

Tidslerne

2021 • 1

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Mundhulekræft og cannabis

SIDE 4

Tillid til ord og forskning?

SIDE 6

Tidseltavlen

SIDE 9

**Fem år med lungekræft
– et tilbageblik**

SIDE 10

Kursus i Eden Energi Medicin

SIDE 14

**Trykkammeret har vendt
mit liv til det bedre**

SIDE 16

**Vitaminer og mineraler
kan beskytte dig**

SIDE 22

**Min vej til naturlig
helbredelse af brystcancer**

SIDE 26

Hvad er NEO

SIDE 30

**Patient
Empowerment**

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, workshops og online foredrag via Zoom til meget begrænset egenbetaling.

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

Foreningen ledes og styres af frivillige. Kun patientmedlemmer har stemmeret på generalforsamlingen.

Meld dig ind på www.tidslerne.dk

Støtte- eller patientmedlemskab: kr. 225,- pr. år.

Ved indmeldelse modtager du vores seneste medlemsblad, patientråd, rabatkoder til kosttilskud m.m.

Indlæg til bladet

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

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

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

Indhold

<i>Mundhulekræft</i>	4
<i>Tillid til ord og forskning?</i>	6
<i>Tidseltavlen</i>	9
<i>Fem år med lungekræft – et tilbageblik</i> ...	10
<i>Kursus i Eden Energi Medicin</i>	14
<i>Trykkammeret har vendt mit liv til det bedre</i>	16
<i>Vitaminer og mineraler kan beskytte dig</i> ...	22
<i>Min vej til naturlig helbredelse af brystcancer</i>	26
<i>Hvad er NEO</i>	30
<i>Patient Empowerment</i>	34
<i>Boganmeldelser</i>	38
<i>Bestyrelsens beretning 2020</i>	40
<i>Referat fra Tidslernes generalforsamling</i> ...	42
<i>Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser</i>	44
<i>Tidslernes kommende arrangementer</i>	45
<i>Tidslerne</i>	46
<i>Tidsellinjen</i>	48

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

LEDER

Kræftforeningen Tidslerne har desværre været nødsaget til at aflyse en række fysiske foredrag rundt omkring i landet på grund af restriktioner. Vi fandt hurtigt en alternativ måde at formidle vigtig information til medlemmerne på, ved at afholde foredrag online via Zoom – hvilket er blevet meget populært.

For mange har det været en bekvem, let og tryk løsning at sidde derhjemme bag skærmen og kunne deltage, uanset hvor i verden man opholder sig - blot man har adgang til internettet. Fremadrettet arbejder vi på, om vi kan afvikle fysiske foredrag kombineret med live transmission samtidig, så du kan høre et foredrag, som fysisk finder sted i en helt anden landsdel.

Tidslernes selvhjælpskurser har heldigvis ikke været særlig påvirket af restriktionerne. Faktisk er kun et enkelt kursus blevet udskudt. Glade deltagere og frivillige kursusledere sikrer medlemmerne gode oplevelser.

Nu tyder alt på, at vi forhåbentlig kan se frem til mere normale tilstande uden de mange restriktioner, som i den grad har påvirket befolkningens frihed.

En stor tak til de frivillige, som gør en stor forskel for medlemmerne. Senere på efteråret samles de frivillige til en weekend i Middelfart, hvor viden deles og nye ideer opstår. Tidslerne kan altid bruge flere frivillige; såvel i lokalkredsene, til selvhjælpskurser og til administrationen. Har du en erfaring med dit sygeforløb, som andre kan have glæde af, vil vi meget gerne have dig som kontaktperson.

Vi vil også gerne udvikle en ny "Tidselguide", som skal være et online redskab til medlemmerne. Så har

du tid til overs og lyst til at arbejde med den opgave, så kontakt bestyrelsen bestyrelse@tidslerne.dk.

Kommende events

Husk altid at holde øje med Tidslernes aktiviteter på www.tidslerne.nemtilmeld.dk og del events fra Kræftforeningen Tidslernes side, så Tidslerne kan blive mere synlige.

Efterlysning

Vi søger stadig en redaktør til bladet. Så har du lyst til at være med til at præge medlemsbladet, så kontakt Mai Nielsen formand@tidslerne.dk eller tlf. 40 15 90 11 for mere info.

Vi ser frem til et aktivt Tidsel-år. Husk at være ambassadør for Tidslerne, så flere kræftpatienter kan få glæde af den store viden og erfaring, som Tidslerne besidder.



Mundhulekræft

Kræftpatient og iværksætter – Hvordan cannabisolie hjalp mig i mit kræftforløb

Jeg har været igennem et ubehageligt kræftforløb, men er i dag heldigvis erklæret kræftfri, rask og en hel del erfaringer rigere. Dels har jeg erfaringer på godt og ondt fra vores sundhedssystem, men har også fået en del positive erfaringer i brugen af cannabis olie i forbindelse med kemoterapi og strålebehandling.

Det er måske skæbnens ironi, at jeg selv blev ramt af kræft. Jeg er iværksætter i Danmark, hvor mit firma udvikler og producerer apparater til hjemmeproduktion af cannabisolie. Apparaterne er primært udviklet til folk med medicinsk behov for cannabisolie og da sygdommen ramte mig, var jeg netop en af dem med et sådant behov.

Det hele startede den 13. december 2018. Jeg havde de sidste par uger oplevet noget hvidt på tandkødet i min venstre kæbe. Jeg gik derfor til tandlægen i forventning om, at det var noget tandkødsbetændelse.

Men til min store overraskelse sagde tandlægen med en dyster stemme: "Jeg er ked af det Peter, men det ligner mere kræft. Jeg giver straks besked om, at du skal videre i et kræftpakkeforløb", og så ordnede han de nødvendige papirer og indberetninger.

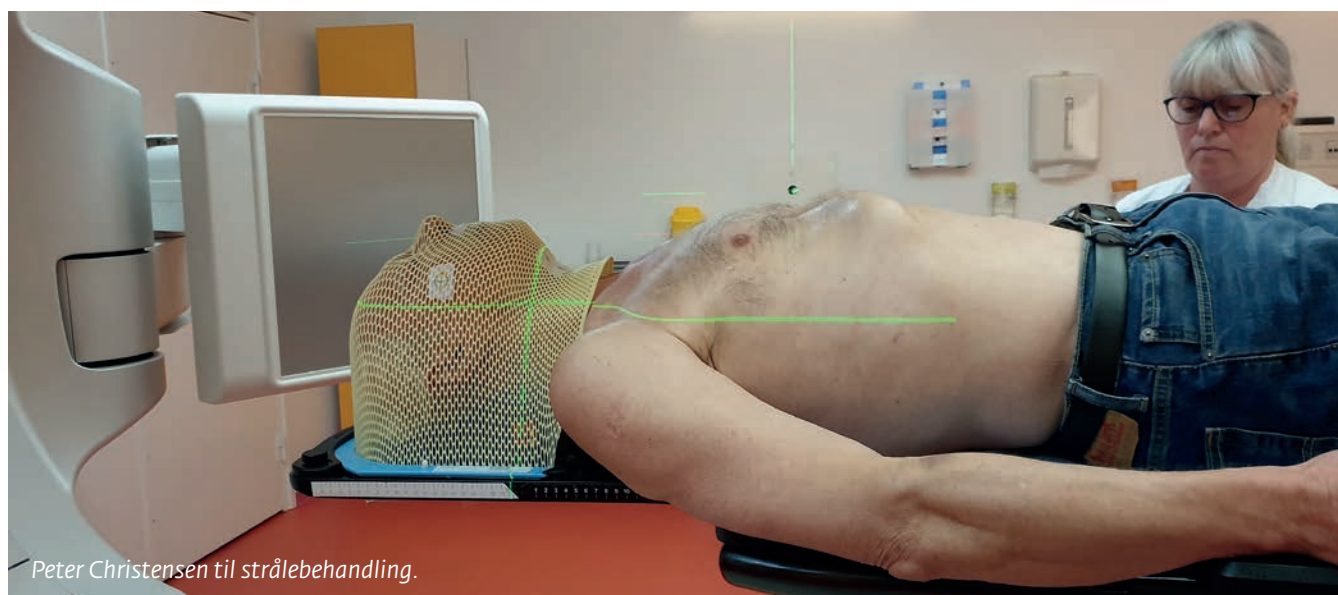
Mindre end 2 dage senere fik jeg indkaldelse til en række undersøgelser for den kommende uge på både Rigshospitalet og Hillerød Sygehus.

Den 21. december var min diagnose klar. Jeg havde mundhulekræft, som vokser meget hurtigt. Min tumor var på det tidspunkt ca. 3 cm i diameter og 5-6 mm tyk. Pga. jul og lignende kunne jeg først blive opereret den 3. januar 2019, hvilket jeg blev. Nu var tumoren vokset, og der måtte skæres en skive på ca. 5 cm i diameter og 1 cm tyk ud af min mundhule. Det kostede også 3 kindtænder.

Efter 2-3 uger blev det vurderet, at de havde fået alt væk, så jeg skulle ikke have hverken stråler eller kemoterapi i denne omgang. Glad var jeg.

Men kun i ca. 1,5 måned. Jeg havde spillet violin i flere timer i slutningen af februar, og jeg fik frygteligt ondt i min venstre kind/kæbe. Jeg kontaktede mit kræftopfølgningsscenter, men fik blot at vide, at det sikkert var smerter fra min store operation, og jeg skulle se tiden an. Ak ja. Se tiden an!

Allerede i begyndelsen af marts kunne jeg mærke, at der var noget galt, og henvendte mig igen til læger-



Peter Christensen til strålebehandling.

ne. Jeg fik en sludder for en sladder, og blev blot affejet igen. Ca. 3 uger efter kunne jeg begynde at mærke en ny knude i min venstre kind under kæben. Denne gang tog lægerne mig alvorligt og måtte konstatere, at min gamle kræft var brudt ud igen (eller aldrig fjernet godt nok).

Kræften var desværre i kraftig vækst. Fra den nye diagnose i midten af april 2019 til min operation den 6. maj nåede knuden at vokse fra en valnøds størrelse, til at lukke for en spytkirtel og selv vokse videre, så der samlet blev fjernet en mængde, der var på størrelse med en tennisbold. Alt dette skete på mindre end 3 uger. Desværre var det nu så sent, at mine mundbevægelser blev evigt ødelagt, og jeg må stadig træne 15 min. om dagen for at holde min mund, og det af læberne der virker, i orden uden forfald.

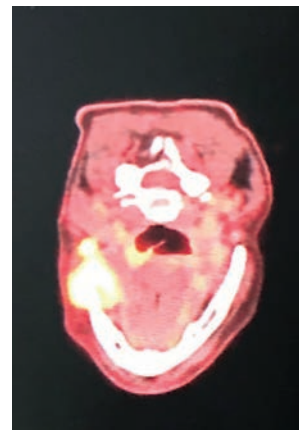
Efter operationen vurderede lægerne nu, at jeg skulle have et kombineret kemoterapi og stråleforløb. Standardmodellen med 33 x stråler og 5 gange kemoterapi over ca 7-8 uger. Jeg valgte at tage akupunktur dagen før og dagen efter hver kemobehandling, da jeg vidste at akupunktur kunne støtte immunforsvaret og fokusere på at bevare min smag.

Jeg havde desuden allerede i foråret 2019 fået min læge til at udskrive cannabis olie til mig. Der blev valgt en magistrelt fremstillet ren CBD-olie fra Glostrup Apotek. Vanvittigt dyrt og jeg syntes ikke at den virkede på nogen måde, så den stoppede jeg med 4000 kr. fattigere.

Parallelt med dette begyndte jeg at fremstille min egen økologiske CBD og THC-olie på apparatet, jeg selv har været med til at udvikle de seneste år. Det var væsentligt billigere selv at lave end det fra apoteket og jeg havde selv blandet indholdet, så jeg vidste, hvad der var i. Jeg kunne også selv vælge, hvilken koncentration jeg ønskede. Det var især den bredspektrede CBD-olie, jeg følte gav mig en effekt.

I hele mit stråleforløb og kemoterapi behandling tog jeg dagligt 15 mg bredspektret CBD-olie smurt på mine gummer, hvor det sad i ca. 10 min., før jeg drak vand. Jeg oplevede meget få bivirkninger, og mine smerter var til at holde ud. Og dette på trods af, at jeg følte det som om, jeg spiste glasskår, hver gang jeg lavede synkebevægelser. Jeg oplevede kun at miste smagen totalt ca. 2 dage undervejs i forløbet. Herefter kom smagen langsomt tilbage, skønt både kemoterapi og stråler fortsatte flere uger efter. Jeg havde på intet tidspunkt kvalme eller manglende appetit.

Jeg passede mit arbejde som ingeniør hver eneste dag i de 8 uger forløbet varede. Stråle-sygeplejersken udtalte, at hun aldrig i sin 29-årige karriere havde oplevet en patient som mig, der slap igennem dette



forløb med så få bivirkninger. Og mine kolleger var forundret over, at jeg kunne klare at gå på arbejdet. Men jeg var åben og ærlig om min CBD-olie til alle. Noget må have virket.

Nu, 1,5 år efter mine behandlinger, har jeg det godt, men må desværre leve med mine bivirkninger, der var en konsekvens af behandlingen. Ingen spyt til at opløse så simple ting som hvidt brød. Det bliver bare en klump i munden og må spyttes ud. Og jeg er evigt tørstig, da jeg har fået ødelagt flere vigtige kirtler i min mundregion. Og pga. kirurgien en mund, der ikke længere kan åbnes normalt. Aldrig mere spise en Burger uden kniv og gaffel. Øv.

Jeg er nu i dag pensionist, der har dedikeret min pensionisttilværelse til fortsat at medvirke til at skaffe billig cannabis olie af høj kvalitet til alle, som ønsker det. Olien indeholder det samme forhold af THC og CBD, som man har i plantematerialet. På apoteket kan man med lægeordinering købe te, der både indeholder THC og CBD. Ved at købe egnet CBD-holdig hampete på internettet, kan man selv fremstille sin CBD-olie lovligt med maskinen.

Skæbnen er en finurlig størrelse!

I kan læse mere på www.drizzle.life og se foto fra Tidslernes generalforsamling, hvor jeg fortalte min historie og demonstrerede maskinen.



Peter Christensen,

pwc@drizzle.life

Kræftpatient og iværksætter.

Tillid til ord og for

De fleste af os danskere vil gerne være velinformerede, når vi skal træffe beslutninger, særligt når det vedrører vores sundhed og velbefindende. Igennem en menneskealder har vi næret næsten ubetinget tillid til læger, forskning og officielle styrelses anbefalinger ud fra overbevisningen om, at de har været baseret på solid og uvildig forskning.

Vi anser os selv som frie, privilegerede og oplyste mennesker i Danmark. Frie til individuelt at undersøge og træffe oplyste valg om vores egne liv og til at have indflydelse og kontrol med offentlige dispositioner. Men forudsætningen for at kunne træffe frie og oplyste valg er, at vi som borgere har adgang til troværdig, uafhængig, forskningsbaseret viden. Spørgsmålet er blot, om vi reelt har det i dag?

Troværdighed

Troværdighed er en uundværlig følgesvend, når det gælder noget så alvorligt som forskning. Forskere må og skal have frie hænder til at forske og konkludere. Sådan er det bare ikke i dagens Danmark. Vores forskere føler sig pressede af industrielle interesser, og ofte er forskningsopgaverne så stramt formulerede, at resultaterne næsten er givet på forhånd. Lever de ikke op til det forventede resultat, publiceres de ikke. Danmark er i en ny rapport placeret på en 24. plads ud

af 28 mulige, når det handler om forskerfrihed. Læs eventuelt professor emeritus Heine Andersens artikel vedrørende manglende forskningsfrihed i Danmark i artiklen "Mere uafhængig forskning, tak" på Madforlivet.com.

Er der mon ikke også grund til uro, når vi i Danmark oplever, at forskere og videnskabsfolk bliver kritiseret fra interesseorganisationer og Folketingets talerstol for at være politiske, når de, i kraft af deres forskning, sætter fokus på problematiske samfundsmæssige forhold eller urigtige politiske agendaer?

Stærke industrielle interesser?

Der er ofte stærke monetære interesser på spil, og situationen er den i dag, at hovedparten af forskningen i Danmark er betalt af industri eller interesseorganisationer. Et eksempel herpå er Landbrug og Fødevarer, men også medicinalindustrien og mange andre store foreninger og virksomheder tegner sig for en stor del af forskningen i Danmark. Når en lægefaglig forsker helt uventet finder, at naturlige præparater eller mad er lige så effektivt som medicin mod en specifik lidelse, så tages hans forskning ikke alvorligt af hans lægefaglige kolleger, selvom forskningen er i verdensklasse og gentaget med samme resultat fem gange. Du kan læse mere om professor Urban Alehagens forskning i artiklen "Vitaminer og mineraler kan redde liv" andetsteds i dette blad.

