

# Tidslerne

2022 · 2

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

**Budwigcenteret - Rejsen til Spanien**

SIDE 4

**Budwig Mix**

SIDE 8

**Har vi stadig verdens reneste drikkevand?**

SIDE 10

**Forøger mammografi overlevelsen af brystkræft?**

SIDE 16

**Donationer til Kræftforeningen Tidslerne**

SIDE 19

**Når man ikke vil lade sig nøje med kræftlægernes behandling**

SIDE 20

**Er der NOGEN der GRIBER MIG?**

SIDE 22

**Evaluering af Neo behandling**

SIDE 29

**Patienthistorie - Hudkræft**

SIDE 30

**Her bruger hver fjerde kræftpatient medicinsk cannabis**

SIDE 32

**Støtter personalet på danske hospicer brugen af medicinsk cannabis?**

SIDE 33

**ADVARSEL om BookingHealth.com!**

SIDE 34

**Boganmeldelser**

SIDE 35

**Generalforsamling 2022**

SIDE 38

**Tidslernes aktiviteter**

SIDE 42

# Tidslerne

**Kræftforeningen Tidsernes 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 kræftramte og deres pårørende. Foreningen ledes af frivillige. Kun patientmedlemmer har stemmeret på generalforsamlingen.

**Meld dig ind** på [www.tidslerne.dk](http://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](mailto: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

Budwigcenteret - Rejsen til Spanien .....	4
Budwig Mix .....	8
Har vi stadig verdens reneste drikkevand? ..	10
Forøger mammografi overlevelsen af brystkræft? .....	16
Donationer til Kræftforeningen Tidslerne via arv og testamente .....	19
Når man ikke vil lade sig nøje med kræftlægernes behandling .....	20
Er der NOGEN der GRIBER MIG? .....	22
Tideltavlen .....	28
Evaluering af Neo behandling .....	29
Patienthistorie - Hudkræft .....	30
Her bruger hver fjerde kræftpatient medicinsk cannabis .....	32
Støtter personalet på danske hospicer brugen af medicinsk cannabis? .....	33
ADVARSEL om BookingHealth.com! .....	34
Bog anmeldelser .....	35
Generalforsamling 2022 .....	38
Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser .....	42
Tidslernes kommende arrangementer .....	44
Om Tidslerne .....	46
Tidsslinjen .....	48

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

# Leder

## En stor TAK skal lyde til Tidslernes medlemmer!

Vi efterlyste deltagere til en Redaktionsgruppe, og vi fik fin respons og er i dag en gruppe på ca. 10. Derefter efterlyste vi en kasserer og flere særdeles kompetente medlemmer meldte sig på banen.

### Appel:

Tidslerne har brug for 100 gavebidrag a minimum kr. 200 om året, for at opretholde retten til at modtage arv afgiftsfrit (hvilket er en forudsætning for at nogle vil testamentere til os).

Vi mangler stadig en del bidrag, og du kan støtte via MobilePay 211 600 eller konto 9570-1202 5041. Tilføjer du dit personnummer ved indbetalingen, indberetter vi til skat, så du får skattefradrag for bidraget. Denne §8 godkendelse betyder, at vi med mellemrum modtager arv, som er forudsætningen for at Tidslerne kan afholde mange events for medlemmerne til meget begrænset egenbetaling.

### Kommende events:

På [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk) bliver der løbende lagt nye events op, så husk at at følge med i, hvad der sker.

### Ambassadør for Tidslerne:

På facebook "Kræftforeningen Tidslernes" side kan du dele alle Tidslernes events i dit netværk. Det vil vi opfordre til!

På den måde kan du medvirke til at gøre Tidslerne mere kendt til gavn for patienterne og deres pårørende.

### Siden sidst:

Den 9.-10. september mødtes de frivillige til en berigende og hyggelig weekend. Her bliver der altid udvekslet ideer og redskaber til at forbedre **Tidslerne** til gavn for medlemmerne.

Den 29. september deltog jeg i Kræftdag 2022 arrangeret af Dagens Medicin med indlæg og workshop om de mange ting, som kan gøres bedre i vores sundhedsvæsen.

### Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: [bestyrelse@tidslerne.dk](mailto:bestyrelse@tidslerne.dk)  
Bladet: [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)  
Medlemsdata: [Sekretariat@tidslerne.dk](mailto:Sekretariat@tidslerne.dk)  
Regnskab: [kasserer@tidslerne.dk](mailto:kasserer@tidslerne.dk)  
Selvhjælpskurser: [Janni@tidslerne.dk](mailto:Janni@tidslerne.dk)  
Tidsellinen: [tidsellinen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinen@tidslerne.dk)

**Mai Nielsen, formand for  
Kræftforeningen Tidslerne**



# Budwigcenteret -

## En fortælling om mit besøg på Budwigcenteret og

I august 2021 rejste jeg til Spanien for at modtage behandling for cancer på Budwigcenteret i Torremolinós.

Canceren sad i tyktarmens nederste del sigmoideum. Den var blevet opdaget ved et tilfælde, under en kikkertundersøgelse for noget helt andet. Man fjernede 5 polypper og opdagede efterfølgende cancer i en af dem. Man mente at have fået det hele med, så jeg kom i et forløb; *watchful waiting*, hvor jeg skulle tjekkes hver tredje måned. Allerede ved første tjk i juli konstaterede man, at der stadig var cancer nu med lymfekar invasion. Jeg blev tilbuddt operation af tarmen, hvor man fjerner 30 cm.

Alt på mig strittede og advarselslamperne blinkede. Min intuition sagde nej, nej, nej. En så omfattende operation for en lille polyp, der måtte være en anden vej.

Nogle år forinden havde jeg mistet en gammel skolekammerat. Hun døde af cancer i tarm, lever og lunger. Dengang gennemtrævlede jeg internettet for at finde alternative løsninger, og det var her, jeg første gang stødte på Johanna Budwigs forskning. Jeg vidste, at hvis canceren nogensinde ville prøve at finde bo i min krop, så var det her min vej.

Derfor var det helt naturligt for mig at vælge at rejse ned til Budwigcenteret i Spanien. På hospitalet havde jeg bedt om betenkningstid, og så rejste jeg i tiden indtil næste samtale.

Jeg bestilte 7 dages behandling i Spanien. Først to dage efterfulgt af en weekend, og dernæst en fuld uge. Min kæreste tog med, og vi indlogerede os på et hotel ved stranden, så vi kunne nyde havet og solen, når vi kom hjem om eftermiddagen.

De 7 dage var fantastiske. Jeg tog derfra med fornyet energi og mod på livet. Helt overbevist om, at dette her, det skulle jeg nok klare.

Hjemme igen på hospitalet takkede jeg nej til operationen, men bad om at få lov til at blive i forløbet *watchful waiting*. Det gav de mig lov til, selvom de syntes, jeg legede med mit liv.

*Til kontrollerne i oktober, januar og april var der ingen cancer i biopsierne og heller ikke på scanningen i januar.*



# Rejsen til Spanien

om, hvordan det er muligt fjerne cancer.

## Dagene på Budwigcenteret

Allerede i det øjeblik man træder ind ad døren, mærker man varmen, empatien og venligheden, der strømmer en i møde. De er simpelthen så søde, så man føler sig som noget helt særligt i deres hænder. Klinikken ledes af stifteren Lloyd Jenkins og af hans datter Kathy og søn Robin, som også er behandlere i klinikken. Lloyd Jenkins besøgte Johanna Budwig og fik hendes tilladelse til at lave centeret i Torremolinos. Herudover er der tilknyttet en holistisk læge og flere forskellige specialister, som kommer en gang imellem.

Det hele starter med et lægetjek med gennemgang af journaler, og derefter en vega og GSR test hos Robin. Det er disse tests, der danner udgangspunkt for hvilke præparater, man bliver ordineret. Man får også at vide, hvor ubalancerne sidder og ud fra dette lægges behandlingsplanen. I mit tilfælde handlede det først og fremmest om at få udrenset tungmetaller, toxiner og parasitter og at arbejde med gamle traumer. Jeg blev blandt andet anbefalet at få fjernet mine gamle amalgamfyldninger, når jeg kom hjem til Danmark.

Når man går hjem fra centeret den første eftermiddag, har man alle sine præparater med sig, typisk 7-8 stykker, som man straks går i gang med at indtage efter et rimelig kompliceret skema. Og hermed starter udrensningen.

Man starter også straks på Budwigmixen: 125 g kvark eller mager hytteret (under 2 % fedt) blendes i et minut med 3 spsk. hørfrøolie. 2 spsk. hørfrø kværnes i kaffekværn og hældes over blandingen. Kan spises med frugt efter behag. Mixen skal spises med det samme.

Det var denne blanding, som var essencen i Johanna Budwigs forskning og kur.

Herudover skal al mad så vidt muligt være vegansk, økologisk og uden sukker.

## Behandlingerne

Dem er der mange af, man får sjældent en pause, før man bliver kaldt ind til en ny behandling. Det erellers ret hyggeligt at holde pause, drikke lidt urtete, tale lidt med de andre patienter, få lidt fodmassage og ikke mindst nyde den dejlige veganske frokost i køkkenet.

## Her kommer et lille overblik over behandlingerne:

- Detox: man ligger med urteomslag på lever eller nyre.
- Pendulering: Kathy pendulerer og finder de steder, der behøver hjælp, som hun efterfølgende behandler med Cell sonic, chockwaves.
- Tapping: Lloyd Jenkins forløser gamle traumer med tapping.
- Evox, analyse af stemme og følelser, også traumebehandling.
- Varmebehandlinger i varmekasse.
- Massage og healing.
- Osteopati.
- Kraniosakral massage.
- Four in one therapy (Onnetsu)
- Kinesiologi.
- Magneter.
- Oxygen inhalator, som indåndes hver dag ved ankomst.
- Frequence generator, bølger, der har samme sekvens som cancerceller og sendes ind i kroppen, mens man sidder ved apparatet.
- Med Matrix Device, som blandt andet gav mig følelsen tilbage i et 40 år gammelt ar på maven.

Det vil blive for omfattende at uddybe alle behandlingerne, og min viden om det er heller ikke stor nok, så



jeg foreslår, at man selv googler/undersøger det, hvis man vil vide mere.

Mange af disse behandlinger foregår dagligt. Undervejs i forløbet kommer man i hænderne på David og på Renee. David arbejder med magneter, som man får med hjem, og Renee er osteopat og healer.

Siden jeg var der i august 2021 er der kommet flere behandlinger til blandt andet termografisk scanning.

### Tiden bagefter

Det er et omfattende og forpligtende arbejde at gå i gang med Budwigkuren og ikke mindst at stå fast og holde den efterfølgende.

På centeret bliver man, udover alle de skønne behandlinger, klædt på til selv at fortsætte rejsen. Det første halve år overholdt jeg det til punkt og prikke, og resultaterne blev hurtigt synlige: Jeg tabte 10 kilo overvægt, mit kolesteroltal blev normalt, min para-



dentose forsvandt, mine stærke smerter i benene om natten forsvandt, min livskvalitet blev meget forbedret og sidst men ikke mindst: min cancer var allerede efter 2 måneder ikke længere at spore i biopsierne, der blev taget hver tredje måned.

Men man giver også afkald på meget: ingen sukker (cancerceller lever af sukker), ingen mejeriprodukter, ingen kød, ingen gluten, ingen kaffe, ingen alkohol. Herudover en masse regler, f.eks. kun at stege sin mad i kokosolie, at drikke sauerkraut juice hver morgen, at bruge tungeskraber, når man står op om morgenens, at skylle munden i kokosolie, at tage melatonin inden sengetid, at tage dybe vejtrækninger, at få 20 minutters sol på ansigtet, underarmene og underbenene hver dag uden solcreme, daglig motion, fitness 2-3 gange om uge, daglige gåture helst i naturen nær træer, hoppe på trampolin, kaffelavemter, ligge med magneter 20 minutter hver aften, arbejde med sine traumer, tandlægebesøg og meget, meget mere.



Jeg købte også et saunatæppe, så jeg kunne få varmebehandlinger, for man anbefaler varme karbade eller sauna, som jeg ikke lige har adgang til. Og så som det allervigtigste: Budwigmixen hver dag.

Nu er der gået et år, og jeg er begyndt at tage mig lidt friheder, drikker lidt kaffe og vin i weekenderne og spiser lidt af den mad, der bliver serveret, når jeg er ude, undgår dog stadig kød og sukker og mejeriprodukter. Jeg har vænnet mig til min nye livsstil og er sikker på, at det er den rigtige vej for mig. Jeg er taknemmelig for, at jeg turde vælge vejen til Spanien. Det har indtil videre været en succes. Jeg er også taknemmelig for, at Hvidovre Hospital lod mig blive i kontrolprogrammet, for man kan jo ikke sige sig fri for en lille angst hver gang koloskopierne eller scannerne nærmer sig.

Hvis man er blevet nysgerrig eller har spørgsmål, kan man kontakte mig eller søge på mit navn på Tidslernes facebookgruppe og læse min dagbog fra opholdet.

Man kan også læse/kontakte Budwigcenteret  
<https://budwigcenter.com>

Du kan også læse på Bernt Lassens hjemmeside (se hans artikel på side 8 i bladet)  
<https://succesmedlivet.dk>

A portrait of a woman with short blonde hair, wearing glasses and a yellow sun hat. She is smiling at the camera. To the right of the portrait, there is contact information for her.

**Nynne Afkjær**  
Frivillig i Tidslerne,  
kontaktperson  
[nynne.a@hotmail.com](mailto:nynne.a@hotmail.com)  
Tlf. 61 60 83 13

# Budwig Mix

## Opskrift til Tidslerne fra Succes med Livet

### Budwig Protokollen - Budwig Mix

Budwig Mix er en af hjørnestenen i Budwig Protokollen og består af en blanding af hørfrøolie, honning og kvark eller hytteost med lavt fedtindhold. Formålet med at blande hørfrøolie og kvark eller hytteost er, at fedtsyrerne i hørfrøolien går i forbindelse med proteinet i kvarken og bliver vandopløseligt, så det er nemmere for kroppen at optage.

Vi vil gerne opnå, at den mad vi spiser, og de næringsstoffer vi optager, kan hjælpe vores krop med at transportere ilt og næring rundt til alle celler og livsfunktioner i kroppen og samtidig være med til at skabe nye sunde celler, hvor der er behov for det.

Johanna Budwig serverede denne Budwig Mix til hendes patienter som morgenmad og mindst en gang mere i løbet af dagen. Budwig Mixen bruges også som dressing og mayonnaise i flere af Johanna Budwigs opskrifter.

Budwig Mix spises forebyggende 1 gang dagligt og helende 2 gange dagligt. Den ene portion passer rigtig godt til morgenmad, hvor den kan spises sammen med frisk frugt eller havregryn / hjemmelavet müsli som tilbehør. Johanna Budwig anbefaler også at til sætte hele knuste hørfrø til morgenmaden.

### Budwig Mix - Den oprindelige opskrift

Den oprindelige opskrift er i spiseskeer, men for nemheds skyld og efter Johanna Budwigs vejledning, har vi oversat målene til milliliter og deciliter (1 spiseske = 15 ml). Mælk og olie er mere flydende end honning, kvark og hytteost, så det kan give et forkert forhold, hvis man benytter spiseskeer som måleenhed.

