

Handboek Kanker Henk Fransen **Hoe je reguliere en alternatieve behandeling optimaal kunt combineren.**

Henk Fransen is als arts al ruim 25 jaar werkzaam met mensen die kanker hebben. Hij heeft heel veel onderzoek gedaan naar de zin en onzin van alternatieve behandelingen.

Vorig jaar heb ik een professionalisering dag bijgewoond van HeartMath Beneleux. Die dag stond in het teken van leven en leren omgaan met kanker/ernstige ziekten. Henk Fransen was hier de spreker. Een leerzame dag.

Een van zijn boeken is het Handboek. Kanker. Dit boek is een echt handboek. Ik kan iedereen met kanker dit boek aanraden. Het staat vol met checklisten, behandelmethoden en adviezen.



Deel I Een combinatie aanpak

Onderschat kanker nooit. Kanker kun je het beste van meerdere kanten tegelijk aanvallen.

Dit boek is geschreven voor mensen met kanker die overwegen een alternatieve behandeling in te zetten. De informatie uit dit boek geneest mensen niet, maar geeft ze handvatten. Reguliere geneeskunde is goed, maar voor welvaartsziekten, zoals kanker, is een samenwerking met alternatief een goede keuze. Henk Fransen is voorstander van complementaire behandeling van kanker.

De meeste kankerdeskundigen gaan ervan uit dat kanker voor meer dan 80% veroorzaakt wordt door onze westerse leefstijl. Denk maar eens aan verarmde voeding, gifstoffen in onze voeding, stress en emotionele trauma's. Onderzoek van Warburg en Carrel laten zien dat de cellen de neiging hebben te degenereren/ontaarden wanneer er een aanhoudend tekort is aan zuurstof en andere essentiële nutriënten. Veel alternatieve behandelingen tegen kanker richten zich op deze factoren om zodoende de groei van kankercellen tegen te remmen.

Lichaam en geest hebben het vermogen om te herstellen. De zogenoemde Naturalis killercellen van het afweersysteem zijn zelfs in staat kankercellen te vernietigen. Vandaar dat het van belang is om het innerlijke afweersysteem om meerdere plaatsen te versterken.

Een combinatie-aanpak wordt door ongeveer 70% van NL kankerpatiënten overwogen. Het is echter vaak onmogelijk om dit met de reguliere arts te bespreken. Uit een 7-jarig onderzoek van Simonton is gebleken dat een combinatie aanpak over het algemeen de beste resultaten laat zien. Er zijn echter geen garanties, wel kansen.

Deel II Het spanningsveld tussen regulier en alternatief

In de middeleeuwen probeerde men zieke mensen te genezen met bloedzuigers, ook wel aderlatingen genoemd. Eind 19e eeuw kregen 1:20 mensen kanker. Halverwege de vorige eeuw waren dit er 1:7 en nu 1:3. In Amerika al 1:2 mannen. Ook zijn het steeds meer jongeren die door kanker worden getroffen.

Henk hoopt dat men in de toekomst ziekte ziet als een poging van het lichaam om balans te houden of de balans te herstellen. Het is dan ook van belang dat de geneeskunde in de toekomst meer uit moet gaan van natuurlijke middelen en meer complementair moet gaan werken. Henk is de persoon die het als beginnend student geneeskunde voor elkaar heeft gekregen om de politie zover te krijgen om de teksten als "roken is dodelijk" op de pakjes sigaretten te zetten. Op dit moment maken de alternatieve en reguliere artsen elkaar het samenwerken onmogelijk door elkaars therapieën af te kraken. De patiënt is hier de dupe van. Toch zijn er steeds meer artsen die aandacht hebben voor complementaire behandeling. Henk is op dit moment druk bezig om een complementair behandelcentrum op te starten.

Ontstaan reguliere geneeskunde en verzet

Geneeswijzen zijn altijd uitgegaan van een holistisch mens-en wereldbeeld. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hippocrates ging ook uit van de ondeelbaarheid van lichaam en geest. Door de repressie van de kerk keerde de mens zich af van het geloof/de geest. Daarmee werd de splitsing tussen lichaam en geest, tussen kerk en staten feit.

Wetenschappers hebben altijd erg veel onderzoek gedaan naar de geest. Ze ontdekten de allerkleinste materiedeeltjes (kwantum). Wanneer een kwantum tevoorschijn komt, ontstaat er iets uit het niets. Uit onderzoek blijkt dat wanneer een onderzoeker iets gelooft over zijn experiment, die verwachting de uitkomst van het experiment beïnvloedt. Dit bewijst dus dat er geen objectieve wetenschap bestaat. Wij scheppen dus door middel van onze verwachtingen. Dit blijkt ook uit placebo onderzoeken. Henk is van mening dat mensen op grond van geest, recht kunnen genezen. Er is veel verzet tegen de nieuwe ontwikkelingen. Als voorbeeld kan de Vereniging tot kwakzalverij (met steun van minister Schippers) worden genoemd.

Vier belangrijke misvattingen van de "oude" geneeskunde:

1. Alternatieve behandelingen zijn zweverig

Op pubmed kun je veel onderzoeken vinden die het tegendeel bewijzen! Alternatieve artsen kunnen net zo goed zijn als reguliere artsen. Van belang is dat er controle is op de kwaliteit van de alternatieve artsen.

