

Tidslerne

2020 • 1

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Betydningen af melatonin...

SIDE 4

Kræft i underlivet

SIDE 8

“Når man snubler over sandheden”

SIDE 12

Cannabis konferencen

SIDE 15

Lad kroppen vise vejen til indre ro

SIDE 16

Re-purposed drugs

SIDE 20

Kræft og Kronisk Sygdom

SIDE 22

Indkaldelse til

Generalforsamling

SIDE 31

Gode råd til ferien

SIDE 33

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

Betydningen af melatonin...	4
Kræft i underlivet	8
"Når man snubler over sandheden"	12
Cannabis konferencen i Herning	15
Lad kroppen vise vejen til indre ro	16
Re-purposed drugs - hvad er det?	20
Kræft og Kronisk Sygdom - Kost og Forebyggelse	22
Tidseltavlen	29
Bestyrelsesarbejde er både interessant, udviklende og sjovt	30
Indkaldelse til Generalforsamling	31
Boganmeldelser	32
Gode råd til ferien	33
Tidslernes selvhjælpskurser	34
Tidslernes kommende arrangementer	36
Tidslerne	42
Tidsellinjen	44

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

Så er Tidslerne godt i gang med 2020 med mange aktiviteter. Se www.tidslerne.nemtilmeld.dk. I 2019 har Tidslerne afholdt 50 events og har igen noteret medlemsfremgang.

Konventionel/komplementær behandling

Hvad kan vi gøre for at få det konventionelle og komplementære sundhedsvæsen til samarbejde og respektere hinandens kompetencer?

Ligesom i det konventionelle sundhedsvæsen, findes der også brodne kar blandt alternative behandlere og det er rigtig fint at pressen advarer mod disse. Pressens advarsler går også mod læger, som tilbyder hyperthermi, IV C-vitaminbehandling, naturlig hormonbehandling og meget mere. Behandlinger som anvendes i mange andre lande og som er veldokumenterede. Behandlinger som stort set er bivirkningsfrie.

Ikke sjældent bliver jeg kontaktet af læger, som behandler sig selv eller pårørende med IV C-vitamin, cannabis samt opsøger klinikker i udlandet, som har et bredere syn på kræftbehandling.

74% af godkendt kræftmedicin (2014-16) har ingen eller meget ringe effekt, og flere midler har alene opnået godkendelse ud fra, om man under behandlingen kan skrumpe tumor/metastaser. Der er ingen måling på, om det forlænger patienternes liv eller giver bedre livskvalitet. Bivirkningerne er til gengæld veldokumenterede.

Mange kræftpatienter tror fejlagtigt, at kemoterapi kan helbrede dem, hvilket desværre kun sker i forhold til relativt få kræftsygdomme. Skulle man ikke lade patienten vælge sin behandling på et korrekt oplyst grundlag?

Vi ser ofte undersøgelser, som viser, at flertallet af læger fravælger konventionel behandling, når de selv står med en uheldelig kræftdiagnose.

Behandling af syge mennesker

Patienter med symptomer skal ofte vente på undersøgelse og behandling, men til gengæld bruger



sundhedsvæsenet en masse ressourcer på at undersøge raske mennesker. F.eks. mammografiscreening og screening for tarmkræft. Rigtig mange patienter bliver skræmt, når de bliver indkaldt til disse undersøgelser, og dette chok kan faktisk udvikle sygdom. Patienter, som følger screeningsprogrammet kan til gengæld få en fejlagtig falsk tryghed. I Tidslerne har vi kendskab til flere patienter, som er blevet mammografiscreenet, erklæret kræftfri, men som alligevel havde brystkræft. Det kan de så have svært ved at overbevise lægen om. Screeningen kan opleves som en FALSK tryghed. Mange læger mener, at en ultralydsskanning vil være mere retvisende.

Brug energien på de syge i stedet for at skræmme de raske!

Tidslernes Vision

Man kan undre sig over, at der ikke forskes mere i, hvorfor så mange, især unge, får kræft. Danmark er den nation i verden, som har mest kræft. WHO offentliggjorde i 2008, at 25% af al sygdom i den vestlige verden skyldes miljøgifte. Man kan så undre sig over, at man i Danmark ikke tester for f.eks. kronisk tungmetalforgiftning. Måske kunne kræft og mange autoimmune sygdomme afhjælpes med afgiftning.

Tidslerne ser frem til en brobygning mellem konventionel og komplementær behandling til gavn for patienterne og med mere forskning i alternative behandlingsformer og præparater.

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

Betydningen af mel

Melatonin er et naturligt signalstof, der produceres i hjernen – om natten. Jeg har interesseret mig for dette væsentlige og hormonlignende stof i mange år. Første gang jeg mere detaljeret fattede interesse for melatonin, var, da jeg i 2002 mødte den italienske læge Walter Pierpaoli. Pierpaoli er en nøgleperson indenfor melatoninforskningen og anses for at være en specialist indenfor pinealkirtlens betydning for vores livskvalitet og livslængde. Jeg har netop her 17 år senere mødt Dr. Pierpaoli igen. Det var i forbindelse med tilblivelsen af min seneste bog 'Søvnhormonet' Melatonin – optimer din søvn, vægt og livskvalitet. Resultaterne af disse møder kan du læse mere om i denne artikel, ligesom du kan læse mere om melatonins særdeles store indflydelse på kropslig sundhed og balance.

Dr. Walter Pierpaoli:

"For meget kunstigt eller blåt lys kan ødelægge melatonin produktionen." Pierpaolis tese er derfor, at pinealkirtlen og dens produktion af melatonin er involveret i en stor del af de processer, der holder os vitale og i live.

Lys og mørke

Melatonin har betydning for blandt andet din natesøvn, hormonelle balance, vægt, øjne, immunforsvar, aldringsproces og generelle sundhed. Det er øjnenes registrering af henholdsvis lys og mørke, der påvirker pinealkirtlens funktion og produktionen af henholdsvis serotonin og melatonin.

Melatonin dannes og udskilles først og fremmest, når det er mørkt. Når det er tid til at sove, så igangsættes produktionen og udskillelsen af melatonin til hjerne og kredsløb, men altså kun i fuldstændigt mørke. Udsættes øjnenes iris for bare det mindste lys i løbet af natten, så sænkes dannelsen af melatonin. Lys i dagtimerne stimulerer derimod dannelsen af serotonin, budbringeren af det gode humør.

Betydningen af lys og mørke for produktionen og udskillelsen af melatonin interesserer også Dr. Pierpaoli. Han iværksatte forsøg med mus, der igennem fire generationer blev udsat for lys døgnet rundt. Disse mus ældedes hurtigere, blev fysisk svagere og levede kortere tid end andre mus, der fik lov at sove i mørke.

Derfor er Dr. Pierpaoli også i dag foruroliget over, i hvilken grad vi mennesker udsættes for kunstigt lys, blåt lys fra computere, telefoner og andet elektronisk udstyr samt LED-lys og slumrellys, for han ved, hvad det kan have af betydning for vores livskvalitet. Kunstigt lys og blåt lys, særligt i aften timerne, kan blokere for den natlige frigivelse af melatonin, og dermed true vores indre sundhed og balance.

Dr. Pierpaolis forskning

Dr. Pierpaoli opdagede, som noget af det første, at pinealkirtlen blandt andet kontrollerer dit immunforsvar, dit nervesystem, dit hormonsystem, dit stof-

sende artikler.

atonin...

skifte, din reproduktionsevne, din døgnrytme og din aldringsproces.

De første forskningsprojekter foregik helt tilbage i 1985. Her opdelte Dr. Pierpaoli mus i to grupper, hvoraf den ene gruppe fik tilført melatonin i deres aftendrikkevand. Denne lille manøvre havde overraskende stor indvirkning på melatoninmusenes sundhed og livslængde og førte til mange flere undersøgelser og forsøg. Pierpaoli og hans team fandt sammenhænge mellem musenes melatoninniveauer og effektiviteten af deres immunforsvar, reproduktionsevne, døgnrytme og ikke mindst livslængde.

Disse opdagelser skærpede Pierpaoli og hans forsker-teams interesse for såvel pinealkirtlens funktion og



Anette Harbech Olesen,
forfatter, madskribent og aktuel
med bøgerne 'Søvnhormonet'
Melatonin – optimer din søvn, vægt
og livskvalitet samt Mad, Mening
& Magiske øjeblikke. Læs mere på
www.madforlivet.com

(Foto: Sara Galbati)

melatoninens indvirkning som signalstof, produceret og udskilt af pinealkirtlen. De kunne via forsøgene på mus konstatere, at pinealkirtlen er tæt knyttet til immunsystemet, det endokrine system og den cirkadiske rytme. Der var således ikke langt fra disse funktioner og så til tanken om, at pinealkirtlen, der producerer melatonin, kunne være den kropslige mekanisme, der også indgår i reguleringen af vores aldringsproces.

Ny forskning blev iværksat, og her transplanterede Pierpaoli og hans team pinealkirtler fra unge mus og genindsatte dem i gamle musehjerter og vice versa. Resultaterne var interessante, for de gamle mus, der havde fået transplanteret unge pinealkirtler levede op, blev sundere og friskere og levede i gennemsnit 25-30% længere tid end normale mus. De unge mus



Anette Harbech Olesen og Dr. Pierpaoli.



derimod blev hurtigere affældige og døde i gennemsnit 30% tidligere end normalt.

Pierpaolis tese er derfor, at pinealkirtlen og melatonin er involveret i en stor del af de processer, der holder os vitale og i live. Han har således forsket i melatonins betydning i forhold til overgangsalderen, immunforsvaret og forsker den dag i dag stadig i signalstoffets indvirkning på vores livslængde.

Den cirkadiske rytme

Den cirkadiske rytme fungerer som et indre urværk, og denne rytme findes i alle vores celler, ja faktisk i alle levende organismer. Rytmen står blandt andet bag reguleringen af døgnrytme og hormonbalance og har indflydelse på, om der "tændes" eller "slukkes" for enkelte gener.

Melatoninreceptorerne, som findes overalt i kroppens væv, kontrollerer og vedligeholder også kroppens cirkadiske rytme eller indre urværk. I en helt perfekt verden ville vores indre ur være synkroniseret med jordens rotation, sol og måne, dag og nat, men vi udsættes i langt højere grad end tidligere for kunstigt lys, blåt lys fra computere, rejser over tidszoner, natarbejde og meget mere. Det kan forvirre og sætte den fine, indre rytme under pres og derved skabe ubalance.

Nobelprisen i medicin gik i 2017 til Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash og Michael W. Young for deres opdagelse af, hvilke molekulære mekanismer der styrer den cirkadiske rytme. Deres opdagelse forklarer, hvordan planter, dyr og mennesker tilpasser sig deres biologiske rytme, så den er synkroniseret med jordens omdrejninger. Vores indre ur regulerer særdeles væsentlige kropslige funktioner forskerne fandt, at

kronisk forskydning mellem vores livsstil og den cirkadiske rytme kan være forbundet med øget risiko for udvikling af forskellige sygdomme.

Melatonin og hormonbalancen

Melatonin regulerer også indirekte hormonbalancen, og det hormonlignende signalstof påvirker niveauerne af flere af kroppens hormoner. Udskillelsen af en række hormoner afhænger således af døgnrytmen, lys og mørke cyklus samt af søvnkvaliteten. Det drejer sig om såvel stofskifte- som vækst-, mætheds-, stress- og kønshormoner, der påvirkes og reguleres via interaktioner mellem den cirkadiske rytme, søvn, lys og mørke og melatonin.

Der er ingen tvivl om, at det er væsentligt at respektere den indre cirkadiske rytme, sove i fuldstændigt mørke, få lys igennem iris i dagtimerne og prioritere en god nattesøvn højt. For forstyrrelser i søvnen og kroppens udskillelse af melatonin kan medføre hormonelle ubalancer.

Søvnforstyrrelse kan påvirke hvad vi spiser, og når vi er trætte og uoplagte har vi tendens til i højere grad at vælge de fede og søde fast-food fødevarer. Stofskiftet kan påvirkes negativt, ligesom vores vægt, appetit, blodsukkerbalance, stresshormonniveauer og immunforsvar påvirkes af en døgnrytme og melatoninproduktion, der er ude af balance.

Melatonin og kræft

Søvnhormonet melatonin kan vise sig også at være en hjælp i forbindelse med behandling af kræft. Det er et overset – men ofte effektivt middel – i forbindelse med reduktion af bivirkninger forbundet med kemoterapi og kan muligvis også øge kræftpatienters livslængde.

Flere og flere danskere får kræft, og behandlingstilbuddene har igennem mange år været kirurgi, kemo- og strålebehandling. Mange læger og patienter har efterlyst, at der inddrages flere effektive og mindre bivirkningstunge behandlingsformer.

En artikel i Ugeskrift for Lægers majudgave 2015 handler om melatonins indvirkning på immunsystem og cancer og er skrevet af Anna Gry Vinther og

Mogens Helweg Claësson fra Afdelingen for International Sundhed, Immunologi og Mikrobiologi på Det Sundheds-videnskabelige Fakultet, Københavns Universitet. De påviser i artiklen, hvordan melatonin, udover at virke søvnregulerende og immunstimulerende samt have antioxidanteffekt, også ser ud til at kunne have tumorhæmmende og apoptosefremmende effekt (programmeret celledød). Bivirkninger ved indtag af melatonin til natten er desuden få og sjældne, oplyses det i artiklen.

