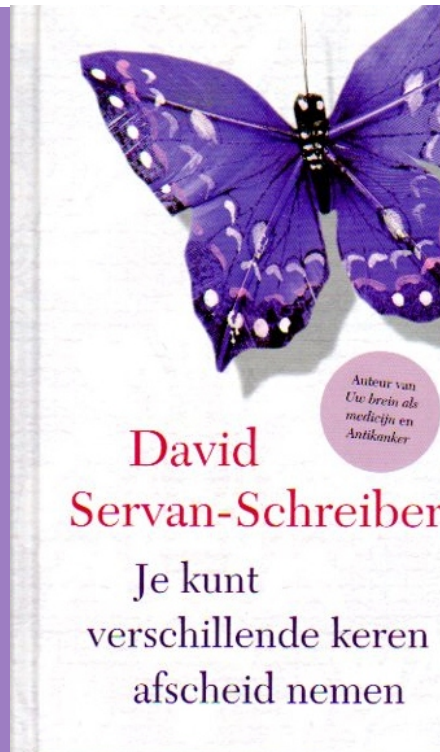


David Servan-Schreiber

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 2 nr. 8



Door Johan Hooglugt

Kanker

Lieve lezers. Zoals velen van jullie wellicht al weten ben ik kankerpatiënt. Afgelopen maanden zijn er na 5 jaar weer kankercellen bij mij aangetroffen. Toen ik vorige maand op vakantie was liep ik tegen een nieuw boek aan van Servan-Schreiber. Een man die mij enorm veel positieve energie heeft bezorgd en een groot voorbeeld voor mij is geweest en altijd zal blijven.

Op zondagavond 24 juli 2011 overleed David Servan-Schreiber op 50-jarige leeftijd. Hij was hoogleraar psychiatrie in Frankrijk en Amerika. Servan-Schreiber overleed aan kanker. In 2010 ontdekten artsen een nieuwe hersentumor. Bijna twintig jaar daarvoor genas hij van kanker. Hij schreef de bestsellers *Uw Brein als Medicijn* en *Antikanker*. Zijn boeken worden over de hele wereld gelezen. Zijn laatste boek is voor ons zijn testament met een persoonlijk pleidooi voor een nieuwe Antikanker levensstijl. Een ontroerend document.

In het boek *Antikanker* schreef hij ondermeer:

“Ik heb kanker gehad. Het werd vijftien jaar geleden vastgesteld. Na de operatie en de chemotherapie vroeg ik mijn oncoloog om advies. Wat moest ik doen om een gezond leven te leiden? Welke voorzorgsmaatregelen kon ik nemen om een terugval te vermijden? ‘Niets speciaals. Leef gewoon. We zullen regelmatig een CAT-scan doen, en als de tumor terugkomt, zullen we er snel bij zijn.’”

Servan-Schreiber legde zich hier niet bij neer. Hij ging zelf op onderzoek uit. Hij ontwikkelde een methode die zijn lichaam hielp zich te beschermen tegen kanker. Natuurlijke verdedigingsmechanismen spelen daarin een grote rol. Een nieuwe levensstijl, met een nieuw dieet, veel beweging en optimisme hoorden er ook bij.

Hij presenteerde meerdere succesvolle complementaire geneeswijzen. Als traditioneel geschoolde psychiater met een grote staat van dienst. Hij studeerde medicijnen aan de Carnegie Mellon University in het Amerikaanse stad Pittsburgh, gaf daar vervolgens leiding aan een prestigieus psychiatrisch onderzoekslaboratorium en was professor aan dezelfde universiteit evenals aan de Ecole de Médecine in Lyon.

In het boek *Je kunt verschillende keren afscheid nemen* verdedigt David zich vooral tegen de kritiek die hij kreeg. Voorts probeert hij voor zichzelf de vraag te beantwoorden waarom de kanker bij hem terugkwam terwijl hij toch leefde volgens de methode die hij in *Antikanker* beschreef. Hij stelt dat hij het zonder zijn innerlijke kracht nooit 20 jaar lang had uitgehouden. Het is een uiterst gevoelig geschreven boek met een terugblik op de laatste 20 jaar van zijn leven. Een eerlijk en openhartig boek.

