

Tidslerne

2023 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

RLD - Reflexology Lymfe Drænage

SIDE 4

Scanninger kan vise, om der er kræft i kroppen

SIDE 6

En suveræn kilde til omega 3

SIDE 10

Ny forskning om senfølger og cannabis

SIDE 11

Fokus på senfølger og livskvalitet i nyt studie

SIDE 12

Mere stråling er ikke nødvendigvis bedre end mindre

SIDE 13

D-vitamin forebygger kræftdødsfald

SIDE 14

Tidslernes 3-dages selvhjælpskursus

SIDE 16

Den ny forening 'Danske terapeuter'

SIDE 20

Patient Akademiet

SIDE 21

De magiske svampe rydder op

SIDE 22

Man kan vinde over leverkræft!

SIDE 24

Jeg er rask - og tankerne og følelserne er lov

SIDE 26

Indkaldelse til Generalforsamling

SIDE 29

Boganmeldelser

SIDE 30

Tidslernes aktiviteter

SIDE 34

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

RLD - Reflexology Lymfe Drænage	4
Scanninger kan vise, om der er kræft i kroppen	6
En suveræn kilde til omega 3	10
Ny forskning om senfølger og cannabis . . .	11
Fokus på senfølger og livskvalitet i nyt studie	12
Mere stråling er ikke nødvendigvis bedre end mindre	13
D-vitamin forebygger kræftdødsfald	14
Tidslernes 3-dages selvhjælpskursus	16
Den ny forening 'Danske terapeuter'	20
Patient Akademiet	21
De magiske svampe rydder op	22
Man kan vinde over leverkræft!	24
Jeg er rask - og tankerne og følelserne er lov	26
Indkaldelse til Generalforsamling	29
Boganmeldelser	30
Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser	34
Tidslernes kommende arrangementer	36
Om Tidslerne	38
Tidsellinjen	40

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

Leder

Vi ønsker alle vores medlemmer et godt og lykkebringende nytår.

Tilbage til normalen

Vi kan nu glæde os over, at regeringen og Sundhedsstyrelsen har valgt at betragte corona på lige fod med influenza. Det betyder, at nedlukninger og vaccine-/testkrav er skrottet. Vores unge mennesker kan igen have et socialt liv og vores syge og ældre skal ikke dø i ensomhed.

Det gavner også Tidslernes medlemmer - vi kan koncentrere os om andre vigtige emner og deltage i foredrag, workshops mm.

Donationer

Tidslerne har i 2022 modtaget arv fra 3 medlemmer, som desværre ikke er iblandt os mere. De har valgt at støtte Tidslernes gode arbejde, fordi de selv har oplevet at få hjælp i deres sygeforløb fra nogle af de mange frivillige Tidslere. Det betyder, at vi kan arrangere endnu flere events for vores medlemmer.

I programmet "Til middag hos" på TV3, som blev sendt den 19. januar 2023, vandt Saszeline Dreyer dysten om at være vært for den bedste middag. Vinderen må donere kr. 10.000 til et formål/forening. Det er en stor glæde, at valget faldt på Kræftforeningen Tidslerne. Som Saszeline fortalte, er Tidslerne en forening,

som hjælper, støtter og oplyser patienterne og deres pårørende om muligheder i kræftbehandlingen, hvilket har været aktuelt for hendes partner. En KÆMPE TAK til Saszeline for støtten og for at synliggøre Tidslerne på TV3.

Vi har nu fået en rigtig god redaktionsgruppe, som arbejder målrettet med at udgive et oplysende medlemsblad. Vi kan også byde velkommen til foreningens nye, frivillige kasserer Dorte Olsen, som fremadrettet vil stå for regnskabet. Vores forening er meget taknemlig for og afhængig af de mange frivillige bidrag. Vi kan altid bruge flere hænder.

Tidslerne har siden sidst deltaget i adskillige events om patientinddragelse, Kræftdag 2022 mm.

Vi planlægger flere selvhjælpskurser og medlemmerne har efterspurgt kurser for patienter sammen med deres partner. Vi har planlagt et weekendophold for både patienter og pårørende i juli på Stenstruplund. Se mere <https://tidslerne.nemtilmeld.dk>

Bogen "Mad mod kræft"

Vi har indgået en aftale med Anette Harbech Olesen, som netop har opdateret e-bogen "Mad mod kræft" (normal pris kr. 99,-). Vi må sende e-bogen til alle Tidslernes medlemmer og fremadrettet bliver e-bogen sendt til alle nye medlemmer - men den må IKKE deles med andre.

Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: bestyrelse@tidslerne.dk
Bladet: redaktion@tidslerne.dk
Medlemsdata: sekretariat@tidslerne.dk
Regnskab: kasserer@tidslerne.dk
Selvhjælpskurser: Janni@tidslerne.dk
Tidsellinjen: tidsellinjen@tidslerne.dk

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



RLD - Reflexology

Har du lymfødem og søger du nye behandlingsmetoder, der kan lindre og hjælpe at styre både nemme og behagelige at modtage og som hviler på veldokumenterede studier? Så

Hvad er RLD?

RLD er en prisvindende og evidensbaseret zoneterapeutisk teknik, der fokuserer på at stimulere lymfereflekserne på fødderne. Målet er at skabe en effekt på lymfesystemet, samt at reducere lymfødem. RLD er lavet specifikt til at yde støtte og lindring til klienter med især brystkræft-relateret sekundær lymfødem, men har også vist positiv effekt på andre former for lymfødem, ødemer eller inflammatoriske tilstande. Metoden er udarbejdet af den engelske prisbelønnede zoneterapeut Sally Kay, som er inspireret af Manuel Lymfe Drænage metoden. Sally Kay blev inspireret under sit arbejde på et kræftcenter, i Wales, hvor hun arbejdede sammen med lymfødem

terapeuter/fysioterapeuter. En dag blev terapeuten syg, og hun blev af patienterne bedt om, hun kunne gøre noget. Hun havde studeret, hvordan terapeuten arbejdede manuelt på hele kroppen, hvilket hun var i stand til at overføre til fødderne alene. Dette adskiller RLD fra almindelig zoneterapi.

Hvordan kan RLD hjælpe?

- Kan reducere hævelse
- Kan reducere smerte og ubehag
- Kan forøge følelse af velvære
- Kan øge mobilitet af arm eller ben
- Kan forbedre generel trivsel



y Lymfe Drænage

e/ behandle dit lymfødeme? Mangler der behandlingsmuligheder til netop dig, der er
å er zoneterapeutisk lymfe drænage måske noget for dig.



Hvad siger forskning?

Sally Kay's oprindelige studier (2012, 2016, 2018) blev udført med økonomisk støtte fra kræft-velgørenhedsorganisationen Tenovus og i samarbejde med Cardiff Metropolitan University. Til at måle deltagernes lymfødeme anvendte man i studierne Limb Volume Circumference Measurement (LVCM) før og efter behandling, og MYCaW evaluering af deltagernes generelle gener fra lymfødeme samt deres generelle velvære. Deltagerne i det indledende studie, som alle modtog 4 behandlinger (6 deltagere i 2012, 26 deltagere i 2016/18), oplevede en reduktion i deres lymfødeme samt en reduktion i andre gener fra lymfødeme, hvilket forbedrede deres generelle velvære. Effekten af de 4 behandlinger blev noteret til at vare i op til 6 måneder. RLD-behandling blev betragtet som behagelig og ikke-invasiv, og reduktionen i hævelse hjalp på smerte og mobilitet. Deltagerne følte ligeledes, at RLD hjalp dem både fysisk og psykisk.

Læs om Sally Kay's research på www.reflexologylymphdrainage.co.uk.

Sally Kay er som følge af sine fagfællebedømte studier en prisbelønnet zoneterapeut, forsker samt forfatter. Hun brænder for at hjælpe klienter med lymfødeme og dele sin viden og teknik. Hun efteruddanner zoneterapeuter verden over i RLD-behandling. For at fuldføre kurserne og blive registreret som RLD-behandler, udfører kursisterne deres egne case studies/ behandlingsprotokoller på forsøgspersoner. Herfra foreligger et væld af positiv effekt af RLD, som et godt redskab til behandling af lymfødeme.

Hvor mange behandlinger anbefales?

Der anbefales et opstartsforløb af 4 behandlinger med en uges mellemrum. Herefter opfølgende behandlinger efter behov til vedligehold. Det er yderst nemt og behageligt at modtage Reflexology Lymfe Drænage behandling. Du skal blot fjerne sko og sokker og lægge dig på briksen.

For yderligere oplysninger og kilder:

www.beckerzoneterapi.dk



Lisbet Becker-Christensen

Zoneterapeut og RLD-terapeut
kontakt@beckerzoneterapi.dk

Scanninger kan vise, om

Som kræftpatient har de fleste prøvet indtil flere former for scanninger. I dag anvendes scanninger, når de undersøger, om tumoren er blevet mindre efter behandling, og når de leder efter

Tidslerne vil gerne prøve at give et overblik over de forskellige scanningsmetoder, kræftpatienter typisk bliver præsenteret for under deres sygdomsforløb. Det vil vi gøre med hjælp fra radiograf Troels Kristensen fra Hobro Sygehus, hvor han har været ansat de sidste 11 år.

Vores snak med Troels tager udgangspunkt i de spørgsmål, vi har fundet mest relevant for kræftpatienter: Hvilke former for scanning anvender kræftlægerne og hvorfor scanner man?

Hvad går de ud på og hvad er forskellen på dem?

Hvornår scanner man og for hvad?

Hvornår bruger man kontrastvæske og hvad får man ud af det?

Radiografen har ansvar for at lave mange forskellige slags undersøgelser bl.a. scanninger. Radiografen betjener apparaturet og optager billeder af kroppens indre fra forskellige vinkler.

Herefter vurderes og bearbejdes billederne af en radiolog, som er en læge, der har specialiseret sig i billeddiagnostik.

Det er radiologerne, der vurderer, om der er behov for en scanning, når patienter har fået en henvisning fra egen læge. Formålet er at finde ud af, hvad der foregår inde i kroppen. De har fået en mistanke om, at noget kan være galt og vil gerne undersøge det nærmere på den mest hensigtsmæssige måde. De forskellige scanningsmetoder giver forskellige grader af detaljer og dybde. Lad os se nærmere på dem.

Røntgen

Konventionel røntgen er den ældste undersøgelse via billeder, vi har og som de fleste andre former for scanning bygger på. Røntgenstråler er ligesom lys elektromagnetiske bølger. De kaldes ioniserende stråler, som kan danne frie radikaler og er derfor skadelige i større doser. Vi kender nok bedst røntgen i forbindelse med undersøgelser for knoglebrud, men de anvendes både til at gennemlyse knogler og væv. Røntgenbillederne viser et "fladt" 2D billede i forskellige nuancer af grå, fordi forskelligt væv absorberer eller afbøjer røntgenstrålerne i varierende grad. Man kan godt se, at noget kunne tyde på kræft på billederne, men det er sjældent nok til at stille en kræftdiagnose. En analyse for kræft kræver ofte, at man supplerer med andre scanningsmetoder og får taget vævsprøver. Det er muligt at skrue op eller ned på styrken af røntgenstrålerne for tydeligere at se fokusområdet. Mammografi sker også ved hjælp af røntgen.

Ultralyd

Ultralydsundersøgelser virker ved, at ekko fra højfrekvente lydbølger sendes ind i kroppen. De omdannes til levende snitbilleder på en skærm afhængigt af, hvad de rammer i kroppen. På den måde er de i stand til at danne billeder af stort set hele kroppen. Ultralydsscanning bruges i mange forskellige sammenhænge, når lægerne skal diagnosticere en sygdom og er også velegnet til at påvise kræftknuder.

der er kræft i kroppen

es scanning både, når lægerne skal finde ud af, om der er tale om kræft, er metastaser.