Der er igennem de seneste mange år forsket i melatonins gavnlige effekter i forhold til såvel forebyggelse af cancer som supplement til palliativ behandling. Melatonin ser ifølge artiklens forfattere ud til at have en vis forebyggende effekt i forhold til cancer, ligesom restlevetiden formodentlig vil kunne øges og bedres blandt patienter med kræft, såfremt de indtager melatonin. Studierne, der refereres til i artiklen, har vist, at indtag af melatonin blandt visse typer kræftpatienter ikke blot øger etårsoverlevelsen men også reducerer en række bivirkninger, som hyppigt ses ved den traditionelle kemobehandling.



Anette Harbech Olesen og Dr. Pierpaoli.

Dr. Walter Pierpaoli:

"Vores pinealkirtel på undersiden af hjernen fungerer som en slags livsklokke. Der foregår en cyklisk neuroimmunmodulering og en form for overordnet styring af hormonerne, afhængig af døgnrytmen. Pinealkirtlen har stor betydning for vores indre balancer, vitalitet og sundhed. Samme pinealkirtel fungerer også som en døds-klokke, der lukker ned for livet, når tiden er inde. Min forskning med mus har vist, at kan vi holde pinealkirtlen sund, kan vi formentlig også leve længere."

Måske er melatonin et overset redskab i behandlingen af kræft? Meget tyder på, at melatonins evne til at genetablere den cirkadiske rytme virker styrkende på immunforsvaret og sænker risikoen for udvikling af en række sygdomme, herunder kræft. Derfor har de to artikelforfattere i sandhed en pointe, når de anfører, at vi fremover burde interessere os mere for melatonin, både forebyggende og i cancerbehandlingens tidligere stadier.

Melatonin er et vigtigt signalstof

Jeg drog således fascineret og inspireret hjem til Danmark og besluttede, at jeg efter bedste evne ville forsøge at bidrage til en øget oplysning omkring de sundhedsmæssige risici, der er forbundet med det blå og kunstige lys, som vi udsætter os selv og vores børn for, og så påvirkningen af produktionen af det vigtige stof melatonin.

Melatonin påvirker næsten alle funktioner i kroppen. Både pinealkirtlens funktion og dens produktion af melatonin er tæt knyttet til eksempelvis skjoldbrusk-kirtlen, hormonbalancen og immunforsvaret. Ifølge Pierpaoli er det livets hemmelighed, vi finder i pinealkirtlen. Jeg kan derfor på det varmeste anbefale, at vi tilstræber at leve efter vores indre rytmer og prioritere en god nats søvn i fuldstændigt mørke.

Har du fået lyst til at læse mere om 'Søvnhormonet' melatonin, dets indvirkning på kropslige balancer, og hvordan du optimerer produktionen og dermed livskvaliteten, så kan du læse mere i min seneste bog 'Søvnhormonet' melatonin – optimer din søvn, vægt og livskvalitet (læs boganmeldelse andet sted i bladet).

Kræft i underlivet

I 2003, da jeg var 28 år, fik jeg konstateret kræft i underlivet. Opdagelsen af kræften skete ved et tilfælde. Efter et celleskrab og efterfølgende undersøgelser hos gynækologer blev det konstateret, at jeg skulle have en kegleoperation. Mine celletal var blevet meget værre i de 3 år, der var gået, fra jeg havde født min søn. Efter kegleoperationen fik jeg at vide, at der var kræftceller. Jeg skulle have hele min livmoderhals og livmoder fjernet.

Alt skulle lige til at være så godt

Jeg havde været alene med min søn, men var flyttet sammen med min kæreste, som senere blev til min mand (og endnu senere eksmand).

Lægerne fortalte mig, at jeg havde livmoderhalskræft i stadie 4 (sidste stadie). De ville prøve at operere mig, altså at fjerne knuden i min livmoder, men jeg skulle selvfølgelig forberede mig på at gå igennem kemoterapi og strålebehandling.

Alverdens bandeord dækker ikke over, hvor fuldstændig ubeskrivelig og hæslig situationen var.

Chokfasen

Jeg stoppede min skrædderuddannelse og gjorde mig klar til at blive opereret i oktober 2003. Heldigvis var jeg ung og (helt utrolig) stædig og troede helt bestemt, at jeg nok skulle snyde døden, så jeg bad lægerne om at få min operation udsat. Jeg ville se, hvad jeg kunne gøre for at helbrede mig selv. Banken havde lånt mig kr. 80.000 til min uddannelse, og dem ville jeg bruge på alternative behandlinger i stedet.

Det var bestemt ikke populært hos lægerne, at jeg ville udsætte min operation. Nogle læger råbte ad mig. Andre behandlede mig, som om jeg var sindssyg og dybt debil. Andre igen prøvede at true mig, talte ned til mig og prøvede at forskrække mig. Til sidst endte jeg hos lægen Lone, som startede med at sige, at hun kun fik de besværlige patienter, så om jeg ville fortælle, hvor min besværlighed lå henne? Min besværlighed lå i virkeligheden kun i, at jeg var totalt i chok over, at jeg havde fået kræft i underlivet.

Min chance midt i elendigheden

Jeg forstår godt lægerne og deres frygt i dag. Jeg forstår godt min families panik over, at jeg ikke gjorde, hvad autoriteterne sagde. På Rigshospitalet var der en læge, som var begyndt at lave livmoderbevarende operationer. Det ville sige, at han i stedet for at 'rydde hele bulen', som jeg oplevede der blev sagt flere gange om mit underliv, ville starte med at fjerne det sidste af livmoderhalsen. Hvis det snit op mod livmoderen ikke var rent, ville de være nødt til at fjerne hele livmoderen. Men der var en chance for at bevare min livmoder, så jeg kunne få flere børn. Jeg skulle godt nok føde via kejsersnit, men det var intet i forhold til slet ikke at skulle være mor igen.

Jeg udsatte min kræft-operation

Den livmoderbevarende operation var dog stadig på forsøgsstadiet, så jeg tog fra Århus til møder med lægen på Rigshospitalet. Han var dog ikke optimistisk stemt for min beslutning.

Jeg fik dog overtalt lægerne på Skejby Sygehus og Rigshospitalet om, at jeg skulle godkendes til, at den livmoderbevarende operation blev udsat til januar 2004. I mellemtiden ville jeg så prøve at gøre så meget som muligt selv for at få fjernet kræften via alternative midler.

Når man ikke vil forberede sig på at dø af kræft

Jeg opsøgte alle de alternative behandlere, jeg overhovedet kunne komme i tanke om for at se, om jeg kunne helbrede mig selv for kræft.

Jeg tog store håndfulde vitaminer og kosttilskud mange gange om dagen. Faktisk kan jeg stadig ikke rigtig se en vitaminpille nu uden at gyse, for jeg hældte dem virkelig indenbords. Alt hvad jeg overhovedet kunne opstøve eller fik anbefalet af alternativ medicin, tinkturer, teer, osv. - det prøvede jeg.

Alle de alternative behandlere sagde, at jeg skulle tage imod operationen. De clairvoyante sagde endda, at jeg skulle forberede mig på måske ikke at overleve.

Jeg var virkelig syg, men jeg var den eneste, der ikke troede på det.

Forhandling med lægerne

Jeg var den eneste som troede, jeg kunne helbrede mig selv fuldstændig og undgå at blive opereret. Det er vildt skræmmende at stå ved siden af et menneske, som ikke vil gøre, hvad de kloge læger siger.

Samtidig med, at jeg gik til alternative behandlere mange gange om ugen, så var jeg i konstant forhandling med lægerne. Jeg ville have inddelt mine operationer, så den første var den, hvor jeg fik fjernet livmoderhalsen. Hvis det snit ikke var fri for kræft, skulle jeg have fjernet min livmoder, og hvis det så viste sig, at det var en stor knude i min livmoder, som fyldte hele vævet ud, så ville jeg gå med til at få en operation, hvor mine lymfeknuder i lysken blev fjernet, så de kunne se om kræften havde spredt sig derud. Hvis kræften ikke var i mine lymfer, så ville jeg ikke tage imod kemo og stråler.

I værste fald ville jeg ende med tre operationer, kemo og stråler. I bedste fald ville jeg bevare min livmoder og kunne få flere børn. I allerværste fald ville kræften sprede sig, i løbet af den tid jeg udsatte operationerne, og jeg ville dø af det.

En antroposofisk læges råd

Jeg blev behandlet med mistelten hos antroposofisk læge Elisabeth Møller Hansen, og skulle selv injicere mig (i låret) med mistelten-medicinen dagligt

Mistelten hjalp med at redde mig – ikke min livmoder

Misteltenen havde hurtigt en effekt på mig. Jeg kunne ikke mærke om den gjorde noget ved kræften, men mit generelle velbefindende blev bedre. Jeg fik mere overskud og følte mig stærkere og sundere. Selvom det bestemt ikke var min yndlingsting at stikke mig selv med en sprøjte, så fortsatte jeg og tog medicinen under hele forløbet, til jeg var helt færdigopereret i foråret 2004.

Jeg satte ind med så mange forskellige behandlinger i den tid, at det var svært at vide, hvad det var, der gjorde en forskel. Men jeg er sikker på, at misteltenen spillede en stor rolle derved, at jeg for det første overlevede, men også at jeg undgik at få kemo og stråler.

I januar 2004 fik jeg fjernet livmoderhalsen ved den første operation. Jeg fik det forklaret som, at lægen satte Gore-Tex op omkring min livmoder, for at holde den sammen. Det betød, at den ville kunne bære et barn. Desværre var snittet op mod min livmoder heller ikke fri for kræftceller, så den blev fjernet på Rigshospitalet. Det var en virkelig hård omgang med en kikkertoperation via tre små snit i maven. På Skejby Sygehus lavede de på det tidspunkt stadig 'bikinisnittet', der ville svare til, at man havde fået et kejsersnit.

Ved kikkertoperation er der en risiko for, at en blodåre kan blive beskadiget, uden at lægen opdager det. Når man laver en kikkertoperation, bliver der pustet luft ind i maven og luften gør så, at der opstår et pres på den blodåre, der eventuelt kan briste, hvilket lægerne ofte ikke opdager.





Således vågnede jeg om natten og kunne ikke trække vejret. Jeg gispede og følte, at jeg kun lige kunne trække luft lidt ned i min hals. Jeg havde ingen kontakt med mine lunger. Jeg ringede efter en sygeplejerske, som ikke havde vildt meget sympati for mig. Flere gange oplevede jeg at blive vrisset af samt nægtet hjælp. Da jeg ringede igen, var sygeplejersken tydeligt irriteret. Heldigvis tog hun alligevel min dyne til side og opdagede, at jeg havde en kæmpestor blødning i min mave. Den havde dannet en stor "fodbold" af blod på venstre side af maven. Jeg havde mistet flere liter blod – og nu gik det stærkt, og jeg fik blodtransfusion. Der var naturligvis også rigtig søde sygeplejersker.

Jeg kunne ikke få en transport hjem til Århus, så jeg måtte med tog, med det store hæmatom på maven og voldsomme smerter og fyldt med morfin. Det var en hæslig rejse.

Nu var det hele ligesom virkeligt. Operationerne og at der kunne ske uheld under dem. Jeg var i store smerter, og blødningen, hæmatomet på min mave, preskede på mine lunger og indre organer i mange måneder. Det tog mig næsten et år at komme ovenpå igen.

En pot-brownie (cannabiskage) til smerterne

Jeg var syg, og mit humør dykkede. Jeg fik alt det morfin, jeg overhovedet kunne tage. Morfinen og mig var bare ikke vildt gode venner. Jeg følte slet ikke, at den kunne smertestille mig, og jeg fik mange mærkelige bivirkninger af den. Jeg havde blandt andet en metal-smag i munden konstant, som var ved at drive mig til

vanvid, og jeg blev tung og meget trist af morfinen. På et tidspunkt fik jeg en pot-brownie for at teste om THC kunne smertestille bedre. Det kunne det! Med det samme smed jeg al morfinen ud og erstattede den med chokoladekage.

THC fungerede helt perfekt for mig. Jeg var til stede og ikke døsigt som på morfin. Jeg fik min appetit tilbage (det er jo en glædelig 'bivirkning' ved THC, at man får lyst til at spise) og vigtigst af alt, så kunne jeg stort set ikke mærke mine smerter. Jeg begyndte at kunne gå lidt rundt og kunne også være sammen med min søn på en helt anden og meget mere nærværende måde, end jeg kunne, mens jeg tog morfin. Mit humør steg også betydeligt at THC'en.

En operation mere

Desværre var kræftsvulsten i min livmoder så stor, at den fyldte hele vævet ud og derfor havde kontakt med vævet omkring livmoderen. Det betød, at der højest sandsynligt ville være kræftceller i mine lymfeknuder. Lymfesystemet i kroppen sørger for at transportere lymfevæsken rundt og rense kroppen på den måde. Lymfesystemet er en fantastisk instans, som også sørger for at ens immunsystem er på toppen. Problemet er naturligvis, at hvis der findes kræftceller i lymferne, så bliver de også transporteret rundt i kroppen.

Det lå ligesom i kortene, at mine lymfer i lysken også var fyldt med kræft. Alt havde indtil da vist tydelige tegn på, at jeg altså ikke gik fri af den helt store omgang med kemo og stråler. Da jeg skulle tilbage til endnu en operation på Rigshospitalet for at få fjernet mine lymfer, kunne jeg stadig ikke gå helt oprejst rundt på grund af hæmatomet og mine smerter i underlivet. Derfor blev jeg bevilliget en ambulance, der kom og hentede mig i Aarhus. Jeg kunne se op på min kæreste, som stod og holdt min søn i vinduet på vores lejlighed, så han kunne vinke. Det var ikke et af de mest morsomme øjeblikke i mit liv.

