

# “Aanpak bij kanker en ter voorkoming hiervan”

## Oorzaken

Al 80 jaar geleden stelde Nobelprijswinnaar Dr. Warburg onomstotelijk en bij herhaling vast, wat de basisoorzaak van kanker is. De **primaire** oorzaak van kanker is namelijk **onvoldoende zuurstof(transport)** in de cellen, of in bredere zin naar het betrokken weefsel (dus: organen, bloed, lymfe, botten). Doorgaans gaat dit zuurstofgebrek in de cellen gepaard met een (sterk) vergiftigde, verzuurde en uitgedroogde omgeving van dat weefsel. Kenmerkend voor de aanwezigheid van een kankergezwel zijn dus een zuurstofarme omgeving, de aanwezigheid van gifstoffen, een hoge zuurgraad en lokale uitdroging (gebrek aan water).

Daarnaast zijn er veel **secundaire** oorzaken en risicofactoren van kanker bekend, zoals:

- straling (bijv. magnetron, bestraling, scans, mammografie, röntgenfoto's, zendmasten, GSM/DECT telefoon, elektriciteitsleidingen, elektrische apparatuur en bekabeling, aardstralen, wateraders e.d.)
- verkeerd drinken, voeding en additieven (zoals aspartaam en andere kunstmatige zoetstoffen, water met chloor of fluoride, te weinig (kwaliteits)water, kleurstoffen, aroma's, glutamaten, cafeïne, smaakstoffen, conserveringsmiddelen, eenzijdig of te veel eten, te weinig groenten, overmaat aan koolhydraten of suikers, te veel dierlijke eiwitten, transvetten, pesticiden, zware metalen, melk, gegrild vlees, kant en klaarmaaltijden)
- (te veel) roken of (te hoog) alcoholgebruik
- lang TV kijken of computerwerk
- werken met of gebruik van kankerverwekkende stoffen (asbest, parabenen, zonnebrandmiddelen of chemische stoffen)
- (lang) dragen van een BH (m.n. een beugelbeha)
- medicatie, amalgaamvullingen, cosmetica, deodorants, parfums, haarproducten, vaccinaties
- aanhoudende stress (sociale- of werkdruk) of emotionele belastingen (onverwerkte zaken, oneigen leefpatronen, hokjes denken, oververantwoordelijkheid, negatieve gedachten)
- genetische mutaties, virussen, parasieten, schimmels of erfelijke factoren (slechts 5%)
- te weinig zon (vitamine D gebrek) en luchtvervuiling
- slaapgebrek of nachtdiensten

## Aanpak

De aanpak of voorkoming van kanker dient een aantal ingrediënten te bevatten. Zo is het van belang om vergiftiging/verzuring, die het lichaam heeft opgelopen ongedaan te maken (opschoning), om het zuurstoftransport in en naar de cellen te verbeteren (kanker weefsel groeit immers niet bij voldoende aanwezige zuurstof) en om herhaling van de ongewenste situatie te voorkomen (nieuwe leefwijze en doorbreken oude belastingen).

In concrete zin dragen de volgende ingangen bij aan de aanpak van kanker:

### **1/ de juiste voedingsmiddelen in de juiste verhouding**

Volgens onderzoek zou de invloed van voeding op het ontstaan van kanker ongeveer 34% zijn. Dit maakt het uitermate belangrijk om een afweging te maken in wat raadzaam is om te eten en wat iemand beter kan nalaten. Het Westers eetpatroon kent doorgaans een onbalans tussen basisch en verzurende voeding.

In algemene zin is het essentieel om in de keuze van voeding zo veel mogelijk biologische (organic, Eko-keurmerk of natuurzuiver) en verse producten te nuttigen, daar deze de minste vervuiling (kunstmest, bestrijdingsmiddelen, groeihormonen etc.) kennen en de meeste nutriënten (bouwstoffen) bevatten. Naarmate het product verser is, bevat het meer zuurstof, waar een tumor slecht op gedijt. Een vers product gaat na 5 tot 6 dagen verkleuren of verschrompelen, als teken dat het zuurstof verliest. Uit producten die lang houdbaar zijn gemaakt, is dan ook doorgaans vrijwel alle zuurstof verdwenen.

