

Tidslerne

2024 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Tungmetaller kan være roden til meget ondt i kroppen

SIDE 4

Brystkræft - kræftfri uden kemo og stråler

SIDE 8

Et selvhjælpskursus i selvhypnose

SIDE 10

Hvad kan akupunktur gøre, når det handler om kræft?

SIDE 12

Kan kraniosakralterapi mindske mundtørhed efter strålebehandling i mund og hals?

SIDE 14

Mange kræftpatienter bruger cannabis som et naturligt sovemiddel

SIDE 17

Den vigtige blodsukkerbalance

SIDE 18

Risiko for ny kræft efter kræftbehandling

SIDE 21

Boganmeldelser

SIDE 22

Indkaldelse til Generalforsamling

SIDE 27

Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

SIDE 28

Tidslernes kommende arrangementer

SIDE 30

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslernes formål er at yde patientstøtte, inspirere og hjælpe alle kræftpatienter uanset om man er til konventionel eller komplementær/holistisk behandling i både ind- og udland. Tidslerne anser sig selv som brobyggere og anerkender det danske sundhedsvæsen og supplerer med muligheder og deler viden, så den enkelte patient kan træffe et bedre valg på et oplyst grundlag.

Valg af livskvalitet er andet og mere end forlænget levetid. Det er også maksimal fysisk, psykisk og social trivsel. Tidslerne arbejder med egenomsorg og på at yde personlig nærhed samt støtte til både kræftpatienter og deres pårørende.

Foreningen ledes af frivillige og er meget afhængig af medlemmernes støtte. Ønsker du at høre mere om at blive frivillig, findes kontaktinformation på sidste side i bladet.

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

Indmelding på www.tidslerne.dk. Støtte- eller patientmedlemskab koster kun kr. 225,- pr. år og husstandsmedlemmer yderligere kr. 25,- pr. år. Efter indmeldelse modtager du det seneste medlemsblad, patientråd, E-bogen "Mad mod kræft" af Anette Harbech Olesen (værdi kr. 99), samt rabatkoder til kosttilskud mm.

Har du ikke tidligere været medlem, er medlemskab pt. kontingentfrit i indmeldelsesåret, men du skal tilmelde dit betalingskort til automatisk træk.

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

Tungmetaller kan være roden til meget ondt i kroppen	4
Brystkræft - kræftfri uden kemo og stråler . .	8
Et selvhjælpskursus i selvhypnose	10
Hvad kan akupunktur gøre, når det handler om kræft?	12
Kan kraniosakralterapi mindske mundtørhed efter strålebehandling i mund og hals?	14
Mange kræftpatienter bruger cannabis som et naturligt sovemiddel	17
Den vigtige blodsukkerbalance	18
Risiko for ny kræft efter kræftbehandling . .	21
Boganmeldelser	22
Indkaldelse til Generalforsamling	27
Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser	28
Tidslernes kommende arrangementer	30
Om Tidslerne	34
Tidsellinjen	36

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

Leder

Jeg vil ønske alle et godt og lykkebringende 2024.

Tidslerne har i 2023 afholdt 51 events – så det er næsten 1 om ugen – heraf har vi afholdt 10 3-dages selvhjælpskurser for patientmedlemmer – flere med pårørende. Så aktivitetsniveauet har igen i år været højt. Det er rigtig dejligt, at flere kredse nu har efterkommet medlemmerne ønske om, at fysiske foredrag kan tilgås online. Kreds Fyn har sat rekord med 40 fysiske deltagere (maksimum) samt 90 online deltagere. Det er dejligt, at vi kan tilbyde hele landet vigtig viden, og at hvis dit helbred ikke tillader at deltage fysisk, kan du deltage hjemmefra.

En stor tak til alle de frivillige, som gør en stor forskel for medlemmerne. I 2023 er der blevet afholdt 3 møder for frivillige, men fremadrettet går vi tilbage til 2 årlige møder for de frivillige, hvor vi introducerer de nye, deler erfaringer og nye ideer opstår. Der er også blevet afholdt flere zoommøder i de forskellige aktivitetsgrupper.

I 2023 har vi fået 3 nye kursuscentre – Dallund Slot i Sønderød, Duegården i Nykøbing Mors og Vejen Idrætscenter, som tilbyder Tidslerne meget favorable priser på ophold. Vi vil gerne takke de mange kursuscentre og undervisere, som med skarpe priser, er med til at opretholde det meget høje aktivitetsniveau.

Kontakt Tidslerne:

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

Tidslerne vil i 2024 have en stand på Folkemødet på Bornholm og afholde flere debatter – kontakt folke-mode@tidslerne.dk. Tidslerne kan altid bruge flere frivillige; såvel i lokalkredsene, i redaktionen, på Tidsellinjen og til administrationen. Har du erfaring fra dit sygeforløb, som andre kan have glæde af, vil vi også meget gerne have dig som kontaktperson.

Helt akut mangler vi pt en frivillig, som vil tage opgaven med at sortere redaktionens artikler med tilhørende billeder i drev, og flytte dem fra en mappe til en anden, så korrekturlæserne har nem adgang til dem. Vi kan kalde det for en praktisk redaktør. Er det lige en opgave for dig? Så skriv til redaktion@tidslerne.dk.

Kommende events

Husk at holde øje med Tidslernes aktiviteter på www.tidslerne.nemtilmeld.dk og at DELE events fra Kræftforeningen Tidslernes facebookside, så flere kræftpatienter kan få glæde af vores kurser og foredrag samtidig med, at Tidslerne kan blive mere synlige.

Vi ser frem til et nyt aktivt Tidselår. Husk at være ambassadør for Tidslerne.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Tungmetaller kan v meget ondt i kropp

Det sker, at læsere henvender sig med kommentarer til de artikler, der kommer i Tidslernes medlemsblad. Det var f.eks. tilfældet med Hanne Koplev, som er pensioneret dyrlæge og som ved siden af sin faglige karriere med stor passion har beskæftiget sig med tungmetallers effekt på forekomsten og udviklingen af mange forskellige sygdomme.

Hanne reagerede på artiklen D-vitamin forebygger kræftdødsfald i Tidslernes medlemsblad 2023-1 for at gøre opmærksom på, at **"det overses hyppigt, at belastning/forgiftning med bly medvirker til mangel på D-vitamin, idet bly påvirker metabolismen af D-vitamin negativt."**

Det blev indledningen til en længere snak og skrivelser frem og tilbage om betydningen af tungmetaller generelt på sundheden.

En mere omfattende oversigt kan findes i et foredrag for Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin (DSOM) i år 2010 via dette link:

<https://www.mayday-info.dk/wp-content/uploads/2018/05/tungmetaller-og-neurologisk-sygdom.pdf>

Det er stadig så relevant, at det blev omdelt i trykt form til deltagerne på sidste møde i DSOM:



Hanne Koplev med hesten Tarzan.

være roden til den

Hannes egen historie

Hanne blev i 1998 diagnosticeret med Parkinsons sygdom. Ligesom de fleste andre begyndte hun systematisk at google sig frem til mere viden og var især interesseret i at finde mulige årsager til sygdommen. På et tidspunkt stod det klart, at der var mange sammenfaldende symptomer mellem Parkinson og ikke bare kviksvølvforgiftning, men også andre tungmetaller og visse pesticider (sprøjtemidler). Interessen for emnet førte til et medlemskab af Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin i 2001 og deltagelse i mange internationale møder og kongresser. Hun fik diagnosticeret sine forgiftninger og mindsket sine symptomer betragteligt. I dag har hun kun symptomer ved stress eller overanstrengelse. Interesserede kan læse mere om Hannes sygdomshistorie her: <https://www.mercurymadness.org/Case-Study-of-Hanne-Koplev--Veterinarian--Denmark--Diagnosed-with-Parkinson-s-Disease--nw244.aspx> hvor hun også fortæller om de tests, hun har gennemgået for at få fastslået, hvilke tungmetaller, der belastede hende, afgangning og de behandlinger, der har hjulpet hende mest.

Lad os se nærmere på disse tungmetaller

Der er ingen entydig definition på tungmetaller, siger Hanne Koplev. En kemiker vil definere dem som en række grundstoffer med høj massefylde, der fremstår som metaller ved stuetemperatur. Læger og tandlæger vil definere tungmetaller som "giftige metaller" og derfor inddrage visse letmetaller som aluminium, arsen og titan under tungmetallerne.

I dag bruger man mere og mere betegnelsen toksiske metaller d.v.s. metaller og metalforbindelser, som har en negativ påvirkning på individers helbred. Det mest bekymrende er, at disse metaller akkumuleres i kroppen og i fødekæden. Eksempler på toksiske me-

taller er bl.a. kviksvølv, bly, cadmium, aluminium, arsen, titan, nikkel og tin. Som eksempel på essentielle (nødvendige) metaller kan nævnes: kobber, jern og zink.

En tungmetalforgiftning kan være mere eller mindre alvorlig, ligesom det har betydning, hvor i organismen, tungmetallerne har ladet sig deponere. Mange tungmetaller/toksiske metaller er DNA-skadende, hvilket betyder, at de må mistænkes for at være kræftfremkaldende.

Hvorfra bliver vi udsat for disse tungmetaller?

Hanne gør opmærksom på, at der næsten ingen ende er på de mange måder, hvorpå man kan blive eksponeret for tungmetaller. Udover kviksvølv fra amalgamfyldninger i tænderne, som de fleste kender, kan det være gennem mad/drikkevarer, gennem indåndin-



gen, gennem huden, ved injektion, ved brug af implantater eller overførsel fra mor til foster.

Hvilke sygdomme kan skyldes tungmetalforgiftning?

Hvis man ikke kan finde en forklaring på sine symptomer, kan det være relevant at få testet, om tungmetalforgiftning kan være svaret, forklarer Radiodoktor Carsten Vagn-Hansen på sin hjemmeside <http://dk4doktor.dk/> Han har også mange gode råd til, hvordan man kan blive afgiftet og bygge kroppen op igen.

Tungmetaller spiller en stor rolle for sygdomsudvikling. Det kan ifølge Carsten Vagn-Hansen gælde for så forskellige diagnoser som bl.a. nervebetændelse (bl.a. kviksølv, bly), vaccinationsskader, visse lægemidler, sclerose (aluminium), alzheimers (aluminium), allergi og hyperaktivitet (aluminium, cadmium, bly).



