

Tidslerne

2022 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Prostatakræft

SIDE 4

Styrk din tarmbiota

SIDE 6

Medicinsk cannabis

SIDE 9

Cannabis til kræftpatienter

SIDE 12

Kan man forebygge kræft?

SIDE 14

Plantebaseret kost og kræft

SIDE 16

Tillid til ord og forskning?

SIDE 19

Vi har brug for mening for at leve

SIDE 22

Historien om Protocol - tidligere Entelev

SIDE 24

Kunstterapi forløb

SIDE 27

Vandvittigt vigtigt at vide om vand

SIDE 30

Indkaldelse til Generalforsamling

SIDE 37

Tidslernes aktiviteter

SIDE 38

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslernes formål er at være brobygger mellem konventionel og alternativ kræftbehandling i såvel ind- som udland.

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

Tidslerne arrangerer selvhjælpskurser, workshops og foredrag – såvel lokalt som online via Zoom til meget begrænset egenbetaling.

Tidslerne blander sig i sundhedsdebatten og deltager aktivt i internationale foreninger for kræfttramte og deres pårørende. Foreningen ledes af frivillige. Kun patientmedlemmer har stemmeret på generalforsamlingen.

Meld dig ind på www.tidslerne.dk

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

Husstandsmedlemmer kr. 25,- pr. år.

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

Indlæg til bladet

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

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

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

Indhold

Peder Nielsen fravalgte konventionel behandling af prostatakæft	4
Styrk din tarmbiota og dit immunforsvar . .	6
Medicinsk cannabis	9
Cannabis til kræftpatienter med stor effekt .	12
Hvad kan man gøre for at forebygge kræft? .	14
Plantebaseret kost og kræft - selvhjælpskursus med køkkentjans	16
Tillid til ord og forskning?	19
Vi har brug for mening for at leve	22
Historien om Protocel - tidligere Entelev . . .	24
Kunstterapi forløb	27
Vandvittigt vigtigt at vide om vand	30
Boganmeldelser	34
Indkaldelse til Generalforsamling	37
Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser	38
Tidslernes kommende arrangementer	40
Tidslerne	42
Tidsellinjen	44

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

Leder



Så kan vi alle glæde os over, at Danmark kan se frem til mere normale tilstande, hvor vi igen må mødes, smile til hinanden og være sammen som de sociale individer, vi er.

Nedlukningerne lærte os at afholde foredrag via Zoom. For mange Tidsler har Zoom foredragene betydet, at uanset hvor man bor eller hvordan man helbreds mæssigt har det, kan man deltage hjemme fra "sofaen", blot man har adgang til internettet. Og det fortsætter vi selvfølgelig med.

Tidslernes selvhjælpskurser har heldigvis ikke været særlig påvirket af restriktionerne og fortsætter med mange nye tiltag.

En stor tak til alle de frivillige, som gør en stor forskel for medlemmerne. Senere på året 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 også meget gerne have dig som kontaktperson.

Vi efterlyser nogle til at deltage i Medlemsbladets redaktion. Vi har besluttet, at vi opretter en redaktionsgruppe, som mødes online og planlægger bladets indhold. Så har du lyst til at deltage, så kontakt bestyrelsen på redaktion@tidslerne.dk.

Kommende events

Husk altid at holde øje med Tidslernes aktiviteter på www.tidslerne.nemtilmeld.dk og DEL events fra Kræftforeningen Tidslernes facebook side, så flere kræftpatienter får glæde af vores kurser og foredrag, og Tidslerne kan blive mere synlige.

Vi ser frem til et aktivt Tidsel-år. Husk at vær ambassadør for Tidslerne.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Peder Nielsen fravalgte konvention

Jeg er meget taknemmelig for, at jeg tog den beslutning -

I 2005, da jeg var 65 år, fik jeg konstateret prostatakræft ved en blodprøvekontrol hos min praktiserende læge. Mit PSA-tal var 15 (normal skal det være under 4).

Jeg blev først henvist til Sydvestjysk Sygehus, som lavede biopsier. Diagnose: I 04 (placering) på venstre side findes et 1,5 mm stort acinært prostataadenokarcinom. Prostatas volumen: 43 cc. Neoplasma malignum prostatae Gleason (3+3) 6 T1c, NxMo. Lægerne sagde, at det var ALVORLIGT!

Jeg blev henvist til Odense, som lavede nye biopsier og anbefalede operation, hvilket jeg blev meget chokeret over, da jeg vidste, at det er en meget invaliderende behandling. Jeg havde en rigtig sød kvindelig læge, som forstod min skepsis vedrørende fjernelse af prostata. Planmæssig behandling var operation og

måske stråler samt antihormonbehandling resten af livet on/off. Jeg besluttede, at jeg ikke ville opereres eller have stråler, da bivirkningerne er meget voldsomme. Jeg takkede ja til antihormonbehandling med Casodex 150 mg dagligt i foreløbig 4 måneder (medicinen koster kr. 21.000 pr. måned), men jeg stoppede efter 1 måned pga. voldsomme bivirkninger.

Jeg lagde min kost om og styrkede mit immunforsvar med kosttilskud. Herefter faldt PSA-tallet til 12,0.

Jeg har altid været sund og rask og derfor fik jeg et kæmpe CHOK over at være "syg". Jeg havde jo ingen symptomer. Jeg arbejdede og passede alle mine arbejdsmæssige pligter, min store have og spillede golf mm. Men lægerne havde skræmt mig så meget, at jeg meldte mig ud af Rotary og andre frivillige foreninger, som følge af den dårlige prognose.

Min hustru Ida har on/off haft brystkræft siden 2002 og har sat sig meget ind i kræftsygdomme og behandling. Ida har været frivillig i Tidslerne og aktiv på Tidsellinjen siden 2005. Først konsulterede vi en læge på Sjælland, som aldrig selv ville lade sig teste for PSA-tal, medmindre han havde symptomer på prostatakræft. Han mente ikke, at man skal undersøge raske mennesker uden symptomer og i Danmark er konventionel behandling forbundet med store sen-skader og bivirkninger - blandt andet er der stor risiko for impotens og inkontinens.

Jeg var stadig meget utryk og nervøs over lægernes dommedags profetier, men holdt stadig fast i, at jeg ikke ville opereres eller have stråler. I 2007 finder vi frem til en klinik i Schweiz <http://www.aeskulap-brunnen.ch/>, hvor jeg rejser ned og bliver meget grundigt undersøgt fra "isse til storetå". Undersøgelserne tog 2 dage, hvorefter resultaterne skulle vurderes og evalueres, inden jeg fik mit svar. Så vi fik 3-4 dage som turister i Schweiz og vendte tilbage til klinikken for at få resultatet af undersøgelserne.

Klinikkens konklusion af undersøgelserne

Klinikkens vurdering af min prostatakræft med 6 små kræftknuder på prostata var, at det var en sygdom,



Vel behandling af prostatakræft

– det var det bedste, jeg kunne gøre.



som jeg kunne leve med og dø med, MEN IKKE DØ AF. De anbefalede mig at styrke mit immunforsvar med en række kosttilskud samt sund levevis. Jeg besluttede mig for, at jeg ikke ville være bange og skræmt for advarslerne i Danmark, men tro på lægerne i Schweiz.

Tilbage i Danmark var jeg til konsultation i Odense igen, denne gang desværre med en anden læge. Da jeg viser lægen rapporten fra Schweiz, bladrer han lidt i den og siger, at der ikke var evidens for udtalelserne i rapporten. Hvis jeg ikke ville modtage sygehusets behandling med operation, stråler eller anti-hormoner, ville sygehuset afslutte min sag. Man ville slet ikke overvåge min sygdom! Jeg var både vred, ked af det og på en måde følte jeg mig latterliggjort.

Efter 1 år var mit PSA-tal steget til 175 og lægen i Esbjerg sagde, at jeg levede livet farligt og hvis jeg ikke tog imod behandlingen, ville jeg IKKE blive 75 år. Hvortil jeg svarede: "Jeg troede kun der var én gud". Da jeg ikke ville behandles, blev jeg afsluttet og

kunne fremtidig henvende mig til min praktiserende læge, hvis jeg havde noget på hjerte.

I 2014 (9 gode år efter diagnosen), anskaffede vi en vandmaskine fra www.sundt-vand.com, som renser vandet for pesticider, ioniserer og hvor vi kan justere pH-værdien i vandet. Efter brug af vandmaskinen faldt mit PSA tal og den ømhed, som jeg havde i mine led (gigt) – jeg er overbevist om, at det var vandets skyld.

Jeg får målt mit PSA tal hvert 2. år og det svinger mellem 120 - 350, jeg har ikke haft nogen gener udover, at jeg skal tisse 2-3 gange i løbet af natten. I 2020 havde jeg nyresten og efter behandling af dette, skal jeg nu som regel kun tisse 1 gang i løbet af natten.

Sygehuset er desværre ganske uinteresseret i mit forløb, når jeg ikke vil modtage deres behandling.

Jeg er i dag 81 år, jeg lever et godt pensionistliv med golfspil, havearbejde, cykling og er aktiv i det sociale liv med både familie og venner. Jeg er helt sikker på, at jeg traf den rigtige beslutning for 16 år siden, da jeg fravalgte den "skrækkampagne" og bivirkningstunge behandling, som de forsøgte at pådutte mig. I Schweiz blev jeg overbevist om, at jeg ville leve med min sygdom, men ikke dø af den. Min positive og optimistiske tilgang til livet har helt sikkert også medvirket til mit gode liv (med prostatakræft).

Jeg har kendskab til mange mennesker, som har haft dårlige kræftforløb med konventionel behandling og tænker, om de ville have haft det bedre, hvis de havde fravalgt behandlingen ligesom mig.



Peder Nielsen,

peder.nielsen23@live.dk

Kræftpatient.

Frivillig i Tidslerne.

Styrk din tarmbio immunforsvar

Vi kan forme og styrke vores immunforsvar hele livet, og vores daglige valg af mad, motion og øvrige levevis kan have stor betydning for immunforsvarets styrke. Vi er som udgangspunkt stærke individer, det er vigtigt at huske, særligt i denne tid.

Vi skal også huske, at vi mennesker som udgangspunkt er udstyret med et immunforsvar, der kan beskytte os helt naturligt. Immunforsvaret dannes og styrkes hele livet, blandt andet via kvaliteten og

mængden af de mikrober, du har i tarmen, den såkaldte tarmbiota. Vi skal ikke underkende et stærkt og velfbalanceret immunforsvar, det kan vise sig at være dig en god og trofast ven.

Vi har nu levet i mere end to år med coronapandemien, og det har ændret os og i særdeleshed ændret vores selvopfattelse. Det fylder i vores liv, har invaderet vores sind og påvirker os langt mere, end vi måske er opmærksomme på. I en sådan situation hjælper det at vide, at såvel det du spiser, som den måde du lever, bevæger dig og tænker på har stor betydning for dit immunforsvars evne til at modstå vira.

Som udgangspunkt er det bedste du kan gøre at stimulere din tarmbiota - de to kilo mikroorganismer, som du har i dine tarme. Vi ved, at en sund og varieret tarmbiota er helt afgørende for vores immunforsvars styrke og generelle sundhed. Studier har også vist, at mennesker, der i forvejen har få af de gode tarmbakterier, i højere grad kan blive syge af covid-19 og have højere inflammationsniveauer, sammenlignet med de smittede patienter, der som udgangspunkt har en sund og varieret tarmbiota¹. Det kan derfor på mange måder være en susende god ide hver dag at styrke og modulere din tarmbiota. Det gør du primært ved at spise sund, økologisk og fiberrig mad, masser af grønsager, tilberedt lige som du bedst kan lide, fermenterede grønsager og eventuelt supplere din gode mad med et dagligt tilskud af probiotika af høj kvalitet (mindst 15 mia. levende kulturer per kapsel). Læs mere herunder.