- Nadrukkelijk is het verstandig om veel groente (rauw, gestoomd of geroerbakt) en voldoende fruit te nemen (m.n. citroenen, grapefruit, sinaasappels en limoen). De meeste fruitsoorten bevatten wel suikers (glucose), maar deze hebben gelukkig een geringe invloed op de bloedsuikerspiegel. Groente en fruit bevatten een grote hoeveelheid anti-oxidanten, nodig om de vrije radicalen (instabiele moleculen) in het lichaam aan te pakken. Met name groenten als algen/zeewieren, alfalfa, andijvie, asperges, avocado, komkommer, koolsoorten (spruiten, broccoli, Chinese, rode, groene, bloemkool), look, paprika, peulvruchten, rode bieten, salades, selderij, spinazie, uien, venkel, witlof, wortels en tomaten in saus of pureevorm leveren bewezen gezondheidsvoordelen op of hebben kankerremmende eigenschappen. Bovendien werken groenten en fruit basisch (gunstig voor het zuur-base evenwicht).
- Wees terughoudend met koolhydraten (aardappels, brood, pasta, rijst, koekjes, crackers, cake, gebak, ontbijtgranen etc.), want deze worden door het lichaam omgezet in suikers, die de bloedsuikerspiegel sterk beïnvloeden. Deze vorm van glucose staat bekend als een voedingsmiddel voor tumoren. Neem bij gebruik zo veel mogelijk de volkoren/volgranen varianten, of koolhydraatarme voeding. De beste producten uit de koolhydraatenserie zijn zoete aardappelen, zilvervlies/basmati rijst en spelt/volgranen/zuurdesembrood.
- Oliën en vetten zijn in de meeste gevallen niet verkeerd zo lang ze in de oorspronkelijke en onbewerkte vorm worden geconsumeerd (geen verzadigde vetten). Voorkom daarom gebruik van transvetten zoals in margarines, halvarines, industriële zoetigheden en zo veel mogelijk dierlijke vetten. Kies daarvoor in de plaats voor (beperkte hoeveelheden) biologische ongezoeten roomboter, zowel op brood als om te bakken/braden of bak/braad in olijfolie (niet boven 180°). Vermijdt bij het bakken, braden en frituren te hoge temperaturen en voedingsmiddelen met zwarte randjes/korstjes. Sowieso wordt gewaarschuwd voor gefrituurde (frites, snacks, chips en andere zoutjes), gebrande (noten en pinda's) en gegrilde (vlees) producten.
- Het is belangrijk om niet te veel dierlijke eiwitten binnen te krijgen. Goede kwaliteit (uitloop)eieren vormen hierbij wel een goede ingang, die je regelmatig kunt nuttigen.
- Ook kun je een zeer beperkte hoeveelheid afgeleide zuivelproducten (jonge kaas, yoghurt, kefir, karnemelk, kwark e.d.) tot je nemen, maar dan steeds zoveel mogelijk in biologische (en volle) vorm en met mate. Kijk uit met (gewone halfvolle) melk en dessertproducten, omdat deze vaak slijmvormend werken, moeilijk door het lichaam te verwerken, vol met zoetheid zitten, plaquevormend kunnen werken, bewerkt zijn en een groot aantal toevoegingen kennen. Alternatieven zijn geiten-, paarden-, of rijstemelk.
- Drink zo veel mogelijk zuiver water (bron of gefilterd), kruidenthee (m.n. groene/witte thee, gemberthee, zouthoutthee of Ojibwa) of verse fruitsappen. Wees terughoudend met koffie, alcohol, frisdranken en voorverpakte vruchtensappen (te veel suikers).
- Wees voorzichtig met (bewerkt rood) vlees. De meeste vleessoorten vormen een belasting voor het lichaam (groeihormonen, anti-biotica, veel eiwitten). En zo is ook de meeste vis helaas belast met PCB's en zware metalen, maar geniet dit samen met gevogelte wel veruit

de voorkeur op dit vlak. Mocht je voor deze voedingsmiddelen willen kiezen, neem dan met mate biologische of EKO producten. Vis heeft het voordeel boordevol essentiële vetzuren (omega 3) te zitten, welke het zuurstoftransport naar de cellen vergroten.