Bestilt og betalt forskning forvirrer og forplumrer debatten, og det kan gøre os utrygge. Vi kan alle huske sagen om oksekødsrapporten, hvor Landbrug og Fødevarer med mere finansierede forskning fra Aarhus Universitet, og hvor begge parter gik for vidt i bestræbelserne på, at opnå et på forhånd ønsket resultat. Forskerne tillod endog, at "kunderne" skrev dele af konklusionen. Du kan læse mere om skandalen nederst i denne artikel. Men denne sag er efter min mening ikke enkeltstående, det sker hele tiden, og danske forskere er pressede af industrielle og monetære interesser.



rskning?

Landsforeningen Bæredygtigt Landbrug anlagde for nylig en injuriersag mod forsker professor Stiig Markager for udtalelser om kvælstofudledning fra landbruget, fordi hans forskning viste andre, og højere tal for udledning end foreningens. De tabte heldigvis med et brag, men lad dette være startskuddet til vores politikere, der må og skal tage dette alvorligt og få skabt ordentlige forhold, forskerfrihed og ytringsfrihed for vores allesammens skyld. Og lad os også omgående få skabt vandtætte skotter imellem offentlige styrelser, ministerier, ansatte og så industrien, både medicinalindustrien og fødevarerindustrien og alle andre industrier.

Vi er sikkert mange, der også kan huske, da vi blev anbefalet at spise mindre fedt, fordi vi fik oplyst, at indtag af fedt var årsag til udvikling af hjertekarsygdomme og mange andre dårligheder. Det er siden blevet dokumenteret, at den intense fokusering på fedt som den store synder var orkestreret og finansieret af sukkerindustrien, der ønskede at fjerne fokus fra sukker som en potentiel sundhedsskadelig råvare. Missionen må siges at være lykkedes, for vi er stadig - her 20 år senere - et særdeles fedtforskrækket folk, og vi spiser i dag mere sukker end nogensinde.

Det sker også hyppigt, at forskningsresultater, eksempelvis indenfor medicinske præparater, præsenteres som evidensbaserede, men hvor der i præsentationen af dem anvendes relative fremfor absolutte gevinstsatser. Denne fremgangsmåde er helt lovlig og viser som regel uforholdsmæssigt store gevinster ved en given medicinsk behandling eller andet. Det er dog ganske væsentligt at kende til, hvis du skal træffe beslutning om at tage imod en medicinsk behandling. Det sker blandt andet ifbm anvendelsen af kemoterapi, hvor et eksempel er fra det virkelige liv omhandler en kvinde, der fik brystkræft. Hun fik på hospitalet oplyst, at hun ville øge sine overlevelseschancer med 35%, hvis hun tog imod kemobehandling. Hun undrede sig over den høje % sats, som lægen havde anvendt, undersøgte sagen og regnede sig frem til, at med hendes diagnose, ville hendes absolutte eller reelle gevinst ligge under 3%. Forskellen skal findes i måden at anvende statistik på. I Danmark er der tradition for at anvende relative % satser, når "gevinsterne" ved en behandling fremlægges, det giver store gevinster, i dette tilfælde på 35 %. Hendes absolutte gevinst ved kemo lå derimod på under 3%.

Professor Gerd Gigerenzer er ekspert i risikoanalyse ved Max Plancks Instituttet i München. I bogen "Better Doctors, Better Patients, Better Decisions" har han sammen med en lang række internationale eksperter sat fokus på det, han kalder sundhedssek-



Anette Harbech Olesen,
forfatter og sundhedsdebattør.
Aktuel med bogen *Gaven til maven*.
Læs mere om mad og sundhed på
www.madforlivet.com

(Foto: Sara Galhatri)

Oksekødssagen dækker over en forskningsrapport, udarbejdet i 2019 af Aarhus Universitet og DTU. Kvægafgiftsfonden, der har til formål at styrke oksekødssektorens konkurrenceevne, stod i samarbejde med Landbrug & Fødevarer bag finansieringen. Selve påstanden og formålet med rapporten var at dokumentere, at alkohol, kaffe og slik var større klimasyndere end oksekød. For at kunne fremkomme med den ønskede overskrift: "Alkohol, kaffe og slik er større klimasyndere end oksekød", var man nødt til at være kreative og anvende et samlet tal for slik, øl, vin, kaffe, te, sodavand og andre søde

sager op mod en enkelt kødkategori, nemlig danskproduceret oksekød. Det samlede klimaaftryk for produktionen af dansk oksekød blev ikke medtaget. Rapporten har været kraftigt kritiseret, idet metoden, der blev anvendt, blev betegnet som betænkelig, næsten manipulerende, og forskerne blev kritiseret for at have udvist forsømmelighed indenfor almindelig videnskabelig etik og skik. (Den reelle klimabelastning fra et kilo sukker er iflg. flere danske forskere kun cirka en tyvendel af belastningen fra oksekød.)



torens statistiske ordblindhed. Bogen konkluderer, at årsagen til de stadigt voksende udgifter i sundhedssektoren er lægers og patienters manglende evne til at forholde sig kritisk til statistisk evidens om undersøgelses- og behandlingsformers fordele og ulemper. Gigerenzer oplyser i bogen, at det eksempelvis er helt almindeligt indenfor sundhedsvæsenet at anvende relative risici, når fordelene skal beskrives, for så at bruge absolutte risici for ulemperne. Det kaldes for mismatch framing, for det får behandlingen til at fremstå mere positiv og eventuelle ulemper mindre skadelige.

Det samme billede tegner sig, når der tales om effekterne af kolesterolsænkende medicin. Der er publiceret flere studier, de såkaldte WOSCOPS studier, der viser, at behandling med de såkaldte statiner øjensynligt skulle kunne have en vis livsforlængende effekt, hvis raske mennesker med høje kolesteroltal indtager denne type medicin. Beregner man de absolutte gevinster ved indtag af denne type kolesterolsænkende medicin i studiet, så ser man ved at tage differencen imellem kontrolgruppe og behandlingsgruppe (4,1-3,2) en gevinst i absolutte værdier på

0,9%. Dette resultat er end ikke statistisk signifikant, men blev altså fremlagt som en gevinst ved indtag af medicinen blandt raske mennesker på 22%. Du kan læse mere i artiklen Kolesterolskandalen på Madforlivet.com

Uafhængig forskning er vejen frem

Forskning skal oplyse, og ønsker vi de rette, uafhængige informationer, så vi bliver i stand til at træffe beslutninger på et oplyst grundlag, så må og skal vi ændre de forskningsmæssige betingelser i Danmark og få skabt midler til langt mere uafhængig forskning. Det er vores samfundsfundament, vi her taler om, og helt afgørende for at vi som et oplyst land får stukket den rette kurs ud for vores samfund og fremtid.

Der må efter min mening aldrig kunne herske tvivl om, at officielle, lægelige eller mad- og sundhedsanbefalinger i Danmark hviler på, hvad der er sundest for den enkelte dansker og mest velundersøgt, og ikke på, hvad der er bedst økonomi i.

To selvhjælpskurser i juli 2021 på Stenstruplund

Begge kurser gentages i 2022

- se www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Glade kursister til selvhjælpskursus i metasundhed og tankefeltsterapi med Lars Mygind.



Frivillige i Tidslerne Dorthe Helbrink og Daniel Kusk (siddende forrest) underviste på kurset: *Skab dit liv – i en verden af energi*



Fem år med lung

Vi er en del der får kræft.

Nogle af os bliver raske, og andre af os lever med kræften.

Den er hver dag inden i os.

Og så bliver ens liv til et liv med kræft.



Min lungekræft (fremskreden småcellet ALK positiv) blev opdaget for fem år siden. Jeg var da 72 år. Jeg gik og humpede rundt på to krykker fra Harald Nyborg. På Svendborg Sygehus ville lægen ikke CT scanne mig, men sendte mig hjem med en seddel med gymnastikøvelser.

Tre dage senere faldt jeg med krykkerne i Rema, og det viste sig, at jeg havde flækket hoften. Det var lægen fra tre dage tidligere, der opererede og gav mig beskeden om, at min hofte var smuldret bort af en kræftmetastase, og at hovedtumoren sad i højre lunge. Det viste sig i løbet af ugen, at kræften også var i nogle ribben samt i højre binyre. Man var medfølelse og lovede mig lindrende behandling.

I dag fem år senere har jeg stadigvæk kræft. Men jeg har lært en masse, og jeg har levet hver eneste dag siden, som om jeg var rask, og med en tro på at jeg bliver rask.

Da jeg fik kræft vidste jeg blot, at det døde man af, og jeg var lige en tur rundt om de bærebuketter, jeg havde købt, og de tårer jeg havde grædt. Så gik det op for mig, at jeg ikke ville dø. Jeg ville leve, og tage ansvaret for det rod, jeg af uvidenhed havde lavet i min krop.

gekræft – et tilbageblik

Jeg hører til på Odense Universitetshospital og fik der en læge, som jeg stadigvæk er meget glad for.

Jeg kender til debatten omkring hospitalernes tilgang til cancer. Men jeg er syg nu og ikke om 30 år, når den verden måske har ændret sig. Og hvor kan jeg ellers vende mig hen. Kræften i mig er hurtigt voksende. Jeg satser derfor på at kemo behandling vil holde den i skak, indtil jeg selv bliver noget klogere. Min lægelige behandling de næste fem år bliver en blanding af tabletter, serier af kemo og stråler.

Jeg begynder selv at fremskaffe viden. Her har jeg stor glæde af internettet og de mange selvhjælpsbøger, der er fremme.

Jeg går handlingsorienteret frem og forstår hurtigt, at kræften er i min krop, fordi kemien i kroppen er vredet skæv. At kræften gror i mig, fordi kroppen er fyldt med syre, og derfor ikke kan ilte alle de sunde celler. At kræften lever af surheden, af manglen på ilt og af affaldet fra en uhensigtsmæssig kost. Foruden en fuldstændig omlægning af kosten og en tilførsel af mange kosttilskud anskaffer jeg en vandmaskine, der fremstiller basisk vand helt op til pH 9,5, og spiser bagepulver kogt ind i ahornsirup, begge dele for at få pH værdien i min krop op.

Jeg får fat i en jordstrålemand, der banker 16 jernspyd ned i vores have, fordi jeg har læst at jordstråler stresser en syg krop, og at stress får kroppen til at producere syre.

Jeg får sat mørklægningsgardiner op i soveværelset. Og alt elektronik derinde bliver slukket om aftenen, hvilket sikrer en god nattesøvn uden stressende påvirkninger.

Jeg får en del blodprøver lagt ind i et system af ma-

skiner, der så sender de rigtige frekvenser tilbage til mine respektive organer. Systemet hedder Radioni, og jeg oplever det som fjernhealing.

Alt sammen med hensigten om at genoprette kroppens balance.

Mine valg er enkle fordi jeg ser sygdommen som enkel. Jeg skal på hovedrengøring indeni mig selv og få min balance tilbage. Jeg prøver mange af kurene jeg læser om, – men min krop bryder sig uden undtagelse ikke om en eneste af dem. Et af årene dyrker jeg cannabis i mit drivhus, gemt bag nogle tomater.

På den måde går der cirka to år. Kræften i min krop har trukket sig noget, men den er der stadig. Jeg begynder at finde en roligere tilgang til min sygdom. Jeg tager løsere på kosten, som indtil da nærmest var vokset mig over hovedet, og drikker gerne en kop kaffe og et glas vin ind imellem. Rense gør jeg med masser af vand og kaffe lavementer og med en kost fuldstændigt fri for kemikalier og tilsætningsstoffer, men gerne med lidt kød eller fisk. Styrke gør jeg med kosttilskud. I starten alt for mange – men det er jo det, man lærer, man skal. Efterhånden værner jeg mig til at spørge kroppen om, hvad den vil have. Jeg spørger med et pendul, som for mig er det samme som kinesiologi-testning. Kroppen er ret besked i sine ønsker.

Mit pendul er stort og af messing. Jeg har lært at pendulere af en jord- og betonarbejder, der brugte det, når han skulle finde gamle vandrør o.l. Alle kan pendulere. Mit pendul er en nær ven og mit bedste værktøj. Det svinger højre om for et ja og venstre om for et nej. Jeg har ikke noget signal for ”ved ikke” for mit pendul ved alt.

Jeg tegner ofte halvcirkler, hvor jeg i halvcirkelens radius enten skriver procenttal fra 0 til 100, eller tallene

fra 0 til 20, eller jeg skriver forskellige mulige svar. Så tegner jeg streger ned til midten af bundaksen. Nu stiller jeg mit spørgsmål ud i luften, mens jeg holder pendulet i midten af bundaksen. Ex: Hvor mange tabletter vil min krop modtage af dette kosttilskud, og pendulet svinger langs den tegnede linje, fra midt på bundaksen og ud til et af tallene. Mine penduler ved alt, og jeg spørger dem om både stort og småt. De er også med mig ude og handle. Er dette produkt på enhver måde godt for mig? (nogle mennesker kigger lidt). Et nyttig redskab.

Omkring det med at nære kroppen mentalt – den der oprydning – har jeg fortsat et hængeparti. Jeg er klar over, at nogle gamle traumer spøger, men bøgerne anviser ingen måder, der virker for mig, sådan at jeg kan komme dem til livs.

Jeg bliver CT scannet hver anden måned på Odense Universitetshospital og fire år henne i forløbet, har kræften trukket sig pænt.

Jeg har haft den samme læge igennem hele forløbet. Vi har et fint samarbejde. Hun ser mig lige i øjnene, når hun mener noget, og i øvrigt lader hun mig holde tømmerne, fordi hun ved, at jeg insisterer på at tage ansvaret for mig selv. Og hun lytter gerne, når jeg fortæller om, at jeg hopper i mini trampolin for at rense mine lymfekirtler, tager kolde bade og taler med mine celler i kroppen.

Mit helbred har fra starten været almindeligt godt. Jeg har pænt med energi - både til de daglige gøremål og begivenheder ude i byen, og jeg har tålt den stadig og konstante nedbrydning, som min krop er udsat for rigtigt pænt.

Min krop er meget glad for DHEA (ungdomshormonet), Melatonin (søvnhormonet) og Graviola. Alle tre ting købes på nettet og min krop beder om dem i store mængder. Jeg føler mig lidt som en præmiepatient, når jeg er til tjek og kommer svansende ind på afdelingen.

Virginia viser, hvordan hun bruger pendulet.



Omkring fire år henne i mit forløb opdager jeg bogen, der bringer mig videre. En bog med en rationel og brugbar tilgang til at udrydde gamle traumer.

Bogen der får mig i omdrejninger hedder Wim Hof Metoden, og er skrevet af hollænderen Wim Hof. Den handler om vejtrækningsøvelser og kolde brusebade. Ved at bruge hans metode kan jeg komme i kontakt med mit ubevidste sind – der hvor mine traumer ligger støbt i våd cement, og indtil nu har været urørlige.

Hvor jeg glæder mig til at få slukket for den konstante strøm af de stresshormoner, traumerne forårsager, og som løber ind i min krop og forurener den, ligesom vand fra en åben vandhane.

Jeg ligger i min seng. Det er morgen. Jeg trækker vejret hurtigt 30 gange efter hinanden. Efter gang nummer 30 holder jeg vejret. Det er ikke noget problem at holde det. Nu har jeg adgang til min underbevidsthed. Den fortæller jeg, hvor rask og dejlig jeg er, og at jeg tilgiver alle dem, der har skabt mine traumer. Tilgiver dem for min egen skyld. Min tilgivelse af dem sætter mig fri, og jeg husker at sige tak til mine hjælpere, synlige som usynlige.

Sådan fortsætter jeg med i alt tre gange 30 vejtrækninger, imens jeg taler til min underbevidsthed, hver gang jeg holder vejret.

Jeg slutter med at ligge helt stille, hvorpå jeg problemløst glider ned i den fineste meditation. Dernede fortsætter jeg med at programmere min hjerne, der jo ikke kan gøre modstand, omkring hvor dejlig og rask jeg er.

Min omsorg for mig selv slutter med hans kolde brusebad. Æggeuret sættes til to minutter, og det kolde vand fosser ned over mig imens jeg står og gentager for mig selv: Det kolde vand gør mig rask.