¹ Yeoh YK, Zuo T, Lui GC, et al; "Gut microbiota composition reflects disease severity and dysfunctional immune responses in patients with COVID-19"; Gut Published Online First: 11 January 2021.

ta og dit



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)

Opskrift på Madforlivet Tarm Booster Smoothie

Tarm Booster Smoothie er både velsmagende og fyldt med sunde næringsstoffer, der nærer den vigtige tarmbiota. Tarm Booster Smoothie kan også frys 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
- 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)
- 1 dl hvedegræssaft (kan udelades)
- saft af 1/2 citron eller lime
- Eventuelt vand til justering af konsistens

Fremgangsmåde

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





Hvad påvirker din tarmbiota og dit immunforsvar?

I dag ved vi langt mere om, hvad der påvirker immunforsvaret, og hvad der styrker det. Herunder kan du finde syv gode og immunstyrkende tiltag:

1. Mærker du, at du reagerer negativt på nogle fødevarer som for eksempel mælkeprodukter, glutenholdig mad som fx hvede eller andet, så lad helt være med at spise dem. Det kan påvirke din tarm, din biota og dit immunforsvar negativt at spise fødevarer, du ikke tåler.
2. Suppler din gode, grønne og økologiske mad med tilskud af vitaminer og mineraler af høj food-state kvalitet. Særligt D vitamin er det vigtigt at have tilstrækkeligt af, men også organisk zink, selen, C vitamin og magnesium er vigtige, for at kroppens forsvar kan fungere effektivt og optimalt. Suppler altid enkelte vitaminer og mineraler med en multivitamin af høj food-state kvalitet fx Nature's Own CoQ10 multi.
3. Også tilskud af probiotika kan være godt, da det styrker din tarmbiota og dæmper inflammation. Udo's probiotika super 8 eller Bio-Kult Boosted er gode – en kapsel dagligt, sammen med et måltid.
4. Omega 3 tilskud er essentielt. Personligt foretrækker jeg Nordfolk omega 3, der er udvundet af små plankton, også kaldet Calanus. Det er det reneste, mindst forarbejdede og mest stabile omega 3 til-

skud, jeg kender til. Du kan læse mere herom på Madforlivet.com

5. Spis antiinflammatorisk. Spis god og næringsrig, økologisk mad. Sørg for en stabil energitilførsel ved at spise både masser af grønsager, sundt fedt og gode proteiner til hvert eneste måltid. Mindre kød, sukker og brød og flere grønsager og sundt fedt. Du kan prøve Madforlivet's Antiinflammatoriske Madplan med to ugers lækker, antiinflammatorisk mad.
6. Curcumin er aktivstoffet i gulkemeje, og det er naturligt antiinflammatorisk. Det hjælper på både immunforsvar, hukommelse og humør. Prøv fx en kop Golden Milk hver dag.
7. Imødegå stress med afstressende tiltag. Gåture, cykelture, meditation, QiGong eller yoga. Sørg for at få dig rørt hver dag. Vælg det, der gør dig glad og prioriter en god nats søvn.

Såvel det du spiser, som det du bevæger dig og tænker, har stor betydning for din sundhed og dit immunforsvar. Du har alle redskaberne lige ved hånden, de er naturlige og bivirkningsfri. Brug dem og optimer og styrk dig selv og dit velbefindende så meget, du kan. På den måde er du optimalt rustet i kampen mod blandt andet bakterier og vira. Disse tiltag kan også hjælpe dig til bedre at håndtere eventuel stress og angst.

Du er ikke svag, men derimod ressourcefuld og stærk, og du har selv stor indflydelse på, hvordan du håndterer eventuel sygdom og sundhed. Dine daglige valg af mad, motion og levevis, former og modulerer, så du og din indsats har betydning. Selv det spinkleste træ kan vokse sig stort, stærkt og modstandsdygtigt med den rette næring. Det er vigtig viden at bære med sig og ikke mindst at lære vores børn, særligt i denne tid. Du er stærk og du kan gøre en forskel!

Du kan læse meget mere i min seneste bog 'Gaven til maven', ligesom du kan finde opskrifter, artikler og e-bøger på Madforlivet.com



Medicinsk cannabis

Dele af denne artikel er citeret fra Propa.dk (medlemsbladet).

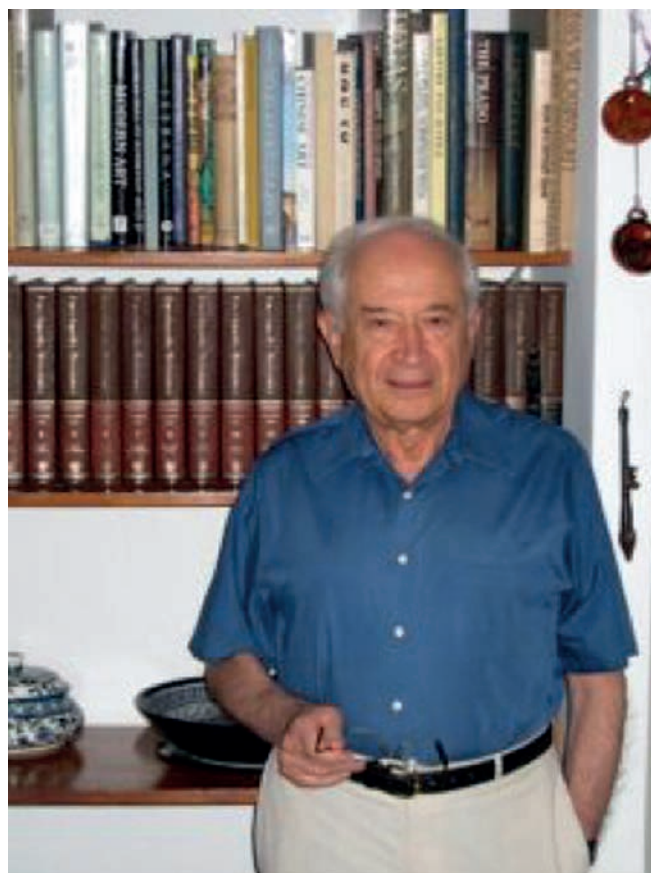


Cannabismedicin produceret i 1913 af lægemiddelfirmaet Lilly.

På trods af at cannabis som medicin forsvandt fra apotekets hylder, og cannabis blev forbudt i Danmark i 1953, begyndte der at ske noget andet ganske spændende. Grundvidenskabelig forskning i cannabis-medicin begyndte at spire frem. Særligt en israelsk forskergruppe, ledet af professor Raphael Mechoulam (Figur 2) ved Jerusalem Universitet, har i mere end 50 år gjort sig internationalt bemærket med flere epokegørende opdagelser indenfor det endocannabinoid system og de biologiske effekter af cannabis.

Før 1953 fandtes der mange cannabisprodukter på apotekernes hylder. Cannabis har som kulturplante været brugt som lægemiddel i mere end 3000 år. Planten blev bragt til England i 1839 af den irske kirurg William Brooke O'Shaughnessy, efter at han havde lært om de medicinske egenskaber i forbindelse med hans udstationering i Indien. Snart blev cannabismedicin gjort bredt tilgængelig for læger og patienter i England og det øvrige Europa. Medicinen var i de følgende 100 år en fast del af apotekernes produktsortiment i den vestlige verden, og således også i Danmark. I de medicinske lærebøger fra denne periode var behandlingsindikationer nøje beskrevet, herunder lindring af smerter, kvalme, nedsat søvnkvalitet, kramper og andre skavanker. Ligeledes, som del af det farmakologiske pensum, blev de studerende på lægeskolerne undervist i dosering af cannabis, som typisk blev administreret som kapsler eller oliedråber (Figur 1).

I årene mellem første og anden verdenskrig blev de nationale sundhedsmyndigheder i mange lande opmærksomme på et stigende cannabismisbrug hos befolkningen.



Professor Raphael Mechoulam – pioner og en af verdens førende eksperter inden for cannabismedicin

Den danske forsøgsordning med cannabismedicin

Mange patienter har efterspurgt cannabis til medicinsk behandling og har været nødsaget til at købe det virksomme stof illegalt eller fremstille det selv. Presset fra patienterne førte til at Politikerne i 2018 indførte en 4-årige forsøgsordning om brug af cannabismedicin. Ordningen er lige blevet forlænget i 4 år. Formålet med ordningen var, at man i højere grad ville gøre lægeordineret cannabismedicin tilgængelig for patienter som supplerende behandling, når den konventionelle, det vil sige den vanligt brugte, behandling (fx morfin) ikke virkede tilstrækkeligt symptomlindrende og/eller gav anledning til generende bivirkninger for den enkelte patient. Desværre er det kun ganske få læger, som vil udskrive cannabis og behandlingen med lægeordineret cannabis er forbeholdt de velhavende patienter, idet det koster kr.

3-4.000 pr. md. med mindre patienten har en terminalbevilling, som giver 100% tilskud til lægeordineret medicin.

Cannabismedicinens virkning er ikke videre forskellig i forhold til konventionel medicin – dvs. at det virker bedre på nogle patienter end andre. Dog er bivirkningerne og afhængigheden minimal i forhold til fx opioider.

Udover den smertelindrende effekt har studier vist, at patienter med cancersygdom ligeledes oplever en positiv effekt af cannabismedicin på andre symptomer, herunder nedsat appetit og søvnkvalitet, kvalme, opkastninger og angst. Således ser det ud som om, at cannabismedicin virker på flere problemer samtidig, sammenlignet med de fleste konventionelle medicinske produkter, som typisk bliver brugt mod ét symptom per lægemiddel, fx morfin mod smerte, eller en sovepille mod søvnproblemer. Det vil sige, at



man med cannabis kan behandle flere problemer med ét produkt. Ofte ser man problemer med at flere konventionelle lægemidler kan have negativ indflydelse på hinanden. Der er i videnskabelige sammenhæng rapporteret om forholdsvis få bivirkninger til cannabismedicin. Under kontrollerede forhold og doser er de hyppigst observerede bivirkninger mundtørhed og svimmelhed, ikke alvorlige og oftest forbigående. Ligesom andet medicin handler risikoen for udvikling af bivirkninger om dosering. Vejledt af behandlingsinstruks kan bivirkningerne ofte undgås ved gradvis øgning af cannabismedicin.

Sundhedsstyrelsen har forsømt sin opgave i forbindelse med forsøgsordningen i den vejledning lægerne har fået i ordinerings af cannabis, hvilket har medført, at næsten INGEN læger vil udskrive cannabis til patienterne. Så derfor er patienterne stadig henvist til internettet og det illegale marked.

Cannabismedicin

Cannabismedicin kan indtages på forskellige måder. Enten ved fordampet inhalation, tablet, kapsel, mundspray, te eller oliedråber, som både kan tages oralt eller rektalt. Tabletter og kapsler virker langsommere og længere, medens inhalation er hurtigt-virkende med en kortvarig effekt.

Cannabisplanten har mange indholdsstoffer. De to vigtigste cannabinoider er, tetrahydrocannabinol (THC), som er det euforiserende stof og cannabidiol (CBD). Disse to cannabinoider virker på forskellig vis i det endocannabinoid system, hvilket mennesket har integreret som et ganske komplekst biologisk system i kroppen. Det endocannabinoid system består blandt andet af receptorer, en slags modtagelsesmolekyler på celle niveau, hvor THC og CBD kan koble sig på og udøve en effekt, afhængig af hvilken type af celler, der bliver stimuleret. Helt generelt virker THC i lave doser ved at kunne løfte humøret, virke angstdæmpende, lindre smerteoplevelsen og stimulere til bedre appetit. I høje doser (misbrug) kan de fremkalde uhensigtsmæssige psykiske bivirkninger. CBD virker primært inflammationsdæmpende, hvilket kan medføre en effekt på smerte og andre symptomer. Kombinationen tyder på at give den bedste effekt.

Lægerne skal i første omgang forsøge at behandle med konventionel medicin. Virker behandlingen ikke tilstrækkeligt eller giver den uacceptable bivirknin-

ger, kan lægen overveje at supplere eller erstatte med cannabismedicin.

Israel er blandt de førende i verden

Israel er blandt de lande med flest erfaringer indenfor medicinsk cannabis, som har været brugt i landet siden 1999. Cannabis bliver brugt som medicin mod over 15 forskellige sygdomme som fx PTSD, kræft, sklerose og kroniske smerter. I Israel har der været forsket i cannabis siden 1964, og Israel tjener stort på at eksportere medicinsk cannabis til andre lande. I Israel medicineres mere end 50.000 patienter med cannabis (befolkning: 9 mill.). For cancersygdomme generelt har studier udført i USA og Israel påvist positiv symptomlindring med cannabismedicin resulterende i en forbedret livskvalitet for patienterne.

