt i landet bruges sang flittigt bl.a. takket være organisationen - Sangens Hus. Sangens Hus havde i forbindelse med deres første 4-årige bevilling som delmål at styrke og udvikle sangkulturen på alle niveauer og indenfor alle genrer. Det må siges at være blevet en succes.

Rygter forlyder, at en ny bevilling til Sangens Hus skal bruges på at indføre sang i sundhedssystemet. Det ville jeg personligt finde glædeligt og absolut også på høje tid. Så kom nu – Syng Danmark.

Sang & Sundhed

Naturfolk har altid anvendt lyd, stemme og sang til heling af krop og sind. Det jeg kalder for **Stemmens Kraft**. Børn gør det stadig helt naturligt – bruger lyd og nynner, synger og traller. Stort set alle os andre i den vestlige verden har gemt den del af stemmens funktion helt eller delvist væk, hvilket er ærgerligt, når nu vi ved, at stemmen har så stor en positiv effekt på vores helbred **både fysisk og mentalt**.



For mig består Sang & Sundhed af 2 faktorer som du kan læse om nedenfor.

Vi har alle brug for at blive holdt i kærlig lyd. Forestil dig, at du holder en baby i armene. Babyen er urolig og har ondt i maven. Helt naturligt vugger du blidt babyen fra side til side, mens du nynner ganske stille. Gæt hvad der sker? Baby falder til ro.

Faktisk er det ikke kun børn, der falder til ro, når der synges blidt til dem. Det gør voksne også. Lyd og sang i et roligt tempo kan virke beroligende på et overbelastet og stresset nervesystem og samtidig kan det smertelindre og afspænde kroppen.

Når jeg synger *til* et andet menneske, så kan det foregå med hjertesange. Det er sange, jeg selv har komponeret for at give ro og glæde. Jeg bruger evt. harmoniske, afbalancerende instrumenter til disse sange.

En anden metode er det, som jeg kalder et lydbad. Ved et lydbad synger jeg intuitivt. Her er ingen genkendelige ord. Igen er lyden rolig og afbalanceret. Fordelen ved et lydbad er, at hjernen ikke skal analysere tekst. De tilbagemeldinger jeg får **på lydbade er, at de**



virker smertereducerende, kan hjælpe til bedre nattesøvn og har en beroligende effekt på nervesystemet.

Syng-syng-syng

Humming er, når du nynner ganske stille på den tone der kommer naturligt til dig. Du kan altså ikke vælge en forkert tone – alt er rigtigt. Det vigtigste er, at du slapper af i din stemme. Den skal arbejde ganske let og ubesværet.

Lyden fra din stemme skaber vibration i din krop. Den vibration forplanter sig via knoglerne videre ud til organer, væv m.m. – faktisk helt ned på celleplan. Det er lidt som at give sig selv og sine organer en gang helende massage, der virker indefra og ud. Mange mennesker med stress i systemet har svært ved at meditere. Til gengæld har de let ved at humme. Formentlig fordi hjernen her er beskæftiget med 2 ting – fokus på åndedrættet og på lyden/hummetonen og samtidig får de altså gavn af den helende vibration i kroppen, som lyden frisætter.

Det handler ikke om, hvordan det lyder, når du synger. Det handler om, hvad lyd, stemme og sang gør godt for dig. Jeg opfordrer typisk til at bruge humming for at styrke sundheden i kroppen, booste immunforsvaret og for at aflaste hjernen og nervesystemet. Sang derimod genskaber kontakt til kroppen og det dybe åndedræt og samtidig løfter sang energiniveauet og øger din livskraft.

Du kender sikkert følelsen af at have sunget og efterfølgende er du blevet mere let til mode og i godt humør. Det er fordi din hjerne frisætter endorfiner, der er kroppens naturlige lykkehormon. Endorfiner modarbejder de stresshormoner du måtte have i kroppen, så dermed hjælper sang dig til at stressforebygge og genfinde ro og balance.

Det er såre simpelt og yderst effektivt. 5 minutter dagligt gør en forskel for at styrke din livsglæde og livskraft. 15 minutter kan have en helende effekt og så forebygger det stress. Nøgleordet er tålmodighed. Så giv dig selv den gave at komme i gang med ”Din Stemmes Kraft”. God fornøjelse!

Du kan se mere og tilmelde dig nyhedsbrev på www.annaryom.dk

Anne Ryom underviser på Tidslernes selvhjælpskursus på Slettestrand den 4.-6. oktober 2019.



Anne Ryom

sangterapeut og stresscoach
www.AnneRyom.dk

Støt Kræftforeningen *Tidslerne* ved at bruge medicin-app'en **DrugStars**

Hvad er DrugStars?

DrugStars er en let anvendelig app, der hjælper dig med at huske din medicin samtidig med, at du gratis kan donere penge til patientforeninger, f.eks. Tidslerne. Det eneste du skal gøre, er at tage din medicin som ordineret og indimellem bedømme din medicin ud fra dine egne erfaringer med medicinen.

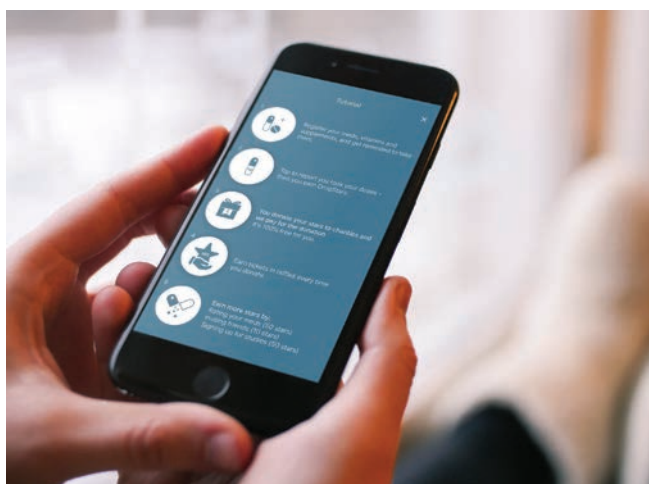
Hvordan gør jeg?

Når du har hentet appen i App Store (søg: DrugStars), starter du med at indtaste den medicin, du tager. DrugStars appen indeholder al medicin tilgængeligt i Danmark (smertestillende, P-piller, vitaminer osv.). DrugStars-appen vil herefter minde dig om, hver gang det er tid til at tage din medicin.

Når du har taget din medicin, klikker du på pille ikonet på din skærm, og du vil modtage din belønning i form af stjerner. **Når du har tjent 50 stjerner, kan du donere dem til en af patientforeningerne i appen. DrugStars forvandler «stjernerne» til rigtige penge**, og det er altså 100 % op til dig, om du vil donere til vores patientforening eller en af de mere end 70 andre patientforeninger, som DrugStars samarbejder med. En anden måde at tjene stjerner på er at lave en bedømmelse af din medicin, dette tager kun få minutter. Udover at du herved får endnu flere stjerner at donere, så giver dette dig også mulighed for at følge med i, hvordan din behandling går. Dine bedømmelser arkiveres nemlig, og du kan derfor til hver en tid se udviklingen i din behandling på en letlæselig graf.