Mit håb var ved at dø

Tilbage på Rigshospitalet til endnu en operation, hvor mine lymfer i lysken blev opereret ud. Denne gang blev jeg hentet af min mor og søster. Vi havde lagt sæderne ned i min mors stationcar, og hun havde puttet en madras i bilen til mig. Det var bestemt ikke en særlig fantastisk rejse. De tre operationer og hæmatomet

oveni, var ikke ligefrem noget, der føltes vidunderligt i min krop, og en madras bag i en bil var ikke helt optimalt, men det var trods alt bedre end toget.

Endelig en god nyhed

Imod alle odds var mine lymfer fri for kræft. Lægerne mente, det var ganske usandsynligt, så de havde undersøgt dem ekstra grundigt, for der 'burde' være kræft i dem. Med så stor en knude i min livmoder havde lægerne aldrig set, at kræften ikke havde spredt sig. Jeg er sikker på, at misteltenen var en afgørende faktor i min helbredelse.

Lymfødern

Jeg havde fået fjernet ALLE mine lymfer i lysken. En morgen i maj 2004 vågnede jeg med meget hævede ben og fødder samt smerter. Jeg havde fået lymfødern!

Nu startede et helt nyt sygdomsforløb som lymfødern-ramt, hvilket jeg stadig arbejder med. Jeg arbejder med det kropsligt, psykisk og spirituelt. Jeg har fundet ud af, at jeg skal spise vegansk for, at mine ben hæver mindst muligt, og for at de ikke gør ondt. At spise vegansk er helt afgørende for mig. Jeg har også skåret meget ned på olie, salt, sukker, koffein og hurtige kulhydrater som hvidt brød. Hvile og god søvn er også essentielt.

Mine ben fortæller mig, når jeg er træt og skal tage en pause eller sige fra. Mine ben minder mig om yintid, når jeg er for meget i yang.

Der var intet som helst hyggeligt eller sjovt i mit kræftforløb. Jeg er alligevel taknemmelig for kræften, fordi den sendte mig med rasende fart ud på en selvudviklingsrejse med samme kraft, som når en supernova eksploderer. I starten var min energi voldsom omkring emnet, og jeg skulle død og pine nok knække den her kode om, hvorfor jeg fik kræft, og hvad det ville mig. Med tiden er min energi blevet blødere, og jeg går mere blidt til værks. Jeg er taknemmelig for at have



haft kræft, for de gange familie eller venner har fået sygdommen, løber jeg ikke min vej. Jeg kan mærke, at jeg er den, der ikke er bange for at tale om det. Jeg er ikke bange for at tale om tanker om, hvorvidt det kan være ens egen skyld. Om hvad meningen er med det hele. Om at man potentielt set kan dø af det her, men også om, at kræft er udvikling.

Jeg ved, hvad det betyder at have en ved siden af sit sygeforløb - en som deltager i lægesamtaler og er der, når man vågner efter en operation. Som sidder vagt, når man har fået kemo og er sindssyg syg bagefter. Som bare holder i hånden og lytter og ikke flipper ud i sin egen frygt for at miste. Jeg har stået tæt omkring mange med kræft. Nogle som jeg stadig er tæt på og andre, som jeg kun lige stod ved i sygdomsforløbet.

At kunne være der for andre. Selv at have set den her sygdom i øjnene og selv stå fast og nægte, at den skulle have de konsekvenser, som den umiddelbart så ud til at have. Jeg er ikke bange for kræft, og jeg er ikke bange for døden. Heller ikke når andre fortæller om deres angst for den. Den største gave ved jeg fra egen erfaring er, at når man er syg, at nogen så lytter til en. At nogen tør åbne sig for den pøl af sorg, af vrede, af håbløshed og modløshed, som den person der er syg, står i. At man kan åbne sig og lytte med hjertet uden fordømmelse eller lade sin egen frygt for døden og for at miste blande sig i samtalen. Det er jeg sindsygt taknemmelig for.

HJEMMESIDE:

WWW.ANJADALBY.DK

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/anjadalby.dk/>

INSTAGRAM:

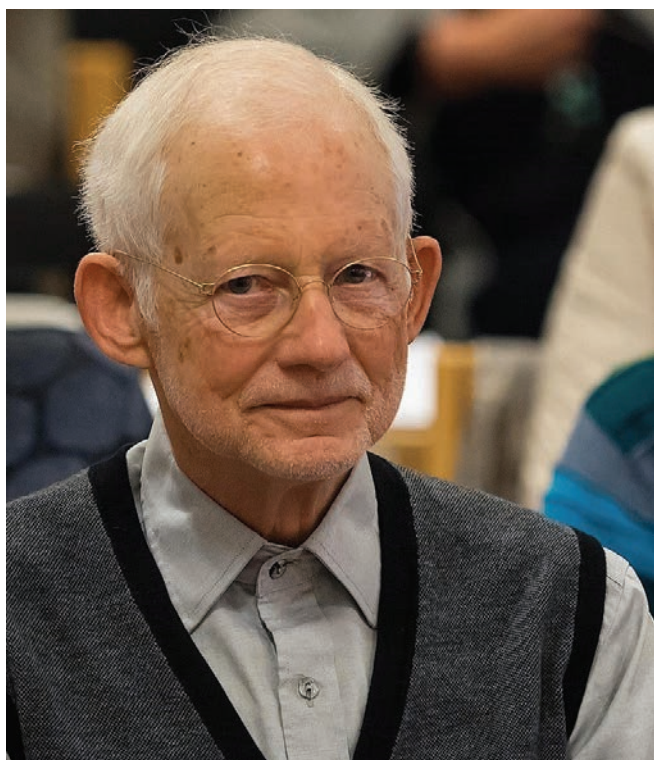
https://www.instagram.com/anja_dalby/

Forord til Travis Christoffersons bog "Tripping over the Truth", som er oversat til dansk

“Når man snubler

Travis Christofferson:
"Når man snubler over sandheden"
Sidetal: 370 kr. 300,-
Hovedland 2019

Cancer er en moderne sygdom, der var sjælden for mere end 100 år siden, men nu er den hyppigste dødsårsag, større end hjerte- og blodkarsygdomme. Årsagerne er i høj grad den kemiske udvikling og profit. Forskningen har også i udpræget grad været koncentreret om behandlingen med kirurgi, gifte (kemoterapi) og radioaktiv bestråling. Der har været alt for få penge til forskning i årsager og årsagsbehandling. Danmark ligger også dårligt, når det gælder antallet af kræftramte og deres behandling, selvom der har været mindre fremskridt i de senere år.



Radiodoktoren, sundhedskonsulenten, læge Carsten Vagn-Hansen.

Travis Christofferson gennemgår i sin bog udviklingen inden for cancer med fokus på det seneste århundrede, hvor det er blevet klart, at kræft ikke er en arvelig sygdom, selvom der kan være en arvelig tilbøjelighed. Den tyske professor Dr. Otto Warburg påviste også for næsten 100 år siden, at selvom cancer har utallige sekundære årsager, så er der kun en primær årsag, nemlig ændringen af omsætningen af ilt i normale celler til energidannelse, så cellerne overgår fra energidannelse fra primært fedtsyrer til fermentering (gæring) af sukker. Otto Warburg fik Nobelprisen i 1931 og var nomineret til flere andre, men blev overset. Især efter at fokus var på de genetiske (arvelige) årsager og DNA blev fundet.

Det centrale ved cancer er energimangel i mitokondrierne (cellernes "kraftværker"), hvor formålet er at danne energi til cellernes arbejde og vedligeholdelse, det vil sige opretholdelse af normal cellefunktion. Herunder reparation af generne DNA og mDNA i cellekernen og mitokondrierne. Desuden at sikre en normal funktion af mitokondrierne, at hvis celler ændrer sig eller bliver skadet, så begår de selvmord – apoptose. Det betyder, at de dør og derfor ikke bliver ved med at dele sig og sprede sig.

Mitokondrierne er små stavlignende, bakterielignende strukturer inde i cellerne, og energiproduktionen til cellernes funktion sker med oxidativ fosforylering, hvor der bliver koblet et fosformolekyle til adenosin som AMP (adenosin monofosfat), yderligere et fosformolekyle til adenosin difosfat (ADP) og videre med et fosformolekyle til adenosintrifosfat (ATP). Hver gang, der bliver afspaltet et fosformolekyle, frigives der energi og meget mere, hvis det er fra ATP. Svækkes cellen ved fx påvirkningen fra kemiske stoffer og for lidt ilt, overgår den til gæring af druesukker, hvor der kun dannes AMP, der er 18 gange dårligere til at afgive energi til cellen.

over sandheden”

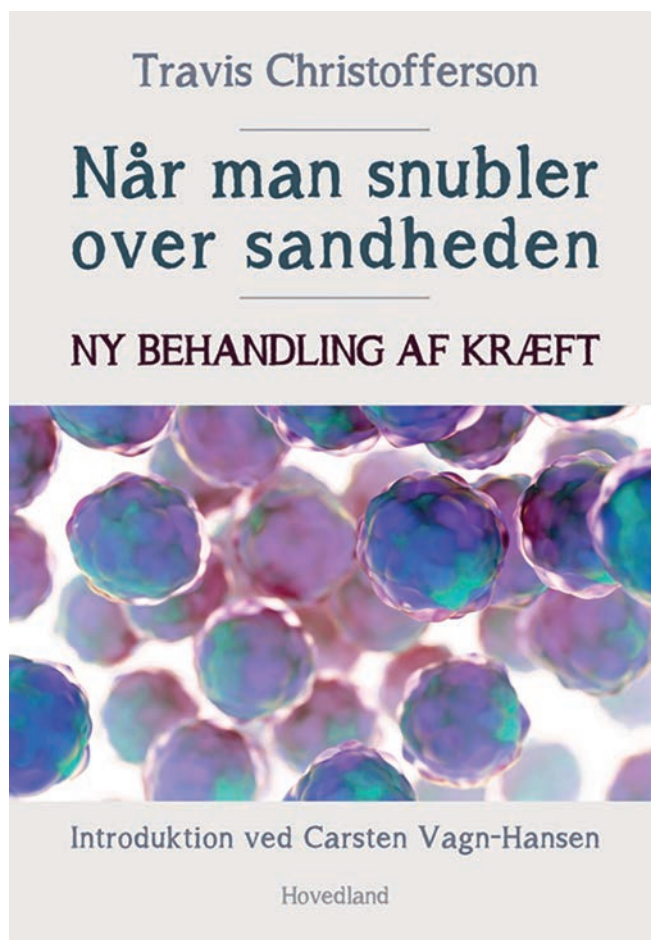
I mitokondrierne sker omdannelsen til energi via en elektrontransport kæde, der blandt andet har brug for Q10 for at kunne fungere, og brug for aminosyren carnitin til transporten af fedtsyrer, som er det mest effektive brændsel til mitokondrierne. Undervejs dannes der ROS, der er skadelige frie iltradikaler, der medfører oxidation, og dannes der for meget af dem, er der brug for antioxidanter.

Mitokondrierne har altså brug for ilt (oxygen), coenzym Q10, carnitin og en lang række vitaminer og mineraler. Ved cancer er der brug for glukose (sukker) og aminosyren glutamin, da cellerne kun kan danne energi fra dem på grund af mangel på ilt. Samtidig dannes der mælkesyre (laktat), der medfører et surt miljø. Som kræftceller elsker.

Kræft er altså en metabolisk sygdom – stofskiftesygdom, der ikke er arveligt (genetisk) betinget selvom der kan være en arvelig tendens. Der er derimod en udpræget epigenetisk påvirkning af cellerne udefra via cellemembranen, der sender signaler til cellekernen og mitokondriernes DNA og mDNA. Læs mere om dette i Dr. Bruce Liptons bog ”Intelligente Celler”. Det er blandt andet vores kost, kemiske stoffer og stråling, der påvirker cellemembranen og dermed cellen, men også vores og andres tanker påvirker cellerne.

Årsagerne til kræft

Årsagerne til kræft er altså mangel på eller for lidt ilt, dårlig og forarbejdet kost, sukker og dårligt fedt, kemiske belastninger (fx via maden), miljøpåvirkninger, medicin, tobaksrygning og manglende udrensning af de skadelige stoffer. Det er alt sammen noget, der i dagens kræftbehandling ikke lægges vægt på, og som er livsvigtigt for den kræftramte. Der er brug for en grundig information og uddannelse med fokus på, hvad man selv kan gøre for at modvirke kræft. Ved at styrke funktionen af mitokondrierne kan de reparere



generne, og om nødvendigt få kræftcellerne til at begå selvmord (apoptose).

Der er mange forskellige kræftformer, men fælles for dem er, at en eller flere celler har ændret sit DNA - de styrende æggehvideproteiner i cellerne - arvemassen - så man ikke længere har styr på væksten og delingen af de ramte celler, der også i modsætning til andre celler kan dele sig uhæmmet og rive sig løs og sprede sig til andre steder i kroppen.

Men i bund og grund er årsagen til kræft, at celler får

for lidt ilt og næring og derfor ændrer deres DNA, så de kan leve af affaldsstoffer som fx mælkesyre og gæring af sukker. Man dør principielt ikke af kræft, men fordi kræftcellerne bruger mere og mere af kroppens energi.