På <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> (publicerede medicinske forsøg) er der 27.412 resultater, når man søger på cannabis, så cannabis er vel undersøgt.

www.drizzle.life har udviklet en maskine, hvor man kan producere sin egen cannabisolie til en meget reduceret pris. Læs mere herom i Tidslernes Blad 2021-1.

Jeg håber og ønsker, at vi i Danmark vil tillade cannabis til medicinsk brug, så det ikke kun er de velhavende og terminalpatienter, som har adgang til medicinsk cannabis.

Jeg kan anbefale at se DR dokumentaren om cannabis fra 1997: "Kampen om hampen", som du finder på youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=CozwgkSgO4c&t=287s>.

Mai Nielsen,

formand for Kræftforeningen
Tidslerne
mai@mai-nielsen.dk



Cannabis til kræftpatienter med stor effekt

Interview med forhenværende embedslæge Edith Raffn, og Phd i lungekræft og mesoteliom, Kræftens Bekæmpelse og efterfølgende frivillig i Kræftforeningen Tidslerne.

Der findes mange spændende personer, der har haft betydning for patienters livskvalitet i forbindelse med kræftbehandling, bivirkninger og ubehag. For mange patienter har cannabisolie været et af de midler, som har hjulpet rigtig godt. Men det har ofte været svært og dyrt at få lægeordineret cannabis. En af de personer, der har haft stor betydning for at hjælpe mange patienter, er Edith Raffn, som ikke praktiserer mere.

Edith blev færdiguddannet som læge i 1975, hvor hun tog sin embedseksamen. Efterfølgende var Edith med i den internationale forskergruppe, der fik asbest forbudt, da det viste sig, at asbest er kræftfremkaldende. Edith har været embedslæge og i 1987 udarbejdede Cancerregisteret under ledelse af Edith en rapport, der fastlagde, at personer, der arbejdede med asbest, havde mere end dobbelt risiko for at udvikle lungekræft.

Kræftforeningen Tidslerne afholder en række kurser for cancerpatienter. Blandt andet 3-dags selvhjælpskurser, hvor Edith Raffn mange gange har mødt patienter, der trods alvorlig sygdom og behandling har levet meget længere og bedre end forventet ved at anvende cannabis, som de enten måtte købe på Christiaania eller skaffe på anden måde. På baggrund af denne oplevelse åbnede Edith i 2017 en klinik i Hillerød, hvor hun 2 dage om ugen udskrev cannabis til kræftpatienter. Klinikken lukkede i 2019.

Som Edith udtrykker det, har cannabis haft en sørgelig skæbne, da det jo er et naturprodukt, og dermed ikke kan patenteres. Det betyder, at medicinalfirmaerne ikke har interesse i at udvikle cannabis som medicin, da alle andre dagen efter kan kopiere det. Da udgiften til udvikling af et lægemiddel kan løbe op i en mia. kroner (med dyreforsøg og kliniske studier), er der ingen Pharma virksomheder, der vil give sig i kast med en sådan udvikling, blot for at se konkurrenter fremstille samme produkt, uden nogen udgift.

Derimod kan syntetiske produkter godt patenteres, som det fx er sket med "Marinol". Desuden er det lykkedes et andet firma at patentere en metode, hvor de

som udgangspunkt benytter naturlig cannabis, som de sammenblander efter en patenteret metode. Dette produkt er "Sativex".

Begge disse produkter er et godt eksempel på "godkendte" lægemidler, fordi det er lykkedes firmaet klinisk at bevise god og overbevisende effekt hos patienter med moderat til svær spasticitet på grund af multipel sklerose (MS) samt god effekt på visse epilepsi sygdomme. Desuden har firmaet nyligt afsluttet forsøg med Sativex i et lille klinisk studie, der har vist lovende tegn på øget overlevelse hos patienter der fik Sativex. Disse observationer skal bekræftes i et større klinisk studie. Men der kommer næppe flere "klinisk baseret evidens forsøg", da ingen jo vil betale for noget, der ikke kan patenteres. Der er lavet mange store undersøgelser, som viser god effekt (på www.pubmed.gov ligger der langt over 26.000 resultater for cannabis).

Edith har kun udskrevet cannabis til kræftpatienter efter en fysisk konsultation, fordi det var det område, hun vidste mest om. Som Edith udtrykker det, er der evidens for, at cannabis virker mod bivirkninger ved kemoterapi, som f.eks. kvalme, opkastning, vægttab og appetitløshed.

Ediths patienter skulle altid først udfylde et skema, hvor patienten selv vurderer deres "almentilstand". Ved alle efterfølgende konsultationer, udarbejdes en ny vurdering på baggrund af de samme spørgsmål. På denne måde kunne Edith se, hvordan virkningen af cannabis påvirkede patientens "almentilstand". Dette er ikke videnskabelig evidens, men et godt fingerpeg om, hvorvidt dosis skulle skrues op eller ned, forblive uændret, eller om cannabis overhovedet virkede. I perioden 2017 til 2019, har Edith udskrevet cannabis til mere end 200 patienter, hvor de fleste var terminalpatienter. Hovedparten af patienterne har rapporteret effekten fra god til fantastisk. Kun ganske få har ikke haft gavn af behandlingen. Det er Ediths observation, at patienter har oplevet at leve længere og have en bedre livskvalitet.

De to vigtigste komponenter i cannabisolien er THC og CBD og er altid adskilt fra Glostrup apoteks side, men kan for visse patienter med fordel kombineres. De har meget få bivirkninger og i nyere tid er ingen døde af cannabis, hvilket derimod ofte sker med alkohol og nogle pharmaceutiske præparater.

CBD virker på hjertet ved at det gør hjertet stærkere, så det slår bedre, men samtidigt sænker det blodtrykket. Så de få patienter, som havde et meget lavt blodtryk, fik ikke udskrevet CBD, da et for lavt blodtryk kan være ubehageligt for patienten.

Edith har erfaret, at hvis patienter får meget THC (den psykoaktive komponent) gennem rektal indføring, er den psykoaktive effekt meget lille eller helt væk. Får man det oralt, kan man være stærkt påvirket af selv mindre doser. CBD har ingen psykoaktiv effekt, og kan derimod med fordel tages oralt på slimhinderne.

Edith fortalte en lille sjov historie omkring THC indtaget rektalt og oralt.

En patient havde fået sin THC-olie og selv valgt at fylde sine gelatine kapsler til rektal indføring. Da hun var færdig med dette, havde hun fået THC olie på fingeren. Hun havde et sår på læben og smurte olien på såret og resten slikkede hun af fingeren. Kort efter måtte hun ringe til sit arbejde og meddele, at hun måtte holde en fridag. Hun var stærkt påvirket af THC'en.

Edith har oplevet andre interessante historier

En patient kom med brystkræft, der havde spredt sig til knoglerne. Hun fik ingen anden behandling end cannabisolie, og hver gang hun under cannabisbehandling blev scannet, var kræften blevet mindre. Hospitalet syntes, at det var et mirakel. Overfor lægerne lagde hun ikke skjul på, at hun tog cannabis med store doser af CBD.

En patient kom til Edith med bugspytkirtelkræft, som havde stor spredning. En tilstand hvor patienten sjældent lever ret længe. Patienten modtog traditionel behandling med stråler og kemo. Hendes kemo doser var meget store på trods af hendes lille fysiske størrelse. Selv store voksne mænd ville ikke kunne klare halvdelen af hendes doser. Men hun tog cannabis ved siden af og havde stort set ingen bivirkninger, og kræften forblev uændret. Efter 2 år stoppede hun af en eller anden grund med cannabis. Hun døde ca. en

måned efter, at hun var stoppet.

En mand med prostatakræft fik også ordineret cannabis af Edith, og hans PSA-tal lå i hele periode under 0,2. Han led også af "kuskeslag" på fingrene. Det betød, at hans fingre var sammenkrøbne og

han havde nedsat motorik i hånd og fingre. Desværre virkede selve cannabisolien ikke på denne lidelse, men i stedet prøvede han at smøre sig med en CBD-creme. Hans symptomer forsvandt fuldstændig efter, at han smurte hånd og fingre med cremen. Nu kan han igen spille bordtennis.

Sidste eksempel er en dame, der har lungekræft med spredning til bl.a. lymfeknuder og har en del smerter. Hun har ikke villet modtage nogen konventionel behandling andet end cannabisolie, og hendes tilstand er uændret. Hun lever et nogenlunde normalt liv, på trods af hendes alvorlige tilstand.

Edith fortæller, at hovedparten af den cannabisolie, som hun har ordineret, er fremstillet magistrelt på Glostrup Apotek. Olien kommer som THC og CBD-olie fra Tyskland og skal gennemgå en lang række prøver/test, før det kan kommes på kapsler eller i flasker, som færdig olie. På grund af kravet til de mange prøver/test, bliver prisen meget høj oplyser Glostrup Apotek. Olie til blot en måneds forbrug kan nemt løbe op i flere tusinde kroner.

Der er måske endnu ikke tilstrækkeligt videnskabeligt evidens for cannabisolies effekt, men Edith har med al tydelighed set, at cannabisolie har en meget gavnlig virkning på patienters livskvalitet. Det er vigtigt at få indsamlet disse øjenvidne beretninger, så politikerne kan se vigtigheden af cannabisolie.

Links

Cancer: En anden vej:

<https://www.youtube.com/watch?v=Eb4xX6yaznQ>

Forbud mod Asbest, januar 1987:

<https://youtu.be/WgSn5KIOheo>



Hvad kan man gøre for

Artiklen i Sundhedspolitisk Tidsskrift den 4. februar 2022 skrevet af Bo Karl Christensen

Kræftforeningen Tidslerne har siden foreningens start i 1991 fokuseret meget på livsstil i forhold til kræft – både for at forebygge kræft, forhindre tilbagefald og undgå ny kræftsygdom. Så Tidslerne glæder sig over, at Kræftens Bekæmpelse nu endelig har lavet en undersøgelse på området, som er publiceret i 'Scientific Reports'.

Ca. 40 nye kræfttilfælde hver dag kan forebygges. Det svarer til godt 14.000 om året = ca. 1/3 af alle kræfttilfælde (tal fra 2018). Den danske undersøgelse er helt i tråd med tidligere undersøgelser i udlandet. Så intet nyt under solen. Det ville være ønskeligt, hvis vi danskerne kunne lære at tro på udenlandske undersøgelser, uden altid at skulle opfinde de dybe tallerkner selv. Mange tidselmedlemmer er meget frustrerede, når de efter endt behandling, spørger ind til om de skal ændre noget i deres livsstil, og så får svaret, at de bare skal leve uforandret.

Til trods for flere TV-dokumentarer om kost, må det undre at kost næsten ikke omtales, når der er så meget dokumentation for, hvad kosten gør ved mennesker.

TV2s 'Junkfood eksperimentet' har netop vist hvor meget skade dårlig kost forårsager. <https://livsstil.tv2.dk/sundhed/2022-02-03-saadan-er-det-gaaet-de-fire-deltagere-i-junkfood-eksperimentet>, og TV2s 'Kan man spise sig rask' viste med al tydelighed, hvad sund kost kunne gøre for patienterne. <https://tv.tv2.dk/kan-man-spise-sig-rask>.

Tallene for livsstilssygdomme er helt sikkert ikke blevet bedre de sidste par år, hvor fitnesscentrene har været lukkede og forbruget af slik, alkohol og chips er steget.

Det er ikke alene kræft, men også andre store folkesygdomme som diabetes og hjertekarsygdomme, som er meget betinget af livsstil.

Man må derfor undre sig over, at vores politikere og sundhedsvæsen ikke gør mere for folkesundheden ved at forebygge sygdom. Men der er helt klart en berøringsangst ved at italesætte livsstil. Det ville spare mange mennesker for lidelse og alvorlig sygdom, samtidig med at det ville spare mange penge i sundhedssystemet, hvis man havde mere fokus på livsstil. En ren win-win.



at forebygge kræft?

nsen har inspireret mig til at skrive denne artikel.