Teorien er, at skaderne kan skyldes frie radikaler, der dannes, når ilten omsættes i kroppen og angriber DNA. En af årsagerne til den øgede mængde frie radikaler kan skyldes tungmetaller, miljøgifte og andre kemiske stoffer, som katalyserer dannelsen af de frie radikaler.

Kan tungmetaller påvirke kræftudvikling?

Forskning viser bl.a., at aluminium har en genetisk profil, der bekræfter, at det er i stand til at forårsage ændringer i DNA, som potentielt kan have betydning for udvikling af kræft. Der er en del ny forskning om aluminium og brystkræft f.eks.

<https://www.frontiersin.org/journals/oncology/articles/10.3389/fonc.2023.1159899/full>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28693981/>

Den viden har medført årelange videnskabelige diskussioner om, hvorvidt aluminium i deodoranter spiller en rolle for brystkræft.

Aluminium findes naturligt i mad og vand, men man bliver udsat for mere af det, hvis man bruger aluminiumsgryder og kedler til madlavning eller bruger aluminiumsfolie til at pakke fødevarer ind i. Der er også aluminium i visse vaccinationer og andre lægemidler. Det samme gælder for forskellige former for kosmetik udover deodoranter, men indholdet skal deklareres, så forbrugerne kan se indholdet.

Vær opmærksom på, at fluor, som forekommer i både drikkevand, the og tandpasta, øger kroppens optagelse af aluminium, og at fluor hæmmer effekten af kroppens enzymer.

Bly er et andet metal, som kan være svært at undgå. Bly findes bl.a. i: cigaretrøg, lodde tråd, fyrværkeri, visse typer maling, blyrør, gammeldags hagl, i metallet rundt om proppen på vinflasker, ved miljøforurening nær skydepladser, ved lossepladser (fra f.eks. bly kabler), bilkirkegårde (fra akkumulatorer), krystalglas, ved visse industrivirksomheder, i smykker samt i glasuren i keramik eller i ældre tinvarer.

Undertiden kan bly findes i Amalgam eller i andre metaller brugt til tandpleje. Bly findes således overalt i større eller mindre mængder og optages gennem indåndingsluften eller ved indtagelse af forurenede

fødevarer/drikkevarer, og vi er derfor alle udsat for blyforgiftning i forskellige grader, fortæller Hanne Koplev.

Man har længe vidst, at bly kan medføre kroniske hjerne- og nerveskader. Ved obduktion af dyr med blyforgiftning kan man se celledød i hjernebarken. I 2004 fastslog WHO's kræftforskningcenter AIRC, at blyforbindelser sandsynligvis kan give kræft - både lungekræft og kræft i mavesækken. I dag betegnes uorganiske blyforbindelser generelt som "muligt kræftfremkaldende hos mennesker", mens organiske blyforbindelser ikke er klassificeret i relation til deres kræftfremkaldende egenskaber hos mennesker.

Hvordan finder man ud af, om man er tungmetalforgiftet?

En akut tungmetalforgiftning kan diagnosticeres i en alm. blodprøve eller urinprøve.

En kronisk tungmetalforgiftning opstår, når patienten over længere tid bliver udsat for små mængder tungmetal, som lægges i depoter i indre organer som f.eks. lever, nyrer, hjerte, skjoldbruskkirtlen og hjerne.

Den kroniske tungmetalforgiftning kan ikke diagnosticeres i en almindelig blodprøve eller urinprøve, men en lang række andre tests kan indikere tungmetalforgiftning. En af dem er en såkaldt provokationstest - også kaldet keleringstest. Ved en sådan test indtages en kelat-danner (på engelsk Chelating Agents) enten i form af piller eller ved injektion. Det kelaterende lægemiddel vil få en del af tungmetallerne til at forlade depoterne for at sætte sig fast på kelat-danneren. Herefter kan man diagnosticere tungmetallerne enten i en blodprøve eller i en urinprøve, fortæller Hanne Koplev.

Selvom man er testet ved en kelering-test og fundet tungmetalforgiftet, kan man ikke vide med sikkerhed, om ens symptomer stammer fra tungmetalforgiftningen, men ved at behandle tungmetalforgiftningen, kan man erfare, om symptomerne ændrer sig eller ej.

Man kan blive testet for kronisk tungmetalforgiftning hos de orthomolekylære læger, som arbejder

specifikt med dette emne. Se <https://www.dsom.dk/om-dsom/dsom-behandlere/>

Hvordan kan tungmetalforgiftning behandles?

Hanne blev behandlet med et stof, som kaldes DMPS, C-vitamin indsprøjtninger sammen med forskellige antioxidanter af Bruce Kyle i Århus.

Andre tilbyder behandling med EDTA (ethylen-diamintetraacetic acid - et kemisk stof, der bruges i medicinsk sammenhæng som keleringsmiddel). Det betyder, at det kan binde sig til metalioner i kroppen, hvilket gør det i stand til at fjerne dem fra kroppen. EDTA anvendes primært mod åreforkalkning, men flere orthomolekylære læger anbefaler det desuden som afgiftning af visse tungmetaller.

Hanne kan dog ikke stå inde for at anbefale EDTA-behandling generelt ved tungmetalforgiftning, da EDTA synes at være mindre effektivt i de tilfælde, hvor hovedproblemet er kviksølvforgiftning.

En tungmetalforgiftning er ofte opstået over lang tid, og man skal være klar over, at behandlingen typisk også vil være langvarig og måske for resten af livet.

Hanne pointerer, at det er vigtigt også at behandle de følger, som en tungmetalforgiftning har forårsaget. Og her er vi tilbage til begyndelsen,.....en blyforgiftning kan medføre D-vitamin-mangel og både blyforgiftningen og D-vitamin-manglen bør behandles.

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).



Brystkræft - kræftfri uden kemo og

En historie om at finde lys i mørket.

Jeg hedder Christina Bauer, og jeg har været igennem 2 kræftforløb, der har været en kilde til inspiration for mig. Jeg håber også den vil inspirere dig.

I 2016 modtog jeg en voldsom besked - jeg havde brystkræft. Jeg var forberedt på udfordringerne, der ventede mig. Trods lægernes anbefalinger valgte jeg at sige nej til kemo- og strålebehandling. Jeg valgte operation. Jeg vidste, at jeg skulle vælge min egen vej.

Min rejse mod helbredelse begyndte, og jeg var fast besluttet på at gøre den til min smukkeste rejse. Jeg vendte tilbage til mine to butikker som selvstændig med ansvar for driften og mine ansatte. Jeg besluttede at komme tilbage til livet med endnu større styrke og livsglæde.

For at styrke min helbredelsesproces tog jeg det drastiske skridt at revidere min livsstil markant. Jeg ændrede min kost fuldstændig og spiste kun grøntsager og en lille smule frugt, en sund vegetarisk kost. Jeg undgik alkohol og prioriterede motion i den friske luft hver dag. Disse positive valg gav mig energi og modstandskraft.

Ikke alle ønskede at bidrage til min nye livsstil, selvom det ikke var svært at finde mad, der passede til mine behov. Det kan være udfordrende, når ens valg og helbredelse ikke bliver mødt med forståelse og støtte.

Selvom det var skuffende, at alle ikke ønskede at deltage i min nye livsstil, valgte jeg stadig at stå fast ved mine valg og prioritere min egen helbredelse.

Jeg fandt styrke i at omgive mig med mennesker, der støttede og forstod mig, og det hjalp mig med at holde fast i min beslutning.

Det jeg især lærte var, at jeg ikke kunne leve op til andres forventninger om, hvordan mit helbredelsesforløb skulle være. Jeg følte mig nogle gange meget alene. Der var mange i min omgangskreds, der slet ikke forstod mig. I dag er jeg glad for, at jeg valgte at tro på mine egne valg og troede på, at mit nye livssyn ville bidrage til min helbredelse og trivsel.

Efter 7 år på min helbredelsesrejse blev jeg endnu en gang konfronteret med en hjerteskrænkende nyhed - kræften havde spredt sig til store dele af min krop. Det var svært for mig, for mine elskede piger, min elskede mand, min fortvivlede familie og mine venner. Jeg stillede mig selv spørgsmålet:

”Hvorfor?” - ”Havde jeg ikke gjort alt rigtigt?”

Fra terminal til fuldkommen rask på 6 måneder

I stedet for at give op valgte jeg at undersøge alternative veje til helbredelse. Jeg begyndte at dykke dybt ned i et mindset-forløb, hvor jeg fik større indsigt i mine valg og muligheder. Meditation og lange gåture i stilhed gav mig ro til at reflektere over mine følelser, handlinger og tidligere resultater. Jeg erkendte, at jeg havde magt over min egen helbredelse.

Jeg begyndte at bruge min underbevidsthed som en stærk allieret. Jeg fjernede alle negative overbevisninger og fordomme. Jeg holdt min proces for mig selv og ignorerede andres tvivl for at det ikke skulle påvirke mig. Jeg nægtede at acceptere, at jeg skulle leve resten af mit liv under konstant kemoterapi.

g stråler

Min tro, mit håb og mit brændende ønske om at blive helbredt blev min drivkraft. Efter tre måneders hårdt arbejde begyndte jeg at se resultaterne. Min krop begyndte at befri sig selv fra sygdommen. Overraskende nok kunne lægerne ikke forklare, hvorfor helbredelsen var så succesfuld. Men jeg vidste, at det var min positive indstilling og tillid til min egen krop, der gjorde hele forskellen.

Jeg mener, at det har stor betydning at træffe sunde beslutninger for vores helbred og trivsel. Jeg har opdaget, at min krop reagerer positivt, når jeg giver kroppen de rigtige beskeder og støtter kroppen med en sund livsstil.

Ved at integrere taknemlighed, daglig mindset-træning og positive affirmationer i min hverdag har jeg skabt et sundt mindset og sendt kroppen positive beskeder. Dette har ikke kun styrket min mentale og følelsesmæssige tilstand, men også forbedret min fysiske sundhed.

Selvom nogle læger måske ikke forstod, hvordan jeg kunne blive rask på trods af deres tvivl, har jeg oplevet på min egen krop, hvordan mine tanker, følelser og beslutninger har en dybtgående indvirkning på mit helbred.

Jeg har forstået muligheden for at tage ansvar for mit eget helbred og træffe de bedste valg for mig selv, uanset om jeg støder på manglende støtte eller forståelse.

Lægerne kalder det mirakler, venner kalder det mirakler, men er det mirakler? Er det mirakler, at jeg har forbindelse til min krop?



Når jeg i dag tænker tilbage, ser jeg et tydeligt mønster, som jeg bar med fra første forløb, indtil min krop igen gjorde opmærksom på sig selv; Jeg havde i alle årene båret rundt på min sygdom, som min identitet.