Dine erfaringer kan hjælpe patienter i hele verden

Dine løbende bedømmelser af din medicin gør ikke kun en forskel for dig selv. Disse data deles desuden med producenterne af din medicin (aggregeret og anonymt selvfølgelig!), så de kan lære lidt og forbedre medicinen til glæde for alle.



Ingen grund til bekymring

DrugStars dækker donationer med penge fra private fonde og distribution af anonymiserede og aggregerede data (ingen personlige data deles!) til deres kommercielle partnere. Disse virksomheder ønsker at forstå medicinbrugeres erfaringer med henblik på at forbedre deres produkter, hvilket således i sidste ende kommer patienten til gode.

Sammen kan vi gøre en enorm forskel

I skrivende stund har mere end 180.000 personer doneret til patientforeninger gennem DrugStars, og der kommer nye brugere til hver dag.

Drug Star har doneret kr. 1,5 mill. til patientforeninger over hele verden. Tidslerne har modtaget mere end kr. 12.000 fra DrugStars, som kan bruges til gavn for medlemmerne.

Vi håber meget, at du også vil anvende DrugStars appen i forbindelse med dit medicinforbrug. Du kan hente appen helt gratis der, hvor du normalt henter dine apps.

Mange patienter i kemobehandling – og hvad så?

Mia Høgh, indehaver af Design Frisøren i Struer, har også en paryksalon, hvor jeg var inviteret til en lille snak om parykker. Paryksalonen står hun selv for, og hun udviser stor diskretion. Hun tager kun imod kunder efter aftale.

Der er naturligvis forskel på, hvordan folk tackler deres situation, men de fleste vil godt tale om, hvad de tænker og føler, og mange har enten en ven eller veninde med, hvis deres bedre halvdel ikke har tid. Det giver en form for tryghed at have en person med, man har et godt forhold til.

De fleste er naturligvis kede af det, når de mister de første totter, men når chokket har fortaget sig, og resten bliver fjernet, er det som om, et nyt kapitel i deres liv starter.

De parykker der bliver fremstillet i dag, er så naturligtro, at man ofte ikke bemærker, at det ikke er personens eget hår, og det er uanset, om parykken er lavet af syntetiske eller ægte hår.

Personer der er ramt af Alopecia – en autoimmun sygdom, der kan ramme både børn, kvinder og mænd, køber ofte en paryk af ægte hår. Parykker og toupeer af ægte hår, er noget dyrere end de, der er lavet af syntetiske hår, men i professionel tale, kaldes det for ”hår for livet”. Disse parykker bliver limet fast hos parykfrisøren. Ca. 1 gang om måneden, bliver de taget af, silikonekanten renses, og dernæst limet på igen. Den slags parykker vasker man, som var det ens eget hår. Desuden vælger Alopecia ramte personer tit at få tatoveret øjenbryn, hvorimod kræftramte køber en slags makeup, der er beregnet til øjenbryn. De der har været i kemo, får ofte deres hårvækst igen, når kemoen er overstået, det gør Alopecia ramte sjældent.

En syntetisk paryk kræver anden pleje, og den tager man af, inden man går i seng. Når man køber den første paryk, medfølger der en form for bøjle i plastik. Det er også muligt at købe et hoved, men en paryk tørrer ikke ordentligt på et flamingohoved, og derfor anbefaler Mia Høgh en plastbøjle. Til en toupé anbefaler hun et hoved af kunststof. Når hun former en toupé, bruger hun også et hoved af kunststof. Det er lettere at måle og skære efter.

Hun anbefaler generelt at vaske en syntetisk paryk 1 gang om ugen, men det afhænger naturligvis af, hvad personen beskæftiger sig med. Syntetiske parykker skal vaskes i koldt vand med en specialshampoo, der er beregnet til parykker. Balsam til parykker adskiller sig også fra almindelig balsam, idet den slags balsam, skal blive i parykken. En paryks levetid er 6-8 måneder – afhængig af pleje og daglig brug. Mia fortæller naturligvis altid en kunde, hvordan man passer og plejer parykken/ toupeen, når det er den første af slagsen, og der medfølger også en pleje og vaskeanvisning.

Der er forskel på kvinder, og nogle foretrækker at gå barhovedet i dagligdagen, og så købe nogle tørklæder, der er specialsyet til at sidde på en bar hovedbund. De fås i mange smukke farver og modeller, og det kan være befriende, at have et tørklæde på til sammenkomster, i stedet for en paryk eller ingenting. Det giver mulighed for farvenuancer i stil med en hat. Nogle fryser hovedet, og der er mange forskellige nat-huer på markedet. De er lavet af stof der luner, men hovedbunden kan stadigvæk ånde. Kasketter er også en mulighed. Det er måske primært mænd, der vælger en kasket, men der er da også friske piger, der ser godt ud med en kasket.

mister *håret*

Parykker genbruges sjældent, men det sker, der kommer en ægtefælle med en paryk, der næsten ikke har været brugt. Den bliver vasket og rensset, og kan så enten bruges til en, der er kommet i akut nød, eller til folk, der spiller skuespil, karneval og lignende. Disse kunder får naturligvis at vide, at parykken har været brugt.

Det sker, at Mia har en kunde i frisørsalonen, der ønsker at donere sit hår. Det skal være minimum 25 cm. langt, for at det kan bruges. Desuden må håret ikke være farvet, affarvet eller permanentet. Håret bliver samlet i en hestehale, så hårene vender ens, og så klipper hun ved elastikken, for derefter at rette frisuren til. Andre frisører leverer også hestehaler til Mia, og når hun har en passende mængde, sender hun dem videre til producenten. Der er ikke garanti for, at håret bliver brugt til en kræftramt, men det bliver trods alt brugt til en, der har behov for det.

De fleste parykker bliver lavet i Kina og Japan, og det tager 10-12 uger at få en paryk, der er speciallavet. Kvaliteten på hår er faktisk en del bedre i Asien, end her i Europa. På nogle hylder står der mange fine æsker, hvor der i hver æske ligger en paryk pænt lagt sammen. Så kan man se, hvilke muligheder der er især med bunden, som hårene sidder fast på. Bunden kan være helt tæt, men den kan også være som et net. Nogle vil gerne have meget kort hår, andre foretrækker langt hår. Rigtig langt hår er meget svært at holde, så det fraråder Mia, men det er selvfølgelig op til kvinden selv.

Det er heldigvis muligt at søge tilskud, men som så mange andre steder, bliver man belønnet for sin udholdenhed, og det er ikke alle, der har lige mange kræfter til at kæmpe med kommunen, når de er i et

kræftforløb. Hvis man ikke automatisk får en paryk rekvisition på hospitalet, når forløbet starter, kan man i Serviceloven § 112 på kommunens hjemmeside se, hvordan man ansøger, eller søge på www.borger.dk, under "Tilskud til kropsbårne hjælpemidler". Husk at medsende dokumentation for varigt hårtab. Hvis



du får afslag, har du en klage tid på 28 dage. Får du endnu et afslag, kan du klage til det Sociale nævn. Se mere på www.sundhed.dk.

