

Tidslerne

2018 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

ALKALINE-kur mod lungekræft

SIDE 4

Naturens kræftkure

SIDE 11

Får du vitaminer og mineraler nok?

SIDE 14

Om at finde ro

SIDE 20

RIGVIR-kuren i Letland

SIDE 22

Ioniseret vand

SIDE 24

Healing virker positivt på senfølger

SIDE 27

Afhjælp inkontinens

SIDE 30

Hjemmelavet liposomalt C-vitamin

SIDE 32

Kræftfri imod alle odds

SIDE 34

Tidslerne

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

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

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

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

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

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

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

Meld dig ind på www.tidslerne.dk

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

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt redaktion@tidslerne.dk.

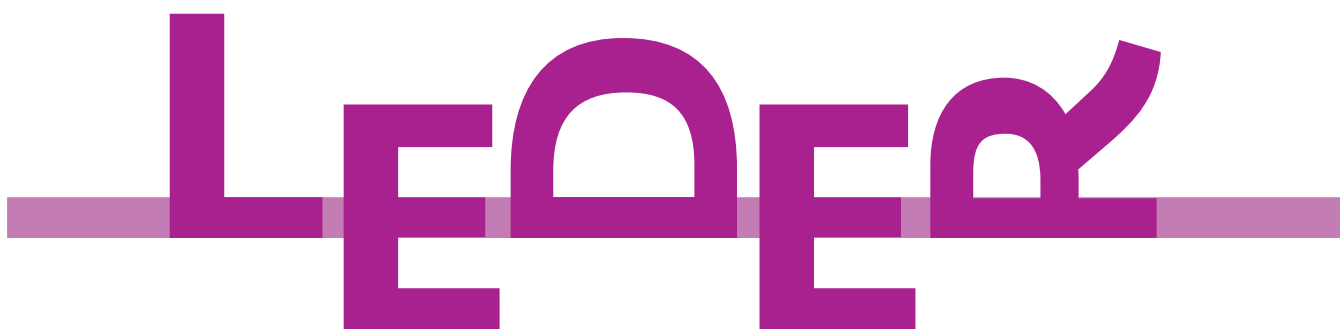
Manuskripter sendes i Word-format pr. e-mail vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

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

Indhold

Sådan fik jeg fremtiden tilbage	4
Kræftkure med naturens egne remedier	11
Får du vitaminer og mineraler nok via maden?	14
OM AT FINDE RO	20
Modermærkekræft (malignt melanom).	22
Ioniseret vand: Alle starter et sted	24
Healing virker positivt på senfølger	27
Afhjælp inkontinens efter kræftbehandling	30
Opskrift på hjemmelavet liposomalt C-vitamin	32
Kræftfri imod alle odds – jeg fik livet tilbage.	34
Brevkassen	36
BogNyt	38
Generalforsamling 2018	39
Tidslernes selvhjælpskurser	40
Nyt fra kredsene	44
Tidslerne	46
Tidseltavlen	48

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



Vi ønsker alle Tidsler et godt og lykkebringende nytår!

Medlemsstatus

Vi har igen i år noteret fremgang for foreningen. I 2017 kunne vi byde velkommen til 477 nye medlemmer mod 415 i 2016, og foreningen har nu 1868 betalende medlemmer mod 1747 i 2016.

Frivillig i Tidslerne

Tidslerne har cirka 40 frivillige, og vi kan blandt andre byde Birte Raaby og Linda Vejling velkommen som kredsansvarlige i henholdsvis Aarhus og Lemvig, hvor aktiviteterne nu øges, blandt andet med "Tidsler møder Tidsler" cafe-møder i Aarhus.

Men vi kan bruge mange flere frivillige!

Har du lyst til at deltage i det frivillige arbejde, så skriv til formand@tidslerne.dk.

Kontingent

Vi har udsendt kontingentopkrævning for 2018 (betalingsfristen var den 22.01) fra vores nye ForeningsAdministration. Vi håber, at du har anvendt kreditkort til betaling, da dette letter det administrative arbejde betydeligt. Du har også mulighed for at sætte dit kort til automatisk kontingentbetaling hvert år.

Donationer

En stor tak for de mange donationer, som vi har modtaget i 2017. Tidslerne har brug for mindst 100 gavebidrag à minimum kr. 200 om året for at være §8-godkendt (læs mere på www.tidslerne.dk). Donationer kan indbetales på MobilePay 27 12 77 15 eller konto 9570-1202 5041.

Bestyrelse

Charlotte Jakobsen har valgt at udtræde af bestyrelsen af personlige grunde, men fortsætter heldigvis som kredsansvarlig i Hovedstaden. Suppleant Nancy Andersen (bladredaktør) er indtrådt i bestyrelsen.

Kurser og workshops

Vores bookingsystem, NemTilmeld, har nu kørt et års tid, og også dette system er til stor hjælp for både kursusarrangører og deltagere. Husk at du på www.tidslerne.dk kan klikke videre og se alle kommende arrangementer rundt om i landet. Se også listen på sidste side her i bladet over aktiviteter.

ECPC - www.ecpc.org

Tidslerne forventer igen i år at deltage i ECPC's (European Cancer Patient Coalition) årsmøde i Bruxelles i juni måned.

Bladets indhold

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

Facebook

Tidslerne har en lukket "gruppe", som har 2800 medlemmer. Kræftforeningen Tidslerne har nu også fået en "side", hvorfra det er muligt at dele opslag.

Vi opfordrer ALLE til at dele opslag om Tidslernes aktiviteter - ikke mindst foredrag lokalt.

Se Kommende arrangementer på www.tidslerne.dk

Sådan fik jeg fremtiden tilbage

Jeg valgte at sige nej til kemo og stråler og har i dag – seks et halvt år efter en livstruende diagnose – ingen tegn på cancer i min krop.

Jeg fik konstateret cancer i den ene lunge og i lymfer i nærheden af og omkring spiserøret i juli 2011.

I et lille mørkt kontor uden vinduer på Lungeafdelingen i Roskilde blev jeg og min mand informeret om, at man ved prøverne fra en PET-CT-scanning havde fundet adenokarcinom i station 2, R7 og 4L, T1bN3MO, en diagnose, der var så alvorlig, at lægerne ved en tværfaglig konference havde indstillet mig til kemo- og stråleterapi i Herlev allerede ugen efter.

Som der står i min journal, sagde jeg, selvom jeg var "relevant grædende", nej tak til tilbuddet og efterfølgende også til en orientering om behandlingsmuligheder, bivirkninger og mulige virkninger af hospitalets tilbud. Et tilbud, der ifølge lægen kunne livsforlænge – ikke helbrede. Og det var kort tids livsforlængelse, det handlede om, hvilket det statistiske materiale, jeg opsogte, også bekræftede. Måske handlede det om få måneder.

Seks et halvt år uden symptomer på cancer

Allerede inden jeg fik den endelige diagnose, overvejede jeg ikke at tage imod kemo- eller stråleterapi. I ventetiden mellem undersøgelsen og svaret havde jeg opsogt alternative behandlingsmetoder.

I dag har jeg ingen symptomer på cancer. En CT-scanning i april 2016 bekræftede min oplevelse af at være helbredt. Jeg har det på mange måder bedre end før, jeg fik konstateret cancer. Jeg er 64 år – og jeg tror på, at jeg har mange sunde år foran mig.

"Mon de gav dig den rigtige diagnose?" Det spurgte lægen,

der gav mig svaret på CT-scanningen i april 2016, højlydt sig selv om, da han sad og læste min journal. Er jeg bare en af de heldige, der af en eller anden grund ikke følger statistikkerne (cirka et års levetid), eller er det det, jeg valgte at gøre i stedet for at tage imod kemo og stråler, der er årsagen til, at jeg i dag lever og har det godt? Hvem ved?

Ekstremt modigt at sige ja til kemobehandling

Selvom det kan være vanskeligt med sikkerhed at afklare, hvorfor jeg har overlevet, er det vigtigt for mig at fortælle verden, at nogle af os faktisk overlever cancer uden at modtage den konventionelle medicinske behandling og dermed slipper for medicinens bivirkninger – og får mange gevinster ud af det, vi vælger i stedet for.

Flere har spurgt mig: *Hvordan turde du?* Det spørgsmål overrasker mig faktisk altid, fordi det slet ikke var sådan, jeg tænkte. Flere fortæller mig, de synes, jeg er modig.

Før jeg fik diagnosen, syntes jeg, de mange mennesker, der vælger den konventionelle behandling, er ekstremt modige. Hvordan tør de lade kroppen fylde med kemo, som giver mange meget ubehagelige bivirkninger, som ofte skaber voldsomme skader både udenpå og inde i kroppen? At være fuldstændig overladt til lægernes travle beslutninger om standardiserede cancerpakkeforløb, og hvor man slet ikke har mulighed for at have overblik eller kontrol over sit liv.

"Læg dit liv i lægernes hænder"

Hvis jeg kun skulle leve få måneder, ville jeg i hvert fald ikke tilbringe dem på et hospital. Måske ville behandlingerne også medvirke til at forkorte mit liv.

Jeg kunne ikke gøre det, som sygeplejersken beroligende foreslog mig efter samtalen med lægen: "Læg dit liv i lægernes hænder". Tværtimod!

Den bemærkning er jeg sygeplejersken meget taknemlig for. Det var i det sekund, hvor jeg var opløst af



Når jeg i dag tænker tilbage på opholdet, er jeg dybt taknemlig for, at jeg kunne have familien omkring mig. Det betød, at de var helt med på, hvordan de kunne støtte mig. Samtidig blev de selv inspireret af alt det nye, vi lærte. De fik, ligesom jeg, lyst til at integrere det i deres hverdag, når vi kom hjem. Det skabte et fællesskab, som holdt mig oppe.

fortvivelse over diagnosen og forestillingerne om, at jeg aldrig ville komme til at opleve mine børnebørn, at et eller andet inde i mig blev forbundet. Jeg samlede mig sammen, tørrede øjnene, rettede mig op og tog min endelige beslutning.

Enten ville jeg dø af canceren, eller også ville jeg finde en anden måde at blive rask på. Et langt, konventionelt cancer-behandlingsforløb ville jeg hverken udsætte mig selv eller min familie for. Jeg forlod sygehuset rystet, men besluttet på at søge andre veje.

Tidslerne gav sig tid til at lytte

Allerede da jeg fik at vide, at jeg skulle have taget en biopsi fra området i mine lunger og fra de forstørrede lymfer, opsøgte jeg en af Tidslernes frivillige kontaktpersoner. Jeg havde googlet risikoen ved at få taget en biopsi og var klar over, at der var 25 procent risiko for, at canceren ville brede sig efter et indgreb. Det var der ingen på sygehuset, der havde informeret mig om. Derfor havde jeg brug for at snakke med andre. Samtidig styrkede samtalen mig i at følge mit behov for at være opsøgende og tro på andre muligheder. Det var der mange andre før mig, der havde gjort med god effekt.

Gik i gang med at finde en løsning

Jeg læste bogen: Andreas Moritz: *"Kræft er ikke nogen sygdom. Det er en overlevelsesmekanisme"*. Nogle andre muligheder var META-medicin, healing og Dr. Robert Young, der var kendt for at have en ganske særlig effektiv tilgang til behandling af mennesker med cancer.

I Danmark søgte jeg råd og vejledning hos speciallæge Claus Hancke i Lyngby, der anbefalede højdosis, intravenøst C-vitamin samt tilskud af vitaminer og mineraler. Derudover konsulterede jeg Frede Damgaards Klinik for Komplementær Behandling i Aarhus. Her satser de især på kostvejledning suppleret med naturmedicin/

urter, vitaminer og mineraler. Hans anbefalinger byggede på en omfattende analyse af min korps ressourcer og svagheder.

Med familien til Californien

Beskrivelserne af Dr. Robert Youngs levende og tør blodtest kombineret med fokus på kroppens ressourcer og regulering af kroppens pH-balance tiltalte mig. Jeg skrev en e-mail til ham og blev efterfølgende opfordret til at ringe ham op. I den efterfølgende samtale med en af Dr. Youngs assistenter blev jeg opfordret til at komme til Californien med mand og børn. Jeg var heldig. Der var et hus ledigt til os, hvis vi kunne komme inden for et par dage. De mente, at jeg med den alvorlige diagnose ville have større chancer for at overleve, hvis jeg investerede i et ophold på Dr. Youngs pH Miracle Center.

Det var et mirakel: At være sammen med min mand, mine to børn og min søns kæreste var fantastisk. At være i en avocado- og grapefrugtplantage i Californien og bo i et hus sammen var som at være i en god drøm midt i mit livs største mareridt. Mens vi var der, spurgte jeg flere gange mig selv: **Drømmer jeg? For nogle**





dage siden indstillede jeg mig på, at jeg skulle dø. I stedet var jeg nu i et paradis, hvor vi på mange måder blev inspireret til at ændre vores syn på, hvorfor mennesker får cancer. Samtidig blev vi dagligt informeret om, hvordan vi ved at leve, som Dr. Young anbefaler, kunne forebygge cancer og slippe af med den ved at opbygge kroppens ressourcer, så den ikke længere ophober cancerceller.

Levende og tør blodtest

Dr. Youngs blodprøver viste, at jeg ikke behøvede at frygte at dø af den cancer, lægerne havde opdaget i min krop. Jeg havde mange ressourcer, jeg kunne aktivere, og på den måde rense min krop for cancer.

Blodprøven foregik i et stort undervisningslokale, hvor der var rigelig plads til os alle fem samt en af Dr. Youngs assistenter. Her var vi omgivet af plancher og andet spændende undervisningsmateriale. Et lille stik i en finger var nok til at levere en levende blodprøve og de syv dråber, der efterfølgende skulle tørre på en glasplade. Jeg sad ved siden af Dr. Young ved hans computer og fulgte med. De andre så prøverne på væggen. Han anbragte blodet fra min finger på glaspladerne og placerede pladerne under et mikroskop, der var forbundet med en computer og en projektor.

Det var fantastisk med det samme at se på prøverne med mine egne øjne. Her var ingen ventetid, og Dr. Young inddrog mig i, hvordan han tolkede prøverne. Det var personligt og omsorgsfuldt: *"Prøv at se de mange regelmæssige runde blodceller, der flyder frit mellem hinanden med klar væske imellem. Jo flere af den slags blodceller og jo renere væsken er imellem dem, jo bedre kan dit blod rense og bringe ilt og næring til din krop. Væsken mellem cellerne viser ingen tegn på, at canceren endnu er en alvorlig trussel for din krop. Her klumper cel-*

lerne mere sammen, hvilket er tegn på, at du har brug for mere vand. Og formen på cellerne her viser, at du har brug for mere nærende olie."

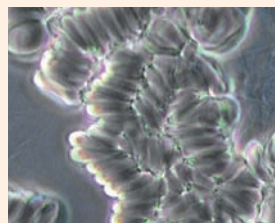
I de tørrede prøver var Dr. Young opmærksom på de mønstre, blodet størknede i. Erfaringer viser, at mønstrene kan fortælle meget om en persons helbreds historie og nuværende udfordringer og ressourcer. ***I mine prøver var det tydeligt, at jeg først og fremmest skulle have fokus på mit immunforsvar og min fordøjelse. Desuden var der tegn på, at jeg havde mange tungmetaller i mit blod – måske blandt andet fordi jeg i lange perioder af mit liv havde spist mange fisk.***

Alkaline (basisk) plan mod kræft

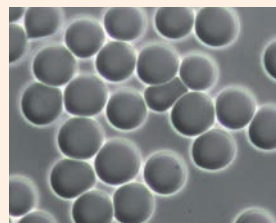
Ud over blodprøverne testede jeg morgen og aften pH-værdien i mit spyt og min urin. Her var plads til forbedringer. pH-værdien i mit spyt og min urin lå mellem 5 og 6. Den skulle meget gerne begge steder være mindst 7.4. Lidt højere end pH-værdien i blodet. Ud fra tolkningen af blodprøverne og pH-prøverne skitserede Dr. Young den plan, han ville foreslå, jeg fulgte, hvilke særlige kosttilskud jeg skulle supplere alkaline-måltider med, og hvilke aktiviteter, jeg skulle gå i gang med.

Først og fremmest skulle jeg drikke cirka fire liter væske hver dag samt et glas saltvand hver morgen og aften. Væsken skulle bestå af saft fra grøntsager og vand med høj pH-værdi, gerne med et frysetørret grøntsagspulver samt flydende klorofyl. Desuden skulle jeg hver dag

Et eksempel på usundt blod vs sundt blod fra "Mikroskopi af levende blod"



Usundt blod: De røde blodlegemer klumper sig sammen og plasma mellem cellerne er fyldt med fibrintråde, der yderligere begrænser de røde blodlegemes bevægelser.



Sundt blod: De røde blodlegemer er runde og udfyldte og flyder frit mellem hinanden, og plasma omkring er klart.



Infrarød sauna.



Løbetur langs stranden.



Rebounder.

på forskellige måder være fysisk aktiv samt indgå i forskellige terapeutiske behandlinger.

Det var meget omfattende, og jeg må indrømme, at jeg havde meget svært ved at overskue det hele. Heldigvis var min søn god til at hjælpe mig med at skabe overblik, så jeg kunne fordybe mig i en ting ad gangen.

Efter blodprøven flyttede vi fokus fra den cancer, jeg havde i min krop, til at vi alle kunne opbygge sundere og mere velfungerende kroppe. **En spændende rejse ind i pH-Miracle-livsstilen.** Vi fik fokus på, hvordan vi kunne holde vores blod levende og sundt og styrke kroppens mulighed for at bevare en høj pH-værdi. Det handlede om, hvad vi spiste og drak, og hvordan vi i øvrigt udfordrede os selv både fysisk og psykisk.

Dagene var fyldt med spændende aktiviteter: Younga Yoga om morgenen efterfulgt af Dr. Youngs foredrag, morgenmad med lækre avocado-smoothies, saft af grøntsager og mandelmælk, madlavningskurser, ophold i infrarød sauna, saltbade og aktiviteter i centrets mange træningsmaskiner og vandre- og løbeture rundt i området.

