



Invitation til online møder omkring et sundere liv ved hjælp af

De Syv Perler - Hvad kan du selv gøre for at forebygge kræft?

De Syv Perler, som du selv kan gøre noget ved i generel forebyggelse af alle typer kræft omfatter: 1. Motion; 2. Søvn; 3. Tarmbakterier; 4. Kost; 5. Forurening og kemikalier; 6. Stress; 7. Mental, positiv tilgang til livets udfordringer.

Autoriseret læge, Charlotte Bech, vil på syv, virtuelle møder præsentere det enkelte emne ud fra, hvad der er dokumenteret fakta og, hvad der er fup, dvs. udokumenteret information. Charlotte vil med sin store, opdaterede, faglige viden på en let og pædagogisk måde give dig en indsigt i, hvad du selv kan gøre inden for de syv emner for at forebygge kræft ud fra to områder: I. At styrke immunforsvaret og II. At øge mængden af antioxidanter (dæmpe dannelsen af frie iltradikaler).



Du vil få:

En teoretisk viden om de syv perler til at komme i balance, både fysisk og mentalt krydret med teori, og hvor relevant tillige praktiske øvelser.

Hvem kan deltage:

Primært personer med modermærkekræft samt hudkræft og deres pårørende. Andre er dog også velkomne.

Hvornår, kursusafgift samt program per emne:

De syv datoer fremgår af næste side. Emnerne vil kunne ses fortløbende eller enkeltvis afhængigt af, hvilke, der vækker din nysgerrighed. Deltagelse er gratis, men tilmelding per emne er nødvendig (www.PAMO.info/arrangementer). Af praktiske og ressourcemæssige grunde er det vigtigt for den frivillige PAMO, at hvis du bliver forhindret efter tilmelding straks skriver til info@modermaerkekraeft.dk og melder fra med navn(e) og antal.

Programmet for hver dato vil omfatte: Kort introduktion ved PAMO forperson Merete Schmiegelow efterfulgt af ca. en time om de pågældende emner ved læge Charlotte Bech og herefter spørgsmål og svar.

Om oplægsholderen:

For læge Charlotte Bech er det lige så naturligt at behandle med den gængse lægefaglige behandling som at supplere med naturlige metoder, som kost, motion og livsstil. Læge Charlotte Bech har forsket og arbejdet med forebyggelse af kræftsygdomme, såvel i Danmark som i USA og skrevet en større afhandling omkring det.

Det er en holistisk tilgang, hvor vi kommer hele vejen rundt for at få fysisk, mental og følelsesmæssig balance, så vi kan styrke kroppens egne indbyggede mekanismer for selv-reparation. Du lever et sundt liv, når din krop er rask og rørig, dit sind i balance, dit humør er højt, og din fordøjelse virker optimalt. Det er lige så vigtigt, at dit mind-set er sundt, som at kroppen er det.





PROMGRAM

De syv perler – det du selv kan gøre

På hvert online møde vil forperson for Patientforeningen Modermærkekræft (PAMO) kort byde velkommen, hvorefter læge Charlotte Bech over 1 time vil fremlægge Fakta og Fup ud fra en evidensbaseret opdateret viden, hvorefter der vil være mulighed for at stille spørgsmål. Der vil også blive tilsendt opskrifter efter emnerne Tarmbakterier og henholdsvis kost.

Dato	Tid	Emne
4. oktober 2023	19.30 – 21.00	Motion
1. november 2023	19.30 – 21.00	Søvn
29. november 2023	19.30 – 21.00	Tarm-bakterier med opskrifter
24. januar 2024	19.30 – 21.00	Kost med opskrifter
21. februar 2024	19.30 – 21.00	Kemikalier og forurening
20. marts 2024	19.30 – 21.00	Stress
17. april 2024	19.30 – 21.00	Mental, positiv tilgang til livets udfordringer