Som hovedregel er ultralydsscanning ikke velegnet til at gennemse luftfyldte organer som tarme og lunger eller knogledækkede områder som hjernen, fordi ultralydsbølgerne stoppes af knogler og luft. Derimod kan metoden være velegnet, når man som kræftpatient går til kontrol, fordi man ikke behøver at bekymre sig om stråledoser. Det er bare ikke altid nok. Hvis man skal have taget en vævsprøve (biopsi) fra fx brystet eller de indre organer, bruger lægen ofte ultralyd for præcist at kunne ramme det væv, der skal tages prøve af. Denne metode gør det også nemmere for lægen at styre uden om fx pulsårer, så risikoen for komplikationer minimeres.

Der bruges stadig oftere kontraststof i forbindelse med ultralydsscanninger – især af leveren – for bedre at kunne skelne mellem godartede og ondartede forandringer. Disse kontraststoffer er helt forskellige fra dem, der bruges ved CT-og MR-scanninger. Ved ultralydsscanninger er der tale om luftbobler i en sukkeropløsning, som indsprøjtes i en blodåre og forlader kroppen via lungerne.

Hvis undersøgelsen bekræfter en mistanke om kræft, suppleres der ofte med andre scanningsmetoder såsom CT, MR eller PET/CT. Det er muligt at ultralydscanne uden på kroppen, som f.eks. ved graviditet, men ved dybereliggende fokusområder benyttes også de forskellige kropsåbninger.

CT-scanning

CT-scanneren fungerer stort set på samme måde som et almindeligt røntgenapparat, hvor der sendes røntgenstråler gennem kroppen. Forskellen er, at røntgenrøret roterer omkring det leje, patienten ligger på. Der bliver taget billeder fra alle vinkler, hvilket øger stråledoser i forhold til almindelige røntgenundersøgelser.



De mange billeder fra CT-scanningen bliver af en computer sammensat til en række tværsnit af kroppen, ligesom en spegepølse-skive. Lægerne kan så gå ind og se på de enkelte skiver. De kan specifikt se de forskellige organer mv., måle størrelse af dem og på den måde finde ud af, hvor problemet er. CT-scanninger giver meget mere detaljerede billeder end en røntgenundersøgelse. Men de giver også en større strålepåvirkning af kroppen end en almindelig røntgenoptagelse. Derfor anvendes de også kun, når der er gode medicinske grunde til det.

CT-scanninger bruges til at se størrelse og placering af tumorer i hele kroppen samt tumorens relationer til det omkringliggende væv, så omfanget af en evt. operation kan planlægges nøjagtigt. Ved to ud af tre CT-scanninger gives der et jodholdigt kontraststof for at maksimere udbyttet af scanningen. Lægerne bliver derved i stand til at udpege præcist, hvilket område, der f.eks. skal tages en vævsprøve fra eller hvilket, der skal strålebehandles. Senere bruges metoden også til at vurdere effekten af kræftbehandlingen.



Nyrefunktionen undersøges altid, før der gives kontrast til en CT-scanning for at sikre, at kroppen kan udskille kontrasten igen. Oftest vil man vælge at CT-scanning uden kontrast, og eventuelt supplere med andre undersøgelser, som ikke påvirker nyrene.

Ved denne form for scanning skal patienten ligge helt stille og ofte vil man blive bedt om at standse vejrtrækningen i 10-15 sekunder, så organerne holdes mest muligt i ro. Det kan være svært for nogle patienter, især hvis man har lungeproblemer. CT er et vigtigt diagnoseredskab, som ofte bruges tidligt i et

kræftforløb og senere ved kontrol. På billedet er det muligt at se omfanget af en eventuel tumor og bl.a. vurdere, om en behandling med kemo eller stråler har fået tumoren til at skrumpe. Undersøgelsens varighed afhænger af hvor mange elementer, der skal optages, men varer typisk 15-30 minutter.

MR-scanning

MR-scanneren er en stor magnet, som er cylinderformet. Her sker scanningen ved hjælp af et kraftigt magnetfelt, hvor radiobølger danner billedet. Intensiteten af dette radiosignal omdannes via en computer

til et billede. En undersøgelse består af et varierende antal billedserier, hvor hvert tværsnit af kroppen tages fra en ny vinkel. MR-scanning bruges primært til metastaser i knoglerne, rygsøjlen eller hjernen, når der er tale om kræftpatienter. Scanningen kan supplere eller erstatte mammografi.

Ved en MR-scanning bruges ikke stråling som ved undersøgelse med røntgen, CT eller PET/CT.

Der bruges heller ikke jod i de kontrastvæsker, man bruger ved MR-scanning.

Mange patienter er betænkelige ved en MR-scanning på grund af de bankelyde, apparatet giver. Man får en tilkalde knap i hånden, så man hele tiden kan komme i kontakt med personalet. Hvis man ønsker det, kan man også få et par ørepropper eller et høreværn eller lytte til musik.

På grund af det stærke magnetfelt, skal man som patient gøre opmærksom på alle former for metal, som man måtte have i kroppen. Det er ikke sikkert, at de udgør et problem, men det kan kun personalet vurdere. Ved MR-scanning skal patienten ligge helt stille hvilket kan være svært, hvis man har tendens til klaustrofobi.

PET/CT scanning

PET bruges sjældent alene, men typisk i kombination med CT eller i forhold til forudgående CT-scanning. Man lægger billederne fra de to scanningsmetoder ovenpå hinanden og kan derved optimere undersøgelsen. Ved PET/CT-scanning indgives et radioaktivt sukkerstof intravenøst. Dette stof søger hen hvor kroppen bruger mest energi, nemlig i kræftcellerne. I princippet kan denne form for scanning se alle kræftceller i kroppen og det må nærmest betragtes som den ultimative scanningsmetode, når man undersøger for kræft. Man kan også med denne metode måle mindre kræftknuder end ved de andre scanningsmetoder. Stoffet har en hurtig halveringstid og forsvinder derfor relativt hurtigt ud af kroppen.

Kontraststof

Ved undersøgelser af lever, bækken, nyrer, milt og hjerne får man ofte et kontraststof sprøjtet direkte i

en blodåre for bedre at kunne vurdere organer og blodkar. Formålet er at få bedre og mere tydelige billeder. Kontraststoffet varierer alt efter scanningsmetoden. Der scannes som udgangspunkt altid med kontraststof, hvis der er tale om mistanke om kræft for at opnå størst mulig sikkerhed for diagnosen. Der kan forekomme bivirkninger ved anvendelse af kontraststof. En vigtig forudsætning for brug af kontraststof er, at nyrefunktionen fungerer normalt, da kontraststof kan beskadige svage nyrer.

Opsummering

Generelt kan man sige, at når man læser ned igennem denne artikel, giver scanningsmetoderne bedre billeder med flere detaljer og større sikkerhed for en korrekt diagnose. De forskellige scanningsmetoder kan kombineres og supplere hinanden, ved tvivl om resultatet. Der er forskel på den teknik, der anvendes til at skabe billederne på og den tid, hver scanning varer. Man bruger ikke nødvendigvis alle scanningsmetoderne ved hver undersøgelse for kræft og metastaser. Det afhænger i høj grad af den enkelte patient og de symptomer, der giver mistanke om kræft. I dag kan man naturligvis som patient sige nej til alle undersøgelser. Det er vigtigt, at man samarbejder om de undersøgelsesmetoder, man siger ja til.

Inge Kellermann

inge@helsemail.dk

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



En suveræn kilde til omega 3

Jeg har, som mange af jer ved, i mange år interesseret mig for gode kilder til det sunde fedt, ikke mindst gode kilder til omega 3, som mange danskere mangler. Omega 3 fedtsyrer er livsvigtige, og vi kan i modsætning til de fleste andre typer fedtstoffer ikke selv danne dem. Derfor skal vi sørge for at få lidt omega 3 fedtsyrer hver eneste dag fra de allerbedste kilder.

Omega 3 fedtsyrer indgår som væsentlige komponenter i vores cellemembraner og i et utal af kropslige processer, og de er helt essentielle for en velfungerende organisme. Vi danskere får generelt for meget omega 6 fra raffinerede planteolier, margariner eller fast-food og færdigretter og for lidt omega 3 fra hørfrø, hampfrø, fisk, alger og plankton. Det skaber kropslig ubalance mellem omega 6 og omega 3, og det kan have en betragtelig negativ indvirkning på vores helbred.

Vi kan spise os til omega 3, som primært findes i hørfrø og hampfrø samt i fede fisk, fiskeolie, alger og plankton. Men omega 3 fedtsyrerne er besværlige og sarte. De tåler ikke lys, ilt og varme, så harskner og ødelægges de, og dermed kan de miste deres sundhedsfremmende egenskaber. Derfor kræver det en særdeles opmærksom forbruger at gennemskue kvaliteterne. For vi skal bare have de allerbedste og mest stabile omega 3 tilskud, der bygger op, balancerer og nærer os.

Calanus dyreplankton er små organismer, der befinder sig allernederst i fødekæden. Det giver olien den store fordel, at den er fri for tungmetaller, dioxiner og andre af de uønskede toksiske stoffer, som ofte findes i fede fisk. Toxicitet er netop sammen med harskningsgraden en af de helt store udfordringer for mange almindelige fiskeolier. Et højt indhold af astaxanthin beskytter de sarte omega 3 fedtsyrer fra harskning.



Anette Harbech Olesen,
forfatter og sundhedsdebattør på
www.madforlivet.com.
Aktuel med bøgerne *Gaven til maven*
og *Spar & spis*.

(Foto: Sara Calbiari)

For et års tid siden blev jeg præsenteret for et helt nyt produkt, Nordfolk omega 3, der nu har skiftet navn til Zooca. Det er en omega 3 olie på kapsler, udvundet af Calanus finmarchicus, dyreplankton fra Arktis. Zooca omega 3 adskiller sig fra andre omega 3 olier ved at være naturligt fremstillet. Det betyder, at den hverken er raffineret ved høje temperaturer eller opkoncentreret. Den optages desuden let og omdannes særdeles effektivt af kroppens celler. Zooca er derfor i dag mit foretrukne omega 3 tilskud.



OBS!

Dette er IKKE en reklame, jeg indgår ikke i monetære samarbejder, jeg deler bare min begejstring over at have fundet dette med jer.

Ny forskning om senfølger og cannabis

Kan kræftpatienter med senfølger få et bedre liv ved at erstatte deres konventionelle medicin med medicinsk cannabis?

Det vil et nyt spændende forsøg, forsøge at give et svar på. Det er den kendte smertelæge Tina Horsted, i samarbejde med firmaet DanCann Pharma, der med studiet ønsker, at skabe mere opmærksomhed om den potentielt gavnlige effekt af behandling med medicinsk cannabis. Der er stadig mange læger, der tøver med at udskrive medicinsk cannabis til deres patienter, fordi de ikke føler, at de ved nok om det til, at tage ansvaret for behandlingen. Tina Horsted håber med dette studie, at kunne dokumentere effekten på især patienternes smerter.

Hvordan fandt man forsøgspersonerne?

Forsøgspersoner er fundet ved henvendelse til patientforeninger, bl.a. "Senfølger efter kræft" og det var ikke svært at finde de 30 personer, der indgår i undersøgelsen. De er alle plaget af smerter i varierende grader, og de fleste får allerede smertemedicin. Deltagerne får en såkaldt Apple Watch, hvor de indtaster deres niveau af smerte, kvalme og hovedpine, når det forekommer. De kan indtaste flere gange om dagen, når de mærker symptomer.

Hvilken form for medicinsk cannabis får patienterne?

Patienterne får topskud – Bediol, Bedrocan Bedica eller Billinol, som de enten brygger te af eller vaporiserer, dvs. bruger en slags fordamper, hvor planten ikke

brændes som i en joint, men hvor man kun indtager dampen.

Forsøgets formål og metode

"Det er meget vigtigt at vise, at medicinsk cannabis har en positiv indflydelse på "sekundære effekter" – som regel defineret som "livskvalitet," forklarer Tina Horsted i en pressemeddelelse til Ritzau.dk den 12. september 2022. "Derfor lægger vi også stor vægt på data som søvnmønstre, niveau af aktivitet, niveau af træning og EKG, der alle er datapunkter, som urene sender automatisk, uden at patienterne skal bekymre sig om, at taste noget ind. Vi forventer derfor at kunne vise, at selvom medicinsk cannabis måske ikke har en direkte helende effekt på selve indikationen, så er det i langt de fleste tilfælde med til at lindre patientens smerter, så han/hun sover bedre, bevæger sig mere og generelt får en forhøjet livskvalitet, fortæller hun."

