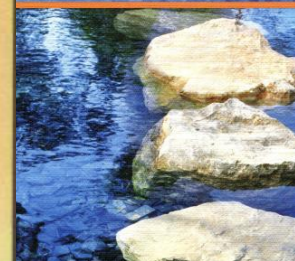
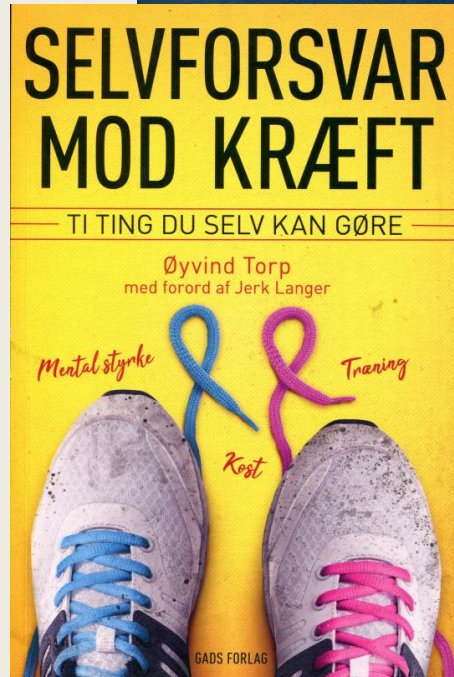
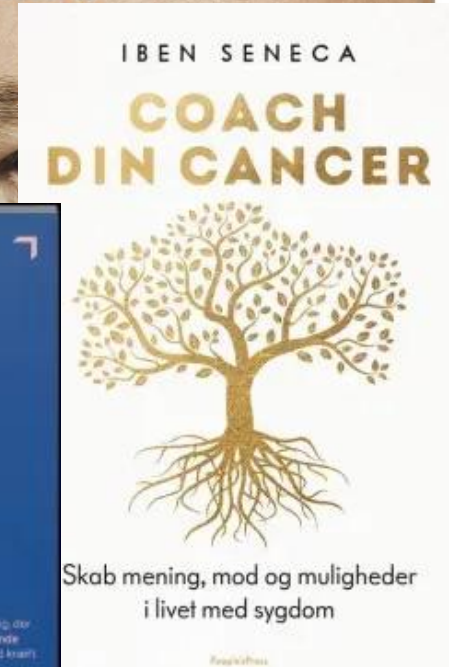


# Øv, diagnosen er kræft !!!!

“hvad gør vi nu, lille du ?”



# Intro

- Jeg er Torben Klein.
- Indehaver af aggressiv, metastatisk prostatakræft.
  - PSA 300
  - Metastaser i lymfeknuder, store dele af korsbenet, mindre områder i hoftebenet, venstre side af symfyen samt i en ryghvirvel.
  - Gleason score 8 (4+4)
- Selvbestaltet "bodega-diatist" uden nogen form for faglig baggrund eller evidens for, hvad jeg siger, holder i retten !
- Alle råd er på eget ansvar.

Disclaimer: Jeg er dog ikke en "Belle Gibson", jeg ER diagnosticeret med kræft.



# Intro

- Du behøver ikke at tage notater.
- Kort kostanbefaling, brødopskrifter og denne powerpoint kan hentes på:  
<http://www.torben.klein.as/prostatacancer.html>  
(hvor man også kan læse om mit behandlingsforløb, hvis man har rigtig god tid.)
- Kontakt: cancer@goddammit.dk

## Klanan KLEIN

Torben Klein / Klein familiens forbandelse

### Metastatisk prostatakræft

Mænd i vores familie har en tendens til at anlægge sig prostatakræft. Jeg havde nok håbet på at kunne snyde lidt for den udvikling, for jeg har trods alt f.eks. ikke arvet min fars glæde ved nyresten.

Men - sådan skal det ikke være. Så her er min historie, således som den er beskrevet på min Facebook profil.

Ja - vi nipser ikke med budskaberne her i familien.

Den kommer i kronologisk rækkefølge, men du kan hoppe til nyeste opdatering på menuen til højre.

Der er kommet lidt materiale til, som måske kan være til inspiration.



"Selvforsvar mod kræft" værdsætter jeg højt. Jeg har lavet en hurtig gennemgang af kostråd og de råd til anti-inflammatorisk kost (som jeg tror meget på).  
Klik på billedet og hent en PDF.



Hvordan skal jeg klare mig uden brød ???  
Hører man tit. Og svaret er, det kan man sagtens. Der er nogle ret fede opskrifter på brød, som sagtens kan erstatte klassisk rugbrød, men som er anti-inflammatorisk.  
Du kan finde en del af dem her i folderen.  
Klik på billedet og hent en PDF.



En powerpoint for det tilfælde, at jeg en dag skulle holde indlæg om Kræft & Kost (eller selvforsvar mod kræft).  
Går lidt mere i detaljer om min historie og filosofi.  
Klik på billedet og hent en PDF.

### 24.4.2023

Dagen derpå, hvor det er indlysende, at rekorden med "69 år uden hospitalsophold" ikke fortsætter. Den falder med et brag nu.

Påske blev bl.a. markeret en aften med, at jeg tissede blod.

*Hold da kræft, hvor bliver man borte. Efterhånd som de bliver: "Det er den helt nye fase, og det er noget rigtig slidt"*