2. Reguliere behandelingen zijn wetenschappelijk onderbouwd en alternatieven niet!

Het British Medical Journal heeft onderzoek laten doen naar 2.500 meest voorgeschreven reguliere medische behandelingen en medicijnen. Uitkomst:

- 12% reguliere medicijnen heeft enig bewijs voor een gunstig effect
- 16% reguliere medicijnen heeft geen effect of zelfs een negatief effect
- 49% reguliere medicijnen blijkt dat niet bekend is wat de effecten ze hebben.

3. Regulier dubbelblind is de beste vorm van onderzoek

Dubbelblind onderzoek wordt nog steeds tot de norm verheven. Het heeft zeker zinn waarde. Dit soort onderzoeken kosten tientallen miljoenen euro's en kan vaak alleen betaald worden door reguliere farmaceutische industrie. Alternatieve middelen staan hierdoor buitenspel.

Dit soort onderzoeken zijn zeker niet onafhankelijk. De farmaceuten hebben hier een enorm belang. Een andere mogelijkheid voor onderzoek zijn de best practice

Hierbij is een combinatie van wetenschappelijk onderzoek met praktijkervaringen. Ook is er aandacht voor de arts-patiënt relatie.

4. De reguliere geneeskunde boekt de beste resultaten.

Zoals al vermeld is de reguliere geneeskunde ongeëvenaard in het bestrijden van infectieziekten, het verminderen van zuigelingsterfte en het in leven houden van mensen na ongelukken of complicaties van ziekten. Op het vlak van welvaartsziekten is zij minder succesvol.

Wees als patiënt dus kritisch. Zoek altijd de beste arts die bij jou past met daarbij de beste behandelmethode, regulier en alternatief. Onthou maar dat in Amerika 50% van de universiteiten complementaire geneeskunde wordt gedoceerd. In Zwitserland complementaire geneeskunde in het basispakket zit. Kies dus altijd een behandeling waar je in kunt geloven. Uit onderzoek van Hirshberg en Barasch is gebleken dat overlevert bepaalde eigenschappen bezitten. Een vredige, liefdevolle levenshouding kan van belang zijn in het herstel van kanker. Overlevert hebben de congruentie factor. Dit betekent dat je gedrag overeenkomt met wat je diep van binnen voelt. Overlevert zijn trouw aan zichzelf en geven daar constructief uitdrukking aan.

Deel III Voorkom dat kanker groeit, uitzaait of terugkomt.
Hoe je door natuurlijke maatregelen je afweer kunt versterken.

Wanneer je je in alternatieve behandelingen van kanker verdiept, worden telkens weer drie factoren benoemd:

- een tekort aan essentiële voedingstoffen/zuurstof

Medisch gezien heeft elke cel voor zijn functioneren zuurstof, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen en ander hulpstoffen nodig (essentiële voedingstoffen). Als je deze stoffen langdurig mist en wanneer de zuurstofspanning in de weefsels te laag wordt, raakt je lichaam uitgeput en gaat dit minder goed functioneren. Cellen kunnen gaan degenereren.

Uit onderzoek is gebleken dat een tekort aan Vit.B de kans op afwijkingen in het zenuwstelsel bij pasgeborene vergroot. De WHO heeft een publicatie uitgegeven dat je kanker met 60% terug kunt dringen door een volwaardige voeding, voldoende lichaamsbeweging en niet roken. Diverse kruiden en voedingstoffen kunnen het immuunsysteem verbeteren.

- vergiftiging van het lichaam/de leefomgeving

In ons eten zit steeds vaker kleur, geur- en smaakstoffen, E-nummers, hormonen, antibiotica, B.ootstelling aan elctromagnetosche stress (computers, mobieltjes en UMTS masten), zware metalen als kwik in vis en amalgaamvullingen in je gebit en landbouwgiften.

Gifstoffen in onze leefomgeving zijn een 2e wetenschappelijk bewezen factor in de preventie en behandeling van kanker.

- aanhoudende stress

Stress speelt volgens onderzoek een rol in het ontstaan van ziekten als een lichte verkoudheid of griep tm welvaartsziekten als reuma, suikerziekte, hartziekte en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met de diagnose kanker, vaak 1-3 jaar voor de diagnose iets ergs hebben meegemaakt. Stress is vaak de druppel die de emmer over doet lopen waardoor ziekte een kans krijgt.

- de vergeten factor menselijke steun

Uit een onderzoek aan Harvard werden 10.000 studenten onderzocht. Studenten die laag scoren op steun van familie, 10-tal meer kans op ernstige ziekten oplopen

Vijf maatregelen om je afweer te versterken:

- ontgift je lichaam
- eet gezond
- verminder stress
- vind steun
- reinig je leefomgeving

Er zijn gebieden (blauwe zone) op de wereld waar mensen gemiddeld ouder worden en waar kanker minder voor komt. Uit onderzoek is gebleken dat bovengenoemde factoren zeer belangrijk zijn.