Inge Kellermann

inge@helsemail.dk

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



Fokus på senfølger og LIVSKVALITET i nyt studie



Der er heldigvis kommet større interesse for senfølger af og livskvalitet efter kræftbehandling i de senere år. Nu vil forskere på Aalborg Universitetshospital undersøge, hvad kemo og stråler betyder for lymfekræft-patienters risiko for alvorlig hjertesygdom mange år senere. Lægerne ved, at behandlingen af lymfekræft kan give hjerteproblemer på længere sigt, men de kender ikke det præcise omfang.

Lymfekræft dækker over flere typer af sygdomme, og særligt når det gælder Hodgkin lymfom, er det ofte yngre patienter, der rammes.

”Det er patienter, som har et langt liv foran sig efter kræftbehandlingen, og derfor er det vigtigt at kende deres risiko for hjerteproblemer. De senere år er der sket en stor udvikling inden for både kemoterapi og strålebehandling, og med det nye forskningsprojekt ønsker vi at kortlægge, hvad det betyder for patienternes risiko for hjertebivirkninger efter behandling for lymfekræft,” siger Kristian Kragholm, der er leder af forskningsprojektet og læge ph.d. ved Aalborg Universitetshospital.

Forskellige former for kemoterapi samt stråleterapi kan give en række forskellige bivirkninger på hjertet.

Det er f. eks. nedsat pumpefunktion, stift hjerte, åreforkalkning og forsnævninger i hjertets kranspulsårer. Patienterne skal vide, at symptomer som åndenød eller smerter i brystet, kan være tegn på hjertesygdom på grund af kræftbehandlingen tidligere i deres liv, siger han.

Nogle af patienterne vil blive tilbudt CT-scanning af hjertet for at finde ud af, om man ved at opdage hjerteproblemerne tidligt, kan være med til at forebygge dem. Ved hjælp af spørgeskemaer til alle, der har overlevet lymfekræft, vil forskerne desuden undersøge patienternes livskvalitet.

”Med den nye viden ønsker vi at kunne give et bud på, om vi skal følge op på patienterne på en anden måde, end vi gør i dag, og om der er nogle af kræftbehandlingerne, som vi skal være særligt opmærksomme på i forhold til patienternes risiko for hjertebivirkninger,” fortæller Kristian Kragholm.

Kilde: Cancer.dk

Inge Kellermann

inge@helsemail.dk

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



Mere stråling er ikke *nødvendigvis* bedre end mindre

Faktisk viser et nyt lodtrækningsforsøg, at et tre-ugers strålebehandlingsforløb er lige så sikkert og effektivt som et forløb på seks uger, når det gælder patienter med højrisiko brystkræft i tidlige stadier (stadie 0, I eller II).

Studiet, som blev præsenteret på det årlige møde i American Society for Radiation Oncology (ASTRO), konkluderer at færre, men højere strålingsdoser efter brystbevarende operation med et strålingsboost til operationsstedet giver samme resultat som et længere behandlingsforløb.

Undersøgelsens deltagere

Undersøgelsen omfattede 2.262 patienter med tidligt stadium af brystkræft, som havde en forhøjet risiko for lokalt tilbagefald efter brystbevarende operation. Den gennemsnitlige patientalder var 55 år, og pa-

tienterne blev behandlet 276 forskellige steder i USA, Canada, Schweiz, Israel, Hong Kong, Japan, Korea og Singapore.

Undersøgelsens metode

Patienterne blev ved lodtrækning inddelt i to grupper. Den første gruppe (1.124 patienter) modtog konventionel helbryststråling leveret over fire til fem uger, efterfulgt af et boost til operationsstedet leveret over seks til syv dage. Patienterne i den anden gruppe (1.138 patienter) modtog helbryststråling leveret over tre uger, hvor boostet til operationsstedet blev leveret samtidigt over disse tre uger.

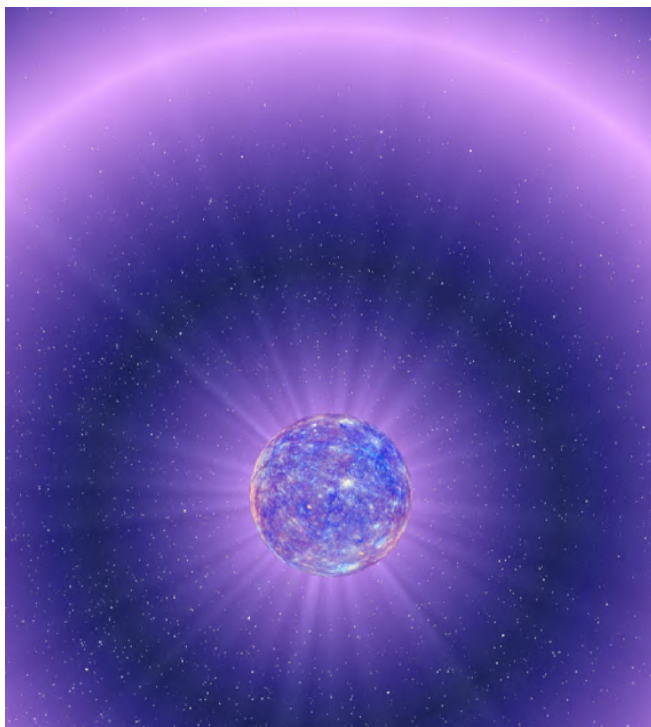
Resultatet var: ingen forskel i tilbagefald og bivirkninger

Der var heller ingen signifikante forskelle i kosmetisk udseende eller bivirkninger mellem grupperne.

Kilde:

Onkologisk Tidsskrift 21. november 2022.

Link til studiet fås her: <https://xn--nrldiagnosenerbrystkrft-05b7b.dk/wp-admin/post.php?post=199&action=edit>



Inge Kellermann

inge@helsemail.dk

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



D-vitamin forebygger k

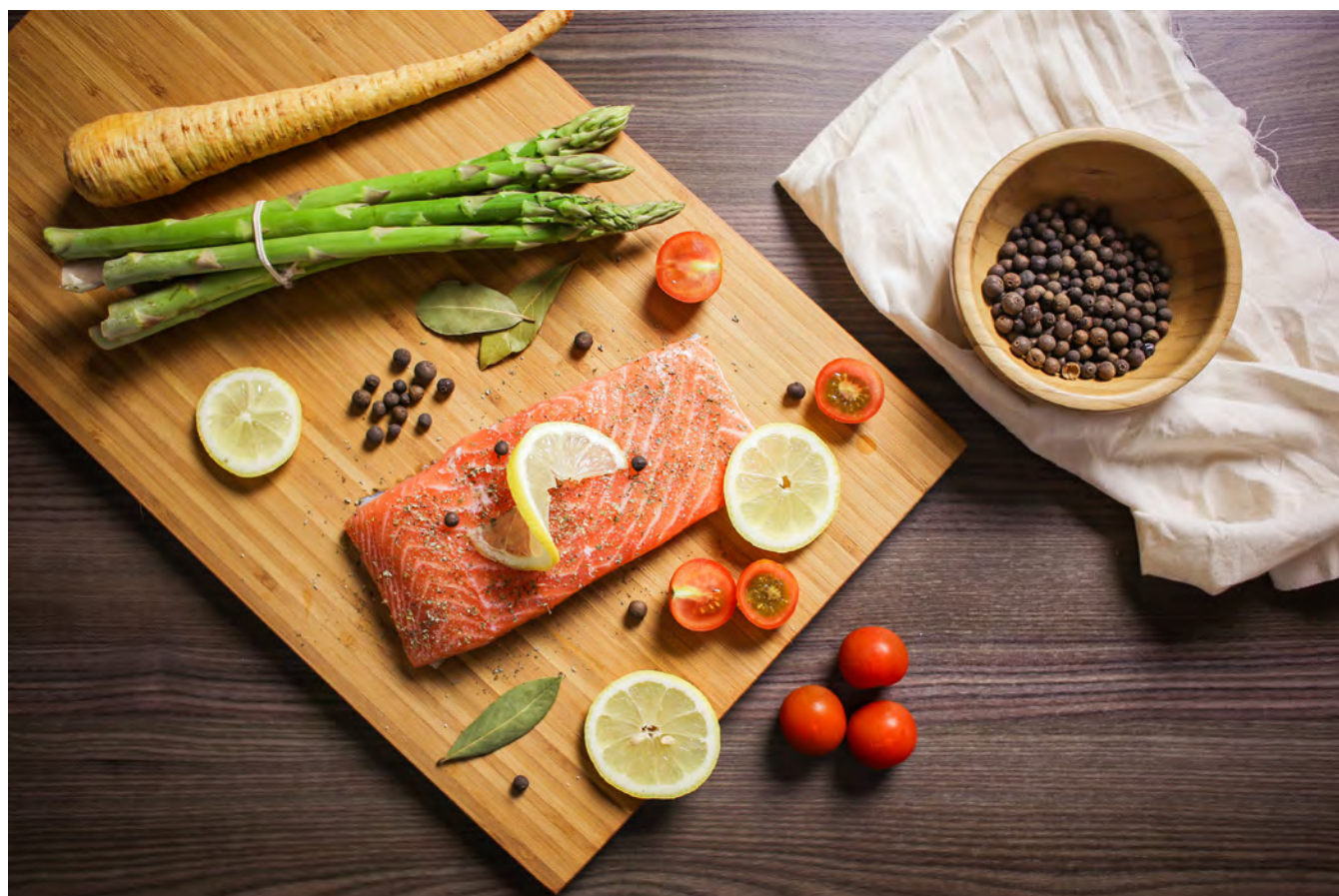
Meta-analyser af randomiserede, kontrollerede studier har vist, at tilskud af 10-50 mcg D-vitamin reducerer kræftdødeligheden med 13%. Forfatterne til et nyt studie antager, at man ved at berige fødevarer med D-vitamin kan forøge niveauet af D-vitamin i blodet på samme måde som ved direkte tilskud og måske være i stand til at opnå samme reduktion af dødeligheden af en række kræftformer, herunder brystkræft, tyktarmskræft, prostatakraft og bugspytkirtelkræft.

Mangel på D-vitamin er stor i de europæiske lande, især hos ældre og ikke-vestlige immigranter, fortæller forfatterne. Det ses mest tydeligt i vintermåne-

derne, fordi huden får meget mindre af solens stråler i denne periode af året. I modsætning til, hvad man skulle forvente, er mangel på D-vitamin imidlertid også stor i befolkningen i Sydeuropa på trods af meget mere sol i disse områder.

Undersøgelsens metode

Forskerne gennemgik videnskabelig litteratur og anden tilgængelig information og kontaktede sundhedsmyndigheder i 34 europæiske lande om deres aktuelle berigelsespolitik med hensyn til D-vitamin. De samlede statistik fra Eurostat over de enkelte landes kræftdødelighed, information om forventet levetid



Kræftdødsfald - revideret

og landenes berigelsespolitik. Disse data blev holdt op imod data fra studier om forøgelse af blodets indhold af D-vitamin som følge af tilskud sammenholdt med kræftdødelighed. Herefter estimerede forskerne antallet af allerede forebyggede kræftdødsfald og det potentielle antal af yderligere dødsfald og tab af leveår, som kan forebygges.

Konklusion

Resultatet af undersøgelsen førte til, at den nuværende berigelse af D-vitamin til fødevarer blev estimeret til at forebygge omkring 11.000 kræftdødsfald i EU og 27.000 årligt, hvis man ser på alle europæiske lande.

Forskerne antager ud fra undersøgelsen, at berigelse af D-vitamin til fødevarerne i alle EU-lande på samme niveau som Finland ville kunne forebygge yderligere 113.000. Dette svarer til forebyggelse af næsten 1 mio. dødsfald som følge af kræft (ca. 10% af alle kræftdødsfald i EU-landene). I Finland beriger man obligatorisk 4 eller flere almindelige fødevarer med D-vitamin.