At dele min historie med jer, fylder mig med dyb glæde og taknemlighed. Jeg ønsker at skabe inspiration og give håb. Jeg fortsætter med at leve en sund livsstil uden at være fanatisk. Jeg elsker at være i naturen og nyder hvert eneste øjeblik i mit liv. Jeg føler taknemmelighed over at kunne forme mit eget liv og skabe mine egne muligheder.

Udsigten til et sundt liv var min udsigt, og udsigten kan også blive din. Jeg vil fortsætte min rejse mod nye og bedre muligheder. Hvis du ønsker at forstå min rejse eller vil vide mere, er du velkommen til at kontakte mig.

Med kærlighed og håb



Et selvhjælpskursus i

Udpluk og refleksioner fra en weekend med Ib Jensen på Lysglimt i Gilleleje.

Den 21.-23. april 2023 deltog jeg i et kursus om selvhypnose på dejlige Lysglimt i Gilleleje.

Jeg ved ikke rigtig, hvad jeg havde forventet, men det jeg oplevede, var i hvert fald dejligt, sjovt og meningsfuldt.

Kurset startede med en præsentationsrunde. Da vi alle havde fortalt om os selv og om vores udfordringer med canceren, bad Ib om en lille pause, inden han gik videre, da han var synlig påvirket af vores historier.

Da vi samledes igen, fortalte Ib sin egen historie, som blandt andet handlede om en fortid som slagter, efterfulgt af et alt for stresset arbejdsliv som leder i detailbranchen. Efter 4 blodpropper, trak han stikket, sagde sit job op, og gik i gang med at uddanne sig til psyko- og hypnoseterapeut.

Herefter var det tid til en lille smagsprøve på selvhypnose. Allerede her blev jeg glædeligt overrasket. Ib sagde: "Luk jeres øjne, fold jeres hænder og strit med pegefingrene". Man skulle nu forestille sig en magnet på hver finger, som fik fingrene til at gå mod hinan-

den. For mit vedkommende virkede det helt vildt. Uanset hvor meget jeg anstrengte mig, kunne mine fingre ikke vristes fra hinanden! Da vi åbnede øjnene igen, fortalte folk om forskellige oplevelser. Nogle oplevede det samme som mig, og for nogle virkede det slet ikke, hvilket medførte en diskussion om, hvorvidt alle kan hypnotiseres og hvor let påvirkelige, vi hver især er.

Ib fortalte os nu en hel masse om hypnose, som jeg ikke vil forsøge at forklare her, blot sige, at det var mega spændende, og at Ib er en virkelig dygtig og underholdende formidler. Ikke noget med, at man sidder og falder hen.

Aftenen bød på dejlig mad, gåtur i det smukke landskab, og en helt fantastisk solnedgang, som var noget ud over det sædvanlige. Og så selvfølgelig, som på alle Tidselkurser, aftenhygge med lidt lækkert til ganen og en masse dejlig snak.

Næste morgen havde Ib fået selskab af sin kollega Jannie, så de var 2 til at føre os igennem dagen og hypnoserne. De første gange var hypnoserne guidede, men efterhånden blev mere og mere overladt til os selv. Vi



selvhypnose



havde hjemmefra fået at vide, at vi skulle tænke over en ting, som vi gerne ville forandre ved hjælp af selvhypnose.

De første hypnoser foregik i mødesalen indendørs, men heldigvis blev det om eftermiddagen så godt vejr, at vi kunne rykke udendørs på græsplænen og ligge ned i solen på vores medbragte underlag. Det gjorde en kæmpe forskel. Herude oplevede jeg for første gang at komme dybt ned i hypnosen, faktisk så langt ned, at jeg først begyndte at vågne, da Ib sagde tallet 7, som er det tal, man vågner op på.

Efter eftermiddagskaffen nåede vi endnu en hypnose, denne gang indendørs og guidet af Jannie.

Igen i dag var der teori om bl.a. det bevidste og det ubevidste sind, om hjernen og om hypnose/selvhypnose krydret med en masse sjove og spændende historier fra Ib's univers. Vi havde også gode diskussioner og masser af spørgsmål, blandt andet om mindfulness og forskelle/ligheder med hypnosen. Ib underviser i begge dele.

Aftenen var lige så dejlig og hyggelig som aftenen før.

Søndag morgen var der et par små øvelser, og som afslutning spurgte Ib, om der var en af os, der ville stille op som forsøgskanin til en hypnose udført af ham. Jannie fra Tidslerne meldte sig. Og så var vi tilskuere til, hvordan Ib udførte en selvhypnose, og da vi jo havde lært om de forskellige faser i hypnosen, var meget af det genkendeligt. Desværre var Jannie ikke særlig modtagelig, og det fik vi så en snak om bagefter. Kan alle hypnotiseres, og hvor meget afhænger af åbenhed og modtagelighed hos den enkelte? Efter en dejlig frokost var der evaluering og derefter afsked.

I løbet af weekenden fik jeg skrevet en del noter, og vi fik udleveret et meget fint materiale om teorierne bag det arbejde, som Ib og Jannie laver. Det kræver en del at sætte sig ind i det, og de har da også begge en solid uddannelse bag sig. Så det er rart at have noget læsestof, når man skal prøve sig frem alene.

Jeg er ikke sikker på, at jeg har fået lært at hypnotisere mig selv, men jeg har helt sikkert fået nogle redskaber til at kunne dykke dybere ned i min underbevidsthed, end jeg kunne før. Jeg har også fået noget viden om det bevidste og det ubevidste sind og betydningen for adfærd og tanker. Og det er virkelig spændende. Jeg fik helt lyst til selv at få uddannelsen.

At være på kursus hos Ib Jensen er både givende og sjovt. For udover at være sindssygt dygtig til sit fag, så er Ib virkelig sjov at være sammen med. Og i min verden er det noget af det vigtigste, der findes. Humor og gode grin gør glad og giver livsmod, og efter sådan en weekend, hvor man virkelig har hygget sig og moret sig, er livsmodet stort, når man vender hjem. Og vi trænger sådan til det.



Hvad kan akupunktur gøre, 1

Kræft rammer alt for mange og koster mange liv hvert år. Men gudskelov er der også mange der bliver

Anne fortæller sin historie til opmuntring og inspiration for andre. Anne har desværre haft kræft to gange samme sted. Den første gang gik hun medicinens vej, men anden gang supplerede hun medicinens vej ved hjælp fra den alternative verden.

Anne var i slutningen af 40'erne, da hun fik brystkræft. Hun var fuldtids mor til Nicolai på 13 år, havde et fint job, og var da noget hårdt spændt for, men hun trivedes med et godt netværk. Da hun fandt en knude i brystet, faldt hendes verden sammen. Selvom hun var vant til ikke at have en partner, var det lige, hvad hun manglede her. Hun ville nødig skræmme sin søn. Men de kender hinanden så godt, at hun ikke kunne skjule for ham, at alt i hende var kaos. Hun gik til lægen og blev hurtigt sendt videre og fik diagnosen meget kort tid efter. Så stod hun der og flagrede og anede hverken ud eller ind. Hun blev med det samme tilbudt behandling og hun takkede straks ja - hun kunne jo ikke dø fra sin faderløse søn. Hun forsøgte at skjule sandheden for sin søn, som senere har fortalt, at han synes, at det var meget værre, ikke at vide besked.

Anne fortæller om perioden med behandling med "hele pakken". Hun måtte hurtigt opgive at arbejde, og det føltes som en lettelse, at hun kunne koncentrere sig om at blive rask. Træthed og kvalme, hårtab og vægttab. Hun følte sig overladt og alene, og kunne ikke lave alle de sjove ting sammen med sønnen Nicolai. Heldigvis kunne deres netværk tage sig af Nicolai. Anne græd meget og var bange for at ende i en depression. Da hun nævnte det for en læge, sagde han, at det kunne hun få medicin mod. Men det orkede hun ikke at tænke på. Hun fik heller ikke tilbud om psykolog. Selvom hun havde hørt at Kræftens Bekæmpelse

vist havde nogle tilbud, orkede hun kun lige at tage sig af sin søn, så godt hun nu kunne. Hun kan efterfølgende se, at hun endte i selvmedlidenhed og en offerrolle. Men hun kom igennem det, blev erklæret rask og fik sit liv tilbage.

Efter noget tid kom kræften igen. Behandlingen kendte hun fra tidligere, kemo med ulidelig kvalme og medicinen der skulle hjælpe på det, var ikke god for hende. På det hospital hun var tilknyttet, kunne man få 5 gange akupunktur mod kvalme og dem tog hun imod.

Ifølge Traditionel Kinesisk Medicin (TCM) opstår knuder p.g.a. energi stagnation. Så da hun via behandling fik åbnet for kroppens energiflow, mindske knuden i brystet faktisk til halv størrelse. Hun fik den dog fjernet og fortsatte bagefter hos Catrine og kom igennem hele behandlingen stort set uden kvalme. Catrine foreslog hende at supplere med homøopatiske dråber, og det var også en hjælp. At slippe for kvalme var altafgørende. Det betød, at hun kunne tænke på mad, kunne lave sunde og ordentlige måltider, hun kunne sidde og spise sammen med Nicolai. Det betød alverden - for dem sammen, for hendes velbefindende - og hendes træthed var væsentlig mindre end 1. gang.

Kosten betyder virkelig meget. Også de behandlinger hun fik gav hende energi, og hun var ikke nær så angst og bekymret. Anne havde mange gode samtaler med Catrine, og hver gang gik hun hjem med en krop, der var kommet i god balance på alle planer. Hun fik gode ideer til blandt andet at skrive en taknemmelighedsdagbog, og den tog hun frem på sorte dage. Så kunne hun se alt det gode, hun havde i livet. Når Annes krop ikke kunne slappe af, guidede hun sig selv, som Catrine havde lært hende, til at slappe af - tænke på noget rart - og ligge badet i lys. Den teknik bruger hun stadig, når det er et behov. Hun fik i det hele taget øjnene op for at give sig selv omsorg, smøre sin tørre hud og hovedbund med olie, købe en

Når det handler om kræft?

raske, og nogle oplever endda at leve bedre og mere intenst bagefter.

flot kjole, gøre sig selv glad og føle sig fortjent til det bedste. Det betød rigtig meget. Hun tillod sig selv den bedste mad og købte sig fra det, hun ikke orkede - havarbejde og rengøring i en periode.