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat gezonde voeding, minder stress en meer sociale betrokkenheid binnen 3 jaar een reductie op 40% ziektekosten bracht, 21% minder ziekteverzuim en een stijging van de gemiddelde levensverwachting met 3,1 jaar.

Kies een unieke aanpak van je behandelmethode (stoplichtmodel)

Hierna volgen diverse behandelmethoden. De juiste keuze kun je middels vragen beantwoorden. Er zijn scores Groen (je bent al goed bezig), Oranje (waarschuwingssignaal, je kunt verbeteren) en Rood (teken van mogelijk gevaar).

De keuzes hebben betrekking op de juiste voeding en supplementen, lichamelijke en mentale, emotionele, relationele, en stressfactoren die een belangrijke rol kunnen spelen.

Aan de hier genoemde uitkomst kun je een volgende behandeling kiezen. Bronzen aanpak (laagdrempelig), Zilveren aanpak (maatregelen zijn uitdagender en vereisen meer inzet) en Gouden aanpak (meest uitdagend en vereisen in de meeste gevallen de begeleiding van een natuurramp of therapeut die deskundig is. Kies voor deze aanpak als je stoplicht score oranje of rood is en als je al de Zilveren aanpak hebt gedaan.

Sleutels tot blijvende gedragsverandering:

- kies punten die je aanspreken
- kies max 3 verbeterpunten
- formuleer kleine haalbare stappen
- laat de alles of niets houding vallen
- Focus op wat er lukt, noteer dagelijks water goed gaat
- wees mild tav jouw fouten
- zoek ondersteuning
- blijf steeds maar weer oefenen

FACTOR 1: Ontgift je lichaam

Beantwoord de volgende 25 vragen met ja of nee

- 1 . Ik heb weinig energie
- 2 . Ik ben geregeld moe op de dag
- 3 . Ik wordt in de ochtend regelmatig moe wakker
- 4 . Mijn eetlust is de laatste tijd minder
- 5 . Ik rook sigaretten
- 6 . Ik heb geregeld last van een droge mond
- 7 . Ik heb geregeld een bittere smaak in mijn mond
- 8 . Ik drink meer dan twee koppen koffie op de dag
- 9 . Ik gebruik regelmatig witte suiker in koffie, thee etc
10. Ik drink minder dan een liter water per dag
11. Ik beweeg weinig
12. Ik heb regelmatig toegeslagen (wit of geel)
13. Ik heb een slechte adem
14. Mijn urine is overdag geregeld donkerder en ruikt sterk
15. Ik heb geregeld zeurderige hoofdpijn na het eten
16. Ik kan het niet helder krijgen in mijn hoofd/mijn hoofd is mistig
17. Het eten staat me tegen
18. Ik heb moeite om in te slapen
19. Ik wordt 's nachts (regelmatig) wakker en heb dan moeite om in te slapen
20. Ik heb geregeld dunne ontlasting/diarree
21. Ik heb last van constipatie
22. Mijn ontlasting stinkt geregeld
23. Mijn zweet ruikt onaangenaam
24. Ik heb een allergie
25. Ik gebruik medicijnen

Elke Ja = 1 punt

0-3. = GROEN

4-9. = ORANJE

10 en meer ROOD

Ontgiften bij kanker is enorm belangrijk. Veel alternatieve behandelingen starten met gezonde voeding en supplementen. Belangrijker is om je lichaam eerst te ontgiften.

Vijf stappen om te ontgiften:

1. Activeer je uitscheidingsorganen (zie hierna bij Brons en Zilver)
2. Help je lichaam met het afval eruit te gooien
3. Versterk je darmen (3x per dag niet te veel eten en gebruik probiotica)
4. Reinig je lever (Vb. Koffieklysmas)
5. Houd je lichaam schoon (eet gezond)

Als je goed ontgift zul je meer energie krijgen, je slaapt beter en wordt emotioneel stabiel. In het begin kun je je futloos worden (afkicken).

Na een chemo is het verstandig om je lichaam ook te ontgiften. Drink bij voorkeur 1-2 liter water per dag (kamertemperatuur). Bij voorkeur gefilterd water.

De BRONZEN aanpak

- spoel elke ochtend je mond 5-15 min eetlepel zonnebloem- of sesamolie
- nieren: drink 1-2 liter bij voorkeur warm water
- huid: ga 1x per week naar de sauna
- longen: 2-3 x per week 20-40 minuten lichaamsbeweging (wandelen, fietsen e.d.)
- lever: drink elke dag een kopje leverkruidenthee
- dieet 3 dagen. Drink bij opstaan glas water met zoutoplossing. Eet 2x per dag rijst (1 uur koken). Eet 's middags een warme maaltijd. Drink overdag 1 liter smoothies (zie recept)

De ZILVEREN aanpak

Start de dag met wisselbaden (lang heet en eindig koud)

spoel elke ochtend je mond 5-15 min eetlepel zonnebloem- of sesamolie

- nieren: drink 1-2 liter bij voorkeur warm water. Geen zoete frisdrank of koffie
- huid: ga 1x per week naar de sauna en of neem een massage
- longen: probeer elke dag 20-40 minuten lichaamsbeweging (wandelen, fietsen e.d.)
- darmen: neem probiotica
- lever: drink elke dag een kopje leverkruidenthee. Rust tussen 1-3 een half uur met kruik rechtsboven op je buik
- dieet 5 dagen. Drink bij opstaan glas water met zoutoplossing. Eet 2x per dag rijst (1 uur koken). Eet 's middags een warme maaltijd. Drink overdag 1-2 liter smoothies (zie recept). Sluit daarna af met 2 dagen alleen maar smoothies

Chlorrella ondersteunt de ontgiftiging. Bouw de dosering in een week op. Gebruik dit een maand. Je kunt ook Sanores, Yes Herbal of Mariadistel gebruiken.