Der er faste satser for tilskud, men er man viljestærk nok og kan overbevise kommunen om, at man har et

behov, kan man være heldig at få et ekstra tilskud. Tilskuddet til en paryk er større end til en kasket eller et tørklæde. Hospitalet henviser oftest til en parykspecialist i egen kommune, men valget er dit. Rekvisitionen gælder over hele landet. Se mere www.designfrisoren.dk.



Findes der en psykisk årsag til kræft?

Forebyggelse, behandling og forskning har i mange år fokuseret på ydre og fysiologiske årsager til kræft. Men antallet af kræftramte stiger stadig hvert år. Måske er det på tide at udvide vores horisont og også se på de psykiske faktorer.

Forestil dig, at du kan gøre dig selv rask. At du, ved at tage dit liv i egne hænder, kan lave hele ændringen selv, endda uden medicin og kemoterapi hvis du ønsker det.

Det lyder måske for godt til at være sandt, men erfaringerne fra behandlingscenteret LotusHealthCare.dk viser, at kræftramte kan helbrede sig selv ved at passe på sig selv og ikke lægge ansvaret for deres liv i andres hænder.



Et tankemønster for kræft

At se kræft som en følge af et bestemt tankemønster er en kontroversiel og provokerende påstand for mange, fordi vi er vant til at se sygdomme som noget, der skal kureres med medicin. Men det er endnu ikke lykkedes at stoppe udbredelsen af kræft ved at se på faktorer som rygning, forurening, virus eller arvelige gener. Tværtimod stiger antallet af nye kræftramte, og tilbagefaldsraten er også høj.

Alle de kræftramte, vi har hjulpet, har haft en bestemt måde at tænke på, og det har ledt os på sporet af, at der også kan være en psykisk årsag til kræft. Tankemønsteret indebærer, at kræftramte ikke passer på sig selv. De bruger derimod al deres tid på at tænke på, bekymre sig om eller hjælpe andre. Alle tanker og handlinger drejer sig om andre, og deres egne behov kommer altid i sidste række, hvis de overhovedet bliver tilgodeset. Kræftramte vil ikke være til besvær overfor nogen, så de har svært ved selv at modtage hjælp, men mange af dem føler, at de ikke er noget værd, hvis de ikke kan hjælpe eller være noget for andre.

“Det mest skræmmende var at opdage, at over 95% af alle mine tanker og handlinger drejede sig om andre mennesker”

Kvinde med brystkræft

Kræftramte hjælper mest i familien, især børn eller børnebørn. Ofte har de også et job, hvor de hjælper andre, eller de er politisk aktive og hjælper med at fremme en bestemt sag. De bliver set som gode mennesker, fordi de altid er parate til at hjælpe, give et godt råd og nærmest aldrig siger nej.



Vores erfaringer viser, at når man som kræftramt stopper med at hjælpe andre og i stedet tager sig af sig selv, så kan man helbrede sig selv. Det samme kan ses i alle de beretninger, som kræft-overlevende har skrevet. Måske har de valgt en ny form for kost eller livsstil, men fælles for alle er, at de nu passer på sig selv, og de tager sig ikke længere af andres meninger, fordi de selv er overbeviste om deres nye måde at leve på.

LotusHealthCare.dk

er et alternativt behandlingscenter i Aarhus, som hjælper klienter med forskellige problemer og sygdomme, herunder kræft. Klinikken har en holistisk tilgang, hvor man ser på det hele menneske. Mange fysiske problemer har en psykisk årsag.

Hjælp er ikke altid hjælp

Som kræftramt er det vigtigt at vide, at hjælp ikke altid er hjælp. Langt de fleste gange er hjælpen en bjørnetjeneste for andre. Problemet med at hjælpe er dels, at den kræftramte ikke passer på sig selv og dels, at personen forhindrer andre i at lære noget. Den kræftramte blander sig i andres liv, ofte i en tro på at man selv har den bedste løsning, også på andres vegne.

Vi mennesker lærer kun ved at fejle eller ved at være i vanskelige situationer. Vi lærer ingenting, hvis alt er fint, eller hvis andre overtager og løser problemet for os. Det er det, kræftramte gør, og deri ligger bjørnetjenesten. Den bedste hjælp er ofte at lade være med at gøre noget og lade andre være i de situationer, de er i.

Sådan kan du ændre dit liv

Hvis du har kræft, så er det vigtigt, at du lærer at passe på dig selv. Det betyder helt konkret kun at gøre det, du selv vil, uden at tage hensyn til nogen eller noget. Det vil sige at være egoistisk og rette hele dit fokus på dine egne behov og ønsker.

Det kan være vanskeligt for kræftramte at tilgodese sig selv, fordi de er så vant til at tage sig af andre. Hjælpsomheden er kommet ind med modernælken, enten ved at forældrene har været hjælpsomme, eller fordi den kræftramte skulle tage sig af de voksne. Så hjælpsomheden ligger så dybt indgroet, at det sker per automatik, uden at den kræftramte er opmærksom på det. Derfor er første skridt at blive opmærksom på, hvor ofte man egentlig hjælper andre eller gør noget for, at andre får glæde af det. Mange kræftramte siger, at de finder glæde i at hjælpe, men de får ikke nok ud af det. Sygdommen ville ikke være der, hvis det gav nok glæde og livsenergi at hjælpe andre.

Den letteste og hurtigste måde at ændre sig på er ved at stoppe helt med at hjælpe andre, uanset hvem det drejer sig om. Det kan lyde hårdt, men kræftramte ved ofte ikke, hvad de selv gerne vil, og de har brug for tid og plads til at lære sig selv at kende.

Det er vigtigt, du får ro til at finde ud af, hvad der gør dig glad, uden at du skal involvere eller tage hensyn til andre. Derfor er fysisk afstand til andre også nødvendigt. For når en anden person træder ind ad døren, har du alle dine antenner ude i for at afdække dennes behov. Det sker helt automatisk, uden du opdager det. Det er svært at ændre på noget så fundamentalt, hvis du er omgivet af andre hele tiden. Derfor er det en fordel, hvis dine pårørende holder afstand og lader dig om at tage kontakt. I nogle tilfælde kan det være nødvendigt helt at skille dig af med andre, hvis de dræner dig eller kræver for meget. Dette gælder også kæledyr, fordi de også tager fokus fra dig.

Det kræver en beslutning at ændre dit liv. Det har konsekvenser at ændre dit tankemønster, men det har også konsekvenser at lade være. Hvis du vælger at fortsætte dit liv som hidtil og gøre det samme,

som du plejer, så bliver det svært at ændre dig. Det kan sammenlignes med en alkoholiker, der ønsker at stoppe med at drikke. Hvis han har alkohol stående fremme i hjemmet og opsøger den lokale bodega hver dag, så gør han det vanskeligt for sig selv at opfylde sit ønske.