- Tegenwoordig is er een grote hoeveelheid vleesvervangers op de markt. Zo wordt de Quorn-serie (gefermenteerde schimmels) over het algemeen geacht een gezond paddenstoelachtig alternatief te zijn. Ook andere paddenstoelen zoals amandelpaddenstoel, enokidake, kawatatake, maitake, reishi, oesterzwammen, shiitake en (kanstanje)champions staan bekend om hun gunstige werking bij kanker. Bovendien hebben ze het vermogen om straling in zich op te nemen (bij bestralingen, scans en röntgenfoto's).
- Over soja(bonen) bestaat binnen de wetenschappelijke wereld geen eensgezinde opvatting. Eet het bij voorkeur in de pure vorm met mate. Meer eensgezindheid is er over de gefermenteerde vormen van soja, zoals tempeh, natto en miso (Okinawa producten), die dan ook eerder aan te raden zijn. De merken Vivera en Alpro hanteren tal van deze producten binnen hun assortiment. Lima (Seitan) en Tivall producten zijn op o.a. op tarwe gebaseerd. Deze producten kunnen in beperkte mate genomen worden. Valess producten bevatten magere melk met algen, die het best vermeden kunnen worden.
- Aanvullend is het raadzaam om dagelijks een redelijke hoeveelheid noten, zaden en pitten te nuttigen (een klein handje). Deze voedingsstoffen bevatten over het algemeen genomen een behoorlijke hoeveelheid aan essentiële vetzuren. Essentiële vetzuren werken in het lichaam als zuurstofmagneten, die het zuurstoftransport naar en in de cellen onderhouden. Voor wat betreft de noten gaat de voorkeur uit naar de ongebrande en ongezouten soorten (m.n. bittere amandelen, cashew, walnoten, pecan, para en macademia). Bij de zaden valt te denken aan chiazaad, lijnzaad(olie), hennepzaad(olie) of sesamzaad. En onder de pitten kun je kiezen uit pijnboom-, zonnebloem- en/of pompoenpitten.
- Gezonde kruiden zijn basilicum, cat's claw, dille, gember, ginseng, graviola (zuurzak), kamille, knoflook, komijn, kummel, kurkuma (geelwortel), lavas, marjoraan, oregano, peterselie, rode peper, rozemarijn, saffraan, salie, selderij, sereh (citroengras), thijm, venkel, zilverkaars en zoethoutwortel.

Aanvullende gezondheidstips, welke in verband staan met voeding:

- Tracht overgewicht te voorkomen of af te bouwen
- Wees zuinig met zout of gezouten voedingsmiddelen. Neem bij voorbaat mineraalhoudend zout (zeezout of Himalaya zout)
- Ben voorzichtig met alcohol
- Heb minimaal 60 minuten per dag beweging
- Eet zo veel mogelijk plantaardig voedsel
- Vermijd gebruik van voeding uit de magnetron (dit is dood en zit vol straling)
- Kies geen kant- en klaar maaltijden (veel e-nummers, smaak- en houdbaarheidsstoffen)
- Voorkom te hoge baktemperaturen
- Mijd (geraffineerde en kunstmatige) suikers. Stevia, xylitol, honing of ongeraffineerde suikers zijn de beste alternatieven, maar steeds met mate
- Neem zo min mogelijk drinken, dat al langere tijd in plastic verpakkingen zit (Bisphenol A)
- Eet zo regelmatig mogelijk, met positieve aandacht en zonder afleidingen (zoals T.V.)
- De beste preventie tegen kanker vormt vegetarische voeding
- Belangrijk is een goed base-zuur evenwicht van rond de 7 (pH waarde) of iets hoger
- Alle hier beschreven gezondheidstips, voedingsadviezen en overige adviezen blijken tevens bij hart- en vaatziekten en andere aandoeningen te werken

## 2/ aanvullende supplementen en ondersteunende middelen

Bij gezondheidsproblemen heeft het lichaam vaak de capaciteit verloren om voldoende of de juiste componenten uit voeding te halen. In zo een geval kan het lichaam ondersteuning gebruiken van andere externe middelen of supplementen. Dit kunnen middelen zijn, die behulpzaam zijn in de opschoning van opgehoopte gifstoffen of ter ondersteuning van de immuniteit. Maar dit kunnen ook supplementen zijn, waarvan uit onderzoek gebleken is, dat deze een bijdrage leveren aan de aanpak van kanker.

Hierna volgt een opsomming van bewezen werkzame middelen, welke overigens het best wel op maat persoonsafhankelijk getest kunnen worden. Zodoende verkrijgt de cliënt een duidelijk beeld wat zij/hij het best kan gebruiken, in welke hoeveelheden en welk middel zij/hij sowieso niet nodig heeft.