De GOUDEN aanpak

- kies bv voor een intense reiniging bij een natuurproducten of therapeut. (Colontherie, koffieklysmas, clean sweep, pure en leverreiniging.
- Boektip: Hans Moolenburgh "U kunt meer dan u denkt"

FACTOR 2: Eet gezond

Beantwoord de volgende 33 vragen met ja of nee

- 1 . Ik eet te weinig
- 2 . Ik eet teveel
- 3 . Ik eet gehaast
- 4 . Ik eet minder dan 200gram verse groente per dag
- 5 . Ik eet minder dan 3 stuks fruit per dag
- 6 . Ik eet gemiddeld meer dan 100 gram vlees of vis op een dag
- 7 . Ik gebruik per dag meer dan 50 gram kaas
- 8 . Ik gebruik dagelijks melk of vla
- 9 . Ik drink minder dan een liter water per dag
10. Ik drink meer dan 2 koppen zwarte thee op een dag
11. Ik drink meer dan 2 keer per week gezoete fruit en- of frisdrank
12. Ik drink meer dan 2 glazen alcohol per dag
13. Ik drink meer dan 2 koppen koffie per dag
14. Ik gebruik suiker in koffie en thee
15. Ik eet geregeld witmeelproducten (brood, rijst en pasta's)
16. Ik eet geregeld niet biologische groenten
17. Ik eet geregeld niet biologisch fruit
18. Ik eet geregeld niet biologisch vlees
19. Ik eet geregeld niet biologisch vis
20. Ik drink dagelijks niet biologische wijn
21. Ik gebruik regelmatig niet-biologische melk/kaasproducten
22. Ik eet dagelijks voedsel uit potjes en blikjes
23. Ik eet 2 of meer keer per week kant en klaar maaltijden
24. Ik eet 2 of meer keer fastfood per week
25. Ik maak geregeld gebruik van de magnetron
26. Ik heb een ongezond lichaamsgewicht
27. Ik snack geregeld tussendoor (snoep, koek, chips, gezouten noten en drop)
28. Ik heb een lichte eetverslaving (zoet of zout)
29. Ik heb een lichte drankverslaving (koffie, alcohol en fris)
30. Ik rook sigaretten
31. Ik heb een voedselallergie
32. Ik maak dagelijks verse smoothies
33. Ik eet dagelijks verse kiemen

Alle vragen met een JA = 1 punt. Vraag 32 en 33 JA = 1 punt aftrekken

0-5. = GROEN

6-12. = ORANJE

13 en meer ROOD

Medisch gezien heeft een cel voor zijn functioneren zuurstof, eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen en andere hulpstoffen nodig.

Goede voeding bij kanker zou moeten bestaan uit verse, onbewerkte biologische natuurproducten boordevol zon- en levenskracht. Verse natuurproducten zijn niet na te maken in een laboratorium. Natuurproducten leven, ze bevatten lichtkracht.

De BRONZEN aanpak

- lees "De 7 stappen om je voeding te verbeteren"
- maak stap 1 en 3 van deze bijlage tot een gewoonte
- maak speciale smoothies en drinkt er 2 (250ml) per dag
- eet zoveel als mogelijk biologische voeding

De ZILVEREN aanpak

- Doe alle stappen van de bronzen aanpak
- maak je voeding met liefde klaar
- pas alle aanwijzingen uit "De 7 stappen om je voeding te verbeteren" toe
- maak speciale smoothies en drinkt er 4-8 (250ml) per dag
- kies het liefst voor gezuiverd water
- gebruik extra voedingsmiddelen of supplementen met kankerremmende en immuunversterkende eigenschappen.

Boektip: Servan-Schreiber, arts-wetenschapper : " Antikanker"

Supplementen, een basispakket als aanvulling op de voeding:

- neem elke dag een goede multivitamine en mineralentablet
- neem extra VIT. D3 (wintermaanden 4.000 ie (100mcg), zomer 2.000 IE (50mcg)
- neem een goede antioxidant vb. VIT C 500 mg per dag
- neem eventueel extra VIT A, VIT E, zwavel en Selenium

De GOUDEN aanpak

Zoek een natuurramp of therapeut die supplementen op maat met u kunnen samenstellen, zoals orthomoleculaire artsen/therapeuten (www.mbog.nl) NTTT artsen.