### Ingredienser

- 2 spsk (30 ml) Mælk (med lavt fedtindhold)
- 3 spsk (0,5 dl) Hørfrøolie (koldpresset, økologisk)
- 1 tsk (5 ml) Honning (naturlig og ikke opvarmet)
- 6 spsk (1 dl) Kvark eller hytteost (med lavt fedtindhold - under 2% og højt proteinindhold)

### Fremgangsmåde

Ingredienserne skal blændes sammen til en ensartet masse. Det er en fordel at benytte en stavblender til at lave Budwig Mixen, da stavblenderen med sine mange omdrejninger har nemmere ved at få ingredienserne til at blande sig. For nogle almindelige blendere er blandingen for lille eller for tyk til at ingredienserne kan blive ordentligt blandet sammen. Men hvis du laver til flere og har en blender, der kan blende tykke konsistenser, så bruger du bare den.

### Sådan gør du

Johanna Budwigs oprindelige opskrift.  
Hørfrøolie og mælk hældes i en beholder der passer til stavblenderen og blændes sammen.  
Honning tilsættes og blændes.  
Kvark eller hytteost tilsættes 2 spiseskefulde ad gangen og blændes til blandingen bliver ensartet. Det tager ca. 1 minut med stavblenderen.  
Blandingen er nu klar til at blive spist som den er eller blive brugt som en del af, eller tilbehør i andre retter.

Hvis du vil undgå mælken, kan du gøre følgende.

1. Hørfrøolie, Kvark/Hytteost og Honning hældes i en beholder, der passer til stavblenderen og blændes sammen i ca. 1 minut til en ensartet masse.
2. Blandingen er nu klar til at blive spist som den er eller blive brugt som tilbehør i andre retter.

Fælles for blandingerne er, at når de er blandet til en ensartet masse, så kan der tilføjes andre ingredienser. Du kan f.eks. tilføje bær, vand eller plantedrik for at gøre blandingen mere tyndtflydende, så det bliver til en smoothie.

Johanna Budwig tilfører i flere af hendes opskrifter også knuste hele hørfrø, for at få gavn af flere af de gode egenskaber fra hørfrø. Bruger du hele knuste hørfrø, er det vigtigt, at de spises straks og senest inden for 20 minutter, da hørfrøolien i de hele hørfrø er sart og harskner hurtigt.

## Råvarer

Johanna Budwig anbefaler at bruge økologiske råvarer, da vi helst skal have så rene råvarer som muligt. Hvis det ikke er muligt at skaffe økologiske råvarer, så anbefales så friske og lokale råvarer som muligt og gerne, hvor du kan få et indtryk af, hvordan råvarerne er dyrket.

### Hørfrøolie:

Den ene af de to vigtigste ingredienser i Budwig Mix i Budwig Protokollen er hørfrøolie. Det er vigtigt at bruge en god økologisk hørfrøolie, der er koldpresset og behandlet skånsomt. Hørfrøolien er, på grund af sin fedtsyresammensætning, en af de bedste planter til at transportere mest ilt rundt til kroppens celler.

Vi benytter hørfrøolie fra Nyborggaard i Midtjylland. Olien kan købes i 250 ml flaske og 1 liters baginbox. Baginbox er rigtig god, fordi den kan tappes, uden at der kommer ilt til olien i beholderen. Vi køber 4 x 1 liter pr. gang, så er der til ca. 1 måned

Hørfrøolie opbevares på køl.

Læs mere om Nybrogaaards produkter og køb dem her:  
[www.nyborggaard.dk](http://www.nyborggaard.dk)  
[www.helsebixin.dk](http://www.helsebixin.dk)  
[www.helsam.dk](http://www.helsam.dk)

### Kvark / Hytteost:

Den anden af de to vigtigste ingredienser i Budwig Mix i Budwig Protokollen er kvark eller hytteost. Det er vigtigt at der bruges kvark eller hytteost. Kvark

og hytteost er osteprodukter, der indeholder en bestemt proteinsammensætning, der nemt går i forbindelse med fedtsyrene i hørfrøolien. Denne kombination gør det nemmere for kroppen at optage de gode egenskaber fra olien.

Produktet skal helst være økologisk og med så lav fedtprocent (under 2%) og så høj proteinprocent som muligt.

Karolines køkken laver en Kvark der kan købes i nogle Kvickly og Super Brugsen. Hytteost findes med lav fedtprocent i de fleste dagligvareforretninger. Der findes økologiske hytteost produkter, men de er ofte over 2% fedt indhold.

### Honning:

Honning skal være koldrørt og ikke opvarmet for at bevare sine gode egenskaber. Honning købes med fordel direkte af en lokal biavler. Når honning købes direkte hos biavleren, er der større chance for at honningen ikke har været opvarmet og dermed bevarer sine gode egenskaber.

### Mælk:

Mælken skal gerne være økologisk og gerne med så lav fedtprocent som muligt. Brug f.eks. økologisk skummetmælk.

## Flere oplysninger om Budwig Protokollen

Hvis du vil vide mere om Budwig Protokollen så kan du finde inspiration på [www.budwigprotokollen.dk](http://www.budwigprotokollen.dk) og på [www.facebook.com/budwigprotokollen](http://www.facebook.com/budwigprotokollen)



### Bernt Lassen

Coach, Healings massør, Saunagus, Meditationstræner.  
Info: [www.succesmedlivet.dk](http://www.succesmedlivet.dk)  
Mail: [bernt@succesmedlivet.dk](mailto:bernt@succesmedlivet.dk)  
Telefon: 8844 3344

# Har vi stadig verdens reneste drikkevand?

Vi har i en menneskealder brystet os af at have verdens reneste drikkevand her i Danmark. Det danske grundvand har været ophøjet til det absolut ypperste blandt vandkvaliteter, og intet – intet kunne nå ned og forurene grundvandet, forlød det engang. Nu har piben fået en anden lyd, for i løbet af en generation eller to er det lykkedes os at forurene det grundvand, der er livsvigtigt for os. Vi mennesker kan leve en rum tid uden mad, men kun få døgn uden rent vand.

I Danmark henter vi vores drikkevand fra grundvandet. Det er unikt og står i kontrast til forholdene i mange andre lande, hvor en stor del af vandforsyningen består af overfladevand. Vi danskere er vant til at kunne drikke vandet direkte fra hanen, men kan vi det i dag og samtidig være sikre på ikke at få uønskede rester af pesticider og fluorstoffer indenbords? Det finder du svar på her.

### Drikkevandet er forurenset af pesticider

Det danske grundvand er på godt dansk ødelagt af pesticider. Indtil 1. september 2021 blev der fundet pesticidrester i 63,1 procent af de 1355 indberettede analyser fra aktive drikkevandsboringer i Danmark. Det er rekord, at der er fundet giftrester i mere end halvdelen af danske vandboringer. Disse tal stammer fra Danmarks Naturfredningsforening på baggrund af et dataudtræk fra GEUS-databasen Jupiter, som er en landsdækkende boringsdatabase.

Til sammenligning blev der i hele 2020 fundet pesticidrester i 51,8 procent af målingerne. I 2016 lå tallet på 25,2 procent. Miljøstyrelsen har flere gange tidligere slået alarm, for i de seneste år, har vandværkerne måttet lukke cirka 100 borer om året på grund af massiv forurening. Problemet er, som ovenstående tal viser, accelereret voldsomt, og det bliver kun værre i de kommende år. Resterne fra mange års intensiv sprøjtning er nemlig nu på vej ned gennem jordlagene til grundvandet og dermed til vores drikkevand. Det er pesticidrester, hvorfra mange virker hormon-forstyrrende og en række er under mistanke for blandt andet at kunne være kræftfremkaldende. Det er tiltagende vanskeligt at finde nye steder at bore i Danmark, hvor grundvandet er rent.

### Fra 11 til 1 boring på 25 år

Jeg tilhører den generation, der kan huske dengang, politikere og eksperter forsikrede os om, at pesticider aldrig ville kunne trænge igennem jordlagene og nå ned til grundvandet. Da vi købte vores hus for 30 år siden, fik vi vand leveret fra 11 borer. Jeg var en af de der irriterende borgere, der fra tid til anden tjekkede vandmålingerne og ringede vandværket op, og spurgte ind til forhøjede pesticidmålinger. De forsik-

# erdens vand?

rede mig om, at det skulle jeg slet ikke bekymre mig om, for de fortyndede sig bare ud af problematikken. I dag har vi EN boring tilbage, gad vide, hvordan de nu fortynder det vand, og hvad sker der, når den også må lukke pga. for høje pesticidniveauer?

Jeg har det personligt svært med, at ansvarlige politikere igennem de seneste 30 år har lukket øjnene for problematikken. Der er givet dispensation efter dispensation til vandværker, der har tilladt udsending af vand med for høje pesticidniveauer til os allesam-



**Anette Harbech Olesen,**

forfatter og sundhedsdebattør på

[www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com).

Aktuel med bogen "Gaven til maven".

(Foto: Sara Galbani)

men. Miljøminister Lea Wermelin gav på en forespørgsel fra Altinget i forbindelse med fund af ulovlige pesticidrester i grundvandet, flg. skriftlige svar til Altinget; ”Der er ikke nogen vej udenom. I nogle tilfælde er det simpelthen nødvendigt, at vandværker får lov til at levere drikkevand til borgerne, selvom det overskridt grænseværdien for pesticider. Jeg ville ønske, at der ikke var behov for at give dispensationer til drikkevandet, men det kan undtagelsesvis være en nødvendighed for at sikre, at danskerne kan modtage drikkevand.”



Vi kan altså som brugere og borgere risikere at få drikkevand med forhøjede pesticidrester ud af vandhanen – uden at være informeret om denne risiko. Vi orienteres heller ikke generelt om udfordringernes omfang i forbindelse med drikkevandets renhed – eller mangel på samme. Dette emne bør efter min mening behandles dybt alvorligt, og de ansvarliges adfærd må og skal ændres. Vi må kunne forlange en markant højere grad af åbenhed, ansvarlighed og samvittighedsfuldhed i sådanne sager. Det gælder trods alt noget så vigtigt som vi danskeres sundhed.

## **Vi finder kun, hvad vi leder efter**

Danmarks Naturfredningsforening har udråbt 2021 som rekordår for fund af pesticider i drikkevandet. Det er dog væsentligt i denne sammenhæng at understrege, at der stadig kun undersøges for en ganske lille del af de potentielt sundhedsskadelige, kemiske stoffer, som kan findes i drikkevandet. Årsagen til, at vi har fået fokus på de stærkt stigende niveauer af pesticidrester, skyldes alene nogle forskeres ihærdighed med at undersøge andre stoffer i drikkevandet end dem, der traditionelt undersøges for. Det har hver eneste gang ført til alarmerende resultater, og dermed har området fået opmærksomhed.

En rapport fra Rigsrevisionen har tidligere fastslået, at listen over pesticidrester, der skal testes for, slet

PFAS-forbindelser er en familie af stærkt giftige stoffer, der bl.a. anvendes som smudsafvisende overfladebehandling af tøj, fx Goretex, på tæpper, bilsæder og andre tekstiler samt til imprægnering af papir og pap, for eksempel i pizzabakker. PFOS er et medlem af PFAS-familien, der hører til gruppen af såkaldte "evighedskemikalier". Stoffet er nu forbudt, fordi det er giftigt og kræftfremkaldende, men det findes mange steder i jorden, hvilket øger risikoen for nedsvivning til grundvand og drikkevand.

ikke er tilstrækkelig, og at niveauerne har været alarmerende høje, hver gang man har testet for skadelige stoffer, der ikke stod på listen. Hos Danmarks Naturfredningsforening mener man, at der er rester af pesticider i hele 77 procent af vores borer – og at de i hver fjerde boring ligger over den fastsatte grænseværdi. Selv hvis de uønskede stoffer er under grænseværdien, kan man ikke konkludere, at de er ufarlige, før man har taget højde for den noget mere uberegnelige cocktaileffekt. Cocktaileffekten er et udtryk for den samlede sundhedseffekt, når du på samme tid udsættes for en række forskellige kemiske stoffer. Ingen af ovennævnte hændelser har ført til politisk handling.

## **Uhyggelige fund i vandet**

Pesticider, PFAS fluorstoffer, svampegifte. Det lyder ikke ligefrem som noget, vi har lyst til at drikke. Desværre er det i mange tilfælde lige præcis, hvad vi intetanende gør. Listen over stoffer i vores grundvand, der potentielt kan være sundhedsskadelige, er lang. Listen over stoffer i vores grundvand, der reelt undersøges for, er kort og langtfra fyldestgørende. Hertil hører også, at mange private borer er undtaget undersøgelsespligt ift. en lang række stoffer, så deres liste er i mange tilfælde virkelig kort. Den mangelfulde liste er dog netop blevet udvidet med yderligere tre stoffer, nemlig Metaldehyd, der indgår i sneglemidler, et bejdsemiddel til læggekartofler (ja, du læste rigtigt) samt Metamitron-desamino, der er et nedbrydningsprodukt fra et hyppigt anvendt ukrudtsmiddel. Flere private borer er stadig undtaget herfor.

I grundvandet kan du desuden finde kemiske stoffer med skræmmende navne som glyphosat, der dækker over danskernes yndlingssprojtemiddel, Roundup. Der undersøges ikke rutinemæssigt for glyphosat, selvom det mistænkes for at kunne ødelægge vores tarmbiota og dermed vores immunforsvar og sundhed. En anden sværvægter på listen er azoler, som er svampegifte, der er blevet brugt i landbruget i årtier. Dette stof er, ligesom en lang række andre, under mistanke for at være hormonforstyrrende. Man ved allerede, at det hos rotter skader både hjerneceller, forplantningsevne og fostre, ligesom hollandske forskere har vist, at azolerne besværliggør behandlingen

af luftvejsinfektioner, fordi svampesporerne har udviklet resistens overfor medicin.

### Sagen om PFAS

Måske husker du sagen om familierne i Korsør, der levede økologisk og sundt og sammen havde en såkaldt kogræsforening. De spiste kødet fra deres græsædende køer i den tro, at det var det bedste rene og naturlige kød. Det viste sig bare, at engen var stærkt forurenset med det giftige PFOS, et farligt stof i PFAS familien, som var efterladt i jorden og i græsset af den lokale brandskole. Det var det, køerne levede af. Familierne blev undersøgt, og 118 personer var blevet forgiftet af det forurenede kød. Det giftige PFOS er særligt vanskeligt at udskille fra kroppen igen, når det først er kommet ind, og det øger bærerens risiko for at udvikle kræft, nedsætter immunforsvarets evne til at beskytte os og øger risikoen for ufrivillig abort og fosterskader mm.

Nu skulle man efter en sådan historie tro, at ansvarlige politikere omgående ville sørge for at undersøge alle områder og vandboringer, der potentielt kunne være forurenset med PFAS/PFOS eller andre familie-medlemmer til det yderst giftige stads, i hele landet. Men ting tager tid i Danmark, det må vi forstå, og denne sag er lagt ud til kommunerne og Danske Regioner, der stadig ikke har noget overblik over forureningens omfang. En lang række industrigunde og brandøvelsespladser viser sig at være forurenset med PFOS. Landets vandværker er stadig i gang med at undersøge vandet, og indtil nu er der fundet PFAS i 68 borer fordelt på 28 vandværker over hele landet. 38 af disse målinger viser PFAS niveauer, der overskrider grænseværdien. Tallet af forurenede borer stiger dag for dag.