Zuiverende, ontgiftende middelen:

- Burbur zorgt dat bij ontgiftiging de lever, nieren en lymfe hun werk goed blijven doen
- (Japanse) Groene thee of witte thee (vermindert uitzaaiingen, stimuleert het immuunsysteem, voorkomt afbraak van bindweefsel)
- Mariadistel en Zoethout (zuiveren de lever; gebruik zoethout niet bij te hoge bloeddruk)
- Natriumbicarbonaat (zuiveringszout bij verzuring, schimmels of voor ontslaking evt. met ahornsiroop; activeert alvleesklier, oxidatie en celmetabolisme; celzout nummer 23)
- MMS (miracle mineral supplement; enkele druppels MMS i.c.m. citroen- of limoensap kan binnen enkele uren schadelijke stoffen zoals parasieten, bacteriën, virussen, schimmels of gist neutraliseren; werkzaam bij de meeste vormen van kanker, malaria, AIDS en vele andere aandoeningen)
- Ojibwa thee (Indianenkruid ook wel Essiac of Canadian Essence genoemd bestaande uit 8 kruiden; als kruidenthee te gebruiken bij tal van kankersoorten en andere ziekten)
- Zomeralsem (*artemisia annua*); reinigend, remt groei kankercellen, versterkt immuniteit

Immuun versterkende middelen:

- Cat's claw, of nog beter Samento (verhoogt de weerstand, werkt ontstekingsremmend, ontgift de darmen en draagt bij aan weefselherstel na bijv. chemo)
- Ginseng (versterkt het immuunsysteem, vermindert vermoeidheid, werkt tegen tumoren en uitzaaiingen)
- Spirulina (krachtig anti-oxidant, scheidt kankerverwekkende stoffen uit, voorkomt hechting van tumor aan gezond weefsel, repareert beschadigd DNA; bevat ook Omega 3)
- Vitamine C (heeft anti-bacteriële/virale werking, sterk anti-oxidant, kankerremmende eigenschappen; zit veel in citrusvruchten)

Speciale functie middelen:

- BEC5 crème (m.n. bij huidkanker, ook melanomen)
- Boswellia (ofwel Frankincense; succesvol gebleken bij hersentumor, leukemie, huidkanker, leverkanker, hersenuitzaaiingen; ook als wierrook of essentiële olie)
- Druivenpitextract (OPC; werkt beter dan chemo bij m.n. darm- en prostaatkanker)
- Essentiële vetzuren (m.n. omega 3; helpt in het zuurstoftransport van en naar de cellen; zit bijv. in vette vis, (wal)noten, lijnzaad(olie) of hennepzaad(olie))
- Gember (kankerbestrijdende en ontstekingsremmende effecten m.n. bij leukemie, prostaat- / eierstokkanker, en als olie bij borst- en longkanker)
- Graviola (kruidenmedicijn met diverse anti-tumor eigenschappen bij m.n. long-, prostaat- en borstkanker; werkt tevens hartslagvertragend, vaatverwijdend en bloeddrukverlagend; niet te lang gebruiken)

- Kurkuma (ofwel curcuma, geelwortel of koenjit; zit ook in kerriepoeder; bindt zware metalen, werkt tegen bacteriën en heeft kankerremmende eigenschappen)
- L-lysine (en mogelijk proline; helpt bij groeistilstand tumor, isoleert het waardoor het geen voeding meer verkrijgt)
- Multi mineralen preparaat (m.n. koper, zink, mangaan, magnesium, ijzer en selenium dienen hierin te zitten; zij vervullen een rol bij zuurstofopname en -binding)
- Oregano-olie (reduceert de celstress, ontstekingsremmend, anti-bacterieel/viraal/schimmel/gisten/insecten/mijten)
- Selenium (werkzaam bij long-, prostaat-, dikke darm- en endeldarmkanker; zit o.a. in paranoten en glutathion)
- Vitamine B 17 (aanwezig in spelt, abrikozenpitten, rauwe amandelen en de meeste noten/pitten/zaden; natuurlijke chemo, maakt gifstoffen onschadelijk en laat kankercellen afsterven)
- Vitamine D (ofwel zonlicht vormt een belangrijk ingrediënt in de ondersteuning van celfuncties, hormoonproductie, pigmentvorming en ons bioritme; het helpt het risico op 16 kankersoorten met 60% te beperken)
- Wietolie (medicinaal met 4% CBD olie; soms ook als voorgeschreven medicatie beschikbaar)
- Zwarte komijnzaad(olie) (verhoogt de aanmaak van interferon, vernietigt kankercellen en helpt de productie van anti-lichamen; ook virus-, schimmel-, bacteriedodend)