### Udviklingen i sygehistorien

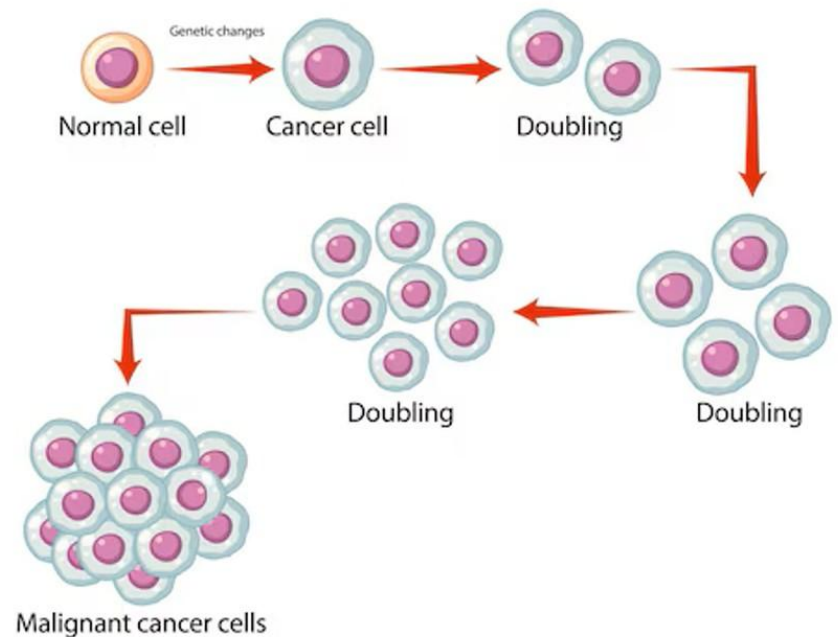
- Retur til "Torben Klein"
- 9.10.2024  
**Standardcheck (og så kan jeg vente et halvt år !)**
- 10.7.2024  
**Standardcheck og kikkert i blæren**
- 24.5.2024  
**Synspunkter på Facebook opslag**
- 17.4.2024  
**Konsultation på 1. års dagen**
- 14.3.2024  
**Tanker om en 70 års fødselsdag**
- 27.2.2024  
**En status midt i det hele**
- 30.10.2023  
**afsluttende konsultation på urologisk afdeling**
- 29.9.2023  
**afsluttende konsultation på kræftafdelingen**
- 8.9.2023  
**6. gang kemo**
- 18.8.2023  
**5. gang kemo**
- 29.7.2023  
**4. gang kemo**



# Hvad er kræft

- Vores celler muterer og deler sig på en kedelig måde, der ender med at tage livet af os.
- Vores immumsystem burde kunne holde det i skak, men noget er gået galt med de processer, og så ta'r fanden ved cellerne.
- Videre vækst kræver tilstedeværelse af inflammation og oftest vækstfaktorer (ex kønshormoner og IGF-1).
- Før der kan opstå spredning kræves der nydannelse af blodkar
- Hvad det skyldes – SORT UHELD.  
Alt er muligt (og egentlig også ligegyldigt? - skaden er jo sket).  
OG – DET ER ALDRIG DIN SKYLD

## Cancer



Cancer is the uncontrolled growth of abnormal cells in the body. It can form tumors, invade nearby tissues and spread to other parts of the body.

# Hvad fodre kræft ?

Her læner jeg mig op ad Øyvind Torp.

- Inflammation
- Sukker
- Psyken

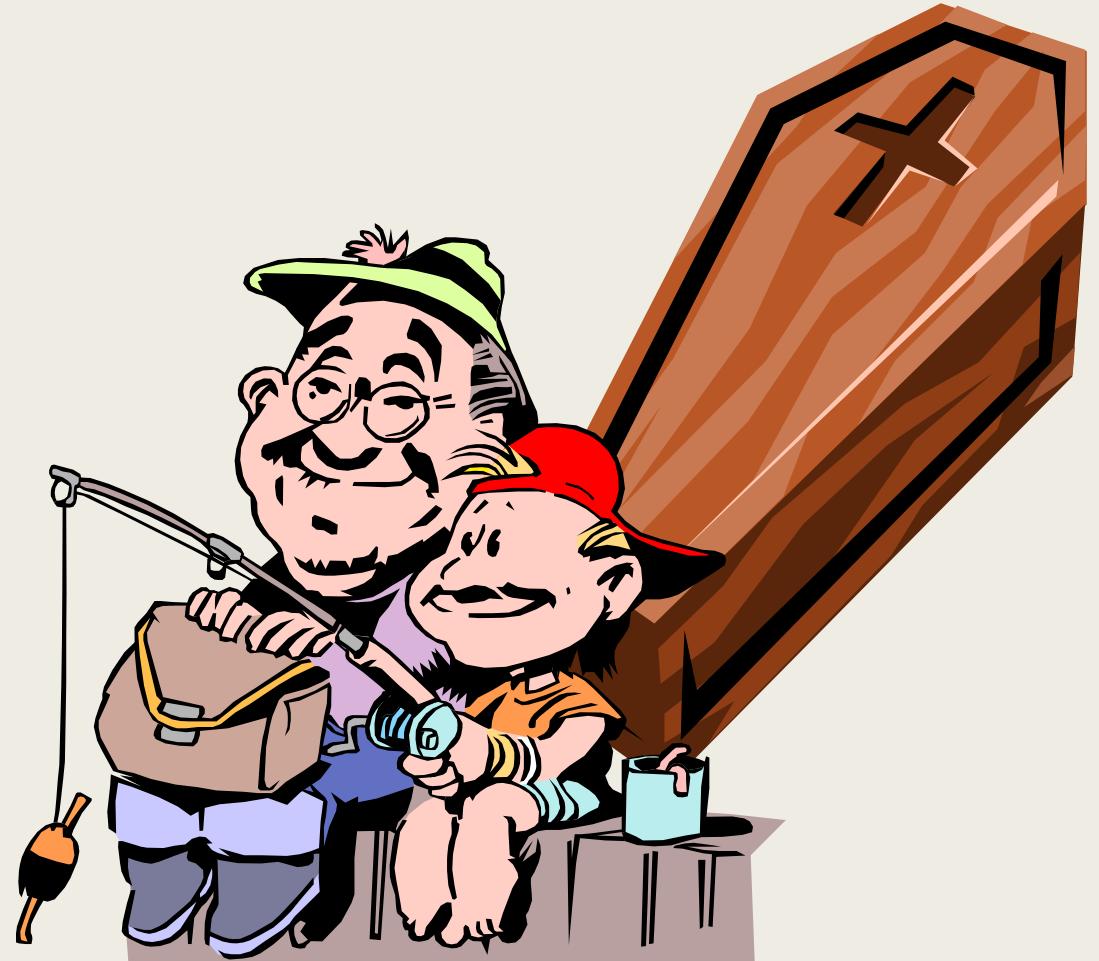


# Kan jeg gøre noget ved det ?

- Det kunne jeg rigtig godt tænke mig -

Både for at trække lidt i elastikken,  
For jeg vil gerne vente med at blive  
skrevet ud af handlingen ...

- ... men også for at føle, at jeg tager  
ansvar for egen situation.  
Så bliver jeg en medspiller i stedet  
for et offer.



# Vores udfordring

- Bestående system hjælper os ikke, når vi har brug for værktøjer.
- "Der er ingen evidens".
- - og det kommer der heller ikke.
- Det er for svært at undersøge og der er ingen penge i kostforskning.
- "De officielle kostråd" er rettet mod raske mennesker.