Af og til følte hun et dilemma med hensyn til hospital/sundhedssystemet og "den alternative verden". Hun havde hørt om patienter, der blev hånet, når de fortalte, at de valgte eksempelvis akupunktur eller healing til. Hun var bange for at få en ringere behandling, hvis hun var ærlig og åben, og også at blive dømt for at tage imod giften af Catrine. Hun overvejede endog at stoppe med akupunkturen. Men Catrine gjorde hende tryk ved at fortælle hende, at hun skulle vælge præcis det, der føltes rigtigt for hende. Vores vej til helbredelse er individuel. For hende var det rigtige at kombinere medicin, operation og akupunktur.

Nu er Anne erklæret rask, men går stadig til kontrol. Hendes søn har lært hende, at hun skal være ærlig med, hvordan hun har det og ikke spille heltinde. Hun har fået etableret gode vaner, er gået ned i tid på arbejdet, og bruger den tid til selvforkælelse. Både Anne og Catrine (Annes akupunktør) håber at inspirere andre til at søge de bedste løsninger for sig selv. De nærer også begge et stort ønske om et samarbejde mellem den konventionelle - og den komplementære verden.

Fakta om Akupunktur: Akupunktur behandler det, der er. Derfor vil ingen behandling se ens ud. Når man behandler et menneske, der fx er i behandling med stråler eller kemoterapi, vil der ofte være ubehag som:

- Kvalme
- Træthed
- Stagnation/knuder
- Hede
- Psykiske faktorer som angst, stress, uro, bekymringer

Disse symptomer kan akupunktur hjælpe på.



Vil du vide mere:

Catrine Saramarie Marcussen,

Telefon: 60 18 56 40

www.klinik-lyspunkt.dk

Redaktionen gør opmærksom på, at patienten har ønsket at optræde anonymt. Artiklen er blevet redigeret efter tryk i magasinet Naturli.

Kan kraniosakralterapi efter strålebehandling

Og har det effekt på andre kendte senfølger?

Det hurtige svar er: Måske.
Mere om det senere. Først lidt om mig og baggrunden for mit forskningsprojekt.

Jeg hedder Cathrine Rahbek og er uddannet fysioterapeut og kraniosakralterapeut og havde slet ikke planlagt at skulle forske, men så...

Det hele startede...

For snart 4 år siden, hvor jeg behandlede en klient, som havde en historie med kirurgi og strålebehandling i halsen på grund af kræft. Vi blev begge overraskede, da han, imens jeg behandlede, oplevede at spyttet begyndte at løbe ned i munden på ham. Han var nemlig meget generet af mundtørhed, som følge af kræftbehandlingen. Den oplevelse blev starten til det forskningsprojekt, jeg nu vil dele resultaterne fra.



Formålet med projektet har været at undersøge om kraniosakralterapi og øvelser kunne mindske oplevelsen af mundtørhed og andre kendte senfølger efter kræftbehandling. Men også at undersøge om effekten fortsætter, selvom man stopper behandlingen i 6 måneder.

Mange af deltagere fortalte mig, hvordan de var afhængige af hyppige behandlinger med fysioterapi og ødemterapi for at kunne holde deres senfølger på et udholdeligt niveau. Det kan være både dyrt og tidskrævende at have senfølger efter kræft. Jeg var derfor interesseret i at undersøge om effekten af øvelserne og behandlingen ville fortsætte efter 6 måneder UDEN kraniosakralterapi.

Hvem, hvad og hvordan?

10 personer har deltaget i projektet. De har alle været igennem kræftbehandling (9 af dem med stråleterapi) og alle lider af mundtørhed. Der er gået mindst 2 år siden deltagerne blev færdige med deres kræftforløb. Først talte vi sammen i telefonen og jeg spurgte ind til deres senfølger og noterede det hele ned. Jeg blev ret overrasket over, i hvor høj grad de var præget af følgerne efter deres behandling.

Herefter mødtes vi 5 gange. Deltagerne modtog 5 behandlinger med kraniosakralterapi og fik enkle øvelser med hjem som koncentrerede sig om deres vejtrækning og nakke.

Første og sidste gang vi mødtes besvarede deltagerne et spørgeskema, som spurgte ind til deres oplevelse af mundtørhed. Sidste behandlingsgang spurgte jeg igen ind til deres senfølger og om de oplevede en forandring her.

i mindske mundtørhed i mund og hals?

6 måneder herefter mødtes vi igen, hvor de for sidste gang besvarede spørgeskemaet og fortalte om deres senfølger. I næste afsnit beskriver jeg den effekt, der muligvis er af behandlingerne. Jeg sammenligner, hvordan deltagerne beskrev deres senfølger før vi startede behandlingerne med, hvordan de beskrev dem efter den 5. behandling.

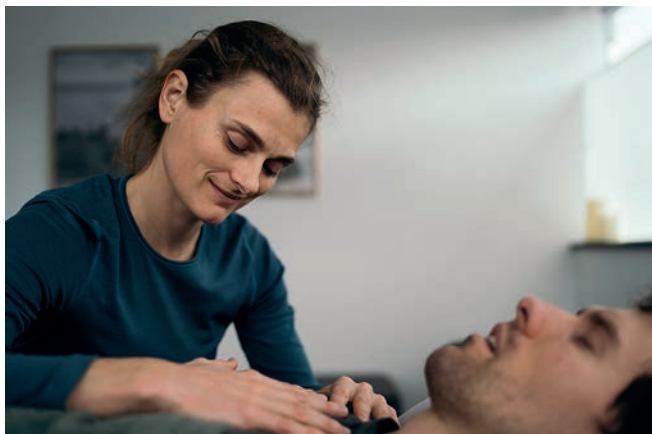
Hvordan var effekten lige efter de 5 behandlingsgange?

Mundtørhed

2 deltagere oplevede mere spyt efter endt behandlingsforløb. Den ene meget tydeligt (havde fx brug for mindre vand under samtaler og cykelture).

Den anden oplevede en mere subtil forandring – at der bare var lidt mere spyt end der plejede.

I spørgeskemaet svarede deltagerne at de i gennemsnit oplevede sig en smule mindre generet af deres mundtørhed.



De andre senfølger

Søvn

3 af deltagerne fortalte at de sov meget afbrudt. 2 af dem oplevede nu markant bedre søvn og fortalte at de gik fra at vågne hver time eller kun sove 2 timer sammenhængende, til at kunne sove til kl. 4 om morgenen uden afbrydelse, og herefter at kunne sove videre til hen på morgenen.

Fatigue/generel udmattelse og træthed

3 deltagere var plaget af fatigue. 1 oplevede nu mindre fatigue. Personen oplevede mindre behov for at sove i løbet af dagen og at det var lettere at komme i gang med dagens gøremål.

Forstoppelse

2 deltagere led af forstoppelse. Begge oplevede sig nu mindre forstoppede. Den ene havde mindre behov for afføringsmedicin.

Stiv/spændt nakke

5 døjede med stiv/spændt nakke. 3 oplevede nu en positiv forandring. En oplevede at der ikke var behov for fysioterapi, så længe vedkommende modtog kranio-sakralterapi. En anden havde stråleskader, der gjorde, at hovedet blev trukket til den ene side. En oplevede at have færre nakkespændinger.

Vejrtrækningsbesvær

6 personer var generet af vejtrækningsbesvær. En så slemt at det at sidde stille og tale, gav forpustelse. Denne person kunne til sidst sidde og tale, uden at skulle hive efter vejret midt i sætningerne.

3 andre oplevede også en positiv forandring.

Synkebesvær

7 var plaget af synkebesvær. 1 oplevede at kunne synke lidt større klumper mad end tidligere.

Havde behandlingen effekt på alle deltagernes senfølger?

Nej. Som du kan læse, var det ikke alle deltagere, der havde effekt af behandlingen, og der var senfølger, som ingen oplevede forandre sig efter de 5 behandlingssange. Ingen oplevede effekt på ødemer, talebesvær, kæbestivhed eller smerter.

Fortsætter effekten efter 6 måneder uden fortsat behandling med kraniosakralterapi?:

Ja, nogle af behandlingseffekterne fortsætter. Det er dem, jeg beskriver herunder.

Vejrtrækningsbesvær og bedre kondition

Effekten på vejtrækning er fortsat hos alle 4 deltagere. 3 er også begyndt at træne mere og er kommet i bedre form!

Fatigue/generel udmattelse

1 oplever stadig mindre fatigue.

Forstoppelse

1 oplever stadig mindre forstoppelse og mindre behov for at tage forstoppelsesmedicin.

Stiv/spændt nakke

2 oplever stadig mindre spændt/stiv nakke.

Synkebesvær

1 oplever stadig mindre synkebesvær.

Var der nogen, der fik det værre med behandlingen? Ved hver behandling har jeg spurgt ind til oplevede bivirkninger af behandlingen og noteret dem ned. Enkelte har oplevet forbigående ubehag (f.eks. træthed, svimmelhed, ømhed i nakken), hvilket er meget almindeligt ved kraniosakralterapi. Ingen har oplevet alvorlige eller blivende gener. Jeg har ikke noteret forværringer i folks almentilstand ved 6 måneders opfølgning.

Fik vi så svar på spørgsmålet ”Kan kraniosakralterapi mindske mundtørhed efter strålebehandling i mund og hals?” Og ”har det effekt på andre senfølger?” Ja og nej.

Enkelte oplever mindre mundtørhed, men effekten stopper, når behandlingen stopper.

Med hensyn til de andre senfølger er der flere, der oplever en mindskelse af nogle af deres senfølger. Og – effekten virker til at fortsætte, for i hvert fald nogle af senfølgerne – selv efter 6 måneder uden kraniosakralterapi.

En virkelig positiv overraskelse i projektet var at 3 af deltagerne begyndte at træne mere og kom i bedre form. De kunne pludselig gøre ting, de har været forhindret i at gøre i flere år, blandt andet pga. vejtrækningsbesvær.

Men det er vigtigt at understrege, at der skal meget mere forskning til, før vi med vished kan sige, at det var kraniosakralterapien og øvelserne, der gav de positive effekter for projektets deltagere.

Vil du vide mere?

Jeg har lagt videoer af de øvelser, deltagerne i forskningsprojektet brugte, ud på min hjemmeside. Du er meget velkommen til at prøve dem og se, om det gør en forskel for dig.

<https://www.rahbekkst.dk/oelvelser-til-dig-der-lider-af-vejtraekningsbesvaer-efter-kraeftbehandling/>

Denne artikel er en forsimplet sammenskrivning af resultater fra et forskningsprojekt.