Et livsbekræftende sted

I Dr. Youngs plan til mig var der desuden hver dag terapeutiske tarmskylninger med 20 liter væske bestående af vand med høj pH-værdi, pulver af frysetørrede alkaline grøntsager, salt og klorofyl. Jeg fik også mindst en times massage, der især var målrettet aktivering af mit lymfesystem.

Der boede andre på stedet, og der kom besøgende, som vi trænede sammen med, spiste sammen med og udvekslede erfaringer med. Det var spændende at op-

leve, at vi alle fulgte den samme progression og havde de samme op- og nedture i forbindelse med at rense og opbygge vores kroppes ressourcer. **Det styrkede min tro på, at jeg var det rigtige sted.**

Hver dag blev køleskabet i huset fyldt op med alkaline kost. Der var to typer: En udrensende menu, der primært bestod af smoothies, grøntsagssaft, supper og mandelmælk, og en lidt mere varieret menu med wraps af spiret korn og pestoer i forskellige udgaver.

Indimellem kom Dr. Young eller en af hans assistenter på besøg i huset for at høre, hvordan vi havde det, for at introducere et apparat, der kunne støtte kroppens udrensning – for at løbe en tur, spille tennis eller blot at snakke med os. Det gav os mulighed for at spørge om det, vi ikke havde forstået. Den omsorg og opmærksomhed, vi fik, var i høj grad med til at støtte mig i at føle mig tryk ved Dr. Youngs behandlingsplan.

Udskød hjemrejsen

Planen var, at vi alle skulle rejse hjem efter en uge. En blodtest viste på det tidspunkt præcis den progression, Dr. Young havde forventet, ligesom pH-værdien i mit spyt og min urin var på vej op, men den svingede stadig rigtig meget. Det var meget overbevisende at se resultatet af det, jeg havde gjort den uge. Samtidig kunne jeg også se, at der stadig var brug for forbedringer.

På det tidspunkt var jeg imidlertid helt udmattet af forandringerne i min krop. Jeg havde svært ved at koncentrere mig og kunne slet ikke overskue hjemrejsen. Jeg oplevede det, som om min hjerne slet ikke fungerede. Jeg var forvirret og skiftede hele tiden mellem at være meget glad og dybt ulykkelig – og bange for, at jeg



Masser af sunde grøntsagsjuicer.

ikke ville kunne gennemføre alt det, jeg skulle fortsætte med, når jeg kom hjem.

Dr. Young opfordrede mig til at blive længere, da han mente, at det var vigtigt for min proces at fortsætte så længe som muligt hos ham, inden jeg begav mig ud på hjemrejsen. Jeg besluttede at blive, og min datter kunne heldigvis blive der sammen med mig. De andre tog hjem.

Klar til hjemrejse

Efter endnu en uge var vi klar til at rejse hjem. Jeg var stadig lidt rundt på gulvet og glad for, at min datter var hos mig. Mine blodtests viste endnu en gang store fremskridt. For yderligere at fremme processen og få støtte til at fortsætte min nye livsstil anbefalede Dr. Young os at tage kontakt til speciallæge Pernille Knudtzon, når jeg kom hjem. Pernille ville kunne supplere min udrensning med intravenøst salt samt jævnligt følge processen i min krop med samme type blodtest som hos Dr. Young.



pH skal være mindst 7,4.

En plan at holde mig til

Derhjemme gik vi i gang med at tilberede alkaline mad, og jeg begyndte at træne til at kunne løbe fem kilometer. I begyndelsen var det bare en lille tur, der hvor jeg bor. Så var jeg udmattet. Senere blev det til længere ture på stranden.

For at gøre det lettere at tilberede maden investerede vi i en effektiv blender og en saftpresser. Desuden anskaffede vi en *infrarød sauna*, *et badekar (til saltbade)*, *en rebounder (til at hoppe på)*, *et colonic board (så jeg selv jævnligt kunne rense mine tarme med 20 l vand)* samt en *Chanson pH-vandmaskine*. Det rensede, ioniserede vand var især medvirkende til, at jeg kunne se en forandring i pH-værdien i mit spyt og min urin – både morgen og aften. pH-værdien steg stødt og roligt og landede et sted mellem 9 og 10 i min urin og 7 og 8 i mit spyt. Der ligger den stadig.

Jeg konsulterede speciallæge Pernille Knudtzon, en psykolog og en zoneterapeut. Hos speciallæge John Arned på Lunge- og Allergiklinikken i København fik jeg med jævne mellemrum testet mine lunger og min allergirespons på skimmelsvamp. Min egen læge fulgte mig med blodprøver, så jeg kunne holde øje med mineral- og vitaminniveauet i min krop.

Jeg havde travlt og blev indimellem slået helt omkuld af forandringerne i min krop og af tvivlen: *Var det nu også det rigtige, jeg var gået i gang med? Hvorfor tabte jeg mig fortsat? Ville jeg blive rask? Tænk nu hvis ...* Jeg havde ikke helt tillid til min krop, måske voksede canceren trods mit vedholdende arbejde med at slippe af med den. Støtten fra familie, venner og fra de mennesker, jeg kontaktede for at få hjælp, var meget værdifuldt for mig.

Løbende opfølgning

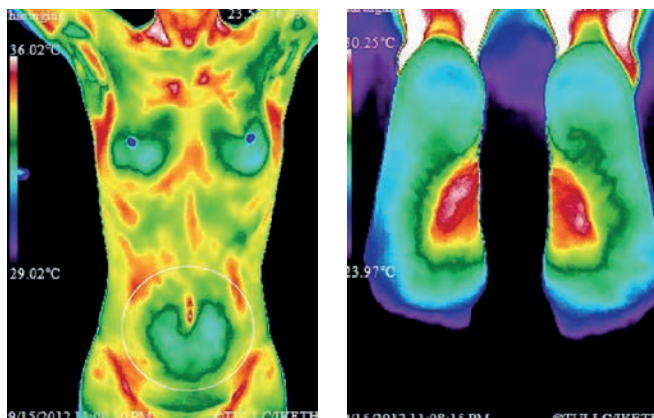
Efter tre måneder fik jeg med en måneds mellemrum to medicinske termografiscanninger. Svaret på dem slog mig noget ud. De amerikanske læger, der stod for tolkningen af billederne, anbefalede, at jeg kom i traditionel behandling, da billederne viste, at canceren muligvis havde bredt sig.

Til Spanien: Jeg besluttede derfor at tage til Spanien til Pernille Knudtzon, som ville supplere det, jeg selv kunne gøre for at blive helbredt, med en uges intensiv udrensning og opbygning af krop og sjæl. Ugens oplevelser sammen med Pernille Knudtzon gav mig nye redskaber til, hvordan jeg kunne arbejde med mine tanker og følelser, så de ikke stod i vejen for alt det andet, jeg gjorde for at blive rask. Efter en uge sammen med min søster i Spanien vendte jeg hjem med fornyet mod.

Til Italien: I april 2012 holdt Dr. Young et retreat i Italien, hvor jeg fik mulighed for igen at få inspiration og støtte til at intensivere min helbredelsesproces. Min mand og datter tog med, og vi havde en fantastisk uge. Mine blodprøver viste igen stor fremgang, så Dr. Young opfordrede mig til at fortsætte min proces med at tage hånd om mig selv og mit helbred.

I september samme år inviterede Dr. Young mig igen til retreat i Italien for at give mig mulighed for at blive termografiscannet og få en ultralydsscanning hos sin samarbejdspartner, Dr. Galina Migalko (MD, NMD, RDMS). Det er to testmetoder, der ikke belaster kroppen. **Prøverne viste til alles glæde, at jeg havde klaret at opbygge mit immunforsvar.**

Status: Det var nu et år siden jeg havde fået cancerdiagnosen, og ingen af prøverne viste tegn på cancer



Termografi den 24.9.12. Ingen tegn på sygdom i min krop ifølge Dr. Galina Migalko.

i min krop. Jeg havde heller ingen symptomer, havde fået mere energi og var igen begyndt at tage på i vægt.

"10 Steps to Perfect Health 2012"

Da jeg kom hjem, besluttede jeg, at jeg ville fortælle om mit forløb. Jeg havde brug for at dele mine oplevelser med andre for at bekræfte over for mig selv, at det var lykkedes for mig. Det kunne motivere mig til at blive ved med at leve alkaline.

At stille op overfor en stor gruppe mennesker og fortælle om, hvordan den livsstil, jeg havde valgt, har været med til at gøre mig rask, forpligtede mig til at blive ved. Jeg vidste nu, at netop det at sørge for den daglige vedligeholdelse af mit helbred var den bedste måde, jeg kunne forebygge, at der ikke igen ville dukke cancer op i min krop. *Se på YouTube: "10 Steps to Perfect Health 2012"*, en lille film om foredraget, jeg holdt på Nationalmuseet i København sammen med Paulo Fernandes.

Al den frygt uden grund

Da jeg så mine blodprøver efter en blindtarmsbetændelse, der endte med en sprængt blindtarm, var det tydeligt, at nu skulle jeg intensivere mine udrensningsaktiviteter.

I den periode begyndte jeg igen at hoste, tabe mig og svede. Angsten for, at det voldsomme indgreb betød, at der igen ville dukke cancer op i mine lunger, kom med fornyet styrke. Jeg følte mig svag og magtesløs.

Familien var der igen til at hjælpe mig op på hesten. Mine blodprøver viste progression. En ultralydsscanning på Klinik for Scanning i Herlev viste, at mine indre organer var sunde og raske. Samtidig viste de



Jeg renser lungerne og indånder glutation m.m.

test, jeg fik foretaget på Allergi- og Lungeklinikken i København, at mine lunger ikke for alvor var påvirket af hosten. Speciallæge John Arnved vovede desuden at sige, at så positive ville prøverne helt sikkert ikke være, hvis canceren igen voksede i mine lunger. Så han opfordrede mig til at genoptage mine løbeture ved stranden, så jeg kunne hoste det op, der sad og irriterede min lunger. Et fantastisk råd – jeg løb igen for livet og hostede voldsomt på stranden i nogle dage. Efter en uges tid gik det op for mig, at jeg faktisk ikke hostede mere! Sådan! **Al den frygt uden grund.**

Frygten for at dø tonede ud

Som sagt valgte jeg kontakten med sygehuset fra. Jeg vidste fra det, jeg havde læst, at det var meget belastende for kroppen at blive scannet. Desuden var jeg meget bevidst om de psykiske udfordringer, der også var i det. Både oplevelserne af at ligge i scanneren, den ventetid, der er fra scanning til respons, og ikke mindst den tunge stemning, jeg oplever, svaret bliver formidlet i. Det er ikke så let at bevare troen på livet i det univers. I det store og hele er det dog lykkedes for mig med hjælp fra alle dem, der tror på mit valg. De perioder, jeg i begyndelsen havde med mismod og forestillinger om, hvordan det ville være at dø af lungecancer, tonede ud, så i 2016 tog jeg mod til mig og besluttede at blive CT-scannet. Jeg ville vide, om en sådan test også bekræftede, at jeg var rask.

CT-scanning fem år efter

CT-scanningen i 2016 viste, at det område, der var fortættet i min lunge, stadig havde nøjagtig samme størrelse, samt at der ikke længere var nogen forstørrede lymfeknuder. Det var ifølge lægerne tegn på, at det var arvæv efter den oprindelige cancer, de kunne se i lungen.

Desuden var der nu en lille fortætning længere nede i lungen på otte millimeter. Den lille plet ville de gerne følge, så jeg fik foretaget endnu en test nogle måneder senere. Den næste test viste, at der stadig ikke var nogen ændring, heller ikke i den lille otte millimeters fortætning.

Derfor besluttede jeg igen at sige nej tak til at indgå i sygehusets program for yderligere udredning. Når fortætningerne ikke var ændret over fem år, og der ikke var tegn på forstørrede lymfeknuder eller tegn på cancer i min krop andre steder, ville jeg ikke provokere

min krop med flere fysisk og psykisk belastende undersøgelser.

Min praktiserende læge, Thomas Børresen, skrev en udtalelse, som jeg tager frem, hvis jeg bliver i tvivl:

"Patienten søgte hjælp hos Dr. Robert Young, Valley Center, CA, der indledte et forløb, som ikke alene medførte fuld men til- lige varig remission af patientens cancer, hvilket er helt enestående og alene kan henføres til det givne forløb, idet overlevelsen med konventionel medicinsk behandling og stråleterapi er 0 %."

Jeg har ikke længere livstruende cancer i min krop – og nu har jeg også fra konventionelle kilder dokumentation for, at det er rigtigt.

Alkaline som helbredelse og livsstil

Jeg vil fortsætte med at leve alkaline, ikke længere, fordi jeg tror, jeg er nødt til det, men fordi jeg oplever, at det er livsbekræftende på mange planer. Det giver mig en helt særlig energi og et livsmod, jeg på ingen måde ønsker at sætte over styr.

Det er fantastisk og styrker min forestilling om, at jeg stadig har mange sunde og raske år foran mig. Jeg får masser af tid til at være der for dem, jeg holder af, og dem, jeg kan dele et aktivt arbejdsliv med. Desuden har jeg troen på, at der bliver mange år, hvor jeg kan være bedstemor for mine børnebørn, når de en dag dukker op.

Jeg har fået fremtiden tilbage og vil nyde hver eneste dag af den.

Dr. Robert Young (MSc, DSc, PhD, ND). Titlerne står for forskellige doktorgrader han har tilegnet sig i USA, hvor han bl.a. har studeret mikrobiologi. Som praktiker arbejder han som amerikansk naturopath. Desuden er han forfatter til flere bøger og YouTube-videoer om alkaline kost og livsstil. Efter nogle års pause praktiserer han nu igen og producerer vel-smagende, økologiske, alkaline (basiske) produkter: www.phmiracleliving.com og www.ijuicenow.com.

Kræftkure med naturens egne remedier

BEKÆMPELSE af kræft
med kemoterapi og stråling
ser ud til at være
et ukorrekt koncept –
At hjælpe kroppen
til selv at klare det
kunne se ud til at være
en mere farbar vej!

Artiklen her bundet i et ønske om, at den viden, der findes om at gøre kroppen i stand til selv at håndtere kræft, tages alvorligt og reelt undersøges med henblik på at blive taget i anvendelse i vort sundhedssystem. Argumenter, der afviser dette på forhånd på grund af manglende evidens, eller på grund af at være baseret på naturlige og almindeligt forekommende ikke-patenterbare stoffer, er ikke reelle! Naturens egne remedier, som har været kendt og indtaget af mennesker i årtusinder, behøver naturligvis ikke gennemgå dyre undersøgelser for at vise, om de er spiselige! Kræft kan håndteres, hvilket mange naturnære folkegrupper har vist ved, at de ikke kender til kræft, og hvilket blandt andre læger, som omtalt her, viser veje til at opnå.

Bør vi ikke som samfund give os til at undersøge, om behandlingsprotokoller, som fra de her nævnte læger, med fordel kan tages i bredere anvendelse?

Ifølge Statistisk Årbog 2008 steg det årlige antal nye kræfttilfælde i Danmark med 29 procent i perioden 1973 til 2003. I 2003 var antallet nået op på cirka 34.000. Ifølge Statistisk Årbog 2017 var antal årlige nye tilfælde i 2015 oppe på 41.059. Konklusionen må være, at vi ikke har fået styr på at forebygge kræft!

Kigger vi på kræft som dødsårsag i procent af samtlige dødsfald (hjertesygdomme, kredsløbssygdomme med videre), finder vi ifølge Danmarks Statistik en jævn stigning fra cirka 17,5 procent i slutningen af 1940'erne til cirka 29,5 procent omkring 2013-15.

Hvordan får vi kræftdødsfald i statistikken ned? Og hvordan får vi mere styr på kræftforebyggelse, så antal af nye årlige tilfælde nedbringes? Løsningen er at aktivere immunforsvaret på naturlig vis. Målet er at fjerne kræftstamceller. En af verdens mest respekterede kræftforskere, professor Max Wicha fra Michigan University, USA^(1,2,3,4) har forsket i dette.

**”Et sundt og effektivt
immunforsvar uskadeliggør
kræftceller”**

Denne forskning har vist, at en til fem procent af cellerne i en kræftknode består af stamceller (ikke færdigudviklede celler, som deler sig i dels nye stamceller, dels i færdigudviklede celler). Ligesom stamceller i leveren kan regenerere organet, kan kræftstamceller ifølge Wicha regenerere en kræftknode. Men det har vist sig, at kræftstamcellerne ikke slås ned af strålebehandling eller kemoterapi, men i stedet efterlades mere aggressive, fordi forskningen indikerer, at de



Søren Refstrup

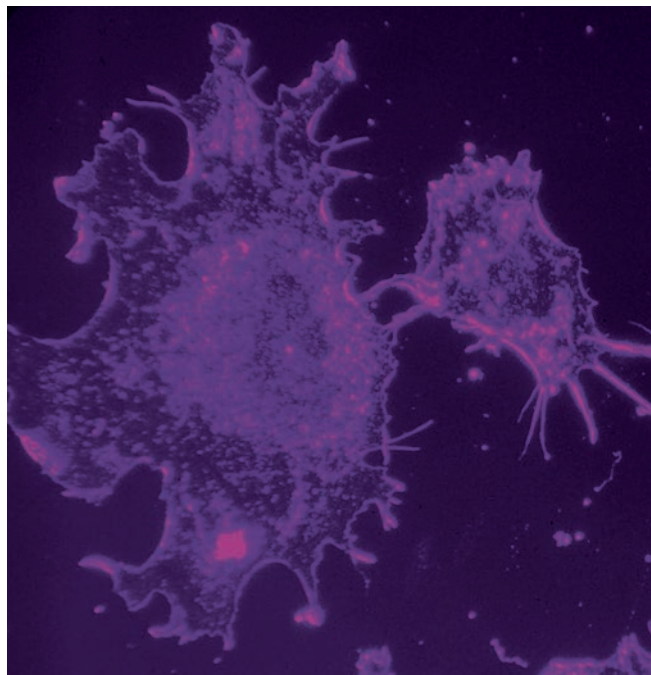
almindelige kræftceller, når de dør af kemo- eller strålebehandling, afgiver nogle stoffer, som signalerer til kræftstamcellerne, at de skal øge deres antal samt producere flere almindelige kræftceller.