# Bagvendt børnelærdom

- Evidens kan vi ikke vente på.  
Vores tog kører nu !
- Så vend vores børnelærdom om.  
"Du skal ikke VIDE, du skal TRO".
- Det er en søgen efter de teorier, der giver  
mening for dig, evidens eller ej.  
Gå efter dem og "lad være med at spørge om  
lov".





# De ubehagelige sandheder

Efter diagnosen kan man sagtens havne i et sort hul.

- Som en kollega så poetisk har udtrykt det:  
Her i livet kommer der ingen og tørrer røven på dig.
- Vil du have forandringer i dit liv, må du selv tage teten.
- Du skal selv finde kampgejsten, ingen andre gør det for dig.
- Vi er nødt til at hive os selv på ved hårrødderne.



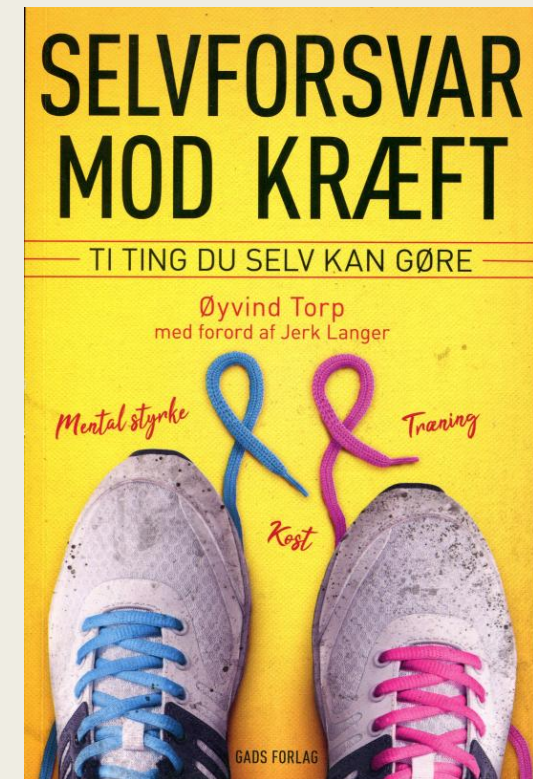
# Kost – er det virkelig en ensrettet gade?

- Mad kan være kræftfremkaldende.
- Så bør noget mad også kunne være kræftdæmpende?
- Kræft er uønsket celleaktivitet, som immunforsvaret burde kunne håndtere.
- Celleaktiviteten afgøres bl.a. af vores kost.
- Så logisk set bør der være kost, der kan dæmpe kræft - evidens eller ej.



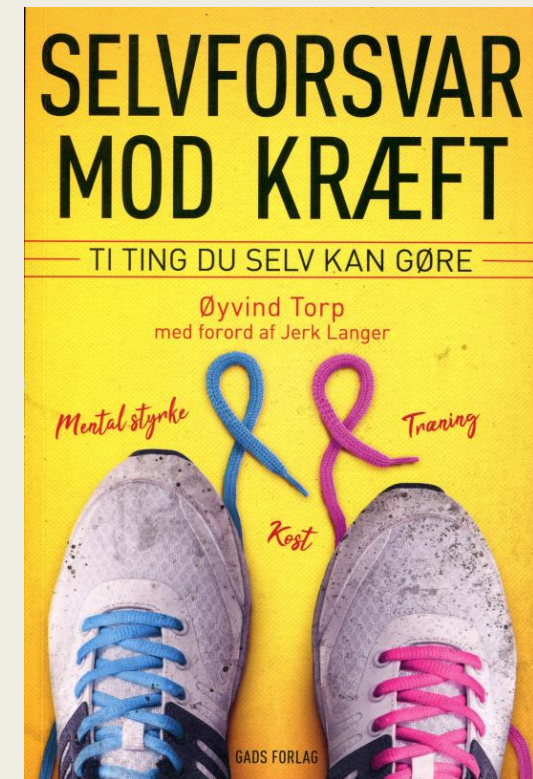
# Øjvinds 10 teorier

- 1 ødelægge blodforsyning.
- 2 undgå skadelige stoffer.
- 3 reducer stress.
- 4 lavt glykæmisk index.
- 5 dæmp betændelse.
- 6 effektiviser immunforsvaret.
- 7 træning.
- 8 hæm spredningsevnen.
- 9 dræb kræftceller.
- 10 nedsæt forbruget af sukker.



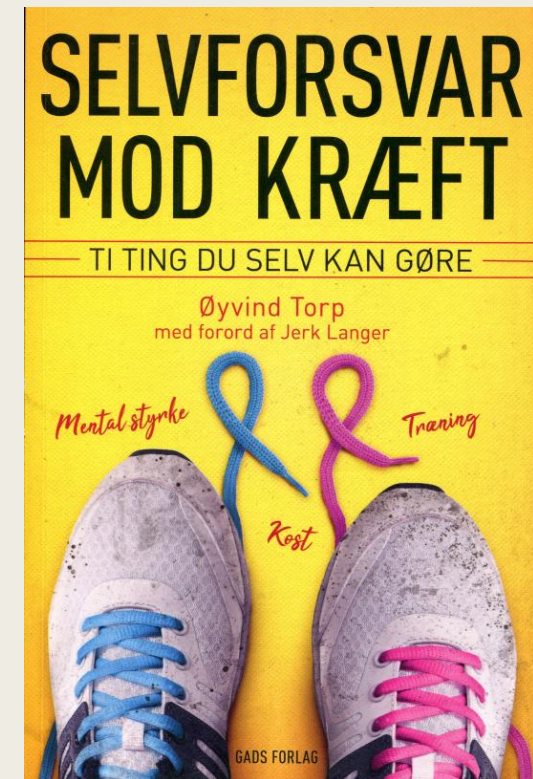
# 1 - Ødelægge blodforsyning

- Vores svulster narrer vores krop til at danne nye blodveje, der fodre kræften.
- Det vil vi gerne undgå.
- Vi skal bruge fødevarer, der kan hindre dannelsen af nye blodforsyninger.



## 2 - Undgå skadelige stoffer

- Dvs. - Økologi !
- Fødevarer så tæt på originaltilstanden som muligt.
- Færdigretter og alt præ-fabrikeret - ud !