Boektip: Hans Moolenburgh "U kunt meer dan u denkt"

FACTOR 3: Verminder stress

Bepaal je score

- 1 . Ik maak me zorgen
- 2 . Ik stel belangrijke zaken uit
- 3 . Ik kan me moeilijk concentreren
- 4 . Ik vind het moeilijk om me te ontspannen
- 5 . Ik ben snel geïrriteerd
- 6 . Ik ben chaotisch
- 7 . Ik ben een perfectionist
- 8 . Ik wil altijd de controle bewaren over de situatie
- 9 . Ik zieltogen de dag/mijn taken op
10. Ik ben erg alert
11. Ik kan maar niet op gang komen
12. Ik voel me zwaarmoedig
13. Ik ben snel ongeduldig/geïrriteerd
14. Ik voel me gefrustreerd
15. Ik zit mezelf op de kop/zelfkritiek
16. Ik ben emotioneler dan vroeger
17. Ik voel me lamgeslagen
18. Ik pieker veel
19. Ik ervaar weinig zin in mijn leven
20. Ik kan me erg opwinden over zaken
21. Ik heb geregeld een droge mond
22. Ik ben geregeld misselijk
23. Ik heb het kouder dan vroeger
24. Ik heb last van koude handen en voeten
25. Ik heb last van koud zweet
26. Mijn ontlasting heeft regelmatig de vorm van keuteltjes
27. Ik heb relatieproblemen die mij bezig houden
28. Een van mijn kinderen wijst me af
29. Ik heb een conflict met een familielid (of zie die nooit meer)
30. Ik ervaar onvrede over mijn seksleven
31. Ik ervaar een hoge werkdruk
32. Ik heb een conflict met mijn werkgever/collega
33. Ik heb zorgen over mijn financiële situatie
34. Ik slaap onrustig
35. Ik lig 's-nachts te draaien of te woelen
36. Ik heb last van nachtzweet
37. Ik lig 's-nachts vaak tussen 1-3 wakker
38. Ik knarsetand in mijn slaap
39. Ik mijd contacten
40. Ik kan moeilijk praten over wat me bezig houdt
41. Ik drink meer dan 3 koppen koffie per dag omdat ik het nodig heb
42. Ik drink dagelijks alcohol om te kunnen ontspannen
43. Ik heb geregeld angst over mijn ziekte (groei, terugkeer)
44. Ik heb angst over mijn behandelingen en de effecten daarvan
45. Ik heb veel pijn
46. Ik gebruik morfine
47. Ik gebruik medicijnen om rustig te worden
48. Ik ben in het laatste halfjaar geopereerd
49. Ik heb het laatste jaar chemotherapie of bestraling gehad
50. Ik slik hormoontabletten

Elke vraag met JA levert een punt op. Vragen 42 t/m 50 leveren per vraag 2 punten op.

Totaalscore:

0-10 = Groen

11-29 = Oranje

30 en hoger Rood

Ontspanningsmomenten

- luister dagelijks naar een ontspannings cd
- laat je wekelijks masseren
- besteed aandacht aan je hobby
- doe aan lichaamsbeweging of sport (uit een Amerikaans onderzoek is gebleken dat sport erg positief werkt bij kanker, zelfs minder kans op terugkeer)

Drie valkuilen bij stress

1. Je bent alleen maar met je problemen bezig

Gun jezelf voldoende ontspanningsmomenten.

2. Je ontkent je problemen

Onderzoek in hoeverre je last hebt van stress.

3. Je probeert alles in je eentje

Bespreek je situatie met je naasten, vraag om steun. Kies eventueel een vertrouwenspersoon.

Twee andere vormen van stress zijn gebrek aan zingeving en gebrek aan steun.

De BRONZEN aanpak

- schrijf drie dingen die belangrijk voor jezelf op
- hou een dagboek bij. Een dagboek geeft grip op stress.
- doe aan lichaamsbeweging
- zorg dat je dagelijks ontspanning hebt, Vb. Met muziek/meditatie van een CD
- bezoek eens een inloophuis voor mensen met kanker

De ZILVEREN aanpak

- lees de bijlage stresstypen en kies waar jij onder valt. Vraag dit ook aan twee mensen die jou kennen
- lees de bijlage "vier overlevingsstijlen"
- lees de bijlagen "hoe je een harde klap gebogen komt" en "overwin gevoelens van hulpeloosheid"
- laat je wekelijks masseren

De GOUDEN aanpak

- voer alle aanwijzingen van de zilveren aanpak uit
- verdiep je kennis van stress, door erover te lezen (Johan: HeartMath zie mijn site)
- onderzoek de mogelijkheid van een supportgroep
- volg een cursus yoga, mindfulness of meditatie (Johan: Cursus Veerkracht zie mijn site)

FACTOR 4:Vind steun

Score 1 : Ondersteuning van jezelf

1. Ik probeer alles zoveel mogelijk in de hand te houden
2. Ik kijk meer naar wat er mis gaat dan naar wat goed gaat
3. Ik probeer alles zo goed mogelijk te doen
4. Ik houd veel rekening met anderen
5. Ik vind het moeilijk om fouten te maken
6. Ik laat weinig aan anderen over
7. Ik probeer het mensen zo goed mogelijk naar de zin te maken
8. Ik ben er goed in om te zien waar zaken mis kunnen gaan
9. Ik zit mezelf geregeld op de kop
10. Ik stel hoge eisen aan mezelf
11. Ik probeer alles zoveel mogelijk alleen te doen
12. Ik ben gefrustreerd
13. Ik voel me zwaarmoedig