I skrivende stund ser bundlinjen sådan ud. Kræftknuden i min højre lunge der startede med en diameter på 3,6 cm er svundet til en diameter på 1,6 cm. Knuden har ændret sig fra en fast til en løs struktur. Kræften i resten af kroppen er helt væk. Det er en bundlinje, jeg synes godt om.

Jeg har efterhånden lavet vejtrækningsøvelser og taget kolde styrtebade i godt et halvt år. Det kan varmt anbefales, fordi det virker ind på hele kroppen. Jeg er en gladere og rarere person i dag, også selv om jeg har meldt mig ud af flinkeskolen. Jeg har genoptaget mit sexliv, hvilket er ret dejligt. Jeg har som menneske lært mig selv, altid at spille på min egen banehalvdel, og at lade andre mennesker spille på deres. Jeg har desuden lært, at jeg altid skal kunne styre og bestemme over mine tanker, hvilket er svært.

Om min sygdom mærker jeg lige nu, at den nærmest ligger og venter på, at jeg gør mit arbejde færdigt.

Artiklen er inspireret af et ophold på et Tidsel kursus på Stenstruplund her i juli måned. Kurset var mit første og jeg var meget glad for at være der. Både over de gode foredrag og ikke mindst den over store viden, som kursisterne besad og gerne delte ud af i pauserne og om aftenen.

Der var en der fortalte, at Tidslerne har brug for 100 donationer over 200 kr. hvert år, for at bevare skattefrihed i forhold til testamentarisk arv og gaver.

Lad os alle donere et mindre beløb. De kurser er guld værd.

Bøger:

Wim Hof Metoden af Wim Hof, Gyldendal

Spirit Hacking af Sharman Durek, Gyldendal



Wirginia Nielsen

wirginiawanessa@gmail.com

Kursus i Eden Energi



Marianne underviser Tidslernes medlemmer i Lysglimts hyggelige, lyse stue.

I Gilleleje på Nordsjællands kyst ligger Danmarks ældste rekonvalescenthjem direkte ud til det nordlige Øresund. Kræftforeningen Tidslerne har mulighed for at benytte dette skønne sted to weekender om året, nemlig den første weekend inden der åbnes for årets sommergæster og den sidste weekend inden der lukkes ned for vintersæsonen. Med direkte havudsigt, varm og hyggelig atmosfære og god forplejning er det et skønt sted at holde selvhjælpskurser, og da det er uden for sæsonen har vi hele stedet for os selv. Da åbningen dette forår blev udskudt en måned grundet Covid-restriktioner, kunne det planlagte kursus ikke afvikles og i stedet måtte vi i stor hast få arrangeret et andet selvhjælpskursus.

Trods kort planlægnings- og tilmeldingsfrist lykkedes det at få stablet et weekendkursus i Eden Energi Medicin på benene. Marianne Jacobsen fra Eden Energi Medicin er uddannet hos Donna Eden både i USA og i England og er certificeret til at behandle patienter og uddanne behandlere i Eden Energi Medicin. Derudover er hun akupunktør, healer og tankefeltterapeut med klinik i Ganløse og Ballerup.

Weekendens tema var Mariannes vanlige grundkursus – tilrettet til kræftpatienter med fokus på at afbalancere og styrke immunforsvaret samt fokuspunkter ved kemobehandling og operationer.

Energi Medicin ser energi som en vital, levende kraft i konstant bevægelse, der er afgørende for vores sundhed og glæde. Du healer din krop ved at aktivere dens naturlige healingsenergi og genopretter de energier, der er blevet svækket, forstyrret eller kommet ud af balance. Der er mange forskellige tilgange til energimedicin (akupunktur, zoneterapi, Qi Gong, meditation mv.). Eden Energimedicin arbejder med ni primære energisystemer. Nogle af disse er almindelig kendte såsom meridianerne, chakraer og auraen og andre er endnu ikke anerkendt i så vid udstrækning.

Fokus for vores weekend var at introducere en god energi-rutine – et dagligt fix, hvor de basale energipunkter bliver aktiveret ved akupressur (tryk/massage) og stræk. Dette booster og genopretter kroppens energier, øger modstandskraften, styrker immunforsvaret og giver jordforbindelse. De 9 små

Energi Medicin

øvelser til selvhjælp blev trænet flere gange dagligt over weekenden, så alle deltagere blev fortrolige med øvelserne.

Den daglige energi-rutine blev suppleret med øvelser, der styrker alle kroppens energisystemer, forbedrer jordforbindelsen, afstresser kroppen og sætter gang i afgiftningen.

Energiens flow kan testes i meridian-energi-tests, som vi også blev præsenteret for, men der var bred enighed om, at det kræver noget øvelse – vi fik mange spændende resultater, der ikke var helt pålidelige. Det er dog et spændende felt som mange nok vil øve sig på, for man kan med denne testform, der ligner “muskeltest”, som vi kender fra kinesiologien, teste om fx specifikke fødevarer eller kosttilskud er gavnlige, neutrale eller u hensigtsmæssige for den enkelte.

Marianne havde til denne weekend forberedt et kompendium omkring kræft og energi. Vi fik via dette kompendium gennemgået de meridianpunkter og øvelser der specifikt kan afhjælpe/bedre gener og støtte kroppen i forbindelse med kræftbehandling. Ligeledes blev de generelle tommelfingerregler for energiforholdene i forskellige kræftformer belyst. Fx vidste ingen af os vist på forhånd, at brystkræft almindeligvis involverer for meget energi i mavemeridianen og for lidt i milten.

Tidslernes selvhjælpskurser er både et kursus med fokus på et område til selvhjælp og en hyggelig weekend med ligesindede, hvor vi kan dele viden og erfaringer. Der blev sludret, diskuteret, grinet en masse og et par kolde gys i Øresund, der også styrker immunforsvaret, fik vi også klaret.

Alle deltagere gav udtryk for at have haft en hyggelig, spændende og meget lærerig weekend. Fyldt til randen med informationer, øvelser og energi-teori blev vi enige om, at kurset bør gentages, så flere medlemmer

får mulighed for at lære denne side af Energi Medicinen at kende.

Skulle man have lyst til at kaste sig ud i den daglige energi-rutine kan du på Mariannes hjemmeside eden-energimedicin.dk under fanen viden/den daglige energirutine finde en folder med forklaring og se en video, hvor alle øvelserne præsenteres (<https://eden-energimedicin.dk/se-og-laer-oewelserne/>). Der ligger ligeledes en masse klip på youtube, hvor Marianne viser og forklarer øvelserne. Søg blot på “Eden Energi-medicin”.



Trykkammeret har ven

Jeg har lige rundet de 50 år, er gift og mor til to. Vi bor på en nedlagt landejendom på Sydfyn. I marts 2006 fik jeg diagnosen livmoderhalskræft. I sommeren samme år gennemgik jeg behandlingen, som bestod af 25 udvendige og 3 indvendige strålebehandlinger samt 6 kemokure. Den 6. kemo blev droppet, da jeg var for syg. Den 11. juli var jeg færdig med behandlingen, og blev ”sluppet ud” fra hospitalet. Jeg er gift med en sømand, og han kunne heldigvis få orlov fra sit arbejde, så han kunne passe mig, vores børn og vores hjem. De næste 3 måneder lå jeg i en havestol fra morgen til aften og bare sov.

Mit underliv havde det ikke så godt, og det synes at blive værre og værre; mine slimhinder var ødelagte, og jeg fik ret hurtigt streptokokker. Sammen med hormonpillerne (Østradiol 2mg/dgl), som jeg fik fordi mine æggestokke jo var ødelagte, gjorde streptokokkerne, at jeg havde en voldsom udflåd, så jeg gik med bind hver dag.

I december fik jeg min første styrtblødning fra tarmen. Jeg var i kontakt med sygehuset, men blev beroliget med, at det var stråleskader og blødningen ville stoppe igen. Til den følgende kontrol spurgte jeg efter behandling for stråleskaderne, for jeg blødte jævnligt fra tarmen, og jeg havde begyndende problemer med blæren og mange smerter. Jeg havde hørt om noget med en dykkerklokke, da jeg var på Dallund et par måneder tidligere. Desværre var meldingen fra onkologen, at det ikke ville gavne sådan én som mig, og det var heller ikke noget, de havde erfaringer med.

I juni 2007 var min tarm så ødelagt og jeg havde fået en forsnævring, som gjorde mine toiletbesøg meget besværlige og ikke mindst meget smertefulde. Jeg spiste en del svesker og lignende for at holde min afføring lind, for så gjorde det ikke helt så ondt. Det tog mig lang tid, at få lægerne overbevist om, at der virkelig **var** et problem og jeg ikke bare var hysterisk.

Heldigvis er min egen praktiserende læge helt formidabel, og med hjælp fra ham, kom jeg endelig til en kikkertundersøgelse.

Efter undersøgelsen måtte jeg gå tre dage og vente på beskeden om, at jeg havde fået kræft igen. Min tarm havde så mange skader og sår, at lægen ville tage nogle biopsier, for det så lidt mistænksomt ud. Heldigvis var det ikke kræft! Men der var ingen tvivl, jeg skulle have stomi!

Til lægesamtalen om operationen fortalte lægen om deres forventninger til, hvorvidt det skulle være en midlertidig eller en permanent stomi, men han hældte mest til det sidste. Han sagde, at han ikke havde set så slemme stråleskader siden 1970'erne.

Min stomi er formentlig permanent, for da lægen undersøgte mine tarme og mit underliv under operationen, så han svære skader nederst på tyktarmen, som jævnt aftog, men fortsatte hele vejen op til blindtarmen og et stykke videre ind i tyndtarmen.

I september 2007 er mine senfølger følgende:

- Stomi, mange stråleskader på tyktarm og tyndtarm.
- Lymfødem på mave og begge ben, dog mest det højre ben.
- Jeg har svært ved at bruge kompressionstøjet for lymfødemet, fordi jeg har stomi.
- Jeg har blærekrampes og problemer med at holde på vandet.
- Jævnlig blødninger fra den tarmstump, som sidder tilbage i forlængelse af endetarmen og som de ikke turde fjerne.
- En skede med ødelagte slimhinder, og derfor skal jeg bruge stav tre gange om ugen for at undgå sammenvoksninger.
- Jeg er i overgangsalderen i en alder af 36 år, og må derfor tage hormonpiller.

dt mit liv til det bedre

- Jeg har streptokokker og svær udflåd.
- Sex er en by på månen og jeg har mange smerter i hele mave-regionen.

Jeg er træt, jeg kan ikke passe mit arbejde, jeg har svært ved at overskue det derhjemme, jeg har ondt og jeg har rigtig svært ved at komme videre med mit liv.

I april 2008 var min mand og jeg til begravelse. Her satte vi os sammen med en tidligere kollega til min mand. Han er erhvervsdykker, og det firma han arbejder for, er dem som står for driften af trykkammeret på Rigshospitalet. Han er en meget bramfri person, som sætter sig overfor mig, kigger mig dybt i øjnene og siger: "Nå Lene, hvordan går det med dine stråleskader?"

Jeg blev noget paf, men fortalte ham i grove træk, hvordan det så ud. "Du skal da i trykkammeret, vi har haft flere med skader ligesom dig, som det har hjulpet!". Det endte med at han sendte mig en email-adresse til overlægen i trykkammer-afdelingen, og sagde, at jeg skulle skrive til overlægen. Og det gjorde jeg så.

Overlægen svarede, at jeg skulle bede min onkolog kontakte ham, så kunne de udveksle informationer, og få sat det hele i gang.

Jeg henvendte mig til min onkolog, men det var en håbløs kamp. Man henviste ikke til trykkammer, for det kunne ikke hjælpe mig. Da jeg spurgte, om de ville kontakte lægen ved trykkammeret, for han kunne fortælle, at det med stor sandsynlighed ville virke, var svaret: "Nej, slut!"

Heldigvis har jeg for vane, at besøge min praktiserende læge ca. 3 dage efter jeg har været på OUH, for som regel går jeg hjem fra OUH i dyb frustration, og så kan han ofte hjælpe. Det gjaldt også denne gang.

Min læge tilbød at ringe til Rigshospitalet og finde ud



af, om det kunne hjælpe mig. Det mente man, at det kunne. Ydermere fandt han ud af, at han som min praktiserende læge også kunne henvise mig, og det gjorde han med det samme. Min sommerferie i 2008 skulle jeg bruge på at gå i trykkammer. Jeg kunne bo på patienthotellet under behandlingen. Det blev til 7½ uge, hvor jeg kun var hjemme i weekenderne.

Behandlingen på Rigshospitalet

Jeg møder ca. ½ time før behandlingen, for at hilse på og klæde om. Vi får så en kop kaffe og en slurk vand (resten af vandet gemmes til senere brug), der tisses af og så er det ind i "ubåden".

Der er 8 sæder i tanken, og den er ikke stor, men der er okay plads. Vi sidder 4 mand på den ene side og tre på den anden side - alle med ryggen til væggen. På midten er der vel godt 2 meter fra gulv til loft. Der er masser af slanger og apparater derinde. Vi har faste pladser.

Når vi har sat os på vores sæder, der minder lidt om flysæder, spænder vi selen - ganske som på flyet - og får hjælp til at få vores krave på. Kraven består af en fast flad ca. 10 cm. bred ring, med et hul stort nok til,

at et hoved kan komme igennem. Der er en slags latex-krave som slutter tæt til halsen, der bliver monteret to slanger på kraven, én til ilt-ind og én til luft-ud.

Når alle er klar, så ”dykker” vi. Det tager ca. 5 minutter, men første gang måtte jeg bede dem stoppe to gange, for jeg kunne ikke følge med; propperne i ørene kom med det samme, og jeg kunne ikke nå at udligne trykket, og er du først bagud, så bliver propperne værre og værre og nærmest umulige at få væk. Jeg fandt dog de vise sten – med lidt hjælp fra dykkeren og resten af mit vand, og vi kom ”ned” uden flere stop.

Nu skal man så have hættten på – og puuha! Hvis man har problemer med mindre lukkede rum, så kan det godt være udfordrende, og jeg havde MEGET svært ved lukkede rum dengang. Så der sad jeg, i hvad jeg dengang syntes var en lille metalkasse, bag en låge, der mest af alt minder om en dør ind til en bankboks. Heldigvis var der 7 andre mennesker, som synes at tage det meget roligt, og det hjalp lidt.

Trykket i tanken svarer til at være dykket ned på cirka 15 meters dybde, og det betyder at det tager lidt tid, før nogen kan komme dig til undsætning, hvis du panikker. Men faktisk kun ca. 25 sekunder.

Nå, på med hættten. Mit hjerte prøvede at stikke af, min krop stress-svedte, så den stakkels dykker ville være stukket af alene på grund af stanken, men ligesom os andre, kunne han ikke bare åbne døren og gå, i hvert fald ikke på det tidspunkt. Det satte ham lidt i samme situation som os andre, altså bortset fra det med hættten.

”Klik... klik” så er man inde i hættten, nu kan du heller ikke høre særlig meget mere og som prikken over i’et, da alle er ”rigget” til, så kigger dykkeren rundt og spørger, om alle er OK? Vi smiler alle sammen og nikker, så vinkede han, sagde vi ses og lukkede døren bag sig. Jeg følte mig slet ikke OK!

1½ time, 90 minutter, 5400 sekunder - hvor jeg skal prøve IKKE at gå i panik - hvilket i min verden ellers ville være det mest logiske at gøre.

Heldigvis havde de andre 6 prøvet det før, og de var alle helt rolige, det hjalp lidt. Men hold op hvor var det lang tid. Jeg brugte størstedelen af tiden på at overbevise mig selv om, at jeg ikke skulle dø, at jeg bare skulle trække vejret normalt - for der var luft i hættten, at jeg ikke var ved at få klaustrofobi og at jeg nok heller ikke fik en omgang iltkramper, som så faktisk kunne få mig ud derfra.

Jeg var så optaget af IKKE at gå i panik, at jeg glemte, at der var en panik-knap, som det faktisk ville være okay at bruge, lige præcis i den situation, jeg var i. Men man vil jo ikke have, at de andre skal lide under, at man selv er et ”fjols”.

Endelig var tiden gået, eller det var den ikke helt... de andre begyndte bare at pakke sig ind i deres tæpper, og lægge deres bøger og blade fra sig. Så begyndte det at trykke for ørene igen, men denne gang den anden vej, det føles nærmest som om, at trommehinden bliver skubbet udad, og så blafrer den lidt, når den giver efter for trykket, og så bliver det iskoldt derinde.

I det øjeblik du er ved ”overfladen” igen, så forsøger din hætte at stikke af. Man kan så lige tage en finger op under kraven og lukke lidt luft ind, så falder hættten ned på plads igen, og det bliver man så ved med, indtil den rare dykker kommer og befrier dig fra alt grejet, smiler og siger: ”Velkommen tilbage til overfladen, håber du har nydt turen”.