Hvad gør dig glad?

Hvis du beslutter dig for at ændre dit tankemønster og blive egoistisk, så er næste skridt at finde ud af, hvad du kan lide og hvad, der gør dig glad. Hvis du ikke ved det, kan du i første omgang prøve noget nyt for at bryde dine vaner.

Du kan f.eks. vælge at tage en anden vej, end du plejer, når du er ude. Du kan handle ind i andre butikker, gå i anderledes tøj, spise anderledes mad eller prøve en aktivitet, du ikke har prøvet før. Alene det at gøre noget, som kun er for dig, vil give dig fornyet energi og livsglæde.

Det er også vigtigt at være rolig og komme ind i dig selv, så du kan mærke dig selv og dine behov. I det hele taget er det vigtigste, at du lærer at lytte til dig selv og ikke til andre, hverken lægen, dine pårørende eller denne artikel, hvis det går imod det, din intuition siger. Ved at følge dig selv tager du dit liv i egne hænder i stedet for at lægge det i andres.

Hos LotusHealthCare.dk har de jævnligt samtaler med kræftramte. Her vejledes de i, hvordan de bedst kan passe på sig selv.



Camilla T. Nielsen er uddannet psykolog og arbejder hos [LotusHealthCare.dk](https://www.lotushealthcare.dk). Hun er desuden medforfatter til "Bogen om Kræft" og "Bogen om Sensitive Børn & Voksne".

Referat fra ECPC (European Cancer Patient Coa

I juni deltog Mai Nielsen og jeg i ECPC's Annual Congress & AGM i Brussels. Mit udbytte som førstegangsdeltager: Håb, optimisme, inspiration, glæde o

Håb

Håb fordi man i årets løb i ECPC's bestyrelse har arbejdet med at samle **Best Practice** fra samtlige medlemslande, med udsendelse af spørgeskemaer til alle medlemmer.

Danmark havde besvaret som det eneste nordiske land, nemlig Tidslerne v/Mai Nielsen. Kræftens Bekæmpelse er ikke medlem. Eneste deltagere fra Danmark var Kræftforeningen Tidslerne.



Ud fra de nævnte spørgeskemaer havde man herefter set på de forskelligheder, der er i forhold til: behandlingsmuligheder, lovmæssige rettigheder, hjælpere og hjælpeforanstaltninger, arbejdsbetingelser etc. landene imellem. I det forgangne år er der således blevet indført en ny lov i Belgien med baggrund i Fransk Best Practice. Det betyder, at en kræftpatient ikke kan diskrimineres i forhold til andre borgere 2 år efter endt raskmelding med hensyn til lånoptagelse i banker eller forsikringstegning.

Optimisme

Optimisme fordi ECPC sætter kræftpatienterne i centrum. De fleste medlemmer er kræftpatienter, pårørende, onkologer eller andre med en speciel interesse. Folk med speciel viden fra politik eller forskning, som er interesseret i og ved, hvordan man påvirker politisk i EU.

Et andet område man har taget sig af via **Eurocarers** (en organisation som modtager støtte fra EU) er de udfordringer som hjælpere til kræftpatienter står over for. De kan være både følelsesmæssige og økonomiske. Her tænker jeg specielt på de pårørende. Hvad skulle vi samfundsmæssigt stille op uden frivillige hjælpere. Et vigtigt aspekt at anerkende.

Der bruges mange ressourcer på at finde bedre og mere effektiv medicin. I nær fremtid vil vi kunne, som man kan på laboratorieplan, via en blodprøve finde kræftmarkører langt tidligere, vide nøjagtig hvilken kræft, der er tale om, og finde den medicin som den individuelle person behøver. Hermed mindre cellegift.

alition)

g nye kontakter.



European Cancer Patient Coalition

Sammenligning af de forskellige landes sundhedsteknologi vurdering. Det er de beslutninger Sundhedsstyrelsen står for her i landet. Der er meget stor forskel på, hvor meget økonomisk hjælp patienterne i de enkelte lande får.

Et meget stort område at få udbredt kendskab til.

Inspiration

Vores deling af viden er der brug for. Indsigt i hvordan tingene fungerer i vores land? Hvordan har vores hjælpere det? Vi vil også gerne have del i Best Practice og inspireres.

På konferencen var der flere medlemmer, som fortalte om tiltag, de havde foretaget i deres forening.

Glæde

Glæde fordi jeg kunne være sammen med en masse mennesker fra hele Europa og dele deres viden på et fagligt højt niveau. Vi havde nogle hyggelige middagssamtaler og lærte om andre lande, Cypern, Irland og Letland. Så nu tager jeg en tur til Letland og besøger en russisk onkolog og hans kone, og lærer om en svamp, Phallus Impudicus eller almindelig stinksvamp, som har vist sig at være effektiv mod brystkræft.



Tidslernes tumultariske gener



De var kommet fra nær og fjern for at hygge sig i hinandens selskab til en generalforsamling, som man forventede ville være overstået på et par timer... Ca. 60 medlemmer og pårørende havde forsynet sig med kaffe og vand og havde indtaget de behagelige stole i salen, som skulle blive skueplads for flere timers dramatisk udvikling.

Valget af dirigent var enkelt. Hans Henrik Panduro blev kåret uden modkandidater, og han erklærede generalforsamlingen for lovligt indvarslet. Så langt, så godt...

Formanden Mai Nielsen skulle nu aflægge beretning,

og det skete sådan set også uden de store sværdslag, lige bortset fra slutbemærkningen, hvor formanden supplerede med et personligt indslag, hvor hun udtrykte bekymring omkring et større beløb, som i årets løb var blevet godkendt af bestyrelsen til projektet Repurposed Drugs, og – så startede balladen.

Timers heftig debat om årsagen til stridigheder i bestyrelsen klarlagde, at den primære strid handlede om, hvorvidt Tidslerne skulle yde et tilskud på kr. 300.000 til et projekt, hvor grundlaget for tilskuddet tilsyneladende ikke var opfyldt (1. fase over 6 md. af i alt 3 faser). Debatten omkring bestyrelsens bemyndigelse uden at spørge medlemmerne i en sag af den

Generalforsamling den 6. april 2019

størrelse udviklede sig yderligere, da forsamlingen nu ønskede at få klarhed over, om bestyrelsen ville træde tilbage, hvis beretningen ikke blev godkendt. Tilkendegivelserne fra bestyrelsen var, at den i givet fald ville gå af. Afstemningsresultatet var et overvældende flertal imod beretningen 34 mod 1 og 2 blanke stemmer, hvorefter bestyrelsen valgte at træde tilbage.

Resten af generalforsamlingen handlede nu om at foretage nyvalg til samtlige poster – alt uden nogen større palaver – bestyrelsesmedlemmer blev foreslået og valgt, og suppleanterne kom også på plads.