Resultater fra undersøgelsen:

Andel kræfttilfælde, der skyldes:

Tobak: 14,6 procent

Uv-stråling: 5,8 procent

Overvægt: 3,3 procent

HPV og andre kræftfremkaldende infektioner: 2,9 procent

Radon og anden ioniseret stråling: 2,7 procent

Alkohol: 2,6 procent.

Undersøgelsen har kigget på risikofaktorer, som er klassificeret som 'med sikkerhed kræftfremkaldende i mennesker'. Der findes dog også risikofaktorer, som er i den næsthøjeste klasse, 'sandsynligvis kræftfremkaldende i mennesker'.

Kilde:

Sundhedspolitisk Tidsskrift den 4. februar 2022 skrevet af Bo Karl Christensen.

Kræftens Bekæmpelse: Vi kan forebygge 40 kræfttilfælde hver dag, www.sundhedspolitisktidsskrift.dk.



Plantebaseret kost og - selvhjælpskursus med

Kræftforeningen Tidslerne har 2 gange om året mulighed for at afholde et selvhjælpskursus på Lysglimt i Gilleleje. På nordsjællands kyst direkte ud til det nordlige Øresund ligger Danmarks ældste rekonvalescenthjem. I oktober 2021 havde vi arrangeret kursus med læge Tobias Schmidt Hansen, der har en passion for livsstilsmedicin.



kræft køkkentjans

Tobias har sammen med klinisk diætist Maria Felding skrevet bogen “Den plantebaserede kost”, der på baggrund af over 900 videnskabelige studier og rapporter gennemgår, hvad der er den optimale kost både for forebyggelse og behandling af de hyppigste livsstils sygdomme.

Tobias’ interesse for plantebaseret kost startede i hans teenageår, hvor han efter et alvorligt sygdomsforløb fandt ud af, at han fungerede bedre, når han undgik animalske fødevarer. Naturligt ledte denne indsigt videre til spørgsmålene: Hvordan kan det være, og er det mon hensigtsmæssigt kun at leve af plantebaserede fødevarer?

Først fik vi slået fast, at plantebaseret kost ikke er det samme som vegansk kost – cola og franske kartofler er også vegansk, men ikke ligefrem sundhedsfremmende. Den plantebaserede kost er ikke nødvendigvis 100% fri for animalske produkter, men baseret på *hele uforarbejdede fødevarer*.

Heldigvis er der udført mange studier omkring kost i forhold til sygdom og sundhed – bare ikke i Danmark. Vi kender nok alle de officielle kostråd, der med mellemrum bliver revideret, og sjovt nok rykker de animalske fødevarer højere og højere op mod mad-pyramidens top, som er de fødevarer vi skal begrænse indtaget af. Men er de officielle kostråd og mad-pyramiden, som vi kender den nu også den optimale kost? Og er kostrådene de samme for kræftpatienter som for alle andre?

Efter en weekend med teori om plantebaseret kost var der en hel del aha-oplevelser og nogle overbevisninger der måtte revurderes. Blandt andet kunne deltagerne med en brystkræft-diagnose i rygsækken fortælle, at de stadig får at vide, at de skal undgå soya-produkter på trods af, at mange studier viser, at soya beskytter mod brystkræft. Den generelle bekymring om, at man ikke får proteiner nok, hvis man ikke spiser kød, er en skrøne. I Danmark er der langt flere, der får alt for meget protein. Og diæter, der fungerer efter “low





carb"-princippet, er ikke hensigtsmæssige for hverken vægttab eller et langt, sundt liv.

Tobias er et leksikon i ernæring i forhold til sundhed og sygdom, og weekendens store pensum blev præsenteret på en let fordøjelig måde via en masse slides med forklaring og henvisning til videnskabelige studier.

Videnskaben er klar og tydelig!

Vi skal spise langt flere uforarbejdede planter i alle regnbuens farver og langt færre forarbejdede og animalske produkter. Det vil sænke risikoen væsentligt for de sygdomme, vi i den vestlige verden dør mest med – hjerte-kar sygdomme, diabetes og kræft.

Det er så heldigt, at selvom man allerede har en kræftdiagnose, så er den mest optimale kost den samme som den præventive kost, forudsat at man ikke er underernæret eller mangler appetit. I så fald skal man have særlig næringsrig kost. Alle vi andre skal bare spise en masse god mad baseret på hele og uforarbejdede planter.

Kursusstedet sørgede for lækker morgenmad og aftensmad til os, men kursisterne måtte også trække i arbejdstøjet og med vejledning og hjælp fra diætist Janni Nielsen tilberede frokosten. Da køkkenet på Lyngblomst ikke er så stort, blev deltagerne delt op i to hold. Det ene lavede frokost om lørdagen og det andet hold om søndagen.

Janni lavede et lille oplæg med lidt teori om, hvordan man kan erstatte æg og ost i madlavningen, da disse produkter har en bred anvendelse i den traditionelle vestlige kost. Der blev tryllet lækre postejer, salater, tærter og pizza frem – helt uden animalske produkter, og der var bred enighed om, at dette praktiske indlæg var både hyggeligt, meget givende og gav et godt afbræk i den meget information, som koststudierne har at byde på.

Der var så mange input, at det vil være svært at fremhæve noget frem for andet, men det kan helt klart anbefales at læse Tobias og Maria Feldings bog "Den plantebaserede kost", hvis du vil have ren besked om, hvordan mad påvirker din sundhed, og hvad du kan opnå med en optimal kost.

Hvis alle brikker falder på plads, gentager vi dette fantastiske kursus igen i efteråret 2022, så flere Tidsler kan blive inspireret af Tobias' store viden og få styr på "fup og fakta" omkring den optimale kost.

På nutritionfacts.org kan man (på engelsk) finde den nyeste videnskab omkring alle mulige fødevarer. En lidt spøjst amerikansk læge præsenterer små videoklip om alverdens fødevares sundhedsværdi eller mangel på samme. Under fanen Video Library (venstre hjørne) rulles en liste ud, og hvis du trykker på punktet "browse video by topic" kommer alle søgemuligheder i alfabetisk orden. Her kan man læse og se små videoklip om mad, sygdomme, kosttilskud og alt muligt andet baseret på og med henvisning til de videnskabelige artikler, der danner baggrund for emnet. Man kan blive helt opslugt af at høre om, hvilke nødder der er sundest og hvor meget de naturlige hormoner i mælk påvirker vores sundhed og meget, meget andet.



Tillid til ord og forskning?

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?



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

(foto: Sara Galbraith)

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.

Landsforeningen Bæredygtigt Landbrug anlagde fornylig en injuriersag mod forsker professor Stig 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 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 risikoana-



lyse ved Max Plancks Institut 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 sundhedssektorens 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](https://www.madforlivet.com) på [Madforlivet.com](https://www.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.

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 tyvendedel af belastningen fra oksekød.)*

Vi har brug for mening

Spændende foredrag på Frivillig weekend i efteråret bliver til nyt selvhjælpskursus i foråret 2022.

Som frivillig i Tidslerne er jeg på rigtig mange måder privilegeret. Jeg får lov til selv at deltage i et utal af inspirerende og udviklende selvhjælpskurser, og ikke mindst selv at afholde Daniels og mit eget selvhjælpskursus: "Skab dit liv i en verden af energi", der som udgangspunkt er inspireret af Joe Dispenzas forskning i hjernen under meditation. At inspirere eller blive inspireret er for mig en af de væsentligste meninger med livet. Inspiration betyder i øvrigt at ånde ind.

Jeg glæder mig til at blive inspireret af Anjas kursus og måske tænke eller kontemplere mere over det med ånd, inspiration og mening i mit eget liv.

Anja Elfrida Hald er Danmarks eneste certificerede ekspert i eksistentiel analyse og logoterapi, og hun har etableret virksomheden Center for Meaning, som er akkrediteret til at være Viktor Frankl Institute Denmark. Udover at afholde kurser og foredrag har hun også udgivet en bog.

Anjas foredrag for frivillige Tidsler i efteråret, havde baggrund i hendes bog "Ledelse med Mening". Bogen bygger på hendes erfaring som topleder i virksomheder.

Det er meget spændende læsning, og da jeg selv har været leder i en del år, kunne jeg sagtens følge tankegang og problematikker i forbindelse med coaching af medarbejdere i forbindelse med arbejdsplads, opgaver og trivsel.

Viktor Emil Frankl, som er Anjas inspirationskilde, er efter min mening et utroligt menneske. Psykiater og neurolog (1905-1997). Grundlægger af den tredje Wiener-skole. De andre 2 var Freud og Adler. De fleste



ng for at leve

kender Sigmund Freud. Jeg må være stødt på alle 3, men Frankl var røget helt ud mit system. Jeg er begejstret over, at den fejl nu er rettet. Frankl overlevede 4 koncentrationslejre under 2. verdenskrig og har skrevet om den tid. Det har helt sikkert også fået ham til at udvikle hans filosofi og kraftfulde værktøjer til at overleve.

Han synes ikke at søgen efter lykke, som udgangspunkt er meningsfyldt. For når man søger efter lykken, lever man ikke i nuet. I vores samfund i dag er der meget fokus på at finde lykken og at være lykkelig. Hvis man tænker nærmere over det, giver det ikke meget mening at beskæftige sig med noget så flygtigt. I stedet opstår der tomhed og meningsløshed, hvilket mange mennesker lider under i dag. Frankl foreslår i stedet, at lykke er et biprodukt af vores engagement i vores liv, og det vi bringer til livet. Det er ud over at være næsten bibelsk også meget filosofisk: Det du giver – modtager du. Til gengæld kan du ikke kræve noget af livet. Du må tage det sure med det søde. Du modtager gaver fra livet, og det er det, du må forholde dig til og give livet mening derefter. Det giver vel god mening, hvis man er i koncentrationslejr. Måske lige så meget, som når man har fået en kræftdiagnose.

Det giver også meget mening i forhold til hele Kvanteteorien, og hvad vi ved om energi i dag.

Det gav mig en ny vinkel på det, jeg selv har undersøgt i siden 2019. Jeg fordøjer det lige så stille, mens jeg nyder energierne i den visdom, det rummer.

Jeg kan godt lide den eksistentielle analyse. Det bringer mig tilbage til min tidlige ungdom og til de evigt gyldige spørgsmål: "Hvem er jeg?" og "Hvad er meningen med livet?"

Nu kan jeg tilføje: "Hvordan finder jeg meningen med mit liv?" Det er ikke nogen overfladisk proces. Der er mange "Hurtigt Fix Dit Liv – opskrifter". Jeg falder selv for dem ind i mellem.

Viktor Frankl og Anja inspirerer mig til at søge ned i et dybere lag. Det er et sted, hvor jeg vil kunne tage udgangspunkt i MIT LIV og MIG SELV og HVAD JEG KAN GIVE TIL LIVET.



Anja Elfrida Hald.

Man kan mærke det, når det er rigtigt. Før man kan mærke det, kan man ikke handle.

Viktor Frankls "søgemaskine": Meningspsykologi, Eksistentiel analyse og Logoterapi er et godt bud på at komme videre og skabe en bro til selvtranscendens.

Selvtranscendens er menneskets endelige mål, siger Frankl. Andre vil måske kalde det salighed eller enhed. At hvile i sig selv.

Som John Lennon sang: "LOVE is the answer". Jeg tror, han fik det fra Jesus. Det gjorde jeg i øvrigt også. Det må være noget kollektivt i vores bevidsthed. Måske kan vi tale videre om det på kurset på Lysglimt i Gilleleje i april måned.

Jeg er blevet inspireret og glæder mig til kurset!

Henvisninger

Anjas hjemmeside: <http://www.anjaelfrida.dk>

Bog: Anja Elfrida Hald: "Lederskab med Mening"

Historien om Protocol

Beviseligt effektiv mod kræft

Dette er en beretning om mine oplevelser gennem et år med Protocol. Protocol er en kemisk væske, som får kræftceller til at gå i opløsning. Der er ingen bivirkninger ved det.

Den er fremstillet af en amerikansk kemiker ved navn Jim Sheridan i 1939.

Ganske tilfældigt?