De næste timer var jeg fuldstændig ekstatisk over, at jeg havde overlevet denne prøvelse. Men lige så glad som jeg var for at komme ud af tryktanken, lige så tæt var jeg på at kaste op, ved tanken om at skulle ind igen – men næste dag gik troligt derover igen.

Efter den første uge lykkedes det mig at blive rigtig syg, fordi jeg var så bange. Jeg fik nogle beroligende piller, som jeg tog lige inden, jeg gik over på afdelingen. Pillerne gjorde, at jeg var i stand til at slappe så meget af, at jeg kunne læse eller gætte kryds og tværs.

Jeg fik først 30 gange og efter et par måneders pause, var jeg derinde 10 gange mere.

Behandlingen går ud på, at trykket og den rene ilt

man indånder, udvider dine blodkar og ilter dit blod, sådan at kroppen bliver i stand til at hele op de steder hvor der er skader. Behandlingen er billig, og bivirkningerne små.

Den eneste senfølge jeg har hørt om, er at nogen har fået en smule nedsat hørelse. Har du normalt syn, vil du blive nærsynet. Er du langsynet, bliver dit syn normaliseret, men det aftager igen over 6 måneder efter endt behandling, hvor det vil være tilbage, hvor det var før du startede behandlingen.

Under behandlingen kan man opleve problemer med at udligne tryk, men det er vist sjældent og kan afhjælpes med et dræn. Jeg har hørt om ilt-kramper, som minder om et epileptisk anfald. Får du sådant et anfald, bliver du hentet ud, hjulpet og er formentlig i stand til at fortsætte behandlingen næste dag. Den mest hyppige bivirkning er ubehag, for eksempel hvis

du har det svært med lukkede rum, kraven om din hals eller hættten over hovedet.

Jeg har det svært med små rum og lukkede døre, derfor fik jeg piller, når jeg skulle i trykkammeret. Men uanset hvor meget jeg skulle have lidt de 40 gange i alt, så var det alle kvalerne værd, og jeg vil til hver en tid gøre det igen, for det forandrede mit liv!

Hvad er så resultatet?

Da OUH ikke ville være en del af "projektet", fik min læge en aftale i stand på Svendborg sygehus om, at de lavede en kikkertundersøgelse før jeg tog til København, og igen når jeg kom hjem. Det så ikke godt ud før jeg tog derover. På OUH havde de i anden forbindelse lavet en kikkertundersøgelse af min blære og fundet et område på 3 gange 3 cm. som var godt forbrændt (det var lægens eget udsagn) og nærmest et åbent sår.



Trykkammeret i Rigshospitalets kælder.



Efter de første 30 behandlinger ventede vi i en måned, før Svendborg sygehus lavede en ny kikkertundersøgelse. Der var væsentlige forbedringer! Nok til at sende mig over til København for at få 10 ture mere. Et par måneder efter de sidste 10 ture fik jeg endnu en kikkertundersøgelse. Denne gang både af blære og tarm. Tarmen blev kigget på både via endetarm og via stomien.

Resultatet af behandlinger er:

- Min blære er helt fri for sår og blodsprængninger.
- Min tarm fra stomien og opefter er fri for stråleskader.
- Min skede er fin og glat og uden stråleskader. Den er stadig noget afkortet og fortykket.
- Lymfødemet synes at være væk.
- Min tarmstump fra endetarmen og hen til hvor den er lukket, er stadig påvirket af stråleskader, men det er nu muligt at lave en kikkertundersøgelse af tarmstumpen uden at lægge mig i narkose, og der er tydelige forbedringer.
- Vigtigst af alt, så er jeg i dag smertefri.
- Bedringen var så stor, at jeg droppede de østradiol-piller, jeg fik og i stedet tog naturprodukter. Dette

har gjort at udflåd og streptokokker er væk.

- Endelig gjorde behandlingen, at jeg fik så stort et overskud, at jeg var i stand til at tage en uddannelse til coach, mens jeg passede mit arbejde som programmør i de 30 timer om ugen, som jeg var ansat til.
- Jeg sagde mit arbejde op og sprang ud som selvstændig coach, hvor jeg bruger mine erfaringer og min uddannelse til at hjælpe andre, primært kræftramte og pårørende til kræftramte.

Jeg er glad og har overskud. Det smitter af på mine omgivelser. Jeg laver noget jeg brænder for i dag. Alt sammen fordi jeg brugte en sommer i København.

Senere resultater

Jeg vendte tilbage til mit liv, hvor jeg fysisk fik det bedre og bedre.

I 2015 havde jeg det virkelig godt, og jeg havde længe haft en følelse af at den tarmstump, der lå tilbage efter jeg fik stomi, var i live. Hver 3. måned kom der en lille klump ud, som lægen sagde var størket blod og slim. Vi begyndte at snakke om muligheden for at

få reetableret mit tarmsystem og komme af med Stomien. Min læge blev ved med at sige til mig, at tiden arbejdede med mig og ikke mod mig, særligt hvad angik mine tarme – og han fik ret. Jo bedre jeg blev til at tage hånd om mig selv, jo bedre fik min krop det.

Jeg levede egentlig ganske godt med min stomi, og selvom jeg gerne ville af med den, var det ikke for enhver pris, og samtidig havde jeg håbet om at kunne komme af med den, så længe jeg ikke havde fået et endegyldigt svar. Derfor havde jeg brug for lang tid – faktisk 2 år – til at blive klar til at få en kikkertundersøgelse, så jeg kunne finde ud af, om der var mulighed for at komme af med stomien. Det tog så lang tid, fordi jeg var nødt til at være OK med at få et afslag og være villig til at slippe håbet.

Kikkertundersøgelsen var i starten af 2017, den var hamrende smertefuld og jeg blødte ret meget, så jeg var ikke selv alt for positiv. Men lægen som udførte skopien var yderst positiv. Jeg havde nogle flotte tarme, og han synes bare vi skulle få mig opereret. Han så heller ikke risiko for nogen komplikationer ud over det, der altid er ved en operation.

I marts 2017 blev jeg opereret ved en åben maveoperation på Svendborg sygehus. Samlet set har jeg mistet 5 cm tarm, fordi at den tarmstump, som lå ubrugt i 10 år, faktisk var rigtig fin og kunne bruges igen, hvilket i øvrigt var overraskende for kirurgerne, for typisk vil sådan en tarmstump være helt cement-agtig og ubrugelig, når den har ligget meget længere end 6 måneder.

Efter operationen var jeg 20 gange i trykkammeret for at hjælpe opheling og mindske infektionsrisikoen. Denne gang gik jeg ind i kammeret med et kæmpesmil på læben, og var den, der kiggede beroligende på dem der så lidt nervøse ud, og denne gang uden brug af piller.

Det er nu 4 år siden, og jeg har ikke haft nogen komplikationer eller andre problemer. Det var en underlig ting at skulle til at gå "rigtigt" på toilettet efter 10 år med pose på maven, og det tog da også lidt tid, før huden havde vænnet sig til det igen.

Stof til eftertanke

Jeg var den første - og da jeg var færdig med behandlingen - stadig den eneste, der nogensinde var blevet henvist til trykkammerbehandling fra Fyn! Og der skulle gå yderligere 5 år før OUH selv fik gravet det enmands trykkammer, de havde liggende i kælderen, frem.

Trykkammeret kan afhjælpe rigtig mange forskellige skader, og der laves løbende forskning på området, som viser flere og flere gener, hvor et antal behandlinger i trykkammeret kan gavne. Det kan undre, at så få kender til det, og at det har så lille en interesse hos onkologer og radiologer, når nu det kan hjælpe til at genskabe livskvaliteten hos så mange patienter, som døjer med diverse senfølger efter behandlingen for deres kræftdiagnose.

Jeg kan ikke lade være med at tænke på, om jeg kunne have undgået stomien, hvis jeg var kommet af sted før? Kunne mit underliv være helet bedre op? Hvad med alle dem, der ikke er så heldige som mig, der kender én, og har en vildt god og engageret praktiserende læge?

Er du en af dem, så vil jeg anbefale dig, at få din onkolog til at kontakte overlægen på Trykkammer Afdelingen på Rigshospitalet. Det er her de kan få den bedste vurdering af, om du kan have gavn af trykkammerbehandling. Vil din onkolog ikke samarbejde, så prøv om du kan få din privat praktiserende læge til at kontakte trykkammeret.



Lene Aagaard,

Frivillig i Tidslerne
CancerCoach,
mail@leneaagaard.dk

Vitaminer og mineraler kan beskytte dig

De er småbitte, og de kaldes for mikronæringsstoffer. Betegnelsen dækker over vitaminer, mineraler og sporstoffer, men deres mikroskopiske størrelse til trods er deres betydning stor og betragtelig. Vitaminer og mineraler er vigtige, vita betyder liv, og de kan beskytte dig.

Vi har oplevet en pandemi, og muligvis er vi endnu ikke færdige med pandemien. I hele dette forløb, der har været præget af omfattende restriktioner og indgreb, har vi ikke hørt meget om, hvad vi selv har

kunnet gøre for at styrke vores immunforsvar helt naturligt. Det til trods for, at der på et tidligt tidspunkt i pandemien, var forskere der fandt evidens for, at tilførsel af visse mikronæringsstoffer, formodentlig havde kunnet forebygge tilfælde og muligvis endda afbøde og sænke den voldsomme inflammationsreaktion, der ofte ses blandt alvorlige tilfælde af covid-19. Her kan du læse, hvad forskerne fandt frem til, og hvad du selv kan gøre for at styrke dit immunforsvar og forebygge sygdom.



eraler



Anette Harbech Olesen,
forfatter og sundhedsdebattør.
Aktuel med bogen *Gaven til maven*.
Læs mere om mad og sundhed på
www.madforlivet.com

(Foto: Sara Galbati)

Sådan styrker du dit immunforsvar

Fremtrædende forskerne gennemgik ved pandemiens start al foreliggende forskning på området, og de sammenfattede, at der kunne være en sammenhæng mellem mangel på særlige mikronutrierter og så udvikling af covid-19, herunder svær inflammation og akut respiratorisk syndrom i forbindelse med sygdommen. De fandt åbenbare sammenhænge og god mening i at sørge for at tilføre immunforsvaret de nødvendige mikronutrierter, i særlig grad D vitamin, selen og zink. Muligvis har du allerede fokus på at få tilført disse næringsstoffer, hvis ikke, så kan du med fordel læse med her.

D-vitamin

D-vitamin er det mest immunmodulerende vitamin, vi kender til. Du kan danne det på solrige dage ved at solbade intelligent, det vil sige afhængig af hudtype og konstitution at komme ud i solen i 15-30 minutter hver dag uden solfaktor i perioden juni-august. D-vitamin er et af de vigtigste vitaminer, du kan danne, og det har stor betydning for immunforsvarets evne til at beskytte dig.

D-vitamin stimulerer modningen af immunceller, og epidemiologiske undersøgelser antyder en omvendt sammenhæng mellem D-vitaminiveauet i blodet og betændelsesmarkører som CRP og interleukin-6. En undersøgelse fra Los Angeles har således vist, at mangel på D-vitamin kan være en risikofaktor for positivt covid-testresultat. En lignende undersøgelse fra Cincinnati fandt sammenhænge mellem D vitaminmangel, sværhedsgraden af covid-19 samt risikoen for indlæggelse. Andre amerikanske og spanske undersøgelser har påvist, at tilstrækkeligt høje D-vitaminiveauet kan være i stand til at beskytte os og reducere den inflammatoriske respons ved virale infektioner som covid-19.

Mennesker med mørk hudfarve ligger ofte lavt på D vitamin, ligesom de fleste danskere har opbrugt sommerens depoter i november måned. I England tilbyder man gratis D vitamintilskud til udsatte grupper. Irland tilbyder ligeledes gratis D vitamin tilskud til befolkningen for at beskytte dem mod covid-19. En nylig offentliggjort rapport, der har indsamlet løbende befolkningsmålinger i Irland, viser, at irerne (ligesom danskerne) ligger lavt på D vitamin om vinteren. Rapporten sammenligner situationen i Irland med Finland, hvor befolkningen har de højeste D-vitamin niveauer i Europa, fordi finnerne har sat ekstra fokus på at imødegå D vitaminmanglen. Finnerne har samtidig den laveste Covid-19 dødelighed pr. indbygger i EU. Den irske regering har derfor vurderet, at det irske folk skal tilbydes dagligt D vitamin gratis, særligt fordi voksende internationale undersøgelser tegner et billede af, at tilstrækkeligt høje D vitaminiveauet kan virke forebyggende mod Covid-19 og hindre at sygdommen udvikler sig alvorligt.

I England har særligt udsatte befolkningsgrupper længe fået udleveret gratis D vitamintilskud – i øvrigt i form af danske Pharma Nords D pearls – og det ser umiddelbart ud til at have en god effekt. Overlæge fra Hvidovre hospital Jens-Erik Beck Jensen har tidligere udtalt til BT, at han anbefaler, at vi helgarderer os og foreslår, at vi tager 50 mcg D3 vitamin dagligt i vintermånederne. Han er enig i, at det kan give en vis beskyttelse i forhold til Covid-19, og han forstår ikke, at der ikke gøres en større indsats, blandt andet i forhold til ældre, syge og mennesker med mørk hud. Derfor er det en god ide for alle mørkhudede at tage tilskud af D vitamin året rundt og for mennesker med lys hud fra oktober til maj. Vores behov for D vitamintilskud varierer fra person

Opskrift på Tarm (immun) Booster smoothie

Cirka 70% af vores immunforsvar er knyttet til tarmens overflade. En god måde at styrke immunforsvaret på kan derfor være at drikke en daglig Tarm Booster Smoothie. Smoothien smager godt og er fyldt med sunde næringsstoffer, der nærer den vigtige tarm-biota. Tarm booster Smoothie kan også fryses ned og serveres som sunde ispinde. Vælg økologiske ingredienser, så sikrer du flere sunde næringsstoffer og ingen uønsket kemi.

Ingredienser til to glas

- 1 banan eller 120 g skrællet squash
- 1 avocado
- 1 stykke agurk (evt. uden skræl)
- 40 g frisk eller optøet spinat
- 1 dl mandelmælk (eller Acido tykmælk, hvis komælksprodukter tåles)
- 1 spsk Beyond Greens – frysetørrede grønsager (kan udelades)
- saft af 1/2 citron eller lime
- Evt. vand til justering af konsistens

Fremgangsmåde

Blend samtlige ingredienser til en homogen smoothie og juster eventuelt konsistensen med vand. Du kan evt. tilsætte valnødder, mandler og hørfrø eller olier heraf og blende med. Server straks i høje glas med sugerør eller frys til ispinde og server dem.



til person, men det er vigtigt, at dine niveauer ligger på 70-100 nmol/l året rundt for at du er tilstrækkeligt beskyttet. Dette kan måles i en blodprøve hos lægen. D vitamin indtages bedst sammen med en multivitaminmineralpille af høj food state kvalitet. Du kan læse mere om vitaminer og D vitamin på Madforlivet.com.

Selen

Mange danskere har lav selenstatus, hvilket skyldes jordforholdene herhjemme. Selenmangel kan ikke alene påvirke immunresponsen, men også selve udviklingen af virus, hvilket gør dette mikronærings-

stof særligt relevant. En nylig undersøgelse fra Kina rapporterede om en højere helbredelses-hastighed fra covid-19 blandt patienter med et højere niveau af selen. Nogle af de væsentligste beskyttende kropslige faktorer kræver selen, og faktisk er et selenindtag på mere end 100 mikrogram per dag vanskeligt for de fleste danskere at indtage gennem maden. Selen kan reducere inflammationsgraden, indgår i samspil med co-enzym Q10, og mangel på selen gør os ganske enkelt mere sårbare overfor blandt andet luftvejsinfektioner. Selen indtages bedst sammen med en multivitaminmineralpille af høj food state kvalitet. Du kan læse mere om vitaminer og selen på Madforlivet.com.

Zink

Zink indgår i flere hundrede enzymatiske processer, og det er vigtigt at have tilstrækkeligt med zink i kroppen. Zink er særligt vigtigt for udvikling og vedligeholdelse af immunceller og andre celletyper, og zinkmangel kan påvirke immunsystemet negativt, i særlig grad dannelsen af T-celler. Mangel på zink kan også øge graden af inflammatoriske biomarkører, altså betændelsestilstande i kroppens væv. En række tilfælde har vist vellykket bedring fra covid-19 blandt patienter behandlet med zinktilskud. Zink kan også være effektivt til at kontrollere et eventuelt overreagerende immunforsvar. Zink indtages bedst sammen med en multivitaminmineralpille af høj food state kvalitet. Du kan læse mere om vitaminer og zink på [Madforlivet.com](https://www.madforlivet.com).