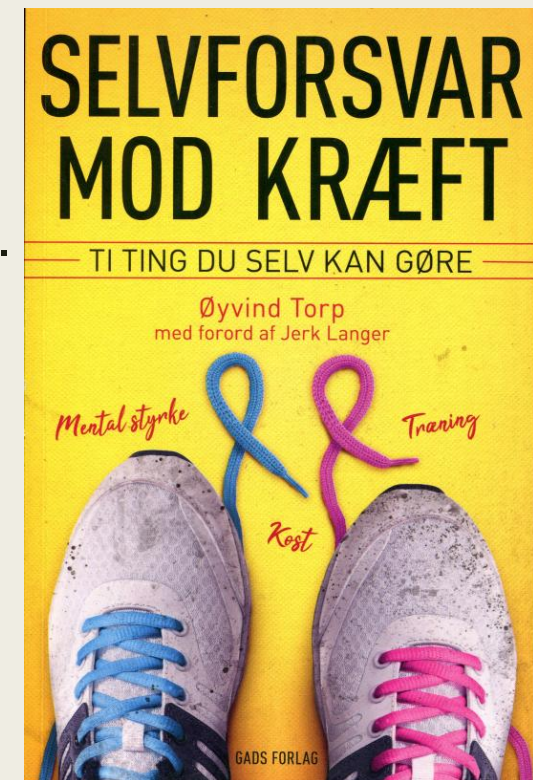


# 3 - Reducer stress

Psykisk helbred er vigtigere end man måske tror i det daglige.

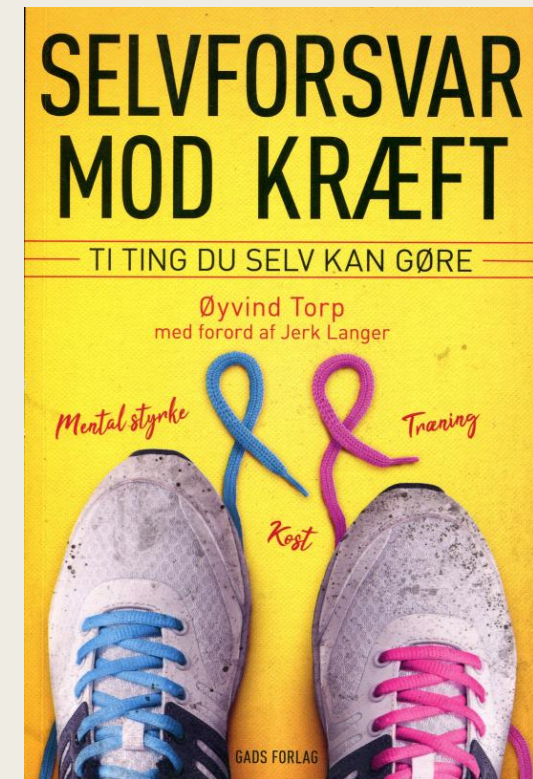
Det kan i sidste ende faktisk tage livet af dig, så:

- Du skal ikke bekymre dig om ting, du ikke kan gøre noget ved.
- Det er, hvad det er.
- Se realiteterne i øjnene.
- "Hvad nu hvis", "hvis dog bare" etc. - er spild af din tid.
- Kun handling skaber ændring.
- Er det noget, du TROR, eller noget, du VED.
- Følelser er som bølger, du kan ikke hindre dem i at komme, Men du bestemmer selv, hvilke du vil surfe på.



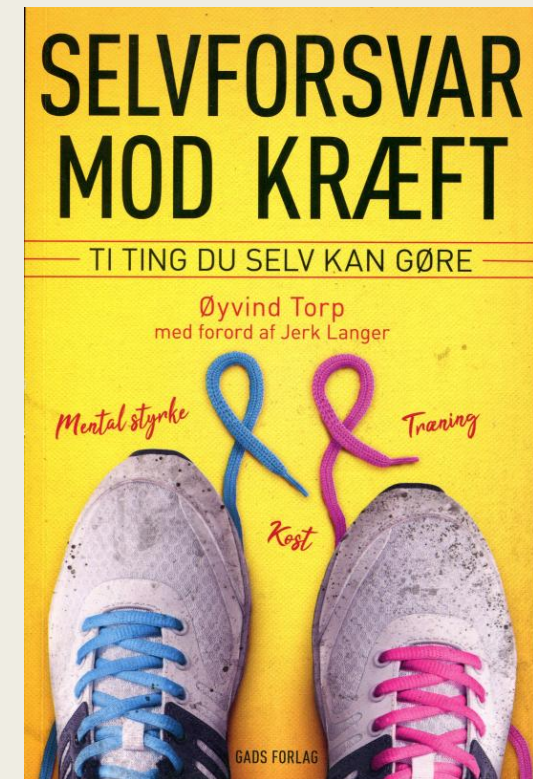
## 4 - Glykæmisk index

- Glykæmisk index beskriver, hvor hurtigt kulhydrater omdannes til sukker i tyndtarmen.
- Vi vil gerne holde det så lavt som muligt.
- "Begræns niveauer af kulhydrater i kosten og vær fysisk aktiv. Sådan kan du undgå for høje niveauer af hormoner og fedme, som kan stimulere til kræftvækst."  
(selvforsvar mod kræft).



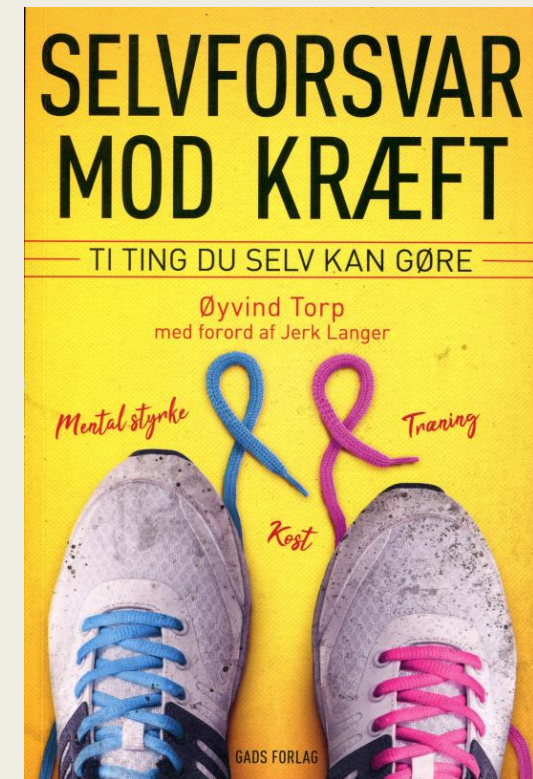
# 5 - Dæmp betændelse

- Omega 3.
- Hørfrø/olivenolie en skefuld olie hver dag i granatæblejuice.
- Godt for led, hjerne og hud.
- Kemo kan ikke lide omega 3 olier.