En dag løb jeg tilfældigt ind i Hanne på IOM-klinikken i Søborg, hvor vi begge var til IV C-vitamin behandling. Hanne havde tidligere været kursist på mit kursus, og da vi mødtes på klinikken, fik vi endelig lavet en aftale om at mødes hos mig i Kalundborg for at komme i gang med noget energiarbejde. Det var et fantastisk hyggeligt møde. Men i denne forbindelse

var det også et fantastisk vigtigt møde, fordi jeg hørte om Protocol, som Hanne var startet på.

Hanne fortalte mig kort om det, og for mig var det bare ud over stepperne. Jeg havde oplevet lidt tiltagende bekymring omkring lymfekirtler i halsen og spredning. Bare en fornemmelse, bekymring og nedsat energi.

Da jeg ikke er behandlet konventionelt for min brystkræft, og heller ikke er fulgt op med skanninger, kan man sige, at jeg ikke har en mulighed for at vide, hvordan det egentlig ser ud.

Men jeg investerede i 2018 i en Corpus-scanner, som måler på kroppens biomagnetiske felt og giver et billede af hele kroppens funktion. Organer, vitaminer, mineraler, meridianer, pesticider. Alt.

Protocol virker som en meget kraftig antioxidant. Hvilket betyder, at man ikke må indtage andre kraftige antioxidant, som kan gribe ind i Protocols arbejde. Det vil sige ingen c-vitaminer, selen, Q10, E-vitamin. Vi prøver stadig at blive klogere på mekanismerne.

I bogen "Outsmart your Cancer" er der en udførlig liste samt en gennemgang af historien om Protocol og andre alternative ikke giftige behandlinger.

Det var dejligt at skære ned på nogle af kosttilskuddene. I løbet af en til to måneder oplevede jeg en bedring i energiniveau og mindre hævelse i lymfekirtlerne i halsen.

Jeg har helt klart fået det bedre initialt, og det er mit indtryk, at det holder kræftcellerne i skak.

Det er som sagt ikke lykkedes mig at få et samarbejde med hospitalet omkring skanninger.

Så jeg har min egen corpus scanner, som efter starten på Protocol, har vist fortløbende bedre og bedre værdier, og har bekræftet min følelse af, at jeg har det godt. Så der er god grund til at fortsætte både med det og alt det andet, der helt sikkert fremmer overlevelse.



1 - tidligere Entelev kræft og uden bivirkninger

Hvorfor ved vi ikke, at der findes en effektiv ugiftig behandling mod kræft og andre kroniske lidelser?

Det er en fæl historie om magtmisbrug, egeninteresser og korruption.

I 1953 bliver de videnskabelige kliniske forskningsforsøg stoppet af The American Cancer Society med meget dårlige argumenter om, at det ikke fremgår, at Entelev er ejet af Sheridan.

Der bliver fra Sheridans side gjort alt for at få de kliniske tests genoptaget for at få en officiel godkendelse. *Til trods for flere tests, der beviser at produktet er fuldstændigt ugiftigt, bliver disse tests ikke accepteret* - der bliver hver gang stukket en kæp i hjulet af de amerikanske myndigheder, i dette tilfælde af FDA, The American Food and Drug Administration.

Først i 1999 får familien Sheridan lov til at fremstille formelen til offentligheden. *Men nu kun fordi det udelukkende lanceres som kosttilskud (ikke længere til kræftbekæmpelse), og fordi produktet omdøbes til Protocol og dermed bliver ukendeligt i forhold til Entelev (produktets oprindelige navn)*. Hele historien er lang, men kan læses i "Outsmart your Cancer" kapitel 11.

Fremtidsvisioner for Protocol i Danmark

Viden er magt. Det er bevist, at Protocol er effektiv mod kræft.

Vi er på nuværende tidspunkt i hvert fald 3 brugere af Protocol i Vestsjælland. Der kommer helt sikkert flere. Det kan bruges af alle. Det er ikke særligt dyrt i forhold til, hvad det ellers koster at holde sig selv i live som kræftramt. 1.200 kr. pr. måned. Det kan købes i Sverige over nettet.

Hanne og jeg har talt om at lave en arbejdsgruppe under Tidslerne med tilhørende Facebookgruppe. Det kunne være spændende med flere erfaringer fra det stigende antal brugere.

Protocol

– et ikke-giftigt alternativ til kemo?

Hannes historie med Protocol:

For ca. 1 år siden fik jeg efter en PET-scanning konstateret metastaser i lunge, lymfe og knogler – stadie 4 kræft! Jeg havde et år tidligere fået fjernet højre bryst og samtlige lymfekirtler i armhulen pga. hormonfølsom, HER2 brystkræft. Efter operationen viste en CT-skanning, at der ikke var mere kræft i kroppen, og jeg sagde pænt nej tak til yderligere konventionel behandling. I stedet forsøgte jeg mig med alverdens alternative tilgange – bl.a. fik jeg rigtig mange behandlinger med IVC-vitamin, og havde derfor min gang på IOM-klinikken i Søborg.

Denne dag i januar 2021, hvor min verden lige var væltet, var min mand Ulrik taget med. Mens jeg ventede på at få opsat drop, faldt Ulrik i snak med en patient, som begejstret fortalte, hvordan hans kone på fabelagtig vis var kommet sig, efter at hun 3 år tidligere var blevet opereret for bugspytkirtelkræft. Hun ville efter operationen ikke have kemo og var i sin jagt på alternative behandlinger blandt andet stødt på Protocol, som hun havde haft fantastiske resultater med – tillige med andre tiltag. Her 3 år efter havde hun det fint - helt uden kemobehandling. Jeg blev selvfølgelig voldsomt interesseret i, hvad Protocol var, og kastede mig over al den litteratur, jeg kunne fremskaffe. Jeg kontaktede forhandleren i Sverige og fik yderligere svar på mine mange spørgsmål.

Der var tilsyneladende rigtig mange gode succeshistorier med Protocol, men hvis man vil opnå en permanent og effektiv virkning er der en del tilskud og behandlinger, man skal holde sig fra – bl.a. virker Protocol ikke sammen med kemo (bortset fra et par

ganske få kemo-varianter) og heller ikke sammen med antihormonbehandling og IVC-vitamin (som jeg jo i øvrigt ikke selv havde haft nogen positiv effekt af). Så lægernes behandlingstilbud og Protocol kunne tilsyneladende ikke kombineres.

Det store spørgsmål for mig var nu: Skulle jeg fortsat sige nej tak til lægernes behandlingstilbud (kemo, hormonbehandling og antistofbehandling), eller skulle jeg gå den ikke-giftige vej og have tillid til, at Protocol kunne redde mig? Jeg valgte at følge mit hjerte – Protocol.

Heldigvis har jeg været så privilegeret, at jeg har en rigtig sød og imødekommende onkolog, som accepterer min indstilling og er parat til at tilbyde mig den hjælp, jeg gerne vil have. Så jeg fik den aftale, at jeg kunne få en ny PET-scanning efter 3 måneder og i mellemtiden gå min egen vej (som hun i øvrigt ikke var interesseret i at høre om...).

Den første scanning efter tre måneder viste nærmest status quo i forhold til forrige scanning. En enkelt lille metastase var kommet til, men til gengæld var det ramte område på lungen aftagende og lyste ikke længere op på billederne. WAUW – onkologen var begejstret og sagde, at hun syntes, at jeg skulle fortsætte med det, jeg gjorde (skønt hun stadig ikke var interesseret i at høre, hvad det var jeg gjorde...). Hun havde absolut forventet, at kræften havde bredt sig (HER2 brystkræft breder sig som regel hurtigt). Selv var jeg nok en smule utålmodig, men havde dog læst mig til, at Protocol ofte ikke virker så hurtigt som kemo, men til gengæld slår den alle kræftcellerne ihjel – også stamcellerne, der jo ofte overlever kemobehandlingen og derfor kan vende frygteligt tilbage senere. Som en ekstra gevinst havde jeg i hele perioden ikke haft nogen bivirkninger, men masser af energi og mine tal (hormonal, blodprøver og corpus-skanninger hos Dorthe) var blevet stadig bedre, og jeg var også begyndt at tage på i vægt.

Jeg kørte på med Protocol i yderligere tre måneder og fik så en ny PET-scanning. Denne gang var et par metastaser forsvundet, ingen nye var kommet til og infiltratet på lungen lyste stadig ikke op.

Onkologen var stadig begejstret. Hun gik endda så vidt, at hun sagde, at jeg ikke kunne have forventet bedre resultat, hvis jeg havde taget imod læger-

nes behandling. Så hun opfordrede mig igen til at fortsætte med, hvad jeg gjorde, og jeg fik en ny tid til PET-scanning. Denne gang efter 6 måneder.

Resultatet af næste scanning kender jeg ikke endnu – det er først i februar. Så det bliver spændende at se, hvad den viser. Jeg har fortsat god energi, men efterhånden som tiden nærmer sig, melder der sig som altid en angst og tvivl (alle kræftpatienters lod) – har det mon haft en effekt?

Jeg kan ud fra mine hidtidige erfaringer kun sige, at JEG tror på Protocol. Det glæder mig så meget, at der findes ikke-giftige behandlingsalternativer. Jeg er dybt taknemmelig for, at jeg HELT TILFÆLDIGT den dag i januar 2021 løb ind i Protocol, og jeg synes absolut, at viden om dette produkt bør udbredes. Og selv om 10 måneders behandling med IVC-vitamin ikke formåede at bremse kræften hos mig, er jeg alligevel taknemmelig for, at jeg var på IOM-klinikken den dag og på tilfældig vis fik kendskab til Protocol, ligesom jeg også er yderst taknemmelig for, at jeg et par uger tidligere samme sted løb ind i Dorthe, som siden har været min gode samarbejdspartner og støtte – også i forbindelse med brugen af Protocol.

Man skal lige sætte sig lidt ind i, hvordan man skal bruge Protocol, og hvad det kan kombineres med, men det vænner man sig hurtigt til. Og hvis man som jeg, kan være så heldig, at man samtidig kan blive fulgt med scanninger, kan det jo ikke gå helt galt.

Litteratur:

“Outsmart Your Cancer” Third edition, af Tanya Harter Pierce.



Dorthe Helbrink,

Bestyrelsesmedlem i
Kræftforeningen Tidslerne.
Kredsansvarlig og ansvarlig for
Tidsellinjen.
dorthehelbrink@gmail.com

Kunstterapi forløb

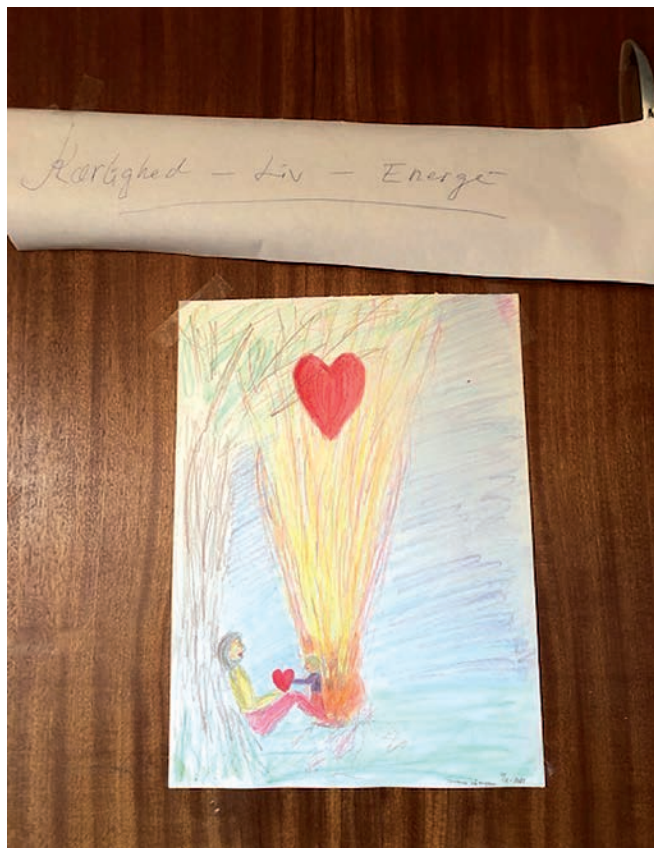
Opdagelse af indre ressourcer med kunstterapi.