Forskningen

Forskerne bag undersøgelsen har været i stand til at offentliggøre en anbefaling, der peger på, at du sandsynligvis får et bedre immunforsvar mod virusinfektioner, herunder også mod COVID-19 ved indtag af ovenstående D-vitamin, zink og selen, gerne i kombination med en multivitaminmineralpille samt CoQ10. Senest har forskerne nemlig fundet data, der indikerer, at en korrektion af den mangel på selen og CoQ10, som mange ofte oplever i vores del af verden, vil kunne have en positiv og korrigerende indflydelse ikke alene på immunforsvaret, men også på hjertesundheden. Mangel på mikronæringsstoffer ser ud til at være involveret i forløbet af Covid-19, men helt ny forskning, foretaget af professor Urban Alehagen peger også på, at disse tilskud i kombination med CoQ10 har markant betydning for hjertesundheden. De ønsker sig derfor mere forskning indenfor dette område.

Professor Urban Alehagen er en af hovedkræfterne bag denne seneste forskning, ligesom han er manden bag den banebrydende forskning i tilskud af CoQ10 og selen og så hjertekarsygdomme. Ved at give tilskud af selen og CoQ10 reduceredes graden af inflammation i kroppens væv, ligesom deltagerne oplevede en bedre livskvalitet, og deres hjertefunktion blev bedret på alle parametre. Antallet af mennesker, der døde af hjertesygdom blev ligeledes reduceret betragteligt, når de tog kombinationen af CoQ10 og selen. Alle disse effekter stammer fra det faktum, at indtag af disse

kosttilskud korrigerer ubalancen, som cellen udsættes for ved et for lavt indtag af selen og CoQ10.

God, grøn, næringsrig og økologisk mad styrker immunforsvaret og er ligeledes ofte også i stand til at afbøde en høj inflammationsgrad i kroppens væv. Når det er sagt, så kan det være endog meget vanskeligt at spise sig til tilstrækkelige mængder selen, zink og CoQ10 med mere, ligesom vi slet ikke kan få tilstrækkelige mængder D-vitamin gennem maden. Derfor er det væsentligt at supplere den gode mad med kvalitets vitaminer og mineraler, bedst i food state former.

Praktiske råd

Det er således et spørgsmål om at erstatte eventuel mangel på D-vitamin, zink, selen og CoQ10 med naturligtviske former for tilskud. Som altid er det vigtigt som forbruger at være yderst kritisk, når det gælder valg af kosttilskud. Personligt tager jeg hver morgen Nature's Own CoQ10 multi, Nature's Own D vitamin, Pharma Nord seleno precise og CoQ10 samt til natten Nature's Own zink samt Bone support, der indeholder foodstate calcium og magnesium. Du kan læse mere om gode valg af vitaminer og mineraler i artiklen: "Spiser du også vitaminpiller" på [Madforlivet.com](https://www.madforlivet.com).

Denne styrkelse af immunforsvaret er også vigtig for kræftpatienter.

Referencer:

Jan Alexander, Alexey Tinkov, Tor A. Strand, Urban Alehagen, Anatoly Skalny and Jan Aaseth, Early Nutritional Interventions with Zinc, Selenium and Vitamin D for Raising Anti-Viral Resistance Against Prolæge Pia Norups gressive COVID-19, Nutrients 2020, 12(8), 2358;

Alehagen, U., Aaseth, J., & Johansson, P. (2015). Reduced cardiovascular mortality 10 years after supplementation with selenium and coenzyme q10 for four years: follow-up results of a prospective randomized double-blind placebo-controlled trial in elderly citizens. PLoS ONE 10(12): e0141641.

Min vej til naturlig helbredelse af l

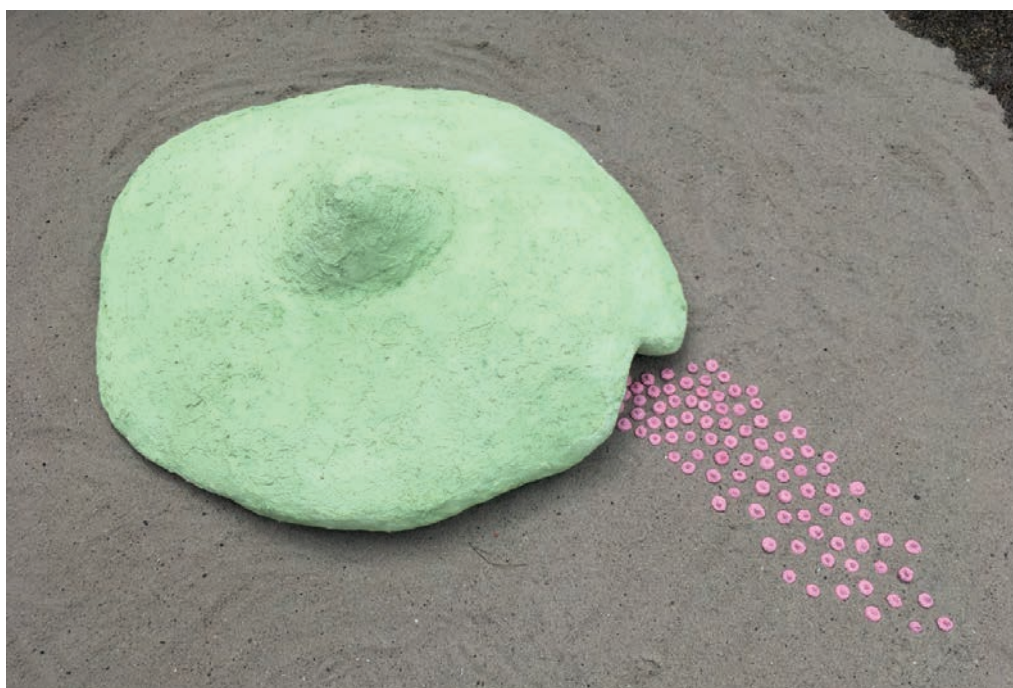
Jeg vil gerne dele nogle erfaringer med dig, som jeg håber, at du kan blive inspireret af.

For 4½ år siden opdagede jeg en lille synlig forandring i venstre bryst. Jeg var da 66 år. Jeg gik til lægen, men han fandt ingenting. Jeg havde fortsat en fornemmelse af, at der var noget galt, så jeg gik igen til min praktiserende læge, som igen ingenting fandt. Nu blev jeg henvist til mammografi. En gang tidligere for 20 år siden havde jeg været til mammografi, og efter-

følgende havde jeg i lang tid smerter i venstre bryst, forårsaget af trykket på brysterne ved undersøgelsen. Undersøgelsen viste, at der var fibroadenomatosis, (bindevævsforandringer), som var uden betydning. Jeg besluttede dengang, at jeg aldrig mere skulle have lavet en mammografi.

Nu 20 år senere sad jeg sammen med min kæreste på Ringsted Sygehus og ventede på at blive kaldt ind til mammografi. Jeg strikkede karklud. Det beroligede mig i det uvenlige og temmelig sterile venteværelse. Brysterne blev klemmt endnu en gang under

mammografien. Undersøgelsen viste tegn på forandringer i venstre bryst, så jeg blev også ultralydsscannet. Lægen kiggede på en skærm, som sad over mit hoved, så jeg intet kunne se, men det kunne min kæreste. Der var en tydelig mørk samling i mit venstre bryst. Sygeplejersken kiggede meget alvorligt på mig og sagde, at det var godt, jeg var kommet. Jeg spurgte lægen, om det kunne være cancer. Han svarede, at ud fra hans erfaring var der 95 % chance for det. Han ville gerne have lov



Skulptur lavet i 2018. "Min grønne brystvorte", som er kæmpestor, de små lyserøde brystvorter i sandet, i alt 90 brystvorter er et udtryk for antallet af nye brystcancer-tilfælde pr. uge (statistik fra 2016).

Farlig brystcancer

til at foretage en biopsi med det samme. Derefter ville jeg blive indkaldt til lægesamtale og få resultatet.

Jeg blev indkaldt til samtale en uge senere, men udsatte selv samtalen, da min kæreste og jeg havde planlagt 1 uges ferie ved Løkken. Hver dag travede vi lange ture langs Vesterhavet. Nød bølgernes brus, marehalmens bevægelser i vinden, stilheden og blæsten. Jeg fik ro på mine tanker i forhold til den forestående samtale på Ringsted Sygehus. Jeg følte en stærk trang til at gøre noget, som kunne stoppe udvikling af den knude, som jeg på dette tidspunkt både kunne mærke og føle. Jeg måtte gøre noget godt for hele min krop, så jeg gik i gang med at lytte. Hvad havde jeg brug for at ændre i mit liv? For at blive rask?

Jeg følte mig klar til samtalen med lægen. Ud over lægen var en sygeplejerske, en elev og min kæreste til stede. Jeg fik hurtigt bekræftet, at det var brystcancer i venstre bryst. Jeg fik set billedet af ultralydsscanningen og var nysgerrig efter at høre, hvilken behandling lægen kunne tilbyde. Lægen gav en grundig orientering om operation, efterbehandling med kemoterapi/stråling og eventuelt hormonbehandling. Jeg kunne mærke uroen og rædslen, se mig selv liggende på operationsbordet bedøvet, mens en vævsprøve blev sendt med taxa til Slagelse, hvor en patolog ville mikroskopere prøven og derefter underrette lægen, som måske ville fjerne brystet og lymfekirtlerne i armhulen? Var der mon kø på motorvejen?

For mig fremstod behandlingsforløbet langt værre end selve sygdommen. Jeg var ikke bange for at dø, men ville gerne leve mange år endnu. Jeg takkede nej til lægens tilbud om behandling. Sygeplejersken foreslog, at jeg i det mindste fik foretaget operatio-

nen, men det ønskede jeg ikke. Lægen blev vred og sagde, at jeg uden behandling ville dø af metastaser, som bredte sig til hele min krop. Lægen gik uden at sige farvel. Jeg var noget rystet over den oplevelse. Jeg havde sagt nej til den konventionelle behandling, jeg fik tilbudt, så fra nu af var jeg overladt til mig selv og måtte selv finde en vej til sundhed.

Jeg havde ikke gjort mig nogle tanker om, hvad





jeg så skulle gøre i stedet. Først skulle jeg lige have bearbejdet den traumatiske oplevelse, jeg havde været udsat for under lægesamtalen. Jeg ville leve uden frygt for at dø. I den kommende tid var jeg meget opmærksom på alle gøremål. Jeg lyttede til min krop, fulgte mit hjerte, min intuition. Jeg talte åbent om min kræftdiagnose til venner og bekendte, og fortalte dem, at jeg ville gå efter en naturlig helbredelse. Ingen forsøgte at overtale mig til andet.

Jeg håbede at finde vej til en naturlig selvhelbredelse og troede, at jeg kunne klare det. Det første, der faldt mig ind, udover vigtige kostforandringer i basisk retning, var at styrke mit immunforsvar og slippe af med bronkitis, der havde generet mig siden barndommen. Allergi og nedsat immunforsvar havde jeg levet med siden ungdommen. For at styrke mit immunforsvar opsøgte jeg min sædvanlige akupunktør, som gav mig en såkaldt "parallel akupunktur behandling" med en serie fordelt over et års tid: et par nåle i et par tæer og et par nåle i hånden. Behandlingen skulle forstærke kroppens naturlige immunforsvar. Lignende behandling gives konventionelt på nogle onkologiske hospitalsafdelinger i Tyskland. Den kolossale træthed, jeg havde følt, aftog. Jeg stoppede

med at tage antihistamin for allergi. Det havde jeg ikke længere behov for. Jeg følte mig friskere og mærkede, at kroppen blev stærkere. Min middagssøvn, som havde været en nødvendighed, blev overflødig.

En nær veninde havde fået konstateret brystcancer et halvt år inden, jeg fik min diagnose. Hun havde også afvist konventionel behandling og kunne rådgive mig med hensyn til andre løsninger. Hun anbefalede nogle gode bøger, som jeg læste med stort udbytte. Det gav inspiration til at fortsætte min selvhelbredende proces.

1. "Kræft er ikke nogen sygdom!" af Andreas Moritz.
2. "Nøgler til spontan helbredelse" af Kelly Turner.
3. "Placebo effekten" af Joe Dispenza.
4. "Den medicinske Seer" af Anthony William

Jeg fulgte min intuition, mens jeg sorterede og udvalgte, hvad jeg havde brug for imellem de mange oplysninger, som jeg fik kendskab til ved at læse disse bøger. Jeg ændrede min kost radikalt, udfasede helt kød og mejeriprodukter og spiste vegetarkost, som efterhånden grænsede til veganerkost. Samtidig sørgede jeg for et bredt tilskud af urter og kosttilskud. Jeg har igennem livet anvendt vilde urter, såkaldt ukrudt for smagens og sundhedens skyld. Nu fokuserede jeg på urter, indeholdende fyto-kemiske stoffer (planternes forsvarsstoffer), som kunne hæmme vækst af kræftkuden og styrke min krops helbredende kræfter. Mælkebøtter og brændenælder er for mig et af naturens mange mirakler. Det sjove er, at jeg igen processen med at ændre kostvaner, fik mere og mere lyst til den mad, som kunne gavne mit helbred og mere ulyst til at spise almindelig dansk mad. Jeg bliver glad af at spise min kulørte mad.

Jeg tog også et nyt dyk i den spirituelle verden, som jeg bevidst havde undertrykt og forsømt. I 1987, da jeg



Min kulørte sommersalat

var 37 år gammel, gennemgik jeg en voldsom livskrise med skilsmisse og efterfølgende reaktionspsykose med indlæggelse på lukket afdeling. Inden indlæggelsen havde jeg nogle uforklarlige oplevelser. Jeg vil kalde det "undervisning oppefra". Jeg så hvordan energicentrene arbejdede i kroppen, og på hvilke niveauer vi mennesker kan transformere og heale. Det blev opfattet som skingrende skørt dengang, og jeg blev tvangsmedicineret på psykiatrisk afdeling. Jeg blev bange og lukkede så meget af, jeg kunne, for den viden, jeg havde modtaget oppefra.

Jeg ville leve et normalt liv, men det blev et liv med stress og flere alvorlige sygdomsforløb til følge. Ligesom jeg havde helbredt mig selv for én kronisk sygdom, dukkede en anden sygdom op. Da jeg fik stillet diagnosen brystcancer, vidste jeg, at det var alvor! Jeg stillede igen og igen det samme spørgsmål. "Ville jeg hele livet"? JA, det ville jeg. Det var en øjenåbner for mig, at jeg skulle til at indtage og rumme hele mit liv.

Jeg begyndte at tage mere hensyn til egne følelser; at vælge fra og til, hele tiden med hele mit liv for øje. Jeg blev den vigtigste person i mit liv; jeg tog ansvaret for mit liv. Jeg åbnede mig igen for det spirituelle liv og søger viden, hvor jeg kan, mediterer, synger og praktiserer dagligt hjemmeyoga, som er en påmindelse om at være til stede lige nu og at slippe alle bekymringer. Jeg giver mig selv kærlighed på utallige måder. Jeg arbejder fortsat med at udtrykke mit liv på bedste måde, som for mig er gennem kunst.

Den vigtigste konklusion af mine erfaringer med naturlig helbredelse er, at det er en mulighed for os alle! Vores krop er designet til at genoprette ubalancer og til konstant at forny kropsceller. Vidste du, at vores hjerte har 40.000 nerveceller, som arbejder individuelt, uafhængig af hjernen, og at videnskabsfolk har opdaget, at det er hjertet, der styrer hjernens mange funktioner. Det er vore følelser, der er energiimpulsen fra hjertet til hjernens mangfoldige frigørelse af signalstoffer til hele kroppen. Den viden er endnu ikke nået ud i mainstream-medierne. Positive følelser fra hjertet til hjernen stimulerer kroppen til balance og harmoni. Denne positive forbindelse mellem hjerte og hjerne styrker immunforsvaret, så kroppen bedre kan tilintetgøre fremmede celler eller virus og bakterier. Udover at drage følelsesmæssig omsorg for hele dig er det af stor vigtighed, at kroppen gennem kost og kosttilskud får de byggesten, den skal bruge til at genopbygge en sund krop og forebygge sygdom. Følg din intuition, lyt til dit intelligente hjerte, og find din vej til naturlig sundhed.