For Danmarks vedkommende estimerer undersøgelsen, at der forebygges 309 kræftdødsfald årligt og der er et potentiale på forebyggelse af yderligere 1390 dødsfald, ved berigelse af D-vitamin.

Hvad er berigede fødevarer

Berigede fødevarer er produkter, der er tilsat vitaminer, mineraler eller andre næringsstoffer. Det kan fx være salt tilsat jod, læskedrikke tilsat vitaminer og energidrikke tilsat koffein.

I Danmark er berigede fødevarer både reguleret af EU-regler (fx hvilke vitaminer og mineraler der må tilsættes) og af danske regler, når der ikke er fastsat EU-regler (fx hvor meget der højst må tilsættes af de enkelte vitaminer og mineraler eller af andre næ-

ringsstoffer med ernæringsmæssig eller fysiologisk virkning). I flere af EU's medlemsstater er berigelse tilladt uden forudgående godkendelse, men i Danmark skal virksomhederne følge en særlig proces inden markedsføring.

Der er givet generel tilladelse til, at en lang række vitaminer og mineraler kan tilsættes bestemte fødevarekategorier, hvis indholdet overholder bestemte maksimumsgrænser. Det er også muligt at få accept til højere mængder end de generelt tilladte, hvis Fødevarestyrelsen vurderer, at tilsætningen er sikker.

Kilder

Tobias Niedermaier, Thomas Gredner, Sabine Kuznia et al.: Vitamin D food fortification in European countries: the underused potential to prevent cancer deaths. European Journal of Epidemiology (2022) 37:309–320.

<https://foedevareguiden.dk/foedevare/hvad-indeholder-en-foedevare/vitaminer-og-mineraler/berigede-foedevare/>

<https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Berigelse-af-f%C3%B8devarer.aspx>

Inge Kellermann

inge@helsemail.dk

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



Tidslernes 3-dages selv

En fortælling om, hvad jeg oplevede på Tidsel-kurset Emotionel Detox med Henning S

Det hele starter en mørk, regnfuld aften i november. Jeg er, efter en drøj tur gennem Københavns myldretid, nået frem til mit bestemmelsessted i Klampenborg, hvor jeg skal høre et foredrag med Dr. Henning Saube, stifter og daglig leder af Arcadiaklinikken i Tyskland. Det er lidt svært at finde parkering og at finde stedet, men Saszeline står ude ved vejen og viser os ind. Det er Saszeline og hendes kæreste Asger, der har arrangeret foredraget. Asger har selv været på Arcadia, og han vil senere på aftenen fortælle om sit forløb dernede.

Jeg er ret spændt. Jeg er jo en inkarneret Budwig pige og har fået et enormt udbytte af mit besøg på Budwig-klinikken i Malaga i august 21, hvor det siden da, er lykkedes mig at holde canceren nede. Lige indtil her i oktober, godt et år efter, hvor den desværre er vendt tilbage, og jeg står nu foran en stor operation i min

tarm. Derfor er jeg nødt til at søge ny viden, og derfor er jeg her i aften.

Lokalet, jeg træder ind i, er ret fyldt, og til min overraskelse indleder Henning Saube sit foredrag på dansk. Han har boet 10 år i Stockholm, taler svensk og forstår lidt dansk. Han slår dog hurtigt over i engelsk og taler det resten af aftenen. Hans foredrag er fantastisk, fyldigt og sindssygt informerende, og også Asgers historie inspirerer mig. Midtvejs serveres der nogle små, sunde retter, og da aftenen er slut, er der gået 5 timer.

Hennings bog er netop udkommet på engelsk, og den går som varmt brød, mens Henning signerer den og taler venligt og tålmodigt med folk. Jeg undlader at købe den her, da jeg er så heldig, at jeg skal tilbringe de næste dage sammen med Henning, Asger og Saszeline på det dejlige Assana House på Stevn.



Dr. Henning Saube
i pejsestuen, Assana House.

vhjælpskursus

Saube på The Assana Healing House på Stevns.

Turen hjem gennem København går noget hurtigere end udturen, og jeg er glad og forventningsfuld.

Næste dag styrer jeg så mod Stevns. The Assana ligger i en lille landsby ret afsondret. Vi er kun 9 kursusdeltagere, og vi bliver installeret dels i selve Assana, hvor der er 3 værelser, og dels i en Bed and Breakfast på den anden side af vejen. Det er der, jeg skal bo. Der er vildt dejligt. Mit værelse er skønt, lækkert og hyggeligt, og jeg bliver modtaget med åbne arme af ejeren.

Sammen med et par af de andre, som også er ankommet, går vi over vejen for at starte vores weekend på the Assana.

Vi bliver modtaget af Asger, Saszeline og Henning Saube, der som noget af det første siger, at i denne

weekend hedder han bare Henning og er en af os. Han siger også, at han ikke vil tale med hver enkelt af os om vores sygdom, men at det handler om Radical Forgiveness, som han vil lære os, og om breathwork, saunagus og andre dejlige ting. Vi sidder på puder i en cirkel på gulvet i den hyggelige pejsestue med en kop varm te i hånden og en masse stearinlys i midten.

Efter en kort præsentation af programmet og hinanden står den på saunagus, inden vi skal spise. Klokken er 17, og det er bælgmørkt udenfor. Iført badekåber og sutsko begiver vores lille gruppe sig afsted fra vores værelser ud i kulden og mørket, over vejen, forbi Assana house og ned bagest i haven, hvor saunaen er placeret. Det er godt at vide, at vi lige om lidt får varmen.



Dr. Henning Saube holder foredrag i Klampenborg.

Da saunagusen er forbi, er klokken 19.45, og vi får først aftensmad kl. 20.45.

Man kan spørge sig selv, hvordan i alverden man kan være i saunagus så længe, men det går helt af sig selv. Under kyndig vejledning af Shaun, som både er vores gusmester og kok, bliver vi guidet igennem 4 forløb i saunaen, afbrudt af pauser i den mørke skov med brusebad, vand og frugt. Efter en af seancerne ligger vi endda i den mørke skovbund under stjernerne kun iført vores badetøj. Det er en fantastisk og på mange måder grænseoverskridende oplevelse. Jeg havde på forhånd ikke forventet af mig selv, at jeg kunne holde til den ekstreme varme, men det lykkedes mig faktisk. Vi er sammen om det, og undervejs er der tidspunkter, hvor det er så varmt, at vi skriger, når Shaun svinger varmen rundt med håndklædet. Det er så vildt!

Efter aftensmaden, en kødfri karrygryde tilberedt af Shaun, slutter vi dagen af med afslapning i vores cirkel i huset, mens brændeovnen knitrer. Vi ligger med tæpper over os, trætte og udmattede efter saunaen, mens Asger guider os, og Saszeline understøtter med lyde fra klangskålene.

Og så bliver det lørdag og dagen, hvor vi blandt andet skal lære om Radical Forgiveness.

Kl. 7.30 er der smoothies for de morgenfriske, og efterfølgende vejtrækningsøvelser, Deep Breathwork, kyndigt guidet af Saszeline. Vi lærer flere forskellige teknikker, og det er noget af det, som jeg har taget med mig hjem fra weekenden og indført som et dagligt morgenritual. Jeg kan mærke, at det giver mig energi til at starte dagen.

Efter en dejlig, sund og varieret morgenmad, er det omsider Hennings tur til at undervise os. At begynde at fortælle om Radical Forgiveness vil være for omfattende og også alt for kompliceret for mig at redegøre for. Men kort fortalt handler det om ved hjælp af forskellige teknikker at blive i stand til at tilgive de mennesker, der har såret dig på din vej i livet. Vi arbejder sammen to og to og forsøger at visualisere og tale til den, man skal tilgive, samt at styrke sit eget selvværd og evnen til at elske sig selv. Det er meget kort fortalt. Undervejs sker der mange vilde og for nogle ret voldsomme ting. Nogle græder, og nogle forstår pludselig ting, de aldrig har forstået før. Metoden har Henning lært af Colin. C. Tipping, som har skrevet flere bøger om emnet.





Efter denne meget følelsesladede dag, er det atter tid til saunagus, og ligesom i går er det en lang og fantastisk oplevelse. Shaun skruer op for varmen og putter stærkere urter på ovnen, og vi sveder, fryser, græder, griner og skriger undervejs.

Der er 4 sessions, og undervejs arbejder man med sig selv, sine nære, sine forfædre og moder jord. Som jeg husker det. Shaun ville kunne fortælle meget mere om det. Endnu engang udholder jeg varmen og føler mig stolt og rensat bagefter. Jeg tænker, at det er noget, jeg må prøve igen, når jeg kommer hjem.

Aftenen forløber som i går, vi spiser sent, har en dejlig afslapningscirkel ved brændeovnen under ledelse af Asger og siger godnat ved 23 – tiden.

Søndagen står på evaluering. Vi er alle glade og fornyede og har lært nye ting om os selv.

Henning, som på forhånd havde sagt, at han ikke ville tale med hver enkelt af os om vores sygdom, kommer vist alligevel lidt til det. I hvert fald får jeg lidt gode råd af ham på vej ud ad døren. Han siger til mig, at jeg skal sige ja til operationen i min tarm, og hvis de efterfølgende tilbyder mig kemo, skal jeg takke nej og ringe til ham. Således overbevist om operationen drager jeg afklaret derfra og har haft en skøn weekend og ikke mindst mødt nogle dejlige ligesindede mennesker.



Og hvad er der så sket siden:

Jo, jeg blev opereret sidst i november, klarede det supergodt og kom hurtigt ovenpå igen, sagde nej til forebyggende kemo og er i skrivende stund indskrevet på Arcadiaklinikken til et to-ugers forebyggende forløb i februar. Jeg laver breathwork hver dag med Saszeline i ørerne, der ligger nogle fine videoer på youtube. Jeg læser i Hennings bog, som jeg varmt kan anbefale, og jeg forsøger at komme videre med det mentale arbejde, men det kræver mere tid og overskud, end jeg har i øjeblikket, og det er svært at gøre det alene, synes jeg. Men jeg tænker, at det må komme hen ad vejen – ligesom saunagusen.

En stor tak skal lyde til Tidslerne for at give mig denne mulighed. Jeg håber, at der i fremtiden kommer mere samarbejde med The Assana Healing House og ikke mindst med dygtige Dr. Henning Saupe.



Nynne Afkjær

Frivillig i Tidslerne,
kontaktperson
nynne.a@hotmail.com
Tlf. 61 60 83 13

Den ny forening 'Danske terapeuter'

Styrket samarbejde gavner befolkningen

Færre og større brancheorganisationer er vejen frem, lyder ordene fra Susanne Neuberg Ravn, formand for Danske Terapeuter. Foreningen blev stiftet 26. marts 2022 ved en fusion mellem Danske Akupunktører og Forenede Danske Zoneterapeuter. Den omfatter desuden massører og kraniosakral terapeuter og er dermed én af Danmarks største brancheorganisationer for alternative behandlere.

- Når vi som alternative behandlere øger samarbejdet, betyder det mere professionalismisme og dermed større anerkendelse. Og det gavner i sidste ende de 1,3 mio. danskere, der årligt bruger alternativ behandling, siger zoneterapeut og akupunktør Susanne Neuberg Ravn.

- Jo mere vi samarbejder, des bedre bliver vi hørt af politikere og medier. Det kunne fx være i forbindelse med at styrke den offentlige "RAB-ordning", som skal sikre kvaliteten via krav om bl.a. efteruddannelse og klageadgang, eller ved at påpege behovet for mere forskning.

- Begge dele vil i sidste ende gavne befolkningen, som får kendskab til andre indgange til behandling end dem, man har i sundhedsvæsenet.

- Hos den alternative behandler er der tid til dialogen med klienten, tid til at arbejde i dybden med det enkelte menneske. Her har man meget mere end de ti minutter hos lægen, man normalt får, siger Susanne Neuberg Ravn.

- Vi vil tilstræbe at blive en forening, hvor hvert fag har sit eget stærke ben at stå på. For nok er vi alle alternative behandlere, men vi er også forskellige, og det skal der være plads til. Ingen er mere vigtige end andre.