Elke vraag met een JA is een punt

- 0-2 is GROEN
3-6 is ORANJE
7 en hoger is ROOD

Score 2 : Ondersteuning van anderen

1. Mijn ouders begrijpen mij
2. Mijn ouders geloven in de keuzes die ik maak
3. Ik ervaar de steun van mijn ouders
4. Ik ervaar steun van mijn partner voor wat ik graag wil doen
5. Ik voel mij emotioneel begrepen door mijn ouders
6. Ik ervaar hulp/steun van derden wanneer ik het moeilijk heb
7. Ik heb een goede verstandhouding met mijn werkgever tav mijn ziekte/herstel
8. Mijn natuurarts heeft een bevredigend werkplan voor mij
9. Mijn natuurarts heeft voldoende tijd en begrip voor mijn gevoelens
10. Mijn huisarts heeft een bevredigend werkplan voor mij
11. Mijn huisarts heeft voldoende tijd en begrip voor mijn gevoelens
12. Mijn oncoloog heeft een bevredigend werkplan voor mij
13. Mijn oncoloog heeft voldoende tijd en begrip voor mijn gevoelens

Elke vraag met een JA is een punt

- 0-4 is ROOD
5-9 is ORANJE
10 en hoger is GROEN

Een of meer van de volgende 4 vragen met een JA betekent een groter risico

1. Ik heb ruzie/conflict met iemand van mijn familie
2. Ik heb ruzie/conflict met iemand van mijn schoonfamilie
3. Ik heb geen contact meer met iemand van mijn familie
4. Ik ben alleenstaand

Steun is een van de meest onderschatte, in elk geval een van de minst gebruikte, genezende factoren in de reguliere geneeskunde. Bij steun gaat het om de behoefte van de patiënt.

Steun begint met lief zijn voor jezelf!!!

Gevoelens van geluk, dankbaarheid en innerlijke vrede versterken het immuunsysteem en aanhoudende gevoelens van boosheid, verdriet, frustratie en onmacht verzwakken het.

Vijf manieren om ondersteuning te ervaren:

1. Je krachtbronnen

Knip uit tijdschriften alle foto's en teksten die je raken en energie geven. Doe dat ook met een boek of muziek, eten, foto's en beste herinneringen. Lijst het in en hang aan de muur.

2. Een bijzonder krachtvoorwerp

Vraag alle vrienden/familie om een klein zilveren voorwerp voor jou te kopen

3. Ondersteunende ademhalingsoefeningen

Denk terug aan je mooiste herinneringen en adem die in met het gevoel

4. Gelijkgestemden

Neem deel aan groepen met mensen die dezelfde interesses hebben als jij

5. Professionele steun

Zoek professionele steun als je er alleen niet meer uit komt.

De BRONZEN aanpak

- pas een of meer van de vijf manieren om ondersteuning te ervaren toe
- lees de bijlage "positief denken"
- loop eens binnen bij het inloophuis voor kankerpatiënten
- bekijk een aantal You-tube filmpjes van Marshall Rosenberg (geweldloze communicatie)

De ZILVEREN aanpak

- voer de aanwijzingen van de bronzen aanpak uit
- doe bij het opstaan de ademhalingsoefeningen van blz 282/283
- schrijf dagelijks in je dagboek
- lees een boek (Geweldloze communicatie of stop met aardig zijn)
- zoek een lotgenoot

De GOUDEN aanpak

- voer de aanwijzingen van de zilveren aanpak uit
- is er een koor, ga proberen deel uit te maken van het koor
- volg een cursus "geweldloze communicatie" (vinecoaching.nl)
- zoek indien nodig individuele ondersteuning van een coach of psycholoog

FACTOR 5: Reinig je omgeving

Bepaal je score

- 1 .Ik heb een of meer kwikvullingen
- 2 .Ik heb geregeld last van mijn gebit
- 3 .Ik maak geregeld gebruik van 'gewone' cosmetica
- 4 .Ik maak geregeld gebruik van gewone deodorant
- 5 .Ik maak geregeld gebruik van gewone badartikelen
- 6 .Ik draag overwegend synthetische kleding
- 7 .Ik draag geregeld een metalen beugel beha
- 8 .In mijn keuken ligt synthetische vloerbedekking
- 9 .In mijn huiskamer ligt synthetische vloerbedekking
- 10.In mijn studeerkamer ligt synthetische vloerbedekking
- 11.In mijn slaapkamer ligt synthetische vloerbedekking
- 12.Er staan geen planten in mijn woonkamer
- 13.Er staan planten in mijn slaapkamer
14. In mijn huis zijn schimmelplekken
- 15.In mijn huis zijn meerdere spaarlampen of TL buizen
- 16.Ik eet geregeld van plastic borden
- 17.Ik kook geregeld in een aluminium pan
- 18.Ik bewaar geregeld mijn eten in aluminium folie
- 19.Ik maak geregeld gebruik van een magnetron
- 20.Ik kijk meer dan een uur per dag TV
- 21.Ik zit minder dan 2 meter van de TV als ik kijk
- 22.Ik heb een draadloze internetverbinding
- 23.Ik heb een draadloze telefoon
- 24.Ik zit meer dan een uur per dag achter de PC
- 25.Ik zit meer dan een 4 uur per dag achter de PC
- 26.Ik heb een dekt telefoon
- 27.Ik zet apparaten overdag op stand-by als ik ze niet gebruik
- 28.Ik zet 's nachts apparaten op stanby
- 29.De snoeren van mijn wekkerradio en/of andere ingeschakelde apparatuur bevinden zich op minder dan een meter van mijn lichaam wanneer ik slaap
- 30.Ik heb mijn mobiel naast mijn bed liggen
- 31.Mijn bed heeft een bodem van metalen spiralen
- 32.Ik heb een waterbed
- 33.Ik slaap 's nachts met mijn ramen dicht
34. Ik gebruik onkruidverdelgers in de tuin
35. Ik rijd meer dan een uur per dag in de auto