Hans Henrik Panduro kunne langt om længe erklære generalforsamlingen for afsluttet – men takkede dog ikke for god ro og orden. ©

Bestyrelsens beretning og generalforsamlingsreferat er udsendt pr. mail den 08.05.2019.



Dagens foredragsholder, Anette Harbech Olesen, kunne med 3 timers forsinkelse endelig indtage podiet og levere et inspirerende og dejligt foredrag til et opstemt publikum. Spørgelysten såvel under som efter foredraget viste deltageres store interesse for området ”Mad mod kræft”. Tak for tålmodigheden, Anette.



Tidslernes gode råd til patienter

Tidslerne er repræsenteret i mange områder af Danmark og arrangerer foredrag, selvhjælpskurser mm. Se oversigt på hjemmesiden www.tidslerne.dk Som patientmedlem kan du eksempelvis deltage i et af vore 3-dags selvhjælpskurser (rehabilitering) for max. 20 patientmedlemmer pr. kursus med forskellige temaer om, hvad du kan gøre for dig selv. Kurserne er til en meget begrænset egenbetaling.

Mødet med lægen

1. Forbered dine spørgsmål omhyggeligt og skriv dem ned inden mødet med lægen.
2. Forsøg at få en bisidder med til samtalen (4 ører hører bedre end 2) – familie eller en god ven (flere handicaporganisationer/patientforeninger/ældre-sagen tilbyder, at du som medlem hos dem har mulighed for at få en frivillig bisidder med).
3. Optag evt. samtalen på din telefon. Fortæl lægen, at du optager samtalen for at undgå misforståelser. Efterfølgende kan du så genhøre, hvad lægen fortalte.
4. Er du tvivlende overfor tilbudt behandling, så bed om betænkningstid. Du skal ikke lade dig presse. Spørg efter evidens af tilbudt behandling (hvad er de kendte konsekvenser af behandlingen – livsforlængende, helbredende etc.).

Komplementær/konventionel behandling – Tag ansvar for dit liv!

Tag aktiv del i din behandling og vælg den behandling, konventionel og/eller komplementær, som du føler, er den bedste for dig.

På hjemmesiden kan du finde oplysninger om patienter, der har haft succes med alternativ behandling såvel i Danmark som i udlandet. Her finder du også en beskrivelse af de forskellige alternative kure/kosttilskud, som måske kan være en ide at benytte. Ikke alle produkter bør indtages samtidig. Du må eksempelvis ikke tage Graviola sammen med C-vitamin. Hjemmesiden rummer også links til relevante videoer på youtube.

Facebookgruppen "Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe". Her kan du hente meget nyttig information, få svar på mange spørgsmål og blive klogere af debatten. (3800 medlemmer)

Gruppelivsforsikring har mange patienter. Den kommer til udbetaling ved kritisk sygdom, som cancer er. Den er skattefri og typisk på over kr. 100.000. Forsikringen kan være tegnet gennem fagforening, arbejdsgiver eller privattegnet. Den ophører normalt ved pensionsalderen.

Ferierejser som kræftpatient: Rejseforsikring - tjek ALTID med dit forsikringsselskab.

Du bør i god tid inden afrejsen undersøge, om lægeregninger, sygehusophold mv. dækkes, hvis du får behov for behandling under rejsen. Hvis du har fået ændringer i din medicin eller været indlagt på sygehus indenfor de seneste to måneder før afrejse, skal du henvende dig til dit forsikringsselskab og bestille en ansøgning om **medicinsk forhåndsvurdering**.

Tidsellinjen: 70 20 05 15 er din adgang til os via telefon. Her kan du tale med en nuværende eller tidligere cancerpatient

Mandag	kl. 18 - 20
Tirsdag, onsdag & torsdag	kl. 10 - 12

Nogle generelle råd

1. **Spis basisk og økologisk!** – ingen sukker, ingen hvidt mel, ingen margarineprodukter, masser af grønt. Steg i økologisk kokosolie/smør/olivenolie. Undgå så vidt muligt stivelsesprodukter - pasta, ris og gamle kartofler - samt kød fra firbenede dyr. Spis grønt, fisk, avocado og mandler.
2. Vær opmærksom på **DRG-takster**, som kan medvirke til, at du flere gange skal til "diverse målinger/undersøgelser/samtaler" på sygehuset, fordi hospitalet kun kan "værdi-måle" 1 ydelse pr. dag pr. ambulant patient.

3. Link til youtube på www.tidslerne.dk - Kræft - de forbudte kure: 1½ time m/danske undertekster, samt DK4 portræt af Tidslerne (25 min.)

4. **Gode organiske vitaminer mm:** Køb så vidt muligt citrat/flydende www.cytoplan.co.uk
Der er et meget stort produktkatalog, en god base kan være: (indtages normalt ifm. et måltid)
Voucher (rabatkode): **DEN33** (giver 33% rabat) - 2 gange om året sælger de 2 produkter og giver 1 gratis - fragt ca. kr.125,- Her er nogle vigtige kosttilskud:

3350	D3	kan også fås flydende
3308	50+	multi vitamin/mineral
2091	Magnesium citrate	(inden sengetid)
	500 mg	
4067	Selen	
4010	B-Vitamin (B12)	(morgen)
1160	FISKEOLIE	flydende med lemon

5. www.vetcur.dk - hestekuren

6. **C-vitamin** Højdosering IV (intravenøst) C-vitamin (fås hos lægen og er dyrt). Alternativt kan bruges liposomal C-vitamin. Tag **IKKE** C-vitamin sammen med Graviola.

Tager du Budwig-kuren (hørfrøolie/skyr/hytteost), skal C-vitamin indtag forskydes med 3 timer.

7. **Graviola** (Frank Busk tlf.: 2366 0239) 2 sp. om morgenen (må **ikke** indtages sammen med C-vitamin) - evt. 14 dage med det ene og så skift 14 dage med det andet produkt.

8. **Japansk grøn te** - www.japanskedanmark.dk

9. **MarieTidse** - (Frede Damgaard)

10. **Cannabis** - Der er masser af information bl.a. i vores lukkede facebookgruppe om cannabisvirkning i forhold til cancer. (Søger du forhandler, så skriv dine kontaktoplysninger, da ingen tilkendegiver sig på facebook).

Cannabis (lægeordineret magistral fra Glostrup apotek) - dyrt!

Har du en terminalbevilling, får du dækket udgiften til lægeordineret cannabis af det offentlige.



11. **Ioniseret, basisk, rensset vand.** Mange drikker vand med en pH værdi på 9,5 (undlad at drikke meget af dette vand ifm. måltid (neutraliserer mavesyren, som skal bruges til at fordøje maden). Der er stor prisforskel på vandrensemaskiner. Den billigste maskine med 7 plader fås hos www.sundtvand.com pris kr. 11.900 (rabat til medlemmer af Tidslerne kr. 1.000 på Model 703).