Det er nu fire år siden, jeg påbegyndte denne rejse

En af Grethe Michaelsens flittige bier i æbletræets blomster



i mit liv. Jeg er taknemmelig for alt, hvad jeg har lært og for hvert et vink på min vej: En venlig bemærkning fra en ven, et kærligt kram, en fælles hjertemeditation, et møde med et menneske. Jeg er taknemmelig for "Tidslernes" utrættelige arbejde med selvhjælpskurser, som jeg har deltaget i med stor glæde. Jeg er taknemmelig for universets hjælp.

Min trofaste kæreste har støttet mig på en måde, som jeg ikke kunne have forestillet mig. Vi flyttede fra Kalundborg til Samsø for tre år siden, og her lever vi et engageret liv i øsamfundet. Vi trives begge to. Jeg er sund og rask uden medicin. Min bronkitis generer mig ikke længere. Den forsvandt, da jeg sidste sommer fik en ny interesse som fritids-biavler. Til sommer sælger jeg honning fra min bod i Tranebjerg. Kig ind, hvis du kommer til Samsø.



Grethe Michaelsen

grethe.m@outlook.com

Født på landet 1950. Uddannet sygeplejerske 1973, arbejdede som sygeplejerske indtil 1988. Derefter sporskifte til uddannelse som Designer og Billedkunstner 1995.

Arbejdet med kunst og design siden. Jeg bor sammen med min kæreste gennem 17 år. Jeg har ingen børn.

Hvad er NEO

NEO er en ny og banebrydende dansk behandlingsform, som på blot

NEO er et naturfænomen, som er udviklet af den danske virksomhed Addit Water med ambitionen om at udforske og udbrede naturens mulige positive påvirkninger på udfordringer, vi som mennesker står overfor i dag.

NEO er en energioverførsel fra Naturligt Energiberiget vand (vand i sin naturlige form) til kroppens celler. Det er et restitutionsredskab, som accelerer og støtter vores naturlige helingsproces, og som hjælper os til at genoprette de ubalancer, der opstår som følge af vores unaturlige levevis – fysisk i form af bevægelse og det vi indtager for at nære kroppen, men også mentalt og i vores omgivelser.

Neo-anlægget indeholder Naturligt Energiberiget vand med vibrations energier fra planter og den rigtige mineralsammensætning, som i sin rotation (vortex) skaber et kraftigt energifelt i og omkring NEO-anlægget. Dette energifelt påvirker vores celler, som kan omsætte dette positivt, i og med at vi som mennesker består af 70% vand og på molekyleplan hele 99% vandmolekyler. Det vil sige vandet i NEO-anlægget påvirker vandmolekylerne i vores krop igen det skabte energifelt.

Vores celler er intelligente og vil altid søge tilbage til det, der er naturligt. Så under en NEO-behandling vil vores celler gå ind og kopiere det skabte energifelts information samt optage energi. Vi kan observere

noget lignende, når vi modtager solens elektromagnetiske stråler, som vores krop optager i form af energi og derefter kan danne D-vitamin.

Hvordan foregår NEO

Ved en NEO-behandling skal du ikke gøre andet end at slappe af i en lænestol i tilstedeværelse af NEO-anlægget. Behandlingen varer 45 minutter og starter med at påvirke din aura, derefter arbejder den på det fysiske niveau, herefter det mentale og til sidst hjertet på det feminine plan. Herefter gentages processen på det maskuline plan, hvor efter behandlingen er slut.

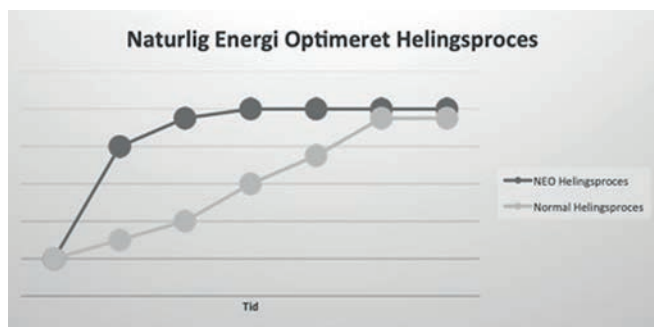
Vi har plads til op til 6 personer ad gangen. Hvor mange man sidder i rummet, har ingen betydning. Vi anbefaler blot stilhed og at man sætter en intention om, hvad man ønsker at have ud af behandlingen og anbefaler at have behageligt tøj på.

Hvorfor NEO – "Dit energiniveau er nøglen til din sundhed"

Menneskets energiniveau spiller en stor rolle for alle kroppens funktioner og overordnede sundhedstilstand. Alt materiale er opbygget af atomer, som fra naturens side producerer, udsender og modtager forskellige niveauer af energi, som kan måles i frekvenser.

Alt lige fra vores tanker og følelser til bakterier og virus vibrerer og er levende og udsender specifikke bølger, som vi blandt andet kan måle i deres frekvens, Mhz.

Et atom der vibrerer hurtigere, har en højere frekvens og omvendt har et atom, der vibrerer langsomere en lavere frekvens. Det optimale energiniveau opstår, når atomerne i den menneskelige krop vibrerer på det niveau, de var designet til. I dette energiniveau er vores krop i balance, modstandsdygtig og kan opretholde sin naturlige sundhedstilstand.



et halvvandet år allerede har vist utroligt positive resultater.

Vores energiniveau er essentielt for at skabe de bedste betingelser for vores krop og sind. Energiniveauet kan påvirkes af vores levevis, og hvordan vi forholder os til livet – fysisk, mentalt og emotionelt, og som også bliver påvirket af vores omgivelser.

Vi har i vores samfund og levevis i dag bevæget os længere og længere væk fra, hvad der fra naturens side er tiltænkt. Alle de ting vi i dag ved er ”dårlige” for os fx rygning, alkohol, for lidt motion, for meget

stress, forstyrrelser fra wifi, mobiltelefon og fjernsyn, forarbejdet mad og for lidt natur, er alt sammen med til at påvirke vores cellers naturlige energiniveau i negativ retning.

NEO-behandlingen formår at føre kroppens celler tilbage til deres naturlige energiniveau, og her ligger NEO-konceptets eksistensberettigelse.

I en Neo-session skabes et kraftigt energifelt, som vores celler på atom og molekyleplan går ind og af-



læser, optager og udnytter. Vandmolekylerne i atomerne struktureres, så atomerne begynder at vibrere hurtigere, hvorved det vand som udgør vores celler bliver mere energibærende og derved optimeres energiniveauet og accelerer de processer som skal til for at nå det naturlige niveau, så de bliver bedre til at kommunikere samt sortere i de ting, der skal transporteres ind og ud af cellerne. Dette styrker immunforsvaret, symptomer mindskes og generelt opleves et større overskud fysisk, mentalt og emotionelt.

Under en Neo-session har vi oplevet at blodet pumpes 4 gange hurtigere rundt i kroppen samtidig med at pulsen er den samme eller falder, det vil sige at der transporteres mere ilt og flere næringsstoffer rundt i kroppen, samtidig med at flere affaldsstoffer føres væk, dette uden en øget belastning af kroppen. Det gør også NEO til en god udrensningsbehandling. Vi har også kunnet se positive resultater målt via HRV (HjerteRytmeVaribeatet), hvor det kan ses at kroppen er væsentlig mindre stresset.

Kan man få noget ud af NEO-behandling hvis man ikke er syg?

Produkter

Addit water har gennem deres inspiration og kendskab til vands naturlige form skabt forskellige produkter som hjælper med at energiberige kroppen på en simpel og tilgængelig måde.

Vand har en evne til at gendanne sin naturlige sekskantede struktur, hvis vandet bliver påvirket på den rette måde og det vil igen blive mere energifyldt. Addit Waters vandflasker i glas og stål er skabt til, at du selv kan strukturere dit vand fra vandhanen og derved energiberige din krop og dine celler. Vandflaskerne i stål og glas er blevet ændret i sin struktur og kan derved energi påvirke den væske det kommer i kontakt med.

For at opnå de bedst mulige effekter og resultater af NEO-behandlingerne samt vedligeholde samme, anbefaler vi at kombinere handlingerne med daglig brug af Addit Waters produkter.

Da konceptet er så ungt, som det er, er det ovenfor beskrevet indhold en blanding af vores hypoteser og videnskab.

NEO er for alle, da det går ind og understøtter kroppens naturlige processer og derved forebygger og styrker kroppen i dens funktioner.

Hvad kan NEO gøre for dig og din krop?

Når kroppens naturlige helingsproces optimeres, oplever klienterne uafhængigt af hinanden blandt andet nedenstående erfaringer. Følgende oplevelser og erfaringer er skabt på et fundament af mere end 15.000 mennesker, der har været i et NEO forløb siden konceptet blev født i november 2019 og vi har nu kvantitativ evidens for at behandlingen virker i mange sammenhænge som:

- Øget restitutionsevne og optimeret præstation ifm. sport.
- Hurtigere ophealing af akutte og kroniske skader.
- Færre komplikationer og hurtigere heling efter operationer.
- Færre overbelastningsskader.
- Færre smerter.
- Forebygger mod sygdom, skader og smerter.
- U hensigtsmæssige inflammatoriske tilstande i kroppen bedres.
- Færre bivirkninger ved medicinindtag samt mindre behov for medicin.
- Mildere symptomer ved sygdom og hårde behandlingsforløb – herunder kemobehandling.
- Færre symptomer ved reumatologiske lidelser.
- Øget peakflow – KOL, astma mm.
- Gener ved allergi mindskes markant.
- Færre katastrofe- og angst-tanker samt mindre depressiv tilstand.
- Øget mentalt overskud og klarhed i hovedet
- Bedre syn.
- Mindre stress og udbrændthed.
- Færre symptomer ved hovedpine, piskesmæld og hjernerystelse.
- Øget tilstedeværelse.

Naturligt energiberiget vand

"Hav tillid til vandets intelligens og visdom"

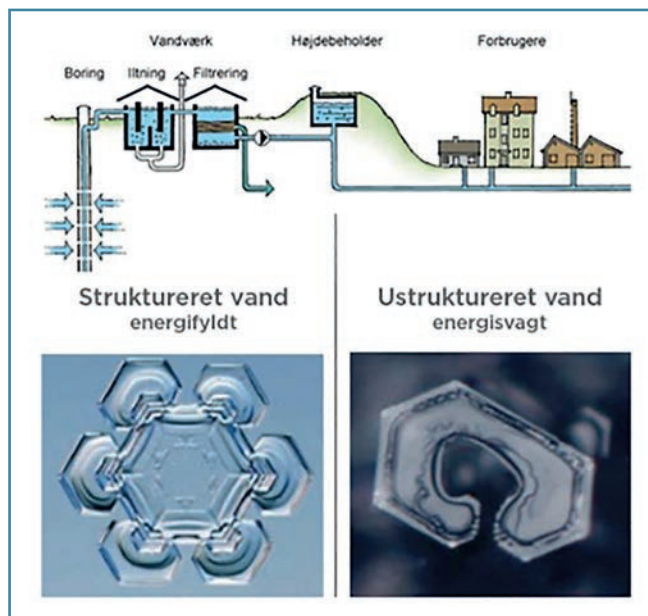
Vand er essentielt for alt levende og den vigtigste kilde til vores sundhed og velvære, men vand er ikke bare vand. Vand er en videnskab for sig selv, og vi kender endnu ikke omfanget af vands intelligens og liv, men vi ved, at det kan være struktureret eller ustruktureret.

Struktureret vand er vand i sin naturlige molekylestruktur, der har en høj koncentration af harmoniske sekskantede (hexagonale) vandmolekyler. Ligesom alt andet levende har vand brug for de rigtige omgivelser til at bevæge sig frit og naturligt for at opretholde sin struktur og sit liv.

Struktureret vand findes i uberørt natur såsom kilder og vandløb, vi kan observere hvordan det naturligt snor sig for at skabe hvirvler, også kaldet vortex i bugtningerne (hvirvler i snoningerne). Netop vandets frie løb – det vil sige vand i bevægelse, luft, hvirvler og spiraler – er blandt andet helt centrale elementer for vandets strukturelle kvalitet, som øger energibæreevnen.

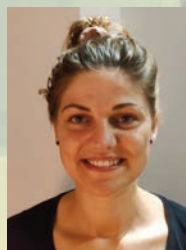
Struktureret vand er energifyldt og energiberiger alt levende såsom planter, dyr og os mennesker. Dette naturlige vand ville være ideelt som brugsvand.

Ustruktureret vand kender vi i dag som brugsvand, det er vand som er taget ud af sine naturlige omgivelser, liv og bevægelse. Det er oftest pumpet op af undergrunden og udsat for unaturlige forhold i form af kemi, rør, fremføringsveje og tryk.



Under disse omstændigheder kan vandet ikke opretholde sin naturlige molekylestruktur og bliver energisvag i stedet for energiberigende. Menneskets indtag af vand bliver derved energikrævende. Det er tankevækkende, da vi af natur har brug for energiberigende vand for at støtte vores sundhed og kroppens celler samt vedligeholde et naturligt energiniveau.

"Når vi drikker vand, skal vi ikke kun tænke kvantitet men også kvalitet"



Sara Dencker,

Medejer af Float Studio og drift ansvarlig i København

www.floatstudio.dk

Patient Empowe



Patient Empowerment – Kræftdiagnosen er een ting, men det er op til dig og mig at beslutte, hvad der er det rigtige for lige netop os.

Prognose er en helt anden ting. De professionelle i sundhedsvæsenet har måske ikke indsigt og viden nok om de komplementære muligheder, vi som patienter finder frem til. Patient Empowerment betyder helt kort, at du tager førertrøjen på og lægger din egen plan for livet. Trods diagnosen styrer du selv, hvordan din prognose vil blive. Patient Empowerment handler om patientens evne til at tage ansvar og styrken til at handle selv.

Jeg vil forsøge at inspirere til en udviklingsproces hos dig som kræftpatient, hvis du ikke allerede har den fulde styring over dit eget forløb. En proces hvor du måske bryder de gængse regler om rollen som patient.

Andre mennesker indvirker på vores frihed. Sundhedsvæsenet indvirker på den enkelte kræftpatientes frihed i negativ og positiv retning. Idealet må være at opnå kontrol over ens eget liv. At kunne bryde reglerne, når det er nødvendigt, være vedholdende, lytte til egen krop, høre sig selv og kræve at blive hørt, uden at blive bange for negative reaktioner hos sundhedspersonalet.

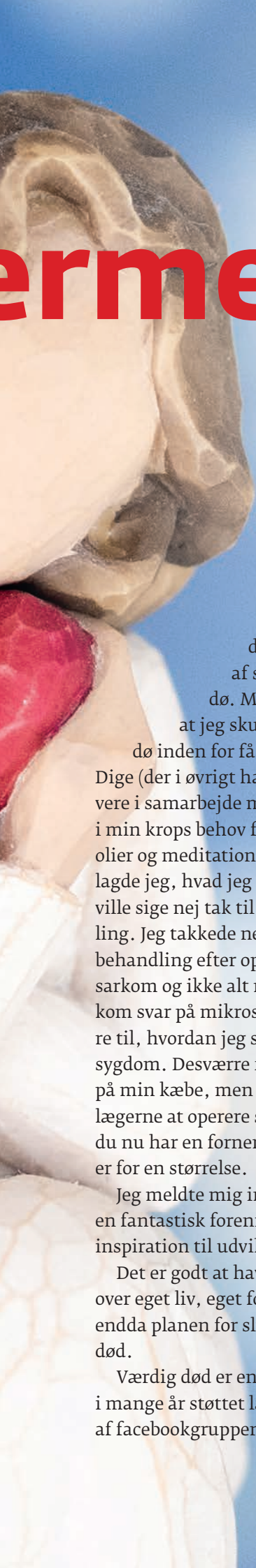
Min fortælling relateret til Patient Empowerment

Tilbage i 2001 sad jeg i toget med en veninde, og som vi sad der og hyggesnakkede, mærkede jeg en knude på min højre kæbe. Veninden så på den og mente det kunne være et stort myggestik.

Det skulle vise sig at være noget mere alvorligt.

Efter diverse nålebiopsier, fine som grove, blev det pludselig meget surrealistisk.

To velmenende sygeplejersker kom med en hyggebakke med saft, kiks og the. Sundhedsvæsenets plan var lagt – uden min medvirken. Operativ fjernelse af mange ting – ”mit myggestik” – et sarkom, spytkirtlen, og lymfeknuder på halsen og i min armhule, muligvis strålebehandlinger efterfølgende. Nu skulle der tales om de få år, som jeg efter hospitalets prognose havde at leve i.



erment

Lige samtidig lå der hjemme på min mands skrivebord en særudgave af Ugeskrift for læger, indeholdende beskrivelser af flere læger, der tilbød komplementære behandlinger.