Elke vraag met een JA is een punt.

De vragen 1,6,7,11,18,19,22,23,25,26,29,30 en 31 leveren bij JA 2 punten op.

0-15 is GROEN

16-30 is ORANJE

31 en hoger is ROOD

Een levende cel heeft, om gezond te kunnen functioneren, een bepaalde elektrische lading nodig. Als dit niet het geval is kan dit tot ernstige verstoringen leiden.

De belangrijkste verstoringen van ons natuurlijke veld zijn:

- metalen ruimten (gewapend beton, auto's en vliegtuigen)
- metalen 'circuits' (beugelbeha, metalen bedspiraal en kwikvullingen)
- elektrische apparaten
- synthetische materialen in kleding en vloerbedekking
- draadloze netwerken
- gepolariseer belastingen zoals aardstralen

We worden voorts beïnvloed door:

- gifstoffen in voeding
- belastende stoffen in onze directe leefomgeving
- zware metalen in uitlaatgassen, metalen pannen en folie
- milieurampen

Kies een aanpak

Algemeen:

- beperk de tijd die je in metalen ruimten doorbrengt
- vermijd 'metalen' circuits
- beperk elektrische belastingen
- verminder draadloze netwerken
- verminder geopathische belasting
- probeer alle onderwerpen (35 vragenlijst) waar je JA op hebt geantwoord, terug te draaien door het tegenovergestelde te bereiken.

DEEL IV. NIET GIFTIGE BEHANDELINGEN

Ontwikkelingen:

- er is steeds meer aandacht voor het immuunsysteem bij behandeling van kanker
- chemo's worden steeds preciezer ingezet
- dankzij 3-dimensionale technieken meer precieze bij bestralingen

Er zijn steeds meer middelen die de potentie hebben kankercellen te remmen of te doden en die geen naren bijwerkingen hebben. Deze middelen zijn echter nog onvoldoende bewezen. Eerlijkheid gebied te zeggen dat ook reguliere chemo's onvoldoende bewezen zijn. Dat is slechts in 12% van de voorgeschreven reguliere middelen het geval. In het tijdschrift "clinicus oncology" zijn diverse interessante literatuurstudies te lezen. Uit diverse studies blijkt dat chemo's weinig overlevingskansen bieden (muv non-hodgkin, teelbal-, baarmoeder en eierstokkanker).

Enkele alternatieve mogelijkheden worden nu regulier ingezet. Voorbeelden zijn hyperthermie en dendritische celtherapie (een mogelijkheid welke je lichamelijke immuunsysteem betreft bij de bestrijding van de kanker).

Behandelingen die mogelijk door reguliere artsen wordt erkend:

- **hyperthermie** (pubmed en kanker-actueel.nl)

Verwarming van lichaam tot de bovengrens (40-41). Kankercellen gaan dan dood.

- **Dendritische celtherapie**, meestal in combinatie met andere behandeling
Injecteren van een vaccin om het eigen immuunsysteem te activeren. Positieve resultaten zijn geboekt bij prostaatkanker, nierkanker en melanoom en Kahler. In VS loopt studie bij prostaatkanker. In NL loopt er een onderzoek bij Radboud MC.

- **vitamine C infusen**, vermindert oxidatieve stress veroorzaakt door chemo/kanker
Kan kanker remmen. Verzachten van bijwerkingen van chemo's bij behandeling borstkanker.

Viscum album (zie kanker-actueel)

Kan de werking van Naturalis killercellen activeren
Kan kanker remmen

- **cannabis wietolie** (pijnbestrijding en stressreactie) zie ook www.canshaman.com
Het werkt op het endo-cannabinoïde systeem van het lichaam (regelt afweer, gemoedstoestand en dag en nachtritme)
Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het kankercellen kan doden.

