



Hanne har styrket immunforsvaret etter at hun hadde kreft:

– Jeg er ikke redd for å bli syk igjen

Etter å ha vært igjennom en tøff kreftbehandling bestemte Hanne seg for å gjøre alt hun kunne for å holde kroppen frisk. Nå har hun det bedre enn noensinne.

TEKST: SIDSEL JØRANLID FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI

Høsten 2008: Hanne Neset har akkurat kommet hjem fra Kreft-senteret i Kristiansand, hvor hun har fått cellegiftbehandling. I tre måneder har hun kjempet mot den alvorlige lymfekreftsykdommen. Hun har vært gjennom fire cellegiftbehandlinger og har fortsatt et par runder igjen før hun er ferdigbehandlet. Men hun orker ikke mer. Hun er så sliten. Og denne kvelden klarer hun ikke å

holde de vanskelige tankene unna. Den yngste sønnen på 15 år har lagt seg ved siden av henne på sengen. Han tar hånden hennes. Spør om hun har vondt. «Ja», sier hun stille. «Da skal jeg tenke veldig mye på at du skal blir frisk», sier han og klemmer hardt om mammas hånd. En liten stund ligger de sånn i stillhet. Så kjenner hun plutselig varmen fra sønnens hånd. Den brer seg oppover

armen hennes. Fyller henne med ro og trygghet. Hun har aldri kjent noe lignende. Og der og da bestemmer hun seg for to ting. Hun skal ikke gjennom flere cellegiftbehandlinger. Og hun skal bli kreftfri!

BLE UNDERSØKT I JAPAN

I 2005 er Hanne på et kurs i Japan. Hun driver en egen spa-klinikk i Kristiansand og vil lære mere om østens teknikker. Men alt er ikke som det skal. Hun er så sliten og føler seg ikke bra. Hun får tips om å oppsøke et eldre, japansk ektepar som praktiserer som leger ute på landsbygda. De undersøker henne grundig. Klemmer og stryker mens de trekker et slags apparat over kroppen hennes. «Du må meditere og gjøre øvelser, og du må spise mere grønnsaker. Hvis ikke vil du få lymfekreft», sier de.

– Jeg burde kanskje blitt redd, men tok ikke rådene deres på alvor, forteller Hanne.

For det skal gå ennå tre år før hun blir minnet på ordene fra det japanske ekteparet. Helsen hennes har blitt gradvis dårligere. I tillegg har hun en kul på tinningen som vokser. Da hun går til legen møter hun likevel liten forståelse. Hun ser jo så frisk ut!

– Jeg var flink til å se frisk ut, sier hun.

Blodprøvene viser heller ikke noe galt, og Hanne får beskjed om å gå hjem å leve som normalt. Men kulen vokser, og et halvt år senere forlanger hun at legen tar en vevsprøve.

HANNES VALG

Hanne får diagnosen non-Hodgkins lymfom. Hun har også en såkalt lavgrad beinmargskreft som hun aldri vil bli kvitt. Hanne har

gått lenge med sykdommen, og har spredning til hals, under armene og magen.

Legen forteller at det er en tøff sykdom. Prognosene er usikre. Det er en sykdom hun kan dø med. Eller av. Hanne er alenemor til to gutter på 15 og 23 år. Hun kan ikke dø nå.

– Jeg spurte legen hva jeg selv kunne gjøre for å bli frisk, forteller hun.

Svaret hun får gjør henne fortsatt sint. For ifølge legen er det ingen ting hun kan gjøre. Det eneste som vil hjelpe er en enda sterkere cellegiftkur. Hun har selv jobbet som sykepleier og sett hvor syke pasientene blir av denne behandlingen. Det skremmer henne.

– Legene snakket bare om å drepe kreftcellene, og sa ingen ting om hva jeg kunne gjøre for å bygge opp kroppen, forteller Hanne.

Hun begynner hun å samle informasjon om kosthold, meditasjon og mental trening som kan bidra til å bygge opp immunforsvaret hennes. Legene fraråder henne å avslutte cellegiftbehandlingen, men Hanne vet hun har tatt en riktig avgjørelse.

– Jeg hadde en indre følelse av hva som var riktig for meg. Den følelsen valgte jeg å følge!

GJØR NOE SELV

– For den som blir rammet av alvorlig sykdom er det ofte viktig å føle at de gjør noe selv, sier seksjonssjef i Kreftforeningen, Else Støring.

Hun forteller at noen ønsker å kombinere skolemedisinsk behandling med komplementær (alternativ) behandling, og at dette alltid må gjøres i samråd med behandlende lege. Ifølge



GRØNT LIV: Hanne Neset (50) lever et grønnere liv enn før. Hun spiser mye naturlig, økologisk mat. Og hun nyter naturen. Her går hun tur i Frognerparken i Oslo,

«Ved å leve sunt og balansert gjør jeg det jeg kan for å forebygge tilbakefall.»