12. Få **god søvn** - sov mørkt og køligt og gerne med mørklægningsbriller og uden elektronik.

Stikord: C-Vitamin IV/Liposomal, Johanne Budwig kuren, Natron, Syre/base balancen, Kinesiologi, Healing, Hyperthermi.

Konventionel behandling i udlandet (egenbetaling):

Regional kemoterapi (Frankfurt), Nanoknife (Offenbach/Kina), Berlin Universitetshospital (operation), Dendritcelle-terapi

Frivillig hos Tidslerne

Kunne du have lyst til at starte en kreds op i dit nærområde? Har du lyst til at være på Tidsellinjen eller vil du bidrage på anden vis som frivillig, så kontakt kredse@tidslerne.dk



En lille bog til mørke dage – Trøst i Tro og Kærlighed

Af Anja Steensig

Af Christina Ferdinand Pfeiffer



Anja Steensig har skabt en lille bog, i ren kærlighed, til at bringe dig trøst i svære tider. Det er en påmindelse om, hvor elsket du er, og om hvor meget hjælp du har til rådighed.

Dette er en bog, der kalder på fordybelse og ro. Hver eneste sætning, hvert et afsnit, hvert et digt, hver en meditation og hver en bøn er rettet mod kærligheden i dit hjerte.

Anja har skrevet denne lille bog, for at minde dig om, at du ikke er alene. At der i dig og om dig altid løber en ubrydelig strøm af kærlig omsorg. At minde dig om at du er elsket.

Anja lader kærlighedens stemme tale igennem sig, så du må finde trøst i dens omsorg og finde hjem til dig selv.

På dage, hvor alt føles tungt og

mørkt, er det let at glemme. Glemme at selv de sværeste stunder rummer kimen til lyset. Glemme at mærke kærligheden. Glemme at elske.

Og derfor kan jeg varmt anbefale denne lille bog, som kan bruges både som opslagsværk, som hjælp til at komme ud af tunge tanker og følelser.

Den indeholder gode øvelser såsom meditationer og bønner, som meget nemt kan bruges i din hverdag.

Og den hjælper dig til at glemme alle de mørke dage. Den husker dig på, at du kan skabe mirakler, med den kærlighed der lever i dig. Den husker dig på, at du ER kærlighed.

50 sider

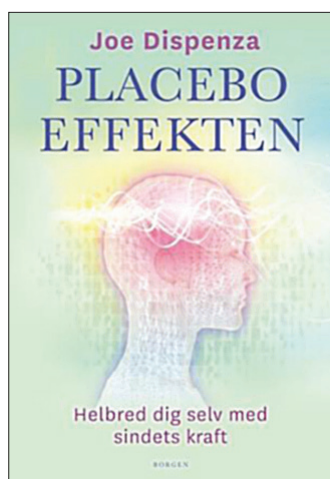
<https://anjasteensig.dk/shop>

Pris 149,-

Placeboeffekten

Af Dr. Joe Dispenza

Af Kristina Dorthe Helbrink
dorthehelbrink@gmail.com



Hvordan du kan helbrede dig selv.

Joe Dispenza forklarer i denne bog om baggrunden for placeboeffekten. Placeboeffekten er det videnskabelige faktum at snydemedicin, brugt for at bevise lægemidlers virkning under forsøg på mennesker, nogle gange virker lige så godt eller bedre end den virksomme medicin.

I sit eget liv fik han lejlighed til at bevise sin påstand om tankens kraft til at helbrede, da han brækkede 6 ryghvirvler ved et cykel-styrt. Hvis han

ikke skulle blive invalid i en alder af bare 25 år, måtte han hele sine knuste ryghvirvler ved tankens kraft gennem selvhypnose.

Det er efter denne bogs udsagn ikke magi. Hvilke kræfter der er tale om, viser ny banebrydende viden indenfor kvantefysik, neurovidenskab, psykologi, biologi og hypnose. Kvantefysikken har allerede bevist at virkeligheden består af 99,999999 % energi. Det gør vi også.

Vil du med på en rejse ind i en "ny"

Medicinsk Cannabis, Myter, perspektiver og evidens

Af Inge Kellermann

Af Mai Nielsen
formand@tidslerne.dk

Bogen beskriver på meget udførlig vis, hvad cannabis er og kan. Cannabis har i årtusinder været anvendt som medicin. De 2 vigtigste cannabinoider er CBD og THC, men forskellige planter har op til hundredvis af indholdsstoffer. Det endocannabinoid system forklares på en forståelig måde og forskellen på syntetisk og plantebaseret cannabis bliver belyst. Hele denne baggrundsviden er forudsætningen for bogens vigtigste indhold:

Medicinsk behandling med cannabis

Her beskrives meget udførligt de forskellige sygdomme og symptomer, som cannabis har en dokumenteret gavnlige effekt på. Cannabis er i øvrigt næsten bivirkningsfri i forhold til den syntetiske medicin, og cannabis

er ikke afhængighedsskabende som f.eks. opioider (morfinpræparater).

Her beskrives hvordan cannabis kan hjælpe kroppens cannabinoid system til at være velfungerende og medvirke til at cellemembranerne er intakte. Bogen indeholder 1500 henvisninger til studier og forsøg, samt en god forklaring på cannabis effekt i forhold til syntetisk medicin.

Bogen giver svar på rigtig mange spørgsmål, du måtte have om medicinsk cannabis.

Sidste del af bogen fortæller om fremstilling af cannabisprodukter, f.eks. olie, tinktur, salve mm. og der oplyses også om dosering.

Sideantal: 369 sider

Pris: 269,-

Forlag: Hovedland



verden, hvor du får de nyeste videnskabelige landvindinger om, hvad der sker i kroppen og hjernen, både når du sender tanker, der gør dig syg og tanker, der kan gøre dig rask. Du kan lære at bruge tankeenergi til at helbrede dig selv.

Bogen bringer eksempler på mennesker, der allerede har helbredt sig selv for parkinson, leddegigt, hjertesygdom og depression.

Du får selvfølgelig også opskriften på, hvordan du selv kan gøre. Dr. Joe har undervist i 1000 vis af mennesker over

hele verden. Og tusindvis af mennesker har allerede helbredt sig selv og deres liv.

Bliv inspireret og lær om dine uanede muligheder.

Dansk udgave, Borgens Forlag A/S 2017

Sideantal: 384

Pris: 256,95 Kr. hos www.bogreolen.dk

Tidslernes 3-dages selv

- Tilmelding åbner 2 måneder før og lukker 1 måned før kursusstart. ■ ALLE tilmeldinger bliver
- Opfylder du Tidslernes regler for deltagelse på selvhjælpskurset, får du via mail tilbudt plads

METAsundhed v/Lars Mygind

**13. september 2019 til 15. september 2019 -
Feriecenter Slettestrand, Nordjylland**

Få forståelse af din intelligente krop og udnyt dine medfødte evner til selvhelbredelse. Oplev mindre angst, frygt og bekymring omkring sygdom og skab en bedre balance mellem krop, sind og sjæl.