Mange private borer er igen undtaget fra at undersøge vandet for disse stoffer. Det er problematisk, for da TV2 for nylig testede drikkevandet i fem private borer i Hedehusene, blev der fundet sundheds-skadelige PFAS-kemikalier over grænseværdien i dem alle. Beboerne underer sig, for der er intet lovkrav om, at vandet fra private brønde skal testes for PFAS-stoffer, selvom stofferne vurderes at være flere tusinde gange giftigere end pesticider. Denne ene sag alene kan vise sig at få overordentlig stor betydning



Der skulle have været handlet på dette problem for mange år siden. Det har ikke skortet på advarsler igennem årene. Udfordringerne med grundvandet og drikkevandet accelererer nu med en fart, så der stort set kun er en løsning tilbage, nemlig at rense vandet, før det sendes ud. Manglende handling på dette område må betegnes som direkte uansvarligt. Hele området er en politisk særlig varm kartoffel, men det kan ikke nyte, at man skubber problemet over til de i forvejen trængte kommuner. Regeringen må og skal handle, så vi danskere kan få rent vand i hanerne. Som Lone Landmand pointerer: "Der er ingen gradbøjning af 'rent', og vi vil bare have rent drikkevand".

for hele Danmarks drikkevandsforsyning, og meget tyder på, at problemet er langt mere omfattende, end vi får oplyst. Det vurderes, at vi alle sammen – alle os danskere – har disse stoffer i kroppen, og de er både sundhedsskadelige og vanskelige at udskille igen. Der er ikke fremlagt forslag til løsning fra hverken regioner eller kommuner.

## Hvad siger miljøforskeren?

Danmarks miljøforsker nummer et, Phillippe Grandjean, professor i miljømedicin på Syddansk Universitet, mener, at disse fund skal tages dybt alvorligt. Forurenset drikkevand kan potentielt gøre os syge, og desuden kan en øget påvirkning fra en lang række toksiske stoffer fremkalde den såkaldte cocktaileffekt, hvor et stofs negative sundhedsmæssige effekt mangedobles på grund af tilstedeværelsen af andre toksiske stoffer.

Ifølge professor Grandjean viser de hidtidige fund af pesticidrester i vandet kun toppen af isbjerget. Han finder overvågningen af vores drikkevand utilstrækkelig og påpeger i flere artikler, at vi slet ikke har

Helt nye indsigtter afslører, at Miljøstyrelsen i årevis, og i direkte strid med lovgivningen, har ladet en række vandværker få dispensation til at overskride grænseværdierne for pesticider. Disse ulovlige dispensationer er blevet givet år efter år igennem mindst syv år. Miljøstyrelsen har øjensynligt også i visse tilfælde undladt at informere skiftende miljøministre om dette. Endnu værre; vi er som borgere heller ikke blevet orienteret om disse forhold med stor potentiel betydning for sundheden. EU-kommissionen har flere gange igennem årene påtalt denne EU lovstridige praksis, også uden at der er sket noget som helst. Dispensationerne er fortsat. Sagen om lovbrud er nu overgivet til kammeradvokaten.

detaljeret viden om alle de stoffer, der potentielt kan findes i vandet. Det er derfor heller ikke muligt at lave en reel risikovurdering af potentielle skadefunktioner på sigt. ”Der kan sagtens være en hel dyne af pesticider på vej ned i grundvandet, som vi slet ikke har styr på”; udtales Philippe Grandjean blandt andet til Fyens Stiftstidende.

En lang række andre forskere har i de seneste år også udtalt, at problemet med forurenset drikkevand har været stærkt undervurderet, og de kræver nu en massiv indsats indenfor området. Indtil nu har dette krav ikke affødt nogen indsats af betydning, men alene bevirket, at der i dag nu lovligt skal undersøges for yderligere tre typer pesticider. Er dette tema bare blevet verdens største politiske varme kartoffel? Men kære politikere, det her ønsker vi IKKE bare at leve med.

## Hvad kan vi gøre?

Vi ved, hvorfra pesticidresterne stammer, og derfor ville vi potentielt kunne forbyde sprøjting omkring de bønder, hvorfra vi henter drikkevand. Det omfatter cirka 200.000 hektar jord. Det betyder, at en lang række landmænd skal afstå fra at sprøjte omkring vandbønder, alternativt skal de omlægge til økologi. Der opleves ikke stor vilje til nogen af delene. Resultatet kan være, at staten opkøbte disse 200.000 hektar. Dette ville delvist kunne sikre fremtidens vandforsyning, men ikke løse problemet med de pesticider, der allerede er på vej ned igennem jordlagene.

Danskernes sundhed må i fokus i denne sag, og det betyder, at ansvarlige politikere på Borgen må tage affære. Lad være med at lægge problemet ud til kommunerne, der i forvejen er pressede og mangler penge. Tag ansvar! Vi må have gjort op med forestillingen om, at vi har verdens reneste drikkevand, for det danske grundvand er ødelagt af mange års intensiv og ubetænksom sprøjting. Eneste farbare vej er at rense vandet, før det sendes ud til alle os danskere. Det er enkelt og effektivt at rense vandet med eksempelvis keramisk filter og en vandmaskine, der fjerner 100% af pesticidrester og PFAS, før det sendes ud. Det er vist via grundige analyser fra Eurofins. Men det koster selvfølgelig. En rensning af drikkevandet må og skal efter min mening iværksættes hurtigst muligt, og det



naturlige ville være at følge det op med et forbud mod PFAS og mod at sprøjte på de arealer, hvor fremtidens drikkevand dannes. Den forurening, vi oplever, skader ikke bare folkesundheden nu, men også i kommende generationer. Som Lone Landmand pointerer; ”Der er ingen gradbøjning af ‘rent’, og vi vil bare have rent drikkevand”.

### **Indtil da...**

Jeg har som sagt været opmærksom på denne problemstilling i mange år, og jeg har ikke villet vente på politikernes langsommelighed i denne sag. Jeg har derfor truffet et valg. Jeg installerede for et par år siden et keramisk rensefilter og en vandmaskine, der renser vandet 100% for pesticider og anden uønsket kemi. Det keramiske filter står indeni i en elegant rustfri beholder og er monteret direkte på vandhanen, vandmaskinen ligeså. Du kan læse mere om analyser, vandrensning og keramisk rensefilter på Sundt-vand.com

### **Referencer:**

<https://www.altinget.dk/kommunal/artikel/fejl-i-aarevis-danske-vandvaerker-har-faaet-ulovlige-tilladelser-til-at-overskride-drikkevandskrav>

# Forøger mamm overlevelsen af

Siden 2008 får alle danske kvinder i alderen 50-69 år tilbuddt en mammografiscreening hvert andet år. I perioden juli 2018 til oktober 2020 fik 690.604 tilbuddet, og 577.753 tog imod tilbuddet, hvilket svarer til 83,9%. Mammografi er en røntgenteknik, som kendes af de fleste kvinder, uanset om de har benyttet sig af tilbuddet om screening eller ej. Mammografiscreening anvendes til at lokalisere knuder, der er så små, at de ikke kan mærkes ved en fysisk brystundersøgelse. Man formoder, at tidlig diagnosticering forøger chanceen for at overleve sygdommen.

Siden screeningsprogrammets start har der været en intensiv debat om, hvorvidt effekten står mål med indsatsen i forhold til de fysiske og psykiske konsekvenser for de kvinder, der hvert år gennemgår screeningen og de store samfundsmæssige udgifter, der er forbundet med en sådan folkeundersøgelse.

Kritikken er især gået på, at effekten er stærkt overvurderet: screening forhindrer ikke fremskreden brystkræft, screeningen finder mange kræfttilfælde, der aldrig ville udvikle sig livstruende. En analyse af den samlede forskningslitteratur lavet af forskere fra det Nordiske Cochrane Center ved Rigshospitalet i København viser, at brystkræftscreening kan have både fysiske og psykiske bivirkninger.

Mammografiscreening har til formål at nedsætte dødeligheden af brystkræft, og hvorvidt det er tilfældet må være det allervigtigste spørgsmål at stille til screeningsprogrammet. Heller ikke dette er der enighed om blandt forskere og myndigheder.

## Et banebrydende studie af 25 års screening

Man skulle tro, at resultaterne fra en omfattende,

mangeårig randomiseret undersøgelse af effekten af mammografiscreening i det mindste ville give anledning til eftertanke og eventuel revision af de fastlåste holdninger. Studiet, som er det største af sin slags, viser i hvert fald, at kritikken ikke er helt fejlplaceret. Studiets formål var at undersøge mammografi screeningernes effekt på den langsigtede overlevelse af brystkræft og blev publiceret i det ansete medicinske tidsskrift *British Medical Journal* i februar 2014.

Spørgsmålet var, om der var fordele ved at opdage brystkræft på et meget tidligt stadie, hvor knuderne er for små til at kunne mærkes. Det kunne forskerne ikke konkludere ud fra studiet. De kunne hverken konstatere en væsentlig forskel i forekomsten af brystkræft eller hvor mange, der døde af sygdommen afhængigt af, om kvinderne blev mammografi screenet eller ej. Da mange kvinder hvert år risikerer at skulle gennemgå en unødig og aggressiv behandling på grund af tidlige diagnosticering, er disse resultater opsigtsvækkende.

## Undersøgelsens metode og resultater

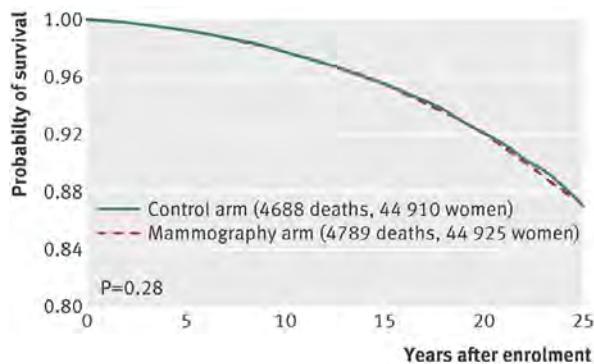
Undersøgelsen sammenlignede forekomst og dødelighed på grund af brystkræft i en periode på 25 år for kvinder mellem 40-59 år. 89.835 kvinder blev ved lodtrækning udvalgt til enten at få årlig mammografiscreening i 5 år eller fungere som kontrolgruppe uden screening. Opfølgningsperioden for begge grupper var 25 år.

Der kunne kun konstateres en lille forskel på grupperne, hvor 4.789 døde i mammografi-gruppen og 4.688 døde i kontrolgruppen, når man ser på alle dødsårsager. Det var altså flere, der døde i mammografi-gruppen end i kontrol-gruppen.

# ografi brystkræft?

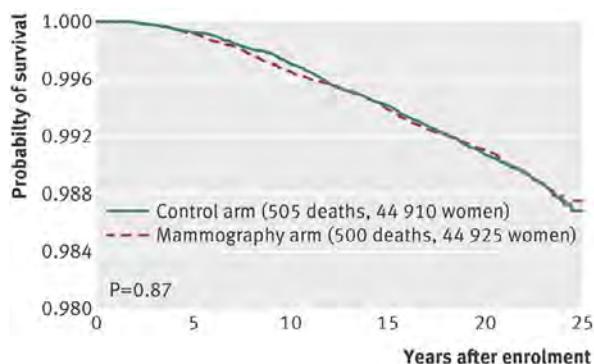


**Fig 2 All cause mortality, by assignment to mammography or control arms (all participants)**



I løbet af hele perioden fik 3.250 kvinder i mammografi-gruppen og 3.133 i kontrolgruppen konstateret brystkræft. Heraf døde 500 i mammografigruppen og 505 i kontrolgruppen af sygdommen.

**Fig 3 Breast cancer specific mortality, by assignment to mammography or control arms (all participants)**

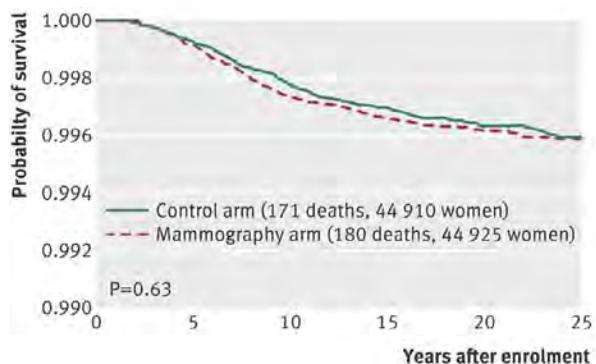


I løbet af den 5-årige screeningsperiode fik 666 kvinder i mammografi-gruppen og 524 i kontrolgruppen konstateret invasiv brystkræft. Af dem døde 180 kvinder i mammografi-gruppen og 171 i kontrolgruppen af brystkræft i løbet af de 25 års opfølgningsperiode.

#### Referencer til artiklen kan ses på

<https://xn--nrdiagnosenerbrystkrft-05b7b.dk/index.php/artikler/et-banebrydende-studie-af-25-aars-screening-for-brystkraeft>

**Fig 4 Breast cancer specific mortality from cancers diagnosed in screening period, by assignment to mammography or control arms**



Som det fremgår af graferne, er der stort set ingen forskel på overlevelsen mellem dem, der var blevet mammografiscreenet hvert år i 5 år og dem, der ikke var blevet screenet. Det betyder med andre ord, at den tidlige diagnose ikke har haft nogen mærkbar effekt på den langsigtede overlevelse.

Man må også antage, at selv de 450 brystkræfttilfælde, som ifølge Kræftens Bekæmpelse hvert år diagnosticeres som DCIS (forstadier) er blevet behandlet med i hvert fald operation og sandsynligvis også kemo- og stråleterapi + evt. hormonbehandling efterfølgende i 5 eller 10 år uden at man med sikkerhed kan sige, at det har haft indflydelse på andet end diagnosetidspunktet.

#### 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).



# Donationer til Kræftforeningen Tidslerne via arv og testamente

Når du betænker Kræftforeningen Tidslerne i dit testamente, støtter du en patientforening baseret 100% på frivilligt arbejde – en patientforening som er brobygger mellem konventionel og komplementær kræftbehandling og som deler patienterfaringer fra såvel ind- som udland. Foreningen ledes af patienter og pårørende og er uafhængig af læger og medicinalindustrien.

For at gøre det lettere at støtte vores arbejde, har vi indgået samarbejde med advokatfirmaerne *Mine Arvinger* og *Dokument 24*.

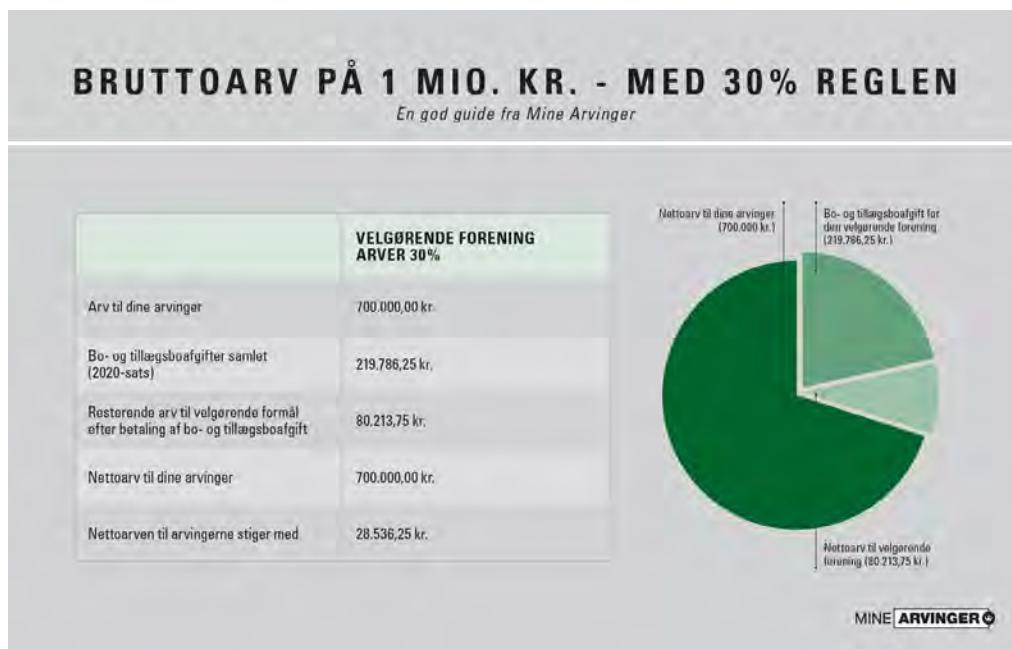
## Hvis du ikke har børn eller en ægtefælle, kan man anvende 30% reglen

Ved en arv på kr. 1.000.000,- til eks. en niece er den samlede bo- og tillægsboafgift til staten på kr. 328.536,25 og nettobeløbet er kr. 671.463,75

Hvis du i stedet for testamenterer 30% – altså kroner 300.000,- til en velgørende forening (Kræftforeningen Tidslerne) og arveafgiften betales af foreningen, så vil Tidslerne arve kr. 300.000,- og betale afgiften, som nu kun er på kr. 219.786,25 – dvs. at Tidslerne modtager et nettobeløb på kr. 80.213,75 (2020-tal).