Kemoterapi-medicin er godkendt på basis af at være i stand til at reducere kræftknuder med mindst 50 procent, hvilket således ikke sikrer, at de ovennævnte en til fem procent kræftstamceller i en kræftknude slås ned. Derfor går nyere forskning på at finde medicin, der eliminerer stamcellerne, og som kan gives sammen med den normale kemo- og strålebehandling.

]] Tag det som et opråb fra kroppen om at ændre livsstil med det formål at få dit immunforsvar i bedre form.]]

Det er bemærkelsesværdigt, at professor Wicha og andre beretter, at videnskabelige undersøgelser har vist, at naturens egne remedier kan slå kræftstamceller ned. For eksempel er der stoffer i broccoli, gurkemeje, peber og grøn the, der kan angribe og nedbringe antallet af kræftstamceller.^(5, 6)

En gruppe, der har fundet omfattende og velfunderet viden om netop naturens egne remedier, er "The Truth About Cancer" (TTAC) med hjemsted i Oregon, USA^(7,8). TTAC har gennemført et banebrydende arbejde ved at interviewe mere end 60 uafhængige men konventionelt uddannede læger, som alle efterfølgende har opgivet at arbejde med konventionel kræftbe-



Kræftcellers størrelse og form kan være unormale - deres form kan være forvansket.

handling, fordi de ikke var tilfredse med resultaterne. Det er bemærkelsesværdigt, at disse læger, som kommer fra USA, Canada, Mexico, England, Holland, Letland og Australien, efter at have videreuddannet sig indenfor blandt andet naturlig medicin, i stor udstrækning har fundet deres egne måder at håndtere kræft på og derved synes at påvise, at der eksisterer flere forskellige kræftkure, der benytter viden om naturens egne remedier og kroppens egen selvhelbredelse. TTAC-interviewene viser flere eksempler på kræftpatienter, som var opgivet af det konventionelle system, men som har levet 20, 30 eller 40 år efterfølgende.

På nogle punkter er mange af de interviewede lægers betragtninger i stor udstrækning ens: for eksempel fortæller de næsten alle, at **immunforsvaret er afgørende**: "Et sundt og effektivt immunforsvar uskadeliggør kræftceller" og "giftstoffer, inflammation, infektion, parasitter, svampe med mere kompromitterer immunforsvaret og øger risikoen for kræft". Overordnet hører jeg dem mere eller mindre alle sige, at folk, der har kræft, har et svækket immunforsvar, og for at afhjælpe kræften er det nødvendigt at få immunforsvaret tilbage i funktion, således at det håndterer kræften. Og så nævner de alle et eller

flere forhold, der kompromitterer immunforsvaret - de hyppigst nævnte først:

- en forgiftet krop
- for dårlig kost (for meget forarbejdning af fødevarerne med for mange syntetiske stoffer)
- for lidt iltning i kroppen
- for meget raffineret sukker i kosten
- forsuring af kroppen
- for meget svamp, virus, for mange bakterier og infektion i kroppen
- mentale problemer
- for lidt fysisk træning
- skadelig stråling fra for eksempel mobiltelefoner m.v.
- tungmetaller
- manglende vitaminer og mineraler (specifikt er nævnt vitamin C, D og B12, jod og svovl)
- utæt tarm
- for meget candida svamp i tarmen

”Der er ingen grund til panik – der er håb forude”

De interviewede læger er også i stor udstrækning enige om, **at der opstår tusindvis af kræftceller i kroppen hver dag, men at de uskadeliggøres af immunforsvaret i en sund krop.** De mener, at eksistensen af en kræftknode er et signal om at gøre noget for at styrke et svækket immunforsvar. En kræftknode er otte til ti år om at opnå en konstaterbar størrelse (Max Wicha nævner endog 25 til 30 år^{1,2,3}), hvorfor disse lægers budskab også er: **”Der er ingen grund til panik – der er håb forude” og ”Tag det som et opråb fra kroppen om at ændre livsstil med det formål at få dit immunforsvar i bedre form.”**

Mange af dem taler om, at 60 eller 70 procent af vores immunforsvar findes i tarmene, hvorved helbredet i vores fordøjelsessystem bliver afgørende.

Planter i naturen er udsat for angreb fra svampe, parasitter, infektion med videre, og nogle af de interviewede læger argumenterer for, at hvis planterne er sunde og har de nødvendige livsbetingelser, danner de selv stoffer, som slår sådanne angreb ned. Disse læger fremhæver, at netop disse stoffer kan hjælpe vores kroppes immunforsvar mod kræft.

Traditionel behandling af kræft på de danske sygehuse er operation, stråling og kemoterapi. **Man kan spørge sig selv, hvorfor overlæger og hospitaler, og vores sundhedsvæsen i det hele taget, ikke viser større interesse for naturens egne remedier?** Hvorfor optimal ernæring ikke tages mere i betragtning? Svaret skal tilsyneladende findes i, som det påpeges af en del af de interviewede læger, at lægeuddannelserne verden over kun underviser i ernæring i fem til ti timer – generelt lidt information om vitaminerne, men intet om hvad man kan gøre for sit helbred med ernæring eller ernæringens indflydelse på sygdom. Lægeuddannelserne går på at vide, hvilke typer af medicinalindustriens produkter, der skal gives til patienter med specifikke symptomer, fortæller de.

Referencer:

- 1) Wicha 2013: https://www.youtube.com/watch?v=k_IAGGs_Q3w
- 2) Wicha 2015: https://www.youtube.com/watch?v=-l_quKMcD1M
- 3) Comprehensive cancer center, University of Michigan: <http://www.mccancer.org/research/stem-cells>
- 4) Chemotherapy targeting cancer stem cells: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4449424/>
- 5) Curcumin and epigallocatechin gallate inhibit the cancer stem cell phenotype via down-regulation of STAT3-NFκB signaling: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290892/>
- 6) Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9619120>
- 7) <https://go2.thetruthaboutcancer.com/agq/gold/>. Dette er et link til, hvor man kan købe adgang til de mere end 130 TTAC interviews, hvor iblandt interviewene med lægerne indgår.
- 8) <https://thetruthaboutcancer.com/> scroll ned til sektionen med overskriften: "Watch These Featured Videos". Her vises store dele af de 130 interviews gratis

Se også: "Kræft - de forbudte kure" (dansktekstet) på www.tidslerne.dk

Denne artikel har været bragt i sundhedsmagasinet www.naturli.dk

Får du **vitaminer** og **min**

Er det muligt at spise sig til tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler via en almindelig dansk kost? Det påstås, men i princippet er det et ganske interessant spørgsmål, og for at kunne besvare dette ofte citerede udsagn, så må følgende grundlæggende forhold nødvendigvis uddybes, belyses og underbygges.

Lad os se nærmere på disse spørgsmål:

1. Hvad består en almindelig dansk kost af?
2. Hvad dækker betegnelsen "tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler" over?
3. Hvordan beregnes dine individuelle behov for vitaminer og mineraler?

1 Hvad består en almindelig dansk kost af?

Fødevarestyrelsen skriver således på deres hjemmeside: "Fødevareinstituttet undersøger, hvad danskerne spiser, altså deres kostvaner. Disse undersøgelser viser, at de fleste af os får dækket vores behov for vitaminer og mineraler gennem den almindelige kost."

Jævnfør samme Fødevarestyrelses opgørelser stammer cirka tre fjerdedele af en gennemsnitdanskers kalorieindtag fra hvede, rug, kartofler, mælkeprodukter, kød, kødpålæg og sukker. Vi danskere hører til blandt de mest kødspisende og mælkedrikkende nationer i verden, og vi har lært, at kødpålæg på rugbrød er sundt, og at mælk giver stærke knogler.

Ovenstående kan således betegnes som en "almin-

delig dansk kost", givetvis suppleret af lidt fedt og nogle hundrede gram grønt. Om en sådan dagskost kan tilføre os tilstrækkeligt med næringsstoffer i form af livsvigtige vitaminer, mineraler og sporstoffer med mere, vil jeg derfor tillade mig at sætte et gedigent spørgemålstegn ved. Vores indtag af uforarbejdede, næringsrige råvarer og grønsager ser nemlig ud til at være særdeles mangelfuldt, hvis man skal henholde sig til Fødevarestyrelsens opgørelse. Vi spiser generelt alt for mange næringsdrænedes, konventionelle og forarbejdede fødevarer og alt for få næringsrige og uforarbejdede grønsager. Samtidig hermed er der også sket et markant fald i disse afgrøders indhold af mikronæringsstoffer (mikronæringsstoffer er en betegnelse for blandt andet vitaminer og mineraler i kosten og spiller en vigtig rolle for, at kroppen kan fungere, *red.*).

Spiser du konventionelle rødbeder, gulerødder, løg og grønkål med mere, så indeholder disse afgrøder markant færre vitaminer og mineraler end tilsvarende afgrøder gjorde for cirka 50 år siden. Det viser flere studier, blandt andet foretaget af Donald Davis og hans team af forskere fra University of Texas (UT). Deres resultater blev offentliggjort i Journal of the American College of Nutrition (1), og de viste et markant fald i indholdet af vitaminer og mineraler i en række grønsager. Forskerne anvendte data fra USAs Department of Agriculture og sammenlignede næringsstofindholdet i 43 forskellige slags grønsager og frugter i 1950 med næringsstofindholdet i samme type grønsager og frugter i 1999. Resultatet står lysende klart: **Der er sket betydelige fald, helt op til 38 procent, i indholdet af vitale mikronæringsstoffer i konventionelle afgrøder igennem de seneste 50 år.**

Vores hjemlige Fødevarestyrelse fastholder, trods den solide udenlandske dokumentation, at der ikke er sket et fald i næringsstofindholdet i vores afgrøder. De underbygger dette med undersøgelser og målinger

(Foto: Sara Calbiati)



Anette Harbech Olesen,
forfatter og aktuel med bøgerne
Hjernegod Mad og Glutenfri Mad.
Anette blogger om mad og
sundhed på
www.madforlivet.com

eraler nok via maden?

af fødevarer, foretaget af DTU, der sammenligner næringsstofindholdet i konventionelle afgrøder, dyrket for 20 år siden, med indholdet i konventionelle afgrøder, dyrket i dag.

Disse sammenligninger viser ikke nogen væsentlig forskel. Det duer bare desværre ikke at sammenligne allerede næringsstofudpinte afgrøder med andre næringsstofudpinte afgrøder.

Økologi minder mere om gamle dage

Faldet i afgrødernes indhold af vitaminer og mineraler er sket over en periode på 50-80 år (2). Dengang eksisterede begreberne økologisk og konventionelt landbrug ganske enkelt ikke. Alle afgrøder kunne dengang betegnes som økologiske. Daværende afgrøder var, ligesom økologiske afgrøder er i dag, særdeles rige på mikronæringsstoffer. Med det konventionelle landbrugs indtog, med intensiv dyrkning af jorden og anvendelse af sprøjtemidler etc., er der sket en betydelig forringelse af næringsstofindholdet og en samtidig forøgelse af sprøjtemiddelrester og anden kemi i vores fødevarer.

Ønsker man således helhjertet og sagligt at vejlede den danske befolkning indenfor dette område, så må man nødvendigvis måle forskellene i indholdet af mikronæringsstoffer i økologiske kontra konventionelle afgrøder. Næringsstofindholdet i økologiske afgrøder er ikke overraskende langt højere end i konventionelle afgrøder (3).

Man kan på denne baggrund med rette spørge, om Fødevarestyrelsens udsagn om, at en "almindelig dansk kost", som beskrevet ovenfor, reelt dækker vores behov for vitaminer og mineraler. Kunne man i stedet forestille sig, at den nutidige kvalitet, dyrkning og forarbejdning af vores afgrøder i stedet giver næringsdrænedes fødevarer, der vil kunne afføde mangel på vitale næringsstoffer og dermed potentielt øge risikoen for udvikling af en række sygdomme?

2 Hvad dækker betegnelsen "tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler" over?

Når Fødevarestyrelsen henviser til "tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler", sker det med reference til ADT, der står for anbefalet daglig tilførsel. Jeg har igennem flere år forsøgt at få adgang til den videnskabelige dokumentation, som jeg formodede lå bag udarbejdelsen af disse værdier, men fik kun vage svar som, at "ADT er EU-baserede fiktive referenceværdier" eller "ADT er baseret på et skøn over, hvad man skal have af næringsstoffer for ikke at få mangelsygdomme" eller "ADT er EU-baserede vurderinger, der tjener som referenceværdier for mærkning".

Det var ikke muligt for mig at få en eneste reference eller henvisning til et stykke forskning, og slet ikke til en forskningsdatabase, der kunne vise mig, hvad der har dannet grundlag for de anbefalinger, som millioner af mennesker skal leve med konsekvenserne af hver dag.

ADT er således baseret på baggrund af skøn sat i relation til, hvilke gennemsnitlige minimumsværdier af vitaminer og mineraler et menneske skal have tilført for ikke at blive syg. National Academy of Sciences



udarbejdede oplægget til ADT til det amerikanske forsvaret med det formål at sikre, at landets soldater ikke skulle blive syge, når de blev sendt i krig. ADT-værdierne er således foreslået som en vurdering af, hvad der måtte være de absolutte minimumsbehov af vitaminer og mineraler for at undgå mangelsygdomme.

ADT er stadig målestokken

Det kan derfor undre, at vores styrelser fortsat opererer og henviser til ADT, i særlig grad fordi nylige undersøgelser viser, at rigtig mange danskere mangler mikronæringsstoffer. Det gælder både børn og ældre, men også alle dem, der lever et stressende liv eller er syge og indtager medicin. Flere undersøgelser har vist, at mange danskere blandt andet mangler D3-vitamin, C-vitamin, magnesium og selen. Mange ældre mangler ofte også B12, B6, magnesium, selen, A-vitamin, E-vitamin og meget mere.

Ønsker man således helhjertet og sagligt at vejlede



den danske befolkning indenfor dette område, så må man nødvendigvis undersøge og dokumentere kroppens reelle behov for mikronæringsstoffer, gerne under hensyntagen til individuelle behov og forskelle. Andet er ganske enkelt ikke seriøst.

3 Hvad er dine individuelle behov for vitaminer og mineraler?

Mangel på B1-vitamin giver beri-beri, mangel på C-vitamin giver skørbug, mangel på magnesium giver urolige ben, mangel på K2-vitamin kan medføre åreforkalkning, og mangel på D3-vitamin giver knogleskørhed, ondt i muskler og led, træthed og nedsat immunforsvar.

Disse er blot få eksempler på veldokumenterede lidelser, der opstår som følge af mangel på et enkelt mikronæringsstof. Enhver læge er bekendt med disse sygdomme og deres årsag og behandler dem som regel med tilførsel af det pågældende enkelte vitamin eller mineral. Til trods herfor kan deres anerkendelse af vitaminer og mineraler for indre kropslig sundhed og balance ligge på et meget lille sted. Det kan også undre, at læren om disse mikronæringsstoffer, der er livsvigtige, og uden hvilke vi ikke ville kunne fungere, slet ikke indgår i den syv år lange uddannelse til læge.

Der ville kunne spares mange penge, såfremt vitamin- og mineralterapi indgik som en naturlig del af læger og sundhedspersonales behandlingstilbud. En overlæge fra Odense Universitetshospital har i en udgave af Sundhedsmagasinet på DR udtalt, at såfremt alle danskere indtog D3-vitamintilskud om vinteren, så ville vi kunne spare 15-16 procent af de samlede sundhedsudgifter i Danmark. Så stor forebyggende effekt har alene D3-vitamintilskud. Det er ikke vanskeligt at forestille sig, hvor meget, der kunne spares,

Vitaminer og mineralers betydning

Vitaminer, mineraler, sporstoffer og plantenæringsstoffer udgør en vifte af mikroskopiske stoffer, som vi ikke tidligere tillagde nogen særlig betydning. I dag ved vi, at deres mikroskopiske fylde til trods, så har disse næringsstoffer stor og afgørende betydning for indre kropslig styrke og balance. Faktisk er de livsvigtige og helt afgørende for et liv som sunde, raske og velfungerende mennesker.

såfremt hele viften af vitaminer og mineraler blev inddraget såvel forebyggende som i behandlingsøjemed her i Danmark.

Hvad er dit behov?

Vi er alle dybt forskellige og har individuelle behov for vitaminer og mineraler. Kroppens behov varierer også livet igennem og afhænger af vores livssituation, graden af stress og af, hvilken mad vi spiser. Løseligt fastsatte skøn og normalværdier kan således ikke anvendes, netop fordi vi alle sammen er vidt forskellige og har forskellige behov.

Der er ikke altid tydelige symptomer på mangel, måske bare lidt diffused, træthed, dårlig nattesøvn, dårlig fordøjelse kombineret med lidt hukommelsesbesvær, højt blodtryk, gentagne infektioner, hovedpine, dårlig søvn, utilpashed, urolige ben og skøre knogler.

Disse mangler vil i de fleste tilfælde effektivt kunne behandles med organiske højkvalitetsvitamin- og mineraltilskud. Derved adresseres den underliggende årsag til symptomerne. Desværre behandles ovenstående symptomer i stedet hyppigt med bivirkningstung medicin, der ikke adresserer årsagen, men derimod alene symptombehandler. I mange tilfælde forværrer en sådan behandling mangelen på mikronæringsstoffer og kan dermed hindre os i at opnå optimal indre balance og sundhed.

Dit eget ansvar

I Danmark er det således ofte op til den enkelte selv at søge viden om, hvilke særlige behov der måtte være for specifikke vitaminer og mineraler. Mange, der gerne vil vide mere om vitaminers og mineralers betydning for deres sundhed, opsøger en funktionel medicinsk læge eller practitioner (en medicinpraktiserende læge, *red.*), en orthomolekylær læge (ortho

betyder "den rette", altså de rette molekylers medicin/økologisk, *red.*), en uvildig ernæringsterapeut eller kostvejleder, der kan vejlede dem omkring såvel optimal mad som tilbyde skræddersyede kosttilskudsplaner.

