

Hver uke siden 1877

Nr. 26 • 25. juni 2012 • Kr 45

ÅRETS MAGASIN

5 RÅD MOT JO-JO-BLODSUKKER

# Allers

Ned i vekt & bedre humør!

EKSTRA: Briller til halv pris!



## Bli 10 år yngre med NYE BRILLER

*Frisk fra kreft*  
Elisabeth ble kvitt føflekk-kreft uten behandling



INTERIØR: LAG EN HYGGELIG UTESTUE



Gjør det selv!

Allers lille HEKLESKOLE



BLI KVITT FLYSKREKKEN



Mmm ...

# Deilige kaker til kaffen

7 fristelser

Enkle å bake



Elisabeth ble frisk – uten behandling

# Kreften forsv

Elisabeth Bakken fikk føflekkreft med spredning til lungene og fryktet det verste. Men da legene skulle fjerne svulsten, var den borte!

TEKST: VIBEKE SCHJEM • FOTO: INGBORG ØIEN THORSLAND OG SHUTTERSTOCK

## – TROR DERE PÅ UNDERE?

spør Elisabeth Bakken (54) på bloggen sin i april 2011, og fortsetter: «Her er min historie: Lungekreften min viste at svulsten var en spredning fra føflekkreften jeg ble operert for i fjor. Jeg har spist antioksidanter og mat som lungekreft ikke liker, gjort mitt, kan man si. For en uke siden ble jeg lagt på operasjonsbordet og åpnet for fjerning av kulen.

Legen kom på visitt og sto lenge og så på meg, vurderte hvordan han skulle fortelle meg om tingenes tilstand. Så sier han dette: «Operasjonen var meget vellykket, men den ble en del større enn planlagt.» Grunnen var at da de åpnet meg, fant de ingen

kul! Han sa at Rikshospitalet er kjent for ikke å gi seg før de har funnet det de leter etter, så de tok ut lungene, klemte ut luften, snudde og vendte, klemte og kjente – men ingen kul, ingenting! Han hadde aldri opplevd slikt før, og han hadde bare hørt om to-tre tilfeller der slikt har skjedd.»

– Det opplevdes som et mirakel, og likevel ble jeg på en måte ikke overrasket – det kjentes bare helt riktig.

Kvelden før operasjonen var det som om nervøsiteten forsvant, og jeg følte meg rolig, trygg og sterk. Jeg visste at jeg hadde så mange rundt meg som var glad i meg, var engasjert i det jeg gikk igjennom – og som ba for meg. Og jeg tror på det at det finnes krefter der ute som

*«Nå skal jeg bare leve og nyte at jeg har opplevd et mirakel.»*

*Elisabeth Bakken*



**KREATIVT:** Dette er ett av Elisabeths bilder. Hun tok opp hobbyen igjen etter at hun fikk kreftdiagnosen.



**GLAD I LIVET:**  
– Jeg bestemte meg for at alt det gode i livet skal være mitt fokus – ikke redselen og døden, sier Elisabeth om hvordan hun taklet å få kreftdiagnosen.







# ant

**KOSTHOLDSENDRING:**  
Elisabeth Bakken (54)  
fra Svelvik i Buskerud  
tok grep da hun fikk  
kreftdiagnosen. Blant  
annet spiste hun masse  
antioksidanter.



**NYTTIG BOK:**  
Boka «Kunsten  
å lede seg selv»  
av Randi B. Noyes  
har vært viktig for  
Elisabeth etter  
operasjonen.

er så utrolig mye større enn oss selv, sier Elisabeth med et smil.

**IDYLLISKE SVELVIK** bader ikke i sol denne vårdagen da vi kommer for å intervju Elisabeth. Himmelen har åpnet seg og slipper ned bøtter med vann. Det lave skydekket gjør det vanskelig å skille sky fra fjord, og den idylliske hvite trehusbebyggelsen kan vi så vidt skimte.

Kontrasten til været er stor da vi møter Elisabeth, feiende flott i blått og like smilende som sola, som skyene har gjemt bort.

– Velkommen, velkommen og kom dere innenfor. Her er det tørt og godt! ler hun og inviterer inn i et koselig hus.