Susanne
Neuberg
Ravn.

- Vores vision er, at så mange foreninger som muligt tilslutter sig. Således at vi behandlere taler med én stemme.

Yderligere oplysninger:

Formand Susanne Neuberg Ravn

2320 1115

zone@susanneravn.dk

www.dansketerapeuter.dk

Facebook

Søg: Danske terapeuter

Mai Nielsen,

formand for Kræftforeningen

Tidslerne

formand@tidslerne.com



PatientAkademiet havde inviteret repræsentanter fra Tidslerne til at deltage i netværksmøde om patientrepræsentanter i Medicinrådet den 8. november 2022. Dorthe Helbrink og Grethe Michaelsen deltog fra Tidslerne, sammen med ca. 50 repræsentanter fra andre foreninger.

Medicinrådet er etableret af De danske Regioner, et råd hvor fagfolk og patientrepræsentanter vurderer, hvilken ny medicin, der kan godkendes til behandling i regionerne. PatientAkademiet er en del af Medicinske tidsskrifter og bliver finansieret ved hjælp af annoncer.

Hvorfor skal patienter inddrages? Oplæg ved Karin Friis Bach formand for Sundhedsudvalget, Danske Regioner. Der tales om den vigtige patientinddragelse i forhold til Medicinrådet. Der er politisk fokus på den gode dialog mellem læge og patient, og at behandlingen lægges til rette efter patientens situation i forhold til individuel behandling. Medicinrådet vil gerne fremme mere transparens og åbenhed om beslutningsprocessen. I Medicinrådet sidder fagfolk, behandlere og patienter. Patienterne bidrager med andre vigtige oplysninger end behandlere.

I England har NICE - National Institute for Care Excellence - eksisteret siden 1999. Målet er at reducere forskelsbehandling i forhold til mulige behandlinger og hvad der virker bedst? Patientgrupper afprøver en behandling og indrapporterer til NICE, som udarbejder vejledning og behandling for patienter på baggrund af andre patienters erfaringer. NICE sætter patienternes erfaringer som en meget værdifuld viden og ressource.

Patients involvering i Medicinrådet: Patientrepræsentanterne udpeges af patientforeningerne. De deltager i et forberedende kursus inden deltagelsen som patientrepræsentanter i Medicinrådet/fagrådene. Under spørgerunden peger flere deltagere på, at patienterne reelt ikke har nogen indflydelse på de beslutninger, der træffes i Medicinrådet, hvor der sidder læger og økonomer som fagfolk. Flere udtrykker frustration over, at det er økonomer, der afgør om et nyt lægemiddel kan tages i brug. Økonomien dominerer beslutningerne. "Quali" En ny måde at måle patienters livskvalitet, kritiseres for at skabe for stor ulighed

i behandlingen mellem en stor gruppe patienter i forhold til en mindre gruppe.

Grethe og jeg følte os noget udenfor, idet vi begge havde valgt en alternativ vej. Vi gjorde opmærksom på, at vi havde fravalgt den konventionelle behandling, og som følge deraf ikke kunne få tilbudt opfølgende undersøgelser. Vi ville også være uegnet til at sidde i Medicinrådet, da vi ingen patienterfaring havde med medicin. Dette blev hørt og noteret.

Reel Patientindflydelse den 1. dec. 2022.

Deltagere: patientforeninger, læger og politikere
PatientAkademiet stod for mødet. Dorthe Helbrink og Mai Nielsen deltog fra Tidslerne.

Der var flere rystende patienthistorier, som med al tydelighed viste, at hvis man ikke lytter til patienten, kan det få fatale følger. Og den kamp, som patienten må kæmpe for at få den rette behandling, blev tydeliggjort.

Der var også flere indlæg fra empatiske læger, som virkelig gør en indsats for at lytte til patienterne og inddrage patienten i valg eller fravalg af behandling. Deres budskab kan vi som patienter ønske at se mere implementeret i vores sundhedsvæsen. Økonomi blev også drøftet, og i flere tilfælde viser det sig som en stor besparelse at inddrage patienten.

Der var også en god debat blandt PatientAkademiets studiekreds med repræsentanter fra forskellige patientforeninger.

Dagen sluttede med en Politisk debat, som desværre - i min optik, manglede den nødvendige interesse og indsigt.

Stor tak til PatientAkademiet, som i den grad forsøger at sætte fokus på vigtigheden af, at man lytter til og inddrager patient og pårørende i et behandlingsforløb samt oplyser om de forskellige muligheder.

De magiske sva

Historien om Leonora, Turkey Tale og spiserørskræft

I 2004 fik Leonora Sperling konstateret en aggressiv form for brystkræft og blev behandlet konventionelt med brystbevarende kirurgisk behandling samt kraftig kemoterapi og stråler. Man dropper hurtigt kontroller fra sygehusets side og mener, at det ikke er nødvendigt.

Herefter kan Leonora arbejde videre som fysioterapeut og billedkunstner.

I sommeren 2021 får hun selv mistanke om, at der er problemer med højre halspulsåre, da hun af og til har problemer med at styre højre hånd. Hun har også perioder med lavt blodtryk. Fra lægehold mener man ikke, at der er noget galt efter diverse undersøgelser. Leonora er nu i mellemtiden blevet 70 år og har måttet opgive at arbejde.

I april måned 2022 søger hun egen læge for problemer med vejtrækning og synkebesvær. Hun har ligeledes haft et vægttab på 10 Kg inden for et par måneder. Røntgenundersøgelse af lungerne viser ikke noget unormalt. Bliver dog indstillet til hjertescanning, men der en ventetid på 2 måneder. Sygeplejersken hos lægen måler ved en pusteprobe 70 % af max. og vurderer dette til at være inden for normalen.

En uge inden Skt. Hans har hun igen alvorlige problemer med at få vejret ved den mindste anstrengelse. En kvindelig vagtlæge kommer derfor på besøg. I første omgang måles en iltmætning i blodet på 98 %, hvilket må siges at være fint. Lægen får så den idé at bede Leonora om at gå ud i køkkenet, hvor hun falder ind over køkkenbordet ude af stand til at få vejret, og iltprocenten er nu faldet til 30% ved denne lille anstrengelse.

Hun bliver nu indlagt akut på Holbæk Sygehus, hvor røntgen af lungerne viser, at der er væske. Der er endvidere hjertesvigt, og en endoskopi og biopsi af spiserøret viser, at der er tale om kræft. Heldigvis ser det ikke ud til, at der er metastaser, hvilket giver den en stadie 2 betegnelse. Hjertet har en pumpeevne på 10% på grund af ophobning af blod. Det dårlige hjerte er sikkert en bivirkning efter kemobehandlingen i 2004.

I begyndelsen af august 2022 bliver der givet 10 strålebehandlinger palliativt af spiserøret.



Interviewet og redigeret af Dorte Helbrink, dorthehelbrink@gmail.com

svampe rydder op

Under dette forløb med strålebehandling har Leonoras datter gjort hende opmærksom på en film på Netflix om svampe; "Fantastiske Svampe", som de ser sammen. Leonoras mand Erling støvsuger herefter Nettet for at skaffe dem hjem.

Svampen, der fortælles om i filmen på Netflix, hedder Turkey Tail eller Lædersporesvamp og er almindeligt forekommende i det meste af verden. Den dyrkes dog mest til kommercielt brug i USA.

Efter strålebehandlingerne midt i august begynder Leonora at indtage 4 g Turkey Tail i pulverform dagligt. Ifølge filmen skulle svampen være specielt effektiv i forbindelse med kemo- og strålebehandling.

Den 26. oktober får hun foretaget en kontrol med PET scanning med kontrast, og d. 4 november kan lægen ved opfølgningen konstatere, at der ikke længere er synlig kræft at finde. Han siger dog også, at hun ikke kan siges at være kræftfri, og at det vil vende tilbage. Men han udtrykker åbenlys overraskelse over det positive resultat af scanningen. Det er usædvanligt, når der kun er givet 10 strålebehandling palliativt. Hvis det skulle have været kurativt, skulle det i stedet have været 25 strålebehandling samt kemoterapi.

Det er således ikke muligt at sige om det er strålerne, svampene eller kombinationen af de to ting, der har bidraget til det positive resultat. I filmen "Fantastiske Svampe" beskrives det, hvordan en 84 årig kvinde bliver "kræftfri" med behandling med kemoterapi, antistofbehandling (Herceptin) og Turkey Tail. Andre steder beskrives det, at Turkey Tail forstærker virkningen af kemoterapien og strålebehandlingen.

På nuværende tidspunkt tager Eleonora stadig Turkey Tail dagligt forebyggende D3, Selen og Zink samt receptpligtig medicin til hjertet. Hun har også fået sin søde tand tilbage, som hun slutter af med at sige.



Leonora Sperling.

Se mere: Netflix: Fantastiske Svampe



Dorte Helbrink,

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

Man kan vinde over leverkræft!

En pårørendeberetning om primær leverkræft.

Kampen mod Tommys kræft i leveren begyndte måske tidligere, end vi hidtil har troet. Det fremgår af en scanningsbeskrivelse fra december 2019, som jeg aldrig har set før vi besluttede os for at anlægge en sag hos patienterstatningen.

Velkommen til cancerland. Her er tiden gået i stå, og livet er en stor grød af følelser, undersøgelser, behandlinger, frygt, håb, frustration og begravelses-snak - men også kærlighed, latter og en evne til at tvinge sig hen i nuet og huske at skabe minder.

Tommys kræftform er alvorlig. Diagnosen er hepar-cellulært carcinom, og et år efter diagnosen er kun omkring 40 procent af patienterne i live. Efter 5 år næsten ingen.

Sidste år, lige inden vores datters bryllup, havde Tommy fået lavet en scanning, og i første omgang fik vi at vide, at der var tale om en godartet knude, som kaldes et hæmangiom. Så vi holdt brylluppet i vores have med sænkede skuldre.

Men det varede kort. I starten af juli fik vi af vide, at der var tale om kræft, og en del undersøgelser rigere blev det besluttet, at han skulle opereres på Rigshospitalet og have fjernet 2 knuder i leveren.

Det gik rigtig godt. Knuderne blev fjernet (10x2 cm af hans venstre leverlap). Tommy var vældig optimistisk. Jeg knap så meget. Det vender tilbage hos 8 ud af 10, og derfor vidste vi, at han som minimum skulle til kontrol hver 3 måned resten af sit liv.

Han blev opereret i september 21. Ved første kontrol i december var der ikke noget at se.

Det var der til gengæld i marts 22. Det var nærmest eksploderet med nye knuder og metastaser og en tumormarkør, der pludselig var gået fra 11 i september efter operationen til over 16.500 i marts.

Det jeg så i hans øjne, da vi fik beskeden, har jeg aldrig set før. Tommys øjne var mørke, angste, håbløse og tomme.

Hans vilde blå, glade, gale og talende øjne var væk.

Og det blev værre. Behandlinger blev afvist, fordi kræften simpelthen havde spredt sig for meget.

Jeg gik igang med at indhente viden om alt, hvad der er værd at vide om kræft og kost og vitaminer og behandlinger.

En dag vi sad og snakkede i køkkenet, efter at vi lige havde talt med en læge om, at der sådan set ikke var mere at gøre end at henvise ham til onkologisk i Herlev, sagde jeg til ham:

“Er du villig til at ændre på alt?”

“Ja”.

Og så begyndte han at ændre på alt.

Kost. Kemikalier. Drikkevand. Rygning. Vaskepulver. Tandpasta. Motion. Osv.

Da vi blev indkaldt hos onkologerne i maj, lugtede det rigtig meget af en skummel blanding af endestation og polsk lufthavn, og cpr.nr. maskinen virkede ikke, og damen i skranken var så sur, at hun kylede hans papirer på gulvet.

Lægen måtte desværre meddele, at nu var der flere store tumorer og metastaser i både højre og venstre side af Tommys lever og at de var vokset ind i og trykkede på de store portal-venner, altså stadie 4 cancer. Først skulle levertransplantation udelukkes. Så skulle operation udelukkes. Kemoterapi blev udelukket og SIRT-behandling blev udelukket. Flammen blev mindre og mindre.