Husk i øvrigt, at det altid er væsentligt at indtage et højkvalitets multivitamin-mineraltilskud, hvis du indtager enkelte vitaminer eller mineraler. Vitaminer og mineraler arbejder nemlig sammen og har brug for hinanden for at kunne udøve deres virkning optimalt.

Ønsker man således helhjertet og sagligt fra officiel side at hjælpe den danske befolkning indenfor dette område, så må man nødvendigvis vejlede uvildigt, altså uafhængigt af industrielle og monetære interesser. Man må inddrage læren om vitamin- og mineralterapi på medicinstudiet, som det er sket indenfor den funktionel medicinske uddannelse og i stigende grad sker i USA, England, Australien etc.

Er det farligt at spise kosttilskud med vitaminer og mineraler?

Der er ingen bivirkninger ved indtag af sund og økologisk mad samt organiske vitamin- og mineraltilskud. Tværtimod. Der er aldrig konstateret dødsfald forårsaget af vitamintilskud. Derimod dør hvert år cirka 3500 danskere på grund af medicinforgiftning.





Ved også at undersøge danskerne for eventuelle vitaminmangler og seriøst anvende kosttilskud i en optimal kvalitet, kombination og balance i behandlingen af syge mennesker, vil vi ikke alene kunne spare særdeles store summer indenfor sundhedsvæsenet, men også spare den enkelte patient for de mange gener og bivirkninger, der er ved mange medicinske præparater. En sådan praksis må nødvendigvis ske under hensyntagen til individuelle behov og forskelle. Det, der foregår på området i dag, må nærmest kunne betegnes som useriøst, og den nuværende praksis giver ganske enkelt ingen mening set i lyset af den foreliggende viden og forskning.

Altid sammen med en multi af høj kvalitet

Husk, at det altid er væsentligt at indtage et højkvalitets-multivitamin-mineraltilskud, hvis du indtager enkelte vitaminer eller mineraler. Vitaminer og mineraler arbejder nemlig sammen og har brug for hinanden for at kunne udøve deres virkning optimalt. Du kan læse mere om vitaminer og mineraler, former og optagelighed på www.madforlivet.com

Nye boller på suppen fra 1. januar 2018

For cirka 11 år side blev en ny EU-bekendtgørelse om vitaminer og mineraler implementeret i Danmark. Den danske fortolkning af EU-bekendtgørelsen gik langt videre end det oprindelige EU-direktiv, og vi har i Danmark lige siden haft en lov, der har begrænset den enkelte danskers tilgang til livsvigtige mikronæringsstoffer.

Konsekvensen heraf er, at vi i dag i Danmark lever med verdens mest restriktive lovgivning på området vitaminer og mineraler. Det har efter min mening haft stor negativ betydning for kvaliteten af de vitaminer og mineraler, som vi har mulighed for at købe i danske forretninger, ligesom det for de fleste forbrugere er blevet langt mere uigennemsigtigt og vanskeligt at navigere rundt i junglen af tilskud. Kort sagt har det begrænset vores frihed til at vælge frit og til at kunne tage aktivt ansvar for vores egen sundhed.

En helt ny dom fra EU-domstolen ECJ slår fast, at de enkelte EU-lande slet ikke må fastsætte individuelle, restriktive regler for vitamin- og mineraltilskud, medmindre der er solid forskning bag. I alle EU-landet skal det, jævnfør ECJ, være tilladt at sælge vitaminer og mineraler, der overholder EFSA-værdier og -former.

Vi står således overfor en positiv revolution på området vitaminer og mineraler, og fra 1. januar i år kunne vi som danskere glæde os over at have fået adgang til en langt bredere vifte af kvalitets-tilskud i optimale doser og former. En ophævelse af de nuværende restriktive regler til fuld implementering af EU-reglerne vil kun være til gavn for folkesundheden. Det kan ikke gå hurtigt nok. En lange række kosttilskud af høj organisk kvalitet og optagelighed står da også på spring og vil indtage det danske marked indenfor de næste måneder.

Ønsker man således helhjertet og sagligt fra officiel side at give den enkelte dansker optimale muligheder for aktivt at anvende vitaminer og mineraler til forebyggende og symptomlindrende behandling, så kræver det grundlæggende ændringer i tilgangen til disse vigtige næringsstoffer samt tilegnelse af større viden om og respekt for mikronæringsstofferne betydning for indre sundhed og balance.

Håb for fremtiden

Vitaminer og mineraler er livsvigtige. Uden vitaminer og mineraler – intet liv. Til trods for vitaminer og mineralers mikroskopiske fylde, så er deres betydning essentiel. Set i lyset heraf gør det ondt at opleve, at tilskud af vitaminer og mineraler konstant mistænkeliggøres og miskrediteres. Det er derfor et håb, med denne artikel at have bidraget med yderligere perspektiver og forhåbentlig brugbar viden til alle, der ønsker at supplere en god og næringsrig mad med en daglig vitaminpille af høj kvalitet. For det betaler sig.

Det ville være ønskeligt om lægevidenskaben i fremtiden ville ofre området større opmærksomhed, respekt og tiltro, og at den uvildige forskning på dette område måtte øges. Der er alt for lidt fokus på mikronæringsstofferne afgørende betydning for sundhed og balance, og det er faktisk paradoksalt. Historien har nemlig vist os, at alvorlige og dødelige sygdomme som skørbug, knogleskørhed og beri-beri alene er forårsaget af vitaminmangel. At dette ikke har givet anledning til større opmærksomhed for området kan undre.

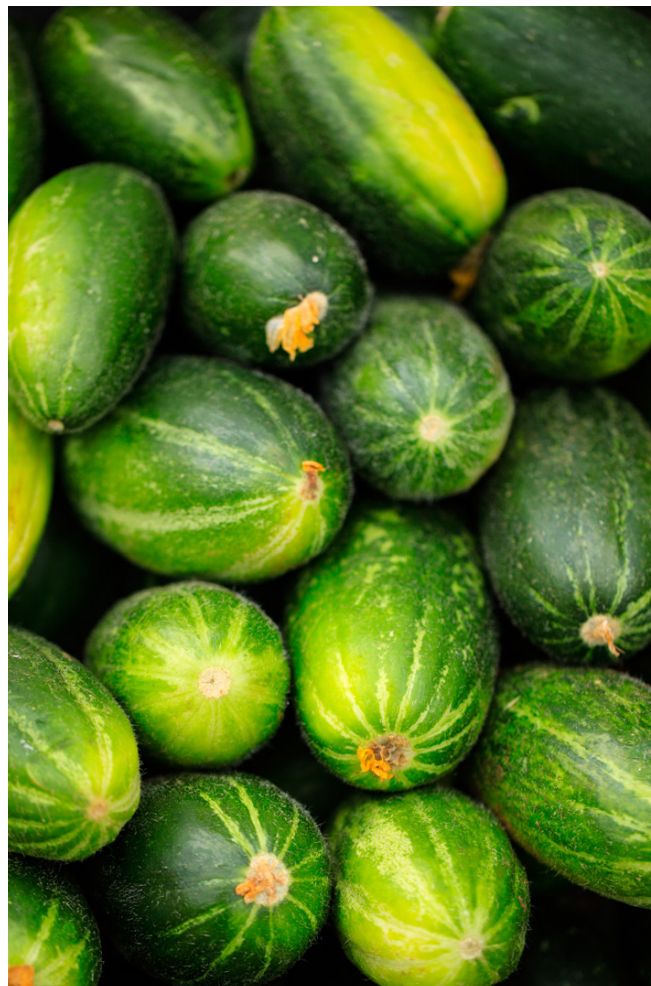
Udfordringen ligger muligvis i det faktum, at vitaminer og mineraler ikke kan patenteres ligesom kemiske og kunstige medicinske præparater. Der er derfor behov for en overordnet politisk beslutning om øget uvildig forskning (i dag er hovedparten af den

Er der kvalitetsforskel på vitamin- og mineralprodukter?

Vitaminer og mineraler er livsvigtige, og hører du til dem, der ønsker at supplere din gode mad med et vitamintilskud, så kan det betale sig at være særdeles selektiv i dine valg af former og kvaliteter.

Der er nemlig stor kvalitetsforskel på de vitamin- og mineralpræparater, der udbydes. Vælg de organiske former eller food state præparater af høj kvalitet. Individuelt tilpassede tilskud af højkvalitets-vitaminer og -mineraler kan nemlig helt naturligt optimere din sundhed, dine indre balancer, energiniveauer og din hjernekapacitet, så du kan leve op til dit fulde potentiale hver dag.

Vitaminer og mineraler er livsvigtige, og du kan læse meget mere om vitaminer og mineralers betydning på www.madforlivet.com



forskning, der foregår i Danmark indenfor sundhedsområdet, betalt af industrien). En sådan beslutning vil kunne medføre en langt højere grad af forskning og viden om mikronæringsstofferne store betydning for vores sundhed, hvilket ikke mindst vil være gavnligt for os alle sammen, men måske særligt for landets læger, der i dag stort set er uvidende om disse naturlige stoffers enorme potentiale og effekt.

Kilder:

- (1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15637215>
- (2) Mayer A, 1997, "Historical changes in the mineral content of fruit and vegetables"; British food Journal, 99;6; pp 207-211
- (3) M. Barański, et al. „Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses“; British Journal of Nutrition, Published Online June 26, 2014.

OM AT FINDE RO

Når tanketoget buldrer derudaf, bliver vi stressede og urolige, og kroppen spænder op. Kropsterapeut Christian Winding hjælper sine klienter med at komme 'ned i kroppen', trække vejret og være i nuet, også når det er svært.

Damebladene svømmer over med *buzz words* som meditation, positiv tænkning og selvhealing og billeder af smukke kvinder i velsiddende tøj, der dyrker yoga i solnedgangen.

Virkeligheden ser helt anderledes ud for de fleste, hvor hverdagen er proppet med arbejde, aftaler, familie og gøremål. En hverdag, der vælter, hvis vi selv eller vores kære rammes af alvorlig sygdom.

PANIK ELLER RO

Christian Winding er kropsterapeut og møder i sin klinik en masse forskellige mennesker med mange forskellige udfordringer.

"I min praksis behandler jeg blandt andet mennesker, der er eller har været ramt af kræft, og de falder som regel i to kategorier. Den ene type er i fred med sig selv og har en meditativ tilgang til deres sygdom og tænker: *Hvordan vil jeg gerne opleve den her dag?* Den anden type er grebet af panik og føler, de har travlt, fordi de tænker: *I morgen er det hele måske slut!*".

LIVSVILKÅR

Vi mennesker søger jo altid det optimale, og når man er syg, er det ikke optimalt! Vi kigger på det og siger: *Jeg vil ikke have det, der er lige nu. Jeg vil have noget andet!*

Men livet er, som det er, og du kan ikke lave det om. Jo, du kan flytte dig fysisk og rejse til en sydhavsø, men hvis du har mistet dit bryst, så har du

stadig mistet et bryst, og det kan du ikke lave om på. Det er virkeligheden.

Du kan enten sige: *Det er noget møg, at jeg har cancer – hele livet er noget møg!* Du kan også sige: *Ja, jeg har cancer. Det er, som det er, men lige nu leger mine børn i haven, og jeg må leve og nyde nuet.*

STOP TANKETOGET

Vi er tilbage ved det uafvendelige – det, vi ikke kan ændre på. Christian Winding har en pointe: Når vi nu ikke kan ændre det, der sker, så må vi kigge på vores tanker og finde ud af, hvordan vores tankemønstre ser ud. Det er ofte fastlåst og programmeret til at gøre, som det plejer.

Ofte kører tanketoget af sted med os for fuld styrke, og det kan virke ustoppeligt, men det er faktisk muligt at lære at stige af det tog.

Det kræver lidt øvelse, men når du bliver bevidst om, hvad der foregår inde i dit hoved og bliver opmærksom på, at det kan blive anderledes, får du pludselig nogle nye værktøjer til at holde kursen – både i hverdagen og i krisesituationer.

PÅ BRIKSEN

Når folk finder vej til Christian Winding for at få en behandling, har de måske læst om ham, fået ham anbefalet eller fundet ham på nettet. Men hvad er det, de kan forvente, når de lægger sig på briksen i de godt 45 minutter, som en behandling varer?



”Mange af mine klienter er i overlevelsesh-mode, når de kommer her, og kort fortalt vækker jeg deres sanser, som er blevet skubbet i baggrunden, og undervejs behandler jeg hele kroppen med massage, stræk og afspænding.

”Nogle har fået konstateret en alvorlig sygdom, nogle er i behandling, andre er ramt af angst, sorg eller depression, og mange af dem har lukket ned for hele følesystemet. Jeg ser på den enkelte, og hvad personen er klar til. Det er et samarbejde mellem per-

sonen på briksen og mig. Jeg ’lirker’ mig ind på vedkommende og tonser ikke frem som en kampvogn, og så ser vi, hvor langt vi kommer den pågældende dag.

Det afgørende er, at mine klienter kommer til at mærke sig selv, sin krop og sin vejtrækning. At de oplever en tilstedeværelse i nuet og får en bevidsthed om de tanker og de sanser, de har. For når sanserne vågner, vågner man selv, og det giver fornyet energi og styrke til at tage fat på de udfordringer, som livet byder”.



Kropsterapeut Christian Winding er uddannet idrætslærer, Body SDS (Body Self Development System), kropsterapeut og mindfulnessstræner. En behandling tager ca. 45 minutter og er en blanding af afspænding, massage og stræk.

Læs mere på christianwinding.dk

Foto: Rie Neuchs.

Tre spørgsmål til Christian Winding

1. Hvad kan du hjælpe kræftramte med?

De kan ofte ikke genkende til, at der er mange tanker i forbindelse med deres sygdom og deres fremtid. Hos mig eksisterer sygdommens fortid og fremtid ikke. Vi arbejder i nuet, og det giver et andet fokus og får mange gange folk til at slappe af. Konkret bruger jeg i min behandling massage, afspænding og stræk. Mange har operationsar og arvæv, som generer, og dem kan jeg smidiggøre og løsne fra underhuden. Andre får hjælp til øvelser, som kan styrke kroppen.

2. Hvordan definerer du 'at være i nuet'?

Når det lykkes at være til stede i nuet, er det et frikvarter, og jeg bruger elementer fra meditation for at få mine klienter derhen. 'At være til stede i nuet' er et udtryk, der desværre bliver skamredet i alle mulige sammenhænge og ender med at lyde som en floskel, men det handler om at blive bevidst og nærværende – kort sagt – at vække de sanser, som vi mennesker er udstyret med. Det kræver lidt øvelse, men alle kan lære det!

3. Hvordan reagerer folk på din behandling?

De fleste mennesker trækker vejret helt oppe i brystet og ikke nede i maven, og når de endelig 'giver slip', er det en ret fed fornemmelse. Undervejs i behandlingen, hvor jeg masserer og afspænder og strækker kroppen, øges blodgennemstrømningen, og når en spændt muskel slapper af efter massage, kan det nogle gange summe og snurre eller føles varmt/koldt. Jeg har endnu ikke oplevet, at nogen har fortrudt, at de kom!

MIN OPLEVELSE

Grethe Larsen er brystopereret og fortæller her om, hvordan hun har oplevet Christian Windings behandlingsform.

Jeg fandt hen til Christian efter en brystkræftoperation, hvor mit højre bryst blev fjernet – og senere rekonstrueret. Det var et voldsomt indgreb med store ændringer af min krop, og med mange psykiske belastninger før og efter operationerne.

Da ”bølgerne havde lagt sig”, var jeg, som mange andre brystopererede, både glad for at have overlevet, men også usikker i forhold til ”den nye krop”. Hvad kan den nu, hvor meget må den belastes, kan jeg være fysisk aktiv som før, hvad kan jeg gøre ved arvæv, smerter, anspændthed?

Efter længere tid med rolig genoptræning, øvelser hjemme på stuegulvet og massage, savnede jeg på et tidspunkt en mere ”robust” kropsbehandling og rådgivning om fysiske udfoldelser og øvelser. Noget, der for alvor kunne bringe mig videre og fri af den sårbarhed, som kræftpatienter kan trækkes med lang tid efter deres operationer og efterbehandlinger.

Jeg har oplevet stor nytte af at få kropsbehandlinger hos Christian. Dybgående massage, stræk, vrid af sener, muskler, led og væv og fokus på vejtrækning har frigjort mange spændinger, blødgjort væv og lettet tryk og smerter. Den mere robuste behandling har hjulpet mig til at opleve, at min krop stadig er stærk og parat til nye fysiske udfordringer og glæder, og behandlingerne har bidraget til, at jeg har fået bugt med oplevelsen af at være sårbar og usikker i min nye krop. Det er en meget vigtig ændring, der bør nævnes.

Jeg tror, at mange brystopererede – og andre kræftpatienter – kan have stor glæde af sådanne behandlinger, fordi de udfordrer kroppen på en lidt mere kontant måde end mange efterbehandlingsforløb ellers gør, samtidig med at behandlingerne har en undersøgende/lydhør tilgang med fokus på en god vejtrækning – og sammenhængen mellem kroppen og vores psykiske velvære.

Patienthistorie

Modermærkekræft (ma

Forfatteren ønsker at være anonym, men er redaktionen bekendt.

Henvendelse vedrørende denne artikel kan rettes til redaktion@tidslerne.dk

I Tidslerne 2016-2 bragte vi artiklen "RIGVIR-virus dræber cancerceller". Artiklen fortæller om modermærkekræft og modermærkekræft. Vi får mange henvendelser vedrørende RIGVIR. H

RIGVIR-behandling i Letland

Jeg er kvinde og fik i en alder af 70 år konstateret modermærkekræft (malignt melanom) i mit lår i foråret 2015. Derefter gennemgik jeg en operation med en dybere fjernelse af modermærket. Samtidig fik jeg fjernet en lymfeknude i lysken. Da der også var cancer i denne, tilbød hospitalet at fjerne flere lymfeknuder. Det sagde jeg dog nej tak til. Der har heller ikke senere været cancer i disse lymfeknuder. Desværre viste der sig i foråret 2016 en metastase i en lymfeknude i bughulen.