Homeopathische middelen:

- **alvleesklierkanker:** Carduus marianus LM, Conium maculatum C3 en Chelidonium majus D6
- **baarmoeder(hals)-, eierstokkanker (en huidaanshangsels):** Carbo animalis C200, Arnica montana C3
- **bestralingen:** Radium bromatum
- **borstkanker:** Phytolacca decandra C200 en Carcinosinum C30
- **botkanker:** Symphytum officinale C200, Calcarea phosphorica D3, Carcinosinum C30
- **dikke darm kanker:** Hydrastis canadensis LM en Nitricum acidum C3
- **hemangiomen (goedaardige huidwoekeringen van tumoren):** Hamamelis virginiana C200 en Arnica montana C3
- **hersentumoren:** Ruta graveolens C6 en Calcarea phosphorica D3
- **huidkanker:** Calcarea carbonicum (melanoom)
- **keel-, tong-, kaakkanker (en omliggende delen):** Nitricum acidum C3
- **leverfalen:** Chelidonium majus D6, Thuja occidentalis C30, Kalium muriaticum D3 + Ferrum phosphoricum D3 evt. i.c.m. met Lycopodium clavatum C30 en Myrica inodora LM
- **leverkanker:** Hydrastis canadensis LM, Chelidonium majus D6 en Conium maculatum C3
- **lever- en nierfunctie:** drainage korrels (diverse samenstellingen)
- **longkanker:** Kalium carbonicum, Thuja occidentalis C30 en Ferrum phosphoricum D3
- **maagkanker:** Arsenicum album C3 en Hydrastis canadensis LM
- **oedeemvorming:** Solidago (bij een slechte vochtregulatie van de nieren of blaas)
- **prostaatkanker:** Thuja occidentalis C30 en Carcinosinum C30
- **rectum kanker:** Nitricum acidum C3
- **schildklierkanker of schildklierfalen:** Bromium C6, Lycopodium clavatum C30
- **slokdarmkanker:** Cundurango C30

### 3/ aanpak van de geestelijke achtergrond van kanker

Wanneer iemand kanker krijgt, dan is dit zelden het eerste gezondheidsprobleem waar deze persoon mee geconfronteerd wordt. Weliswaar manifesteert kanker zich in de regel pas na jaren, doorgaans zijn er al de nodige signalen aan voorafgegaan (zoals vermoeidheid, slapeloosheid, hoofdpijnen, slechte spijsvertering, vage klachten, andere ziektes etc.).

Vanuit de geestelijke achtergrond (mentaal-emotioneel) bezien zijn gezondheidsproblemen en kanker in het bijzonder een uitdrukking van een innerlijk conflict (afwijzing, woede, haat, verdriet, teleurstelling, onzekerheid, irritatie, frustratie, angst, schaamte, schuldgevoel, gebrekkige eigenwaarde, controlefreak etc.). Een innerlijk conflict is de emotionele reactie of houding - die met regelmaat getoond of juist onderdrukt wordt - voortvloeiend uit (aanhoudende) stressoren of traumatische belevingen vanuit het verleden. Innerlijke conflicten welke zich jarenlang ophopen, zetten zich vast in de vorm van spierspanning, tasten het functioneren van zenuw- en hormoonstelsel aan, gaan ten koste van de kwaliteit van de celdeling en veroorzaken een situatie van aanhoudende stress (verzuurd het lichaam). Wanneer iemand niet bereid is om zijn/haar overlevingsmechanismen - die het gevolg zijn van een innerlijk conflict - nader te onderzoeken/op te schonen, neemt de kans op steeds ernstiger gezondheidssignalen zienderogen toe.

