

## Hvad er fordelene ved at dyrke QiGong for mennesker med kræft?

Herunder har jeg samlet udsagn og links, så vi om ønsket kan gå i dybden og få svar på dette spørgsmål. Flere undersøgelser har imidlertid vist, at QiGong har en positiv indvirkning på trivsel og livskvalitet for mennesker, der lever med kræft. Af disse fordele kan nævnes:

- **Humør** - Flere undersøgelser har fundet, at Qigong har en positiv effekt på humør og stressniveau blandt mennesker med kræft.
- **Træthed** - Qigong ser ud til at mindske følelsen af [træthed](#) for mennesker, der lever med kræft og gennemgår kræftbehandling.
- **Smerter** - Qigong kan hjælpe med [kroniske smerter](#) . Det opleves af nogle mennesker med kræft.
- **Nedsat inflammation** - Forskning, der ser på blodprøver for inflammation (såsom C-reaktivt protein, eller [CRP](#) ) har vist et reduceret niveau af disse inflammatoriske markører hos kræftpatienter, der praktiserer Qigong.
- **Lempe bivirkninger ved behandling for Cancer** - En undersøgelse viste, at Qigong var nyttig i at lempe de psykologiske symptomer på mennesker, der gennemgår [kemoterapi](#) .
- **Forbedret kognitiv funktion** - I en undersøgelse, rapporterede mennesker med kræft, væsentligt forbedret mental funktion efter at de begyndte at praktisere Qigong.
- **Forbedring i immunfunktionen** - En nylig undersøgelse viste, at kræftpatienter, som gennemgik Qigong øvelser (kombineret med [konventionel behandling](#)), havde et signifikant forbedret immunforsvar.
- **Hjælp med andre medicinske tilstande** - Qigong kan også gavne andre medicinske tilstande, som kræftpatienter oplever, såsom kroniske smerter, [højt blodtryk](#) , og selv [diabetes](#)
- **Kan Qigong have nogen effekt på kræft?**

Et par undersøgelser har vist positive fordele - i hvert fald i lab på dyr og cellekulturer. Nogle undersøgelser udført på småcellet lungecancer, brystcancer, og prostatacancer har vist, at Qigong kan ændre gener på en måde, der får cancerceller til at dø ([apoptose](#)) eller hæmmer deres spredning. En ældre undersøgelse viste også, at Qigong bremsede væksten i lymfocytter hos mus. Når det er sagt, synes den primære fordel ved Qigong at være at hjælpe mennesker med kræft til at klare træthed og bivirkninger af behandlingerne.

### Forsigtighedsregler

I almindelighed er Qigong en blid praksis, er veltolereret af mennesker, herunder dem, der lever med kræft. Mulige bivirkninger kan omfatte muskelsitren (kramper) på grund af den afslappende natur Qigong. (Det er kun et godt tegn på at kroppen er i gang med at slippe spændinger (QiVera).

#### Kilder:

<http://lungcancer.about.com/od/treatmentoflungcancer/a/Qigong-For-Cancer.htm>

#### [All About Qigong for Sundhed](#)

Chan, C. et al. [En systematisk gennemgang af effektiviteten af Qigong øvelse i støttende kræftbehandling](#) . *palliative behandling i Cancer* . 2012. DOI: 10.1007/s00520-011-1378-3. Udgivet Online 19 januar 2012.

Chen, K. et al. [En indledende undersøgelse af virkningen af det ydre Qigong på lymfom vækst hos mus](#) . *Tidende alternativ og komplementær medicin* . 2002. 8 (5) :615-21.

Jahnke, R. et al. [samlede gennemgang af sundhedsmæssige fordele af Qigong og Tai Chi](#) . *American Journal of Health Promotion* . 2010. 24 (6): e1-E25.

Lee, T. et al. [Virkninger af chan-Chuang Qigong om forbedring symptom og psykisk lidelse i patienter i kemobehandling](#) . *American Journal of Chinese Medicine* . 2006. 34 (1) :37-46.

Qigong for kræftbehandling: En systematisk gennemgang af kontrollerede kliniske forsøg *Acta Oncologica* . 2007. 46 (6) :717-22.

Åh, B. et al. [En kritisk gennemgang af virkningerne af Medicinsk Qigong på livskvalitet, immunsystemets funktion, og Overlevelse hos kræftpatienter](#) . *Integrativ kræftbehandling* . 2011 Jun 28 (Epub ahead of print).

. Åh, B. et al [Virkning af medicinsk Qigong på den kognitive funktion, livskvalitet og en biomarkør for inflammation hos kræftpatienter: et randomiseret kontrolleret forsøg](#) . *palliative behandling i Cancer* . 2011 Jun 19. (Epub ahead of print).

. Åh, B. et al [Impact of Medical Qigong på livskvalitet, træthed, humør og inflammation hos kræftpatienter: et randomiseret kontrolleret forsøg](#) . *Annals of Oncology* . Advance Access offentliggjort online 30 oktober 2009. doi: 10.1093/annonc/mdp479.

Yan, X. et al. [Ekstern Qi i Yan Xin Qigong inducerer G2 / M og apoptose af androgen-uafhængige prostatacancer celler ved at inhibere Akt og NF-kappa B pathways](#) . *Molecular and Cellular Biochemistry* . 2008. 310 (1-2) :227-34.

Yan, X. et al. [Ekstern Qi af Yan Xin Qigong inducerer apoptose og hæmmer migration og invasion af østrogen-uafhængige brystkræft celler gennem undertrykkelse af AKT / NF-kB-signaler](#) . *Cellulær fysiologi og biokemi* . 2010. 25 (2-3) :263-70.

Yan, X. et al. [Ekstern Qi af Yan Xin Qigong fremkalder celledød og genekspression ændringer fremmer apoptose og inhibering af proliferation, migration og glukosemetabolismen i små-cellet lungekræft celler](#) . *Molecular and Cellular Biochemistry* . 2011 Dec 10 (Epub ahead of print).

Yan, X. et al. [Ekstern Qi i Yan Xin Qigong inducerer G2 / M og apoptose af androgen-uafhængige prostatacancer celler ved at inhibere Akt og NF-kappa B pathways](#) . *Molecular and Cellular Biochemistry* . 2008. 310 (1-2) :227-34.

## Supplerende / alternative behandlinger for kræft:

- [Hvilke alternative behandlinger arbejde for kræft?](#)
- [Fordelene ved yoga for kræftpatienter](#)
- [Sådan Spot Fake Cancer Cures](#)

## Håndtering med kræft:

- [Støtte til et elsket en med kræft](#)
- [Finde en Cancer Support Group](#)
- [Den rolle Spiritualitet i kræftbehandling](#)

## Relaterede artikler:

- [Bedre Lung Cancer Survival](#)
- [Motion og Kræft - motion som Kræftbehandling](#)
- [Meditation for Cancer](#)
- [Meditation for mennesker med kræft](#)

## Lynne Eldridge MD

Lung Cancer Guide