Cathrine Rahbek

Uddannet fysioterapeut og kraniosakralterapeut.

cathrine@rahbekkst.dk

www.rahbekkst.dk

Tlf. 30 64 53 90

Mange kræftpatienter bruger cannabis som et naturligt sovemiddel

Søvnproblemer er en af de hyppigste bivirkninger efter en kræftdiagnose. De kan vare ved i årevis efter behandlingen og påvirker patienternes livskvalitet negativt. Forskning viser, at mange kræftpatienter bruger cannabis til at mindske symptomer – herunder søvnproblemer - efter kræftbehandlingen.

1464 kræftoverlevende blev spurgt om deres brug af cannabis

For at blive klogere på brug og effekt af cannabis som sovemiddel rekrutterede forskere fra Department of Psychology ved Faculty of Science of Memorial University, St. John's i Canada 1464 kræftoverlevende til en spørgeskemaundersøgelse, hvor de online skulle svare på en række spørgsmål om deres brug af cannabis for at få

en bedre søvn. Gruppen var ligeligt fordelt på mænd og kvinder med en gennemsnitlig alder på 61,1 år.

Undersøgelsen viste, at 23,5% (344) af deltagerne brugte cannabis for at sove bedre. De rapporterede om generel bedre søvnkvalitet, de slappede bedre af, faldt hurtigere i søvn og vågnede ikke flere gange om natten. 68,3% af dem var begyndt at bruge cannabis som sovemiddel efter deres kræftdiagnose. Mere end en tredjedel af dem brugte cannabis hver dag for at kunne sove bedre.

Andre gode effekter

Blandt de 344 brugte 31,4% desuden cannabis som smertestillende middel, 24,4% for velvære og 12,5% mod angst.

Reference: Rachel M Lee et al: A cross-sectional survey of the prevalence and patterns of using cannabis as a sleep aid in Canadian cancer survivors. J Cancer Surviv. 2023 Oct 14.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37837502/>



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).



Den vigtige blods

Et af mine allerbedste sundhedsråd er at holde sit blodsukker i balance. Dit blods indhold af sukkerstoffer, også kaldet glukose, har stor indflydelse på stort set alle systemer, organer og celler i din krop. Derfor er sikring af et stabilt blodsukker noget af det bedste, du kan gøre for dig selv.

Sukker er tidens svøbe

Aldrig tidligere har vi spist så meget sukker, som vi gør i dag, og vores høje indtag af skjult eller mindre skjult sukker, forårsager langt større ballade i den indre kropskemi, end vi måske gør os klart. Færdigretter og forarbejdede fødevarer er ofte tilsat sukker, selv færdige ovnkartofler, færdige pålægssalater, morgenmadsprodukter og juice kan indeholde store mængder tilsat sukker. Høje niveauer af sukker i blodet stammer ikke kun fra fast eller flydende sukker, men også fra blandt andet alkohol samt hvidt brød

og pasta. Høje blodsukkerniveauer er faktisk noget nær det værste, du kan udsætte din krop for. Cellerne hæmmes og alle systemer udsættes for stress og sættes på overarbejde i forsøget på at nedregulere sukkerniveauerne i blodet. Blodsukker-niveauerne er hormonelt regulerede, og omdrejningspunkterne her er hormonerne insulin og glukagon.

Sådan fungerer blodsukkeret

Blodsukkerniveauerne er udtryk for blodets indhold af glukose/sukker, som vi får fra den mad og de kulhydrater, vi spiser. Disse nedbrydes til sukkerstoffer, som optages i blodbanen og sendes rundt til kroppens celler, hvor de omdannes til energi, så hjernen, musklerne og nervecellerne med mere kan fungere optimalt. Problemerne opstår, hvis vi spiser for mange hurtige kulhydrater fra for eksempel sukker, slik, hvidt brød, kager, stivelse, pasta, sodavand, saft, alkohol og mange forarbejdede fødevarer. Det får nemlig sukker- og insulinniveauerne til at stige, hvilket i længden er en stor belastning for kroppen. Du mærker det typisk i form af træthed og øget vægt, ofte de kilo, der sætter sig lige midt på maven, men belastningen kan også forårsage inflammation og føre til en række andre forskellige sygdomme og belastningstilstande.

Blodsukker og kræft

Et uafbalanceret blodsukker påvirker alle mennesker negativt, men især mennesker, der har eller har haft kræft, kan med stor sundhedsfordel ofre blodsukkeret særlig opmærksomhed.

Kræftceller kan nemlig være yderst sensitive over for store mængder sukker. Tyske forskere har gennem deres arbejde med dette emne udviklet den teori, at kræftcellers stofskifte kan ændre sig fra almindelig forbrænding til det, de kalder forgæringsstofskifte. Under forgæring dannes der mælkesyre, som kan lægge sig omkring kræftcellen som en form for be-

sukkerbalance

skyttende skjold. Det kan ifølge de tyske læger medføre, at immunforsvarets T-celler ikke længere effektivt kan opfange og destruere kræftcellerne, ligesom effekten af kemoterapi og strålebehandling ligeledes kan reduceres.

Det er spændende forskning, som uanset omfanget bør give anledning til tanker omkring vores indtag af sukker. En af de bedste beslutninger vi efter min mening kan tage, når det gælder mad og sundhed, er faktisk at reducere blodsukkerpåvirkningen. Det betyder at begrænse eller helt afholde os fra at spise sukker, også flydende sukker, hvidt brød, pasta og kunstige sødemidler. Indtag af megen sød frugt, frugtsukker og juice er heller ikke optimalt, ligesom stress og et højt indtag af kaffe og sort te kan påvirke blodsukkeret i uheldig retning. Derimod er masser af næringsrige økologiske og fiberrige grønsager,

For god ordens skyld gør jeg lige opmærksom på, at alkohol også indeholder sukker. I den forbindelse ønsker jeg at henvise til en nyere undersøgelse fra DTU (Danmarks Tekniske Universitet), der viser, at alkohol kan øge risikoen for udvikling af brystkræft blandt kvinder efter overgangsalderen. Det betyder ikke, at vi helt behøver at holde os fra et glas vin i ny og næ, men det anbefales, at vi holder os til 1-2 glas om ugen.



Anette Harbech Olesen,

forfatter og sundhedsdebattør på www.madforlivet.com.

Aktuel med bogen *Syv veje til et langt liv – få det bedste ud af dine gener*.

(Foto: Sara Calbiari)

rigtigt fuldkornsbrød, ekstra jomfruolier, nødder, kerner, mandler, fjerkræ, fisk, bønner og linser alle sammen råvarer, der i hinandens selskab har en stabiliserende effekt på blodsukkeret. Samtidig smager disse afgrøder godt og er fyldt med vitaliserende næringsstoffer.

Hvis du har eller har haft kræft, kan det måske også interessere dig at vide, at stoffet Gamma-tokotrienol, der er en del af det naturlige E-vitamin, er et af de mest effektive stoffer til at hindre forgæring i kræftceller. Det kan indtages gennem koldpresset hvedekimolie eller via hvedegræssaft, der jo netop er dyrket på de hele hvedekerner. Stoffet findes også i Nature's Own E vitamin præparatet med samtlige tocoferoler og -trienoler i food state kvalitet. Nature's Own er ligesom Nani kosttilskud af høj kvalitet og med høj grad af optagelighed. Producenten har stor erfaring med udvikling af vitaminer og mineraler til kræftpatienter.

Blodsukker og kemoterapi

Kemoterapi kan påvirke blodsukkerniveauet på flere måder. Nogle kemoterapipræparater får blodsukkeret til at stige, og knap en tredjedel af dem, der modtager kemoterapi, oplever høje blodsukkerniveauer.

Bivirkningerne ved kemoterapi, herunder opkast, kvalme og tab af appetit, kan til gengæld forårsage lavt blodsukker.

Er du i behandling med kemoterapi, så er det vigtigt både for dig selv og for behandlingens effekt at tilstræbe et afbalanceret blodsukker. Ved at kombinere dine måltider, så du får både proteiner, sundt fedt og gode kulhydrater til hvert måltid, så sikrer du en blodsukkerstabiliserende effekt. Får du lyst til et stykke frugt eller en skive ananas, så kombiner det altid med for eksempel en fem-seks mandler, der indeholder både det sunde fedt og proteiner. Kombinationen har stor effekt.

At være forberedt og have velsmagende råvarer og enkle skræddersyede måltider klar, der indeholder alle tre næringsstofgrupper af allerhøjeste kvalitet, vil kunne hjælpe dig med at håndtere blodsukkerudsving, mens du gennemgår din behandling.

Sådan spiser du dig til et stabilt blodsukker

Gevinsten i at vælge de rette råvarer og sammensætte måltidet er helt afgørende for din sundhed og indre balance. Sørg for, at dagens måltider indeholder fiberrige kulhydrater fra eksempelvis grøntsager, proteiner fra bønner, linser, kikærter eller økologisk kylling, laks eller ørred samt sunde fedtstoffer fra for eksempel frø, kerner, nødder eller ekstra jomfru olivenolier.

Skræddersy dine måltider på denne måde, det er både næringsrigt og blodsukkerstabiliserende:

Kulhydrater

Grønsager indeholder masser af fibre og er de bedste kulhydrater, du kan vælge. De giver god mæthed og hjælper tarmen med at skabe et sundt mikrobiom. Tarm-mikrobiomet er afgørende for en velfungerende og sund krop, og det stortrives på fibre fra grønsager. Vælg de økologiske, for de indeholder flere næringsstoffer end de konventionelle og ingen uønsket kemi. Kombiner gerne grøntsagerne, som du kan bage, svitse eller dampe efter lyst og behag, med nødder, kerner eller en god dressing af den bedste ekstra jomfruolivenolie eller hørfrøolie. Server med gode proteiner, som du kan læse mere om herunder.

Code proteiner

De sunde proteiner finder du for eksempel i økologisk

fjerkræ, fisk eller i økologiske æg, bønner, linser, kikærter, quinoa, mandler og mælkeprodukter af høj kvalitet.

Sundt fedt

Din krop kan ikke undvære det sunde fedt, men som med kulhydraterne, skal du gå efter allerhøjeste kvalitet. En daglig kombination af lidt gammeldags kærnet smør (Naturmælk), ekstra jomfruolivenolie, nødder, mandler, frø, kerner og avocado i kombination med omega 3 fra økologiske fede fisk, en højkvalitets fiskeolie eller min foretrukne kilde omega 3 fra plankton i form af det ubehandlede og rene produkt Zooca omega 3. Du kan læse mere om Sundt fedt på [Madforlivet.com](https://madforlivet.com)

Husk at være kvalitetsbevidst, for alt det, du vælger at spise, danner grundlag for nye celler, nyt væv, organer og signalstoffer. Og du og din krop fortjener at bestå af det allerbedste.