# 6 - Effektiviser immunforsvaret

- Få nok af de vitaminer, dit immunforsvar har brug for, for at være effektivt.



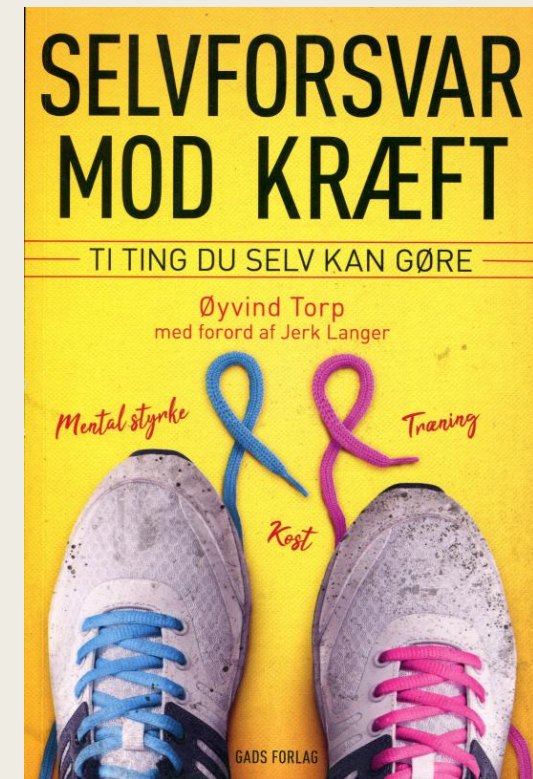


# 7 - Træning

Ærgerligt, hvis DU som jeg er lidt doven;  
for der ER noget om det.

- En daglig gå-tur.
- En tur i fitness center.
- De 5 tibetanere.
- Alt mulig anden fysisk aktivitet

Vi får brug for muskelmasse til at passe på vores knogler (og kost, der hjælper dem !)  
(og det hjælper også på vores psykiske tilstand – en lille bonus).





# 7 - Træning

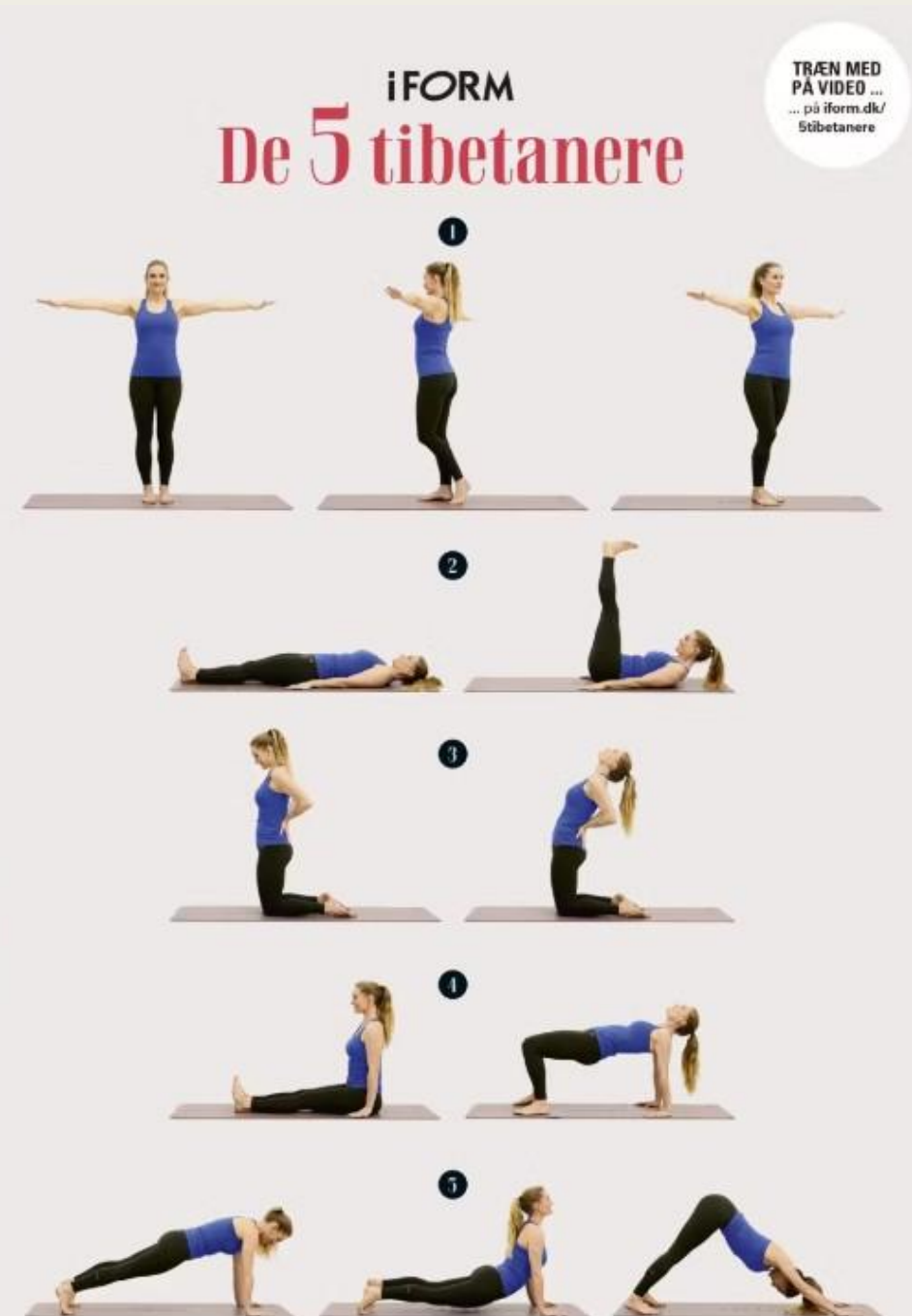
Det er så de øvelser, de 5 tibetanere drejer sig om.

Hver tibetaner laves 21 gange.

Jeg starter dagen med dem – så er det overstået.