Du behøver ikke at være kunstner for at finde guldet inden i.

Endnu en ny tilgang til at finde indre ressourcer og mod har set dagens lys hos Tidslerne.

I Kreds Vestsjælland har vi 5 dage fra oktober 2021 til januar 2022 haft besøg af "Den Kreative Kilde" v/kunstterapeut Ane Voss.

Det har for mig været en dejlig og overraskende proces. Jeg har fået ejerskab af nogle indre billeder og energier, som jeg ikke anede eksisterede. Jeg har "værkerne" på mit arbejdsværelse, og jeg er taknemmelig for dem. Det føles som om jeg gennem disse billeder er blevet mere mig selv. Jeg synes virkelig, det har været arbejdet værd. Jeg var træt og meget fyldt med indtryk efter de enkelte dage.



Kursusforløb og indhold

Den terapi som Ane's uddannelse hviler på er bl.a. Carl Gustav Jungs teorier om persona, skyggen, animus/anima og "jeg-selv" akse.

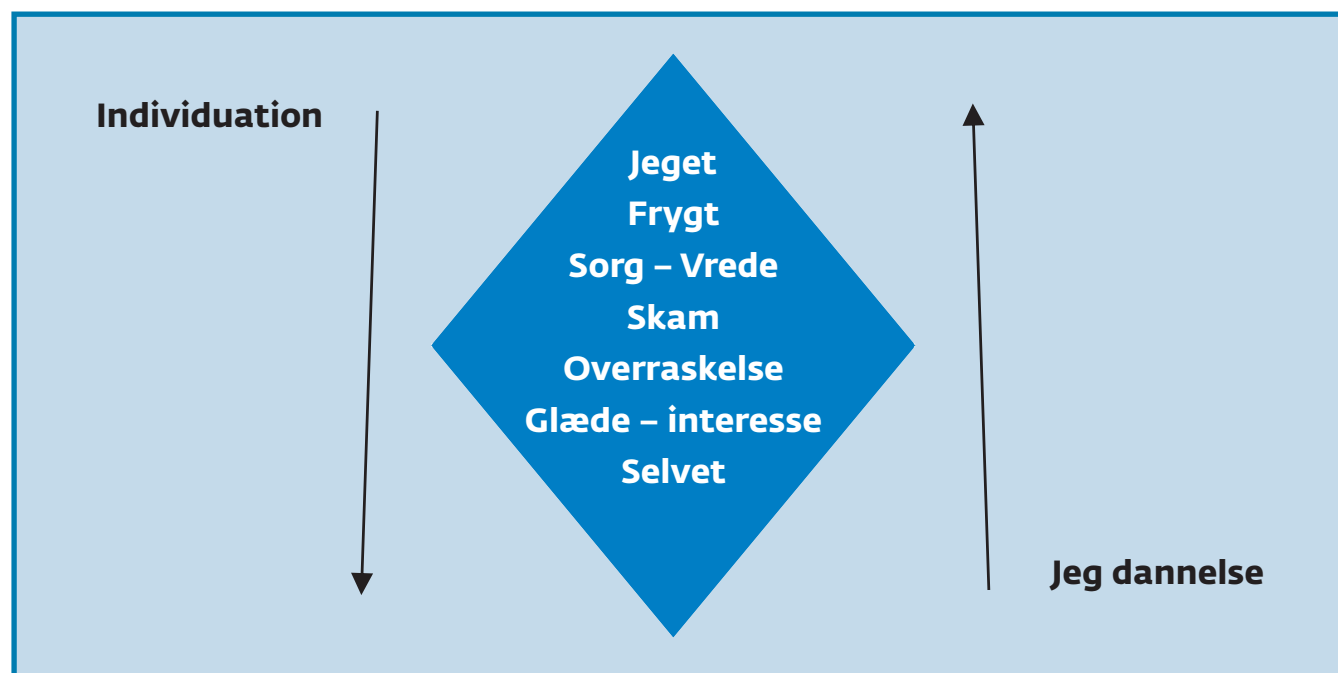
Man kommer i kontakt med jeget og persona. Jeget er den del af en selv, som man er bevidst om, og persona, den person man er udadtil. Det billede man gerne vil have andre til at se. Skyggen er de ting i en selv, man ikke vil kendes ved, både gode og "mindre" gode sider. Det drejer sig om de sider, som vores barndoms tidlige omgivelser og opdragere ikke har kunnet acceptere, "Dæmonerne". Men de indeholder en ressource af styrke og kærlighed. Animus/Anima er den indre mand og kvinde. Manden er nødt til at forholde sig til sin indre kvinde/Anima, ligesom kvinden er nødt til at forholde sig til den maskuline energi hos sin indre mand. De repræsenterer også henholdsvis følelserne hos manden/sjælen og handlingsformåen hos kvinden. Her er det derfor vigtigt, hvem der er blevet valgt som rollemodel, da man var barn, og som nu spiller den feminine/maskuline rolle i ens liv. "Jeg-Selv" akse er forbindelsen mellem det indre selv, som er hele os, og jeget eller egoet, som er selvets tjener. Den der sørger for at pleje og beskytte selvets interesser.

Ane havde lavet oplæg til disse forskellige dele af vores selv over 5 moduler.

Oplæggene og programmet blev udsendt på forhånd, så man kunne nå at glæde sig/indstille sig mentalt. Det ene af modulerne handlede om at beskrive ens personlige historie på en planche med billeder af en selv og ens familie. Det kunne jeg desværre ikke deltage i.

De første 2 gange blev afholdt på Café Wilhelm på Reersø og de sidste 3 gange flyttede vi maleværkstedet hjem i min klinik, som er i kælderen i mit hus. Delta-

gerne syntes, at det var meget hyggeligere i hjemlige omgivelser.



Til teoretisk inspiration får i følgende model "Den blå diamant" fra Vibeke Skovs bog *Skam og Kreativitet*

Modellen illustrerer forbindelsen mellem de forskellige affekter i "Jeg-selv akslen".

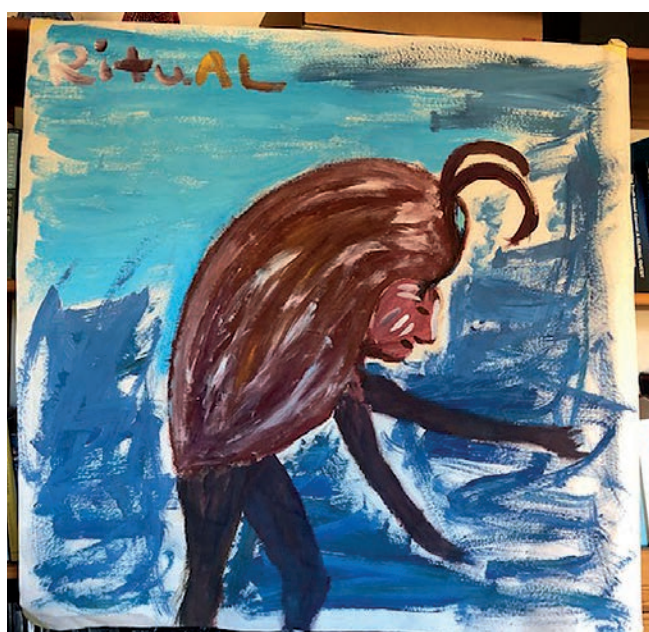
Igennem vores opvækst og i mødet med samfundet/kulturen begrænses vi i at følge vores oprindelige affekter "glæde og interesse". Her er skam en væsentlig affekt, som opstår, når vi ydmyges, latterliggøres, ikke føler os værdsat – når vi ikke passer ind i de normer, som omgiver os.

Frygten for at blive udstødt, ikke være god nok, kan være så stærk, at vi giver afkald på os "selv".

I vores bestræbelse på at genfinde vores inderste mening gennem "individualiseringsprocessen" må vi derfor erkende, hvad de forskellige affekter, som blokerer jegets udsyn til selvet, i virkeligheden hidrører fra.

Vi må heale os selv ved at anerkende og tillade vores oprindelige ønsker og følelser.

Ovenstående forklaring er en lang historie, meget kort fortalt, men jeg håber, at modellen kan bruges som en baggrundsreference for vores gode samtaler.



Skarabæ på ryggen af en shaman. Malet af Dorthe Helbrink.

Eksempel på dagsprogram, oplæg og inspiration:
Udsendt til deltagere til 5. kursusdag.

Program for en af kursusdagene

- 10.00: Velkommen
- 10.15: Siden sidst
- 10.45: Kropsscanning og kort meditation
- 11.15: Mal et billede inspireret af meditationen inkl. lille skriveopgave
- 12.15: Gruppe 2 og 2
- 12.30: Mal et billede fortsat
- 13.00: Plenum
- 14.00: Frokost
- 15.00: Åndedrætsøvelse, som løfter energien
- 15.15: Fernisering med alle kunstværker fra kurset
- 16.15: Opsamling på dagen og kurset
- 17.00: Slut

Som kursusleder var jeg inden forløbet så heldig at have en individuel session hos Ane. Det fulgte nogenlunde ovenstående, og det var lige så givende. Dog vil jeg sige, at den opbakning, de inputs og den ekstra energi, man får i en gruppe, er fantastisk dejlig. Jeg kan absolut anbefale begge muligheder.

Se mere: Facebook: Kreativ Terapi v. Ane Henriette Voss



*Animus (øverst), det kvindelige (i midten), egoet (nederst).
Af Dorthe Helbrink.*



Dorthe Helbrink,

Bestyrelsesmedlem i
Kræftforeningen Tidslerne.
Kredsansvarlig og ansvarlig for
Tidsellinjen.
dorthehelbrink@gmail.com

Vandvittigt vigtigt

Vand kan være helbredende. Men først må vi lære om energi! Ved livets begyndelse var der energi og vand. Alt er energi. Vand er grundlaget for alt liv. Det er overalt. Det opstår af sig selv. Det eksisterer i 4 faser.

Begyndelsen på min rejse i vand

Efter et par Zoom-foredrag om vand hos Tidslerne, og efter at have søgt et par lette forklaringer på min Sundt-Vand maskine, så var jeg nået det punkt, hvor jeg var blevet tom i hovedet. Jeg forstod mindre og mindre, jo mere forklaring jeg fik.

Min hidtidige forudsætning var min viden om at kvantefysikken er energi. Så det er vand selvfølgelig også. Men hvad er ioniseret vand og struktureret vand? Hvordan hænger det sammen med Ph-værdi og



at vide om vand

H₂ (Brint), som er vores kraftigste antioxidant?

Vi er stadig kun ved begyndelsen af at afdække mysteriet vand. Det må jeg hellere slå fast.

Det ville være lyv at sige, at du ved at læse dette skriv får den endegyldige sandhed. Jeg er dog blevet lidt klogere på, hvad vand er. Jeg håber også, at du også bliver lidt klogere.

Det er en meget spændende tid vi lever i. Vi står over for et paradigmeskift, som jeg vil sammenligne med, at vi engang troede, at jorden var flad, men nu ved vi, at den er rund.

Andre kalder det et kvantespring med en henvisning til den mest vindende teori inden for fysik og filosofi i dag. Kvantefysikken.

Fra det tidspunkt hvor få mennesker kender sandheden, til det tidspunkt hvor alle kender sandheden, går lang tid i almindelig forstand. Men som Einstein påpegede, er selv tiden relativ. Så dette skifte, tror jeg og mange andre, handler om øget bevidsthed og en finjustering af vores egne sanseapparater til at kunne modtage en ny form for information. Så hvad betyder tid? Når vi først ved det, kan vi ikke ikke vide det.

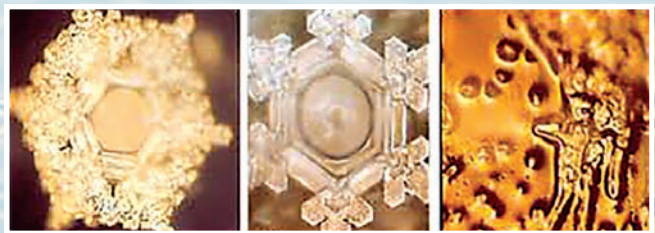
Jeg vil forsøge at forklare nærmere, hvad det har med vand og helbred at gøre.