Referencer:

- Forouhi NG, Misra A, Mohan V, Taylor R, Yancy W. Dietary and nutritional approaches for prevention and management of type 2 diabetes. *BMJ*. 2018;361:k2234
- Taheri S, Zaghoul H, Chagoury O, et al. Effect of intensive lifestyle intervention on bodyweight and glycaemia in early type 2 diabetes (DIADEM-I): an open-label, parallel group, randomized controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2020;8(6):477-498
- Sala-Vila A, Díaz-López A, Valls-Pedret C, et al. Dietary marine omega-3 fatty acids and incident sight-threatening retinopathy in middle-aged and older individuals with type 2 diabetes: prospective investigation from the PREDIMED trial. *JAMA Ophthalmol*. 2016;134(10):1142-1149
- Sbroma Tomaro E, Pippi R, Reginato E, et al. Intensive lifestyle intervention is particularly advantageous in poorly controlled type 2 diabetes. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2017;27(8):688-694

Risiko for ny kræft efter kræftbehandling

Som noget nyt har danske læger og forskere fra Aalborg Universitetshospital og Rigshospitalet undersøgt risikoen for senfølger i form af ny kræft, når patienter behandles med højdosis kemo og stamcelletransplantation. Her viste det sig, at patienter med lymfekræft, som havde fået denne behandling, havde dobbelt så stor risiko for udvikling af ny kræft sammenlignet med befolkningen i øvrigt.

”Vi vidste godt, at intensiv behandling med kemo-terapi kan føre til ny kræft senere i livet, men vi har ikke vidst, hvor stor risikoen er,” siger Trine Trab, der er læge og forsker ved Aalborg Universitetshospital og Rigshospitalet.

Mere konkret viser undersøgelsen, at der er en øget risiko for akut myeloid leukæmi, myelodysplastisk syndrom (som kan være et forstadium til leukæmi), samt almindelig hudkræft. Der er ikke en øget risiko for andre kræftformer.

Undersøgelsen omfattede 803 danske patienter med forskellige former for lymfekræft. Alle har modtaget behandling med højdosis kemoterapi samt det, lægerne kalder autolog stamcelletransplantation, som sker ved hjælp af patientens egne stamceller.

Patienterne blev fulgt i op til 17 år efter kræftdiagnosen for at se, om de blev ramt af en ny kræftsygdom, og har sammenlignet dem med den almindelige befolkning, matchet på køn og alder.

Resultaterne viser, at 129 ud af de 803 patienter med lymfekræft havde udviklet en ny kræftsygdom. Heraf var 47 almindelig hudkræft, mens 27 var myelodysplastisk syndrom eller akut myeloid leukæmi. Derudover var der 55 tilfælde af andre kræftformer, men når man sammenlignede over tid med baggrundsbefolkningen, var der altså ikke en overhyppighed af disse andre kræftformer, forklarer Trine Trab.

Undersøgelsen viser desuden, at alder er en risikofaktor for ny kræftsygdom efter behandlingen. Det vil sige, at jo ældre patienten er, når behandlingen gives, desto større er risikoen for at få ny kræft senere i livet.

Den nye viden kan bruges til at informere patienter og til at tage højde for risikoen for senfølger. På en session om senfølger d. 31. august og 1. september 2023 kunne Steen Dalsgaard Jespersen, der er vicedirektør i Sundhedsstyrelsen love tilhørerne, at senfølger er en del af forarbejdet til den kommende Kræftplan V under overskriften; ”Senfølger, opfølgning, palliation og rehabilitering”.

Som kræftpatienter kan vi kun håbe, at der fremover vil være mere åbenhed om risikoen for senfølger af kræftbehandlingen generelt, så patienterne får de bedste muligheder for at træffe et informeret valg af behandling.

Kilde: <https://www.cancer.dk/nyheder/forskere-saetter-tal-paa-risiko-for-ny-kræft-efter-behandling-for-lymfekræft/>

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).



7 veje til et langt liv

Af Anette Harbech Olesen

Anmeldt af Mai Nielsen
tidslerne@mai-nielsen.dk



”7 veje til et langt liv” er Anette Harbech Olesens seneste bog.

Her får du opdateret viden fra både ind- og udland om aldring og epigenetik baseret på den nyeste forskning, som viser, at det ikke kun er dine gener, som er afgørende for et langt sundt liv. Du kan selv gøre rigtig meget for at holde dig sund og rask samt forhindre sygdom ved at have en sund livsstil.

Anette har besøgt nogle af de steder på jorden, hvor befolkningen bliver meget gamle uden at blive syge og set på, hvordan de lever.

Vi kan med sund livsstil påvirke vores gener og leve længere uden sygdom. De parametre, hvor vi kan sætte ind, er vores kost og kosttilskud, vores tanker, vores søvn, motion og vores sociale relationer. Du får også gode råd om, hvordan du vedligeholder din hukommelse, om stress og hvad faste kan gøre for dig.

Bogens sidste del er en række spændende, sunde opskrifter flankeret af flotte foto, såvel morgenmad, frokost og aftensmad samt kager og snack.

Jeg kan varmt anbefale denne bog, som er skrevet på et let forståeligt sprog.

Sideantal: 288

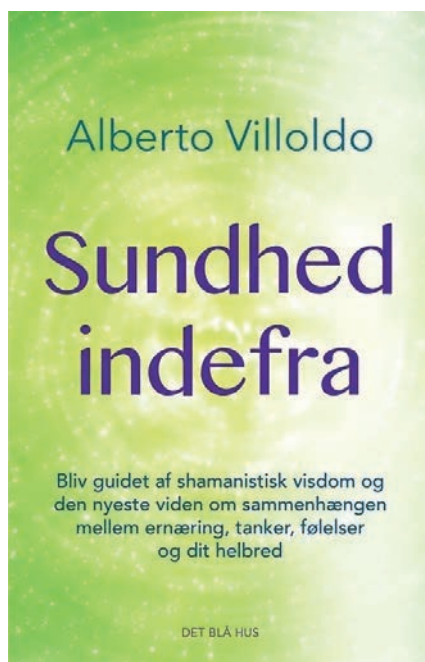
ISBN: 9788740081251

Pris fra kr. 199.95

"Sundhed indefra" 2016

Af Alberto Villoldo

Anmeldt af Dorte Helbrink
dorthehelbrink@gmail.com



"Sundhed indefra" er blandt andet en guide til at blive/være sund, vis og lykkelig. Den handler om krop-sind-ånd-medicin.

Alberto Villoldo, som er medicinsk antropolog med en Phd i psykologi samt shaman og grundlægger af Light Body School samt Four Vind Society, bliver pludselig dødeligt syg. Hans mange år i junglen rundt i hele verden som antropolog og elev hos Shamanerne har påført ham vira, parasitter og orme, som er ved at tage livet af ham. Han må nu bruge al den lærdom han har modtaget, og al den hjælp han kan få, på at redde sit eget liv. Det er en fantastisk historie, som også giver håb for andre.

DEL 1. At opdage din indre healer: Her får du brugsanvisningen til at opdage din indre healer. Du vil bl.a. se hvordan Krop-Sind-Ånd-Medicin adskiller sig fra Vestlig medicin. Sygdom defineres her som en fremmedgørelse over for følelserne, kroppen, jorden og ånden. Kuren genopretter den indre harmoni og giver healing fra alle sygdomme, uanset hvordan de er opstået.

DEL 2. At slippe de gamle vaner: Her finder du en udførlig opskrift på udrensning af giftstoffer og den optimale kost. Du får viden om super fødevarer og opskrift på, hvordan du afgifter og optimerer

din hjerne, og hvordan du kan slippe gamle vaner.

DEL 3. At overvinde den død, der lur på dig: Her lærer du, hvordan du kan håndtere stress, vrede og frygt. Du lærer om mitokondrierne, cellernes kraftcentre, som kun nedarves fra din mor. Mitokondrierne aktiverer de proteiner, der giver et langt liv. Du lærer at rense dit lysende energifelt med traditionelle shamanistiske healingsteknikker og fjerne aftryk af sygdom og opgradere det til at gen-danne din krop og hjerne.

DEL 4. Ud af stilhed kommer genfødsel: Her bliver du ført gennem Medicinhjulets visdomslære. Du vil lære om myterne, som skaber historier om din fortid. Du vil lære, hvordan du kan skabe en ny personlig historie eller mytologi. Du kan også få vejledning til visionssøgning for at finde en ny vision. Og til slut hvordan du kan bevare de gavnlige helbredsvirkninger og fremme trivsel for alle væsener og for jorden.

En helt fantastisk bog - også som opslagsbog.

Fås også som e-bog.
267 sider, pris fra kr. 44,95
ISBN 9788702230383

Kan man tænke sig rask?

Videnskaben om sammenhængen mellem sind, sygdom og helbredelse

Af Thomas Breinholt

Anmeldt af Birgitte Jensen
birgitte.jensen@tidslerne.dk



Thomas Breinholt har i flere år arbejdet som fakta- og dokumentarchef på TV 2. Du har måske set hans udsendelser "Åndernes Magt" eller tv-programmet "Kan man tænke sig rask?" hvor fire danskere forsøgte at tænke sig raske. Han har rejst verden rundt og interviewet mere end 40 fremtrædende forskere, ligesom han har fordybet sig i videnskabelige artikler. Det er der kommet en yderst velskrevet, interessant og tankevækkende bog ud af.

Vores sind har afgørende betydning for vores helbred. Både hvad angår udvikling af sygdom og helbredelse, og hvad vi selv kan gøre for at aktivere de selvhelbredende kræfter, vi har i os.

De overraskende helbredelser.

Her læser vi bl.a. om vækkelsesprædikanten Charles Ndifon fra Nigeria der til et vækkelsesmøde i pinsekirken i Ringkøbing siger til Roger Pedersen, der modvilligt deltagere "Gør dig klar til et mirakel". Han har efter en faldulykke fået dobbeltsyn og øjet har rykket sig. Han føler 3 fingre i øjet og fornemmer noget guddommeligt. Da han går derfra, har han fået et samlet syn på begge øjne. Han blev efterfølgende dybt religiøs.