Min lille søn var ikke engang nået til skolealderen. Jeg beroligede mig selv med, at min store datter heldigvis ville kunne tage sig af sin lillebror, hvis jeg snart skulle dø. Men min plan var på ingen måde, at jeg skulle følge hospitalets prognose og dø inden for få år. En af lægerne i bladet var Ulrik Dige (der i øvrigt har udgivet en bog om kræftoverlevende i samarbejde med Tidslerne), som vejledte mig i min krops behov for mineraler, vitaminer, sunde olier og meditation. Sammen med Ulrik Dige planlagde jeg, hvad jeg ville sige ja til, men især hvad jeg ville sige nej tak til af hospitalets forslag til behandling. Jeg takkede nej til en større operation og strålebehandling efter operationen. Jeg fik blot fjernet mit sarkom og ikke alt muligt andet. Da der efterfølgende kom svar på mikroskopi, vejledte Ulrik Dige mig videre til, hvordan jeg skulle bekæmpe yderligere kræftsygdom. Desværre fik jeg to år efter endnu et sarkom på min kæbe, men også denne gang tillod jeg kun lægerne at operere selve knuden. Jeg regner med, at du nu har en fornemmelse af hvad *Patient Empowerment* er for en størrelse.

Jeg meldte mig ind i Kræftforeningen Tidslerne - en fantastisk forening, hvor vi patienter kan hente inspiration til udvikling af egen empowerment.

Det er godt at have styrken til at tage styringen over eget liv, eget forløb som kræftpatient, måske endda planen for slutningen af livet med en værdig død.

Værdig død er en lidt anden fortælling, og jeg har i mange år støttet læge Svend Lings, som er en del af facebookgruppen *Læger for aktiv dødshjælp*. En ny for-

ening er netop etableret - www.rettilatdo.dk. De gør en politisk indsats for, at vi i Danmark kan få indført aktiv dødshjælp. Den side af processen vil jeg opfordre dig til at søge mere viden om via internettet, hvis det er relevant for dig.

Patient Empowerment – fordi der kræves helt særlige ressourcer når, diagnosen er kræft

Jeg vil vove den påstand, at for at opnå det bedst mulige resultat af en kræftdiagnose, skal du, udover et helt særligt overskud af egne ressourcer, have en god og kompetent støttegruppe omkring dig, udvikle din egen kompetence til at søge viden eller bede nogen i støttegruppen om at gøre dette.

Ikke mindst handler *Patient Empowerment* om en sundhedsfremmende proces, ved at du tager situationen i egen hånd, at du kan blive i stand til at stille de rigtige spørgsmål på det rigtige tidspunkt. Sige fra og til og bede om pauser eller gentagelser. Men hvor skal man begynde, og hvor skal man ende.

Patient Empowerment er en proces der medvirker til selvstyret adfærdsændring, således at dit forløb har udgangspunkt i dig selv og det, der giver mening for dig.

Det handler om, at du lytter til din egen krop, hvis du føler, at det der foregår eller tilbydes, ikke er noget for dig. Du kan tillade dig at bede om betænkningstid i forhold til den konventionelle behandling.

Det kan også være du vil kombinere med komplementære metoder.

Under alle omstændigheder kræver *Patient Empowerment*, at du bliver hørt. Hvis ikke det er tilfældet, må du være vedholdende, indtil du bliver hørt og forstået.

Det betyder, at du er selvbevidst og tager hånd om din egen omsorg, samtidig med at du kræver at være lige partner i de beslutninger, der skal tages omkring dig i forhold til din kræftdiagnose. Dermed sætter du dig selv i centrum, såvel derhjemme som i kontakten

med sundhedsvæsenet og således bliver du i stand til at udnytte alle muligheder, såvel inden for de konventionelle som de komplementære tilbud.

Sundhedsfremme

Sundhedsfremme er internationalt nedfældet i et dokument kaldet Ottawa Charter.

Sundhedsfremme sigter imod at give alle lige muligheder for at opnå sundhed. Sundhedsfremmende initiativer har til formål at reducere forskelle i den nuværende sundhedstilstand og sikre alle lige muligheder og midler til at opnå deres bedst mulige sundhedstilstand. Dette indebærer en sikker forankring i et støttende miljø, adgang til viden, samt kunnen og muligheder for at foretage sunde valg.

For at opnå reel sundhedsfremme i Danmark er der behov for at ændre fokus i sundhedsvæsenet. Som det er nu, er der overvejende fokus på sygdom og død. Ikke megen tid og plads til samtaler om styrkelse af sundheden, og ofte slet ingen interesse i at have dialog med patienterne om anvendelse af komplementære metoder. Som det er nu giver chokket ved en kræftdiagnose, og en eller anden tidsfrist, ikke umiddelbart plads til sundhedsfremme. Man får ikke lige lyst til at hoppe ud af sengen og beslutte sig for at leve livet. For at udvikle *Patient Empowerment* og sundhedsfremme må sundhedsvæsenet være indstillet på at afgive magt og dele ansvaret for patientens proces med blandt andet socialsektoren i et miljø, hvor patienten er i centrum.

Det er her begrebet *Patient Empowerment* tager sit udgangspunkt – nemlig fra ”vigtigst af alt er befolkningen selv”. Det har været en meget langsom og langsom proces at indføre *Patient Empowerment*, som en naturlig proces i det danske social- og sundhedsvæsen. En ægte dialog mellem ligeværdige parter er desværre ikke altid det, som jeg hører om og observerer i samspillet mellem fagpersoner og kræftpatienter. Vi kræftpatienter, som er i risiko for at føle os magtesløse, og som i den første fase måske mangler kontrol over vores liv, er præget af dette i mødet med de ansatte. Spørgsmålet er om mødet med sundhedsmyndighederne resulterer i en cementering af magtesløsheden, eller om det kan få os patienter til at stille spørgsmål og udfordre de mønstre, som har ført til denne magtesløshed.

Henvisninger:

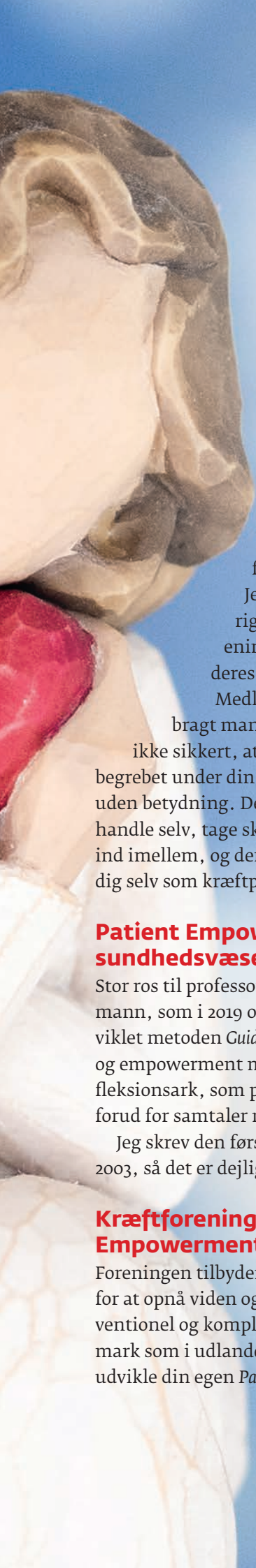
<https://www.vitalraadet.dk>

<https://www.rigshospitalet.dk/presse-og-nyt/nyheder/nyheder/Sider/2018/april/vibeke-zoffmann-professor-i-translationel-empowerment.aspx?rhKeywords=vibeke+zoffmann>

<https://dsr.dk/sygeplejersken/arkiv/sy-nr-2003-26/styrke-til-at-handle-selv>

<https://dsr.dk/sygeplejersken/arkiv/ff-nr-2020-3/gammel-vin-paa-ny-flaske>

Facebook: Læger for aktiv dødshjælp



Magt, magtesløshed, frigørelse og ulighed er centrale dimensioner i begrebet empowerment.

Patient Empowerment handler om gensidig respekt.

Patient Empowerment på individuelt plan

Mange patienter i Kræftforeningen Tidslerne har udviklet styrken til at agere selv og tage skeen i egen hånd og har måttet udvikle styrken til at handle selv, til trods for diagnose og dårlige prognoser. Jeg håber at artiklen vil inspirere rigtig mange medlemmer i Kræftforeningen Tidslerne til fortsat at udvikle deres *Patient Empowerment*.

Medlemsbladet har gennem mange år bragt mange stærke patienthistorier. Det er ikke sikkert, at du som patient selv har tænkt på begrebet under din proces, og det er i og for sig også uden betydning. Det er vigtigt, at have styrken til at handle selv, tage skeen i egen hånd og bryde reglerne ind imellem, og derved skabe et godt livsindhold for dig selv som kræftpatient.

Patient Empowerment på sundhedsvæsenets plan

Stor ros til professor og forskningsleder Vibeke Zoffmann, som i 2019 og 2020 på Rigshospitalet har udviklet metoden *Guided Egenbeslutning* som er en samtale og empowerment metode. Metoden består af et refleksionsark, som patienten skal udfylde derhjemme, forud for samtaler med sundhedspersonale.

Jeg skrev den første artikel om *Patient Empowerment* i 2003, så det er dejligt, at der endelig sker noget.

Kræftforeningen Tidslerne – Patient Empowerment

Foreningen tilbyder dig som kræftpatient mulighed for at opnå viden og indsigt i kombinationen af konventionel og komplementær behandling, såvel i Danmark som i udlandet. Det er en meget vigtig del af at udvikle din egen *Patient Empowerment*.

Patient Empowerment i fremtiden – komplementær behandling gratis for alle

At man kan tale om fuld *Patient Empowerment*, vil kræve at social- og sundhedsvæsenets personale forstår, at det ikke er dem, der har magten til at bestemme over andres liv.

De professionelle skal selvfølgelig dele deres viden og anbefalinger med patienter og pårørende. Men fuld *Patient Empowerment* opnås først når læger og sygeplejersker anerkender, at det er patienten, der har og skal styrkes i at have kontrol over eget liv.

Det er først muligt at opnå fuldstændig *Patient Empowerment* den dag, det bliver muligt for alle patienter at modtage behandlinger såvel i Danmark som i udlandet, og når patienter frit kan vælge at kombinere konventionelle og komplementære behandlinger gratis via vores velfærdssystem.

Empowerment på hospitalet.

I sin tid var jeg med til at oprette patienternes råd, og patient ambassadør funktionen på Kolding Sygehus.



Jane Bartholdy

janebartholdy@gmail.com

Sygeplejeske

Sygeplejelærer

Diplom i Public Health

Tidligere kræftpatient

Når man snubler over sandheden

Af Travis Christofferson

Anmeldt af Dorthe Helbrink
dorthehelbrink@gmail.com



Det absolutte overblik over kræftens forskningsmæssige landvindinger Spændende og uhyggelig som en kriminalroman

Hele første del af bogen er en gennemgang af de to forskellige retninger som kræftforskningen har taget inden for de sidste 100 år. Den er spændende fortalt som en kriminalroman. Og det er **vigtigt** at kende sandheden.

I Tidslernes blad 2020-1 gennemgår Carsten Vagn Hansen på fremragende vis "Warburgeffekten". Det man nu ved er, at Otto Warburg, som allerede fremsatte sin tese i 1924, havde ret. Kræft er en stofskiftesygdom.

Men det var en forskning, der desværre i første omgang blev til en undertrykt fodnote. Det blev den noget mere prangende og dyre SMT-teori der vandt. Teorien om at beskadigede kromosomer og udefra kommende påvirkninger forårsagede kræftens opståen.

Det betyder at der er brugt milliarder på forskning og medicin, som reelt aldrig har kunnet bruges til at kurere kræft. Dette er således historien om menneskelig egoisme og forfængelighed.

Den dag min mor fik skåret sit ene bryst af

Af Gitteelina Lindeskov.

Anmeldt af Sanne Hesselberg
sanne_hesselberg@hotmail.com



Bogen er overskuelig og inddelt i letlæselige afsnit. Bogen er på 39 sider, inddelt i et voksen afsnit og i et børneafsnit. Bogen beskriver de følelser, tanker og reaktioner børn og voksne kan opleve i familien gennem en livskrise, hvor mor diagnosticeres med brystkræft og gennemgår et helbredelsesforløb. Børneafsnittet kan læses sammen med børn, som en fortælling og som en åbner til fælles samtale og refleksion. Men afsnittet kan også læses af den voksne til at opnå større forståelse for børns tanker, følelser og reaktioner igennem livskriser.

Bogen giver vejledning og forslag til hvordan familien sammen kan håndtere de svære spørgsmål og til at komme igennem det, som er svært, og det som næsten er ubærligt at tale om.

Bogen er skrevet i et lyst og let forståeligt sprog med små humoristiske indslag.

I slutningen af bogen henvises til anden litteratur og på sidste side gemmer sig en overraskelse med gode muligheder for dig som kvinde.

Jeg vil varmt anbefale denne bog til kræftramte børnefamilier, personer tæt på familien, fagpersonale i daginstitutionerne, venner, naboer og andre personer i omgangskredsen.

Da jeg gennemgik mit helbredelsesforløb - fra brystkræft til rask - var jeg alenemor, og der ville jeg have været taknemmelig for denne lille bogs viden og indsigt. Rigtig god læselyst.

39 sider
Fra kr. 112,-

Lad os håbe den slutter her.

I 90'erne fandt en af de forskere, der arbejdede videre på Warburgs tese et stof, der forkortet bar navnet 3BP (3 -bropyruvat). Dette stof kunne snige sig ind i kræftcellen og få den til at begå selvmord. Det var ugiftigt og helbredende. Det blev afprøvet af forskeren Ko i samarbejde med Dr. Vogel fra Frankfurt på en 18 årig leverkræftpatient, som efterfølgende døde, dog ikke af kræft, men af den fysiske udmattelse efter kræften.

Sidste del af bogen er en gennemgang af metaboliske terapier. Det er en ketogen diæt.

Når man bringer kroppen i ketose-tilstand, sulter man kræften. Det er dog ikke en kost for alle. Men man kan

prøve den. Under alle omstændigheder kan man finde en måde at modificere den.

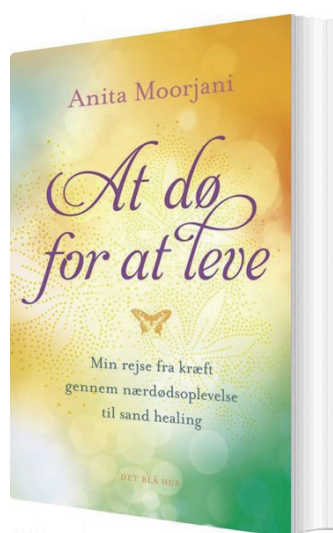
Faste kan f.eks. også være med til at fremkalde ketosen, og har også store fordele. Denne bog kan i høj grad anbefales til at skaffe sig den nødvendige viden til at gøre noget for at helbrede sig selv og at leve længere.

Jeg kan varmt anbefale denne bog.

Forlaget Hovedland
ISBN 978-87-7070-660-5
370 sider
Pris: 299,95

At dø for at leve

Af Anita Moorjani



Bogen indeholder en fantastisk grad af optimisme og håb. Kvinden der kom tilbage til livet efter at være fuldstændig opgivet med kræft, kunne berette om sin kærlige og guddommelige og helt igennem mirakuløse oplevelse fra den anden side. Jeg må sige, at bogen har berørt mig dybt, og jeg mener, at den omhandler et emne der har interesse for mange kræfttramte.

En dybt bevægende og opsigtsvækkende personlig beretning. Forfatteren havde kæmpet mod en ondartet lymfekræft i næsten fire år, da sygdommen begynder at sprede sig. En morgen finder hendes mand hende bevidstløs på badeværelsesgulvet, og hun bliver hastet på hospitalet, hvor lægerne fortæller ham, at hendes organer er ved at sætte ud – at hun er ved at dø, og at han ikke skal regne med, at hun

lever natten over. Trods sin bevidstløse tilstand hører Anita Moorjani det hele, og da hendes krop er ved at stå af, får hun en helt utrolig nærdødsoplevelse, der giver hende en altafgørende dyb indsigt i hendes eget liv og den faktiske årsag til hendes sygdom. Da hun kommer til bevidsthed igen, har hun det meget bedre, og i løbet af et par uger bliver hun udskrevet, da kræften er fuldstændig forsvundet. Bogen er yderst velskrevet og fantastisk inspirerende læsning, der vidner om, at vi alle har en indre styrke og visdom, der gør det muligt at overvinde livets hårdeste modgang – og at mirakler er mulige.