Din arving (niece) arver kr. 700.000,- og da arveafgiften er betalt af foreningen, har din niece således en gevinst på forskellen mellem de 700.000,- og 671.463,75 – altså en nettogevinst på kr. 28.536,25 til niece.

Book en gratis og uforpligtende rådgivningssamtale og bliv klogere på, hvordan du kan betænke Kræftforeningen Tidslerne. Både *Mine Arvinger* og *Dokument 24* opretter testamente **gratis** for Tidslerne.



Læs mere hos  
[www.minearvinger.dk](http://www.minearvinger.dk)

Læs mere hos  
[www.dokument24.dk](http://www.dokument24.dk)

Du er selvfølgelig også meget velkommen til at kontakte Mai Nielsen  
[formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk).

## Når man ikke vil lade sig nøje med kræftlægernes behandling

I 2012 mærkede Tina Flindt, som på det tidspunkt boede i Italien, en ret stor knude i brystet. Egentlig var hun ikke i tvivl om, at det var kræft, men det tog alligevel lidt tid, inden erkendelsen trængte ind.

Det var kun 6 år siden, hendes mand var død af kræft efter et forholdsvis kort forløb. Nu måtte hun se i øjnene, at sygdommen havde ramt hende, som var eneforsørger til 2 teenagedøtre. Hvordan kunne det lige ske for mig, spurgte hun ligesom mange kræftpatienter sig selv. Derimod var hun ikke i tvivl om, at hun selv ville have fat i den lange ende, når der skulle træffes beslutninger om behandlingen.

### Kræftdiagnosen

Det viste sig, at der var tale om en såkaldt triple-negativ brystkræft. Det betyder, at kræften ikke reagerer på anti-hormoner eller medicin mod HER2. Den type brystkræft regnes derfor for at være mere alvorlig, fordi der er færre konventionelle behandlingsmuligheder. I Tinas tilfælde var kræften i stadie 4 med spredning til lymferne, men ikke til organerne. Diagnosen fik hun efter at hun selv via gode kontakter havde rykket for svar på biopsien.

### Lægernes behandlingstilbud

Brystet blev fjernet, og hun fik herefter tildelt en læge på hospitalet, som skulle stå for efterbehandlingen. "Jeg kunne straks mærke, at vi ikke var på bølgelængde," fortæller Tina. "Hun havde alt for travlt med at fortælle om egne arbejdsmæssige problemer og var blottet for empati"

Ved at forhøre sig blandt bekendte og ansatte på hospitalet lykkedes det at få en aftale med en mere empatisk kræftlæge, selvom behandelnde læge ikke umiddelbart var villig til at afgive sin patient til kollegaen.

### Når de konventionelle kræftbehandlinger ikke er nok

Tina fik kemo og senere stråler på det offentlige hospital. I Italien er der imidlertid også flere såkaldt in-

tegrative kræftlæger, som på privat basis kombinerer kemo og stråler med alt det alternative, der er evidens for. Disse læger er organiseret i den nationale organisation af integrative kræftlæger ARTOI. De samarbejder med lignende organisationer i andre lande om konferencer og vidensdeling. I Italien tilbydes nu også kurser om den integrative onkologi for læger, sygeplejersker m.v. på universitetet.

Efter hver kemobehandling kom en ung læge, som var i kontakt med Tinas integrative læge hjem til hende for at give IV C-vitamin og glutathion. Herudover blev hun også ordineret 20 mg melatonin sammen med bl.a. broccoli ekstrakt, grøn te ekstrakt og gurkemeje ekstrakt, som alle har vist effekt i forhold til kræft.

Det vidste hospitalet ikke noget om (i hvert fald ikke officielt), selvom kræftlægen formodentlig havde en mistanke om det, fordi hun kom gennem hele forløbet uden andre gener end hårtab og uden de væskeophobninger, som mange dør med. Heller ikke strålebehandlingerne gav bivirkninger.

Som et kuriosum kan nævnes, at der på et tidspunkt gik betændelse i den åre, hun fik indsprøjtningerne i, og ved en fejl indsprøjtede lægen C-vitamin i denne åre med det resultat, at betændelsen til lægens store forbavelse forsvandt med det samme.

I et års tid efter behandlingsforløbet tog hun desuden indsprøjtninger med forskellige former for mistelen, bl.a. Iscador efter anbefaling fra en sygeplejerske på en schweizisk klinik.

### Tinas egen indsats

Da Tina fik diagnosen, var hun på sidste år af sin 4-årige uddannelse som naturopath på en skole i La Marche, hvor sværhedsgrad, undervisningstimer og lærerstab svarer til en bachelor på universitetet. Siden dengang er der kommet lignende uddannelser på nogle universiteter, fortæller hun.

## Inge Kellermann interviewer Tina Flindt

Hendes speciale på studiet var kræft, og hun vidste derfor meget om både symptomer, årsager og behandling af kræft. Hun havde allerede i løbet af sin mands sygdomsforløb sat sig grundigt ind i, hvad man selv kunne gøre for at forbedre prognosen og undersøgt mange forskellige kræftkure.

### Gerson-kuren

Tina var ikke i tvivl om, at Gerson-kuren var rigtig for hende, men pointerer også, at det er en kur, der er meget svær at holde. Kuren er udviklet af lægen Max Gerson og beskrevet i bogen *The Gerson Therapy*, skrevet af Gersons datter. Kuren bygger på specielle juicer, som sikrer en maksimal helbredelse af mange forskellige sygdomme, herunder kræft. Derfor var anskaf-felse af en særlig slow-juicer noget af det første, Tina fik sendt fra USA.

Kuren betyder indtagelse af ufattelige mængder af grøntsager - især gulerødder og bladgrønsager, som juices og indtages hver time sammen med grønsager til alle måltider. Selv kunne hun kun klare det, fordi døtrene under hele forløbet hjalp med at juice og tilberede maden. "Ingen kan klare selv at juice hver time, tilberede 3 retter mad og lave kaffelavementer, som indgår i kuren. Det er derfor, at kuren er så svær. Det er nødvendigt at have hjælp," siger Tina og tilføjer, at det er der også fordele ved. "Når man hele tiden får det hele serveret, er man ikke fristet til at springe et måltid eller en juice over eller spise noget andet. Det er kun sådan, det kan fungere, og man skal al-ligevel være standhaftig. Heldigvis smager det rigtigt godt, og når man ser sig selv i spejlet, er man ikke i tvivl om, at man gør det rigtige."

Kuren er delt i to dele, hvor man i første del fuldstændig udelukker proteiner, mælkeprodukter og al fedtstof - bortset fra hørfrøolie - og indeholder bl.a. en protokol på i alt 13 forskellige juicer. Anden del er knap så restriktiv. Derudover tager man gentagne kaffelavementer for at blive udrenset. I hele forløbet tager man kalium opløst i vand for at fjerne væsken omkring kræftcellerne.

### Hvordan går det i dag

Tina bor nu i Danmark og har været kræftfri i flere år på trods af den alvorlige diagnose for 10 år siden. Hun spiser stadig primært grøntsager, men også lidt kød. Ingen mælke- eller melprodukter. Hun er blevet



Naturopath, Tina Flindt.

anbefalet at tage 10 mg melatonin resten af livet og supplerer med fiskeolie udeover de daglige vitamin- og mineraltilskud som selen, Q10, zink, ekstra B-vitaminer, ekstra D-vitamin om vinteren og i perioder mere specifikke kosttilskud som bl.a. curcumin og Resveratrol.

Derudover går hun lange ture hver dag, dyrker pilates dagligt og hopper ind imellem i trampolin.

"Jeg er altid opmærksom på, at jeg psykisk har det godt. Det kan være, om jeg har nogle negative følelser som f.eks. ensomhed, får jeg grinet nok, har jeg kærlighed omkring mig, er jeg glad for min arbejdssituーション m.m. Hvis jeg kan mærke, at noget mangler, går jeg aktivt "in" og ændrer det, for jeg ved, at det er ligeså vigtigt som kost og motion."

Det er vigtigt så vidt muligt at undgå giftstoffer i nærmiljøet, i vandet, i dagligdags produkter som rengøringsmidler, hudpleje og make-up og i beholdere og køkkenredskaber. Det er også en del af Gerson-kuren, som hun fortsat følger. Herudover tager hun selv i perioder et kaffelavement, som både styrker og virker udrensende.

Brystkræftbehandling - et valg

# Er der NOGEN der

Morgenfodringen af 20 islandske heste med dertilhørende mugning er netop overstået.

Skynder mig ind og i bad, for ikke at komme for sent til et vigtigt møde omkring vores forretnings fremtidige struktur.

Brillerne er ikke duggede efter badet. Som den første beklædningsgenstand, ryger de fluks på næsen. Ind i påklædningsværelset, foran spejlet ... i hast for at få redt det lidt for lange hår, som i sagens natur kræver, at have armene over hovedet.

Hvad i den skønne himmels navn er nu det?  
En bule indad en fingerbredde under brystvorten?  
Næh ... det kan ikke passe.



Skynder mig færdig og afsted ud af huset ....  
I bilen gnaver synet bag min nethinde, men slår det hen og tænker, at det er nok væk i morgen!  
Der går en dag og en nat. Clemmer det fuldkommen.

Indtil jeg står foran spejlet igen. Denne gang uden briller som jeg normalt gør.  
Hæver armen og sukker lettet. Der er vist ikke noget unormalt ....  
Tager briller på for en sikkerheds skyld.  
Åh nej ... der er en indtrækning på størrelse med en stor ært, samt antydningen af en streg mod venstre.  
Kalder på Niels og spørger om han også kan se det.  
Det kan han!

Og således viser min krop mig, at noget er galt.

Kræftpakke hedder det så!  
Er du vimmer .... I en hast jeg knapt kan følge med i.  
Og slet ikke mens vi stadig er i sæson i vores lille virksomhed med luksus turridning og B&B.

Som min søde sygeplejerske siger på Onkologisk:  
'Du stiger ombord på et tog som suser afsted. Først når du stiger af om 6 - 8 måneder, mærker du, hvad der egentlig er foregået.'  
Hun lovede mig, at jeg med min konstitution og diagnose, nemt kommer igennem, og at jeg sikkert også kan arbejde imens.

Beskeden lød på en 15% aggressivitet, hormonfølsom og grad 1.

Det er slet ikke så slemt.  
Alligevel bliver jeg ligesom sat til vægs af DØD og sygdom.

Hvor længe lever jeg? Hvordan vil mit liv fra nu af blive?

Coacher mig selv det bedste, jeg har lært. Og rider sunde rolige vinterture.  
Er til stede i dette berømte NU og frekventerer min

# GRIBER MIG?

“Naturkirke” i min baghave i Naturstyrelsens skønne arealer. Flittigt mediterer jeg til musik, som består af kammertonen i den rette frekvens. For om noget, må den da kunne få orden i min krops unoder.

Egentlig er jeg ret robust, samtidig dog også særlig sensitiv og registrerer måske mere end de fleste. Også i min krop. Men hvordan skal jeg lige navigere i DET her?

Jeg er jo Healer, Kropsterapeut og Equine Mirror Coach.

Lærer er jeg også og altid villig til også at lære nyt. Jeg må finde en balance mellem det alternative og den behandling Esbjerg sygehus tilbyder.  
Vil jo ikke dø!

Onkologerne mener, at jeg skal leve normalt, spise normalt og gøre hvad jeg plejer.

Det gør jeg så! Omend al aktivitet er i nedsat tempo.

Efter 12 ugers mild kemo, er jeg slidt!

Julemaden bliver forenet med mit lange hår, der slipper sit tag i rødderne.

De sagde, at det først røg ved den skrappe serie kemo. Den 26/12 2021 ryger det af, med Niels og trimmerens hjælp.

Jeg er nøgen og føler mig skrøbelig. Inden i mig ser altting kemisk og hvidt ud.

Jeg går ture ved Vesterhavet, som er “baghaven” her hos os. Godt pakket ind i huer og tørklæder. For pokker det er koldt uden hår!

Slider og hiver mig op og ned ad klitterne og tænker over liv og død, helse og helbred, mens jeg kaster sten i bølgerne. Hvorfor? Hvorfor lige mig?

Jeg holder af hverdagen og mit liv og har sammen med Niels skabt et paradis på Sdr. Klintvej, som vi for 8 år siden døbte Havhesten. Et Brand, der har brændt sig i mangen en ryters hjerne, over det ganske land.

Så kan jeg da ikke bare sådan gå her og være smådød? Nu hvor vi har udvidet og også skal til at have en masse gæster, der ikke er ryttre.

Vi er certificerede økologer og lever sundt! Selv vores høns og heste får økofoder og hø. Bevares, vi er også luksusdyr i det daglige. Kan sagtens dele en flaske rødvin eller bobler .... Også til hverdag. (Øko selvfølgelig) Og Brittas (øko) stude bliver man vel heller ikke syg af?

Det er så stort, at jeg er nået hertil. Har skabt alt det jeg kunne drømme om, med en mand jeg elsker. Lever et skønt og sundt liv? Og så skal jeg gå rundt her med cellegift i kroppen og føle mig mere død end levende?

HVEM GRIBER MIG?, råbte jeg ind i bølgerne og op i vinterhimlen.

Hov hører jeg noget?

En stille stemme? En hvisten i bølgernes brus, en tisken fra himmelen?

Eller ligefrem et stumt opråb?

MÆRK IND I DIG SELV OG SPØRG DIT BRYST! Du ved jo godt, hvordan man gør!

Okay ..... jeg spørger næste morgen, hvor jeg i kraft-anstrengelse muger hestepærer fra mark og stald. STRESS jeg har overhørt, PLIGTER jeg ikke orker, stemninger mellem Niels og mig, jeg ikke får sagt fra overfor, eller afkodet.

Ombygningen, der bare var blevet for meget. Dead-lines mht. til rengøring, når kunderne vælter ind, mens vi færdiggør dele af byggeriet. RENGØRING, KLARGØRING, RENGØRING, KLARGØRING.

HAR VI OVERHOVEDET RÅD TIL DET HER?

Nu er landet ovenikøbet coronalukket og alle isolerer sig.



ALT vælter op, bliver samlet sammen og læsset af i komposten.

Vi starter en proces allesammen. Niels, hestene og jeg. Og verdenen omkring os.