voor-beeld	ontstaan	mogelijke innerlijke conflicten/uitingen	mogelijke overlevingsmechanismen
1	Meisje heeft carrièremoeder, die eigenlijk geen kinderen wilde	Zich niet erkend /gezien/gehoord voelen, onzekerheid, afwijzing, schuldgevoel	'Please'-gedrag, overdreven aanpassen/ presteren (bij sport, school, of werk), zelfontkenning, overgevoeligheid
2	Kind ziet ouders in Bosnië tijdens de oorlog voor zijn ogen gedood worden	Bindingsangst, haat, woede, slapeloosheid, depressie	Creëert conflict als een relatie te dichtbij dreigt te komen, sluit zich af voor intimiteit
3	Jongen heeft heftig operatietrauma ervaren (veel pijn en bloedverlies)	Angst om los te laten, onzekerheid, controlerend gedrag, slapeloosheid	Smetvrees, controlefreak, irritatie (op gedrag van anderen), risicomijdend, perfectionist

De reguliere Westerse geneeskunde laat zien, dat tenminste 70% van de klachten van patiënten bij huisartsen van psychosomatische aard zijn, derhalve een mentaal-emotionele achtergrond hebben.

In de Indiase Ayurvedische geneeskunde gaat men er vanuit dat 'alles bewustzijn is'. Ofwel een ziekte kun je zien als de uitdrukking van onvoldoende bewustzijn, inzicht of leven op een bepaald vlak.

De Traditionele Chinese Geneeskunde beschouwt een ziekte of aandoening als een verstoring van de normale energiestroom. Stagnerende energiestromen zijn meestal het gevolg van emotionele onbalans (dit kan zich uitdrukken in zowel onderdrukte als veelvuldig uitgedrukte emoties).

Het is dus raadzaam om - ook al ben je niet (bewezen) ziek - af te rekenen met innerlijke conflicten. Bewust of onbewust zul je de effecten ervan met je mee dragen, die je mogelijk op de (directe) omgeving en jezelf 'uitleeft'.

Afrekenen met je innerlijke conflicten geeft altijd een gevoel van 'opruiming', alsof je meer lucht krijgt, meer innerlijke ruimte. En dit is juist waar een tumor slecht op overleeft...zuurstof! Bovendien neemt de inwendige verzuring en creatie van nieuwe gifstoffen af, waardoor je de kanker voedingsstoffen ontnemt.

Methodes om innerlijke conflicten op te ruimen zijn onder meer meditatie, EFT, EMDR, helende reis, hypnotherapie, MIR, Tibetaanse Chod.

#### **4/ vermijden van stressimpulsen**

Afgezien van het hier boven beschreven programma of onderdelen daarvan, doe je er verstandig aan om zo veel mogelijk stress in het dagelijks leven te vermijden. Stress gaat gepaard met verzuring van het lichaam, wat betekent dat het lichaam weer extra inspanningen dient te leveren om die verzuring af te voeren of in balans te brengen.

Daarnaast is het van belang om je niet te verbinden aan mentaal emotionele belastingen (dit komt vaker voor dan je je realiseert), maar om dagelijks voldoende ruimte vrij te maken voor (innerlijke) rust en ontspanning.

Om dit alles zo optimaal mogelijk in het leven in te passen, is het raadzaam om op navolgende punten te letten:

- Verbind jezelf aan situaties of TV programma's waar je (veel) om kunt lachen. Dit werkt ontspannend en is niet belastend voor de geest.
- Vermijd zo veel mogelijk nieuws-, en actualiteitenprogramma's, roddelrubrieken, talkshows, gewelddadige series/films en de krant. Vrijwel alle informatie van dit soort programma's is negatief geladen, emotioneel heftig, voegt weinig of niets toe aan jouw wereldbeeld of geeft geestelijke vervuiling.
- Beperk contacten met mensen met een zware energie, die veelal klagen, zeuren of afgeven op alles buiten henzelf om.
- Ben niet te veel op je ziekte gericht als alleen wanneer het moment (bijv. bij therapie, meditatie of behandeling) daarom vraagt.
- Heb voldoende beweging per dag en wanneer het enigszins kan buiten (daglicht).
- Sport in afstemming met wat jouw lijf kan, niet met wat je geest wilt. Competitiesport of topsport is af te raden, omdat dit te veel stress geeft. Ook topsporters krijgen kanker!
- Slaap voldoende (8-9 uur) en bijtijds (liefst voor 23.00 uur). Je houden aan het natuurlijk waak-slaappatroon overeenkomstig jouw bioritme heeft een gunstigste uitwerking op het zenuwstelsel, het hormoonstelsel, de stofwisseling en tal van andere lichaamsfuncties.
- Verbind jezelf met positieve en ontspannende activiteiten, zoals yoga, tai chi, qi gong, dansen, meditatie, muziek, lezen, massage of een leuke andere hobby/bezigheid waar geen druk op staat.