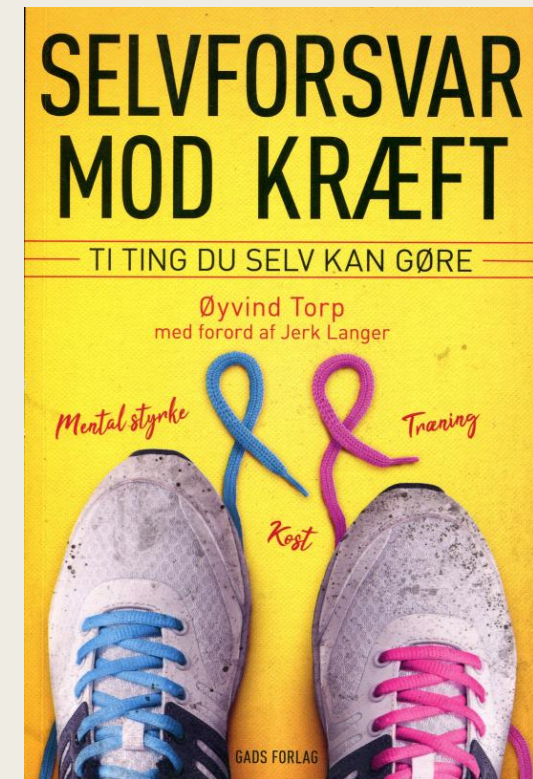
Samtidig for jeg vækket kroppen på en fed måde.

De er også ret gode for vores balance.



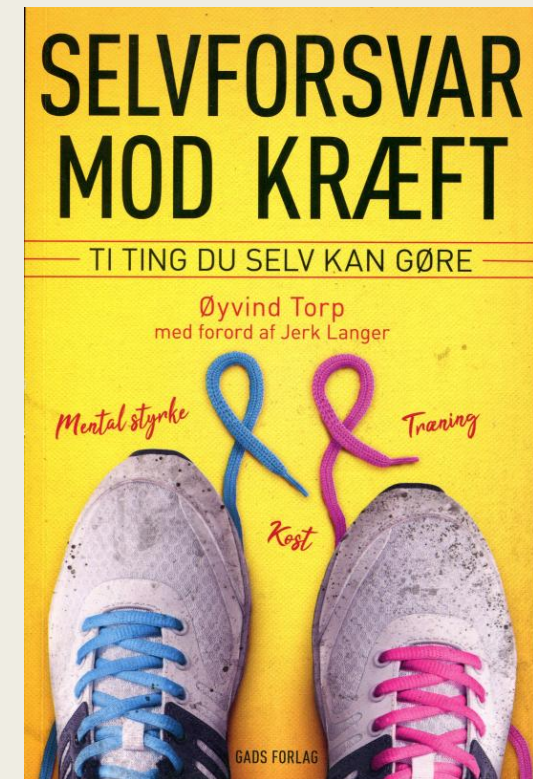
# 8 - Hæm spredningsevnen

- Vi skal ødelægge mikromiljøet for vores kræftceller.
- Brug krydderier, der kan hæmme spredningsevnen.



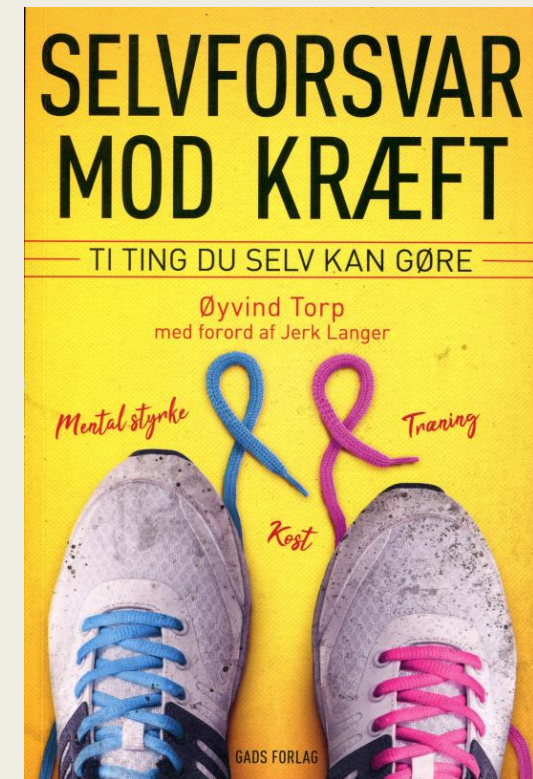
# 9 - Dræb kræftcelle

- Fødevarer med salvesteroler kan dræbe kræftceller.



# 10 - Nedsæt forbruget af sukker

- Kræft fodres af sukker og inflammationstilstande.
- Sukker fodre inflammation og svamp.
- Ud med sukker, hvidt brød, pasta og kartofler.
- Ud med ultraforarbejdede fødevarer med hurtige kulhydrater.



# Hokus pokus midler

- Unikalk Forte. Der bliver det hævdet, at der er evidens.
- Vores knogler bliver sat under pres, så vi skal tage kalk.
- Det optages imidlertid bedst, hvis det også får hjælp af magnesium og C-vitamin.
- Så har knoglerne i al almindelighed også godt af de fødevarer, der indgår i anti-inflammatorisk kost.





# Hokus pokus midler

- Fenbendazole.
- Mod parasitter i dyr - men kræftcellers cellestruktur ligner parasitter. Så måske kan parasitmiddel også tage livet af kræftcelle ! ?
- Mennesker tager ikke skade af det.
- Så - det prøver jeg.
  - MEN, det er klart ovre i alternativ afdelingen. (dog, som min læge så hyggeligt mente "så få du da heller ikke børneorm").
- Der er faktisk amerikanske forskere, der foreskriver Fenben.



# Hokus pokus midler

- Melatonin.
- Kan (måske) modvirke dannelsen af nye metastaster og måske tage livet af bestående.
- Om ikke andet, så får man en dybere søvn.



# Lige lidt ernæringsteori

- Da jeg havde læst - og troet på - Øyvind Torp, så kom spørgsmålet jo, hvordan omsætter man det i praksis?
- Så søgte jeg til min anden guru, Anette Sams, der anbefaler "kålhydrater".
- Hun har fokus på stabilt blodsukker, hvilket er ret fedt mod diabetes 2 - men hendes teorier hjælper også på "alt muligt andet".



# Lige lidt ernæringsteori

- Problemet med det ultra-processerede mad er, at det er "pakket ud" for os i forvejen, så de gode ernæringsstoffer ikke når langt nok ned i vores fordøjelsessystem.



## RAFFINERED NÆRINGSSTOFFER

Fuldforarbejdet mad, for eksempel raffineret stivelse og sukker (der er pakket ud af plantecellen af fødevareindustrien), optages i den øverste del af tarmen og bypasser tarmfloraen og de L-celler, der er længere nede i fordøjelsessystemet.