Elisabeth er ikke kreftsyk lenger, og nå er det gått over ett år siden den nevnte operasjonen, der svulsten var borte. Verken legen som opererte henne eller andre leger som har undersøkt henne, har noen forklaring – hun er et under. Slik forklarer hun det på bloggen sin i april 2011: «På siste legesjekk på Drammen sykehus fortalte jeg at jeg følte meg som et av verdens under, og legen svarte at det er jeg også. Vi er alle under egentlig, alle er like unike. Jeg har fått være i midten av en enorm energi. Så glad, så takknemlig og

så fylt med kjærlighet. Hva skal jeg si, jo: Halleluja!»

**SEPTEMBER 2010:** Elisabeth oppdager en føflekk på kroppen sin. Hun tenker at den ligner på føflekken som hennes mor hadde og som førte til at hun døde 56 år gammel. Elisabeth lurar på om det nå er hennes tur til å ta opp kampen mot kreften. Og fastlegen er ikke i tvil: Føflekken må fjernes.

Elisabeth opereres. Etter tre måneder er formen dårlig – hun er sliten og andpusten. Fastlegen bestemmer seg for å sende henne til røntgen. Der ser de noe på den ene lungen. Legene tror svulsten fra føflekken har fulgt blodbanen og sitter i lungen. Da svaret kommer, er det som Elisabeth frykter: Hun har kreft.

Fra sykdommen oppdages og til hun opereres, går det nesten seks måneder.

– Ventetiden var lang og vond, men jeg tok kontroll, satte meg i førersetet og leste alt jeg kom over om denne typen kreft. Jeg husker at da min mor hadde kreft, så fikk hun rødetsaft i sprøyteform.

*Slik forebygger  
du kreftsykdom*



**VED HAVET:** – Dette stedet har jeg brukt mye, for å finne ro og mot til kampen mot kreften, sier Elisabeth Bakken i Svelvik i Buskerud.



## Sjekk føflekkene dine

Føflekkreft er den nest vanligste kreftformen for aldersgruppen 25–49 år. Og det er bare Australia som har en høyere forekomst av føflekkreft enn Norge.

– Vi liker å reise til Syden. Da utsettes vår bleke hud for sterk UV-stråling i løpet av noen få intense dager. Studier tyder på at nettopp slike kortvarige sjokk for huden er veldig farlige, sier hudlege Lena Myhre. En annen forklaring kan være at det er store variasjonen i intensiteten til UV-strålene mellom sommer og vinter i Norge. Nå kan du få sjekket føflekker på de fleste Boots-apotekene i landet, og få svar fra hudlegen i løpet av kort tid. Ved hjelp av infrarødt lys blir det tatt bilder nedover i hudlagene. Prisen for å skanne en føflekk er 350 kroner.

Og både hun og vi mente dette var grunnen til at hun fikk noen ekstra måneder med oss. Derfor ville jeg vite mest mulig om mat, og alt annet som kunne være bra for meg, forklarer Elisabeth.

I sin jakt kom hun over det norskutviklede og patenterte kosttilskuddet Avant-Garden. Det inneholder nettopp rødbeter, i tillegg til grønnkål, tomater og sauetang – ingredienser som Elisabeth gjennom egenstudier hadde funnet ut skulle være bra.

– Dette kosttilskuddet kan ikke kurere kreft, men det kan bidra med å bygge opp immunforsvaret. Og et sterkt immunforsvar er viktig, slik at kroppen er best mulig rustet til å ta opp kampen mot kreften. Men for meg var dette kosttilskuddet og det å legge

om til en sunn livsstil viktig for å klare kampen, sier Elisabeth.

Det var en spesiell følelse å sitte friskmeldt i sin egen stue i april i fjor, hjemkommet fra operasjonen.

– Jeg tenkte at det finnes krefter der ute, som er så utrolig mye større enn oss selv. Jeg vet ikke hva framtiden bringer. Jeg vet ikke om kreften kommer tilbake. Nå skal jeg bare leve og nyte at jeg har opplevd et mirakel. Jeg forsøker å leve opp til ordet min datter brukte, da hun skulle beskrive meg i bryllupet sitt: En livsnyter.