Og hvor er det godt! Komposten bliver til næring.

Himlen og bølgerne hører mig, og pludselig kan jeg se et puslespil, hvor brikkerne falder på plads.

Ikke mindst fordi jeg atter kan mærke at jeg, på trods af kemoens bivirkninger, kommer i balance.

Måske fordi jeg, i begyndelsen af januar 2022 sådan cirka, ser aftenshowet, hvor Søs Egelind fortæller om CBD olien og hvordan den har fungeret godt i hendes proces.

Fluks køber jeg de første flasker gyldne dråber. Øko kvalitet selvfølgelig.

Pludselig kan jeg sove om natten og være vågen om dagen. Ikke så meget tågetilstand og kemohjerne.

Kan bedre se ind i en skærm og være til stede i det hele taget.

Jeg bliver faktisk så synkroniseret, at de særlige tilfældigheder atter får lov til at træde til og mit liv bliver levende igen. Bortset fra mine blodværdier, der ikke vil komme op, hvilket er forudsætningen for at modtage næste serie behandling med det skrappe "røde stof".

Ligeledes nægter mine vene at være med. De forsvinder fuldkommen lige inden behandlingen, og det er ganske forfærdeligt at blive stukket i flere gange, før det lykkes at sætte venflonen på plads. Mine arme er lilla og blå i flere uger efter.

Ellers bliver alting speeded op, mens min krop stiger af og min bevidsthed søger mod andre horisonter.

I den periode kommer der en sort Mercedes Marco Polo, autocamper, trillende ind på gårdspladsen. Ud træder Christian og Mai.

Vi rider en skøn tur i vores fantastiske natur. En særlig tur kun for de to ødeste mennesker, som efterfølgende får lidt hjemmebagt biodynamisk rugbrød med til deres camperfrokost.

Æg fra vores fritgående høns belagt med lidt hjemmelavet mayonnaise gør dem vel også godt? Ikke noget alle kunder er forundt.

For sikke dog vi falder i snak. LAAAANG snak om dette og hint og især sundhed og alternative måder at komme omkring krop og helse.

Imens mærker jeg i mit bryst og i mit hjerte, at jeg mangler en hel masse. En hel masse viden, en hel masse kosttilskud, en hel masse liv og en hel masse glæde og en hel masse af alt andet end det afdeling H7 tilbyder.

Jeg får også et hint om Milena Penkowa, som åbenbart kan hjælpe.

Et særligt sammentræf, der borer sig fysisk langt ind i mit sind og ikke mindst i mit hjerte, som netop i den periode bliver trillet ind og ud af diverse scannere, fordi den røde kemo slår sig løs med at give mig alvorlige hjerte/kredsløb symptomer.

Min puls har besluttet sig for at ligge omkring de 45, uden at jeg føler mig særlig topatletagtig.

Mit hjerte er atter taknemmeligt, og på en måde føles det som om nogen/noget giber mig.

Engle i sorte biler, røde tråde, og Vesterhavet som hjertestarter.

Mellemlægningen imellem den første CBD olie, Christian og Mai er Kristian Tino Mærsk, som guider mig på sporet i at spise basisk og drikke basisk vand og te og tage store mængder af cbd, oralt, rektalt og på huden i områderne hvor kræften har vundet hævd på sin bolig.

I samme forbindelse opfordrer jeg mig selv til at undlade alt sukker og hvedemel.

Alligevel skynder jeg mig at skrive til Milena, som jeg faktisk har mødt fra hesteryg et par gange i vores skov. Hun står med Snubbi i snor og smiler, når vi passerer, hvilket jeg indleder mailen med. Autosvar siger, at der kan gå et par hverdage, og at der er 3 personer til at svare.

Milena mailer fluks tilbage! Vedhæftet er en Cancer Basispakke samt en opskrift på smoothie med det, jeg skal have hver dag og et link til hendes hjemmeside easyme.com, hvor jeg fluks tilmelder mig.

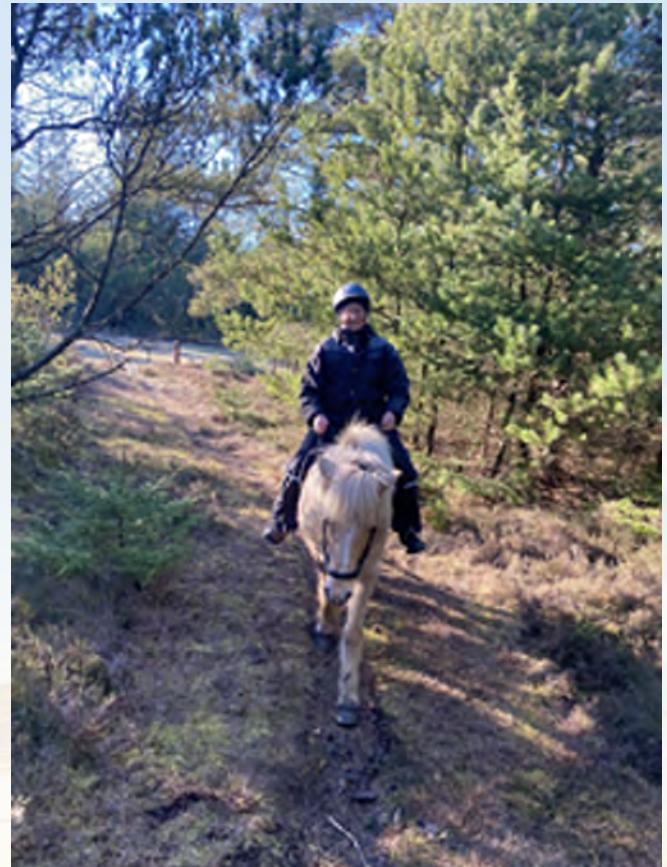
Nogle dage efter får jeg tilsendt mine tilskud, primært bestilt på det tyske Amazon, og får begyndt. CBD bliver udskiftet med den Milena anbefaler, fordi hun simpelthen jo undersøger alt det hun anbefaler i eget laboratorium og har medicinsk uddannelse og baggrund. Milena mener at Wetality CPD olie er bedst.

Har dog en del cannabis tilovers af Kristians, som jeg stadig bruger udvortes, fx på tør hud og som fodcreme.

Samtidig siger jeg fra overfor mere kemo!  
Jeg vil ikke mere.

Troen på nogen/noget giber mig er blevet større end troen på et nemt forløb i traditionel behandling. Jeg har jo scoret samtlige 1% bivirkninger ved både 3. stik mod Corona og den skrappe kemo især.

Der går 3 uger, inden jeg får min brystbevarende operation. Alt går efter planen. Bortset fra at jeg vågner meget hurtigt og bliver fluks klar til at tage hjem efter operationen. Måske pga. CBD?



Under operationen fik jeg fjernet 5 lymfeknuder, der var kræft i de 3 af dem.

Lena er min meget sympatiske og dygtige plastikkirurg, og hun anbefaler nu at rømme armhulen. Jeg takker nej og vælger i stedet at fortælle om CBD, engle i sorte biler, veninder der kommer til te med "tilfældige budskaber" Kristian Tino, Milena og kosttilskud. Hun trækker på smilebåndet og forsikrer mig om, at de vil holde mig i kort snor.

Samtidig oplyser hun os om, at forskermiljøerne har smidt en af Danmarks skarpeste hjerner ud. Hun læste medicin sammen med Milena.

Jamen så vil vi gerne tilbyde at give ALLE lymfer strålebehandling er meldingen, samtidig med at der bliver remset bivirkninger op fra hormonterapien og det intravenøse halvårlige stof, som skal modvirke hormonterapiens bivirkninger, som dog kan give problemer med underkæben, som i værste fald kan smuldre. (1% bivirkning, som jeg er dygtig til at rage til mig)

I øvrigt vil bestråling af resterende lymfer have sam-



me risiko for ødem arm, som fjernelse af lymfeknuder.

Vi finder en statistik frem med mine procentvise overlevelsestal og finder frem til, at min overlevelse med hormonterapien som efterbehandling steg med 3%!!!!

Målløs er jeg og beder prompte om betænkningstid.

Dette også fordi jeg nu konsulterer en Heilpraktiker i Flensborg, og vi venter svar på min spytpølse som jeg netop har sendt ind.

Jeg får 2 ugers betænkningstid.

I de 2 uger får jeg det bedre og bedre. Mine ar, som er passet og plejet med udvortes CBD og blid massage, heller ufatteligt godt og hurtigt. Jeg hev englehuden af, langt inden tid. Det kløede, og jeg synes ikke det var rart. Hvorimod CBD olien lindrede, helede, tog ømheder og hævelser. Arrene er fine! Jeg får mere og mere energi og bliver bedre dag for dag. Mærker hvad mit liv har at byde på. JEG VIL DET!

Og vel og mærke uden bivirkninger. De 3% må jeg simpelthen finde et andet sted!

Jeg siger AL efterbehandling fra, mens jeg stadig venter svar på spytpøverne i Flensborg, som jo har til opgave at vise mig HELE mit hormonbillede og ikke kun østrogenerne.

Det var noget af en beslutning, men det føles utrolig rigtigt og fantastisk godt.

Sabine Helmke i Flensborg viser mig resultatet og mener, at den foreslæde forebyggende behandling ville være at skyde gråspurve med kanoner. Ikke engang alternativ hormonterapi vil hun tilbyde mig. Alt så perfekt og alderstilsvarende ud. Men jeg skal blive ved med mine tilskud og alt, hvad jeg ellers gør i et års tid endnu, hvilket også er Milenas anbefaling.

Vores Sundhedssystem er fantastisk.

Min sygeplejerske Monica er superdygtig både fagligt og på omsorg. Hun forstår også at formidle mellem linjerne. Hun er en sand brobygger mellem verdener langt fra hinanden, bilder jeg mig ind.

Måske er det mere min tolkning, end hendes ord. Men jeg håber det ikke. Loyal overfor det system, hun arbejder indenfor, alligevel støttende og vejledende på mine egne valg på en underfundig måde.

En Engel i lækre blå bløde sygeplejebukser med skrålomme på låret til mobilen. Engang imellem var det, som om hendes vinger kastede skygger på væggen, mens jeg lå i stolen og glippede med øjnene og anstrengte mig for at være positiv over for synet af den livreddende røde snor ved sengebordet og cellegiften, der var en hel time om at drykke ind i mine vener.

Lægerne er også dygtige og ved frygtelig meget og har i øvrigt også diverse mostre, søstre og mødre, der har været HELE brystkræftbehandlinger igennem med succes.

Så de VED noget mere end deres årelange uddannelser byder på, fik jeg indtryk af.

Og så har de også erfaring og statistikker.

Nogle af de 5-6 stykker jeg mødte på det halve år, fraråder mig mod alternative veje.

“De” kommer som regel tilbage, mener de. Og eftersom de ynder at holde sig til statistikker og evidens, spurgte

jeg efter netop det, på deres statement. Jeg fik ikke noget svar, blot (bort)forklaringer med en tilpas mængde fremmedord, en Kemohjerne næppe kan følge. Men forstod dog, at der ingen forskning foreligger og ingen evidens for virkning.

Jeg begynder for alvor at forstå, at det er medicinal-industrien, der støtter al forskning og lægger linjen for prestige forskning for lægerne i vores sundhedssystem. Det er jo også svært at tage patent på naturens medicin og mad som medicin.

Ingen i det alternative opfordrer mig til at droppe den konventionelle behandling.

På Onkologisk var beskeden: Du er 100% rask efter endt behandling.

I det alternative ved jeg, at der ikke findes en ende, eller noget der hedder; på den anden side af det her. Tilstanden er en proces, der varer mit liv ud og som ovenikøbet står skrevet som Karma i mine personlige stjerner. Faktisk ret præcist på datoen for, hvor brillerne ikke duggede under et kort bad. Og magisk nok slipper Karmaen i stjernerne op og bliver til Dharma, i det øjeblik jeg nægter mere kemo...

Jeg beklager, at jeg heller ikke kan give evidens eller statistikker på det, ej heller en masse fremmedord, andet end konjunktioner, retrograde planeter, samt eklipser og kvinkunser.

Mine 57 år med uendelig meget egenterapi og studier af alternativ karakter gælder nok heller ikke.

Min "Naturkirke" beder mig at trække vejret ind i alle celler, for de iltede celler kommunikerer bedre med hinanden end dem der mangler ilt.

Det siger præsten, som bor i træerne, i jorden, i luften, i mos og gran og især duften af skov. Du kan også kramme træerne og bore næsen ned i mosset. Og Vesterhavet er til for at rense dit sind.

Husk, et rent sind sammen med dine iltede celler arbejder optimalt med næringsstofferne og holder altting i balance.

I tiden der kommer fjerner mine iltede celler og mine dybe vejrtrækninger min frygt for min aktuelle tilstand og frygten for at skulle håndtere min krop og mine celler mere bevidst, resten af mit liv.

Mine iltede celler ved, at en skønne dag bliver der bygget broer mellem verdener.

Og at alt det mellem himmel og jord, bliver mere håndgribeligt. Jeg ved at alt er energi og alt er skabt af energier. Og at alt det, jeg giver opmærksomhed, vokser. Spørgsmålet er bare, hvad jeg vil have til at vokse, og hvilken næring jeg vil give det, der vokser.

Og hvem eller hvad er det lige, der så giber mig? Det er mig selv.

*Dog er jeg intet sekund i tvivl om, at der også er en ånd, der rækker mig en hånd.*

*Og en stjerne eller to, der styrker min indre kerne og synger mig til ro.*

*Men hvor er det dog også en trøst, at blive holdt i kort snor, fra der hvor den evidente videnskab bor.*

Og når jeg med glæde tænker på min næste dato for kontrol på H7 i Esbjerg, ser jeg de røde snore for mit indre blik. Dem der går igen, uanset hvor vi bevæger os hen på sygehuset. Der er som nævnt en rød snor ved bordet ved siden af kemodroppet. Og alle husker at sikre sig, at den bliver sat, så jeg kan nå den, når der bliver rykket rundt på tingene. Den røde snor er også på toiletterne og kører med ind i diverse scannere, hvor jeg ovenikøbet får den lagt i egen hånd. Den røde snor er i rummene til blodprøver, i rum til kontroller og i opvågninger, eller blot et sted hvor fjernsynet kører i ventetiden.

Uanset hvilket ben jeg har i hvilken lejr, eller på hvilken side af regnbuen jeg står, er englene, de røde snore og hjertestarterne alle vegne og i alle verdener.



## Berit Keibel

Lærer, Voksenunderviser, Coach og selvstændig på Havhesten ved Nyminddegab.

Sdr. Klintvej 41, 6830 Nr. Nebel

Tlf 45 21924044

[Havhesten-Nyminddegab@gmail.com](mailto:Havhesten-Nyminddegab@gmail.com)

# Tidseftavlen

## Kræfter til kræft - Messe i Århus den 5. maj 2022

Deltagere: Daniel Kusk,  
Rikke Hvistendahl, Holger  
Karsbæk

Der var omkring 20 udstillere - alt fra parykker, sexolog, patientforeninger, tænder, proteindrik, alternative behandlere mm.

Messen gentages næste år og arrangørerne håber på mange flere besøgende.

Efter messen var der fællesspisning og

Tidslernes medlemmer fik en god dialog og et godt netværk med deltagerne.



## Kursus med Lars Mygind

Igen en fantastisk weekend med Lars på dejlige Stenstruplund - stedet med dedikeret personale og fantastisk økologisk og vegetarisk mad. Nok en gang har Lars givet en flok cancerpatienter en god oplevelse og redskaber til at forbedre deres situation.