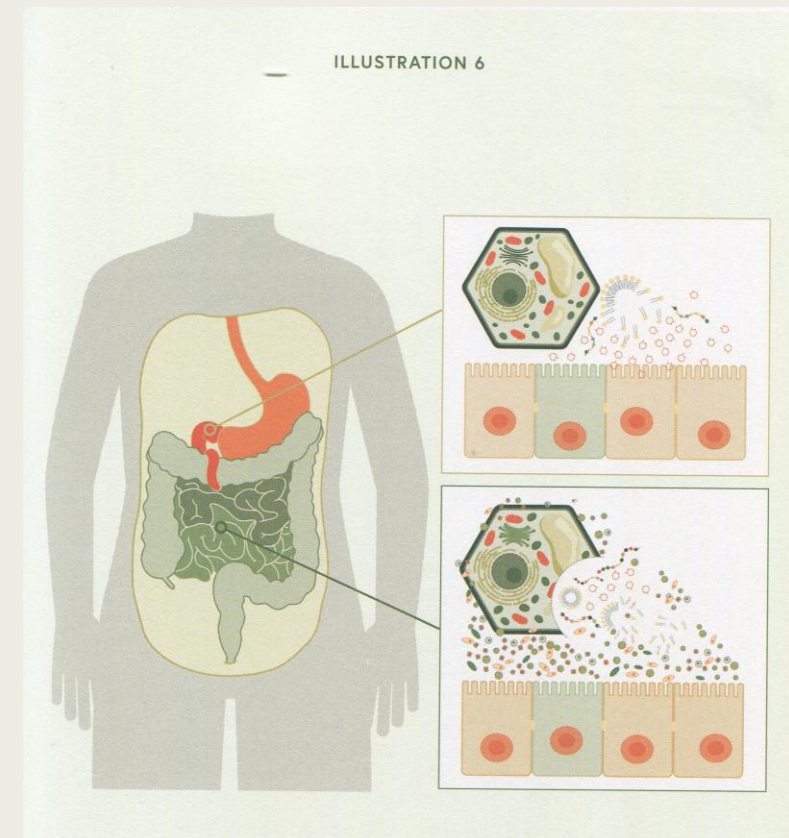
## UFORARBEJDET HEL PLANTECELLE

Fytokemikalier og næringsstoffer i plantecellen skal pakkes ud af fibervæg og plantecellestrukturen i samarbejde med tarmbakterierne.

Denne proces starter først længere nede i tyndtarmen. Derfor kan det sammenlignes med en smutvej mellem mave og tyndtarm, når vi spiser uforarbejdet, fiberindpakket plantemad.

# Lige lidt ernæringsteori

- De hurtige, og uønskede, kulhydrater når ikke længere end begyndelsen af vores tarmsystem.
- De indpakkede fødevarer (plantebaseret) bliver først pakket ud langt nede i tarmen.
- Der fodrer de vores tarmbakterier og aktiverer dem.
- Tarmbakterierne hjælper os med at bruge maden.
- Kalorier er nu vores venner, for de fodre gode aktiviteter i stedet for at gøre os tykke.



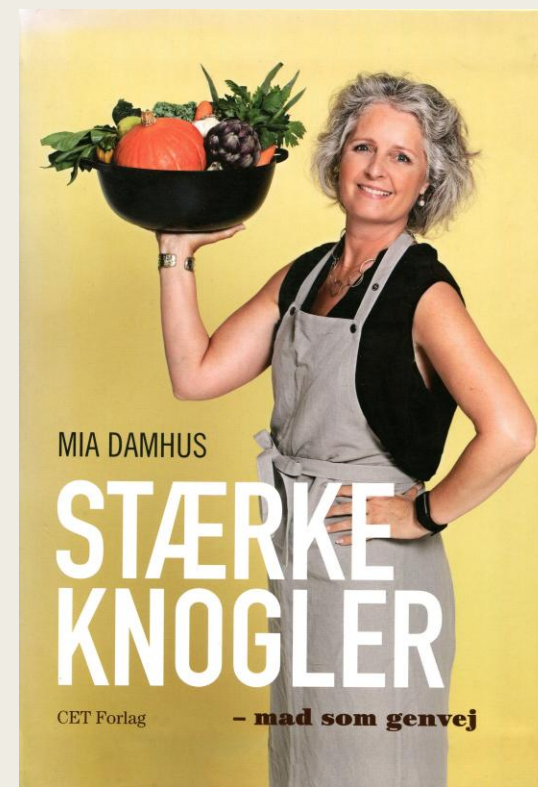
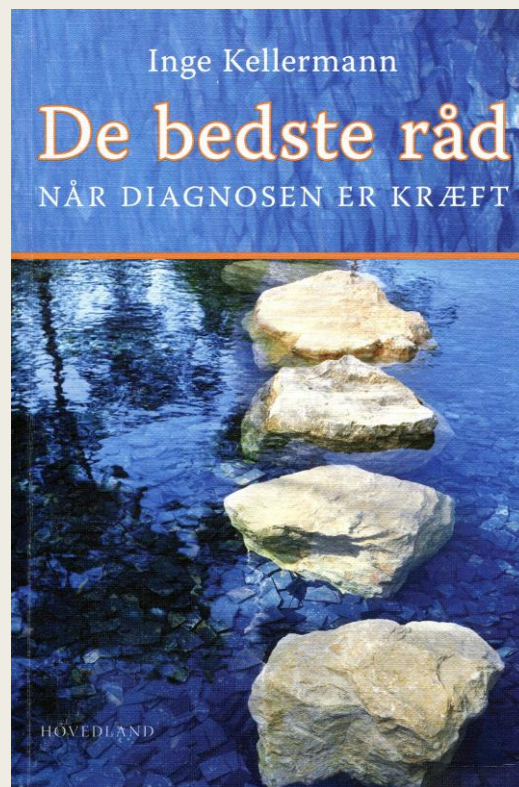
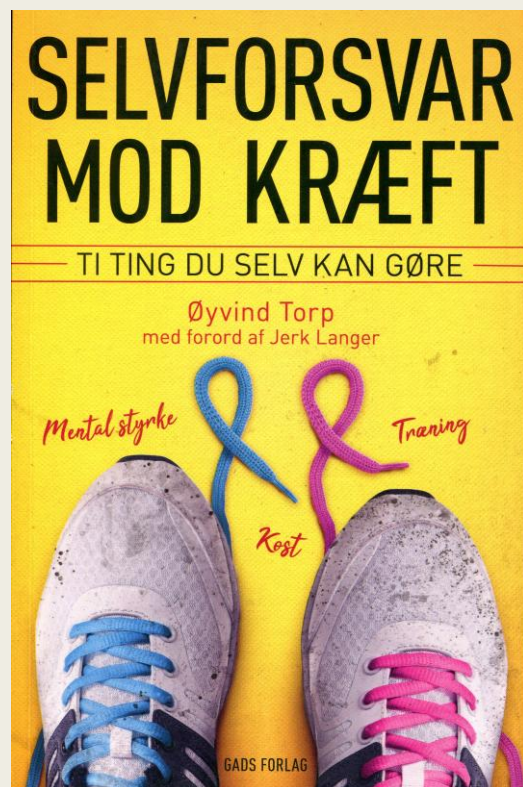