SLIK HOLDER HUN SEG FRISK:

- Har et kosthold med mye grønnsaker og fisk.
- Drikker aloe vera hver dag, og tar tilskudd av vitaminer og mineraler.
- Starter hver morgen med en stor kopp peppermyntete med sitronmelisse.
- Spiser ikke kjøtt, melk, sukker, hvetemel og pasta; spiser lite frukt.
- Prøver å unngå stress og har lært seg teknikker for å mestre stress.
- Gjør energjøvelser daglig og trener for fysisk emosjonell og mental balanse.

(Les mer om dette i boken «Helbred deg selv» av Audun Myskja, som også holder temagrupper for dem som ønsker å mestre vanlige plager, som stress, slitenhet, søvnvansker, smerter, betennelser og plager fra høysensitivitet.)

TRO PÅ BLOMSTER:
Hanne mener hun fikk god hjelp av blomstermedisin da hun ble syk.



EKSPERT: Lege Audun Myskja ved Senter for livshjelp i Ski.

Myskjas kostholdsråd

Dette styrker kroppen og forebygger kreft:

1. Plantebasert kost, med vekt på grønne og blå bær og grønnsaker.
2. Supermat; naturlige tilskudd som spirer, tang, hvitløk, aloe vera.
3. Ubehandlet mat – det dine forfedre ville gjenkjenne som mat.
4. Langsomkarbo i stedet for lavkarbo: Tarmen trenger fiber og særlig rotgrønnsaker.
5. Omega 3-fettsyrer, helst både fra fisk og planter; kokosolje gir ekstra drivstoff særlig til hjernecellene.
6. Pass på tarmens immunsystem – velg mat som bygger en god tarmflora.
7. Spis naturlig, helst økologisk.
8. Følg instinktene dine for hva du trenger – husk at kosthold er mer individuelt enn vi tror.
9. Pass på måltidene, tygg godt og nyt maten: Næringsopptak er avhengig av vagusnerven, som stimuleres av ro og nærvær rundt måltidene.



Støring vet de lite om hvordan de to behandlingene påvirker hverandre, men det har vist seg at noen alternative medisiner kan øke, eller ta bort, effekten av den skolemedisinske behandlingen. – Vi opplever ikke at det er mange som takker nei til skolemedisinsk behandling, men har dessverre sett noen eksempler på at det har gått riktig dårlig når de har valgt bort den anbefalte behandlingen. Hun påpeker likevel at Kreftforeningen er av den oppfatning at alle må få bestemme over sine liv. De som er usikre på hva slags behandling de skal velge bør diskutere dette åpent med kreftlegen sin.

BLOMSTERTERAPI

Cellegiftbehandlingene har gjort at hun mister håret. Hanne får

tak i en lekker parykk. Hun sminker seg. Tar på seg fine klær. Prøver å skjule hvor brutal denne sykdommen er. Hele tiden sier hun til seg selv at hun skal bli frisk.

– Det å ha tro på at man selv er en indre helbreder, er viktig, sier Hanne som også oppdager blomstenes effekt.

– Det høres så spinkelt ut, men det er utrolig kraftfullt og ble en stor støtte for meg da jeg var syk, sier Hanne.

Blomstermedisin er essenser fra ulike blomster som tas som kosttilskudd og skal bidra til å rette opp psykiske ubalanser. Hanne begynner også på en raw-food-diett basert på hvetegress, spirer og ulike grønnsaker som skal rense kroppen hennes. Hun kutter ut sukker, melk og hvete-

mel. Det gir umiddelbart resultater.

– Jeg har gått med ubehandlet cøliaki i flere år og tror dette, i kombinasjon med andre traumer, kan ha bidratt til at jeg fikk kreft, sier hun.

Etter hvert kjenner hun at kroppen har behov for både varm mat og fisk, og hun finner frem til et kosthold som er mer naturlig for henne.

MESTRINGSMEDISIN

I 2010 er Hanne kreftfri, men hun er fortsatt preget av sykdommen hun har vært igjennom. Hun trenger hjelp til å komme videre og tar kontakt med lege og spesialist i allmennmedisin, Audun Myskja, ved Senter for Livshjelp i Ski. Gjennom både individuell veiledning og kursundervisning

i grupper lærer Hanne å finne indre stillhet gjennom dybdemeditasjon. Hun lærer også enkle energiovelser som vil hjelpe henne med å regulere balansen mellom ånd, sinn og kropp. – Min jobb har vært å støtte Hannes vei til indre styrke og livsmot, og samtidig gi gode verktøy, så hun kunne hjelpe seg selv med å motvirke energitap, stress, uro, slapphet og tankekaos, sier Myskja. Han forklarer at dette er såkalte støttetiltak for det indre mennesket, eller «mestringsmedisin».

Han forteller at det alltid er viktig for ham å finne tiltak som er konkrete og gjennomførbare, og som er tilpasset den enkelte. Dette er tiltak som passer fint å kombinere med tradisjonell kreftbehandling.