Men hvad er vores bevidsthed egentlig i stand til? Findes der forskning, der kan bidrage til at

forklare, hvordan tilsyneladende uforklarlige forbedringer af alvorlige sygdomme kan ske? Og kan man fremme sine egne helbredende kræfter? Og hvad med placebo? Det har vist sig, at placebopiller har en moderat effekt på en række lidelser, når bare man fortæller, at de virker. F.eks. viser en undersøgelse, at Panodil mod kroniske smerter hos gigtpatienter viser "ingen eller lille effekt af tvivlsom betydning i" i forhold til placebo. Vi købte ca. en milliard standard-tabletter panodil i 2022 i Danmark. Flere af de operationer, der bliver foretaget i f.eks. ryg, knæ og skuldre viser sig i forsøg, at være uden væsentlig klinisk virkning men kan tilskrives en stor placebo-effekt. Desværre kan du ikke sidde derhjemme og udnytte placeboeffekten. Det kræver en god relation til din behandler.

Kan vi tænke os syge?

Noncebo er latin og betyder "jeg vil skade". Hvor placebo aktiveres ved positive forventninger, aktiveres noncebo af det modsatte.

Det, der sætter en nonceboeffekt i gang, er frygt og forventninger til fremtiden. F.eks. hvis man får besked om, at en undersøgelse vil gøre ondt, får en alvorlig diagnose, eller at der vil opstå bivirkninger. Hans råd er derfor, at vælge sin læge med omhu ved længerevarende eller kroniske forløb, for

manglende tillid kan underminere behandlingseffekten.

Stress og immunsystemet bliver behandlet, ligesom voldsomme traumer og ensomhed. En undersøgelse viser, at modgang i de to første måneder af livet bedst forudsiger, hvordan du kommer til at fungere, når du bliver ældre. Stress og ensomhed kan føre til et immunsystem ude af balance, der så kan føre til fysiske sygdomme. Depression og søvnvanskeligheder ser ud til at øge risikoen for tilbagefald ved kræft. Det er derfor vigtigt at have fokus på sindet samtidig med en kræftbehandling.

Kan vi styre, hvad vi tænker?

Hvordan kan vi bruge vores sind til at skærme os mod sygdomme og fremme helingen af vores krop? Her kan du gøre brug af ”mindfulness”. Vær til stede i nuet. Ret opmærksomheden mod dit åndedræt, dine tanker og følelser og indre kropsfølelser, men uden at dømme eller evaluere dem. Meditation viser sig at kunne nedsætte blodtrykket og et forsøg viser, at det også lader til at reducere åreforkalkning hos patienter med forhøjet blodtryk. Tætheden og rækkevidden af vores sociale relationer er en stærk faktor for vores fysiske sundhed. Det har så kraftfuld en sundhedseffekt, at det svarer til effekten af ikke at ryge cigaretter og ikke drikke alkohol.

Og så er det sundhedsfremmende at være gift eller leve i parforhold, også når man bliver syg.

De kroniske lidelser optager nu 80% af vores sundhedsudgifter: kræft, diabetes, autoimmune sygdomme, hjerte-kar-sygdomme, lungesygdomme og for højt blodtryk. Mange af disse lidelser er påvirkelige af vores sind, livsstil og det psykologiske miljø, som vi lever i.

Så kan man tænke sig rask? Thomas Breinholt siger både ja og nej. Nej til, at man bare kan ændre sine tanker. Ja, til at man kan lære, ikke at lade sig styre af dem.

Bogens budskab i 3 ord: ”Tro, håb og kærlighed”. Troen på, at en behandling virker, at der er noget, der er større end os selv. Og troen på, at vi selv kan tage kontrol over noget trods sygdom og modgang. Håbet om, at vi kan få det bedre, at vi kan komme ovenpå igen, og at livet igen kan blive værd at leve. Og den sociale healing: Kærligheden fra vores nærmeste, venner, kollegaer og vores behandlere. Og størst af disse, som Paulus skrev, er kærligheden. Så simpelt, og dog så kompliceret.

Lindhardt og Ringhof 2023

Sidetæl: 399

ISBN 978-87-11-69957-7

Pris: Fra kr. 228.

Fås også som e-bog og lydbog

Mød Thomas Breinholt på Tidslernes generalforsamling i Middelfart lørdag den 16. marts 2024.

Du kan også tilmelde dig foredraget on-line på tidslerne.nemtilmeld.dk.



Ramt af kræft – hvad nu?

af Bernt Lassen

Anmeldt af Mai Nielsen
tidslerne@mai-nielsen.dk



Bogen er en hudløs ærlig fortælling om Bernts håndtering af diagnosen Analcancer. Fra forskellige tilbud om konventionel behandling, som hen ad vejen bliver fravalgt og til en lang rejse med alternative tiltag med Budwig protokollen, kostændringer, kosttilskud, heilpraktik, udrensning af giftstoffer, holistisk tandlægebehandling, åndedrætstræning, motion, god søvn, healing, lydterapi, hydrogenberiget vand, cannabis og ikke mindst et positivt syn på livet, som Bernt elsker så højt.

Det er også en meget personlig skildring af livet med en kræftdiagnose sammen med hustruen Heidi, som har stået ved Bernts side i hele forløbet. Livet med børn, børnebørn og forældre og deres accept af valg og fravalg. Bernt vælger at årsagsbehandle i stedet for at symptombehandle. Bernt mener, at finder man de følelsesmæssige årsager til sygdommen og giver kroppen de rigtige betingelser, kan man komme rigtig langt.

For Bernt og Heidi er god livskvalitet vigtigere end livslængde.

Bogen er en rigtig god guide til alle med en kræftdiagnose, som står med rigtig mange ubesvarede spørgsmål.

Jeg giver mine varmeste anbefalinger til denne vigtige selvhjælpsbog, som en god inspirator, som også indeholder mange vigtige henvisninger.

ISBN-13: 9788797478301

Sideantal 206

Pris fra kr. 129,-

Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 16. marts 2024 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 2023.
5. Behandling af indkomne forslag.
6. Fastsættelse af kontingent.
7. Valg af formand.
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen:
Dorthe Helbrink, Dorthe Olsen og Annemarie Hemmer blev valgt for 2 år i 2023
Annemarie ønsker at udtræde af bestyrelsen, men fortsætter med at varetage sekretærposten, hvilket vi er meget taknemmelige for.
Der skal vælges 3 bestyrelsesmedlemmer 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

Foredrag af den kendte TV2 journalist Thomas Breinholt, forfatter til bogen "Kan man tænke sig rask" - Videnskaben om sammenhængen mellem sind, sygdom og helbredelse.
Thomas Breinholt: Kan man tænke sig rask? (bog.dk)
Du kan også tilmelde dig foredraget on-line på tidslerne.nemtilmeld.dk.



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 velkommen til at deltage i generalforsamlingen.

Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling af generalforsamlingen er tilmelding nødvendig på tidslerne.nemtilmeld.dk. Har du problemer med at tilmelde dig, kan Bo Christensen naestformand@tidslerne.dk, tlf. 20 68 49 66 være behjælpelig.

Tilmelding senest den **1. marts 2024**. 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.

Selvomsorg for trivsel, velvære og healing - metoder for "hjælp-til-selvhjælp".

Fredag 26. april 2024 til søndag 28. april 2024

Lysglimt, Gilleleje

Få vintermørket ud af kroppen og fyld den i stedet med forårets kærlighed, harmoni og forkælelse - både alene og sammen.

500 kr.



Anticancer

v/Milena Penkowa, Cand. Med., Phd

Fredag 10. maj 2024 til søndag 12. maj 2024

Stenstruplund, Fyn



Anticancer v/Milena Penkowa: Kurset omhandler naturlige kosttilskud, som forskning har vist udøver en anticancer effekt, modvirker smerter og cancer-træthed.

500 kr.

Nye aktiviteter
annonceres løbende på:
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

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

■ Se mere på www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Lær at tage ansvar for dit liv v/Michael Broby Lorenzen

Fredag 5. juli 2024 til søndag 7. juli 2024
Stenstruplund, Fyn

"Lær at tage ansvar for dit liv i tanke, ord og handling, for krop, sind og ånd" Ved hjælp af metoden "Art of Transformation" vil du lære at transformere din modstand mod forandring og arbejde mere bevidst med at opnå dine mål og ønsker.

500 kr.



Kursus for par - Tapping, tankefeltterapi TFT/EFT v/Lars Mygind

Fredag 2. august 2024 til søndag 4. august 2024
Stenstruplund, Fyn

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

Fra 500 kr.



Genvind din kraft v/Robert Rolfsted

Fredag 18. oktober 2024 til søndag 20. oktober 2024
Lysglimt, Gilleleje

"Jeg gør dig stærkere, modigere og mere levende". Ved at gøre dine personlige kompetencer til din største styrke og integrere dem i hele dig. Citat: Robert Rolfsted.

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 a

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

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

Dagskursus - Endnu en fordybelsesdag med dig i fokus – FÅ PLADSER TILBAGE

Søndag d. 25. februar 2024 kl. 10:00 til 17:30

NAYA Nivå

Vi har en dag med Meditation/Yoga, skøn ayurvedisk frokost, et spændende oplæg om pårørende og relationer. Dagen slutter med Soundhealing/Gong bade, i det smukke ayurvediske hus hvor du kan opleve den sublime fornemmelse af havudsigt.

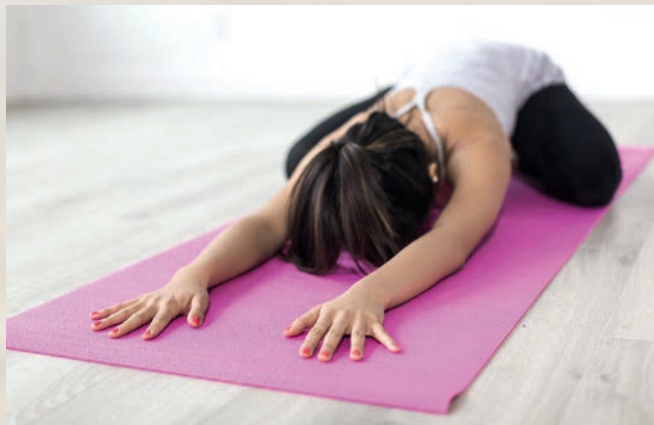
Fra 150 kr.