Nyt paradigme siger: Alt er energi. Energi er bevægelse, hvilket vil sige bølge og frekvens. Bølge og frekvens er det samme som information. Vi kan sammenligne det med de signaler, der kommer til os gennem et radio- eller tv-apparat. Vi kan ikke se dem, men vi kan høre musikken, der kommer ud af apparatets højttaler.

Jeg håber, at du stadig hænger på.

Struktureret vand

Allerede tilbage i 1994 opdagede den japanske forsker Masaru Emoto, at vandmolekyler ændrer form, alt efter den energi de udsættes for. Han udsatte vand for forskellige informationer i form af ord, billeder og musik. Han tog også vandprøver fra forskellige



Love

Thank you

I hate you

Billeder af Masaru Emotos fotos af vandmolekyler.

steder i verden fra søer, kilder og floder. Derefter frøs han det ned og studerede det efterfølgende i mikroskop. Så tog han fotografier af de vandkrystaller, der dannedes. Man kan finde hans forskning på hans website: <https://www.masaru-emoto.net/en/>. Da ikke to vandmolekyler lignede hinanden fuldstændigt ved den "samme" påvirkning, kunne "videnskaben" ikke anerkende denne forskning. Men der er heldigvis løbet meget vand i åen siden 90'erne. Og Emoto's fotos taler for sig selv. Harmoni og kærlighed skaber smukke krystaller. Disharmoni og had skaber grimme. Hans hensigt var at gøre os alle opmærksomme på, hvad vi skaber med vores egen energi, og at vi er i stand til at skabe en bedre verden og et bedre helbred og liv for os selv.

Ny forskning inden for de sidste 10 år

Lad os starte med naturligt vand. Vand i naturen er enten flydende H₂O, stivnet som is eller en mellemting som EZ (Exclusion Zone) vand, eller som damp. Allerede tilbage i 1912 foreslog den engelske biolog Sir W. Hardy, at vand måske havde en 4. fase. For godt 10 år siden påviste biokemikeren G. Pollack fra University of Pennsylvania, at det forholder sig sådan.

Han er kommet frem til, at vand findes i en fjerde fase. Formlen for det er H₃O₂. Det er en mere viskøs, basisk og struktureret form. Pollack benævner det EZ. Det er nærmest en gel, og den har samme negative

spænding som en celle uden membran. Tidligere troede man, at cellens negative spænding kom fra ionkanalerne i cellemembranen. EZ's nøgleingrediens er lys, som i elektromagnetisk energi i form af synligt lys, ultraviolette eller infrarøde bølgelængder.

EZ vand kaldes struktureret, idet det danner en krystallinsk form lige som is, men er bevægelig, nærmest som en gele. Det kan man se på den spænding, som overfladen på et vandspejl har. Det er derfor, man kan få en mønt til at flyde, og små dyr kan gå på vandet. EZ vand findes i alle vores celler, hvilket forklarer vores cellers negative ladning.

EZ dannes ved bevægelse eller på overflader med vand ved at optage lys og dermed energi. I kildevand fra dybt i undergrunden, hvor der er et højt tryk. I hvirvelstrømme som de opstår i vandløb, floder og vandfald. Det vil også opstå, hvis man rører i vand. De fleste af de vandmaskiner, man kan købe, laver struktureret vand.

Levende Vand

I begyndelsen, hvilket vil sige inden både mennesker, dyr og vand blev spærret inde i bure og rørledninger, tog vi vand, der hvor det løb naturligt i vandløb, floder, kildevæld og søer. Der er vandet altid i bevægelse og meget tyder på, at det er bevægelse, der gør at vand bliver struktureret og levende. Det er ikke ny viden og vandtrapper er et af forsøgene på at genskabe livet i vandet. Da jeg var ung, havde vi et hus i Småland i Sverige, som lå nær en kilde. Vandet var helt fantastisk. Det piblede op fra undergrunden. Det duftede af liv. Det frøs ikke til om vinteren. Omkring hullet groede den mest friske og saftige brøndkarse. Jeg savner det vand. Vi lavede ekspeditioner til det sted for at hente vandet. I dag tænker jeg på, at vi måske ikke skulle have lukket det inde i dagevis i plastbeholdere. Dengang var jeg ikke klogere. Det var helt klart det vand, der blev drukket på stedet, der var det mest guddommeligt livgivende.



Som Emoto påviste og Pollack siden da, bærer det strukturerede vand informationer med sig. Måske vil vi snart kunne kommunikere med vandet, når vi finder den rigtige bølglængde. Eller det bliver måske den nye tids computere.

Alt i naturen påvirkes af energi og alt levende er energi. Liv her på jorden i fysisk form kan ikke leve uden vand. Mennesket er 70% vand og 90 % af vores celler er vand. De allerførste levende celler, der opstod her på jorden for ca. 3,8 milliarder år siden, levede i en ursuppe bestående af den perfekte blanding af mineraler, næringsstoffer og væske. På det tidspunkt var der ikke så meget ilt til stede. Derfor måtte cellerne, de encellede organismer, formere sig anaerobt, hvilket vil sige uden brug af ilt. Det er måske det, celler kan huske, når de befinder sig i iltfattigt miljø? De går bare tilbage til en gammeldags måde at danne energi. Det er den måde kræftceller bruger til at lave energi på. Det er en meget energikrævende måde at lave energi på. Nogle af vores muskelfibre kan også arbejde anaerobt, hvilket er praktisk, når ilten ikke kan nå frem, og vi virkelig har brug for at knokle. Biproduktet af denne måde at lave energi på er mælkesyre.

Senere da miljøet begynder at ændre sig, og der kommer ilt til, og havene bliver mere salte, bliver cellerne nødt til at finde en måde at beskytte sig på. Derfor organiserer de sig, slutter sig sammen og skaber beskyttelsesmembraner mellem det indre og det ydre miljø. Den indre stabile ursuppe er etableret. Det er os. Vi er stadig en del af ursuppen. Wauw. Hvilken bevidsthed har skabt dette mirakel af flercellede organismer?

Og hvorfor alt det vand? Det sidste nye jeg har læst er, at vand opstår naturligt, når en planet dannes. Det kan man se på en meteor fra universets vugge. Jeg får kuldegysninger.

Ioniseret Vand

H_2O er vands formel. 2 brintmolekyler og et iltmolekyle. Man kan lige så godt sige, at energi og kemi er to sider af samme sag.

Når brint (hydrogen) og ilt påvirkes af bevægelse, strøm, elektromagnetisme eller for den sag skyld blot mekanisk bevægelse, så sker der det, at flere vandmolekyler splittes, og så får vi frie ioner. Ioner er de elektriske bestanddele af et atom. De negativt ladede kaldes an-ioner, de positivt ladede kat-ioner. Negativt

og positivt tiltrækker hinanden, og fordi når man sammen deler spænding, bliver man mere stabil. Hydrogen er positivt ladet og ilt er negativt ladet. Så vand er ikke ladet.

Det er bare helt anderledes med EZ vand. Det frastøder de positive ioner, fordi det har en uigennemtrængelig krystallinsk struktur.

Nu skal det heller ikke blive for langhåret. Men det er vigtigt at vide, hvad det betyder for vores sundhed, når vi optager ioniseret vand.

Ioniseret vand er vand der indeholder flere frie ioner. Det vil sige H_2 og O hver for sig. Dermed bliver de i stand til at påvirke cellerne på en anden måde. H_2 er det mindste molekyle vi har. Det er så lille, at det uden besvær passerer gennem cellemembranen og kan trække affaldsstoffer med ud af cellerne. Vi danner selv op til 12 liter H_2 i vores tyktarm hvert døgn. Fiber og grønt øger produktionen. Det øger vores livslængde. Derfor betegner man det også, som et meget kraftigt antioxidant. Når H_2 og O ikke er bundet som vand, er de gasser.

Henvisninger:

Læs Pollacks artikel på www.sundt-vand.com

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19003049>

<https://da.sott.net/article/172-Vand-har-en-fjerde-fase-Struktureret-Vand>

<https://www.hado.com/ihm/>

Bøger:

Dr. Pollack. "The Fourth Phase of Water"

Masaru Emoto. "Hidden Messages in Water", "The True Power of Water".



Dorte Helbrink,

Bestyrelsesmedlem i
Kræftforeningen Tidslerne.
Kredsansvarlig og ansvarlig for
Tidsellinjen.
dorthelhelbrink@gmail.com

Vegansk grundkøkken

Af Johanne Mosgaard.

Anmeldt af Berit Elleholm
beritelleholm@gmail.com



Bogen er en meget grundig indføring i det veganske/plantebaserede køkken, så den lever helt op til titlen!

Der er oplysninger om køkkengrej og maskiner, tallerkenfordeling, grøntsager, grønne proteiner, erstatninger for æg, kosttilskud, den veganske kostpyramide og masser af andre gode tips og god viden.

Den indeholder kapitler med mange forskellige forslag til morgenmad, bagværk og pålæg (f.eks. mange forskellige hummus), mættende salater, som kan være et måltid for sig selv eller som tilbehør og masser af forslag til aftensmad, nogle kan laves på kort tid, andre kræver længere tid.

Der er retter til alle årstider og også julemad.

Johanne Mosgaard er virkelig lykkes med denne bog, som også har flotte fotos, så man både bliver sulten og lækkersulten! Undervejs er der små tips til ændringer/variationer i opskrifterne, fx til at lave brødet glutenfrit, bage muffins i stedet for formkage eller med andre ingredienser for variation. Af overraskende indslag kan nævnes cookies af kikærter, som man ellers ikke forbinder med søde sager. Der er også vigtige sundhedsmæssige oplysninger som bagning ved lav tem-

peratur for at bevare så meget næring i frøene som muligt.

I slutningen af bogen er der systematiske madplaner for de fire årstider, som tager udgangspunkt i sæsonens friske råvarer. Endvidere er der Food prep, forberedelser, der fx kan laves i weekenden, så det forenkler arbejdet i ugens løb.

Tidslerne har haft flere foredrag og selvhjælpskurser med læge Tobias Schmidt Hansen om den plantebaserede kost. Har man deltaget i et af disse kurser, kan bogen give ny inspiration, men den vil også være fin som begynderbog. Man kan fx starte med at ændre morgenmaden, og løbende ændre mere og mere. Man kan fortsætte med at spise lidt fisk eller kød af god kvalitet, eller man kan gå all in.

Rigtig god fornøjelse med bogen og bon appetit!

Johanne Mosgaard: Vegansk grundkøkken.

263 sider

ISBN 978-87-400-5842-0

300,00 kr.

Bogen kan med fordel købes i Bogklubben Psyke og Sjæl (199,95 kr.).

Gaven til maven

Ny bog af Anette Harbech Olesen

Anmeldt af Mai Nielsen
mai@mai-nielsen.dk



Anette Harbech Olesen sætter i denne nye, omfattende og smukke bog fokus på tarmsundheden. Tarmen er omdrejningspunkt for vi menneskers sundhed, og i bogen finder du en gennemgang af den seneste nye forskning på området. Den peger blandt andet på, at korn som hvede, rug og byg hos mange mennesker er potentielle ballademagere, der påvirker tarm, immunforsvar og krop i et langt større omfang end hidtil antaget. Ikke kun på grund af kornenes glutenindhold, men også fordi særlige kostfibre og kulhydrater kan genere tarmen, blandt andet hos den cirka en million danskere, der lider af irritabel tarm.

Kan uforklarlig træthed, irritabel tarm, oppustethed, eksem eller stofskifteproblemer skyldes udfordringer med at fordøje kornprodukter som hvede, rug og byg? Det spørgsmål stilles i bogen, og nogle af verdens førende forskere bidrager med svar. Sammen med en række danskere, der har oplevet disse symptomer på egen krop, får du således både ny viden, erfaringer og en lang række delikate opskrifter, så du let kan prøve det hele af i praksis.