Jeg ved ikke om lægerne får procenter af at prøve at sælge de her meget fantastiske behandlinger, men hun så ikke sådan specielt imødekommende ud, da vi takkede Nej.

Og der sad vi så og skraldgrinede af dagens indtryk og skranke damen.

Vi talte højlydt om, at hun nok ville bidrage bedre til verden, hvis hun puttede tun på dåse.

Og så kom vi ind til lægen.

Sød ung hestehale, der havde fået den lortetjans at give ham dødsstødet.

Alvoren var ikke helt gået op for Tommy, da hun begyndte at vælte statistikker og bivirkninger ud, så jeg spurgte hende pænt, om hun lige ville nævne, hvor mange der blev helbredt af det vidundermiddel: livsforlængende immunterapi, som hun prøvede at sælge.

“Jåårh, det er jo ikke mange”, nørskede hun. ”Ikke så mange” er åbenbart latin og betyder: Ingen.

“Javel svarede jeg - så kunne du måske tale lidt om tidsperspektivet.” Det kunne hun jo ikke.

Men ihvertfald 3-6 måneder!

Hvis en medicin kan forlænge menneskers liv med een måned kan det ikke blive godkendt - men 2 månederså springer champagnepropperne, og man kommer på forsiden af dagens medicin!

Tommy kiggede på mig.

“Hvad ville du vælge Ditte?”

“Øh mig?”

“Ja”

“Det vil jeg helst ikke svare på”.

“Men hvad ville du gøre?”

“Jeg ville sige nej tak og prøve at finde et bedre tilbud, og så ville jeg nyde det, jeg havde tilbage af mit liv med dem, jeg elsker”.

Så rejste vi os og gik.

Ud i livet og solen igen.

På McDonald's sad vi så med vores chili cheese tops og tårer i øjnene og besluttede os for at kæmpe selv, at leve og elske, mens vi kan. ❤️

Behandlingerne i Frankfurt

Herlev fastholder, at deres behandling er den bedste. De ønsker derfor heller ikke umiddelbart at følge Tommy eller foretage blodprøver for at følge behandlingen/virkning. Vi kontakter Dr Vogl i Tyskland pr. mail og får svar samme dag. Ugen efter er vi i Frankfurt og i gang.

Det er egen læge, der siden har rekvireret alle blodprøver.

Efter kraftig insisteren vælger overlægen på Herlev at gå med til at ændre den håbløse CT scanning til en MR scanning. Den viser, at der ikke er mere kræft tilbage i Tommys lever, bortset fra en tumortrombe efter 2 regionale kemobehandlinger i Frankfurt. Stadig på min opfordring, får han nu adgang til at komme



med på LPK konference på Rigshospitalet, hvor det mirakuløst viser sig, at man helt ekstraordinært kan tilbyde ham en operation, da al kræft i højre leverlap er forsvundet, og at der rester er en tumortrombe i segment 4 i leveren. Vi vælger en regional kemobehandling i Frankfurt, og ved næste CT scanning er der ikke noget synlig kræft. For en sikkerheds skyld bliver der holdt øje med blodprøver og for nylig også en MR scanning. Det er stadig noget. Så vi tager en tur mere til Frankfurt lige om lidt. Tilbuddet om operation står stadig åbent, og professoren fra Riget kan godt se ideen i det, vi gør.

Vi er nået langt. Vi tror på at Tommy er rask, men vi ved også, at det måske med jævne mellemrum skal holdes i ave i Tyskland.

Tro har flyttet bjerge. Kost har flyttet bjerge. Kærlighed har flyttet bjerge. Kløgt har flyttet bjerge. Men det danske sundhedsvæsen har brug for hjælp! Vi har haft en sag i patienterstatningen - som vi vandt. Vi fik medhold.

Vi ved, at det kræver kræfter at skulle det hele. Derfor vil vi også gerne dele ud af vores erfaringer. Tommy er blevet kontaktperson hos Tidslerne, som jeg slet ikke ved, hvad vi skulle have gjort uden.



Heidi tænker og siger i dag:

Jeg er rask - og tankerne

Diagnosen – Behandlingen – Frygt – og vejen fremad...

Den 6. maj 2019, parkerede jeg min bil foran min arbejdsplads. Jeg tog min telefon op og kiggede igen på sundhedsplatformen, for at se om der var kommet svar på min biopsi. Det var der denne gang, og konklusionen lød – henvist til kræftpakke... Hele mit system gik i stå, og angsten løb fra hovedet og hele vejen ned til fødderne. Egentlig dybt inde, vidste jeg godt, hvad svaret var, men alligevel blev jeg ramt af alle mulige følelser, som er utroligt svære at sætte ord på. Det er, som om livet lige pludselig går i stå, men samtidig fortsætter verden udenom på præcis samme måde. Jeg vendte bilen med det samme og kørte hjem. Sådan startede min rejse med livmoderhalskræft.

Jeg kom hurtigt ind i konventionel behandling på Rigshospitalet. 96 % sandsynlighed for at behandlingen ville virke, og at det aldrig ville komme igen. Med meget blandede følelser gik jeg i gang med kemoterapi en gang om ugen i 5 uger, 25 dage med stråler og 2 gange med indvendig stråling i underlivet. Det var et rigtig hårdt forløb, og det var svært for mig at skulle have kemoterapi, da jeg altid har troet meget på naturlig helbredelse og alternativ behandling, som styrker kroppens egne ressourcer. Og så ser jeg lige pludselig mig selv sidde der med en nål i armen og sygeplejersken, som kommer ind med beskyttelsesdragt for at give mig kemoterapi.

Jeg synes, at forløbet var rigtig hårdt, og det påvirkede mig meget at være på hospitalet i et miljø, hvor der er meget angst samlet på et sted. Samtidig mødte jeg nogle helt fantastiske mennesker, både personale, men også de andre, som var indlagt sammen med mig. Det var utroligt livsbekræftende, selvom det også var hårdt og svært. Heldigvis havde jeg min familie og venner rundt om mig til støtte og opbakning. Jeg klarede mit behandlingsforløb i løbet af somme-

ren, og min første scanning efter 3 måneder viste, at der ikke var tegn på tilbagefald, og at alt var godt. Jeg startede på job igen, og faldt hurtigt ind i min gamle hverdag i hamsterhjulet, som kørte derudaf. Efter 1 år skulle jeg til scanning igen, men denne gang viste scanningen, at der var metastaser i mine lymfeknuder langs aorta. Jeg er typen, som læser alt, og jeg vidste godt, hvad det betød. Til lægesamtalen fik jeg at vide, at de kunne give mig livsforlængende kemoterapi 12 gange, samt avastin. Derefter ville min krop have brug for en pause før næste runde, men de kunne ikke helbrede mig.

Jeg vælger det, jeg tror på. Det er her, jeg begynder...

Som sagt tidligere, havde jeg ikke den store tiltro til kemoterapi og stråling. Jeg havde derfor fra starten læst alt, hvad jeg kunne om alternativerne til konventionel behandling. Jeg turde bare ikke selv at tage ansvaret. Jeg var stadig for autoritetstro. Nu fandt jeg alt det frem igen, som jeg havde studeret året før. Jeg meldte mig ind i Tidslerne. Jeg talte med Dorthe og Charlotte, som kunne fortælle mig om deres ophold på Arcadia Klinikken i Tyskland. Det viste sig, at være en stor hjælp i forhold til at træffe min beslutning om at tage af sted. Men jeg turde stadig ikke vælge kemoterapien fra. Derfor tog jeg endnu engang 1. gang af den nye behandling, inden jeg sagde fra.

Jeg blev forfærdeligt syg, fik mundbetændelse og kunne ikke spise i 3 uger. Jeg valgte nu, at hvis jeg skulle prøve en anden vej, skulle det være nu.

Jeg overvejede igen seriøst Arcadia Klinikken. Jeg kontaktede dem, men havde stadig utroligt svært ved at beslutte mig. Jeg var fyldt op med angst. De var meget forstående og tog 3 skype samtaler med mig, inden de en fredag siger, at de har en plads til mig om

og følelserne er lov

søndagen. Efter mange overvejelser sætter jeg mig ind i min bil søndag morgen d. 13. september 2020 og kører afsted. Jeg ankommer til Arcadia 10 timer senere, hvor jeg bliver vel modtaget af det søde køkkenpersonale.

Allerede mandag morgen kl. 8, startede mit skema. Alle dagene var fyldt med behandlinger, fra morgen til eftermiddag/aften. Behandlingerne bestod af mange forskellige elementer. Først og fremmest var der fokus på stressreduktion, fordi en stresset krop ikke kan bringe sig selv tilbage til balance. Herefter mange andre former for behandling: - Samtaler med læge efter behov - coaching omkring følelser og coping 1 x ugentlig - medicinsk bad - fysioterapi - klangterapi - Reiki healing - PEMF-måtte (madras med pulserende elektromagnetiske frekvenser) 2 x dagligt - infrarød sauna-måtte dagligt - Lavdosis kemoterapi (10% af normal dosis) kombineret med IPT (Insulin Potential Therapy), det gav lidt bivirkning i form af kvalme, men ellers havde jeg ingen bivirkninger af det - kosttilskud - lokal og helkrops hypertermi (varmebehandling) - leveromslag for at stimulere udrensning - intravenøse behandlinger med Gurkumin, C-vitamin, Artesemin, Ozon - undervisning - meditation (jeg mediterede hver dag på at jeg allerede var rask) - gåture i de smukke omgivelser - trampolin for at stimulere lymfesystemet - sund kost i deres lille restaurant.

Min mor kom på besøg, da jeg havde været der i en uge og var sammen med mig i 4 dage. Hun lejede en skøn lejlighed meget favorabelt.

Jeg havde tænkt mig at tage 14 dage på Arcadia. Men da tiden næsten var gået, blev jeg rådet til at tage en uge til. Jeg fik således brugt hele min erstatning fra min forsikring for kritisk sygdom, hvilket jeg ikke har fortrudt.



4. oktober kom jeg hjem til Danmark igen og 22. oktober blev jeg CT-scannet på Rigshospitalet. Scanningen viste, at kræften i de 3 små lymfeknuder var helt væk, og de 2 store lymfeknuder var halveret. De fandt dog noget på min lever, men jeg fravalgte biopsi og bad om endnu en scanning i stedet for. Heldigvis har min onkolog været meget forstående og har gjort meget for at hjælpe mig på min vej. Da jeg blev scannet igen d. 28. november var det hele væk. Onkologen sagde, at det var et mirakel, og det var præcis de ord, jeg benhårdt havde mediteret på, at hun ville sige til mig.

Jeg har herefter valgt at betale for helkrops MR-scanning/Ultralydsscanning af samtlige organer hvert ½ år på Mølholm, for at undgå stråling fra CT-scanning. Pris 7000 Kr. Opfølgende kontrol hos onkolog på Rigshospitalet ½ årligt.

Min egen Sundheds-/Velvære - og Opfølgningsprotokol - Jeg er rask!

Sund vegetarisk og hjemmelavet kost - kosttilskud fra Arcadia - Budwigprotokollen - Juice: gulerod, selleri, rødbede 3-4 glas dagligt - cannabisolie: 40 mg THC 76% rektalt (vedligeholdelsesdosis) til natten og CBD on and off - Intermitterende faste dagligt: 8 timers spisevindue og 16 timers faste (kun vand og te) - 24 til 36 timers faste 2 x månedligt - Går 2,5 til 5 Km dagligt i frisk luft - kolde bade - minitrambolin - infrarød sauna-måtte 1 time dagligt - Meditation, primært efter Joe Dispenza's metode.

Og så beder jeg, fordi jeg tror på, at jeg får hjælpen, og fordi jeg tror på, at der er noget, der er

større end mig selv. Jeg er i dag taknemmelig for det forløb og de udfordringer, jeg har været igennem og ser på det, som en gave til mit liv. Jeg er blevet mere nysgerrig. Jeg forstår meget bedre, hvad livet er, og hvordan alting hænger sammen, også hvor vigtigt det er, at være taknemmelig for hver ny dag og dele kærlighed og glæde med andre. Jeg føler, at jeg har et meget bedre liv nu.