@ redaksjonen@allers.no

## ABCDE-regelen

**A** – **asymmetri:** Vær oppmerksom på føflekker med uregelmessig form. Normale føflekker er vanligvis symmetriske.

**B** – **begrensning:** Har føflekken en uregelmessig og utflytende avgrensning mot huden?

I så fall bør den undersøkes.

**C** – **kulør/farge:** Føflekker med ujevn eller blåsvart farge bør undersøkes.

**D** – **diameter:** Føflekker over 5–6 millimeter er mistenkelige.

**E** – **endring:** Vær oppmerksom hvis føflekken forandrer form, farge, størrelse eller hvis den begynner å klø eller blø.

Kilde: Boots

## Bokanbefaling

«Kreft og terrenget ditt, hva kan du gjøre selv» av den fransk-amerikanske legen David Servan-Schreiber.





## Stabilt blodsukker er viktig



**GIR GODE RÅD:** Lege Bernt Rognlien.

Bernt Rognlien ved Balderklinikken.

Han mener det er mye man selv kan gjøre for å redusere risikoen for å få kreft og tilbakefall etter kreftsykdom.

– Et kosthold som stabiliserer blodsukkeret, gjør at kreftceller trives dårligere. Det betyr at mindre sukker og raske karbohydrater er gunstig. Videre er det viktig å spise regelmessige måltider, mosjonere regelmessig og redusere stressbelastning.

**Å SPISE MER** ren mat og mindre halvfabrikater er en klar anbefaling. Mer grønnsaker, nøtter, fisk og mat som inneholder proteiner og sunt fett likeså. Det er ikke sukkeret og de raske karbohydratene i seg selv som virker kreftfremkallende, men ubalansen som de skaper i kroppen.

En rekke enkeltmatvarer kan også bidra til bedre blodsukkerkontroll, f.eks. kanel, blåbær, bringebær, løk, hvitløk, avokado, olivenolje, linfrø, sitron, havre, bukkehornsfrø, søtpotet, kamillete og grønn te.

**DET ER OGSÅ VIKTIG** å senke betennelsesnivået i kroppen, ifølge Rognlien. Også her kan mat hjelpe.

– Mat som er rik på omega-3-fett og annet sunt fett reduserer betennelsesreaksjoner. Dette er mat som fet fisk, melk fra kyr som har fått naturlig gress, havre, valnøtter og linfrø. Også urter, krydder, grønnsaker og mørke bær som er rike på antioksidanter har betennelsesdempende effekt, sier han.

Andre faktorer som reduserer betennelser, er et stabilt blodsukker, mindre kroppsfett, nok søvn og at man ikke røyker. Det Elisabeth Bakken bestemte seg for – å le masse – har også en positiv effekt.

– Minst mulig stress, regelmessig fysisk aktivitet, godt humør og mye latter reduserer oksidativt stress og dermed betennelsesnivået i kroppen, forklarer Rognlien.

Han understreker imidlertid at dette ikke er en alternativ kreftbehandling og han ønsker heller ikke å kommentere kosttilskuddet som Elisabeth Bakken har brukt:

– Det finnes ikke alternativer til målrettet moderne kreftbehandling som kirurgi, strålebehandling, cellegift og annen avansert skolemedisinsk behandling.

# Styrk kroppen mot kreft

Det finnes ingen alternativer til moderne kreftbehandling. Men du kan gjøre kroppen sterkere, slik at den er bedre rustet til kampen mot sykdommen.

– **DET HENDER** at mennesker blir friske fra kreft og andre sykdommer – uten behandling. Vi har rett

og slett ingen forklaring. Hadde vi hatt det, ville mange medisinske gåter kunne blitt løst, sier lege

## Hva skjer når det vanskelige blir enkelt?

Det vi tar for gitt, er ofte det som betyr mest for oss. Som det å kommunisere med dem som står oss nærmest. Doros mobiltelefoner hjelper deg med å holde kontakten på en enkel måte. Vi lager nemlig ikke bare mobiltelefoner som er enkle å bruke.

**Vi hjelper generasjoner med å komme nærmere hverandre.**



Doro PhoneEasy® 515

- » Kamera
- » MMS
- » Enkel meny
- » Utmerket lyd



Doro PhoneEasy® 615

[www.doro.no](http://www.doro.no)

DESIGN BY DORO OF SWEDEN

telekiosken

expert

NetCom

KOMPLETT.no