3 x Workshop i MediYoga, Lydrejse og Soulwalk v/Aselya Aabenhus

Torsdag d. 29. februar 2024 kl. 10:00 til torsdag d. 14. marts 2024 kl. 12:00 – Livslyst, Frederikshavn

Alle elementer indgår i hver session, men der er fokus på et element hver gang. Først MediYoga, dernæst Lydrejse og til sidst Soulwalk. Bemærk at det er 3 workshops på disse formiddage 29.feb, samt 7. og 14. marts.

150 kr.



ZOOM - Ramt af kræft - hvad nu? v/Bernt Lassen

Torsdag d. 29. februar 2024 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Bernt fortæller om sin rejse efter, at have sagt nej til konventionel behandling. Om at vægte livskvalitet højest og tage på rejse af den alternative vej. Hans budskab er at give sig tid til at vælge det, der er mest rigtigt for en selv.

Fra 25 kr.

Forkælelsesaften i Dronning Dorotheas Badestue FÅ PLADSER TILBAGE

Mandag d. 4. marts 2024 kl. 17:00 til 21:00

Dronning Dorotheas Badstue, Kolding

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

Fra 100 kr.

Dagskursus Soulwalk v/Aselya Aabenhus

Søndag d. 10. marts 2024 kl. 10:00 til 17:00

Livslyst, Frederikshavn

Kom dybere ind i dig selv og find kreative løsninger på de konflikter, der skaber stress og sygdom i sind og krop! Stress er mange ting, og ifølge Metasundhedsprincipperne er det indre konflikter, oftest ubevidste, der skaber stress og sygdom.

150 kr.

rrangementer

TidseLCafé Bornholm - Giv din indre verden en stemme med SoulCollage®

Tirsdag d. 12. marts 2024 kl. 19:00 til 21:00

Villa Thalia, Nyker

Denne enkle kreative praksis kan give dig et kraftfuldt værktøj til selvopdagelse og selvhealing. Kirsten Steinig vil fortælle om at lave collager og hvad det kan gøre for dig. Du får også lov til at lave en lille collage.

Gratis

Generalforsamling 2024

Lørdag d. 16. marts 2024 kl. 12:00 til 17:00

Huset Middelfart

Kræftforeningen Tidslerne indkalder hermed til foreningens ordinære generalforsamling. KUN for medlemmer. Tidslerne er vært med frokost. Foredrag af den kendte TV2-journalist Thomas Breinholt, forfatter til bogen "Kan man Tænke sig rask".

Du kan også tilmelde dig foredraget on-line på tidslerne.nemtilmeld.dk.

Gratis

TidseLCafé Nordjylland

Mandag d. 18. marts 2024 kl. 19:00 til 21:00

Tina Risager Kunst & Interiør, Sindal

Tina Risager har inviteret til hygge, en snak om NADA øreakupunktur og alle som har lyst kan gratis prøve hvad det er og kan gøre for os.

Gratis

Foredrag om Søvn v/søvnvejleder Mikael Rasmussen

Onsdag d. 20. marts 2024 kl. 19:00 til 21:30

Maskinhallen, Frederikshavn

Hvad betyder søvn for menneskets ydeevne og trivsel. Under søvnen sker der en lang række forskellige processer, som alle har stor betydning for dit helbred og din psyke. Søvn er den reneste naturmedicin, der holder humøret højt og sygdomme fra døren.

Fra 75 kr.

Foredrag - Mad mod Kræft v/Anette Harbech Olesen

Torsdag d. 21. marts 2024 kl. 19:00 til 21:00

Zealand / Sjællands Erhvervsakademi, Køge

Kom til et spændende foredrag og få inspiration til gode tanker, god mad, lindrende og glædesfyldte tiltag, samt lidt om søvn i en udfordrende hverdag.

Fra 75 kr.



Tidslernes kommende a

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

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

6 x MediYoga v/Aselya Aabenhus

Torsdag d. 4. april 2024 kl. 18:30 til tirsdag d. 7. maj 2024 kl. 20:00 – Livsløst, Frederikshavn

MediYoga er lyd, bevægelse, åndedræt og meditation. Du får muligheden for at komme dybt ind i dig selv i en smuk, kærlig og tryk ramme. Prisen inkluderer 6 undervisningsgange og et gavekort til MediYogaPlay, så du selv kan træne gratis i 4 måneder.

300 kr.

TidseCafé Bornholm - Skovbad med Camilla Uhrskov Jordal

Tirsdag d. 9. april 2024 kl. 19:00 til 21:00

Flagermusehuset i Rø Plantage

Denne måneds TidseCafé byder på skovbad med Camilla Uhrskov Jordal. Et skovbad er en stille vandring over en kort distance med små øvelser og meditationer undervejs. Vi mødes ved Flagermusehuset i Rø Plantage.

Fra 50 kr.

Foredrag - Human Healing inviterer dig til healing - for kræftpatienter og pårørende

Tirsdag d. 16. april 2024 kl. 19:00 til 20:30

Zealand / Sjællands Erhvervsakademi, Køge

Healere fra HumanHealing kommer og tilbyder healingsessioner. Først hører vi foredrag v/Marzcia Techau om hvad healing kan gøre for kræftpatienter og pårørende. Healing er en del af behandlingstilbuddet på hospitaler i England.

Gratis

Foredrag -

Senfølger v/Mie Thorsen fra Alma/Allergica

Tirsdag d. 16. april 2024 kl. 19:00 til 21:00

Sindal Bibliotek

Mie Thorsen er uddannet sygeplejerske og heilpraktiker. Mie har egen klinik og arbejder samtidig ved Allergica og Foreningen Alma. Mie fortæller om senfølger.

Fra 50 kr.

Foredrag v/Cand. Med., Phd, Milena Penkowa

Torsdag d. 18. april 2024 kl. 18:30 til 21:30

Sognehuset, Almind

Få den nyeste viden fra forskningens verden omkring metoder til at reducere og fjerne senfølger efter cancer, kemoterapi, stråling mm.

Fra 50 kr.



rrangementer

TidseLCafé Nordjylland

Tirsdag d. 23. april 2024 kl. 19:00 til 21:00

Sindal Bibliotek

Kirsten Gundersen fra Sindal Bibliotek viser og fortæller om skønlitteratur med udgangspunkt i og omkring kræft. Vi hygger og udveksler erfaringer. Vi har masser af muligheder, vi skal bare samle dem op.

Gratis

ZOOM - Trykkammer behandlinger på Rigshospitalet hjælp på sensfølgerv/Lene Aagaard

Tirsdag d. 30. april 2024 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Lene Aagaard vil dele ud af sine erfaringer med trykkammer behandling. Hun havde masser af bivirkninger efter cancer behandling og er i dag uden nævneværdig sensfølgerv og total medicinfrif efter trykkammer behandlingen.

Fra 25 kr.

Dagskursus - Workshop ang. søvn v/Janni Due Lassen

Lørdag d. 11. maj 2024 kl. 11:00 til 16:00

Rejsestalden, Jægerspris

Vi vil arbejde med søvnen fra flere forskellige vinkler ved brug af åndedræt, mindfulness og hypnose. Du vil derefter kunne lave øvelserne derhjemme.

Fra 150 kr.

TidseLCafé Bornholm - Åndedrætsterapi med Eva la Cour

Tirsdag d. 14. maj 2024 kl. 19:00 til 21:00

Villa Thalia, Nyker

Ved at blive mere bevidst om vores åndedræt, kan vi forbedre både vore fysiske og vore psykiske tilstand. Vi kan forbedre vores søvn, stabilisere vore blodtryk, nedsætte smerter og meget andet.

Gratis

ZOOM - Nøglen til at overvinde modgang og finde lyset v/Christina Bauer

Torsdag d. 23. maj 2024 kl. 19:00 til 20:30

Online via ZOOM

Tag ansvaret tilbage over dit liv og skab den sundhed og velvære du fortjener med ganske simple værktøjer. Vores tanker er vigtigste redskab i vores rejse mod bedre sundhed og liv. Vores tanker har en utrolig kraft til at forme vores virkelighed.

Fra 25 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 2024-2 deadline den 1. maj 2024

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
Engparken 13, 6700 Esbjerg
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



Kredskoordinator/OnLine kurser

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



Tidsellinjen

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



Kasserer

Dorthe Olsen
Aalborgvej 136, 9370 Hals
M: 51 51 25 61
kasserer@tidslerne.dk



IT-arbejde

Lene Aagaard
Sundevej 13, 7884 Fur
M: 40 56 78 95
lene.aagaard@tidslerne.dk



Annemarie Hemmer

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



Kredsene

Kredskoordinator:

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

Online foredrag :

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

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

Esbjerg: Vi søger kredsansvarlig

Hovedstaden: Maj-Britt Lyng, hovedstaden@tidslerne.dk,
tlf. 23 69 07 35

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: Annette Demant, fyn@tidslerne.dk, tlf. 60 65 03 51

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

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

Vestsjælland: Heidi Hansen, vestsjaelland@tidslerne.dk,
tlf. 60 71 16 08

Århus: Pia Bildsted, aarhus@tidslerne.dk, tlf. 40 43 17 92

Kontaktpersoner:

Analkræft:

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

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

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

Christine Bauer, Rudi-christina@hotmail.com, tlf. 30 96 41 60

Hudkræft:

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

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

Thea Lindberg, TheaLindberg@gmail.com, tlf. 40 37 18 45

Lymfekræft:

Janne Ambo Bjerg, janne_ambo@hotmail.com, tlf. 40 32 09 83

Prostatakræft:

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

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

Bjarne Sund Laursen, Hyperthermi, IV c-vitamin, kost,
bjarne@sundlaursen.dk, tlf. 27 10 03 00

Niels Juhler, nielsjuhler@jubii.dk, tlf. 21 23 56 16

Per Støvring, per_stoevring@hotmail.com, tlf. 30 97 90 90

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

Maja Normann, mnormann@hotmail.com, tlf. 22 90 04 69

Tarmkræft:

Nynne Afkær (Budwigkuren), Arcadia-klinikken og
Budwigcentret
nynne.a@hotmail.com, tlf. 61 60 83 13

Tungerodskræft:

Anni Borgholt, anni.borgholt@gmail.com

Æggestokkræft:

Annie Træholt, mail@annie-t.dk, tlf. 61 30 50 33

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

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

Arcadia: www.arcadia-praxisklinik.de

Malaga: www.budwigcenter.com

Florida: www.hippocrateswellness.org

England: www.careoncologyclinic.com

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



Returadresse: Kræftforeningen Tidslerne,
c/o Mai Nielsen Orienttæpper,
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: formand@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 4850 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.kræftoglivet.dk – kræftoglivet.dk

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