Næste kursus med Lars er den 28.-30. juli 2023 og det bliver i TFT og EFT. Tilmelding åbner 2 måneder før.



# Evaluering fra 3 Tidsler i Neo behandling i efteråret 2021

Sammenfattet af Dorthe Helbrink



I Tidslerne 2021/1 september bragte vi artiklen om Neo vand, og i den forbindelse fik Tidslernes Bestyrelse tilbuddt 3 gange 8 behandlinger i Float Studio i henholdsvis Århus og København.  
Vi lovede, at vi ville fortælle om vores erfaring med disse behandlinger.

**Jytte** fik behandlinger i Århus, og Jyttes oplevelse var enestående. Hun følte sig for det første meget forkælet og godt modtaget af et utroligt sødt personale. Hun fik en fordelagtig pris, da hun gerne ville fortsætte efter de tilbudte 8 behandlinger.

Da Jytte startede behandlingerne, var hun på kemopiller og havde som følge deraf voldsomme udslæt på begge fødder og kunne knapt gå. Hun havde smerter, brænden og kløe. Det blev værre og værre, og 14 dages pause fra kemo kunne ikke få det helt væk.

Hun begyndte herefter at få Neo og udslættet udeblev, indtil hun var tæt på næste pause i kemo, men det blev aldrig ret slemt. Hun beskriver det, som at 14 dages helvede udeblev. Det gentog sig i 2 perioder med kemo-terapi. Herefter kom hun på Tamoxifen, som gives for at sænke østrogenniveauer i kroppen.

Hun føler sig efter behandlingerne mere levende og får mere energi til børn, børnebørn og huslige opgaver. Har et klippekort og vil meget gerne fortsætte med behan-

lingerne.

**Christina** modtog sine behandlinger i København. Hun fik i alt 14 behandlinger, hvoraf nogle var dobbelt tider. Det kan være en fordel af flere grunde, men også hvis man bor langt fra klinikken.

Hun beskriver nydelsen ved at komme ind i hyggelige lokaler med saltstenslamper, planter og meditationsmusik, samt hvor afslappet hun blev, når selve Neo behandlingen gik i gang.

Under behandlingen kan hun mærke, at hele kroppen vibrerer og bliver mere og mere afslappet. Bagefter føler hun sig tung næsten på samme måde som efter en healing behandling. Efter hver behandling følte hun sig fuld af energi, glæde og gå på mod. Hun ville meget gerne eje den "neo-gryde".

**Dorthe** var til 2 behandlinger i København. Ved den 1. behandling var der en blokering i haleben området, der løsnede sig efter ca. et minuts intens smerte. Herefter havde hun en følelse af snurren i hele kroppen efterfulgt af afslapning som efter healing. 2. gang var uden smerter, kun dejlig healing. Ville bestemt gerne have fortsat. Men 2 timers kørsel var en stressfaktor. Hun kan bestemt anbefale Neo behandling og tænker selv at bruge det af og til.



**Dorthe Helbrink,**

Bestyrelsesmedlem i  
Kræftforeningen Tidslerne.  
Kredsansvarlig og ansvarlig for  
Tidsellinjen.  
[dorthehelbrink@gmail.com](mailto:dorthehelbrink@gmail.com)

Af Ingrid Jelbeck  
jelbeck@jelbeck.dk

# Om C-vitamin og basalcelle- og pladecellekræft



Fordi jeg har haft recidiv basalcellekræft i ansigtet, læste jeg med interesse en dialog mellem Carsten Vagn-Hansen (Radiodoktoren) og professor Peter Bjerring om C-vitamin og hudkræft: [www.bt.dk/sundhed/du-kan-selv-fjerne-hudkraeft](http://www.bt.dk/sundhed/du-kan-selv-fjerne-hudkraeft)

Jeg går til kontrol hos hudlæge hvert halve år, men da jeg er nysgerrig, lavede jeg en pasta af C-vitamininpulver og smurte den i ansigtet for at se, om der skete noget. Det var den 17. januar 2020.

Der kom rødme og hævelse på et tidligere frysebehandlet område med aktinisk keratose (fortykket hud efter solskade) mellem næse og overlæbe.

Ifølge Peter Bjerring bør der tages biopsi for at udelukke alvorligere kræftformer. Jeg fik derfor tid hos hudlægen. Den 18. februar 2020 var jeg hos hudlægen, som imidlertid var uforstående over for mit ønske om biopsi, for hun kunne ikke se tegn på kræft i mit ansigt. Hun spurgte, hvor jeg ville have taget biopsi. Jeg udpegede et område, hvor jeg kunne huske, der havde været reaktion på C-vitaminpasten. Hun føjede sig efter mit ønske, fordi jeg var rejst lang vej med offentlig transport for at få taget en biopsi. Biopsien viste, at der var tale om tumorvæv/kræft.

Havde jeg ikke påført C-vitamininpasta, var det ikke blevet opdaget, at jeg på overlæben havde invasivt voksende tumorvæv, selv om jeg går til regelmæssig kontrol hos hudlæge.

Jeg blev tilbuddt behandling på Roskilde Sygehus. Plastikkirurgen tegnede ind på min overlæbe, hvor stort et hudområde, man ville fjerne. Det område var mindre end det område, der havde reageret på C-vitaminpasten. På grund af risikoen for recidiv og gentagne operationer midt i ansigtet, valgte jeg at betale for behandling med Mohs kirurgi på Hudkræftklinikken, hvor jeg blev opereret den 12. marts 2020. Ved mikrografisk marginkontrol under operationen viste det sig, at der var kræft på et større område end umiddelbart vurderet af såvel

Roskilde Sygehus som Hudkræftklinikken. Men området svarede i udstrækning til det område, der ved en enkelt påføring af C-vitamininpasta havde reageret med rødme og hævelse.

Ved mit C-vitamineksperiment den 17. januar 2020 havde jeg smurt C-vitamininpasta i hele ansigtet. Der kom også forbigående rødme og hævelse på en plet under venstre øje, men her nægtede hudlægen at tage biopsi, for hudlægen kunne ikke se mindste tegn på kræft. Under de omstændigheder fandt jeg det forsvarligt selv at eksperimentere med C-vitamin og påførte C-vitamin i flere omgange fra 22. til 25. maj under venstre øje. Efter flere påføringer var hudreaktionen voldsom. Venstre kind svulmede op, så min veninde, der er sygeplejerske, blev forskrækket, da hun så mig. Den 28. maj faldt skorpen af, og huden så fin ud. Jeg vedhæfter pdf.fil, der viser billeder af forløbet.

Jeg bad hudlægen om biopsi på stedet, hvor reaktionen havde været, og fik den taget, selv om hudlægen fandt det grundløst og i øvrigt var uinteresseret i C-vitamin. Biopsien viste, at det ikke var spor af hudkræft, hvor C-vitaminet havde virket og efterladt fin hud.

Spørgsmålet er så, om der aldrig har været hudkræft på det sted, eller om C-vitaminet har fjernet kræftcellerne? Hvorfor var der en voldsom reaktion på C-vitaminpasten lige netop der?

HVIS C-vitamininpasta kan påvise hudkræft før hudlægerne, og HVIS C-vitamin kan fjerne kræftceller på et tidligt stadium, så er der et potentiale, der kan gavne både patienter og sundhedssektorens økonomi.

Da der ikke kan tages patent på C-vitamin, er medicinalindustrien ikke interesseret i at forske i det.

Jeg har foreslægt Kræftens Bekämpelse at sætte KNÆK-CANCER-midler af til forskning i, hvorvidt C-vitamin kan hjælpe patienter med basalcellekræft.

## Eksperiment med påføring af ascorbinsyre-pulver under venstre øje

**21. maj 2020**

Inden 'behandling'



**22. maj**

Efter 1 påføring af opløst ascorbin syre-pulver  
(Radiodoktoren)



**25. maj**

Efter 7. og sidste påføring af ascorbinsyre.  
Heftig hudreaktion.



**26. maj**

Venstre kind hævet og misfarvet



**27. maj**

Hævelsen og misfarvningen aftager.



**28. maj**

Skorpen falder af.  
Huden ser pæn ud.



### Diagnose 27. august

Svar på biopsi taget 17. august hos hudlæge: [1]: Hud - elastose- ingen tegn på malignitet

Mikroskopi : [1] Mindre biopsi som beklædes af upåfaldende epidermis. I dermis ses udtaalt elastose. Der blev skåret dybere uden at kunne påvise forekomst af hverken dysplasi eller malignitet. /MBIA



# Her bruger hver fjerde **kræftpatient** medicinsk cannabis

Et af de mest velkendte formål med at bruge medicinsk cannabis er at lindre symptomer relateret til kræftbehandling, og et nyere studie viser, at mange kræftpatienter benytter sig af muligheden.

I dette amerikanske studie, som omfattede mere end 9000 kræftpatienter i alderen 46-66 år fortalte næsten 25%, at de havde brugt medicinsk cannabis indenfor det sidste år. Derudover sagde næsten alle deltagerne, at de ønskede at vide mere om medicinsk cannabis.



I studiet undersøgte forskerne kræftpatienter på Seattle Cancer Care Alliance, som er et kræftbehandlingscenter i staten Washington, hvor brugen af cannabis til både rekreative og medicinske formål har været lovlige for voksne over 21 år siden 2013. Undersøgelsen omfattede spørgsmål om brugen af cannabis blandt kræftpatienterne såvel som spørgsmål om patienternes indtagelse af stoffet.

Forskerne fandt, at 24% af patienterne i studiet var ”aktive brugere” sådan at forstå, at de havde brugt cannabis indenfor det sidste år til kræft-relaterede symptomer, og 21% rapporterede, at de havde brugt det indenfor den sidste måned.

Blandt de aktive brugere fandt forskerne, at 74% rapporterede at bruge cannabis mindst én gang om ugen, 56% brugte cannabis en gang om dagen, og 31% brugte det mange gange om dagen. Rygning og indtagelse af snacks var de mest almindelige måder at bruge det på.

75% af de aktive brugere sagde, at de brugte cannabis som hjælp mod fysiske problemer, herunder smerte og kvalme og omkring 66% rapporterede, at de brugte cannabis for at hjælpe med psykiske symptomer, herunder stress og søvnproblemer.

Referencer til artiklen kan ses på  
<https://bogenommedicinskcannabis.dk/index.php/artikler/brugerundersoegelser/hver-fjerde-kraeftpatient-bruger-medicinsk-cannabis/>

# Støtter personalet på danske hospicer brugen af medicinsk cannabis?

Det er muligt at få medicinsk cannabis med terminaltilskud, når man er indlagt på hospice i Danmark. Det betyder, at behandlingen er uden udgift for patienten. Forudsætningen er, at det ordineres som led i forsøgsordningen med medicinsk cannabis. Det vil sige, at man skal have en læge til at udskrive det. Alle læger kan udskrive medicinsk cannabis som led i deres frie ordinationsret.

Kriterierne for at få terminaltilskud er, at en læge har vurderet, at patienten er døende og kun kan forventes at leve i kort tid. Terminalbevilling gives for en periode på 1 år. Det er ikke nemt at finde en oversigt over, hvilke hospicer, der tilbyder behandling med medicinsk cannabis, men her er en nyere undersøgelse af, hvordan sundhedspersonalet på hospicer i USA forholder sig til brugen af cannabis til patienterne.

Studiet er publiceret i *The Journal of Palliative Medicine* og viser, at brugen af medicinsk cannabis støttes overvældende af det sundhedspersonale, der plejer patienterne på hospice. Det er forskere fra University of Maryland School of Pharmacy, der anvendte data fra 310 repræsentative sundhedsprofessionelle på hospice (primært sygeplejersker) fra 40 amerikanske stater.

91% af respondenterne støttede brugen af medicinsk cannabis blandt patienterne. 90% af dem sagde, at de havde svaret på spørgsmål fra patienter vedrørende brugen af medicinsk cannabis, og 73% havde plejet en patient, der brugte det.

Referencer til studiet kan ses på <https://bogenommedicinskcannabis.dk/index.php/artikler/brugerundersoegelser/personalet-paa-hospice-stoetter-brugen-af-medicinsk-cannabis/>



**Inge Kellermann**

har læst historie og samfundsvidenskab på Aalborg Universitet og arbejdede i mange år indenfor folkeoplysning og voksenuddannelse. 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).

# ADVARSEL om BookingHealth.com!

Man skal se sig rigtig godt om, inden man takker ja til behandling. Der er desværre nogle firmaer, som tager sig godt betalt for at ”hjælpe” patienter til behandling.

Patient X, som ønsker at være anonym pga. forestående behandling, henvendte sig til firmaet BookingHealth.com for at få hjælp til sin kræftsygdom. BookingHealth tilbød X 2 behandlinger hos Prof. Thomas Vogl for godt 27.000 Euro. Patienten skulle forudbetale hele beløbet inden opstart og blev oplyst, at hvis behandlingen skulle forvente at opstarte inden jul, skulle bookingen ikke udsættes.

Det viste sig dog senere, at BookingHealth.com slet ikke havde haft nogen kontakt med prof. Thomas Vogl.

Heldigvis kontakter X Tidslerne, som har adskillige medlemmer, der gennem årene er blevet behandlet med regional kemoterapi og mikrobølgebehandling af prof. Thomas Vogl med gode resultater. Som udgangspunkt er denne behandling livsforlængende ligesom traditionel kemobehandling, men med bedre effekt og færre bivirkninger.

Når Kræftforeningen Tidslerne oplyser patienter om Thomas Vogls behandlinger, har vi mulighed for at sende en ”manual” til at få en second opinion i udlandet. Med denne manual er man hjulpet til at tage direkte kontakt til behandelnde læge, i stedet for at skulle være afhængig af firmaer, hvor det kan være svært at gennemskue deres dagsorden.

X modtog 1. behandling 6 dage efter henvendelse til Thomas Vogl. En behandling koster ca. 4000 Euro, som betales på sygehuset umiddelbart inden behandlingen.

Kontaktperson i Tidslerne for regional kemoterapi & mikrobølgebehandling hos Thomas Vogl, Frankfurt Universitetshospital: Tommy Corfixen [ttc@km.dk](mailto:ttc@km.dk) 22 77 76 78

Så se dig godt for, inden du takker ja til behandling gennem firmaer, som formidler sundhedsydeler. Du er altid velkommen til at spørge på Tidsellinen tlf. 70 20 05 15.



## Breath, en opdagelsesrejse ind i den glemte kunst at trække vejret

Af James Nestor

Årtusindets Bog – Du kan blive syg af at trække vejret forkert!

Et enestående og vigtigt arbejde er fuldført med denne bog.

James Nestor har brugt 10 år på at samle al viden nedskrevet, udformet og praktiseret omkring åndedrættets fysiologi og funktion i den menneskelige krop.

Han har sågar gjort sig selv syg ved at trække vejret gennem munden i 10 dage. Derefter har han gjort sig selv rask igen ved at trække vejret gennem næsen.

Der ser ud til at være gode grunde til at rette op på det, hvis du er en af dem, der trækker vejret gennem munden. Og der er noget, man kan gøre ved det. Du kan f.eks. gøre dit kranium bredere ved at tygge. Når kraniet bliver bredere, udvider du ganen og giver mere plads til luftstrømmen.

En blokering af luftvejene kan give sovnnapnø, som giver periodevis manglende vejtrækning. Dette er et stigende problem hos befolkningen verden over. Eksempelvis lider 40% af alle amerikanere af det, og det kan være livstruende.