Det er som nævnt ikke noget nyt, for allerede i 1930'erne påviste nobelpristageren Otto Warburg, at kræftceller ikke tåler ilt. Sørger man for at skaffe sine celler nok ilt og alle de nødvendige næringsstoffer i de rigtige mængder, blandt andet gennem en sund og varieret, gerne økologisk eller biodynamisk kost, og får man kredsløbsstimulerende motion, kan man nedsætte sin risiko for at få kræft. Samtidig styrkes de mekanismer i kroppen, der dræber kræftceller, efterhånden som de opstår. Man kan også forhindre, at der dannes nye blodkar til kræftsvulster (angiogenese), så de ikke kan vokse på grund af manglende tilførsel af næring. *Vi har alle hele tiden nye kræftceller, men kroppens immunsystem opsporer og dræber dem efterhånden.*

Den vigtigste forebyggelse og behandling af kræft er derfor en kostændring og at lade være med at spise for meget (kalorierestriktion). Det vigtigste er at få en kost med meget få kulhydrater, fx brød, kager, slik, stivelse, kartofler, der hurtigt bliver omdannet til glukose, da denne kost "fodrer" kræftcellerne. Kosten skal være med et lavt indhold af kulhydrat, højt indhold af sundt fedt, blandt andet smør, olivenolie, hampeolie, kokosfedt og fedt fra økologiske dyr. Desuden en moderat mængde protein. Det kan være godt med korte fasteperioder (dage), men der skal være tilstrækkelig energi fra maden (kalorier) til at undgå utilsigtet vægttab.

Det er vigtigt med udrensning af skadelige stoffer fra kroppen, og at slutte med at ryge, også passiv rygning. Det er vigtigt med tilstrækkelig ilt, hvor åndedrætsøvelser eller fx Buteyko terapi er gavnlig, og gennem frisk luft. Trykkammerterapi (HBOT) er også en mulighed, men svær at få. Moderat motion har flere fordele, da den giver mere ilt, fremmer lymfestrømningen i kroppen og dermed udrensningen af skadelige stoffer. Der dannes også flere mitokondrier ved brug af musklerne. Opvarmning af vævene hæmmer også kræftcellerne, og stærk opvarmning ved hyperthermi, fx radiobølger, er god kræftbehandling.

Det er vigtigt generelt at modvirke inflammation – betændelsesforandringer i kroppen, der også fremmer kræft.

Det gælder om at nedsætte belastningen fra de frie iltradikaler (ROS) ved så vidt muligt at undgå unaturlige kemiske stoffer, og om at få tilskud af så mange antioxidanter som muligt fra en sund og varieret kost samt tilskud af nødvendige vitaminer og mineraler. Vi ved, at kræftramte ofte har for lidt af forskellige mineraler og næringsstoffer samt antioxidanter i kroppen. Fx ligger Q10 ofte meget lavt. Q10 dannes i kroppen, men blokeres af forskellig medicin, blandt andet kolesterolsænkende statiner og af betablokkere.

Samtidig har forsøg med antioxidanter vist, at de kan hæmme kræftcellers vækst, samtidig med, at de normale celler bliver sundere og styrket i deres vækst. Overdreven brug af antioxidanter er ikke nogen god idé, da de frie iltradikaler også har en plads i cellens omsætning, men det er som nævnt vigtigt at modvirke dem ved at få nok antioxidanter gennem en sund kost og kosttilskud.

Undersøgelser viser, at D3-vitamin ikke bare hindrer opståen af kræft, men fremmer kræftcellers død, og det samme gælder for K2-vitamin og mineraler som fx selen samt en lang række af naturstoffer, som derved understøtter kroppens selvhelbredende funktioner. Kræftceller trives også med en sur reaktion i kroppen, men hæmmes ved en basisk reaktion, der har sammenhæng med det, vi spiser.

Der er altså gode muligheder for selv at modvirke, at de normale celler tager skade og udvikler sig til kræftceller. Desuden til at få allerede dannede kræftceller til at begå selvmord. Forudsætningen er en forståelse af, hvordan kræftceller udvikler sig, og hvordan de stoppes og dræbes. Travis Christofferson har i sin bog beskrevet hele grundlaget for dette. *Han har fremmet en viden, der har eksisteret i meget lang tid, men som har været undertrykt af medicinalindustriens begær. Det er endnu et eksempel på, at det er vigtigt at forstå de grundlæggende årsager til sygdom.* **Behandler man kun symptomerne, har man tabt på forhånd.**

Cannabis konferencen i Herning

Fakta fra konferencen den 6. september 2019:

I dag anvendes medicinsk cannabis i 40 lande (for 10 år siden var det kun 2 lande). Man må antage, at det er fordi, at cannabis gavner patienterne.

Israel: (repræsenteret ved www.candoc-pharma.com) har længst erfaring med Medicinsk Cannabis. Man har testet 144 cannabinoider og indholdsstoffer – mest kendt er CBD (ikke euforiserende) og THC (euforiserende). Israel medicinere i dag mere end 50.000 patienter (indbyggertal 8 mill.). Der er 141 indikationer (lidelser) med tilladelse til at købe cannabis. Det er producenten, som rådgiver patienten.

Fakta: 82% kræftpatienter med behandlingskrævende diabetes, fik efter behandling med medicinsk cannabis rettet deres sukkerniveau, så insulinbehandling blev overflødig.

26% kræftpatienter fik bedre livskvalitet og levede længere med medicinsk cannabis med højt indhold af THC.

Israel udfører i øjeblikket 9 clinic trials, som alle tyder på fantastisk effekt. I slutningen af 2020 vil disse være tilendebragt og Pharma-industrien/lægerne vil så få meget svært ved at tale imod Medicinsk Cannabis.

Mor til barn med epilepsi: Barnet havde op til 150 attack om ugen. Man havde prøvet et utal af behandlinger uden nævneværdig effekt. Til sidst lå barnet som en "grønsag" på Rigshospitalet. Så startede medicinering med ulovligt cannabis fra Haleys Hope (Colorado), som er godkendt af IDA. I dag er barnet begyndt at fungere og har i gennemsnit 2 attack om ugen. Den største udfordring er at finde den bedst egnede type samt dossering.

Flere sklerosepatienter berettede om, hvordan cannabis har givet dem en stærkt forbedret livskvalitet. Vi må håbe, at Danmark - ligesom mange andre lande, tillader patienterne at lave deres egen medicinske cannabis, som kan gøres for under kr. 1000,- om året i modsætning til den lægeordnede cannabis, som koster ca. kr. 50.000 om året og derfor kun er forbeholdt de velhavende eller terminal patienter, som ikke selv skal betale for lægeordneret medicin.

Vi ser frem til, at sundhedsvæsenet vil patienterne det bedste!

Lad kroppen vise vejen til indre

Vi kender alle til perioder med uro, spændinger og tankemylder, som kan nedsætte vores livskvalitet. Løsningen kan være ret ukompliceret, for gennem bevidst åndedræt og bevægelse kan vi både finde ro og komme til at hvile i os selv.

Vi kan få det bedre ved at trække vejret rigtigt og bevæge os, for det kan have stor effekt. En god vejrtrækning får vi, når vi trækker vejret gennem næsen og helt ned i maven. Det aktiverer det parasympatiske nervesystem, og så er der kontant afregning – af den gode slags. Uro, spændinger og tankemylder kan blive mindre og helt forsvinde, vi får nemmere ved at falde i søvn, vi får færre spændinger og får en følelse af at falde til ro.

For mig har det virkelig været en aha-oplevelse at gå

kroppens vej. Jeg har brugt det personligt, men nu også gjort det til en del af mit arbejdsliv, så jeg underviser i åndedrætstræning og dansen '5 rytmer'. Der er noget helt ukompliceret i, at hvis du bevæger dig, og hvis du trækker vejret rigtigt, så sker der noget. Det er så effektivt og gavnligt, fordi vi jo alle oplever perioder i vores liv, hvor vi er plaget af bekymringer og uro, og her kan kropsarbejde hjælpe.

Jeg har en terapeutuddannelse, hvor man arbejder med tanker og følelser. Når jeg arbejder kropsligt med indre spændinger og uro, har jeg oplevet det som mere ukompliceret og givende, for når man lærer at lytte til sin krop, giver den ofte svaret.

Hjælp under sygdom

Åndedrætstræning og bevægelse kan også hjælpe



RO



under sygdom. Som stress- og angstforebyggelse er det helt essentielt at få kontrol over vejtrækningen, for når vi er pressede, får vi en hurtig og overfladisk vejtrækning. Det bliver meget tydeligt, når jeg har kursister til åndedræts træning. Nogle gange måler vi antallet af vejtrækninger på et minut, både når vi starter, og når vi slutter, og nogle af kursisterne oplever, at antallet af vejtrækninger er halveret efter halvanden times træning.

Patienter i et kræftforløb fortæller om nervøsitet og uro ved en ny scanning, mens de venter, og i mange andre situationer undervejs i forløbet, og det reagerer kroppen selvfølgelig på. Man spænder op i kroppen, og hvis man ikke får spændt af igen, bliver det en konstant tilstand.

Derfor kan det være en stor hjælp at lære at bruge åndedrættet bevidst og gøre det til en fast del af hverdagen at arbejde med vejtrækningen. Især er det godt at gøre før en scanning eller en behandling, for her vil kroppen reagere på din nervøsitet. Nogle oplever også at få angstanfald før en kemobehandling, og selvfølgelig kan man arbejde med sine tanker, men det kan altså være svært, når man er i en stresstilstand. Her er det så fantastisk, at du i stedet kan gøre noget fysisk, som giver dig den ro og afspænding, du har brug for.

Noget af det, kursusdeltagerne melder tilbage om åndedræts træningen er, at det højner deres bevidsthed om, hvordan de rent faktisk trækker vejret. Træningsaftnerne er et roligt åndehul, men efterfølgende har man også redskaber til at håndtere de kropslige

Åndedrættet

Når du trækker vejret optimalt, masseres og stimuleres dine indre organer, lymfesystemet samt led og bindevæv.

Ved en god vejtrækning udvides maven ved indånding og slappes af ved udånding, og dine ribben udvides både foran, til siden og bag på kroppen.

Hvis din vejtrækning i stedet kun når skuldre og øverste del af brystet, risikerer du spændinger i hals, nakke og lænd.

Åndedrættet er direkte koblet til vores nervesystem. Det autonome nervesystem består af to dele: det parasympatiske, som blandt andet styrer hvile og fordøjelse, og det sympatiske, som styrer aktivitet og ydeevne.

Det parasympatiske nervesystem aktiveres, når vi trækker vejret gennem næsen. Vi kan således berolige vores nervesystem blot ved at lave dybe vejtrækninger gennem næsen.

Når vi bliver pressede, aktiveres det sympatiske nervesystem og mængden af kortisol og adrenalin i vores system øges.

Det er smart, for så kan vi yde mere. Men bliver det en konstant tilstand, kan det føre til stress og overbelastning.

Indåndingen sørger for ilt til cellerne. Har cellerne ikke den nødvendige mængde ilt, fungerer de ikke optimalt og kan ikke lave deres arbejde ordentligt. Det vil påvirke vores generelle sundhedstilstand.

Lange udåndinger får os til at slappe af samt afbalancerer ilt- og kuldioxid-niveauet.

Ved et optimalt åndedræt trækker vi vejret 6-12 gange per minut i afslappet tilstand.

En indånding indeholder cirka 1/2 liter luft.

3

gode råd om vejtrækning

1. Træk vejret gennem næsen.
2. Lav ind imellem nogle lange rolige udåndinger.
3. Træk vejret med maven.

reaktioner, der følger med livets udfordringer. De bruger øvelserne derhjemme eller som små fokuspauser på jobbet.

Når man gennemgår et sygdomsforløb eller andre livskriser, der er forbundet med depressive tanker og angst, kan man også opleve, at man mister glæden ved sig selv og sin krop. Man lukker ligesom ned fysisk og bliver tung. Åndedræt og kropsholdning påvirkes. Man bliver ét med sin sygdom.

Her kan dansen hjælpe, fordi den inviterer til at åbne den stivnede krop, og man genfinder noget af glæden ved sig selv og livet. Man mærker, at man er andet

Åndedrætstræning

Minder lidt om en yogatime. Foregår mest liggende på måtte på gulvet. Enkle øvelser, hvor alle kan være med. Kombinationen af små bevægelser og vejtrækning gør, at det er lettere at holde fokus på åndedrættet. Højest 10 deltagere pr. hold, så der er tid til individuel guidning.



end sin sygdom, og det forstærkes af, at man deler oplevelsen med andre i et fællesskab.

Dans uden koreografi – en meditation i bevægelse

Ligesom vejtrækningen kan have stor effekt på vores velbefindende, kan dans altså også virke forløsende.

Dans – 5 rytmer

Flydende, staccato, kaos, lyrisk og stilhed har hvert sit udtryk og bevægelsesmønster. Man guides af underviseren og af musikken til at lade kroppen finde sit eget udtryk og sin fortolkning af de forskellige rytmer. Man behøver altså derfor ikke at kunne danse. Filosofien er, at det man sætter i bevægelse, bevæger man. Så det handler om at transformere både fysiske og psykiske spændinger til ny energi, glæde og kreativitet. Energien bevæger sig som i en bølge, så man ender et stille sted, hvor man bare er til stede uden tanker.

Man danser mest med sig selv, men indimellem også med en partner uden at have fysisk kontakt. Selv om man danser alene, er der noget meget givende i at gøre det i et rum sammen med andre mennesker. Man oparbejder en fælles energi og er del af et fællesskab.

Se mere om rytmerne på www.bodystory.dk.