Min diagnose førte mig til søgning på internettet, og her stødte jeg via hjemmesiden "The Truth About Cancer" på RIGVIR-behandlingen, som blev rosende omtalt, og jeg tog kontakt.

Mødet med RIGVIR på klinikken i Jurmala

I august 2016 startede jeg min behandling på Global Virotherapy Cancer Clinic (GVCC) i Jurmala, en lille by vest for Riga. Klinikken er smukt beliggende og har moderne faciliteter. Der er en dejlig energi i huset, og hele personalet er både kompetente, søde og venlige. Man bor på klinikken og må gerne have en rejsefælle med, som bor på samme værelse, men naturligvis betaler for kosten.

Jeg ankom en søndag. Behandlinger finder sted fra mandag til og med fredag, og jeg kunne rejse hjem om lørdagen. Jeg fik straks ved ankomsten til klinikken udleveret en plan for ugen, som omfattede både behandlinger og konsultation med forskellige tera-

peuter og behandlere. Behandlingerne i løbet af ugen består af tre RIGVIR-injektioner, og lægerne tager blodprøver.

Jeg fik papirer og skemaer med hjem, med oplysninger om de blodprøver, som RIGVIR-lægerne ønskede taget i Danmark på bestemte datoer. Ligeledes fik jeg oplyst, på hvilke datoer injektionerne skulle foretages, samt beskrivelse af, hvor på kroppen de skulle sættes. En person fra det såkaldte "Medservice" kom til klinikken for at udlevere medicinen (ampuller) til mig. Disse ampuller tager jeg med hjem for de næste 12 uger. Efter dette første besøg er det muligt at aftale at få medicinen sendt direkte til sin dør, og det fungerer fint. Selv foretrækker jeg at tage til Letland hver 12. uge til opfølgning i stedet for at få medicinen tilsendt og dermed beholde den gode kontakt til lægerne og få besvaret spørgsmål. Det kan dog også ske per e-mail eller lignende.

Samarbejdet med egen læge i Danmark

En RIGVIR-behandling sker i samarbejde med sin egen læge i Danmark. Jeg informerede i god tid min læge og gav ham oplysninger om RIGVIR. Blandt andet skal lægen vide, at der skal tages blodprøver cirka en gang om måneden. Jeg havde også brug for hjælp til injektioner med RIGVIR. I mit tilfælde sker det en gang om ugen. Min læge indvilligede i at samarbejde med mig om RIGVIR-behandlingen. De danske praktiserende læger ved naturligvis, hvor de får oplysninger om for eksempel RIGVIR verificeret. I lægeklinikken i Danmark får jeg taget blodprøver, og en sygeplejerske

ligt melanom)

, hvad og hvordan RIGVIR (RIGa VIRus) virker
er en patients egne erfaringer.

giver mig injektioner med de hjembragte ampuller. Injektionerne sættes intramuskulært på steder, hvor man ikke selv kan nå. Der skiftes mellem fire injektionssteder. Blodprøveresultaterne sender jeg så til klinikken i Letland.

Som malignt melanom-patient ønskede jeg en såkaldt **BRAF-test**. Til denne test brugte lægerne min biopsi-test. En BRAF-test fortæller, hvordan cancercellerne muterer. Således kan man se, om canceren er aggressiv eller ej. Man får derved en bedre pejling på, hvordan RIGVIR-behandlingen vil komme til at virke.

Her er jeg i dag

Desværre viste BRAF-testen, at jeg har den cancerform, der er meget aggressiv og derfor hurtigt spreder sig, og på klinikkens hjemmeside står der, at min behandling med RIGVIR er livsforlængende. Jeg får stadig injektioner med RIGVIR hver uge. Andre patienter kan "nøjes med" en indsprøjtning over længere intervaller.

Jeg har det i dag rigtigt godt. Dog er jeg begyndt at få lidt ondt af og til. Jeg får lægeordineret cannabis, CBD og THC. Jeg er også begyndt at tage liposomalt C-vitamin (se Tidslerne 2017-1). Alle mine kosttilskud kommer fra Nani.dk. Disse kosttilskudsprodukter er af god kvalitet og optages derfor nemt i kroppen. Af og til tager jeg en vegatest hos min helsekostforhandler for lige at rette ind. Jeg har indtil nu gjort rigtig meget selv for min sygdom. På nettet, YouTube og i bogen "Nøgler til spontan helbredelse" af Kelly A.

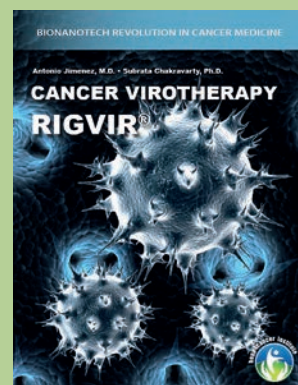
RIGVIR, "levende virus",

er registreret i Letland (et EU-land) som medicin. Behandlingen er specielt rettet imod modermærkekræft, men RIGVIR er også virksom ved flere andre cancerformer. Behandling med RIGVIR tilbydes gratis til indbyggerne i Letland. Produktet er også registreret i Georgien og Armenien. I disse lande er medicinen også godkendt.

Hvis du påtænker at starte RIGVIR-behandlingen, kan du altid kontakte klinikken:
www.virotherapyclinic.eu

Der er også informationer at hente på
www.naturligmedicin.com

Du kan downloade e-bogen om RIGVIR her:
<https://hope4cancer.com/rigvir-ebook-download>



Turner får jeg gode ideer, ligesom der er mange gode bøger at læse omkring kræft og spontan helbredelse. Min søgen har lært mig, at der kan være flere "ting" i ens liv, som er vigtige at forandre på.

Vandet, jeg drikker, er let basisk. Det renses for visse bakterier og er meget iltholdigt med mere. Kanden til dette brug har virket upåklageligt flere gange dagligt, nu i 14 måneder (www.clean-water.dk).

Min plan er at fortsætte med RIGVIR og arbejde videre på min sundhed.

Held og lykke fra S.S. Taastrup

Alle starter

I 2010 fik min mand, Bjarke (47 år), konstateret kræft. Han blev opereret og fik fjernet tumoren. Det var fantastisk, at han nu kunne gå hjem og leve videre, som han plejede. Min mand elskede livet – jeg bed mærke i ordene fra lægerne, men handlede for sent.

Efter Bjarkes cancerforløb ledte jeg efter livsstilsændrende mirakler – for jeg vidste godt, at han ikke kunne fortsætte, som han plejede. Det var jo det, der havde gjort ham syg i første omgang. Udover det faglige kendskab, jeg havde til sundhed og ernæring, søgte jeg efter alverdens sygdomsforebyggende behandlinger og metoder til en sundere livsstil i håb om at kunne hjælpe min mand videre i en rask krop.

"Mirakelvand"

En sen aften støder jeg på ordene "Miracle Water – Change Your Water, Change Your Life" på en amerikansk hjemmeside. Søgende, som jeg er, kigger jeg lidt rundt på siden, men min skepsis sejrer, og jeg lukker ned. Ingen skal på dette tidspunkt komme og fortælle mig, at vand kan være meget mere end det, der løber ud af min hane. Det er alligevel for simpelt!



Mette-Marie Linding,
CEO, Chanson Danmark
bach.scient i idræt og
sundhedsvidenskab

Men måske jeg alligevel skulle have læst videre? To år senere vender kræften nemlig tilbage – og denne gang bliver det ikke kun ved skrækken. I 2013 tager jeg afsked med min mand. Han blev 49 år.

"Lev som du plejer"

Udover den sorg, der rammer os som familie, bliver jeg også vred. Vred over, at han efter første forløb (operationen) får besked på at **gå hjem og leve sit liv, som han plejer**. Frustreret over, at han går hjem og gør netop dét – som om intet er hændt. Jeg føler mig magtesløs over ikke at være herre i den krop, som har brug for en livsstilændring – en krop og et helbred, jeg ønsker det bedste for. Men hvad kan jeg gøre? Nu ikke mere for ham, men måske kan jeg hjælpe andre ...

Et nyt livskapitel

Et par måneder efter min mands død støder jeg igen ind i vandet i en video om Inger Hartelius og hendes historie fra eget cancerforløb (se Ingers historie side 4-10). Denne gang oplever jeg en mindre provokation end tidligere – måske fordi jeg i stedet vælger nysgerigheden? Måske fordi jeg ikke længere har noget at miste? Hvad der her begynder som en uskyldig interesse – en glubende appetit på ny viden – skal senere vise sig at blive starten på et helt nyt livskapitel, et kapitel om ioniseret basisk vand.

Jeg erhverver mig fluks en Chanson ioniseringsmaskine. Selvom jeg har arbejdet med sundhedsfremme i 28 år med fokus på kost, motion og mental balance, er vigtigheden af vand og optimal hydrering alligevel



et sted ...

et en tumor på tyktarmen med besked om,
og alle de goder, det bød sig.

et udforsket kapitel for mig – og resten af branchen. Det hele giver pludselig mening for mig – tænk engang, at vi i den videnskabelige verden ikke har tænkt vand ind som et seriøst element i sundhedsfremme og helbredelsesprocesser? Vores kroppe består af 70 procent vand, så det har logisk nok større betydning, når vi ændrer vandkvaliteten, end vi tidligere har troet.

Hurtig effekt

Jeg mærker hurtigt en effekt på den stress, jeg i mange år har kæmpet imod – og en generel udbrændthed, som bestemt ikke er blevet bedre i sorgen. Efterhånden som energien vender tilbage får jeg blod på tanden – for hvis det kan hjælpe mig, hvad kan det så ikke også gøre for andre? Dét skulle afprøves, og jeg investerer i et par maskiner, som udlånes med det formål at lave mine egne observationer på blandt andet cancerpatienter og senfølgeramte, gigtpatienter samt personer med psoriasis, kohl, lavt stofskifte, Parkinson og depression. Alle har positiv effekt!

Set i bakspejlet ...

Med viden om min egen oprindelige skepsis ved jeg, at jeg skal være skarp, hvis budskabet om ioniseret basisk vand skal ud til masserne. Det bruger jeg det næste halve år på at forstå. Jeg har møder med eksperter lokalt og globalt. Påfaldende er det, hvor lidt viden der var – og stadig er – om ioniseret basisk vand og dets sundhedsmæssige fordele. En egentlig evidensbaseret videnskab og forskning i vandet er stadig i de spæde stadier – selvom det i det sidste årti har taget fart og vundet accept i flere vestlige lande.

Fakta om vand

Vand med sundhedsmæssige fordele

Vi kender det alle. Det med ikke at få drukket nok vand gennem dagen. Det er tørsten, der driver os til at drikke, men det er ikke ligegyldigt, hvad vi drikker for at opretholde væskebalancen – heller ikke når vi taler vand. Vand er nemlig ikke bare vand. Dets kvalitet er afgørende for vores sundhed, velvære og vitalitet.

Flydende antioxidanter

I Danmark har postevandet en pH-værdi på 7 og dets lange rejse gennem vandrør og tanke har gjort det energiforladt. Ved at lade drikkevandet gennemløbe elektrolyseprocessen i Chansons ioniseringsmaskiner tilføres antioxidanten H_2 . Samtidig opdeles det i en sur og en basisk fraktion med en regulerbar pH-værdi – også vandmolekyleklyngerne bliver mindre, hvilket betyder, at det bliver nemmere for din krop at optage væsken.

Der forskes konsekvent i vandets elektriske – og dermed antioxidative egenskaber. Syre-base balancen er vigtig, men det er vandets Oxidation Reduction Potential (ORP), der er mest betydningsfuld for vores sundhed. Oxidation betyder nemlig iltning eller nedbrydning og kan sammenlignes med æblet, der bliver brunt, når det skæres over. Alt, der hæmmer oxidationen, kaldes antioxidanter – i dette tilfælde H_2 .

Drikker vi ioniseret vand med en pH-værdi på 8 til 9,5, og en minus-ORP værdi, får vi de livsvigtige antioxidanter på en naturlig måde. Derved hjælper vi med at bevare vores cellers sundhed og neutraliserer et eventuelt syreoverskud, som skaber ubalance i kroppen.



Vandets kemi

Jeg finder også her ud af, at vandets basiske egenskab ikke er det altafgørende, men at det er hydrogen, som gør hele forskellen, fordi den virker som en kraftig antioxidant. En antioxidant, der er så lille, at den, som noget af det eneste, kan slippe gennem blod-hjerne-barrieren – ikke engang kemo kan det!

Her er jeg i dag ...

Trods den svære adgang til evidens satser jeg nu forsikringsudbetalingen fra min mands død, sælger vores hus – og køber det danske agentur, Chanson. Og heldigvis for det!

Jeg erkendte, at videnskab ikke kan fremskyndes, for sandheden er, at vi endnu kun ved, hvad der svarer til en dråbe i havet. Jeg valgte at gå med min egen erfaring, observation, research og viden indenfor feltet. Og nu, fire år senere, er det kun gået en vej. Fremad.

I dag er ioniseret basisk vand fra Chanson tilgængeligt ved flere tæpestationer (dvs. steder rundt om i landet, hvor man kan tappe basisk vand, *red.*), og både privatpersoner og virksomheder investerer i ioniseringsmaskiner. Dagligt røres jeg af henvendelser fra kunder, der melder positivt tilbage og tilsender resultater fra lægen som bevis på fremgang og bedring.

Om vandet kunne have gjort en forskel for min mand, tænkte jeg tidligere ofte på. I dag har jeg flyttet fokus og glæder mig i stedet over at kunne hjælpe mange andre til sundhed og helbredelse.

... Alle starter et sted

Jeg startede, da min mand sluttede. Og rejsen er først lige begyndt. Visionen om at udbrede kendskab til vand med sundhedsmæssige fordele er blevet en levevej med ønsket om, at vi sammen gør, hvad vi kan i kampen mod forebyggelse af dårligt helbred og sygdom. Måden, vi lever på, er altafgørende for vores velbefindende, så en varieret kost og motion, et optimistisk sind og ioniseret basisk vand er et meget godt sted at starte. Både før, under og efter et sygdomsforløb som kræft.

Der findes til orientering andre maskiner på markedet, se blandt andet: www.kanten.dk og www.sundt-vand.com (*red.*).

Healing virker positivt på senfølger

Et forskningsprojekt har vist, at healing kan lindre senfølger som træthed, depression og ned-sat livskvalitet. Den genopretter kroppens balance og renser ud.

Som kræftsyegeplejerske og healer har jeg i mange år ønsket at finde og vejlede om alternative behandlingsformer, der kan hjælpe tidligere kræftpatienter efter et opslidende sygdomsforløb. Mange ved ikke, hvor de skal finde den hjælp, som det konventionelle system ikke tilbyder, når behandlingerne er overstået, og krop og sind ofte gør ondt.

Jeg har været leder af flere projekter i årene mellem 1998-2017 om healing og kræft, senest af forskningsprojektet "Healing og senfølger til kræftbehandling", der blev finansieret af det daværende ViFAB (Videns- og Forskningscenter for Alternativ behandling).

Vi var to healere, som begge er uddannet hos den nu afdøde irske healer Bob Moore, der gav healing til 30 personer, som var færdigbehandlet for kræft. 30 andre deltagere var kontrolgruppe og fik afspænding til musik. Begge grupper fik en samtale før behandlingen.

Forskningsprojektet viste både "statistisk signifikans" (resultatet er ikke tilfældigt) og "klinisk signifikans" (resultatet har relevans for klienterne) indenfor områderne: træthed, selvoplevet livskvalitet, depression og angst samt hukommelse og manglende overblik. Desuden viste projektet positive effekter på nogle former for smerter og nerve-føleforstyrrelser. Alt i alt var resultaterne markant bedre for dem, der fik healing i forhold til dem, der fik afspænding.

Forskning er nødvendig

Vi kunne også se, at *samtalen* var vigtig for mange af senfølgeklienterne, i både behandlings- og kontrolgruppe. Angsten faldt markant i begge grupper, så dét at få støtte til at forstå sin situation er helt afgørende. Mange var rigtig bange for at få tilbagefald, og her afdækker samtalerne bagvedliggende tankemønstre. Det har stor betydning for mennesker med senfølger at blive mødt af fagfolk, der forstår og italesætter det, som de fysisk og psykisk går igennem.

Jeg oplever, at forskning inden for healing og anden alternativ behandling er vigtig, fordi det på sigt

kan betyde, at flere kan få hjælp og vejledning til et bedre liv efter endt kræftbehandling. Og ikke mindst oplysninger om hvilke alternative behandlinger, der kan lindre senfølger. Alt i alt samfundsnyttige effekter på en stor gruppe mennesker der ofte har svært ved at vende tilbage til deres gamle liv på grund af senfølger til kræftbehandling.

Projektets resultater er lovende og har vist, at healing som behandlingsform kan være et godt tilbud for lindring og forbedret livskvalitet. Men det viser også, at det kræver mere forskning at nå dybere ned i healingens muligheder.

Senfølge-patient fra forskningsprojektet

Denne klient hører til gruppen af de unge kvinder med hormonel ubalance og forøget sårbarhed, der modtog healing indenfor det første år efter afsluttet kræftbehandling.

"40-årig kvinde med brystkræft er seks måneder efter endt kemoterapi meget træt, har lav stress-tærskel, er psykisk sårbar, har problemer med hukommelse og overblik. Det mest belastende er trætheden, og at hun ikke kan kende sig selv igen. Efter nogle ganges healing begynder hun at være mere frisk, og tarmfunktionen kommer i gang. Hun får gradvist mindre behov for at sove til middag. De stive ben og den stive lænd bedres, og det samme gør de tørre slimhinder i øjne og skede. Efter endt healingsforløb er kvinden klar til at gå tilbage til sit 30 timers arbejde".