– Jeg verken kan eller vil anbe-

GAMLE TEKNIKKER: Hanne tar i bruk urgamle teknikker i behandlingen på klinikken der hun jobber. Kinesisk akupressur for ansikt og hals er hennes spesialfelt.



fale noen å takke nei til vanlig kreftbehandling, tvert imot er metodene jeg bruker skreddersydd til å understøtte vanlig behandling. Hanne hadde selv tatt et eksistensielt valg, som jeg måtte respektere, sier han.

KAN BLUSSE OPP IGJEN
Det er over fem år siden Hanne fikk beskjed om at hun var kreftfri. Beinmargskreften, som legene sa hun aldri ville bli kvitt, er borte. Hun vet at sykdommen kan blusse opp igjen. Men hvert år som går er et bevis på at hun gjør noe riktig. Det har gjort henne trygg.

– Jeg er ikke redd for å bli syk igjen, og jeg er ikke lenger redd for å dø. Ved å leve sunt og balansert gjør jeg det jeg kan for å forebygge tilbakefall,

sier hun, og forteller at hun ikke er fanatisk.

Hun kan gjerne skeie ut og kose seg, men har tro på at det er det hun gjør i hverdagen som er avgjørende.

– I Asia har de en leveregel som sier «ikke for mye og ikke for lite». Det tror jeg er en god regel, sier hun, men innrømmer at hun nok har en fiende i stresset.

Livet er så herlig akkurat nå, og det er så mye hun vil gjøre. – Det blir lett for mye, sier hun og ler.

Hun jobber nå som terapeut i massasjebehandling og blomstermedisin ved Frogner Fotterapi i Oslo, og er også livsstilsterapeut. Etter at hun selv var syk er det godt å kunne hjelpe andre. **A**

DETTE ER LYMFEEKREFT

- Lymfekreft (lymfom) er en kreftform som oppstår i lymfesystemet.
- Lymfom oppstår i kroppens lymfeceller og kan oppstå overalt i kroppen.

- Lymfom deles inn i to hovedgrupper, Hodgkins lymfom og non-Hodgkin lymfom.

- Hodgkins lymfom og non-Hodgkins lymfom deles videre inn i mer enn 30 undergrupper. Fem av undergruppene er Hodgkins lymfom, de resterende er non-Hodgkin lymfom.

- Hodgkins lymfom (HL) er vesentlig lokalisert til lymfeknuder og milten. Hodgkins lymfom oppstår ofte i 20–30 årsalderen. Deretter faller risikoen for å få sykdommen, men den stiger igjen i 50-årsalderen. Menn rammes

noe oftere enn kvinner.

- Non-Hodgkins lymfom (NHL) er en samlebetegnelse for ulike typer lymfekreft. Sykdommen oppstår ofte i lymfeknuder og milten. I 40–50 prosent av tilfellene finnes sykdommen også i andre organer. Det kan være i beinmargen, på huden, i mageregionen eller i tarmsystemet. Også denne typen rammer menn litt oftere enn kvinner. Risikoen for å bli rammet øker med alderen.

(Kilde: www.lymfekreft.no)

SYMPTOMER:

- Hovne lymfeknuder
- Infeksjons- og blødningstendenser
- Hovne lymfeknuder kan føre til hoste eller pusteproblemer fordi de presser på luftveiene.



– Livet settes på vent



FOTO: ANNE GROVEN STØVNE

Kari Sandberg er styreleder i Lymfekreftforeningen.

– Når man får lymfekreft er det som å skulle løpe et maratonløp uten å ha trent på forhånd, sier Kari Sandberg i Lymfekreftforeningen.

– Det er som om lynet slår ned. Den ene dagen står man midt i den travle hverdagen med husbygging, barn som trenger barnehageplass, eller forberedelse til konfirmasjon. Så får man en diagnose som gjør at alt blir snudd på hodet, sier Kari Sandberg som er styreleder i Lymfekreftforeningen. I 1998 ble hun selv syk og fikk erfare hvor tøff denne sykdommen er.

– Man er ikke forberedt på det man må igjennom. Det er som å skulle løpe et maratonløp uten å ha trent på forhånd, sier hun og forklarer at dette er et løp som i stor grad også omfatter dem som er rundt den syke.

– Ofte ser vi at det er de pårørende som kollapser når den syke først kommer «i mål».

Lymfekreftforeningen ønsker å skape større bevissthet rundt lymfekreft. De gir også råd og

støtte til pårørende og pasienter i den vanskelige tiden både under og etter en lymfekreftdiagnose.

– Mange kontakter oss fordi de synes det er vanskelig å komme tilbake i arbeidslivet. De sliter med kognitive problemer, har konsentrasjonsvansker og dårlig hukommelse, eller de strever med å finne ord.

Mange sliter også med fysiske plager som lymfødem, nevropati og tannproblemer etter behandlingen. Dårlig immunsystem med økt fare for infeksjoner og ekstrem utmattelse, såkalt fatigue, er det også mange som opplever etter at de har hatt lymfekreft.

– Dette kan komme lenge etter sykdommen, og derfor er det mange som blir engstelige og ikke forstår hvorfor de er så utmattet. For mange kan det ta flere år før kreftene kommer tilbake, sier Sandberg.

NESTE UKE: Stress mindre og få tid til mer