ISBN 978-87-0220-515-2
268 sider
Pris fra 220,-

Anmeldt af Hanne Kjær Uhlig
hanne.uhlig@gmail.com

Bestyrelsens beretning

Aflagt på generalforsamlingen den 19. juni 2021

Det har været et udfordrende år for alle i hele verden med nedlukninger og mange restriktioner på grund af Covid19.

Til trods for mange aflysninger, er det lykkedes Tidslerne at afholde 6 selvhjælpskurser, 1 møde for frivillige og 26 foredrag/events såvel fysisk men mest online via Zoom.

Vi har afholdt 14 bestyrelsesmøder i 2020, fortrinsvis via Zoom.

Bestyrelsen ser frem til igen at kunne afholde fysiske foredrag og vi vil tilstræbe, at man også kan tilmelde sig online, således at et fysisk foredrag i København også kan ses online af medlemmer i resten af landet. I 2020 udgav Tidslerne 2 blade som planlagt, men på grund af den omfattende nedlukning, har bestyrelsen valgt kun at udgive 1 medlemsblad i 2021 til august. Foreningen har **30-års jubilæum** i 2021, men vi har valgt at udsætte et større jubilæumsevent og håber at kunne fejre jubilæet i 2022, hvis Covid19 situationen tillader det.

Tidsellinjen har i det forgangne år haft mange henvendelser og netværket af ca. 35 frivillige kontaktpersoner står klar til at dele deres erfaring som patient.

Foreningens økonomi er sund. Vi har et mindre negativt resultat, men stadig en pæn formue.

Det er meget vigtigt, at vi hvert år modtager mindst 100 gavebidrag à minimum kr. 200 for at være §8 godkendt, hvilket betyder, at vi kan modtage arv uden afgift. Vi har mulighed for at indberette gavebidrag fra kr. 200- 17.000, hvis bidragsyderen skriver sit personnummer på indbetalingen.

Gratis testamente. Vi har etableret et samarbejde med www.minearvinger.dk. Har du ikke direkte arvinger (ægtefælle eller børn), kan du med fordel betænke Tidslerne ift. 30/70 reglen, således at dine arvinger i næste led vil arve mere, samtidig med at du støtter Tidslerne: <https://www.tidslerne.dk/index.php/2020/03/19/vil-du-testamentere-til-tidslerne/>

Vi skal rette en stor tak til vores samarbejdspartnere, som gennem favorable priser støtter Tidslerne. Stor

Fra Peter Christensens foredrag om cannabis på årets generalforsamling.



TAK til NemTilmeld.dk, kursussteder, foredragsholdere og undervisere.

Tidslernes nye **hjemmeside** er nu helt opdateret med mere end 200 artikler.

Vi har den glæde, at alle **10 kredse** nu igen er aktive, idet Jane Bartholdy og Jannie Mansaray nu står for kreds Hovedstaden.

Facebook. Alle selvhjælpskurser og foredrag oprettes på "Kræftforeningen Tidslernes side" og derfra deles de i "Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe".

Vi opfordrer medlemmerne til at dele Tidslernes events fra "Siden" i eget netværk, således at kendskabet til Tidslerne bliver mere udbredt og flere kan få glæde af vores events.

Tidslerne blander sig i debatten om kræftbehandling gennem deltagelse i blandt andet ECPC og har aktivt været medvirkende til, at der fremadrettet bliver mere gennemsigtighed i økonomien i ECPC.

I 2020 havde Speciallæge Claus Hancke og jeg foretræde for Sundhedspolitisk Udvalg på Christiansborg

– dog med manglende politisk interesse. Tidslerne forsøger at få mere omtale i medierne.

Vi har deltaget i kræftkonferencen *360 grader* samt haft en portrætudsendelse i TV "Familiekanalen" i Esbjerg.

Tidslerne er undrende overfor den forholdsvis beskedne medlemstilgang, til trods for et meget beskedent kontingent, som giver så mange fordele. Som medlem opnår man bl.a. store rabatter på gode kosttilskud.

Husk at være ambassadør ved at dele oplysninger om foreningen.

Det er en fornøjelse dagligt at få roser fra medlemmer, leverandører og foredragsholdere for den indsats, som de mange frivillige i Tidslerne yder for medlemmerne. Tak til jer alle.

Til slut vil jeg takke bestyrelsen Christina Hovedskou, Bo Christensen, Dorte Helbrink, Jytte Poulsen, Michael Lauth og Lisbeth Arrildt for jeres indsats og opbakning gennem året.

På bestyrelsen vegne, Mai Nielsen

Peter Christensen holdt et spændende foredrag om sit sygeforløb og cannabis. Han demonstrerede Drizzle maskinen, som han selv har været med til at udvikle. Læs historien side 4.



Referat af Tidslernes generalforsamling

Afholdt i Middelfart den 19. juni 2021

1. Valg af dirigent

Hans Henrik Panduro blev valgt og konstaterede, at generalforsamlingen var varslet rettidigt. Generalforsamlingen skulle jf. vedtægterne være afholdt i april, men dette kunne ikke lade sig gøre grundet Covid19-restriktioner, der betragtes som force majeure.

2. Valg af referent og eventuelt valg af stemmetællere

Janni Hansen blev valgt som referent. Stemmetællere vælges om nødvendigt.

3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf

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

4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2020

Kasserer Jytte Poulsen fremlagde regnskabet. Efter uddybning af spørgsmål blev regnskabet enstemmigt godkendt.

5. Behandling af indkomne forslag

Merethe Brade havde afgivet et forslag om mulighed for at afholde generalforsamlingen både fysisk og virtuelt. Problematikker for og imod dette blev debatteret. Efter nogen drøftelse blev forslaget omformuleret til "Forslag om, at bestyrelsen arbejder med mulighed for kombineret online/fysisk generalforsamling". Der var ønske om skriftlig afstemning og Jannie Mansaray og Holger Karsbæk blev valgt til stemmetællere. Forslaget blev ikke vedtaget. Bestyrelsen forbeholder sig dog ret til at undersøge mulighederne i fremtiden.

6. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslog uændret årligt kontingent. Kontingentet udgør pt. kr. 225,- for patient og støttemedlemmer og kr. 25,- for husstandsmedlemmer. Dette blev vedtaget.

7. Valg af formand

Mai Nielsen genopstillede og blev enstemmigt valgt.

8. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Der skulle vælges 3 bestyrelsesmedlemmer for 2 år og 1 medlem for 1 år. Bestyrelsen foreslog som kandidater: Dorte Helbrink (genopstiller), Christina Hovedskou (genopstiller), Michael Lauth (genopstiller) og Annette Henriksen. Annette Henriksen blev valgt for 1 år og de øvrige medlemmer for 2 år.

9. Valg af 2 interne revisorer og en intern revisorsuppleant

Bestyrelsen foreslog følgende kandidater til posten som interne revisorer: Peter Køpke og Gitte Hansen. Merethe Brade ønskede ligeledes at opstille. Der var ønske om skriftlig afstemning og Peter Køpke og Gitte Hansen blev valgt.

Som revisorsuppleant var der 2 kandidater. Merethe Brade og Janne Eggertsen. Dette blev afgjort ved håndsoprækning. Janne Eggertsen blev valgt.

10. Valg af suppleanter

Bestyrelsen foreslog følgende kandidater: Lisbeth Arrildt, Sanne Hesselberg, Janni Hansen og Jane Bartholdi. Alle 4 blev enstemmigt valgt.

orsamling

11. Eventuelt

Det blev foreslået, at indkomne forslag udsendes til deltagerne inden generalforsamlingen. Bestyrelsen modtog stående klapsalver for godt og konstruktivt arbejde i et besværligt år.

Kender du Madforlivet nyhedsbrev?

Madforlivet nyhedsbrev udkommer en gang om ugen med det seneste nye om mad og sundhed. Nyhedsbrevet, der er uvildigt og forskningsbaseret, udgives af Anette Harbech Olesen, bringer også hver uge en række skønne, inspirerende opskrifter, ligesom tilmeldte jævnligt får tilbud, blandt andet på Anette Harbech Olesens nye bog Gaven til maven.

Nyhedsbrevet er helt **GRATIS**, og når du tilmelder dig, får du ligeledes en helt gratis e-bog med masser af inspiration til Sund Aftensmad.

Du kan tilmelde dig lige her <https://www.madforlivet.com/nyhedsbrev/> (husk at klikke bekræftende i den e-mail, du modtager, før er du ikke tilmeldt).



Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

■ Tilmelding åbner 2 måneder før og lukker 1 måned før kursusstart.

Plantebaseret kost og kræft v/læge Tobias Schmidt Hansen FÅ PLADSER TILBAGE

8. oktober 2021 til 10. oktober 2021

Lysglimt, Gilleleje

Kurset giver dig en grundig indføring i, hvordan kost både kan fremme og hæmme kræft. På kurset vil den nyeste forskning om kost og kræft blive gennemgået og du vil blive undervist i at omsætte denne viden til praksis i køkkenet.

500 kr.



Alkaline kost og livsstil v/Simonne Holm

15. oktober 2021 til 17. oktober 2021

Alkaline Institute på herregård på Djursland



Heartfulness meditation.

1.000 kr.

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

Kinesiologi mm – find årsagen og lær hvad du selv kan gøre v/Margot og Jarle Tamsen

12. november 2021 til 14. november 2021

Feriecenter Slettestrand, Nordjylland

Vi vil fokusere på årsager til cancer og herudfra foreslå helalings-programmer og metoder til at heale og forebygge ubalancer i kroppens energisystem. Vi vil dele vor viden og erfaringer fra kinesiologiens verden og vise selvhjælpsteknikker.

500 kr.



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

Tidslernes kommende arrangementer

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

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

5 x Dagskursus - Den Kreative Kilde (Søndage kl. 10 - 17)

26. september 2021 kl. 10:00 til 17:00

Café Wilhelm på Reersø, Gørlev

Igennem en kombination af energiarbejde, meditation og kunstterapeutiske øvelser sættes skub i den kreative proces, et skattekammer til personlig udvikling. I den proces møder vi indre styrke og kræfterne til at bearbejde frygt og psykiske barrierer.

500 kr.

Naturlig hormon terapi tema: Prostata kræft

28. september 2021 kl. 19:00 til 21:30

Online via ZOOM

Få svar på: Hvilke tilskud/vitaminer/mineraler tages? Hvilke fødevarer skader/gavner? Hvordan undgås fremmed østrogener og hormonforstyrrende stoffer? Hvordan sænkes højt niveau østrogen/cortisol & styrkes testosteron naturligt? Hvordan forebygges?

Gratis

Hvad kan jeg gøre for at styrke mit immunforsvar? v/Frede Damgaard

30. september 2021 kl. 18:30 til 21:00

Online via ZOOM

Hvad kan du gøre for at styrke immunforsvaret og kroppen til bedre at undgå inflammation og sygdomme? Kan kosten styrke og forebygge? Hvad bør du spise og ikke spise? Lyt med på dette spændende foredrag med ernæringseksperter Frede Damgaard

Fra 25 kr.

Interview med den kendte læge Claus Hancke, stifter af IOM klinikken.

5. oktober 2021 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Speciallæge Claus Hancke, en af Danmarks ypperligste ortomolekylære læger, deler sin store viden og erfaring med Tidslerne. Claus Hancke har gennem flere årtier hjulpet et utal af kræftpatienter.

Fra 25 kr.

Medicinsk Cannabis - Intro om CBD maskinen v/Peter Christensen

18. oktober 2021 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Peter Christensen er kræftpatient og iværksætter. Under behandlingen af hans mundhulekræft havde Peter stor gavn af cannabisolie, som han selv fremstillede i det apparat, som han har været med til at udvikle inden han selv fik konstateret kræft.

Gratis

Kræfthelbredt i Berlin - mod alle odds! v/Mai Nielsen

26. oktober 2021 kl. 19:00 til 20:30

Online via ZOOM

Mai blev i 2008 forsøgt opereret for lever/galdevejskræft uden held og blev efterfølgende opgivet i Danmark. En måned efter den mislykkede operation blev Mai opereret på Berlin Universitetshospital og har siden været kræftfri.

Gratis

Nye aktiviteter annonceres løbende på:

www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

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

CVR-nr.: 17420291

Gavebidrag/donationer:

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

Medlemskontingent: Danske Bank 9570 - 9970 118
Driftskonto: Danske Bank 9570 - 1296 5583

Sekretariatet: sekretariat@tidslerne.dk

Redaktion: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

Deadline for næste nummer af Tidslerne:

Tidslerne 2021-1 deadline den 1. december 2020

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

Oplag: 2.000 eksemplarer

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

Indlæg til bladet

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

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

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

Medlemsdata, adresseændringer m.m.

sekretariat@tidslerne.dk

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

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

Bestyrelsen

Formand

Mai Nielsen

Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V
T: 86 11 32 44
M: 40 15 90 11
formand@tidslerne.dk



Næstformand (S)

Bo Christensen

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



OnLine kurser

Christina Hovedskou

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



Tidsellinjen

Dorthe Helbrink

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



Kasserer

Jytte Poulsen

Skovfaldet 2, 1.tv. 8200 Aarhus N.
M: 21 63 65 68
kasserer@tidslerne.dk



Kredskoordinator

Michael Lauth (S)

Egevænget 61, 6051 Almind
M: 20 85 35 53
kredse@tidslerne.dk



Lisbeth Arrildt

Præstevænget 7, st. tv, 5610 Assens
M: 61 28 05 50



Kredsene

Kredskoordinator:

Michael Lauth, kredse@tidslerne.dk,
tlf. 20 85 35 53

Online foredrag :

Christina Hovedskou, zoom@tidslerne.dk
M: 23 37 33 63

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

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

Hovedstaden: Vi søger kredsansvarlig

Kolding: Michael Lauth, kolding@tidslerne.dk, tlf. 20 85 35 53

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

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

Fyn: Troels Nielsen, fyn@tidslerne.dk, tlf. 28 77 79 42

Nordsjælland: Vi søger kredsansvarlig

Sydsjælland: Janni Hansen, sydsjaelland@tidslerne.dk,
tlf. 61 30 81 88

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

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



Kontaktpersoner:

Analkræft:

Christina Hovedskou
hylleholtgard@hotmail.com, tlf. 23 37 33 63

Brystkræft hormonfølsom:

Charlotte Jacobsen, konventionel og alternativ behandling/
rekonstruktion, Arcadia

krija@mail.tele.dk, tlf. 29 25 21 09

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

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

Ida Nielsen, konventionel og alternativ behandling/rekonstruktion

ida.nielsen07@gmail.com, tlf. 30 27 22 51

Hudkræft:

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

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

Knoglemarvskræft:

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

Lever/galdegangskræft:

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

Troels Nielsen
troels.nielsen@mail.dk, tlf. 28 77 79 42

Livmoderhalskræft:

Lene Aagaard, senfølger og trykkammer, livet efter kræft
mail@leneaagaard.dk, tlf. 40 56 78 95

Lymfekræft:

Janne Eggertsen
anne_ambo@hotmail.com, tlf. 40 32 09 83

Ovariekræft:

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

Prostatakræft:

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

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

Skjoldbruskkirtelkræft:

Merethe Brade, merethebrade@gmail.com, tlf. 25 77 68 60

Spiserørskræft:

Søren Rudow, rudow.dk@gmail.com, tlf. 26 29 86 08

Tarmkræft:

Henrik Dam, behandlet af T. Vogl i Frankfurt, IV C-vitamin mm
hd@fittolife.dk, tlf. 40 59 97 09

Vagn Markussen, post@vagnmarkussen.dk, tlf. 40 45 42 26

UDLANDET:

Berlin Universitetshospital Charité: www.charite.de

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

Prostata-Center: www.vitusprostate.com

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

England: www.careoncologyclinic.com

Arcadia: www.arcadia-praxisklinik.de

Florida: www.hippocratesinstitute.org



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



Tidssellinjen

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

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

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

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

Tidslerne på Facebook

Tidslerne på facebook

Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe
Her kan du få hjælp og følge gode indlæg og debatter (der er 4300 medlemmer).

Kræftforeningen Tidslernes side

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

Kurser og foredrag

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

Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 211 600

Nyttige links

www.desom.dk – Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

www.forebyg.dk – Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

www.icak.dk – InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling

www.madforlivet.com – af Anette Harbech Olesen

www.mayday-info.dk – Oplysningsforbundet May Day

www.mit-helbred.dk – sundhedsblad

www.naturli.dk – sundhedsblad

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

www.sund-forskning.dk – sundhedsblad

www.tidslerne.dk – Kræftforeningen Tidslerne