Læs mere her:

Link til dansk artikel om projektet:

www.tehema.dk/dokumenter/dansk_rapport_2017.pdf

Link til videnskabelig rapport:

www.tehema.dk/dokumenter/scientific_article_2017.pdf

Link til alle tekster om projektet:

www.tehema.dk/forskning.html



Af healer og kræftsygeplejerske Marianne Garst Boëtius

Billede af en klient med senfølger

"Nu sidder jeg så her, stadig delvist sygemeldt, og frygter fremtiden med senfølger. Herudover føler jeg mig på sin vis flod over, at jeg kan være så trist til mode og føle mig så dårlig, når jeg nu er helbredt for kræft. Jeg ER lykkelig over at have overlevet, men jeg føler, at jeg nu står alene med al verdens senfølger, som ingen rigtigt kan eller vil forstå". (Fra hjemmesiden for Foreningen af Kræftoverlevende med Senfølger).

At have senfølger til kræftbehandlingen er for mange en uventet og chokerende hændelse, som ofte sætter ind der, hvor man er på vej ind i sit nye liv som kræftoverlever. I forløbet er man blevet orienteret om bivirkninger men yderst sjældent om, at man kan risikere, at de ikke forsvinder. At trætheden måske ikke forsvinder, at kroppen vil blive ved med at sende en lind strøm af symptomer, der hele tiden reaktiverer frygten for tilbagefald og fører til endeløse undersøgelser og kontakt til sundhedsvæsenet. Samtidig med, at ingen kan se det på én. Og både familie, venner og jobcenter ønsker, at man træder ud af sygdomsrollen og vender tilbage til dem. Men det kan man ikke, for man har været inde i en "krigszone", hvor man er blevet beskudt og har set, at "det her kan man dø af". Mange er dybt traumatiserede på flere planer, når de kommer ud. Men der er ingen, der kan se det – og selv forstår patienten ikke, at han eller hun ikke kan komme på plads, for nu er det hele jo overstået.

Personer med senfølger ønsker selv at træde ud af

sygdomsrollen og vende tilbage til deres liv. Det er bare ikke altid muligt. Det er det billede, der rigtig ofte viser sig i kontakten med mennesker med senfølger. De ved ikke, hvorfor de har det, som de har. De har ringe forståelse for, hvad sygdommen og behandlingerne har gjort ved krop og sind, og hvad der kan gøres for at hjælpe. Desværre mangler pårørende, arbejdspladser og jobcentre også denne viden.

Det ser ud til, at der både blandt mange praktiserende læger og onkologer er stor uvidenhed om senfølger samt om, hvordan de skal gribes an. Mange tidligere patienter bliver sendt til rigtig mange undersøgelser, men de er en gruppe, der er svær at have med at gøre, da der ikke umiddelbart findes nogen behandlinger, der kan fjerne senfølgerne. Enkelte bliver sendt videre til smerteklinikkerne, og der bliver ofte forsøgt med medicin til dem, der har mange smerter. Til sidst oplever en del, at de bare er en belastning.

I forbindelse med forskningsprojektet talte projektets to healere med hver af deltagerne om deres situation. De mange samtaler har vist, at en del mennesker med senfølger ikke ved, hvor de skal henvende sig, og hvor der er hjælp at få.

Undersøgelser fra Kræftens Bekæmpelse (2013) viser også, at "mere end hver 10. patient føler sig ladt i stikken af sundhedsvæsenet efter at være blevet udskrevet fra hospitalet. De kræftramte har svært ved at finde fodfæste, og de savner information og hjælp fra kom-



følger til kræftbehandling

muner og praksislæger til at håndtere en ny hverdag”.

Et stort problem for mange kan være lige pludselig ikke at kunne kende sig selv igen og opleve den forøgede sårbarhed, som kan føre til, at man meget nemt bliver stresset, får svært ved at overskue hverdagen, søvnproblemer og bliver grådlabile etc. Noget, der kan være meget svært.

Som en deltager i dette projekt udtrykte det: ”I har helbredt mig for sygdommen, men I har også taget mit liv”. Eller som en anden sagde: **”Mit liv er tungt, og det gør ondt i benene hele tiden”**.

Senfølger er et andet ord for gener, der er blevet påført af selve kræftbehandlingen, samt de psykiske gener, der er opstået på grund af sygdommen. Det vil sige de chok og traumer, der kan opstå, når man bliver truet på sin eksistens samtidig med, at man ser sin verden falde sammen.

Hvor mange der lider af senfølger ved vi pt. ikke præcist, men gruppen ser ud til at vokse. En spørgeskemaundersøgelse (2004) blandt 2500 færdigbehandlede kræftpatienter, som deltog i rehabiliteringsforløb på Kræftens Bekæmpelses rehabiliteringscenter Dallund, viste, at 96 procent havde senfølger efter deres kræftbehandling. 60 procent af dem angav at have rigtig slemme senfølger. Og der er tale om symptomer/bivirkninger, der er knyttet til kræftsygdommen og behandlingen, som eksempelvis koncentrations- og søvnbesvær, fatigue (træthed), muskel- og ledsmerter,

nerve-føleforstyrrelser, hukommelsesbesvær og seksuelle problemer. Undersøgelsen fra Dallund slår fast, at kræftpatienter ikke kun slås med en enkelt bivirkning af kræftbehandlingen, men ofte slås med så mange, at det går ud over livskvaliteten. Og det bliver svært at passe sin hverdag og sit arbejde.

Senfølgerne dækker over mange symptomer afhængig af, hvilken kræftform og hvilke behandlingsmetoder, der er brugt. Og belastningsgraden kan variere meget. Tendensen i dette forskningsprojekt/denne undersøgelse var, at jo flere behandlingstiltag, jo flere senfølger.

Denne undersøgelse kan ikke forklare, hvorfor nogle kommer lettere igennem et behandlingsforløb end andre. Men man ved noget om, at jo bedre et udgangspunkt man har, jo bedre klarer man behandlingen. Ved en gennemgang af projektets journaler finder vi også en tendens til større belastninger af behandlingerne hos de patienter, hvis immunforsvar var svækket før kræftdiagnosen, for eksempel personer med stressdiagnoser, andre alvorlige sygdomme eller arvelige sygdomme. Det samme gælder mennesker, der tidligere har haft kræft og har fået behandling – især med kemoterapi. Det er dog ikke hele forklaringen. Vi så også, at en del af de relativt unge patienter uden belastende baggrund kunne have svært ved at komme på plads. Her vil tilpasning af behandlingerne til et niveau, der er tåleligt for de enkelte patienter, være et emne.

Afhjælp inkontinens efter kræftbehandling,

eller bliv mere afklaret omkring den inkontinensstype, du har!

Når man taler om inkontinens,
så tænker de fleste nok på,
at man skal lave knibeøvelser
for at få det løst.

For mange er det dog langt fra
nok.

Der kan være mange årsager til inkontinens. For at forstå mekanismerne bag vores vandladning, skal vi være bevidste omkring urinens vej gennem kroppen og hvilke strukturer, der styrer den. At urinen kommer igennem blæren er de fleste bekendte med, men inden da bliver den fragtet fra nyrerne, som har ageret filter, inden den bliver sendt videre til blæren, og fra blæren ryger den så ud i urinrøret. Derudover

Kort om osteopati:

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

spiller nervesystemet en stor rolle for både nyren og blæren. Hvis der er uorden i vores autonome nervesystem, vil man kunne opleve problemer. Hvis man er permanent meget stresset, kan det også stresse blæren, som gør, at man oplever hyppigere vandladning.

Har man et stort tryk på blæren, kan dette også være skyld i inkontinens. Blæren sidder anatomisk sådan, at den får et stort tryk fra toppen, for eksempel fra livmoder, tyndtarm og så videre. Arvæv spiller også en stor rolle, da det kan være med til at trykke og stramme på blæren, nerverne og blodforsyningen, så blæren ikke får de rigtige signaler.

Liste over nogle af årsagerne til inkontinens:

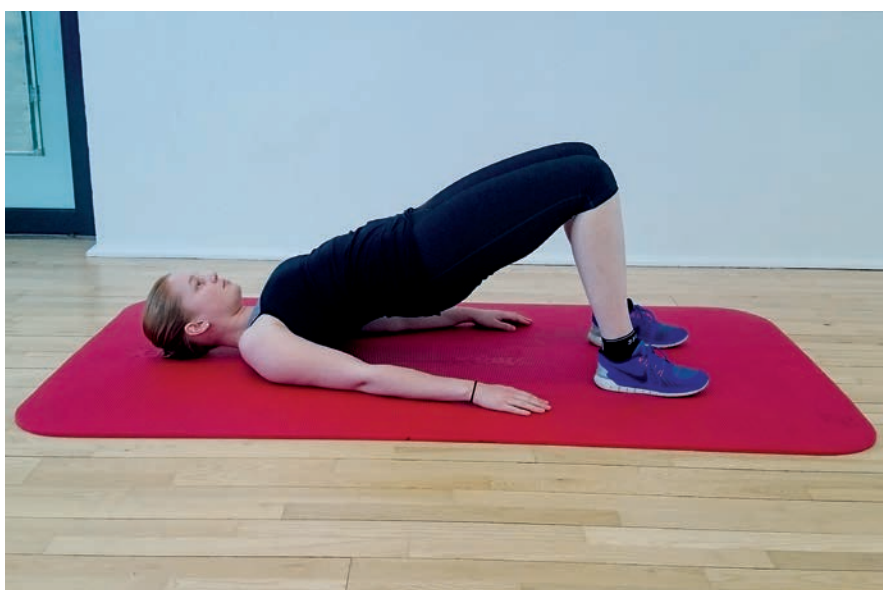
- Ubalance i nervesystemet (hvis man er stresset eller konstant tænker på, at nu skal man tisse)
- Arvæv efter operationer
- Nedsunken bækkenbund
- Betændelse i nyren eller blæren (smerter, når man tisser)
- Forstørret prostata (mænd)
- Op til seks uger efter fødsler, derefter skal det vende tilbage til normalen (kvinder)
- Svag bækkenbund
- Hormon-ubalance (specielt børn)

Specielt efter kræftbehandling som stråling eller operation i området skaber det masser af arvæv, som ændrer anatomi i området omkring blæren. En typisk komplikation kan være vand i benene, problemer med at holde på urinen og kramper. Alt sammen symptomer, som for det meste stammer fra arvæv efter strålebehandling eller operationer.



Mark Ebbesen fra Køge Bugt Ryg- og Knæcenter vil fremadrettet i Tidslerne komme med gode råd og øvelser, man efter en kræftbehandling kan bruge i sin hverdag.

Mark er autoriseret fysioterapeut og osteopat-studerende på fjerde år og er derudover uddannet GLA:D instruktør, som er behandling og træning af slidgigt. Klinikken har specialiseret sig i behandling af symptomer efter forskellige kræfttyper såsom *brystkræft, livmoderhalskræft, prostatakræft med videre*. Klinikken afhjælper hævede arme og ben samt inkontinens og bevægelighed omkring ryggen.



Hvad kan man selv gøre?

Her er en række ting, man selv kan gøre:

- Motionere, få pulsen op i minimum 20 minutter hver anden dag.
- Spise antiinflammatorisk. Det handler om at give sin krop de bedste forudsætninger for at kunne fungere, og antiinflammatorisk kost sænker inflammationen i kroppen.
- Lave åndedrætsøvelser for at få styr på nervesystemet. Træk vejret ind i fem sekunder og pust ud i fem sekunder.
- Lave følgende øvelser:

1. Knæbøjninger (evt. rejse/sætte sig fra stol): Start med at knibe bækkenbunden sammen, som hvis man skal holde på urinen, eller kappe strålen over, når man tisser. Hold den spænding, mens man rejser sig og sætter sig. 3 x 30 sekunder tre gange om dagen
2. Bækkenløft. Lig på ryggen med armene ned langs kroppen og fødderne i gulvet, så benene er bøjet og knæene peger op mod loftet. Knib bækkenbunden sammen og løft kroppen fra gulvet, så kroppen hviler på skuldre og fødder. 3 x 30 sekunder tre gange om dagen

Opskrift på hjemmelav

Til fremstillingen skal der bruges en ultrasonisk smykkerenser, som jeg fandt på Coops hjemmeside: www.coop.dk. Søg efter en Caso smykkerenser - Ultrasonic Cleaner. Der findes også andre mærker, men denne er med rustfri beholder.

Desuden bruges lecithin-granulat (GMO-fri), fremstillet af solsikke eller soja, samt C-vitamin-pulver, som er syreneutral (ascorbinsyre eller nascorbat). Begge dele købes i en helsekost-forretning eller på nettet, f.eks.: www.helsebixen.dk.

Jeg bruger selv nascorbat, da min mave ikke er glad for ascorbinsyre. 1 gram nascorbat svarer til 0,89 gram ascorbinsyre.

Vodka: Jeg har føjet dette til opskriften for nylig, da det skulle fremme optagelsen. Dog ikke så meget som foreslået i linket nederst på siden.

Bemærk: Alle redskaber og glas til fremstillingen skoldes inden produktionen.

Fremgangsmåde

Hæld kogende vand i 2 glas:

½ dl i et lille glas

1½ dl i et stort glas

Lad vandet afkøle til håndvarmt, ca. 30 grader.

Herefter tilføjes:

2½ spsk. nascorbat i det lille glas.

5 spsk. lecithin i det store glas.

Lad det stå et par timer til nascorbatet er helt opløst, og lecithinen er blevet til en tyk vælling.

Rør i glassene en gang imellem.

Bland de to væsker sammen og tilføj ½ dl vodka (evt. mere, se link, nederst).

Jeg ønsker ikke at belaste leveren med for meget alkohol, derfor denne mængde. Brug evt. afkølet kogt vand i stedet for vodka.

Hæld det hele i en passende flaske/beholder, som passer til nedsænkning i den ultrasoniske renser.

Ryst flasken grundigt og sæt eller læg den på skrå i maskinen. Fyld koldt vand op i maskinen til maks. niveau.

Denne maskine kører i 3 minutters intervaller. Jeg giver den 15 omgange = 45 min.

Nogle anbefaler 1 time andre meget mindre. Hold øje med, at væsken ikke bliver for varm. (Ikke over 32 grader). Sæt den i så fald i køleskabet, inden processen fortsættes.

For nemheds skyld har jeg valgt at bruge en flaske til produktionen. Nogle bruger et tyndt glas. Andre hælder væsken direkte i maskinen.

Jeg har også set opskrifter, hvor en blender bliver brugt i stedet for en ultrasonisk renser. Det ved jeg ikke om er OK? Det kan jo forsøges i mangel af bedre.

Opbevares i køleskab!

Dosering

Denne opskrift indeholder 275 ml med i alt 34 g nascorbat.

15 ml = 1 spsk. = 1,85 g nascorbat x 0,89 = 1,65 g rent C-vitamin, som svarer til 13 g C-vitamin givet intravenøst (IV).

Det har jeg taget dagligt i ca. 2 år, men dosis kan sættes op, alt efter behov.





et liposomalt C-vitamin

Tages på tom mave. Vent 15 minutter med at spise noget.

Gerne fordelt på 2 daglige indtag og ikke for sent, da det virker opkvikkende.

Optagelsen af liposomalt C-vitamin starter i mundens slimhinder, derfor kan man med fordel gurgle det rundt i munden i et halvt minut eller længere, inden det synkes.

Ikke samtidig med Budwig-kur. Måske er det OK, hvis der går 3 timer mellem C-vitamin og Budwig.

Ingen sukker, da C vitamin konkurrerer med sukker om at fodre kræftcellerne.



Gerne sammen med kemobehandlinger.

Helbredelse af sygdom (kræft, virus, bakterier, hvis IV C-vitamin ikke er muligt): 6-8 gram rent C-vitamin, som liposomalt C-vitamin, fordelt på flere gange i løbet af dagen. Forebyggelse af kræft, virus og bakterie-infektioner og andre sygdomme: 1-2 gram dagligt.

Priser pr. 1 gram liposomalt C-vitamin /februar 2017

1 gram liposomalt C-vitamin svarer til ca. 8 gram IV C-vit.

Hjemmelavet = 1 kr.

Aurora = 5,50 kr.

Lipolife = 6,50 kr.



Dette er min egen opskrift på liposomalt C-vitamin, nedskrevet efter et par års research på nettet efter sammensætningsforhold og metoder. Jeg er ikke videnskabeligt funderet. Jeg har blot været nysgerrig efter metoder til at undgå tilbagefald efter endt konventionel behandling for brystkræft, og det er indtil videre lykkedes. C-vitaminerne har jeg kombineret med andre vitaminer og diverse kosttilskud, som er beskrevet på www.tidslerne.dk

Links

Carsten Vagn-Hansens side om C-vitamin (skrevet, før liposomalt C-vitamin var opfundet): www.radiodoktoren.dk/radiodoktoren/2010/01/08/c-vitamin-oversigt

Link til næsten professionel fremstilling af liposomalt C-vitamin (på engelsk). Åbnes evt. i søgemaskinen Chrome, som kan oversætte til dansk: www.qualityliposomal.com/process/index.html

Dette link er til en amerikansk læge, Thomas Levy:

www.peakenergy.com/articles/nh20140311/Reversing-disease-with-the-'multi-C'-protocol. Prøv at klikke lidt rundt på hans hjemmeside, hvor han også udtaler sig om det hjemmelavede liposomalt C-vitamin. Han mener ikke, det er lige så stabilt som den færdigkøbte. Han siger dog, at det er bedre end almindelige C-vitaminpiller.

På www.videnskab.dk findes en god artikel. Søg efter: C-vitamin smadrer kræftceller og har blot banale bivirkninger. Læs bl.a. om, hvorfor du skal undgå at indtage jern – også i multivitaminerne.

Læs den gode forklarende artikel om liposomalt C-vitamin i Tidslernes blad 2017-1, side 12-15: www.tidslerne.dk/show_event.php?id=912 eller søg efter liposomal i søgeboksen på www.tidslerne.dk

Analkræft:

Kræftfri imod alle odds – jeg

September 2014 fik jeg desværre diagnosen uhelbredelig analkræft, kun med mulighed for

Min forhistorie

Jeg var i chok. Det kan bare ikke være rigtigt, tænkte jeg. 44 år, og nu skulle jeg til at slås med kræft! Jeg syntes ellers, jeg allerede havde fået min portion af sygdomme. I 1992 blev jeg ramt af SLE (lupus – en alvorlig bindevævssygdom) og fik dengang en del kemobehandlinger for at få styr på lupusen. I 2001 stod mine nyrer helt af, og jeg kom i dialyse. Heldigvis blev jeg nyretransplanteret i 2002, og min “nye” nyre har fungeret fantastisk lige siden.