Mange mennesker med uforklarlige symptomer opdager først, at mad med disse kornarter kan spille en rolle, i det øjeblik de holder op med at spise dem – og mærker, at de får det væsentligt bedre, og at mange af deres symptomer forsvinder. Det er muligt at leve uden hvede, rug og byg, også uden at gå på kompromis med smag og sundhed. Med til denne bog hører nemlig

68 opskrifter, der byder på virkelig lækre og skønne retter, på morgenmad, frokost, aftensmad og bagværk, alle fyldt med virkelig velsmag og sunde kostfibre, der ikke generer tarmen.

Denne bog giver et let og overskueligt overblik over den seneste nye forskningsbaserede og erfaringsbaserede viden, der i dag foreligger om gluten, kostfibre og andre komponenter i korn, som potentielt kan skabe problemer for dig og din sundhed. Bogen tjener samtidig som en hjælp og uundværlig guide for enhver, der vil afprøve en periode uden hvede, rug og byg i maden. Alle, også den godt ene procent af befolkningen, der lider af decideret glutenallergi, også kaldet cøliaki, kan med denne bog få ny viden, praktiske redskaber og masser af skønne, inspirerende opskrifter, fyldt med velsmag og fibre.

"En uovertruffen inspirationsbog, forfattet af et begejstret og engageret menneske, der brænder for, at viden om de sundhedsfremmende alternativer til glutenholdig mad ikke forbliver i ernæringsvidenskabens elektroniske arkiver, men når ud til mange, så de selv kan træffe deres valg."

Oluf Borbye Pedersen, professor, dr. med og verdenskendt pioner inden for forskningen i sundhedsfremmende tarmbakterier.

Politikens forlag

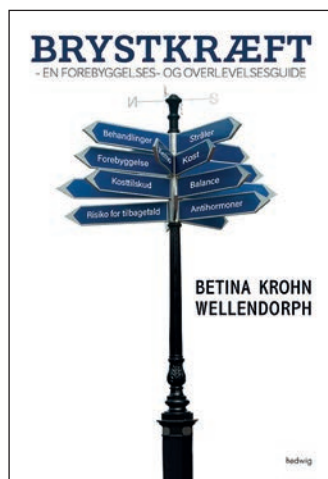
ISBN: 978-87-400-7041-5

Fra kr. 179,95

Brystkræft – en forebyggelses- og overlevelsesguide

Af Betina Krohn Wellendorp

Anmeldt af Ida Nielsen
idanielsen07@gmail.com



En fantastisk bog som jeg virkelig kan anbefale til alle kvinder med brystkræft, men sandelig også som forebyggelse. Wow, et flot stykke arbejde - Betina kommer virkelig vidt omkring - og bogen kan fint bruges som opslag - og er meget overskuelig.

Da Betina fik konstateret brystkræft og pludselig skulle tage en hurtig beslutning om spørgsmål, der kunne have fatale konsekvenser, afhængig af valgene, startede hendes dydborende research af årsagerne til brystkræft samt hvordan brystkræft kan forebygges. I behandlingsforløbet havde Betina oplevet mangelfuld information og vægelsindethed, hvilket siden resulterede i alvorlige senfølger.

Hun savnede videnskabelig velfunderet litteratur på det danske bogmarked, og besluttede sig for at give al sin indsamlede viden om international og dansk forskning videre til danske kvinder.

Hun har således skabt en kyndig guide og kortlægning af værdifulde studier af det onkologiske, såvel som det alternative område, så enhver kvinde der vil overleve eller forebygge brystkræft, hermed kan træffe sine egne valg og eventuelle fravalg på et solidt, oplyst grundlag, når det drejer sig om kemo-, stråle- og antihormonbehandling.

Bogen indeholder et særdeles veldokumenteret kilderegister, når der opstår tvivl om valgene.

Betina indkredser de seks faktorer,

der hver især har en afgørende betydning for udvikling af brystkræft, så man pludselig forstår, hvordan fx kost, hormoner, stress eller særlige mangeltilstande kan være meget udslagsgivende for brystkræft.

Betina tager læseren ved hånden og guider grundigt til vejene gennem de valide og ugiftige tiltag, der virker kræfthæmmende og som forebygger risiko for kræftudvikling, så man undgår at blive en del af den uhyrlige statistik.

Du vil således få et godt overblik over vigtig antiinflammatorisk kost, udrensning, kosttilskud, behandlinger og hormonel balance. Disse protokoller kan medvirke til at genopbygge en krop i alvorlig ubalance - med eller uden konventionel kræftbehandling.

Carsten Vagn Hansen har kommenteret bogen - han skriver bl.a.:

Bogen er en grundig og veldokumenteret gennemgang af alle de muligheder, man selv har for at forebygge og bekæmpe brystkræft.

Betina får det hele med og giver mange gode råd og oplyser om baggrunden for dem, så det bliver lettere for andre i samme situation at vælge mellem de mange gode muligheder for et sundere liv, med styr på forebyggelse af og styr på brystkræft.

Det er et stort arbejde du har gjort, hvilket bl.a. fremgår af dine mange henvisninger.

Forlaget Mellemgaard 2021
498 sider
Fra kr. 175,-



Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 30. april 2022 kl. 12.00

Fjelsted Skov Hotel & Konference, Store Landevej 92, 5592 Ejby, www.fjelstedskov.dk

Program

Kl. 12 - 13

Frokost

Kl. 13 - 15

Generalforsamling

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Valg af referent og evt. stemmetællere.
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf.
4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2021.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af formand.
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen: Der skal vælges 3 medlemmer.
Bo Christensen er på valg – genopstiller.
Jytte Poulsen er på valg – genopstiller.
Lisbeth Arrildt er på valg – genopstiller ikke.
9. Valg af 2 interne revisorer og en intern revisorsuppleant.
10. Valg af 4 suppleanter til bestyrelsen
11. Eventuelt.

Kl. 15

Eftermiddagskaffe

Kl. 15.30 - 17

Foredrag med PhD Anja Elfrida Hald

Anja Elfrida Hald er Danmarks eneste certificerede ekspert i Eksistentiel analyse og logoterapi, og hun har etableret virksomheden Center for Meaning, som er akkrediteret til at være Viktor Frankl Institute Denmark. Foredraget vil handle om de grundlæggende koder til, hvordan du hurtigt kan finde mening i dit liv. Det er metoder, du kan bruge resten af dit liv!



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

Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling af generalforsamlingen er **tilmelding nødvendig** på www.tidslerne.nemtilmeld.dk. Har du problemer med at tilmelde dig, kan Bo Christensen naestformand@tidslerne.dk tlf. 2068-4966 være behjælpelig.

Tilmelding senest den **14. april 2022**. Vi fremsender deltagerliste af hensyn til samkørsel.

På bestyrelsens vegne

Mai Nielsen

Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

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

Grundkursus i Donna Eden Energimedecin med fokus på styrkelse af immunforsvaret

TILMELDINGSFRIST OVERSKREDET

11. marts 2022 til 13. marts 2022

Konference & Hotel Klinten, Rødvig



Lås op for kroppens naturlige helbredende kraft. Lær at holde dig stærk energetisk med en daglig energirutine, lær selv at teste din energi og styrk immunforsvaret. Der vil blive indsigt i gode energi-øvelser til før og efter kemo/stråler og operation.

500 kr.

Sådan finder du mening i livet

22. april 2022 til 24. april 2022

Lysglimt, Gilleleje

Lær at låse op for hemmeligheden til at udvikle et meningsfyldt liv også når udfordringer og kriser rammer. Få de unikke redskaber fra den livsforandrende meningspsykologi, Eksistentiel analyse og logoterapi.

500 kr.



Nye aktiviteter annonceres løbende på:

www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Skab dit liv – i en verden af energi v/Dorthe Helbrink & Daniel Kusk

25. maj 2022 til 27. maj 2022
Stenstruplund, Fyn



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

500 kr.

METAsundhed v/Lars Mygind

29. juli 2022 til 31. juli 2022
Stenstruplund, Fyn



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

500 kr.

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.

Kan specifikke kosttilskud have anti-cancer effekt?

10. marts 2022 kl. 19:00 til 21:00

Centrum - Almind

Foredraget omhandler cancer og især hvorledes visse fødevarer og kosttilskud kan modvirke cancer. Vi skal især se på 8 kosttilskud, som hver især har en bredspektret anticancer-virkning, som minder om kemoterapi. Det drejer sig bla.

Fra 75 kr.

ZOOM - Kvantelivet v/Henning R. Jensen

15. marts 2022 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Hvordan udnytter vi viden om kvantefysikken til at skabe et bedre liv. Et liv, hvor vi - accepterer at alt er energi - er opmærksomme på, at vi alle er forbundne - opnår balance mellem hjerne og hjerte og højre/venstre hjernehalvdel

Fra 25 kr.

ZOOM - Tankens kraft Healings meditation v. Naeem Sundoo

24. marts 2022 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Tanker påvirker kroppen. Du har største indflydelse og ingen andre. Negative tanker dræner kroppen og positive fylder dig med energi. Hvis du tror du kan så har du ret. Hvis du tror at du ikke kan så har du nok også ret.

Fra 25 kr.

Forkælelsesaften i dronning Dorotheas Badstue, Kolding

Pt. kun venteliste

31. marts 2022 kl. 17:00 til 21:00

Dronning Dorotheas Badstue

Dronning Dorotheas Badstue har inviteret os til en dejlig forkælelsesaften i deres Badstue. Arkitekturen og indretningen er inspireret af 1500-tallet.

Fra 75 kr.

Qigong

2. april 2022 kl. 10:00 til 14:20

Meninghedshuset, Almind/Kolding

Qi Gong - Træning af krop, sind og åndedræt. Kom og vær med til en dag hvor du vil opleve, hvad Qigong er og hvad den kan gøre af forskel for dig og din krop.

Fra 75 kr.

ZOOM - Hvad dine tænder fortæller

6. april 2022 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Vidste du - at vi selv har nøglen til vores tænders sundhed og at tænder er intelligente og sender os beskeder, når vi opfører os uhensigtsmæssigt overfor os selv, hvordan dårlige tænder hænger sammen med alvorlige sygdomme. Hør mere på foredraget.

Fra 25 kr.

Zoom - Interview aften: Nynne's ophold på Budwig centeret i Malaga

21. april 2022 kl. 19:00 til 20:30

Online via ZOOM

Har du hørt om Budwigcenteret i Malaga og deres kræftbehandling? Er du selv i gang med Budwigkuren eller vil det. Nynne stiller op og besvarer spørgsmål om sit ophold på centeret. Hør de gode råd hun fik og om hvordan hun har det i dag.

Gratis

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

27. april 2022 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.

Zoom - Tiden efter kræft, kræftens 3. fase

3. maj 2022 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

For dig der har været i behandling og afsluttet på sygehuset som oplever: at det er svært at finde tilbage til dig selv efter dit forløb, har angst for tilbagefald selvom prognose er god og er erklæret rask, tanker om at sygdommen kan vende tilbage

Fra 25 kr.

Qigong

7. maj 2022 kl. 10:00 til 14:20

Meninghedshuset, Almind/Kolding

Qi Gong - Træning af krop, sind og åndedræt. Kom og vær med til en dag hvor du vil opleve, hvad Qigong er og hvad den kan gøre af forskel for dig og din krop.

Fra 75 kr.

Foredrag - Når døden bliver det rigtige valg

9. maj 2022 kl. 18:30 til 21:30

Esbjerg Bibliotek

3 pårørende fortæller deres meget personlige historier: Flemming Bay Jensen, Annemarie Hemmer og Flemming Schollaart.

Fra 50 kr.

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

20. maj 2022 kl. 19:00 til 21:00

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

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 2022-2 deadline den 1. juni 2022

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

Oplag: 1.800 eksemplarer

Design: René Malchow. Tryk: Jannerup A/S

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

Bredkildevej 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

Per Bune Jensen,
per.bune.jensen@gmail.com, tlf. 40 48 66 07

Brystkræft hormonfølsom:

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

Leverkræft:

Thomas Andersen,
taaio@hotmail.com, tlf. 93 93 64 54

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:

Nynne Afkjær,
nynne.a@hotmail.com, tlf. 61 60 83 13

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

Tungerodskræft:

Anni Borgholt, anni.borgholt@gmail.com

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-praxislinik.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 4500 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

www.vitalraadet.dk – Vitalrådet