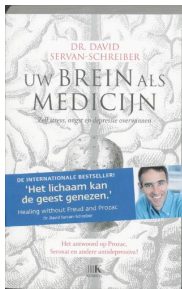
Een verslag van dit boek is te vinden op mijn site onder de rubriek boekbesprekingen.

bron: “Uw Brein als medicijn”
www.highcoaching.nl

“Antikanker”

“Je Kunt Verschillende Keren Afscheid Nemen”

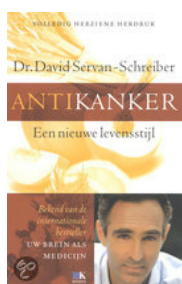
“Uw brein als medicijn”



In dit boek beschrijft Servan-Schreiber hoe een mens zijn zelfgenezend vermogen kan inzetten bij stress en depressie en welke belangrijke rol voeding daarbij speelt. Vanuit een nieuwe benadering beschrijft Servan-Schreiber zeven natuurlijke behandelwijzen, die uitgaan van de eigen genezende kracht van de hersenen. Zijn behandelwijzen zijn wetenschappelijk aangetoond. Ze bieden een alternatief voor de vaak langdurige en ingrijpende behandelingen zoals psychoanalyse en het gebruik van antidepressiva. Zij leveren hun resultaat via het lichaam en niet via de hersenen. Belangrijke onderdelen die hij in zijn boek beschrijft zijn:

- Het cognitieve en emotionele brein
- Emotionele intelligentie en EQ
- Hart en Verstand
- Hartcoherentie beleven
- Neuro Emotionele Integratie door Oogbewegingen (EMDR)
- Lichtenergie
- Het beheersen van Qi (acupunctuur)
- De omega-3-revolutie
- De gezonde werking van bewegen
- Liefde is een biologische behoefte.

“Antikanker”



Vijf jaar na de ontdekking van zijn ziekte wordt opnieuw een hersentumor aangetroffen. Dit is het begin van een wetenschappelijke zoektocht met een opzienbarende uitkomst. Hij schrijft een fascinerend boek over zijn zoektocht.

Hoofdconclusie:

Gezonde voeding en een gezonde leefstijl zijn van groot belang in de strijd tegen kanker, veel meer dan de gemiddelde specialist beseft en toegeeft.

Kankercellen groeien het best in jonge, nieuwe bloedvaten (haarvaten). Zij eisen alle zuurstof in deze cellen op om de tumor te laten groeien. Er is iets aan te doen:

- * het immuunsysteem beter laten werken
- * het lichaam weigert om de ontsteking te produceren
- * de bloedvaten weigeren zich te vermenigvuldigen.

Een cancreuze tumor kan niet groeien als hij er niet in slaagt om bloedvaten om te leiden voor eigen gebruik.

Angiogenese = groei van veel nieuwe bloedvaten die een tumor nodig heeft om te groeien. Groene thee blokkeert het binnendringen van kankercellen in weefsels en angiogenese.

De stelling van David is dat stressvolle situaties niet zozeer kanker veroorzaken maar wel de ziekte de gelegenheid kunnen bieden om zich te ontwikkelen. Iedereen bij wie de ziekte is vastgesteld, kan ervoor kiezen om anders te gaan leven en zo hoogstwaarschijnlijk een bijdrage leveren aan zijn of haar herstel. Zelf is hij die weg ook gegaan, zoals hij in zijn boeken beschrijft.

David geeft als mogelijke oplossingen:

- Het belang van ons lichaamsmilieu (eten, drinken en chemische producten)
- Ons te wapenen tegen de versterking van ons milieu.
- Onze voeding aan te passen.
- Het effect van bewustzijn (leven in het hier en nu, coherentie beleven).
- Psychologische trauma's te verwerken.
- De synergie van de natuurlijke krachten.
- Een andere relatie aan te gaan met ons lichaam.

Hartcoherentie kan een effectieve wijze zijn voor je weerstand.

Algemene Resultaten

- Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:
- meer energie en vitaliteit
 - minder stress (en lagere bloeddruk)
 - meer emotionele balans
 - beter slapen
 - betere concentratie
 - betere weerstand
 - helderder kunnen denken
 - gewichtsbeheersing
 - positiever in het leven staan
 - meer om jezelf gaan geven
 - meer voelen

Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD
- Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