Da jeg selv opdagede '5 rytmer', var det som at komme hjem. Her var et fristed, hvor jeg bare kunne være og bruge min krop uden krav om perfektion. Når vi taler om dans, har mange nok en forestilling om, at det skal være ligesom i 'Vild med dans', og at der er nogle bestemte ting og trin, man skal kunne. Så vi lader være med at danse, selvom vi måske har lyst, fordi vi ikke synes, vi kan finde ud af det. Men '5 rytmer' handler mere om at få fokus væk fra hovedet, de evige tanker og bekymringer om fortid og fremtid, og tilbage til kroppen og nuet. Man kan også kalde det en slags meditation i bevægelse.

Personligt har jeg brugt dansen som en ventil i svære perioder. Den har gang på gang reddet mig ud fra tristhed og dårligt humør. Det er måske store ord, men det har faktisk betydet, at jeg er blevet ven med min krop og har fået større selvværd af at praktisere at danse '5 rytmer'. Jeg har også fundet ind til en måde at være feminin på, uden at det handler om kjoler og læbestift. Det er mere en kropslig fornemmelse for femininitet.

Både åndedrætstræning og dans kan være med til at bryde nogle af de u hensigtsmæssige mønstre, vi har i vores liv. Jeg plejer at beskrive det som at tage et indre bad – et mentalt brusebad.



Ane Friis

Indehaver af www.bodystory.dk, som tilbyder åndedrætstræning og dansen '5 rytmer'. Uddannet i åndedrætstræning i 2018/19. Har praktiseret '5 rytmer' siden 2006 og er certificeret til at undervise i '5 rytmer' og medlem af '5 Rythms Teachers Association'. Uddannet gestaltterapeut fra Essens i 2009. Uddannet beklædningsdesigner i 1991 og underviser på HTX i Kolding.

Re-purposed DRUGS

Re-purposed drugs er navnet på nogle lægemidler der oprindeligt blev produceret til så forskellige lidelser som sukkersyge, forhøjet blodtryk, forstyrrelser i hjerterytme, akne, autoimmune sygdomme, infektioner med mere, og som nu kaldes re-purposed drugs og tilbydes til kræftpatienter. Hvordan de teoretisk set skulle virke mod kræft er uklart, men nye studier skulle vise at de hjælper, selvom det er svært at konkludere ud fra kortsigtede resultater, hvordan noget virker på en foranderlig krops tilstand, førend vi har levet vores liv til ende. Derfor er det også svært at konkludere, om et enkelt middel eller flere, er det, der hjælper mere end noget andet, vi også måtte give til os selv hver dag gennem et langt liv.



Teoretisk set vil man altid kunne bevise det, man søger svar på, for alt hvad vi søger svar på derude er en del af et samlet svar på alt det, der er, og når der er tilstrækkelig mange forsøgspersoner, der deltager, vil man altid kunne finde et svar på det, man søger. Så når man nu forsøger at behandle kræft med re-purposed drugs, og det tilsyneladende virker på en målbar parameter, kan det meget vel være fordi, disse lægemidler påvirker udvalgte symptomer i stress responset. Disse lægemidler påvirker hver især blodsukkeret, blodtrykket, tarmfloraen, huden, hjerterytmen, åndedrættet med mere, så det kunne synes som et forsøg på at behandle forskellige udvalgte stresssymptomer. Hvis man skulle behandle hele stressresponset, skulle man have lægemidler til samtlige organsystemer men vil vi det? Vil vi tage medicin til hvert enkelt organsystem og tilmed flere inden for samme organsystem og, hvordan kan vi vide, om det hjælper på sigt, også i forhold til potentielle skadelige bivirkninger? Kræft skyldes ikke mangel på medicin, selvom medicin måtte lindre for en stund.

En tilgang med re-purposed drugs kan føre til multi-medicinering af kræftpatienter med et svært gennemskuelig resultat, for, hvad virker i virkeligheden, når det hele spiller sammen?

Lægemidler kan være velsignet symptomlindrende, men kun ganske få er i situationens alvor helbredende i sig selv. Symptomlindring kan sidestilles med at behandle bladene på et sygt træ, frem for at gå til stammen og undersøge, hvorfor træet blevet sygt. Det kan imidlertid være svært at finde selve årsagen til at kræften er opstået. Det er med kræft som med andre lidelser, at de opstår indefra, selvom vi måtte være blevet påvirket udefra på forskellig vis. Behandler vi alene symptomet, uden at forholde os til og pleje kilden til vores velbefindende, dukker symptomet ofte op på ny, måske et andet sted i en anden form.

GS - hvad er det?

At få en kræftdiagnose udløser et mere eller mindre mærkbart chok i krop og psyke. Det viser sig fysisk som et stressrespons, der på sigt kan føre til en mere vedvarende tilstand af indre uro, hvis vi ikke forholder os til stressresponsen.

Stressresponsen påvirker alle organsystemer. Det viser sig blot på forskellig vis hos os hver især, afhængig af vores reaktionsmønstre og de udløsende årsager. Sammenhængen mellem krop og psyke kan forklares fysisk ved følgende beskrivelse af stressresponsen:

Stress udløses af et indre pres, som kommer fra vores psyke, herunder vores følelser og selvbilleder og overbevisninger om at skulle leve op til nogle indre og ydre mål. Det akutte stress respons er en helkrops reaktion, som blandt andet fører til øget blodsukker og kolesterol, øget hjerterytme og blodtryk, overfladisk og let påskønnet åndedræt, øget muskelspænding, ændret vandladning, ændret sexualitet, ændret appetit og fordøjelse, ændret hudfarve og temperatur, og på sigt kan det føre til ændret hårvækst, ændret søvn mønster og nedsat immunforsvar.

Alle organsystemer involveres i forskelligt omfang, afhængig af den enkeltes livshistorie. Og det, der oprindeligt startede det indre pres, vækker nu det aktuelle stressrespons. Stressresponsen er samtidig kroppens reaktion på overlevelse i nødsituationer, så det er et naturligt respons, som skal forstås i den enkelte person i den sammenhæng, det opstår i. Hvis vi alene behandler kroppens stressrespons med diverse ydre midler, kan vi i vores uvidenhed, ende med at indtage utallige mange midler for en tilsyneladende ydre fare, som i virkeligheden er opstået i os selv, og som vi selv kan lære at håndtere, også hvad angår de ydre farer, i et vist omfang.

Kroppens symptomer, og deres lokalisation, kan ofte fortælle os noget om vores ubevidste mønstre og overbevisninger. De kan i den forstand være en nøgle til at forstå symptomer og sygdom. Bliver vi imidlertid mere stresset og foruroliget af at skulle lede efter årsagerne i os selv, kan vi i stedet vælge at pleje os selv og styrke vores inderste ressource – kilden til vores velbefindende. Styrkes den, kan kroppen hele meget af sig selv. Det er den skabt til, og langsomt vil der opstå en større bevidsthed om os selv og vores måder at være i verden på.

Behandling af kræft og andre lidelser gennem ydre veje som medicin, cannabis, urter, kost med mere, kan fint bruges samtidig med en indre vej gennem selvindsigt. Selvindsigt er en form for investering i sig selv, der samtidig giver redskaber til at håndtere de udfordringer, livet fortsat byder os på, uanset om vi vil det eller ej.

Det er godt at finde en passende balance, så vi ikke helt forsvinder ud i at skulle finde en ydre løsning på det, der genereres i vores indre, og samtidig ikke fortaber os i vores indre, når vi også er her for at hjælpe hinanden på hver vores unikke vej.

Alt er muligt. Vi skal bare opdage det og undersøge det i os selv, for det er vores egen krop, der ved bedst.



Mette Maja Mouritsen,

speciallæge i almen medicin, certificeret psykoterapeut og certificeret mindfulness instruktør og har 30 års erfaring som læge. Forfatter til flere bøger.

www.mettemouritsen.com

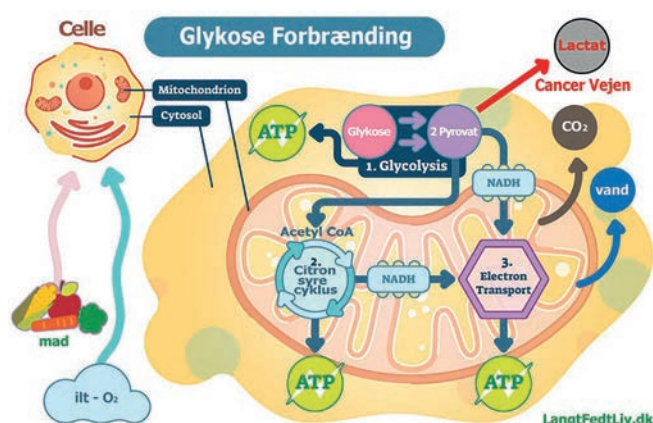
Kræft og Kronisk Sygdom

Kosten har afgørende indflydelse på din sundhed, men tusindvis af fremmede og skadelige stoffer i kosten. Kroppen har en indbygget evne til at fungere perfekt og hele sig selv, og med rigtig kost og udelukkelse af skadelige stoffer. Tal (i parentes) refererer til yderligere forklaring på www.langtfedtliv.dk/tidselfref

Alt er biokemi

Alt, hvad der sker i kroppen, er biokemi, et kompliceret biokemisk system, udviklet gennem millioner af år, som ikke kender alle de fremmede stoffer og nemt bliver skadet.

Mitokondrierne (Mito) i dine celler er små kraftværker. 90% af dine kalorier går igennem disse forbrændingsanlæg, hvor glukose (druesukker, blodsukker), proteiner og fedtsyrer forbrændes i en kompliceret kæde af biokemiske processer, og hvor slutresultatet er CO₂, vand, kropsvarme og ATP, som er energirige molekyler, din energi valuta, som du skal bruge til alle kroppens processer⁽¹⁾ (se tegning).



Kræft er en forstyrrelse i cellens energi og kontrol

Mito laver 90% af kroppens energi og er involveret i alle sygdomme og har en afgørende rolle i kræft, som er en Mito dysfunktion, hvor energiproduktionen er ændret og cellen omprogrammeret til at dele sig

uhæmmet og blive resistent for programmeret celledød, en forudbestemt cellelevetid (2).

Mito var i tidernes morgen en bakterielignende organisme, som vi nu lever i symbiose med. Den har sine egne gener, sit eget DNA og den deler sig, fusionerer, opløses og nydannes konstant. Udover at levere det meste af energien, kontrollerer den i stor udstrækning vores celler, deres livscyklus, programmeret celledød og aflæsning af dine gener og om cellen bliver en kræftcelle, men det sker i et samarbejde med cellen, cellens gener og i vekselvirkning med immunsystemet.

Otto Warburg, nobelprismodtager 1931 (3) sagde: "En celle med lav ATP energi er definitionen på en kræftcelle, som hovedsagelig får energi ved fermentering af glukose, fremfor en iltforbrugende fuldstændig forbrænding af glukose."

Kræftcellen ændrer sig til at lave energi ved en ufuldstændig forbrænding af glukose til mælkesyre (laktat), øger mængden af enzymet laktat-DH (LDH), som ses øget i en blodprøve. Energiudnyttelsen er meget ineffektiv og cellen kræver mere glukose end normalt, hvorfor den øger antal glukose-receptorer til 10 gange normalt, så den kan optage mere blodsukker. Den har et stort forbrug af glukose for at få energi, og dette bruges i PET-CT skanning (4) til konstatering af kræft og metastaser. Der bruges radioaktivt mærket glukose, som hæfter sig på de glukosehungrende kræftceller, som lyser op på skærmen.

Pas på at Mitokondrierne ikke skades

Skadelige stoffer giver inflammation, oxidativt stress

- Kost og Forebyggelse

smetik, lægemidler, kosten og omgivelserne, påvirker din krop og saboterer dit helbred konstant. af de skadelige ting, kan du i stor udstrækning forebygge kroniske sygdomme.

og frie radikaler, der kan skade cellens og Mitos følgende DNA samt enzymesystemer. Man kan betragte kræft og kronisk sygdom som resultatet af summen af de mange slag, Mito og cellerne har fået gennem tiden. Alene med alderen, øges antallet af Mito DNA-mutationer, og det er vigtigt at passe på Mito ved at undgå skadelige påvirkninger.

Alle celler i kroppen, undtagen nerve- og hjerteceller, deler sig konstant og har en indbygget levetid. Du laver flere milliarder nye celler hver dag til erstatning af gamle. Mito deler sig også og videreføres i dattercellerne. Der kan nemt ske skader, så cellerne deler sig ukontrolleret. Du laver dagligt lidt afvigende celler, som dit immunforsvar skal fange og neutralisere, hvorfor et stærkt immunsystem er vigtigt i forebyggelse af sygdom. Undgå derfor stress. Det hæmmer immunforsvaret.

Tarmens funktion og tarmflora er vigtig for din sundhed. 80% af immunsystemet sidder i tarmvæggen. Du skal passe tarm og flora, som en køkkenhave, dyrke gode vækster, passe og pleje dem og luge ud i de dårlige (6). Undgå syrehæmmere som ødelægger fordøjelsen.

Kræftceller er omprogrammeret til ikke at dø

En vigtig faktor i normal celledød er tumor protein P53, et anti-kræft protein, der fortæller Mito, at de skal indlede en normal celledød, når tiden er inde. Kræftceller er omprogrammeret til at blive udødelige og dele sig ukontrolleret. 50% af kræftceller har mutation i p53 genet (5).

Undgå disse ting som er medvirkende til Kræft og kronisk sygdom

Højt blodsukker er inflammatorisk og fodrer kræft.

Sukker og kunstig sukker (*undtagen Stevia*), konserverings- og farvestoffer, smagsforstærkere, nitrit, meget omega-6, transfedt, hærde (hydrogeneret) - og oxideret fedt og friture mad. Branket kød, grøntsager, kartofler og ristet brød (danner cancerogener). Mikrobølgemad.