Igennem 300.000 år fra dengang vi var beboere på den afrikanske savanne og til i dag, har vores kranier undergået en stor forandring. Hjernen er blevet større og vores luftveje snævrere. Efter den industrielle revolution og overgangen til mindre groft og mere forarbejdet kost, er det blevet værre. Det øgede antal tandretninger hos unge viser om skrumpning af vores kæ-

beparti. Det kunne se ud, som om det alligevel ikke er så fornuftigt at spare på energien ved tygning af maden. Ærgerligt nok er her endnu en vane, som vi nok gør klogt i at ændre.

### Træk vejret mindre

Det lyder som en joke. Jeg troede, jeg skulle ånde rigtig dybt ind for at få rigeligt med ilt. Forkert igen. Det viser sig, at en øget mængde kuldioxid i kroppen skærper hjerne og øger fedtforbrændingen. Hvis der er en større mængde kuldioxid, d.v.s. mere syre, løsnes ilten fra hæmoglobin, som er de røde blodlegemer, så ilten kan komme videre til det væv, der har brug for det. Kuldioxid er kroppens vigtigste hormon, således er det benævnt i bogen. Det er det eneste, der produceres af alle væv, og kuldioxid er en mere grundlæggende komponent i alle væv end ilt. Jeg lyver ikke, hvis jeg siger, at dette kommer som en stor overraskelse for mig. Det gør dog, at jeg nu tænker på at trække vejret mindre. Langsomt ind og langsomt ud. Faktisk er den ideelle frekvens 5 ½ sekund ind og 5 ½ sekund ud. Så kan man i kortere perioder bruge forskellige vejtræknings metoder som træning og bevidstgørelse, da man kan påvirke og ændre bevidsthedstilstanden via vejtrækningen.

### Åndedrætsmetoder

I tillægget bag i bogen får du en fyldig gennemgang af forskellige åndedrætsmetoder.

Anmeldt af Dorthe Helbrink  
[dorthehelbrink@gmail.com](mailto:dorthehelbrink@gmail.com)



dedræts metoder, og hvad du kan træne og f.eks. ændre fysiologiske tilstande som hjertehastighed, blodtryk og stress blandt andet. Der er for meget revolutionerende viden i denne bog til at kunne nævne det her.

Jeg vil virkelig anbefale, at du læser den.

Du kan også se de forskellige åndedrætsmetoder inde på Youtube: Trin-for-trin instruktionsvideo af Andrew Weil. Eller omtalt på dansk på Netdoktor.dk, og aandendrættet.nu/andrew-weil-breathworks. Du kan også google James Nestor, så finder du rigtig mange links.

God læselyst.

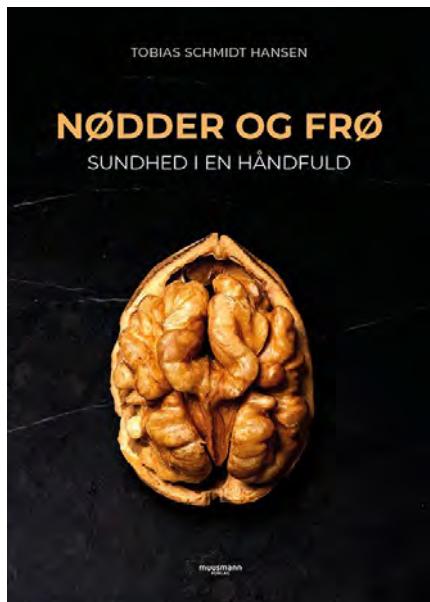
Udkom 2020, på dansk i 2021

Pris: fra 218 Kr.  
299 sider.

# Nødder og frø - sundhed i en håndfuld

Af Tobias Schmidt Hansen.

Anmeldt af Berit Elleholm  
beritelleholm@gmail.com



Mange Tidsler kender læge Tobias Schmidt Hansen, da vi har haft mange foredrag og selvhjælpskurser rundt om i landet med ham om den plantebaserede kost. I denne nye bog er han dykket ned i forskningsresultater om nødder og frø, som er små sundhedsbomber. Forskningen viser, at hvis alle i verden spiste en håndfuld nødder dagligt, ville der årligt kunne reddes flere millioner af liv! Umiddelbart tænker man på omega 3 og antioxidanter, MEN forskningen viser, at det er en lang række næringsstoffer, som findes i nødder og frø, der er de absolut bedste kilder hertil. Hver nød og hvert frø har jo næring nok til at spire og blive en ny plante. Nødder og frø kan forebygge, men også behandle en lang række forskellige sygdomme.

Målet med sundhed må være, at vi lever et langt liv uden sygdom. I den største analyse af den globale sundhed ses, at der er over 11 millioner dødsfald årligt pga. uhensigtsmæssig kost. Heraf menes over 2 millioner dødsfald at være

direkte relateret til lavt indtag af nødder og frø. Dette lave indtag er lige så stor en årsag til for tidlig død som fysisk inaktivitet! Nødder og frø forsinker aldringsprocessen! I de senere år har der været meget fokus på telomerer, som er enderne på vores DNA. De er vores indre ur, som afspejler alderen. Enderne bliver kortere, når cellen deler sig, men også livsstilsfaktorer påvirker dem. Forskere har undersøgt nødder og frøs indflydelse på længden af telomerer. Over 5000 personer fik analyseret deres DNA, og det var tydeligt, at de, der spiste nødder og frø, havde længere telomerer! Mange nyere analyser viser også, at der er en sammenhæng mellem indtag af nødder og frø og lavere risiko for at udvikle og dø af de store livsstilssygdomme, herunder kræft. Størst er effekten på kræft i fordøjelsessystemet. Hos en større gruppe patienter, som var opereret for fremskreden kræft i tyktarmen, havde 46% lavere risiko for, at kræften vendte tilbage og 57% lavere risiko for at dø efter 6 år, hvis de havde spist min. 50 g nødder/ frø om ugen! Især er valnødder effektive!

Der er også interessant forskning om hørfrø og brystkræft. Det er mindre entydigt mht. prostatakræft, men kliniske forsøg viser, at hørfrø har en hæmmende virkning.

Alle nødder og frø mindske inflammation, kolesterol, blodtryk og blodsukker.

Følgende nødder og frø har hver deres afsnit i bogen, fordi der ligger nok forskningsmateriale om dem: valnødder, mandler, pistacienødder, jordnødder, cashews, paranødder, hørfrø, chiafrø,

sesamfrø, græskarkerner, solsikkekerner og hampefrø. Værd at bemærke er, at man skal spise skallen på mandler, da det er her størstedelen af antioxidanter sidder!

I en stor undersøgelse har solsikkekerner og græskarkerner vist sig, at ved regelmæssigt indtag havde kvinder 34% lavere risiko for at udvikle brystkræft!

I slutningen af bogen er der nogle gode plantebaserede opskrifter, hvori nødder og frø er særlig velegnede: saucer, dressinger, desserter, spreads og veganske "oste". De er enkle, med få ingredienser og ser lækre ud på billederne.

Det har været spændende at læse bogen, og jeg er blevet meget mere bevidst om, i hvor høj grad nødder og frø har betydning for vores sundhed. Om du er syg eller rask, så spis mindst en håndfuld hver dag!

Læs bogen og glæd dig over, hvor lidt der skal til for gøre så godt for din krop!

Jeg venter med spænding på Tobias' (forhåbentlig) næste bog! Det er virkelig grundig viden, han serverer. Tak for det!

God læselyst! Du kan jo passende have en pose nødder som snack til din læsning!

Nødder og frø  
-sundhed i en håndfuld.  
Muusmann Forlag 2022  
ISBN 978-87-93679-67-2  
Vejl. pris 229,95 kr.

# Helbred med naturens kraft

- en læges guide til naturmedicin og alternativ behandling

Af Andreas Michalsen

Anmeldt af Berit Elleholm  
[beriteloholm@gmail.com](mailto:beriteloholm@gmail.com)



Andreas Michalsen er leder af afdelingen for naturmedicin ved Immanuel Hospital Berlin og professor i naturmedicin ved universitetshospitalet Charite også i Berlin.

Da jeg læste titlen og bagefter ovenstående på bagsiden af bogen, var min nysgerrighed vakt! Kunne dette virkelig være sandheden i vores naboland, Tyskland? AM fortæller, at hans far, der også var læge, dagligt hjalp patienter med naturmedicin og alternativ behandling. Og de allernyeste forskningsresultater viser, at resultaterne er højaktuelle. AM har dog problemer med kolleger, der nedladende kalder resultaterne for placebo og indbildning, når patienternes opnår resultater uden konventionel behandling. De ser kun på sygdomme og ikke på mennesker! Tyskland har haft tradition for mange lokale kursteder, men desværre forsvandt mange gennem 1980'erne og 90'erne. AM nævner flere forskellige terapiformer, som han absolut er ivrig fortaler for f.eks. Ayurveda, hydroterapi, faste, afspænding, meditation, urter mm. og endog behandling med igler! Han fortæller også, at psykisk stress kan udløse en blodprop i hjertet, og at vrede og angst indsnævrer arterierne, så blodet størkner, og det dermed kan ende med blodpropper!

Jeg vil her koncentrere mig lidt om kosten. Han anbefaler en vegansk/plantebasert kost. Han skriver, at lobbyister og pseudovidenskabelige institutter skrider til handling og industrien lægger røgslør over forskningsresultater, så man får

det indtryk, at ingen rigtig ved, hvad der virkelig er sundt! Når man ser på forskningsresultater, er der dog ingen tvivl om, hvad der ifølge AM er sund kost!

Af særlig interesse for kræftpatienter nævner AM, at en længere nattefaste muligvis kan være effektiv til at forhindre tilbagefald af kræft. Fisk har ligesom kød og mælkeprodukter ingen høj stjerne hos AM. Pga deres koncentrerede animalske proteinindhold, danner de en masse syre i kroppen, som kan føre til inflammation, osteoporose og slidigt. Middelhavskosten er sund pga grøntsager, nødder og olivenolie.

Der er masser af andre oplysninger i bogen, så læs den selv. Lad os sammen håbe på, at kombinationen af konventionelle og naturlige behandlinger bliver fremtidens medicin - også i det offentlige regi. Indtil da må vi selv samle viden via bøger, internet mm.

Andreas Michalsen  
Helbred med naturens kraft  
People's Press  
ISBN 9788770368667  
256 sider  
Vejle. pris 299,95 kr

Bogen kan med fordel købes i bogklubben Psyke og Sjæl.  
Pris 219,95 kr

# Bestyrelsens beretning

Aflagt på generalforsamlingen den 30. april 2022

Nu er Covid 19 restriktionerne heldigvis overstået. Tidslerne har afholdt 6 selvhjælpskurser og 1 møde for frivillige og 16 foredrag/event såvel fysisk, men mest online via Zoom.

Vi har afholdt 10 bestyrelsesmøder i 2021, alle via Zoom.

Bestyrelsen ser frem til igen at kunne afholde fysiske foredrag og vi vil tilstræbe, at man også kan tilmelde sig online, således at et fysisk foredrag i Kolding også kan ses online af medlemmer i resten af landet.

I 2021 udgav Tidslerne desværre kun 1 medlemsblad, dels pga. corona, men nok mest pga manglende stof til bladet - så husk at komme med ideer til artikler og patienthistorier. Vi har besluttet at nedsætte en redaktionsgruppe på ca. 8 personer, som vil holde online zoom-møder med det formål at få nogle informative og levende blade til medlemmerne. Så tilmeld dig gerne.

**Tidsselinjen** har i det forgangne år haft mange henvendelser og netværket af ca. 30 frivillige kontaktpersoner står klar til at dele deres erfaring som patient.

**Foreningens økonomi** er sund. Vi har et pålæg over- skud, fordi vi ikke har afholdt så mange events, som vi ønskede og kun udgivet 1 medlemsblad.

Det er meget vigtigt, at vi hvert år modtager mindst 100 gavebidrag a minimum kr. 200 for at være §8 godkendt, hvilket betyder, at vi kan modtage arv afgiftsfrit. Vi har mulighed for at indberette gavebidrag fra kr. 200- 17.200, hvis bidragsyderen skriver sit personnummer på indbetalingen.

**Gratis testamente:** Vi har etableret et samarbejde med både [www.minearvinger.dk](http://www.minearvinger.dk) og [www.dokument24.dk/testamente](http://www.dokument24.dk/testamente), som opretter testamente gratis til fordel for Tidslerne. Har du ikke direkte arvinger (ægtefælle eller børn), kan du med fordel betænke Tidslerne ved at benytte 30/70 reglen, således at dine arvinger i næste led vil arve mere, samtidig med at du

støtter Tidslerne: <https://www.tidslerne.dk/index.php/2020/03/19/vil-du-testamentere-til-tidslerne/>

Vi skal rette en stor tak til vores samarbejdspartnere, som gennem favorable priser støtter Tidslerne. STOR TAK til NemTilmeld.dk, kursussteder, foredragsholdere, undervisere og ikke mindst alle de frivillige, som i mange tilfælde er udfordret, og samtidig gør så meget for andre kræftpatienter med at arrangere selvhjælpskurser og foredrag for medlemmerne.

Vi søger kreds ansvarlige alle steder på Sjælland og i Hovedstaden og har du lyst til få aktivitet i dit nærområde, hjælper kredskoordinator Michael Lauth dig i gang.

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

Vi opfordrer medlemmerne til at dele Tidslernes events fra ”Siden” i eget netværk, så vi kan udbrede kendskabet til Tidslerne og flere kan få glæde af vores events.

Tidslerne blander sig i debatten om kræftbehandling såvel nationalt som internationalt.

Vi har deltaget i kræftkonferencen i Kastrup og flere online events.

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

[www.pharmanord.dk](http://www.pharmanord.dk)

[www.bioforce.dk](http://www.bioforce.dk)

[www.sundt-vand.com](http://www.sundt-vand.com)

[www.iWater.dk](http://www.iWater.dk)

[www.floatstudio.dk](http://www.floatstudio.dk)

[www.drizzle.life](http://www.drizzle.life)

Husk at være ambassadør ved at dele oplysninger om foreningen.

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

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

En ekstra STOR tak til Peter Køpke, som har valgt at stoppe som intern revisor i Tidslerne efter 12 år. Peter fortsætter heldigvis som kontaktperson og frivillig.

*Mai Nielsen*



*Foredragsholder PhD Anja Elfrida Hald.*



# Referat af Tidslernes generalforsamling 2022

Afholdt i Ejby den 30. april 2022

## 1. Valg af dirigent

Hans Henrik Panduro blev valgt og konstaterede, at generalforsamlingen var varslet rettidigt.

## 2. Valg af referent & evt. stemmetællere

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

## 3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf

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

## 4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2021

Formand Mai Nielsen fremlagde regnskabet. Efter uddybning af spørgsmål blev regnskabet enstemmigt godkendt.

## 5. Behandling af indkomne forslag

Bestyrelsen havde et forslag til ændring af kontingent. Forslaget gik på, at årskontingentet

skal sættes ned til 200,- pr. år og hvis man melder sig ind efter 1. juli, skal kontingentet for det sidste halvår være 100 kr. Flere forskellige argumenter og forslag blev drøftet. Det endte med, at bestyrelsen trak sit forslag til fordel for et andet forslag - uændret årskontingent (225 kr pr. år) og hvis man melder sig ind efter den 1. juli skal kontingentet for det sidste halvår være 100 kr. Der blev stemt om denne ændring ved håndsoprækning. Forslaget blev vedtaget.