# Personlig rejse

- 15.5.23 -> konsultation.
- 15.5.23 -> "nekrolog" opslag på Facebook.
- 16.5.23 -> gåtur indføres og kontakt til fitness.
- Medio juni 23 -> fitness 2(3) gange om ugen.
- Primo juli 23 -> Selvforsvar mod kræft -> kostændring.
- Sommeren 23 -> kemo, med bivirkninger (svamp og diarre) der forsvinder i løbet af behandlingen.
- Efterår 23 -> PET scanning "betydelig tilbagegang".
- Efterår 23 -> Urinsyre så lavt, at medicin kan droppes.
- Efterår 23 -> knoglescanning "normal knogletæthed".
- Forår 24 -> PET scanning "en enkelt let metastase i tilbagegang".
- Forår 25 -> PET scanning "kræftfri"

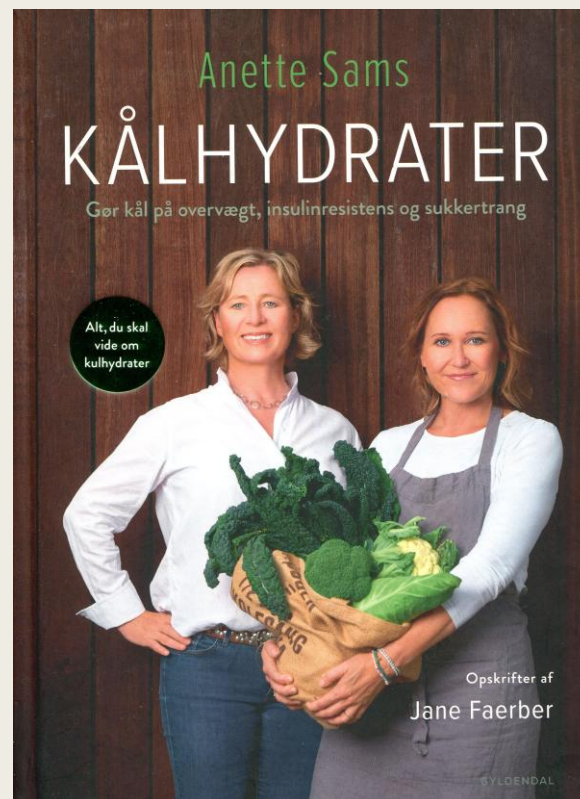


# Anbefalet læsning (dvs bøger, jeg har haft glæde af)

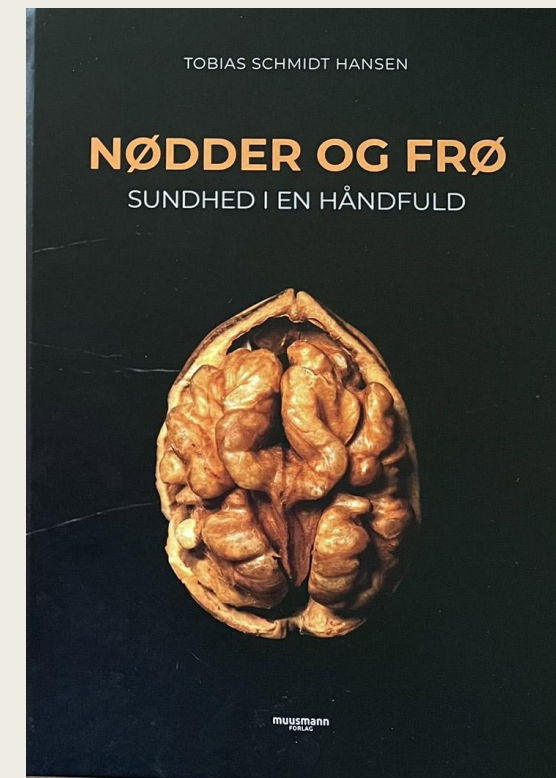
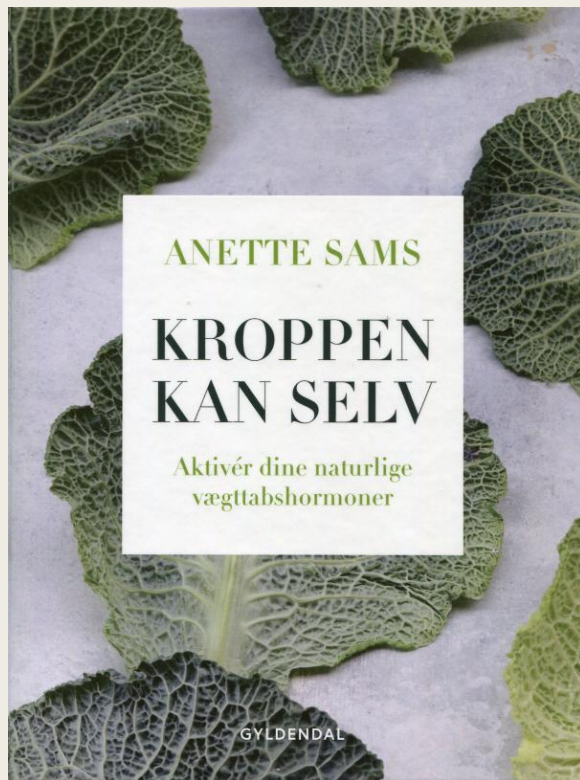




# Anbefalet læsning (dvs bøger, jeg har haft glæde af)



# Anbefalet læsning (dvs bøger, jeg har haft glæde af)





# Du behøver ikke tro på denne historie !

Vi er lige gode venner af den grund.

Det har virket for mig, og det er nok for mig.

Livet har lært mig, at jeg kan godt HAVE ret, uden af FÅ ret. ;-)

- så det er helt fint at stille sig kritisk.