For lidt vitaminer, mineraler og omega-3. Udstødningsos, stearinlys, rygning, e-cigaretter, alkohol, pesticider og gifte.

Tungmetal som kviksølv, bly og aluminium (inflammatorisk).

Næsten al medicin – også Panodil – skader Mito og tarmflora.

Naturlig & kunstig østrogen, kunstige hormoner f.eks progesteron (alle P-piller).

Gifte, hormonforstyrrende stoffer i kosmetik, plastic, emballage, dåser (BPA, phthalater mm).

Cremers indhold optages fra huden, solcreme.

Kemo, røntgen, mammografi, kræftstråling.

Stråling fra mobil og mikrobølgeovn.

Solforbrænding, inflammation, infektioner, visse vira, vaccination, utæt tarm og stress.

Overordnede kostprincipper

Undgå særligt skadelige fedtstoffer og de mange kulhydratrige mellemmåltider, så du holder et lavt, stabilt blodsukker. Så fodrer du ikke kræftcellerne.

Spis en anti-inflammatorisk kost med de nødvendige vitaminer, mineraler, essentielle aminosyrer og fedtstoffer, særligt omega-3.

Sund kost er simpelt - spis mad du laver fra bunden, af ordentlige råvarer uden gifte. Overvejende plante-baseret, rigeligt med grøntsager og lidt frugt i forskellige farver – økologisk.

Protein er bedst fra animalsk kilde, som mest ligner os, f.eks æg, fisk, kød. Vi har aldrig været veganere og glem planterne som proteinkilde, undgå især soja. Gerne godt med det gode fedt.

Faste. Evt. 16 timers daglig faste er sundt og livsforlængende. Stimulerer Mito og cellerne til intern rengøring og oprydning (8). Stabiliserer blodsukkeret og træner cellerne til at forbrænde fedt. Du har ikke brug for at spise hele tiden. Jeg spiser kl. 12 og 19, uden mellemmåltider.

Moderne tider

Der var engang, hvor hjerte-kar-sygdomme, diabetes 2 og fedme var sjældne og hvor hyppigheden af kræft var langt mindre end i dag. Det var før forskrækkelse for mættet fedt og kolesterol og før kunstige margarine og vegetabiliske olier samt før regeringers kostpyramider, som fik os til at spise kulhydrater i overflod og undgå mættet fedt og kolesterol.



En anti-inflammatorisk kost hjælper kroppen til at hele sig selv, styrke immunsystemet og forebygge sygdom.

Du skal undgå kulhydrater, som hæver blodsukkeret

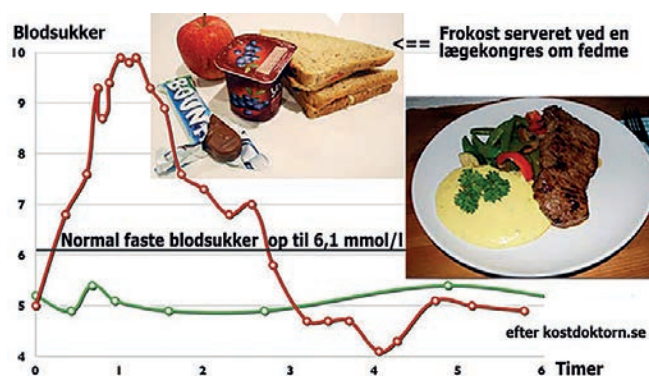
- Undgå de mange unødige kulhydratrige mellemmåltider.
- Undgå alle former for sukker: slik, sodavand, juice, frugtyoghurt (11% sukker), honning, tørret og frisk frugt.
- Undgå alle former for stivelse: brød, pizza, pasta, kage, chips, popcorn, kartofler, lyst brød, havregryn, cornflakes, trekornsbrød (omsættes hurtigt til glukose)
- Lidt bedre er groft rugbrød.

Det bedste er at blande kulhydrat med protein og fedt. Så forsinkes optagelsen af kulhydraterne.

Spiser du konstant kulhydrat, har du konstant forhøjet blodsukker - og du ender med diabetes 2.

Denne blodsukkerkurve efter to forskellige måltider siger alt.

Det 1. måltid giver først højt og dernæst lavt blodsukker pga af insulin respons, med sult, stress, irritabilitet og manglende koncentration til følge.



Det 2. måltid er et kulhydratfattigt mættende måltid, der giver meget stabilt blodsukker. Læge Eenfeldt, kostdoktorn, har målt sig selv. Han skriver om diabetes, fedme mm (7).

Kulhydratrig kost giver forhøjet insulin (lagrer fedt), der giver fedme, men blodsukker er først kronisk forhøjet, når insulin ikke kan kontrollere det = diabetes 2 (insulinresistens).

Overdreven kulhydratindtagelse er et af de største sundhedsproblemer. Det høje blodsukker fodrer kræftceller og giver protein-glykering (29), en protein/sukker forbindelse, som når du laver brunede kartofler. Det er stærkt inflammatorisk, giver blodkar-skader og medvirker til kroniske sygdomme: kræft, hjerte-kr, blodprop, fedme, diabetes 2 mm.

Noget om sukker - sundt sukker findes ikke

Hvidt sukker består af ½ glukose og ½ frugtsukker (fruktose). Ca. samme sukker fordeling findes i honning, frugt, tørret frugt, juice, sodavand, slik (9). Tørret frugt, rosiner, dadler er rent slik (65% sukker) det fodrer altså kræftcellerne.

Frugtsukker/fruktose er mere sødt end glukose. Det bidrager ikke til blodsukker, det er inflammatorisk og skadeligt som alkohol. Det afgiftes i leveren og ender som fedt (10). Alt sukker er skadeligt og unødvendigt.

Det er en misforståelse at honning, sukker i frugt og frugtsukker er bedre end hvidt sukker. Det er også en misforståelse, at der kun er fruktose i frugt, at juice er bedre end sodavand (begge indeholder 11% sukker, som blanding af glukose/fruktose).

Spis masser af grøntsager & lidt frugt

i forskellig farve, som forsyner dig med mikronæringsstoffer, vitaminer og mineraler og tusindvis af anti-oxidanter til neutralisering af oxidativt stress og skadelige molekyler fra din forbrænding.

Anti-oxidanterne er fytokeikalier, bioaktive stoffer: carotenoider, polyphenoler, anthocyaniner, alkaloider, svovlforbindelser og specielle stoffer, som giver hver plante dens særlige smag.

Du kan spise frugt i begrænset mængde (fx. et par stk. daglig), fibre i frugten modvirker i nogen grad de skadelige virkninger af frugtsukkeret.



Det grønne i klorofyl er magnesium molekylet. Der er også magnesium i alt, der kan spire: frø, korn, nødder, mandler, kokos, ærter, bønner, for det er vigtigt for planten - og for dig.

Grøntsager og frugt bør være økologiske, så du undgår sprøjtemidler.

For meget kalk er inflammatorisk

Vi har brug for 800 mg kalk og 4-500 mg magnesium. De er lige vigtige. Osteoporose er ikke mangel på kalk eller medicin, men mangel på progesteron, magnesium, bor og vitaminerne K2 og D3. For meget kalk og for lidt magnesium, K2-vit og D3-vit, gør at kalk aflejres udenfor knoglesystemet i bløddele, som blodkar, hjerteklapper, brystvæv mm. og giver inflammation.

Fedtstoffer - de gode, de dårlige, de værste

Der er ca. 20 almindelige fedtsyrer hos dyr og planter og det er meningsløst at tale om animalsk- og vegetabilsk fedt, fedtsyrerne er de samme, det vigtige er mængden og fordelingen af de forskellige fedtsyrer. Der må ikke være for meget Omega-6, de må ikke være kemisk ødelagte, af dig selv eller kokken (branket, oxideret, transfedt, friture) eller af industrien (hærdet, transfedt), for det er inflammatorisk og skadeligt.

Du er, hvad du spiser – når det gælder fedt

Noget af det fedt du spiser, ender uomdannet som fedtsyrer i celle- og Mito membraner og sidder der i måneder. Det er ikke ligegyldigt hvilke fedtsyrer, der sidder der eller fordelingen af dem, fordi de har forskellige egenskaber, jo mere umættet, jo mere flydende er membranen.

Mælkefedt er sundt fedt

Økologisk mælkefedt har optimal fedt sammensætning (modernmælk, komælk og smør), idet vi som pattedyr er tilpasset denne sammensætning og det findes i celle- og Mito membraner. Det har knap 60% forskellige mættede fedtsyrer, knap 40 % enkeltumættet fedt. Der er også lidt kolesterol, det er livsvigtigt for baby og kalven. Kolesterol er vores ven og kostens indhold af kolesterol påvirker kolesterol i blodet meget lidt, for alle celler laver kolesterol, hvis de ikke får nok. Kolesterol er livsvigtigt for alt animalsk liv (11).

Fler-umættede fedtsyrer

Omega-6 (O6) og omega-3 (O3).er fler-umættede essentielle fedtsyrer, som vi ikke selv kan lave, men skal have i kosten, i forholdet 1:1 eller 2:1, som man regner med vi i tidernes morgen fik. O6 og O3 deltager i kroppens immunreaktioner. O6 er inflammatorisk, O3 anti-inflammatorisk. De indgår i celle- og Mito membraner for at holde dem tilpas flydende. Begge omega typer er vigtige, men vi må ikke få for meget. Vi har behov for ca. 6 gram O6 og 3 gram O3.

Du må ikke få for meget Omega-6

Et af de største sundhedsproblemer er alt for meget O6, som er en STOR medvirkende faktor i kronisk sygdom, kræft, hjerte-kar-sygdom, fedme og tidlig ældedom.

O6 og O3 indtagelsen er i dag 15:1 eller værre. O6 bliver indbygget i membraner i større grad end tidligere, desuden er O6 inflammatorisk. De flerumættede fedtsyrer er sarte overfor varme, ilt og lys og oxiderer (harsker) nemt og du må aldrig stege i dem. O6-rige olier er fedende, mens mættede fedttyper (kokos og smør) er slankende.

Du når hurtigt dit daglige behov for O6 (6 gram). Du kan tage et par nødder og mandler, som indeholder

ikke ødelagt O6. Der er O6 i: oliven- og avocadoolie 11%, smør 4%, kød, frø, kerner. 3 hele valnødder = 6 g. O6.

Undgå disse skadelige fedtstoffer og olier: Solsikke-, soja-, majs-, mad-, raps-, vindruekerne-, tidse-, becel- og fritureolie samt fast og flydende margarine, smørbar (kærgården mm), vegetabilsk- og hærdet fedt i færdiglavet mad.

Det værste fedt er friture. Stort indhold af O6, som man ikke må steges i. Det genbruges i flere dage til en uge, bliver mere og mere harskt og akkumulerer cancerogener fra stege emnerne. Nogle af fedtsyrerne ender i celle- og Mito membraner, hvor de sidder og er inflammatoriske.

Glem pommes frites fra grillen og steg nogle selv på panden i kokosfedt.

Omega-3 skal du have i form af fiskeolie kapsler eller fed vild fisk som sild, makrel, ansjos, vild stillehavs- eller Alaska laks. Undgå burfisk som ørred og laks (du finder næsten ikke andet), typisk meget røde pga tilsat farve, ikke naturlig føde, for meget O6 og for lidt O3. Plante O3 er ikke nok, fordi det mangler de vigtige DHA og EPA.



De gode fedtstoffer er økologisk koldpresset kokosolie og økologisk smør, svine- og oksefedt. Du kan stege i kokosfedt, en af de sundeste fedttyper, med 92% mættede fedtsyrer og dermed stabil, sund, har-

sker ikke og god at stege i. Du kan tilføje lidt smør, avocado- eller olivenolie på panden.

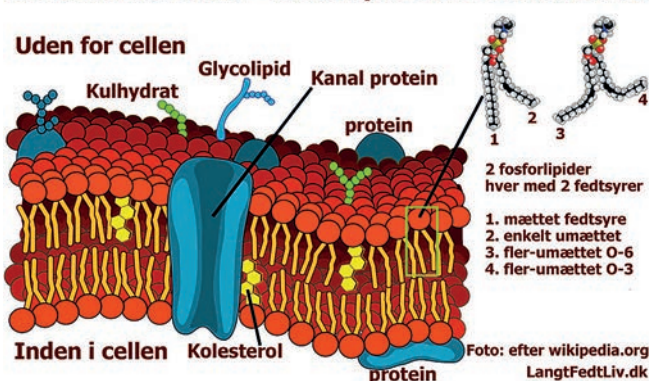
Disse gode sunde fedtstoffer har man brugt altid før hjerte-kar sygdomme og alle de andre moderne sygdomme blev almindelige. De har overvejende sunde mættede fedtsyrer – **mættet fedt er ikke årsag til sygdom.**

Oliven- og avocado olie er overvejende enkelt umættede fedtsyrer og de kan bruges til forsigtig stegning, men er bedst til salaten. Ingen fedtstoffer må brækkes.

Celle- og Mitokondrie membranen og fedtstoffer

Celle- og Mitomembranen er en halvflydende dobbelt fedtmembran (16), hvor tingene flyder rundt (se tegning). Dens fasthed og gennemtrængelighed, er bestemt af de fedtsyrer, den består af - det du har spist den sidste tid. Jo mere O6 du indtager, jo mere flydende bliver den, og O6 er også inflammatorisk. Det er vigtigt du har normale membraner, der ikke er for flydende, ikke for meget O6, for normal programmeret celledød involverer en ændring i Mito membranens gennemtrængelighed. Kræftceller undgår programmeret celledød og bliver udødelige. Det er vist, at tilskud af O3 normaliserer denne proces (17).