## 6. Fastsættelse af kontingent

Kontingentet udgør jf. punkt. 5: kr. 225,00 pr år for patient og støttemedlemmer. Ved indmeldelse efter den 1. juli udgør kontingentet 100 kr. for resten af året. Kontingent for husstandsmedlemmer udgør fortsat kr. 25,00 pr. år uanset indmeldelsesdato.

## 7. Valg af formand

Mai Nielsen genopstillede og blev enstemmigt valgt.



# forsamling

## 8. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Der skulle vælges 3 bestyrelsesmedlemmer for 2 år. Bestyrelsen foreslog som kandidater: Bo Christensen (genopstiller), Jytte Poulsen (genopstiller), Anne Marie Hemmer. De blev alle 3 valgt for 2 år.

## 9. Valg af 2 interne revisorer og en intern revisorsuppleant

Bestyrelsen foreslog følgende kandidater til posten som interne revisorer: Gitte Hansen og Kis Thomassen. De blev valgt.

Bestyrelsen foreslog følgende kandidat til posten som intern revisorsuppleant: Janne Eggertsen, som blev valgt.

## 10. Valg af 4 suppleanter til bestyrelsen

Bestyrelsen foreslog følgende kandidater: Janni Hansen, Lisbeth Arrildt, Hanne Weiss Petersen, Linda Vejling. Alle 4 blev valgt.

## 11. Eventuelt

Det blev drøftet hvordan foreningen kan få flere medlemmer og at alle gode tiltag kræver flere kræfter og dermed flere frivillige. Flere af generalforsamlingens deltagere meldte sig som frivillige, så det var en positiv afrunding på en fin generalforsamling.

*Hans Henrik Panduro (dirigent)*

*Mai Nielsen (formand)*



# Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

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

**Emotionel Detox med Dr. Henning Saupe,  
Asger Laursen og Sazseline (engelsk & dansk)**

**11. november 2022 til 13. november 2022**

**The Assana Healing House, Stevns**

Lær om mental sundhed, som hænger direkte sammen med kroppens immunforsvar. Kroniske sygdomme og cancer er direkte relateret til kroppens manglende evne til at heale sig selv.

**Fra 3.000 kr.**



Dr. Henning Saupe er grundlægger af Arcadia klinikken i Tyskland.

[www.arcadia-praxisklinik.de](http://www.arcadia-praxisklinik.de)

**Få stress ud af krop og sind og giv plads til  
healing og ro med Access Bars®**

**VENTELISTE**

**25. november 2022 til 27. november 2022**

**Konference og hotel Klinten, Rødvig**

Access Bars® er en enkelt og blid metode til at slippe alle, tanker, følelser og fornemmelser i kroppen, som skaber stress og forhindrer nærvær og bevidsthed om, hvad der kan give ro til at være og vælge.

**500 kr.**



Nye aktiviteter annonceres  
løbende på:  
**[www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)**

## **Skab dit Liv i en Verden af Energi**

**10. februar 2023 til 12. februar 2023**

**Stenstruplund, Fyn**

Få viden om din forunderlige bevidsthed og hvordan dine tanker og følelser bliver til den kemi, der kan gøre dig rask eller syg. Kom og lær hvordan du kan skabe de forandringer du ønsker dig i dit liv.

**500 kr.**



## **Tapping, tankefeltterapi (TFT)/EFT**

**v/Lars Mygind**

**28. juli 2023 til 30. 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?

**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](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

## Mindfulness, Meditation og Qigong - 4 gange

**5. september 2022 til 5. december 2022**

### Kolding Zoneterapi

Dette er et forløb over 4 mandage 5/9, 3/10, 7/11 og 5/12-22. Få hjælp og værktøjer til at få styr på den stress der er i hverdagen. Du vil lære noget om mindfulness, Qigong og meditation.

**Fra 150 kr.**

## Qigong i Kolding

**29. oktober 2022 kl. 10:00 til 14:20**

### Meninghedshuset, Almind/Kolding

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

**Fra 75 kr.**

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

**8. november 2022 kl. 19:00 til 21:00**

### Online via ZOOM

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

**Fra 25 kr.**

## Holistisk Medicin for Healing og Helbred v/Dr. Henning Saupe (foredraget er på engelsk og dansk)

**10. november 2022 kl. 17:00 til 22:00**

### The Assana, Klampenborg

Foredraget er arrangeret i samarbejde med Asger Laursen, som er behandlet for lymphecancer på Arcadiaklinikken. Holistisk cancerbehandling. I følge vort konventionelle sundhedssystem, så er sundhed blot fraværet af symptomer.

**Fra 175 kr.**

## Forkælelsesaften i Dronning Dorotheas Bade-stue, Kolding

### VENTELISTE

**10. november 2022 kl. 18:00 til 22:00**

### 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.**

## ZOOM - Slip Parodontosen v. Dorte Bredgaard

**16. november 2022 kl. 19:00 til 21:00**

### Online via ZOOM

Hvilke følelser udløser parodontose? Kan du bearbejde følelser og derved slippe af med parodontose? JA, siger foredragsholder. Vil du blive klogere på dig selv og dine tænder? Så lyt med på dette foredrag på Zoom. Spørgetid til sidst.

**Fra 25 kr.**

## **Qigong i Lemvig**

**19. november 2022 kl. 10:00 til 14:20**

**Lemvig motionscenter 24/7**

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

**Fra 75 kr.**

## **Donna Eden Energimedizin V/ Marianne Jacobsen.**

**19. november 2022 kl. 10:00 til 16:00**

**Rejsestalden, Jægerspris**

Kom til en spændende dag hvor Marianne vil sætte os ind i energi øvelser med fokus på styrkelse af immunforsvaret.

**Fra 100 kr.**

## **ZOOM - Kan specifikke kosttilskud have anti-cancer effekt? v/Milena Penkowa**

**12. januar 2023 kl. 19:00 til 21:00**

**Online via ZOOM**

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

**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 yoga og meditationens tegn. Der vil også blive talt om det "at være i suet" og at komme væk fra hverdagens stress og jag.

**Fra 100 kr.**



# Tidslerne

## Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen  
Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V  
Tlf. 86 11 32 44  
[formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)  
[www.tidslerne.dk](http://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](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)

**Redaktion:** [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

**Deadline for næste nummer af Tidslerne:**

**Tidslerne 2023-1 deadline den 1. december 2022**

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

Oplag: 1.800 eksemplarer

Design: René Malchow. Tryk: Jannerup A/S

## Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt [redaktion@tidslerne.dk](mailto: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](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)

Du kan selv opdatere dine medlemsdata på [medlem.tidslerne.dk](http://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](mailto:formand@tidslerne.dk)



**Næstformand (S)**  
**Bo Christensen**  
Liljevej 6, 9750 Østervrå  
M: 20 68 49 66  
[naestformand@tidslerne.dk](mailto:naestformand@tidslerne.dk)



**OnLine kurser**  
**Christina Hovedskou**  
Hylleholtvej 11, 4654 Faxe Ladeplads  
M: 23 37 33 63  
[zoom@tidslerne.dk](mailto:zoom@tidslerne.dk)



**Tidsselinjen**  
**Dorthe Helbrink**  
Bredeskildevej 89, 4400 Kalundborg  
M: 51 27 01 76  
[tidsselinjen@tidslerne.dk](mailto:tidsselinjen@tidslerne.dk)



**Kasserer**  
**Jytte Poulsen**  
Skovfaldet 2, 1.tv. 8200 Aarhus N.  
M: 21 63 65 68  
[kasserer@tidslerne.dk](mailto:kasserer@tidslerne.dk)



**Kredskoordinator**  
**Michael Lauth (S)**  
Egevænget 61, 6051 Almind  
M: 20 85 35 53  
[kredse@tidslerne.dk](mailto:kredse@tidslerne.dk)



**Annemarie Hemmer**  
Revlingevej 9,  
6800 Varde  
M: 20 47 23 33  
[Sekretariat@tidslerne.dk](mailto:Sekretariat@tidslerne.dk)



## Kredsene

### Kredskoordinator:

Michael Lauth, [kredse@tidslerne.dk](mailto:kredse@tidslerne.dk),  
tlf. 20 85 35 53

**Bornholm:** Gitte Hansen, [bornholm@tidslerne.dk](mailto:bornholm@tidslerne.dk), tlf. 51 89 21 85

**Esbjerg:** Ida Nielsen, [esbjerg@tidslerne.dk](mailto:esbjerg@tidslerne.dk), tlf. 75 15 69 66

**Hovedstaden:** Vi søger kredsansvarlig/medhjælper

**Kolding:** Michael Lauth, [kolding@tidslerne.dk](mailto:kolding@tidslerne.dk), tlf. 20 85 35 53

**Lemvig:** Linda Vejling, [lempig@tidslerne.dk](mailto:lempig@tidslerne.dk), tlf. 23 44 57 97

**Nordjylland:** Eva Fynshave, [nordjylland@tidslerne.dk](mailto:nordjylland@tidslerne.dk),  
tlf. 21 34 36 30

### Online foredrag :

Christina Hovedskou, [zoom@tidslerne.dk](mailto:zoom@tidslerne.dk)  
M: 23 37 33 63

**Fyn:** Troels Nielsen, [fyn@tidslerne.dk](mailto:fyn@tidslerne.dk), tlf. 28 77 79 42

**Nordsjælland:** Lotte Bonometti, [nordsjaelland@tidslerne.dk](mailto:nordsjaelland@tidslerne.dk),  
tlf. 22 58 80 91

**Sydsjælland:** Vi søger kredsansvarlig/medhjælper

**Vestsjælland:** Dorthe Helbrink, [vestsjælland@tidslerne.dk](mailto:vestsjælland@tidslerne.dk),  
tlf. 51 27 01 76

**Århus:** Susanne Eberhard Enkelund, [aarhus@tidslerne.dk](mailto:aarhus@tidslerne.dk),  
tlf. 23 93 05 15

## Kontaktpersoner:

### Analkræft:

Bernt Lassen: [blassendk@gmail.com](mailto:blassendk@gmail.com), tlf. 40 80 24 91  
(Budwigkuren)

Christina Hovedskou  
[hylleholtgard@hotmail.com](mailto:hylleholtgard@hotmail.com), tlf. 23 37 33 63

Per Bune Jensen,  
[per.bune.jensen@gmail.com](mailto:per.bune.jensen@gmail.com), tlf. 40 48 66 07

### Brystkræft hormonfølsom:

Dorthe Helbrink, Hippocrates, Arcadia  
[dhelbrink@live.dk](mailto:dhelbrink@live.dk), tlf. 51 27 01 76

Eva Fynshave,  
[evafynshave@gmail.com](mailto:evafynshave@gmail.com), tlf. 21 34 36 30

Ida Nielsen, konventionel og alternativ behandling/rekonstruktion  
[Ida.nielsen07@gmail.com](mailto:Ida.nielsen07@gmail.com), tlf. 30 27 22 51

### Hudkræft:

Berit Elleholm, samt pårørende  
[beritelleholm@gmail.com](mailto:beritelleholm@gmail.com), tlf. 42 50 50 22

Lars Bo Sørensen, [newstart3@hotmail.com](mailto:newstart3@hotmail.com), tlf. 28 72 60 65

### Knoglemarvskræft:

Lotte Bonometti, POEMS/behandles som Myelomatose  
[bonometti@mailme.dk](mailto:bonometti@mailme.dk), tlf. 22 58 80 91

### Leverkræft:

Thomas Andersen,  
[taaio@hotmail.com](mailto:taaio@hotmail.com), tlf. 93 93 64 54

### Lever/galdegangskræft:

Mai Nielsen, opereret i Berlin  
[tidslerne@mai-nielsen.dk](mailto:tidslerne@mai-nielsen.dk), tlf. 40 15 90 11

Tommy Corfixen, Behandlet af Thomas Vogl, Frankfurt  
Universitetshospital, tlf. [ttc@km.dk](mailto:ttc@km.dk), tlf. 22 77 76 78

Troels Nielsen  
[troels.nielsen@mail.dk](mailto:troels.nielsen@mail.dk), tlf. 28 77 79 42

### Livmoderhalskræft:

Lene Aagaard, senfølger og trykkammer, livet efter kræft  
[mail@leneaagaard.dk](mailto:mail@leneaagaard.dk), tlf. 40 56 78 95

### Lymfekræft:

Janne Eggertsen  
[janne\\_ambo@hotmail.com](mailto:janne_ambo@hotmail.com), tlf. 40 32 09 83

### Ovariekræft:

Birthe Jensen, [bmjedk@yahoo.dk](mailto:bmjedk@yahoo.dk), tlf. 23 80 39 01

### Prostatakræft:

Paw Mortensen, NanoKnife behandling, [www.vitusprostate.com](http://www.vitusprostate.com)  
[pawmeng@gmail.com](mailto:pawmeng@gmail.com), tlf. 20 80 88 55

Peter Køpke, Budwig-kuren, Hyperthermi, IV C-vitamin  
[peterkoepke@stofanet.dk](mailto:peterkoepke@stofanet.dk), tlf. 20 13 71 21

### Skjoldbruskkirtelkræft:

Merethe Brade, [merethebrade@gmail.com](mailto:merethebrade@gmail.com), tlf. 25 77 68 60

### Spiserørskræft:

Søren Rudow, [rudow.dk@gmail.com](mailto:rudow.dk@gmail.com), tlf. 26 29 86 08

### Tarmkræft:

Nynne Afkær (Budwigkuren)  
[nynne.a@hotmail.com](mailto:nynne.a@hotmail.com), tlf. 61 60 83 13

Vagn Markussen, [post@vagnmarkussen.dk](mailto:post@vagnmarkussen.dk), tlf. 40 45 42 26

### Tungerodskræft:

Anni Borgholt, [anni.borgholt@gmail.com](mailto:anni.borgholt@gmail.com)

### UDLANDET:

**Berlin Universitetshospital Charité:** [www.charite.de](http://www.charite.de)

**Frankfurt Universitetshospital:** Her er Prof. Thomas Vogl, verdens førende med Regional Kemoterapi og Mikrobølgebehandlinger. [www.radiologie-uni-frankfurt.de](http://www.radiologie-uni-frankfurt.de)

**Prostata-Center:** [www.vitusprostate.com](http://www.vitusprostate.com)

**Kina:** Fuda Cancer Hospital-Guangzhou, [www.fudahospital.com](http://www.fudahospital.com)

**England:** [www.careoncologyclinic.com](http://www.careoncologyclinic.com)

**Arcadia:** [www.arcadia-praxisklinik.de](http://www.arcadia-praxisklinik.de)

**Florida:** [www.hippocratesinstitute.org](http://www.hippocratesinstitute.org)

Returneres ved varig adresseændring.



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



# Tidsellinen

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 Tidsellinen: [tidsellinen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinen@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](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

## Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 211 600

## Nyttige links

[www.desom.dk](http://www.desom.dk) – Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

[www.forebyg.dk](http://www.forebyg.dk) – Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

[www.icak.dk](http://www.icak.dk) – InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling

[www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com) – af Anette Harbeck Olesen

[www.mayday-info.dk](http://www.mayday-info.dk) – Oplysningsforbundet May Day

[www.mit-helbred.dk](http://www.mit-helbred.dk) – sundhedsblad

[www.naturli.dk](http://www.naturli.dk) – sundhedsblad

[www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk) – Carsten Vagn-Hansen, læge, sundhedskonsulent

[www.sund-forskning.dk](http://www.sund-forskning.dk) – sundhedsblad

[www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk) – Kræftforeningen Tidslerne

[www.vitalraadet.dk](http://www.vitalraadet.dk) – Vitalrådet