Slutter festen nu?

Chokket over den nye dom ville ikke rigtig fortage sig – uhelbredelig KRÆFT. Lægerne på Aarhus Universitets-hospital mente ikke, de kunne gøre mig rask, og jeg var knust. Kunne ikke forstå, at festen allerede sluttede for mig nu, for der var så meget, jeg gerne ville opleve sammen med min mand. Hvad skulle der ske? Ville jeg få mange smerter? *Jeg var lammet.*

Jeg pressede hårdt på for at få en tidshorisont – ville gerne vide, hvor meget tid jeg havde at gøre godt med. Lægerne var ikke meget for at give et bud, men jeg var ret insisterende, så lægen kom med et forsigtigt skud, der lød på et til to år. Nyt chok – *What?* Så kort tid? Jeg havde travlt, hvis jeg skulle nå alt det, andre mennesker har et helt liv til.



Min behandling

Kræften gjorde, at jeg havde ondt. Jeg følte, jeg havde en vandmelon sidende og presse i min mås. Lægerne kunne tilbyde strålebehandling til at tage toppen af smerterne. Jeg fik i alt 13 strålebehandlinger, fordelt over to omgange. Strålebehand-

lingerne tog toppen af smerterne. Lige efter jeg havde fået kræftdiagnosen, fik jeg en stomi, da knuden sad og blokerede udgangen. Det hjalp også meget at kunne komme af med afføringen.

Til hver kontrol på onkologisk afdeling spurgte jeg min rare onkolog: “Er du sikker på, kirurgerne ikke kan skære kræften væk?”. Hver gang var svaret nej, da kræften sad op ad en hovedblodåre, så risikoen for, jeg ville forbløde under operationen, var alt for stor. Samtidig var de heller ikke sikre på, at de kunne få alt kræften med ud.

Mine egne kure

Jeg kunne ikke acceptere, at der ikke kunne gøres noget, så i december 2014 begyndte jeg på hestekuren fra Vetcur. Samtidig købte jeg en slowjuicer og juicede hver uge 2-3 kasser frugt og grønt fra Årstiderne, både for at styrke kroppen og for at slippe for stomistop.

I den periode tog jeg on & off THC-cannabisolie fra Moffes i hjemmelavede stikpiller. Hjemmelavede stikpiller, fordi jeg kunne komme højere op i dosis. Skævheden er minimal, når det optages via tarmen.

Vibradox malariapiller – har de gjort en forskel?

I sommeren 2015 tog min mand og jeg på safari i Botswana – de vilde dyr VILLE jeg opleve. På grund af risikoen for malaria skulle jeg tage malariapiller Vibradox. Vibradox er et antibiotikum mod bakterieinfektioner. Jeg ved ikke, om Vibradox kan have gjort noget positivt for min krop, sammen med hestekuren fra Vetcur og THC cannabisolie fra Moffes, men efterfølgende begyndte knuden at ændre form. Jeg havde kun fået 13 strålebehandlinger palliativt, ingen anden behandling fra lægerne.

Ny kontrol og ny scanning

Ved kontrollen før julen 2015 stillede jeg det sædvan-



fik livet tilbage

for palliativ (smertelindrende) behandling.



lige spørgsmål til min tålmodige onkolog på Aarhus Universitetshospital: "Er du sikker på, kirurgerne ikke kan skære kræften væk"? Min onkolog sendte journalen til kirurgerne, så de endnu engang kunne tage stilling.

Lige før nytår 2015 blev jeg ringet op af overlægen fra kirurgisk afdeling på Aarhus Universitetshospital. De ville gerne have ekstra scanninger og undersøgelser af knuden, da det ikke så umuligt ud nu. Jubiiiiiii! Der var håb. Yes, den fucking kræft var ved at pakke sammen, og jeg kunne forsætte festen. *Jeg var lykkelig og fyldt med ny energi.*

Operation

Alle ekstra undersøgelser gik planmæssigt, og i februar 2016 fik jeg endelig en operation.

Et utroligt dygtigt team af læger har arbejdet hårdt på min krop. Operationen var meget vellykket. Alt synlig kræft blev opereret væk, ligesom ægestokke og livmoder blev fjernet. Jeg fik en såkaldt vram-lap operation (det syge væv i endetarmen samt det omkringværende væv blev fjernet). Dette medførte, at der opstod en defekt i mellemkødet, som ikke kunne lukkes ved sammensyning. I stedet løsede og flyttede de en bugmuskel, så der blev dannet en form for ny bækkenbund (en såkaldt "lap"). Jeg har nu en mås som Barbie-dukke, dvs. helt lukket, og lægerne dannede en ny skedebagvæg med halvdelen af min

mavemuskel, idet knuden var vokset ind i min skedebagvæg.

Min transplanterede nyre har næsten ikke været påvirket under hele forløbet. Lægerne lyttede til mig. Min nyrelæge kontrollerede, om det alternative, jeg gjorde, havde en negativ effekt på min transplanterede nyre. Lægerne har passet godt på mig og min "nyrebønne". Patologerne har meddelt, at kræften er væk. ***Jeg er så glad for, at min livskonto er fyldt op igen, og at festen kan forsætte.***

Tilbage til livet

Genoptræningsforløbet har været meget hårdt, men jeg har holdt ud og gennemførte skiferien et år efter operationen. Det var vidunderligt atter at kunne suse ned ad pisterne sammen med min mand.

Under hele forløbet spiste jeg, som det passede mig. Tog ikke specielt hensyn til, om det var sundt, rejste alt hvad jeg orkede sammen med min mand og forsøgte at holde fokus på det positive, selvom det har været svært.

Status i 2017
– jeg er kræftfri,
ELSKER LIVET,
livet er en gave.

Facebook om analkræft

Da jeg fik diagnosen, fandtes der ikke et lukket forum på Facebook om analkræft. Det manglede jeg i den grad. Det måtte ændres, og derfor oprettede jeg Facebook-gruppen: Tarm- og analcancer. Det har været en fantastisk støtte at kunne dele sorger og glæder med andre i nøjagtig samme situation, og gruppen er helt uafhængig.

Stor tak til de dygtige og empatiske onkologer, kirurger og sygeplejersker på Aarhus Universitetshospital.

Om Vram-Lap operation:

[http://e-dok.rm.dk/edok/media/Media.nsf/vUpload/X273F89B43A104F36C125804C002C3392/\\$file/Vram-lap.pdf?open&_dc=65781](http://e-dok.rm.dk/edok/media/Media.nsf/vUpload/X273F89B43A104F36C125804C002C3392/$file/Vram-lap.pdf?open&_dc=65781)



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

"Chris Beat Cancer"

Jeg er et helt nyt medlem. Blev opereret for brystkræft den 20. september 2017.

Da jeg indtil videre kun har haft glæden af at modtage et enkelt nummer af Tidslerne, ved jeg ikke, om I måske på et tidspunkt allerede har bragt noget om "Chris Beat Cancer"?

Min kære veninde, der er læge, sendte lige efter min diagnose et link til mig, der forandrede min angst til ro og overbevisning om, at det hele nok skulle gå, og at der måske fandtes en anden vej end kemo for mig. Linket førte mig til den fantastiske ildsjæl, Chris Wark, der selv har haft cancer og formidler en kæmpe viden om livsstilsændringer og helbredelse af kræft.

I september lancerede han al sin viden i programmet "SQUARE ONE - Healing Cancer Coaching Program" - 10 fantastiske moduler på cirka en time hver. Jeg har set disse moduler igen og igen, og der

er så meget inspiration, konkret forskningsbaseret viden, livsglæde og håb at hente her. Chris har været min trygge klippe og helt afgørende i mit forløb. På hans hjemmeside: www.chrisbeatcancer.com/

kan man finde meget viden og kan på fanebladet "Health & Cancer Coaching" læse om SQUAR ONE-programmet. Her et direkte link til modul 1: www.chrisbeatcancer.com/module1

Jeg har sammen med min veninde købt alle modulerne (og det er alle pengene værd), men flere af dem er til at finde på YouTube.

Annette Bloch-Jørgensen,
annibloch@hotmail.com



MÆLKEBØTTE-TE

Foråret nærmer sig, før vi får set os om. Her får du idéen til en sund og nærende te fra mælkebøttens rod.

Te af mælkebøtterod. Råvarer fra køkkenhaven.

Opskrift på mælkebøtte-te:

1. I haven graver du mælkebøtterødder op fra november til marts. Den mildeste tesmag er fra rødder gravet op om efteråret (også det nemmeste tidspunkt at grave op). Sommerrødder har ikke nogen terapeutisk værdi.
2. Skær bladene af og rengør rødderne med vand.
3. Skær mælkebøtterødderne i tynde skiver.
4. Tænd ovnen på ca. 120 grader og tør mælkebøtteskiverne i ca. 2 timer (indtil de er hårde og tørre).
5. Opbevar de tørre stykker i glasbeholder.
6. Når du vil lave te, skal du først knuse rødderne i en krydderimortel eller lille krydderikværn, indtil de tørre stykker bliver til pulver.
7. Regn med 1 tsk. mælkebøtte-rodpulver til en kop vand.
8. I videnskabelige forsøg med te fra mælkebøttens rod til kræftpatienter bruger man 3 kopper te om dagen.

Lars Bo Sørensen, newstart3@hotmail.com



Tidslerne på messe

I september 2017 deltog Tidslerne i SUND LIVSSTIL MESSEN i København. Det blev tre succesfulde dage med et meget stort besøgstal på vores stand og interesse for vores forening, hvor spørgelystne besøgende kom forbi og blandt andet afleverede deres flyer for at være med i vores konkurrence. Hver morgen ved messens hovedindgang stod vi og delte flyers ud med dagens konkurrence med en doneret behandling af blandt andet TFT, organmassage eller medicinsk termografiscanning, og det skabte rigtig god "trafik" på vores stand.

Dejligt besøg fik vi også af chefredaktør Marianne Palm fra Sund-Forskning, som kom forbi og gav os mange roser for det store arbejde, vi gør i foreningen for vores medlemmer.

En stor tak til holdet for det store forberedelsesarbejde samt holdet på standen for en fantastisk god stemning, entusiasme og engagement i jeres bidrag til at gøre Tidslerne mere synlige. "Mange frø er sået".

Kreds Hovedstaden, Charlotte Jacobsen,
hovedstaden@tidslerne.dk



Tidsler møder Tidsler

er et nyt tiltag til en samtalecafé i Aarhus, i hyggelige og uformelle rammer, hvor Tidsler og pårørende kan mødes med ligesindede og udveksle erfaringer.

Det foregår på Fairbar, Nørre allé 66, 8000 Aarhus C, en non-profit café drevet af frivillige.

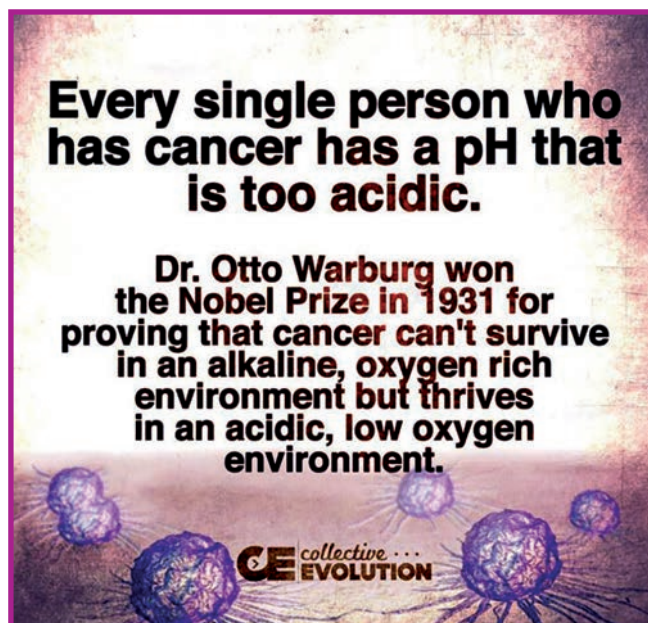
Man kan derfor købe the, kaffe, øl, vand, boller og kage mv. til fair priser.

Det er et lukket arrangement for Tidselmedlemmer.

Første gang var søndag den 21. januar 2018 kl 14-16.30. Gå ind på vores hjemmeside www.tidslerne.dk og hold øje med næste café møde eller skriv til mig på Aarhus@tidslerne.dk og hør nærmere.

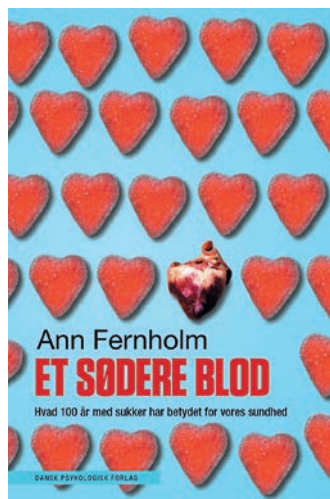
De bedste hilsner

Birte Raaby, kredsansvarlig i Aarhus



Et sødere blod

Af Ann Fernholm



Først for nyligt er vi blevet bekendt med, at sukkerindholdet i vores kost er langt skadeligere for os end fedtet, som sundhedsmyndighederne ellers har indskærpet os om at begrænse indtaget af for at forhindre helbredsproblemer og dermed livsstilssygdomme. Kulhydrater som brød, pasta og kartofler skulle mætte os.

I *Et sødere blod* dokumenterer den prisvindende svenske videnskabsjournalist, Ann Fernholm, der har en ph.d. i molekylær bioteknik, at kroppen ikke er så enkel, som forskningen engang troede, og forklarer, hvorfor forskerne kom til disse fejlfortolkninger af fedtets og kulhydraternes roller i kosten. Der gives også en forklaring på det omdiskuterede kolesterols rolle i vores kost. Hun beskriver, hvordan vores stigende forbrug af sukker og

hurtige kulhydrater som hvidt brød, kartofler og pasta giver en uhensigtsmæssig stigning i blodsukkeret. Det skyldes til dels vores forbrug af industrialiserede produkter, hvor sukkeret skjuler sig under navne, der er svære at gennemskue. Andre hurtige kulhydrater får vi fra lightprodukter, hvor det erstatter fedtet.

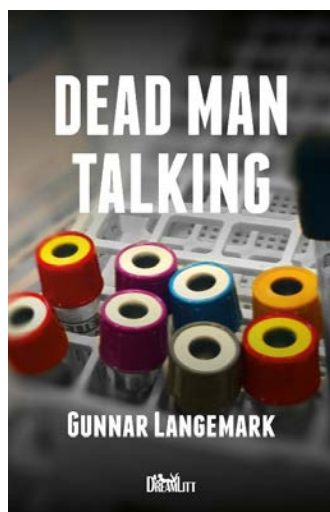
Hun beskriver de store udsving i vores blodsukker som skurken i udviklingen af fedme og andre livsstilssygdomme såsom kræft, åreforkalkning og demens. Et kapitel omhandler sukkerets indvirkning på kræftceller.

Ann Fernholm: *Et sødere blod*
Oversat til dansk af Lone Østerlind
240 sider, kr. 170,-
Dansk Psykologisk Forlag, 2015

Dead Man Talking

Af Gunnar Langemark

Af Torben Nielsen
tpn@manoemano.dk



Hvis man virkelig vil læse om et system, der i den grad svigter, sylter, nedgør og udviser en utålelig grad af forsømmelse, arrogance og manglende menneskelighed, så skal man absolut læse denne bog. Hvis man forventer en bog om et kræftforløb, i stil med andre bøger om en persons kræftforløb, så skal man forvente om – *Dead Man Talking* er ikke en helt almindelig bog om dette emne. Den adskiller sig ret så meget fra andre.

Da Gunnar fik konstateret en meget aggressiv og dødelig kræft, begyndte han at lave opdateringer på Facebook og skrive dem på POV, hen over et års tid. Opdateringerne blev længere og længere, mere og mere spydige, vrede, angstfyldte og provokerende, efter-

hånden som Gunnar "vandrede" gennem det danske behandlingssystem. Redaktøren, Thomas Vilhelm, blev en af Gunnars følgere og blev opsat på at udgive Gunnars oplevelser. Det blev til en bog om systemet vs. mennesket. En bog om det kræftbehandlingssystem, som hvert eneste år lader alt for mange mennesker i stikken - mennesker som er syge, rædselsslagne, kede af det og ikke har de samme kræfter og den samme styrke som for eksempel Gunnar til at skubbe tilbage, når de bliver skubbet af systemet. LÆS DEN ...

Gunnar Langemark: *Dead Man Talking*
210 sider, kr. 249,-, Forlaget DreamLitt
E-bog, e-Pub: kr. 99,95

Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 14. april 2018 kl. 12

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

Program

- Kl. 12 - 13 Frokost.
Kl. 13 - 15 Generalforsamling.
Kl. 15 Eftermiddagskaffe.
Kl. 15.30-17 **Foredrag ved Milena Penkowa:** "Hvordan virker cannabis i forhold til kræft, og hvordan bruger du det bedst samt andre gode råd til kræftpatienter". Se www.hjerneeksperten.dk
Følg også Milena på Facebook.



Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent og stemmetællere.
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf.
4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2017.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af formand.
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen:
Valgt i 2016 for 2 år: Conni Leth og Jacob Hansen. Der skal vælges 4 bestyrelsesmedlemmer – tre for 2 år og et for 1 år.
9. Valg af intern revisor: Bestyrelsen foreslår Peter Køpke.
Valg af ekstern revisor: Bestyrelsen foreslår Dansk Revision, Esbjerg.
10. Valg af 4 suppleanter.
11. Eventuelt.

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

Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling af generalforsamlingen er **tilmelding nødvendig** på www.tidslerne.nemtilmeld.dk. Har du ikke netadgang, kan Eghon Engelund (tlf. 27 11 63 80) være behjælpelig. Tilmelding senest den 1. april 2018. Vi fremsender deltagerliste af hensyn til samkørsel.