Celle membranen - fosforlipid dobbelt membran



Fedtstoffer med flest mættede fedtsyrer, som kokos-, svine- og oksefedt samt smør, er faste i stuetemp og giver en stabil fast membran i Mito. De med overvejende enkelt-umættet fedt, som oliven- og avocado olie, er delvis faste i køleskab - de bidrager også til en

stabil membran. O6- & O3-rige olier er flydende ned til -11 grader eller koldere. De gør membranen mere flydende.

Kolesterol er en voksagtig fedt og vigtigt for en stabil membran.

Lær om fedt en gang for alle

"The Oiling of America" i dansk oversættelse. **Livet er fedt - her får du sandheden om fedt** (18) samt mere info og video (19).

De vigtige vitaminer og mineraler

Vitaminer og mineraler er co-faktorer for kroppens biokemiske reaktioner. Du kan ikke leve uden, og du kan ikke lave dem selv - så du må have dem via kosten. En række af disse indgår i energi-produktionen: B1, B2, B3, B5, B6, B7 (Biotin), B9, C-vit, magnesium, Q10, liponsyre, carnitin, jern, kobber og svovl.

Energien falder med alderen (20,21,22). Jeg foreslår at støtte Mito for optimal funktion og energiniveau med højdosis af:

- **B1:** 2x150 mg (apotek B1 stærk 300 mg), **B2:** 2x50 mg, **B3:** 2x200 mg, samt alm **B-combi** (Omni-B-active)
- **C-vit:** er et kapitel for sig. Vi får alt for lidt. Minimum 4x500 mg og mere ved sygdom (24).
- **D3-vit:** er med til at regulere 3.000 gener. Vi får alt for lidt. 100 mikrogram D3-vit dagligt forebygger 75% af al kræft (25).
- **K2-vit:** modvirker kræft, hjerte-kar og osteoporose. 180 mikrogram dagligt (26).
- **Multivitamin:** Omnimin eller Omni-X (uden jern).
- **Magnesium** 4-500 mg som citrat, glycin eller malat.
- **Selen:** Vigtig i forebyggelsen af kræft. 100-200 mikrogram, fås som kombi med zink og E-vit (bio-selen+zink).

De glemte mineraler

Jod: forebygger kræft. Alle får for lidt. Officielt anbefalet 0,15 mg er kun til forebyggelse af struma - ikke til optimalt helbred. Tag 25 mg jod/jodkalium mere ved sygdom incl. kræft.

For lidt Jod: prostata, cyster, knuder og smerter i fibrocystisk bryst, ovarie, uterus, thyroidea mm. er forstadier til kræft i disse særligt jodkrævende organer. Det bedres med jod (fibrocystisk bryst på et par mdr.) Desuden lavt/højt stofskifte (30).

Bor: beskytter mod kræft, og giver stærke knogler. Forebygger (30 mg) og helbreder (75 mg) osteoporose og leddegigt (31).

Silicium: styrker knogler, bindevæv, blodkar, hår, negle, hud, spændstighed, fugt til hud. Modvirker ælde, rynker og åreforsnævring (32).

Østrogen Bryst- og Prostata kræft

Bryst- og prostatakræft er de to største kræftformer, begge østrogen afhængige. De udvikler sig med østrogen, som af WHO angives som kræftfremkaldende (33). Østrogen er i sin natur celledelingsfremmende (brystudvikling, vækst af uterus (livmoder) slimhinde op til ægløsning) og begge kræftformer ses næsten udelukkende, når kvinden/manden kommer i overgangsalderen, hvor østrogen bliver dominerende. Hos kvinden, når progesteron er faldet meget og hos manden, når testosteron er faldet. Fedtvæv laver østrogen, hvorfor fedme fremmer disse kræfttyper. Kunstige hormoner, incl. P-piller, er vold mod naturen. Lige-



Hans Rønne,

Biolog & Dyrlæge. Skriver om sygdomme og kost på siden:
www.langtfedtlev.dk

ledes bør Østradiol til symptomer på overgangsalder suppleres med naturlig progesteron, som er østrogens naturlige modspiller. Bedst er progesteron alene, som er det der mangler meget, + evt. østriol (34,35,36).

Det er billigt at spise sundt

Sund livsstil og kost er billig. Det koster lidt mere at købe økologiske grøntsager og lidt frugt og ekstra kosttilskud, men du sparer alle de unødige mellemmåltider, snacks, kage og slik.

Referencer og mere forklaring:

www.langtfedtlev.dk/tidselfref

Fra Sund Livsstil Messen i København september 2019, hvor www.sundt-vand.com inviterede Tidslerne til at stå på deres stand.

Fra venstre Lone Jacobsen, Berit Elleholm, Lars Bo Sørensen & Annette Henriksen.



Tidseltavlen

Tidslerne deltog i januar 2020 på den nye sundhedsmesse HELBREDSINNOVATION i Odense.

www.morbum.com.

Fra venstre Sanne Hesselberg, Anne Andersen, Ann Stuhr og Michael Lauth.



Tilbage melding fra kursUSDeltager på Lars Mygind kursus i Metasundhed:

"Lars er en god, positiv og motiverende underviser.

Store roser til Sanne Hesselberg, som er den sødeste og mest kompetente kursusleder, man kan ønske sig. Et fantastisk dejligt menneske."

Lars Myginds kurser i Metasundhed har været Tidslernes absolut mest efterspurgte selvhjælpskursus.

Så længe der er venteliste til disse kurser, vil Tidslerne oprette nye kurser med Lars. Der er planlagt 2 kurser i 2020 - se www.nemtilmeld.tidslerne.dk. Medlemmer, som ikke tidligere har deltaget på Metasundheds kurser med Lars Mygind, har fortrinsret.



Bestyrelsesarbejde er både interessant, udviklende og sjovt

Som medlem af en forening kan man vælge at læne sig tilbage i magelighed og blot lade andre sørge for at servere guldet for sig. Blade, kurser og konferencer og nyhedsbreve er vel det, de fleste har ud af et medlemskab, men – der er så også en gruppe af personer, der gerne vil være med til at løfte opgaverne og deltage i foreningens profil.

I patientforeningen Tidslerne er der 7 bestyrelsesmedlemmer, men samtidig et tæt samarbejde med en stor kreds af frivillige, som på forskellig vis sørger for at skabe indhold i foreningen ved deres roller som kontaktpersoner, kreds-ansvarlige eller -medhjælpere – alt sammen i frivillighedens ånd. Dette arbejde betyder et godt socialt netværk og udvikling via de mangeartede opgaver.

Som bestyrelsesmedlem har jeg oplevet rigtig mange facetter i samarbejdet med foreningens medlemmer. Altid mærker jeg en forskel i min hverdag, når jeg har Tidsel-arbejde på skrivebordet eller PC-skærmen. Altid kan jeg aflevere noget i en telefonsamtale, men – hver eneste gang, Tidslernes logo eller navn dukker op, så kan jeg mærke, at jeg også selv får et udbytte af at være en del af det frivillige korps.

Bliv en del af bestyrelsesarbejdet

Den 28. marts 2020 skal vi igen have generalforsamling, og det vil være rart, at mange medlemmer stiller sig til rådighed med deres kompetencer og kræfter i valget af en ny bestyrelse. Vi er flere, som har udløb og for ikke at vi hele tiden blot skal genvælges ville jeg ønske, at der var større konkurrence om stemmerne. Lad os få fagligt kompetente folk på banen – nogen, der måske har været vant til ledelse og bestyrelsesarbejde, og som gerne vil yde en indsats for vores fælles sag – en stærk tværgående patientforening, som ikke afviser hverken konventionel eller alternativ behandling af kræfttramte, men som hylder princippet om at give patienter det bredest mulige grundlag for valget



af behandling i samråd med deres læge og andre fagpersoner.

Bestyrelsen 2019/20 var helt nyvalgt. Vi har haft udskiftninger i det forløbne år, men nuværende medlemmer har afholdt et par bestyrelsesmøder med højt humør, skarpe dueller og konstruktiv udvikling på alle fronter frem mod en endnu stærkere forening i ønsket om at levere det bedste, vi evner.

Vi kan blive endnu bedre – så meld dig under fanerne til den kommende generalforsamling. Det handler ikke om konkurrence men om at finde den sammensætning, som generalforsamlingen ønsker sig via valghandlingen.

Vel mødt den 28. marts – i Middelfart.

Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 28 marts 2020 kl. 12.

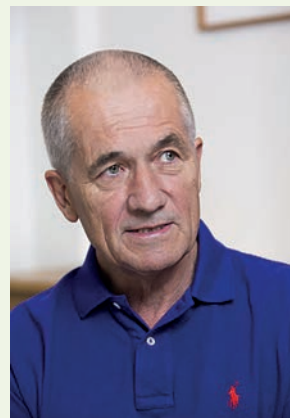
Huset Middelfart, Hindsgavl Alle 2, 5500 Middelfart - www.huset-middelfart.dk

Program

Kl. 12 - 13	Frokost
Kl. 13 - 15	Generalforsamling
Kl. 15	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30 - 17	Foredrag af Peter Gøtzche , DrMedSci, MD, MSce, forfatter til flere bøger, bl.a. "Dødelig medicin og organiseret kriminalitet" og "Overlevelse i en overmedicineret verden" (anmeldt i dette blad). www.scientificfreedom.dk . Peter vil bl.a. tale om kemobehandlingers effekt og dokumentation samt at mange læger fravælger behandling, Mammografi-screening, HPV vaccine og meget mere. Se mere om Peter Gøtzche på YouTube.

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent og evt. stemmetællere.
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf.
4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2019.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af formand.
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen:
Christina Hovedskou blev sidste år valgt for 2 år.
Der skal vælges 5 bestyrelsesmedlemmer.
9. Valg af 2 interne revisorer og en intern revisorsuppleant.
10. Valg af 4 suppleanter til bestyrelsen
11. Eventuelt.



Peter Gøtzche.

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

Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling af generalforsamlingen er tilmelding nødvendig på tidslerne.nemtilmeld.dk. Har du problemer med at tilmelde dig, kan Lisbeth Arrildt, tlf. 61 28 05 50, naestformand@tidslerne.dk, være behjælpelig. Tilmelding senest den 15. marts 2020. Vi fremsender deltagerliste af hensyn til samkørsel.

På Bestyrelsens vegne
Mai Nielsen

'Søvnhormonet' MELATONIN

Af Anette Harbech Olesen



Melatonin er et naturligt, men vigtigt signalstof, som vi danner i hjernen, når vi sover, men kun, hvis vi sover i fuldstændig mørke.

Produktionen af melatonin er i dag udfordret af kunstigt lys, blåt lys og stress. Det kan påvirke os alle – både børn og voksne.

Du kan helt naturligt stimulere og beskytte den vigtige pinealkirtel og dermed dit melatoninniveau. Denne lille bog giver dig velunderbygget viden om signalstoffet melatonin og brugbare råd og opskrifter til, hvordan du styrker din egenproduktion og

hjælper og understøtter kroppen til optimal balance, sundhed og bedre søvn.

Anette Harbech Olesen formår at formidle budskabet på et letforståeligt sprog. Med udgangspunkt i den seneste forskning, bliver du guidet til, hvad du kan gøre for at optimere din søvnkvalitet og derved dit helbred.

Jeg kan kun anbefale at læse denne anmelderroste bog.

128 sider,
Forlaget Sophia Helse Aps 2019
Vejl. uds 249,-

Af Mai Nielsen

formand@tidslerne.dk

Overlevelse i en overmedicineret verden: Find selv evidensen

Af Peter C. Gøtzsche



Bogen er en rigtig god hjælp til at vælge/fravælge tilbud om screening og behandling. Patienterne opfordres til at stille spørgsmål til tilbudt behandling og guides i, hvor man kan finde information til at træffe det rette valg på et korrekt og ærligt informeret grundlag.

PG forklarer, hvorfor mange screeninger (brystkræft, tarmkræft og prostatakræft) ikke har nogen indflydelse på dødeligheden, krydret med mange personlige oplevelser.

Flash fra bogen:

”En rask person, er en der ikke er undersøgt af nok læger”.

”Der bør udvises forsigtighed ved at ordinere statiner (mod forhøjet kole-

sterol) som primær forebyggelse til personer med lav kardiovaskulær risiko” - dette forbehold er siden fjernet fra lægemidlet.

PG har ikke meget fidus til alternativ behandling, men udtaler samtidig, at middelhavs kost med meget grønt, undgå sukker samt motion reducerer kræft, diabetes og hjertekarsygdomme.

Bogen kan varmt anbefales.