Jeg har indtil nu deltaget i 2 Tidsel-selvhjælpskurser: "Skab dit liv - I en verden af energi". Heraf opfordringen til denne artikel, og da meditationen betyder meget for min helbredelse og at skabe den fremtid, jeg ønsker mig.

"Wim Hof". En helt fantastisk oplevelse at stå skulder ved skulder med en masse positive og seje mennesker, i Vesterhavet sidst i oktober måned i år og at overskride mine egne begrænsninger og hoppe i det iskolde vand.



Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 25. marts 2023 kl. 12.

Huset, Hindsgavl Alle 2, 5500 Middelfart www.huset-middelfart.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 2022.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af formand.
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen:
Der skal vælges 4 medlemmer - 3 for 2 år og 1 for 1 år
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 af den kendte TV læge **Peter Qvortrup Geisling**

"Publikum skal først og fremmest have en rigtig sjov eftermiddag, når jeg er på besøg. Humor skal jo være så sundt, så jeg har en masse sjove og tankevækkende historier med fra tv-konsultationen - når jeg kigger forbi til Tidslernes generalforsamling den 25. marts" siger tv-lægen Peter Qvortrup Geisling.

I modsætning til tv-programmer bliver livet nok ikke genudsendt, så Peter vil forsøge at give publikums sundhed et serviceeftersyn. Det handler både om fysisk og psykisk sundhed - og han har blandt andet det bedste brev med, han nogensinde har fået fra en seer.



Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen på mail til formand@tidslerne.dk. Patient medlemmer 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. 20 68 49 66 være behjælpelig.

Tilmelding senest den **12. marts 2023**. Vi fremsender deltagerliste af hensyn til samkørsel.

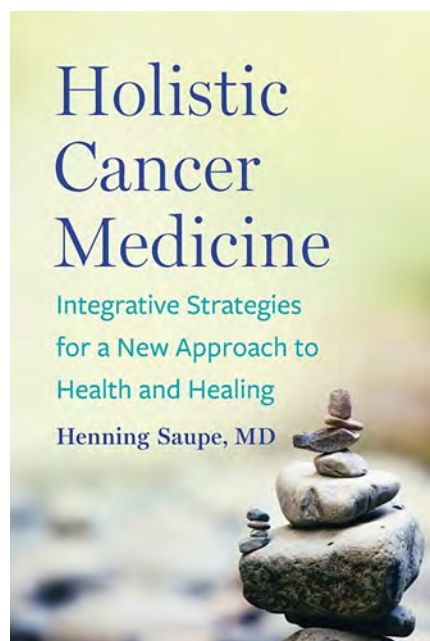
På Bestyrelsens vegne

Mai Nielsen

Holistic Cancer Medicine

Af Henning Saube, MD

Anmeldt af Dorthe Helbrink
dorthehelbrink@gmail.com



Holistisk Kræftbehandling nu og i Fremtiden

Her er et solidt bud på holistisk kræftbehandling fra en kilde, som virkelig ved, hvad han taler om.

Henning Saube er mangeårig direktør og kræftlæge på Kræftklinikken Arcadia i Tyskland. Jeg besøgte selv klinikken i 2017 med stort udbytte. Jeg kan se, at der siden er kommet mange nye behandlinger til f. eks: lav dosis kemoterapi, Insulin- potentiated Therapy (IPT), Klangmassage og psykoterapi.

Kvalitet og evidens er naturligvis i top og det er min klare opfattelse at ny forskning bliver fulgt op og implementeret til gavn for patienterne.

Bogen indeholder en stor viden om alt fra Kost til Spiritualitet. Den beskriver de 12 vitale områder, som er livsvigtige for vores liv:

Afgiftning, Ernæring, Vand, Ilt, Tarmsundhed, Stresshåndtering, Blodsukker balance, Immunitet, Mitokondriernes sundhed, Syre-base balance, Infektionskontrol, Inflammationskontrol.

Dr. Saube kommer ind på hvert enkelt emne med uddybende forklaringer. Således kan man også bruge den som opslagsbog, bl.a. når det gælder ernæring og afgiftning.

Jeg kan varmt anbefale denne bog som grundlag for en holistisk kræft-

behandling af den enkelte patient. Med den i hånden, kan du trygt begynde din rejse mod bedre overlevelsesmuligheder.

Hvor ville det være dejligt, hvis alle kræftpatienter i fremtiden kunne få hjælp til at blive behandlet på denne måde.

På engelsk: 272 sider
Pris: Saxo 284,95 Kr

Anticancer

Af David Servan-Schreiber

Anmeldt af Maja Normann
mnormann@hotmail.com

Forfatteren var uddannet læge og efter at han fik konstateret kræft i hjernen som 31-årig, viede han resten af sit liv til, at dykke ned i artikler og forskning om aktivisering af kroppens naturlige, selvhelbredende evner. Han blev spået dårlige overlevelseschancer, men levede næsten 20 år efter diagnosen blev stillet.

Bogen er for dig som ønsker at vide, hvad du selv kan gøre for at forbedre din sundhed og gøre livet surt for kræftcellerne. Vi producerer alle unormale celler, men kroppens immunforsvar opdager og nedkæmper dem som regel, og vi kan forbedre kroppens evne til det.

Bogen er inddelt i 13 kapitler og kommer blandt andet omkring forfatterens egen historie, kræftcellers behov og natur, fødevarer, sindet, frygt, tilbagefald, sociale relationer, motion og omgivelsernes kemi. Den giver et grundigt og veldokumenteret indblik i, hvilke fødevarer du med fordel kan indtage mere af og hvad du bør undgå.

Den er primært skrevet i et letlæseligt sprog, men har passager, som forklarer mere i dybden og med lægefaglige termer, der dog bliver forklaret.

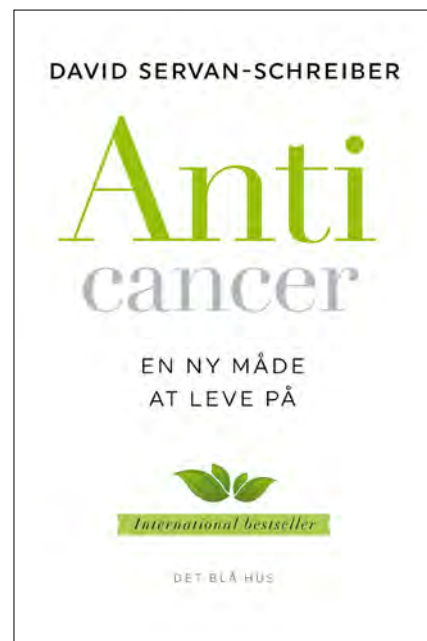
Bagerst i bogen findes en handlingsplan, med oversigter over alle

de små ændringer, som kan gøre en stor forskel.

De vigtigste hovedpunkter jeg selv tager med fra bogen, som kan være med til at hæmme kræftcellevækst, inflammation (betændelse) og forhindre blodtilførsel til tumor er:

- Undgå kemi (pesticider, aluminium, parabener, fødevarer der har været i kontakt med opvarmet plastik mm).
- Mindre sukker, hvidt mel, forarbejdet mad og omega-6-fedtsyrer.
- Mere omega-3-fedtsyrer, gurkemeje, urter, grøn te, samt frugt og grønt (vigtigt at indtage mange forskellige slags over ugen).
- Daglig fysisk aktivitet (anbefalingen her er forskellig afhængig af kræftform)
- Udfør meditation eller andet der giver afslapning og ro (mindsk stress).
- Befri dig for følelsen af hjælpeløshed.

Denne bog er absolut værd at læse, da der er mange gode historier, som bygger op om de forskellige pointer og forskningsresultater. Jeg synes, den giver god vejledning til handlemuligheder og dermed også håb for et bedre udfald og styrkelse af kroppen. Det er en hjælp til selvhjælp og oversigten bagerst er fantastisk, hvis man



bare hurtigt vil i gang med livsstilsendringerne.

David Servan-Schreiber gik desværre bort i 2011, men ønsker du at blive inspireret af denne mand, er der lavet en god dokumentar om ham i 2016 der hedder "The C Word".

Forlaget Det Blå Hus, Gyldendahl A/S
2016
ISBN 978-87-0307454-2
383 sider + 16 siders handlingsplan/
overblik
Fra 250 kr

Din grønne rejse

- en sund og stærk krop med plantebaseret kost

Af Louise Bruun & Tobias Schmidt Hansen.

Anmeldt af Berit Elleholm
beritelleholm@gmail.com



Louise, der nu arbejder som ernæringsterapeut, er vokset op med en far, der bagte rugbrød med surdej og en mor, der lavede råkostsalater, hvidkålssuppe og hyldebærssaft. Senere i livet mødte Louise en kvinde, der brugte kosten som en del af sin behandling for brystkræft, og det gik op for hende, at maden ikke kun kan bruges forebyggende, men også helbredende. Hun har set, at maden kan afhjælpe smerter samt give mere energi og fornyet livskraft. I dag spiser hun selv stort set ingen animalske produkter. Al forskning, skriver hun, peger på, at det er planterne, der gør forskellen, hvilket også er hendes egen erfaring. Hun forstår godt, at mange er forvirrede med alle de forskellige kostretninger, der er dukket op: Low carb, low fat, stenalderskost, keto osv., men forskningen viser klart, at en sund kost er en grøn kost med vægt på plantebaserede fødevarer som grøntsager, frugt, bælgfrugter, nødder og fuldkorn. Det gælder både i

forhold til livslængde og forebyggelse af kræft, hjerte-kar-sygdomme og diabetes 2.

Tobias blev som 18 årig ramt af en infektionssygdom, lå i sengen i flere måneder og oplevede flere års kamp med smerter og træthed. Pludselig mærkede han tydeligt konsekvenserne af sine livsstilsvalg, og den plantebaserede kost blev det eneste, han spiste, og yoga og meditation blev en nødvendighed. Med disse erfaringer faldt hans karrierevalg på lægegerningen. Tobias var blevet dybt fascineret af, hvordan man selv kan optimere sin sundhed og havde forestillet sig, at lægestudiet også ville gøre ham klogere på det. Til hans frustration var dette dog ikke tilfældet! Som eneste veganer blev han tit udfordret af sine medstuderende. Han måtte da mang- le både protein, jern og vitaminer! Her hjalp undervisningen i videnskabs- teori ham til at gå videnskabeligt til værks. Dette åbnede døren til et væld af forskning om kost og sundhed. Han blev overvældet af al den viden, der findes om sundhedsfordelene ved en plantebaseret kost, men samtidig dybt frustreret over, hvor lidt af denne viden, der var blevet omsat til bedre behandling af patienterne! Mange mennesker vil rigtig gerne lægge kosten om, spise grønnere både af hensyn til egen sundhed, men også for jordens skyld, men ændring af vaner og mønstre er en kæmpe udfor- dring. Der findes ikke en facitliste for alle, her må man finde sin egen vej. Bogen vil give hjælp og inspiration til at fastholde motivationen, støtte en i at være tålmodig med sig selv samt aflive nogle af de mange myter om plantebaseret kost. Den indeholder 60

opskrifter med forslag til morgenmad, frokost og aftensmad - 100 % planteba- seret bestående af grøntsager, frugt, bælgfrugter, fuldkorn, svampe, nød- der og frø.

Der gives gode råd mht. at få nok pro- tein, jern, calcium, B12, D vitamin, omega 3 mm. samt gode råd til at komme gennem de følelsesmæssige og vanemæssige udfordringer under- vejs.

Spis ”regnbuemad” dvs. et måltid med alle farver, fyldt med antioxidan- ter, og spis mange forskellige grønt- sager. Bogen har en god oversigt over farvernes særlige virkning.

Til slut er der et afsnit, der hedder: Kend dit udgangspunkt. Her udfylder man et spørgeskema, så man under- vejs ser effekterne af den nye livsstil og fastholder motivationen. Man glemmer ofte, hvordan man havde det, inden man startede, måske ikke de slemmeste smerter, men mange småting.