500 kr.

Sang & Sundhed med Stemmens Kraft

**4. oktober 2019 til 6. oktober 2019 -
Feriecenter Slettestrand, Nordjylland**

Er du parat til at arbejde med, hvordan stress og andre ubalancer der fører til en sygdomstilstand kan afhjælpes ved hjælp af lyd, stemme og sang?

500 kr.



Reglen er: Patientmedlemmer, som IKKE tidligere har deltaget i Tidslernes selvhjælpskurser, har fortrinsret i forhold til medlemmer, som har deltaget i selvhjælpskurser indenfor de seneste 12 måneder.

Medlemmer, som har deltaget indenfor 12 måneder registreres også på venteliste. Bliver der plads på holdet, tilbydes disse pladser i forhold rækkefølgen på ventelisten.

Se mere info
og tilmeld dig:
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

vhjælpskurser

ver registreret på venteliste, for at lette arbejdsgangen.
s på holdet. Denne mail SKAL besvares indenfor 48 timer.

En verden af energi

**18. oktober 2019 til 20. oktober 2019 -
Lysglimt, Gilleleje**

Kunne du tænke dig at blive introduceret til hvordan din hjerne skaber og fastholder din virkelighed, og hvordan du tankemæssigt, følelsesmæssigt og kemisk lever i fortiden uden at være bevidst om det?

500 kr.



Lyd, Latter og Livsglæde

**8. november 2019 til 10. november 2019 -
Refugium Smidstrup Strand, Sankt Lukas Stiftelsen**

Gennem lydhealing, sang og latter finder vi ind til vores livsglæde. Vi bruger kroppen og åndedrættet som udgangspunkt til at slippe dagligdagen og begive os ud på en rejse sammen i et trygt og dejligt rum.

500 kr.



Tidslernes kommende

Se mere info og tilmeld dig: www.tidslerne.nemtilmeld.dk ■ Medlemsnummer SKAL oplyses

Foredrag om Din intelligente krop

3. september 2019 kl. 19:00 til 21:00 -

Sindal Bibliotek, Nordjylland

Når Lars Mygind holder foredrag, bliver tilhørernes syn på sundhed og sygdom udfordret. Gennem underholdende læring tager han tilhørerne med på en rejse gennem sindet og kroppen for at forstå medicin og lægekunst på nye måder.

Fra 70 kr.

Forkælelsesaften

12. september 2019 kl. 18:00 til 21:00 -

Dronning Dorotheas Badstue, Kolding

Dronning Dorotheas Badstue har inviteret os til en dejlig forkælelsesaften i deres Badstue. Der bliver mulighed for at benytte alle Badstuens faciliteter. Der vil desuden være en workshop, med forskellige afslapnings- og afspændingsøvelser.

Fra 80 kr.

Raw Food samtale-middag og "INDRE RO"

18. september 2019 kl. 17:30 til 20:30 -

Huset, Frederiksberg

Vi spiser dejlig Raw Food og snakker om "INDRE RO". Der vil også være god tid til snak om Raw Food, spirer m.m. Kom og nyd en dejlig aften i samvær med ligesindede.

Fra 100 kr.

Din krop kender alle svarene ved kinesilog Jarle Tamsen

19. september 2019 kl. 19:00 til 22:00 -

Frivilligcenter Holstebro

Se på kinesologi som et værktøj, der kan medvirke til at afdække årsager og behandlingsmuligheder. Kinesologi er kommunikation med kroppen, og ved muskeltest kan der findes frem til årsager til smerter og de bedst egnede behandlingsmetoder.

Fra 50 kr.

Tankens Kraft og Meditation

28. september 2019 til 29. september 2019 -

Privat v/Jonna Petersen, Faxe

Kom og lær, hvad tankens kraft kan gøre for dig. Der er skrevet og forsket meget i tankens kraft, visualisering, og meditation igennem de senere år, og mange har erfaret, at der ligger store muligheder indenfor dette område.

100 kr.

Kur uden ord - instrumental koncert med Kristian Lilholt Band

6. oktober 2019 kl. 16:00 til 18:00 -

Hotel ECH Park, Esbjerg

Kur uden ord Kristian Lilholt band i instrumental koncert i 3 sæt. De spiller udelukkende kendte og elskede instrumentalnumre for et publikum liggende i behagelige hvilestole, med tid og rum til at lade tanker og følelser gå på uforstyrret langfart.

Fra 165 kr.

Naturlig Hormon Terapi

7. oktober 2019 kl. 19:00 til 21:00 - Baghuset, Køge

Foredrag om hormoner, kræft, ubalancer, bioidentiske versus syntetiske. Hvordan påvirker hormonerne os og hvad kan vi gøre selv?

Fra 50 kr.

Medicinsk cannabis - Myter, perspektiver og evidens

8. oktober 2019 kl. 19:00 til 22:00 -

Iscenter Nord, Frederikshavn

Hør perspektiverne for medicinsk cannabis som behandling af alvorlige og sommetider invaliderende, livstruende sygdomme og smertelidelser. Sygdomme som i dag behandles med lægemidler, som kan skabe afhængighed og bivirkninger. Her får du evidensen.

Fra 70 kr.

arrangementer

ved tilmelding.

Vegansk Raw Food samtale-middag og "Glæde"

11. oktober 2019 kl. 16:00 til 22:00 -

Aktivitetscenter Munkesøen, Kalundborg

Vi spiser dejlig Raw Food og snakker om "Glæde". Der vil også være tid til snak om Raw Food, spirer og meget andet. Kom og nyd en dejlig eftermiddag og aften i selskab med ligesindede.

Fra 100 kr.

Min alternative kræftbehandling ved Vagn Markussen

22. oktober 2019 kl. 19:00 til 20:30 -

Frivilligcenter Holstebro

Vagn Markussen er tidligere kræftpatient. Han vil gerne dele ud af sine erfaringer, og fortælle hvordan han overlevede kræften. Han gør det humoristisk, men også med alvor bag. En kræftdiagnose er ikke nødvendigvis en dødsdom.

Gratis

Raw Food samtalemiddag "Pårørende til sygdomsramte"

30. oktober 2019 kl. 17:30 til 20:30 -

Huset, Frederiksberg

Vi spiser dejlig Raw Food og snakker om "PÅRØRENDE". Der vil også være god tid til snak om Raw Food, spirer m.m. Kom og nyd en dejlig aften i samvær med ligesindede.

Fra 100 kr.

Kost og kræft v/ læge Tobias Schmidt Hansen

30. oktober 2019 kl. 19:00 til 21:30 -

Aktivitetscenter Munkesøen, Kalundborg

Foredrag med læge Tobias Schmidt Hansen, der er medforfatter til bogen: "Den plantebaserede kost". Tobias vil gennemgå, hvad den optimale kost er for kræftforebyggelse ud fra den nyeste forskning.

Fra 25 kr.