På bestyrelsens vegne

Mai Nielsen

Tidslernes selvhjælpskursus Slettestrand 16.-18. marts 2018

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

3-dages ophold - Healingens lyd & cancerens visdom

- Du får redskaber til egen-healing gennem lyd, stemme og sang – i vand og på land.
- Hvorledes cancertilstande er udtryk for følelsesmæssige livslektier og den revolutionerende, relaterede forskning. Lydhealingens betydning for vejen mod helbredelse.
- Synergieffekt fra de øvrige deltagere samt et kærligt, fordomsfrit og tillidsfuldt rum med plads til hele dig.

Har du oplevet at være, eller er du, i en cancertilstand og parat til at arbejde med egen-healing af krop, psyke og sjæl? Ønsker du at åbne ind til din egen kerne af følelsesmæssige livslektier og samtidig nære livskraften og åbne for hvilken vej, DU vil gå? Så kan dette kursus måske være det, du har brug for.

Sidsel Thevik - www.sidselthevik.dk

Holistisk spirituel mentor, forfatter og foredragsholder med virke indenfor bl.a. pædagogik, kranio-sakralterapi, Somato Emotional Release samt brobygning mellem det konventionelle og alternative/komplementære felt. Forfatter af "Cancer er visdom".

Anne Ryom - www.anneryom.dk

Lyd- og sangterapeut, coach og mentor med et mangeårigt virke inden for musik, sang, musical og storytelling. Fokus på stemmens kraft. Kontakt til tyske "Syngesygehuse" for mennesker i cancertilstande.

HUSK: Du skal medbringe sengelinned, håndklæder og badetøj.

Du deler hytte/lejlighed med en anden kursist – eget soveværelse og fælles stue og bad.

Tid: Fredag den 16. marts kl. 14 til søndag den 18. marts kl. 14.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

Kursusleder: Mia Kamla Marie,
mia@tidslerne.dk, tlf. 60 24 80 12.

Tilmelding: Senest den 16. februar 2018,
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Pris: Kr. 500,-.

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

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

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!



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

Tidslernes selvhjælpskursus – Væk dine sanser igen! Fristedet Skæring Strand, 25.-27. maj 2018

Plantagevej 14, 8250 Egå, www.fristedetskaering.dk

Vi gentager succesen fra sidste år med dette ophold, som har fokus på sanserne og kroppen med tid til ro, gåture ved vandet, god økologisk mad og hyggeligt samvær med ligesindede.

Programmet er ikke endelig fastlagt endnu, men vil indeholde musik, bevægelse med mere. Deltagelse kræver ingen forudsætninger og tilpasses deltagernes formåen. Programmet kommer på www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

På fristedet forefindes 11 værelser med to enkelt-senge i hver og fem enkeltværelser. Der er toilet og bad på gangen. Hvis alle skal have enkeltværelser, er der således plads til 16 overnattende. Vi vil derfor opfordre til eventuelt at dele et værelse eller sove hjemme, hvis man bor i nærheden. På den måde kan flest mulige deltage i kurset. Ved tilmelding oplys venligst, hvad der er muligt for dig.

Tid: Fredag den 25. maj (indkvartering/kaffe/te kl. 15-17) til søndag den 27. maj kl. 14.

Sted: Fristedet Skæring Strand, Plantagevej 14, 8250 Egå.

Kursusleder: Dorte Meilvang, dorte@tidslerne.dk, tlf. 21 40 18 39.

Tilmelding: Senest den 11. maj 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

Pris: Kr. 500,-.

HUSK: Du skal medbringe sengelinned og håndklæde.

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

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

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!



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

Tidslernes selvhjælpskursus i METAsundhed

Lysglimt, 8.-10. juni 2018

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

Slettestrand, 24.-26. august 2018

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



Lars Mygind.

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

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

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

DU VIL LÆRE:

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

EFTER KURSET VIL DU HAVE EN DYBERE FORSTÅELSE FOR:

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

Lysglimt

Tid: Fredag den 8. juni kl. 14 til søndag den 10. juni 2018 kl. 14.

Sted: Lysglimt, Østre Alle 63-65, 3250 Gilleleje.

Kursusleder: Christina Pfeiffer, christina@tidslerne.dk, tlf. 26 14 81 18.

Tilmelding: Senest den 8. maj 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

Pris: Kr. 500,-.

Slettestrand

Tid: Fredag den 24. august kl. 14 til søndag den 26. august 2018 kl. 14.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

Kursusleder: Kursusleder: Charlotte Thon, charlotte@tidslerne.dk, tlf. 27 21 82 29.

Tilmelding: Senest den 24. juli 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

Pris: Kr. 500,-.

HUSK: Du skal medbringe sengelinned, håndklæde og evt. badetøj. Du bor i eget soveværelse.

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

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

Du skal være selvhjulpnen for at kunne deltage!

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

Tidslernes selvhjælpskursus

Slettestrand 29. juni – 1. juli 2018

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

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

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

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

Eva Fynshave - www.evafynshave.dk

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

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

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

Janne Munk-Petersen - www.klinikmunken.dk

Uddannet sygeplejerske i 1985. Uddannet zoneterapeut i 2002 og kostvejleder fra Hover 2011. Læser til naturmediciner/heilpraktiker og er færdig juni 2018.

Har desuden fulgt en del kurser på CET og opholdt sig 3 uger på Hippocrates Health Institute i Florida i 2014. 15 år med egen klinik udover at hun arbejder for Falck Healthcare.

HUSK: Du deler hytte/lejlighed med en anden kursist – eget soveværelse og fælles stue og bad.

Tid: Fredag den 29. juni kl. 14 til søndag den 1. juli 2018 kl. 14.

Pris: Kr. 500,-.

Sted: Feriecenter Slettestrand, Slettestrandvej 140, 9690 Fjerritslev.

Tilmelding: Senest den 1. juni 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Kursusleder: Mai Nielsen, formand@tidslerne.dk, tlf. 40 15 90 11

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

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

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!



Esbjerg Kredsen

Nøglen til sundhed

Foredrag v/Maiken Andersen www.colonklinik.dk

Kom og hør om tarmens indflydelse på dit helbred, samt hvordan du kan forebygge og behandle mange sygdomme. Maiken er sygeplejerske og Colon Hydro terapeut. Arbejder med Colon Hydro terapi i sin klinik. colonklinik@gmail.com



Vidste du, at årsagen til depression, stress, overvægt, smerter i ryg, muskler og led, dårlig ånde, oppustethed, mellemørebetændelse, migræne, fibromyalgi samt Alzheimers m.m. kan findes i tarmen – og måske visse kræftformer?

Maiken vil fortælle om den nyeste forskning, der viser, at vores tarmflora (bakteriesammensætning) i tarmen har stor indflydelse på vores psyke, at "mavehjernen" producerer 95 % af signalstoffet serotonin, også kendt som vores lykkestof, ligesom 85 % af vores immunforsvar er afhængig af tarmens tilstand.

Kom og få inspiration til en sund tarm.

Tid: Onsdag den 21. februar 2018 kl. 18.30 til 21.30.

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

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

Tilmelding: Senest den 19. februar 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

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

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

Ramt af kræft eller har du været igennem et kræftbehandlingsforløb?



Kostvejleder og madsnedker Anne Sørensen fra Ribe forsøger at inddrage hele paletten, når vi taler sundhed og sygdom.

Det, vi spiser og drikker, er uden tvivl rigtig vigtigt. Så er der også alt det andet – for at have et liv i balance, med eller uden sygdom.

Anne deler ud af sine egne erfaringer, dels med udgangspunkt i fagligheden som kostvejleder og madkvinde. Men også ud fra det at være menneske vil hun dele ud af sin egen palet af muligheder for at finde en balance.

Vi er ikke ens og skal ikke det samme.

Hver især skal vi finde vores egne redskaber til at være i balance.

Tid: Mandag den 19. marts 2018 kl. 18.30 til 21.30.

Sted: Cafeen Frivillighuset Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg.

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

Tilmelding: Senest den 18. marts 2018, www.tidslerne.nemtilmeld.dk.

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

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

Er du kræftpatient eller pårørende til en kræftpatient?

Du inviteres hermed til at høre om, hvad bl.a. vegatesten kan i forhold til at få kroppen i bedre balance i et kræftforløb, uanset om man har fået kemo/stråler, eller om man ønsker at fravælge disse behandlinger og gå en mere naturlig vej.

Vegatesten – en vej til sundhed

En aften i selskab med naturterapeut Marianne Wamberg, der vil introducere en gennemprøvet test, der kan vise kroppens ubalancer. Vegatesten er en nem og smertefri testmetode, der ved hjælp af resonanser viser, hvilke vitaminer og mineraler kroppen mangler, hvilke forgiftninger eller belastninger der skal udrenses for, samt om der er intolerancer eller allergier, der skal arbejdes med. Behandlingen af de fundne ubalancer foregår med homøopatisk medicin, kosttilskud, vitaminer/mineraler samt personlige anbefalinger.

Access Bars – en behandling til at slippe gamle mønstre
Denne behandlingsform er meget blid og afstressende. Man behandler på 32 punkter på hovedet ved let berøring. Herved aktiveres nervesystemet og gamle indprentede mønstre, tanker, spændinger og følelser. Mønstrene afkodes, og kroppen får igen mulighed for at fungere som oprindeligt.
Læs mere om behandlingerne på www.vegatest.dk

Foredragsholder er vegatester, zoneterapeut og Access Bars-behandler Marianne Wamberg. Marianne har arbejdet med vegatesten i 20 år og vil denne aften dele ud af sin viden og erfaringer.

Tid: Onsdag den 11. april 2018 kl. 19-21.

Sted: Naturterapeuterne, Sofienhøjvej 1, 2300 København S

Kursusleder: Charlotte Jacobsen,
hovedstaden@tidslerne.dk.

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

Pris: Kr. 50,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 100,- for alle andre. *Beløbet går ubeskåret til Kræftforeningen Tidslernes arbejde til gavn for kræftpatienter.*

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

Styrk dit immunforsvar med kost og kosttilskud

Foredrag med Frede Damgaard,
www.frededamgaard.dk

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

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

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

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

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

Frede vil fortælle om antioxidanter, immunstyrkende kost, og hvordan man skal forholde sig til det under og imellem kemo- og strålebehandlinger.



Tid: Mandag den 19. marts 2018 kl. 19-22.

Sted: MarselisborgCenteret, P.P. Ørums gade 11, konferencesalen bygning 8, 8000 Aarhus C.

Kursusleder: Birte Raaby, aarhus@tidslerne.dk, tlf. 22 52 38 66.

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

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

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

Gode parkeringsmuligheder og busser næsten lige til døren.

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen
Ådalsparken 29
6710 Esbjerg V
Tlf. 86 11 32 44
formand@tidslerne.dk
www.tidslerne.dk

CVR-nr.: 17420291

Banker:

Medlemskontingent: **Danske Bank: 9570 – 997 0118**
(husk at oplyse fakturanr.)

Drift: **Nordea Bank: 1917 – 0296 666 319**

Gavebidrag/donationer:

MobilePay: **27 12 77 15**

Danske Bank: 9570 – 1202 5041

Redaktion: Nancy Andersen, redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

Deadline for næste nummer af Tidslerne:

Tidslerne 2018-2: 15. juni 2018

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

Oplag: 2.300 eksemplarer

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

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt redaktion@tidslerne.dk

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

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

Medlemsdata, adresseændringer m.m.

sekretariat@tidslerne.dk

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

Eghon Engelund

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



Webmaster / Facebook

Lisbeth Arrildt

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



Tidsellinjen

Ida Nielsen

Parksvinget 23, 6710 Esbjerg
M: 30 27 22 51
tidsellinjen@tidslerne.dk



Bladredaktør

Nancy Andersen

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



Sekretariat

Conni Leth

Skrænten 157, 7120 Vejle Ø
M: 29 70 00 96
sekretariat@tidslerne.dk



Foreningsadministration

Jacob Hansen

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



Tidsellinjen

Her kan du tale med en anden kræftpatient om, hvad du måtte have på hjerte

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

Mandag kl. 18-20 og tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10-12

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

Kredsene - Kredsansvarlige

Aarhus: Birte Raaby, aarhus@tidslerne.dk, tlf. 22 52 38 66

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

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

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

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

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

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

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

Nyttige links

www.icak.dk –

InformationsCenter for Alternativ
Kræftbehandling

www.forebyg.dk –

Landsforeningen til Forebyggelse af
Kræft

www.madforlivet.com –

af Anette Harbech Olesen

www.cytoplan.uk –

vitaminer og mineraler (se s. 48)

www.mayday-info.dk –

Oplysningsforbundet May Day

www.radiodoktoren.dk –

Carsten Vagn-Hansen, læge,
sundhedskonsulent

www.dsom.dk –

Dansk Selskab for Orthomolekylær
Medicin

www.civilian.com –

hjemmeside for ildsjæle

www.naturli.dk –

sundhedsblad

www.mit-helbred.dk –

sundhedsblad

www.sund-forskning.dk –

sundhedsblad

www.tidslerne.dk –

Kontaktpersoner

Torben Nielsen (analkræft) tlf. 26 39 00 04

Iben Vinther (Blindtarm-/mavekræft)

Hipac operation i Hannover

tlf. 21 49 87 15

Bettina Vinten (brystkræft/genopbygning)

tlf. 22 36 22 46

Charlotte Jacobsen (brystkræft/hormonfølsom)

tlf. 29 25 21 09

Eva Fynshave (brystkræft)

tlf. 21 34 36 30

Ida Nielsen (brystkræft - erfaring med
alternativ beh. /rekonstruktion)

tlf. 30 27 22 51

Nancy Andersen (galdegangskræft), opereret i
Berlin, regional kemoterapi Dr. Vogl, Frankfurt

tlf. 26 29 39 48

Birthe Elkær (galdegangskræft, regional
kemoterapi, Dr. Vogl, Frankfurt)

tlf. 27 12 61 18

Eghon Engelund (halskræft)

tlf. 27 11 63 80

Lars Bo Sørensen (hudkræft)

tlf. 28 72 60 65

Berit Elleholm (hudkræft og pårørende)

tlf. 42 50 50 22

Mai Nielsen (leverkræft), opereret i Berlin

tlf. 40 15 90 11

Pernille Nyhuus (non-hodgkin follikulært lymfom)

tlf. 20 65 90 56

Birthe Jensen (ovariecancer)

tlf. 23 80 39 01

Peter Kørpe (prostatakræft), Budwig-kuren

tlf. 75 50 68 75

Jacob Hansen (tarmkræft), opereret i Berlin

tlf. 24 80 90 30

Enhver behandling er individuel

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

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

Tidseltavlen

Planlagte aktiviteter i Tidslerne januar-august 2018

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

21. januar	Tidsler møder Tidsler - Aarhus Kreds Aarhus
27.-28. januar	Helsemessen på Gram Slot Gram
29. januar	Janne Munck-Petersen om sundhed, vitaminer og mineraler Kreds Nordjylland
21. februar	Nøglen til sundhed Kreds Esbjerg
16.-18. marts	Tidslernes selvhjælpskursus - Lydhealing Slettestrand - Fjerritslev
19. marts	Ramt af kræft? Eller været igennem et kræftforløb? Kreds Esbjerg
19. marts	Frede Damgaard: Styrk dit immunforsvar Kreds Aarhus
11. april	Er du kræftpatient eller pårørende til en kræftpatient? Kreds Hovedstaden
14. april	Generalforsamling og foredrag af Milena Penkowa Frederik den VI's Hotel, Odense
25.-27. maj	Tidslernes selvhjælpskursus - Væk dine sanser Fristedet Skæring Strand, Egå
8.-10. juni	Tidslernes selvhjælpskursus i METAsundhed v/Lars Mygind Lynglimt, Gilleleje
29. juni-1. juli	Tidslernes selvhjælpskursus Slettestrand - Fjerritslev
24.-26. august	Tidslernes selvhjælpskursus i METAsundhed v/Lars Mygind Slettestrand - Fjerritslev

Nye aktiviteter annonceres løbende på vores hjemmeside - www.tidslerne.dk

Tidslerne på Facebook

Tidslerne har to grupper:

Kræftforeningen Tidslerne og Kræftforeningen Tidslerne Lukket Gruppe

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

Støt Tidslerne hver gang, du tager din medicin!

Tænk, hvis hver dosis medicin, der indtages på verdensplan, skaber bedre vilkår for patienter! Det er visionen med en global bevægelse som **DrugStars**.

Hvad er DrugStars?

Drugstars er en app, der donerer til velgørenhed, hver gang du husker at tage din medicin. Uden at det koster dig en krone. Du bestemmer selv, hvilken sag du ønsker at støtte, for eksempel Tidslerne. Når du har downloadet app'en, får du som bruger point i form af stjerner, når du tager din medicin eller udvalgte håndkøbspræparater. Dine stjerner bliver vekslet til rigtige penge, når du vælger at donere dem til en forening - uden at det koster dig en krone!

Sådan gør du:

1. Download **DrugStars** app'en fra www.drugstars.com og registrér din medicin.
2. Fortsæt med at tage din medicin, som din læge har anvist.
3. Få "Stjerner" i belønning for at have taget din medicin (heraf navnet **DrugStars**).
4. Giv dine "**DrugStars**" til Tidslerne, så konverterer **DrugStars** stjernerne til rigtige penge.

HVORNÅR TAGER DU DIN MEDICIN?

Når du bruger **Drugstars**, er det lige meget, hvornår på døgnet du tager din medicin. Notér din medicin i app'en og **vælg op til flere tidspunkter, hvor du vil mindes om at tage dine piller.**

Vil du tjene ekstra stjerner? Så tag et billede af pakken, anmeld produktet, og på den måde tjener du ekstra stjerner.

DrugStars er en dansk opfundet app, som gør det muligt for patienter at give penge til velgørenhed ved blot at tage deres medicin som anvist. Og pengene? De kommer fra medicinal-virksomhederne.

Har du ikke prøvet app'en **DrugStars** endnu? **DrugStars** hjælper dig med at holde styr på din medicin - samtidig donerer du gratis til en god sag.

Læs mere her! www.drugstars.com/dk/