Tak til Louise og Tobias for denne skønne bog, som forhåbentlig kan hjælpe mange til en mere plantebase- ret kost. Bogen er særdeles velegnet til nybegyndere, mens mere erfarne kan glæde sig over de gode, enkle opskrif- ter med få ingredienser.

God læselyst og held og lykke på vejen mod bedre sundhed!

Louise Bruun

Tobias Schmidt Hansen

Din grønne rejse - en sund og stærk krop med plantebaseret kost.

243 sider

Gyldendal

ISBN 978- 87-02-33342-8

269,95 kr.

Ledsmerteplanen

Naturlig behandling af ledsmerter.

Af Milena Penkowa.

Anmeldt af Berit Elleholm
beritelleholm@gmail.com



En del Tidsler har oplevet Milena Penkows foredrag enten fysisk eller online. Hun er hjerneeks-pert, cand.med., og har en ph.d. i hjernevidenskab. Hun har to virksomheder: Hjerneeksperten og Milenas Medlemsklub. Hun har en kæmpe viden om kost og kosttilskud. I hendes nye bog gælder det tiltag mod ledsmerter. Følger man den beskrevne plan, angiver Penkowa, at man får yderligere fordele som mere energi, bedre humør, hukommelse og nattesøvn, samt opnår mindst samme effekt, som ved receptpligtig medicin! Jeg læste bogen, fordi jeg tænkte, at den viden og nogle af de produkter måske også kunne give kræftpatienter de samme gavnlige effekter.

Milena har også en kræftpakke, man kan høre om i foredrag eller søge oplysning om i Medlemsklubben. **Vi kan jo også håbe på en bog om det!**

Mange mennesker er efterhånden blevet meget kritiske over for medicinens bivirkninger. Milena siger, at medicin kan være på sin plads i en periode, men glem ikke, at sundhed er for medicinalindustrien, hvad fred er for våbenindustrien! Sådan!

Der findes over 200 forskellige giftformer og mere end 15% af danskerne lider af gift. Stigende alder, livsstil og kost spiller en væsentlig rolle for den stigende

forekomst. Inflammationsprocessen er den samme i leddene, derfor er behandlingsprincippet det samme: Det drejer sig om at skabe en antiinflammatorisk effekt! Kosttilskuddene har en generel effekt, da de virker på de celler og molekyler, der skaber inflammationen. Hvert tilskud har et kapitel for sig og nævnes i prioriteret rækkefølge.

Blandt de kosttilskud, der bør fremhæves, når man vil fjerne ledsmerter, er B3-vitamin, bor og gulkemeje, men der findes også kapitler om C-vitamin, omega 3, ingefær, hyben, cannabis, zink og D-vitamin. For dem alle angives dosis samt henvisning til forhandlere af gode produkter på internettet.

Du kan finde oversigten over de produkter, som Milena anbefaler, i Medlemsklubben.

Bogen er en guldgrube af viden og får min varmeste anbefaling!

Ledsmerteplanen
Naturlig behandling af ledsmerter.
Forlaget Mellemgaard
ISBN 978-87-7575-840-1
Vejl pris 219,95 kr
E- bog 145,00 kr.

Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

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

Lær Selvhypnose på en nem måde v/lb Jensen

21. april 2023 til 23. april 2023

Lysglimt, Gilleleje

Lær at bruge selvhypnose som redskab til healing, bedre søvn og større selv-værd. Kom med på en indre rejse i dit ubevidste sind og lær hvordan du bedre kan få dine ubevidste mønstre til at spille sammen med dit bevidste sind.

Vi arbejder bl.a. med selvhypnose, metaforer og selvhealing, med en mindfulnessstilgang og med dit bevidste åndedræt som hjælper din krop og giver dig mere energi.

500 kr.



Tapping, tankefeltterapi (TFT)/EFT v/Lars Mygind

30. juni 2023 til 2. juli 2023

Stenstruplund, Fyn

Slip dit ubehag med Tapping, tankefeltterapi (TFT)/EFT. Grundkurset er for alle, og du får et værktøj, som nemt og effektivt giver gode resultater. Kunne du tænke dig et værktøj der lige her og nu kan lindre eller fjerne ubehag på kort tid, og med varige resultater?

Har du allerede prøvet mange andre værktøjer og teknikker ude på markedet, men uden resultat – eller har du oplevet aftagende virkning noget tid efter?

Hvis ja – kan du nu lære et meget simpelt og dog yderst effektiv selvhjælpsværktøj, der kan forandre dit liv.

500 kr.



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

■ Se mere på www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Kursus for par: QiGong, Meditation, Kostvejledning og netværk v/Inge Støvring

28. juli 2023 til 30. juli 2023

Stenstruplund, Fyn

Kursus for Par - Få øget livskvalitet med QiGong, Mindfulness og tilpasset kost. At få kræft er en livsomvæltende oplevelse, ikke blot for den ramte, men også for de pårørende.

I løbet af weekenden vil vi have fokus på egenomsorg - hvis du er den kræftramte eller den pårørende. Vi vil give jer nogle fælles værktøjer som hjælp til øget livsværdi i hverdagen. På denne måde kan I opleve større indflydelse på egen situation og bidrage til mere glæde ved livet.

Dagene vil indeholde både gruppearbejde og dialog i plenum. Der vil ligeledes være tid til både refleksion, fordybelse og masser af samtaler krydret med social hygge.

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.

ZOOM -

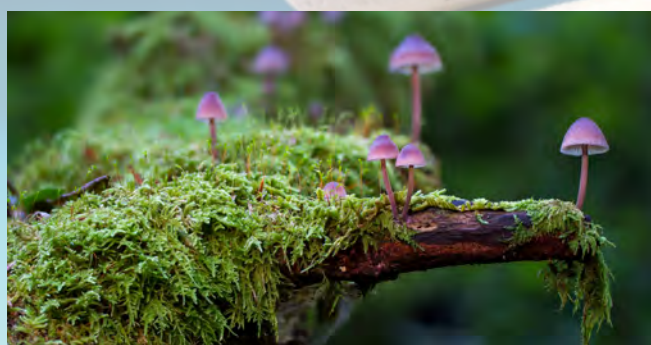
Mineralernes essentielle betydning i moderne tid v/Christina Santini

2. marts 2023 kl. 19:00 til 20:15

Online via ZOOM

Du blive klogere på mineralernes betydning i forhold til celle sundhed. De 4 vigtigste mineraler, som man ikke kan spise sig til. Mineralernes betydning for afgiftning af tungmetaller. Få svar på om knogleskørhed er en indikator for kalk mangel.

Fra 25 kr.



ZOOM -

Skimmelsvamp - når din bolig gør dig syg! v/Christina Santini

13. april 2023 kl. 19:00 til 20:15

Online via ZOOM

På denne aften vil du få svar på: Hvordan testes bedst for skimmelsvamp i hjemmet? Hvordan undersøges det, om DU er ramt af skimmelsvamp? Lær om naturmidler, lægemidler og koststrategier har effektiv detox af skimmelsvamp.

Fra 25 kr.

En dag med yoga og meditation v/Louise Spange Edske

4. marts 2023 kl. 10:00 til 14:00

Rejsestalden, Jægerspris

Kom til en fantastisk dag med selvforkælelse i yogaens og meditationens tegn. Der vil også blive talt om det "at være i nuet" og at komme væk fra hverdagens stress og jag.

Fra 100 kr.

Forkælelsesaften i Dronning Dorotheas Badstue, Kolding

30. marts 2023 kl. 18:00 til 22:00

Dronning Dorotheas Badstue

Kreds Kolding inviterer til en dejlig forkælelsesaften i Dronning Dorotheas Badstue. Arkitekturen og indretningen er inspireret af 1500-tallet.

Fra 100 kr.

ZOOM -

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

18. april 2023 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.

Foredrag - Kræft og frygt v/Maria Nielsen og Nana Lyster

19. april 2023 kl. 18:30 til 21:00

Aktivitetscenter Munkesøen, Kalundborg

Hvad er frygten egentlig for en størrelse? Hvad gør den ved os? Og kan vi gøre noget ved den? Har du oplevet at leve med den frygt, der følger med en kræftdiagnose? Bliv løftet og få masser af brugbar viden med hjem.

Fra 50 kr.

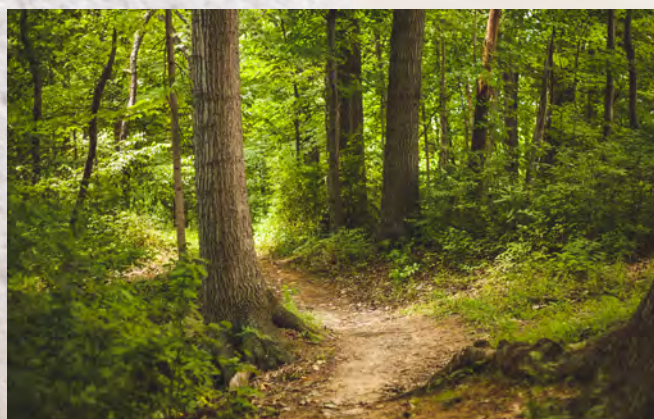
Dagskursus - Skovens kraft v/Bitten Capillo

13. maj 2023 kl. 10:00 til 15:00

Rejsestalden, Jægerspris

Kom med til en dag i naturens tegn, med ro og fordybelse. Glem al stress og jag.

Fra 100 kr.



ZOOM - Evidens for sølvpapirshatten: Hvorfor vi er nødt til at forholde os til stråleproblematikken? v/Christina Santini

7. september 2023 kl. 19:00 til 20:15

Online via ZOOM

Ved du: Hvordan EMF stråling fra mobiltelefoner, tele-master og wifi påvirker vores sundhed? Hvad siger forskningen? Findes der Koststrategier for at beskytte os i en bestrålet verden? Kan man tage beskyttende antioxidanter og mineraler?

Fra 25 kr.

Dagskursus - TRE metoden v/Michael Morin Nissen

23. september 2023 kl. 10:00 til 17:00

Rejsestalden, Jægerspris

Kom til en dag hvor du får indsigt i vores medfødte evne til at regulere kroppen og forløse spændinger, stress og traumer. Og lære selv at lave øvelserne derhjemme.

Fra 150 kr.

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

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

CVR-nr.: 17420291

Gavebidrag/donationer:

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

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 2023-2 deadline den 1. juni 2023

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

Bredeskildevej 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



Annemarie Hemmer

Revlingevej 9,
6800 Varde
M: 20 47 23 33
sekretariat@tidslerne.dk



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/medhjælper

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: Lotte Bonometti, nordsjaelland@tidslerne.dk,
tlf. 22 58 80 91

Sydsjælland: Vi søger kredsansvarlig/medhjælper

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

Århus: Susanne Eberhard Enkelund, aarhus@tidslerne.dk,
tlf. 23 93 05 15

Kontaktpersoner:

Analkræft:

Bernt Lassen: blæssendk@gmail.com, tlf. 40 80 24 91
(Budwigkuren)

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

Tommy Corfixen, Behandlet af Thomas Vogl, Frankfurt

Universitetshospital, tlf. tcc@km.dk, tlf. 22 77 76 78

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 Ambo Bjerg

janne_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 Kópke, Budwig-kuren, Hyberthermi, IVC-vitamin

peterkoepke@stofanet.dk, tlf. 20 13 71 21

Skjoldbruskkirtelkræft:

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

(fravalgt konventionel behandling)

Maj-Britt Lyng - samt hudkræft

maj-lyng@privat.dk, tlf. 23 69 07 35

Tarmkræft:

Nynne Afkær (Budwigkuren)

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

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

Mikrobølgebehandling. www.radiologie-uni-frankfurt.de

Prostata-Center: www.vitusprostate.com

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

England: www.careoncologyclinic.com

Arcadia: www.arcadia-praxisklinik.de

Florida: www.hippocrateswellness.org



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



Tidsellinjen

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

Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: bestyrelse@tidslerne.dk

Bladet: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsdata: sekretariat@tidslerne.dk

Regnskab: kasserer@tidslerne.dk

Selvhjælpskurser: Janni@tidslerne.dk

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 4600 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.dsom.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