ISBN-13: 9788772005232
ISBN-10: 8772005238

310 sider
Pris fra kr. 169,-

Af Mai Nielsen

formand@tidslerne.dk

Gode råd til ferien

- Blå sygesikringskort på ferien i Europa. Det er gratis og kan rekvireres på www.borger.dk eller din lokale Borgerservice.
- Et brev fra din læge (på engelsk) med en oversigt over aktuel medicin er en fordel at medbringe ved f.eks. toldkontrol og lægebesøg i udlandet mv.
- Rejseforsikringer - gælder kun akut opstået sygdom eller skader på rejsen. **Kronisk sygdom er ikke akut**, så derfor bør du altid kontakte egen læge & **dit forsikringsselskab** og undersøge i hvor høj grad du er dækket. Det gælder også for korte ture.
- Medicinsk forhåndsvurdering - Er du kronisk syg, bør du i god tid inden afrejsen undersøge om læge-regninger, sygehusophold mv. dækkes, hvis du får behov for behandling under rejsen.
- Hvis din medicinering er ændret eller du har været indlagt på sygehus indenfor de seneste to måneder før afrejse, skal du henvende dig til dit forsikrings-selskab og bestille en ansøgning om medicinsk forhåndsvurdering. Det gælder også, hvis du bare skal en tur over grænsen eller på weekendtur.
- Det er en god ide at have vigtig medicin med i håndbagagen. Så har du den på dig i tilfælde af forsinkelser eller bagageproblemer ved ankomst.
- For erhvervsrejser og studieophold i udlandet gælder særlige regler. Tjek www.patientombuddet.dk for mere information.
- Ajourføring af forsikringer. Hos nogle forsikrings-selskaber skal du indsende en helbredserklæring, når du er fyldt 70 år, inden du tager ud at rejse. Er du fyldt 75 år, skal du i stedet indsende en helbredsattest. Andre selskaber vælger en anden løsning; nemlig at en rejseforsikring stiger i pris, når du runder 70 år. Der kan også sagtens være tale om en kombination. Check selv dit forsikringsselskab.
- Pillepasset dokumenterer, at den medbragte medicin er til dit eget brug. Hvis du får medicin, der indeholder stoffer, der virker euforiserende og som påvirker centralnervesystemet, skal du have udstedt et pillepas. Den slags medicin er typisk markeret med en rød trekant. Læs mere om reglerne på www.sundhed.dk eller www.apoteket.dk.
- Assistance i lufthavnen - Har du behov for særlig assistance i lufthavnen eller om bord på flyet, skal du gøre opmærksom på det allerede ved bestilling af rejsen. Vær opmærksom på at du skal møde op i god tid til check-in, hvis du har brug for assistance. De fleste lufthavne har et højt serviceniveau for handicappede.
- Flyforsinkelse - Er dit fly forsinket, så har du måske ret til kompensation. Der findes mange firmaer der hjælper med papirarbejdet eks. www.flyforsinkelse.dk. Flypassagerers ret til kompensation er vedtaget i EU-forordningen 261/2004. Forordningen skal sikre, at du som flypassager har de samme rettigheder, uanset hvilket flyselskab du flyver med.
- www.sos.eu - Medicinsk forhåndsgodkendelse.
www.sundhed.dk - Den fælles offentlige sundhedsportal.
www.um.dk - Udenrigsministeriets hjemmeside. (skriv dig evt. på danskerlisten) Her er gode råd; bl.a. en liste over danske repræsentanter i udlandet.
www.im.dk - Indenrigs- og Sundhedsministeriets hjemmeside. Her kan man bl.a. læse om det blå EU-sygesikringskort.
www.vaccination.dk - Forslag til vaccinationer.
www.forsikringsoplysningen.dk - Information om forsikringer.

Tidslernes selvhjælpskurser

Kurset er som regel for 20 patienter i 2 døgn med fuld forplejning i enkeltværelse - normalt med eget bad.

Ønsker du at deltage, skal du tilmelde dig på tidslerne.nemtilmeld.dk. Har du spørgsmål, så kontakt kursusleder, som er oplyst på kursusbeskrivelsen, som du finder via Tidslernes kursusoversigt - tidslerne.nemtilmeld.dk.

Tilmelding åbner 2 måneder før og lukker 30 dage før kursusstart. For alle kurser gælder, at ved tilmeldingsfristens udløb gennemgås deltagerlisten. Patientmedlemmer, som IKKE har deltaget på Tidslernes selvhjælpskursus indenfor de seneste 12 måneder, har fortrinsret. Skal du vige pladsen, bliver du selvfølgelig refunderet efter tilmeldingsfristens udløb. På langt de fleste kurser, er der plads til kursister, som har deltaget indenfor de sidste 12 måneder.

Vis respekt for Tidslernes penge (doneret til gavn for patienterne) samt de mange frivilliges store arbejdsindsats, som besværliggøres markant ved

ændringer efter sidste tilmeldingsfrist. Husk at Tidslerne er forpligtet til at betale underviser, opholdssted og forplejning, uanset om deltagerne dukker op.

Egen betaling på 500 kr. dækker kun en brøkdel af udgifterne, så meldes der fra senere end 1 måned før kursusstart, refunderes kursusgebyr som udgangspunkt ikke.

Bliver du forhindret, så meld STRAKS fra, så en anden har mulighed for at deltage. Det er svært at finde en ny deltager, jo nærmere vi er på kursusstart.

I respekt for de frivilliges arbejde og andre medlemmers behov for deltagelse, så tænk på konsekvensen af din tilmelding. Lad os hjælpe hinanden til at vi alle får det bedste ud af Tidslerne.

Selvhjælpskurserne er et fantastisk retreat, som vores patientmedlemmer har stor fornøjelse af. Afslapning, forkælelse og ny viden. Tænker du at selvhjælpskurser ikke er noget for dig, kan vi kun oplyse, at det har mange tænkt, men disse fantastiske kursustilbud viser sig at være stærkt vanedannende.



Selvhjælpskursus i Oksbøl med Githa Ben-David.

Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

- Tilmelding åbner 2 måneder før og lukker 1 måned før kursusstart.
- ALLE tilmeldinger bliver registreret på venteliste, for at lette arbejdsgangen.
- Opfylder du Tidslernes regler for deltagelse på selvhjælpskurset, får du via mail tilbudt plads på holdet. Denne mail SKAL besvares indenfor 48 timer.

Alkaline - Basisk livsstil regenerer din krop på celleplan

19. marts 2020 til 21. marts 2020 - Vrads Sande Meditations Center, Silkeborg

Regenerer kroppen på celleplan. Lær at lave Alkaline mad: basisk/sukkerfri/glutenfri/anti inflammatorisk. Spændende foredrag og Heartfulness meditation.

1.000 kr.

Vegansk Madlavning

17. april 2020 til 19. april 2020 - Lysglimt, Gilleleje

Vi fremstiller vegansk morgenmad, frokost og aftensmad. Der veksles mellem køkkenteori og praktisk køkkenarbejde. Der vil være blide øvelser for krop og sind. Åndedrættøvelser, stræk og energiovelser.

500 kr.

Skab dit liv – i en verden af energi

15. maj 2020 til 17. maj 2020 - Hotel Scandic, Kolding

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.

METAsundhed v/Lars Mygind

24. juli 2020 til 26. juli 2020 - Stenstruplund, Fyn

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.

Skab dit liv – i en verden af energi

9. oktober 2020 til 11. oktober 2020 - Hotel Scandic, Roskilde Park

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.

METAsundhed v/Lars Mygind

13. november 2020 til 15. november 2020 - 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.

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 til rækkefølgen på ventelisten.

Tidslernes kommende

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

FOREDRAG AFHOLDT I JANUAR

Kost og kræft v/læge Tobias Schmidt Hansen

25. januar 2020 kl. 13:30 til 16:00 -
Sindal Bibliotek, Nordjylland

Kost og kræft v/læge Tobias Schmidt Hansen

26. januar 2020 kl. 14:00 til 16:30 -
Tobakken, Esbjerg

Jeg vil dø af alderdom

27. januar 2020 kl. 19:00 til 20:30 -
Frivilligcenter Holstebro

Kan cancer og andre sygdomme forebygges med hjælp fra kinesiologi?

28. januar 2020 kl. 18:30 til 21:30 -
Meninghedshuset, Almind/Kolding

Hvordan styrker jeg mit immunforsvar og energiniveau

8. februar 2020 kl. 12:00 til 14:00 -
Akupunkturklinik Lene Greve, Risskov

Kom og hør akupunktør og healer Lene Greve fortælle om, hvordan du styrker dit immunforsvar og dit energiniveau, så du bedre kan leve med kræften og kæmpe for livet.

Fra 50 kr.

Dine tanker/følelser kan gøre dig rask

25. februar 2020 kl. 18:30 til 21:00 -
Hovedbiblioteket, Esbjerg

Naeem Sundoo har i 20 år hjulpet mennesker af med lidelser, som var skabt af blokerede følelser eller følelser som ikke var udtrykt. "Folk kommer ofte til mig, når de er opgivet af sundhedssystemet. Jeg har også hjulpet nogle som havde kræft."

Fra 100 kr.

Din krop kender alle svarene v/kinesiolog Jarle Tamsen

25. februar 2020 kl. 19:00 til 22:00 -
Sindal Bibliotek, Nordjylland

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

Fra 50 kr.

5rhythms dans

3. marts 2020 kl. 17:00 til 20:00 -
Folkestedet, Aarhus

Elsk mere – nyd mere – lev mere! 5rhythms giver dig ved hjælp af den sjoveste motion et boost ind i din energi og din lyst til at være i live. Tag behageligt tøj på som du kan bevæge dig i.

100 kr.

Endagskursus i vegansk madlavning i Kalundborg v/kok Irene Lundbjerg Larsen

7. marts 2020 kl. 10:00 til 17:00 - Kommer senere

Brug en lørdag på at blive meget klogere på at lave vegansk mad. På dette kursus vil du blive indført i nogle enkle grundprincipper, bl.a. hvilke ingredienser du skal bruge for at skabe konsistens og smag.

Fra 300 kr.

Livets Kraft – og dit positive livssyn

14. marts 2020 kl. 10:00 til 16:00 -
Aktivitets Centret Centrum, Almind

Lørdagens program tager udgangspunkt i den enkeltes ressourcer, styrker og potentiale. Sygdommens tekniske side er sat på pause. En af de største, væsentligste og afgørende faktorer er at være psykisk stabil med balance i krop og sind.

75 kr.

arrangementer

ved tilmelding.

Detox og Lydterapi – Hjælp til selvhjælp v/Githa Ben-David

**24. marts 2020 kl. 19:00 til 21:30 -
Sindal Bibliotek, Nordjylland**

Spændende foredrag om udrensning af tungmetaller via Lydterapi. Se, hør og mærk hvordan din stemme kan afgifte og heale. WHO sagde i 2008, at 25% af al sygdom skyldes miljøforgiftning. Dette foredrag er en enestående mulighed til simpel selvhjælp.

Fra 70 kr.

Generalforsamling 2020

**28. marts 2020 kl. 12:00 til 17:00 -
Huset Middelfart**

Mød den kendte læge og forfatter Peter Gøtzche til Tidslernes generalforsamling. KUN for medlemmer. Tidslerne er vært med frokost.

Gratis

Bestemmer dine gener dit liv og dit helbred?

**17. april 2020 kl. 18:30 til 20:30 -
Folkestedet, Aarhus**

Kom og hør hvor meget vi kan gøre for os selv ved hjælp af kost og livsindstilling. Biolog og genetiker Rebekka Gadeberg fra VetCur Biotech giver dig en anderledes og spændende vinkel på kroppen og dens funktioner.

Fra 70 kr.

1 dages selvhjælpskursus, Lær lydhealing med Githa Ben-David

**18. april 2020 kl. 10:00 til 17:00 -
Meninghedshuset, Almind/Kolding**

Under denne workshop vil der være dybdeafspænding med healing/lydhealing samt åndedrætsøvelser. Lær, hvordan du styrker kroppens selvhelbredende egenskaber og får udrenset for miljøgifte og tungmetaller.

200 kr.

Qi Gong

**6. maj 2020 kl. 13:00 til 15:00 -
Folkestedet, Aarhus**

Qi Gong er den sundeste, mildeste og mest effektive form for motion, hvor alle uanset helbred kan være med. Det er en grundlæggende kilde til at bevare sundhed og velvære. Tag behageligt tøj på som du kan bevæge dig i.

50 kr.

Spire-foredrag v/ Irene Lundbjerg Larsen

**13. maj 2020 kl. 19:00 til 21:30 -
Aktivitetscenter Munkesøen, Kalundborg**

Bliv ført ind i spirenes vidunderlige verden. Der vil blive en gennemgang af forskellige spirer og hvad de gør godt for. Der vil være smagsprøver på flere af spirene. Desuden vil der være smagsprøver på enkelte retter med spire i.

Fra 50 kr.

Positiv tænkning v/ Carsten Sommerskov

**23. maj 2020 kl. 14:00 til 16:00 -
Korsvejens Skole (Salen), Kastrup**

Carsten vil gennemgå, hvad positiv tænkning kan gøre for mennesker med cancer. Positiv tænkning kan have indflydelse på dit forløb. Carsten giver dig eksempler på, hvordan du bruger positiv tænkning.

Gratis

Mærk livsglæden gennem dans – 5Rytmer

**3. juni 2020 kl. 19:00 til 21:00 -
Dance Studie, Volkerts Fabrikker, Kolding**

5Rytmer er en invitation til at bevæge sig frit og mærke sin krop. Selvom det kan betegnes som fri bevægelse, overlades man dog ikke til sig selv. Underviseren og musikken guider dig til at finde ind i din egen rytme og mærke hvad der sker i din krop

Fra 75 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 2020-2: 1. juni 2020

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: Karina Geneser, hovedstaden@gmail.com, tlf. 50 80 11 50

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

Århus: Lone Flak Andersen, aarhus@tidslerne.dk, tlf. 50 93 93 75



Kontaktpersoner:

Analkræft:

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

Torben Nielsen, stomi
tbn@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:

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

Tarmkræft:

Jacob Hansen, opereret i Berlin, Vogl i Frankfurt, Arcadia, Repurposed Drugs, 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

Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe

Følg med i de mange gode indlæg og debatter.

Kræftforeningen Tidslernes side

Her kan du finde begivenheder, som du meget gerne må dele i dit netværk.

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