Medicinsk cannabis og kræft

12. november 2019 kl. 19:00 til 22:00 -

Sindal Bibliotek, Nordjylland

Brugen af lægeurter og anden naturmedicin er altid kontroversiel, når det drejer sig om kræft. Lægerne advarer ud fra en frygt for, at en kombination af deres kræftbehandling og naturmedicin kan hæmme den konventionelle kræftbehandlings effekt.

Fra 70 kr.

Vegansk samtalemiddag og "Højtiderne som sygdomsramt"

11. december 2019 kl. 17:30 til 20:30 -

Huset, Frederiksberg

Vi spiser dejlig Raw Food og snakker om "Højtiderne som sygdomsramt". Der vil også være god tid til snak om Raw Food, spirer m.m. Kom og nyd en dejlig aften i samvær med ligesindede.

Fra 100 kr.

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: **211 600**
Danske Bank: 9570 – 1202 5041

Sekretariatet: sekretariat@tidslerne.dk

Redaktion: Jens Oluf Larsen, redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

Deadline for næste nummer af Tidslerne:

Tidslerne 2020-1: 1. december 2019

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

Lisbeth Arrildt

Præstevænget 7, st. tv, 5610 Assens
M: 61 28 05 50
naestformand@tidslerne.dk



Tidsellinjen

Kristina D. Helbrink

Bredeskildevej 89, 4400 Kalundborg
M: 51 27 01 76
tidsellinjen@tidslerne.dk



Kredskoordinator

Christina Hovedskou

Hylleholtvej 11, 4654 Faxe Ladeplads
M: 23 37 33 63
kredse@tidslerne.dk



Webmaster / Facebook

Bo Christensen

Liljevej 6, 9750 Østervrå
M: 20 68 49 66
webmaster@tidslerne.dk



Redaktør

Jens Oluf Larsen

Østparken 42, 6840 Oksbøl
M: 20 57 41 25
redaktion@tidslerne.dk



Sanne Hesselberg

Allervej 146, 6070 Christiansfeld
M: 61 69 80 99
sanne@tidslerne.dk



Kredsene – Kredsansvarlige

Kredskoordinator: Christina Hovedskov, kredse@tidslerne.dk, tlf. 23 37 33 63

Bornholm: Gitte Hansen, bornholm@tidslerne.dk, tlf. 51 89 21 85

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

Hovedstaden: Der er p.t. ingen kredsansvarlig,
hovedstaden@tidslerne.dk

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

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

Nordjylland: Karen Hanne Bruun, nordjylland@tidslerne.dk, tlf. 29 85 38 45

Nordsjælland: Berit Elleholm, nordsjaelland@tidslerne.dk, tlf. 42 50 50 22

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

Vestsjælland: Dorthe Helbrink, vestsjaelland@tidslerne.dk, tlf. 51 27 01 76



Kontaktpersoner:

Analkræft:

Ingelise Baltzersen, opereret i Berlin, fravalgt kemo/strålebehandling, IV C-vitamin
ingelise@baltzersen.info, tlf. 50 43 04 90

Torben Nielsen, stomi
tpn@manoemano.dk, tlf. 52 50 72 48

Brystkræft hormonfølsom:

Charlotte Jacobsen, konventionel og alternativ behandling/rekonstruktion, Arcadia
krija@mail.tele.dk, tlf. 29 25 21 09

Dorthe Helbrink, Hippocrates, Arcadia
dhelbrink@live.dk, tlf. 51 27 01 76

Eva Fynshave,
evafynshave@gmail.com, tlf. 21 34 36 30

Ida Nielsen, konventionel og alternativ behandling/rekonstruktion
ida.nielsen07@gmail.com, tlf. 30 27 22 51

Sellina Munch,
betinavinten@gmail.com, tlf. 22 36 22 46

Galdegangskræft:

Bent Jensen, behandlet med Nanoknife på Fuda, Kina
Btwillemoes@hotmail.com, tlf. 22 12 13 65

Mai Nielsen, opereret i Berlin
tidslerne@mai-nielsen.dk, tlf. 40 15 90 11

Halskræft:

Eghon Engelund, eghon@live.dk, tlf. 27 11 63 80

Hudkræft:

Berit Elleholm, samt pårørende
beritelleholm@gmail.com, tlf. 42 50 50 22

Lars Bo Sørensen, newstart3@hotmail.com, tlf. 28 72 60 65

Knoglemarvskræft:

Lotte Bonometti, POEMS/behandles som Myelomatose
bonometti@mailme.dk, tlf. 22 58 80 91

Lymfekræft:

Tove Rosenkrantz, non-Hodskins (Lymfoblastisk lymfon)
tovenr@sol.dk, tlf. 25 60 75 71

Ovariekræft:

Birthe Jensen, bmjedk@yahoo.dk, tlf. 23 80 39 01

Prostatakræft:

Paw Mortensen, NanoKnife behandling, www.vitusprostate.com
pawmeng@gmail.com, tlf. 20 80 88 55

Peter Køpke, Budwig-kuren, Hyberthermi, IV C-vitamin
peterkoepke@stofanet.dk, tlf. 20 13 71 21

Tarmkræft:

Jacob Hansen, opereret i Berlin, Vogl i Frankfurt, Arcadia,
jacob@hansenmail.eu, tlf. 24 80 90 30

UDLANDET:

Berlin Universitetshospital Charité: www.charite.de

Frankfurt Universitetshospital: Her er Prof. Thomas Vogl, verdens førende med Regional Kemoterapi og Mikrobølgebehandling. www.radiologie-uni-frankfurt.de

Arcadia: www.arcadia-praxisklinik.de

Prostata-Center: www.vitusprostate.com

Florida: www.hippocratesinstitute.org

Kina: Fuda Cancer Hospital-Guangzhou, www.fudahospital.com

England: www.careoncologyclinic.com



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



Tidssellinjen

Her kan du tale med en anden kræftpatient om, hvad du måtte have på hjerte
Mere end 35 patientmedlemmer deler deres erfaring om egen kræftbehandling!

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

Tidslerne på Facebook

Tidslerne har to grupper:

Kræftforeningen Tidslerne og **Kræftforeningen Tidslerne Lukket Gruppe**

Følg med i de mange gode indlæg i den lukkede gruppe og se opslag i den åbne gruppe.

Kurser og foredrag

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

Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 211 600

Nyttige links

www.civilian.com – hjemmeside for ildsjæle

www.cytoplan.uk – vitaminer og mineraler

www.desom.dk – Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

www.forebyg.dk – Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

www.icak.dk – InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling

www.madforlivet.com – af Anette Harbech Olesen

www.mayday-info.dk – Oplysningsforbundet May Day

www.mit-helbred.dk – sundhedsblad

www.naturli.dk – sundhedsblad

www.radiodoktoren.dk – Carsten Vagn-Hansen, læge, sundhedskonsulent

www.sund-forskning.dk – sundhedsblad

www.tidslerne.dk – Kræftforeningen Tidslerne