**Hellen & René van Geffen**

**Prins Bernhardstraat 9**

**5151 VA Drunen**

**0416 - 378029 / 06 - 47079239**

**zonnewijzerdrunen@tele2.nl**

**www.zonnewijzerdrunen.nl**

### **Wij bieden ondersteuning in de vorm van:**

- Bowen / Emmett behandelingen, die direct op het bindweefsel werken, het lymfe vloeibaar houdt (i.v.m. afvoer van afvalstoffen en optimale celstofwisseling) en ontspanning geven
- Onafhankelijk testen van middelen en supplementen, welke werkzaam en niet werkzaam zijn in de aanpak van kanker toegespitst op één persoon en in de juiste hoeveelheid
- Onafhankelijk testen van voedingsmiddelen, welke werkzaam en belastend zijn in de aanpak van kanker toegespitst op één persoon en in de juiste hoeveelheden
- Begeleiding en aanpak bij aanhoudende stress, indien ontspanning en innerlijke rust en acceptatie van belang zijn (yoga en meditatie)
- Inzicht verschaffen in en aanpakken van de onderliggende factoren (innerlijke conflicten), die in relatie tot de ziekte staan (personal coaching)

### **Bronnen en informatie:**

- Andreas Moritz: 'Kanker is geen ziekte..... maar een overlevingsmechanisme'
- Brandon Bays: 'de helende reis (the Journey)'
- Professor Dr. Brian Peskin: 'Het verzwegen verhaal over kanker'
- Dr. David Servan-Schreiber: 'Anti-kanker; een nieuwe levensstijl'
- Désirée Röver: 'Baarmoederhalskanker - HPV-vaccins als een deus ex vagina'
- Drs. Henk Trentelman: 'Chemo? Of kan ik zelf kiezen?'
- Jo Wijckmans: 'Gezond van binnen, van buiten mooi'
- Kris Verburgh: 'de voedselzandloper, over afvallen en langer jong blijven'
- Dr. Matthias Rath (zie: [www.drrathresearch.org/cancer.html](http://www.drrathresearch.org/cancer.html))
- [www.anttt.nl](http://www.anttt.nl) (Niet Toxische Tumor Therapie, ofwel Moermantherapie)
- [www.banerjiprotocolsnederland.nl](http://www.banerjiprotocolsnederland.nl)
- [www.burzynskiclinic.com](http://www.burzynskiclinic.com)
- [www.gerson.org/gerpress](http://www.gerson.org/gerpress) (Gerson Therapy)
- [www.intechopen.com](http://www.intechopen.com) (Banerji protocol geeft homeopathische aanpak van kanker weer)
- [www.kanker-actueel.nl](http://www.kanker-actueel.nl) (zoek op Okinawa of Houtsmullerdieet)
- [www.miraclemineeral.org/](http://www.miraclemineeral.org/)'The Miracle Mineral Supplement of the 21<sup>st</sup> century' (Jim Humble)
- [www.morgenster.org/kankertherapie.htm](http://www.morgenster.org/kankertherapie.htm)
- [www.newtreatments.org/kanker](http://www.newtreatments.org/kanker)
- [www.rechtopgezondheid.info/zoek.html?ordering=&searchphrase=all&searchword=kanker](http://www.rechtopgezondheid.info/zoek.html?ordering=&searchphrase=all&searchword=kanker)
- [www.tegenkanker.nl/behandeling/complementaire-behandelingen](http://www.tegenkanker.nl/behandeling/complementaire-behandelingen)
- [www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kanker.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kanker.aspx)
- [www.wanttoknow.nl/gezondheid/homeopathie/homeopathie-n-placebo-het-verslaat-kanker](http://www.wanttoknow.nl/gezondheid/homeopathie/homeopathie-n-placebo-het-verslaat-kanker)
- [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl) (Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds)
- [www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=m4&s=M24&ss=P1216&l=NL](http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=m4&s=M24&ss=P1216&l=NL) (Dr. Moolenburgh)

**Laatste update 15 april 2016**