- **voedingsmiddelen** (Mijn TIP: zie uittreksel op www.highcoaching.nl)

- **supplementen** welke aantoonbaar kankerremmende werking:

Aloë Vera, artemisinin, ashwaganda, astragalus, Q10, druivenpitextract, echinacea, gember, Ginko, ginseng, graviola, knoflook, kurkuma, maretak, Mariadistel, medicinale paddestoelen, noni-drank, reservatrol, salvestrolen, selenium, transfer factor en quercitine

Zie ook www.mskcc.org

- medicinale paddestoelen

Oorsprong stamt uit de Chinese geneeskunde

- ze bevatten polysachariden. Met name beta-glucaan spelen een belangrijke rol in de communicatie van cellen en versterking afweer.
- Maitake, Shii-takes, Coriolus versicolor

- Transfer Factor

Het is een eiwitmolecuul dat informatie overdraagt aan het immuunsysteem en dit vervolgens effectiever opereert. Het zit ook in moedermelk.

Minder bewezen, maar waar wel onderzoek naar is gedaan:

- **DCA** (dichlooracetaat) = bevordert celademhaling, gaat vestiging suikers tegen
- **Amygdaline** (abrikosenpit en bittere amandel) bij baarmoeder en prostaatkanker.
Ook wel VIT B17 genoemd. Kunstmatige vorm is Laetrile
Het wordt in het lichaam omgezet is blauwzuur (cyanide)
- **CGMAF** is een eiwitfactor die lichamelijke afweer stimuleert. Het ondersteunt de werking van -
- **VIT D**
- **MMS** (mineral miracle supplement)
- **Colloïdaal zilver** geeft ontstekingsremmende werking
- **MWO** (multiwave oscillator) voor versterking magnetische veld van levende cellen
- **De zapper van hulda clark** (frequentie therapie)
- **Aqua tilis therapie**

Combinatietherapie

Hierbij kun je denken aan een ontgiftingskuur, een antikankerdieet en aanvullende supplementen. Eventueel aangevuld met een antistress behandeling.

Kenmerkend voor kankercellen is dat de normale celstofwisseling (= het verkrijgen van energie door verbranding van suikers met zuurstof = aërobe stofwisseling) omschakelt op een afwijkende stofwisseling (energie door vergisting van suikers = anaerob) deze wijze levert uit eenzelfde hoeveelheid suiker 18x minder energie.

Een kankercel heeft 1-3 jaar nodig om uit te groeien tot een tumor van ongeveer 1 cm (dan is die tumor zichtbaar op de scan)

Twee mogelijkheden om kankercellen te bestrijden:

- de kankercel in zijn stofwisseling tegenwerken of doden
- je lichamelijke afweer versterken

Uiteraard ook je ongunstige omgevingsfactoren zien te vermijden

Behandelingen die aangrijpen op de afhankelijkheid van suiker van de kankercel (18x)

- IPT (Insuline Potentiated Therapy) combinatie suiker en chemo
- DCA (dichlooracetaat) gaat vergisting van suiker tegen en bevordert gezonde celademhaling
- stoppen met witte **suikers**, beperken **koolhydraten** en stoppen met melk en kaas. Die geven namelijk een extreme insulinerespons

Behandelingen die aangrijpen op de anaerobe stofwisseling van de kankercel

Onderzoeker Otto Warburg: Als de zuurstofspanning in het lichaam te ver daalt, kunnen cellen niet langer overleven door het verbranden van suikers. Ze gaan dan over op vergisting van suikers.

Behandelingen om zuurstofspanning toe te laten nemen:

- O₂ behandeling via zuurstoftent of zuurstofmasker
- Ozongas
- H₂O₂
- VIT C (hoge dosering via infuus)
- Ontspanning (stresscoaching) verhoogt zuurstofspanning in weefsels
- De juiste voeding

Behandelingen die aangrijpen op de overproductie van melkzuren door de kankercel

Kankercellen produceren een overmaat van melkzuren (het restproduct van anaerobe stofwisseling is melkzuur)

- **Simoncini** introduceerde natuurlijke chemo (natriumbicarbonaat). Ook basisch water (tegenovergestelde van zuur)
- voeding met overmaat van **basen**

Behandelingen die de natuurlijke afweerraketen versterken (immunotherapie)

- DCT (Dendritische celtherapie)
- GcMaf
- UBI (Ultraviolet Blood Irradiation)
- Salicinium (tumormarker)
- Regulier

Klachtenverlichting bij chemo en of bestraling

- acupunctuur
- homeopathie (diospyros Kaki en carnosinum)

Overkoepelend kankerprotocol

1. Goede diagnostiek, zowel regulier als complementair
2. Laat de tumor verwijderen
3. Als 2 niet kan, pas een combinatie van regulier en complementair toe
4. Verzacht de behandeling van chemo en of bestraling
5. Versterk je afweer op 5 niveau's (en neem supplementen)

De 7 stappen om je voeding te verbeteren

1. Drink voldoende. 1-2 liter heet/warm water per dag
2. Ontzuur je lichaam door smoothies. Maakt h e bloed basisch
3. Mijd transvetten en zorg voor Omega 3/6 vetzuren (1:1 of 1:2). Nodig voor O2
4. Stop met witte suikers en beperk koolhydraten
5. Zorg voor voldoende VIT en Mineralen
6. Mijd gifstoffen en andere belastingen
7. Verminder stress

Geboden en verboden:

- eet lekker en gevarieerd
- neem de tijd
- drink veel, maar niet tijdens eten
- eet zoveel mogelijk biologisch-dynamisch
- vermijd zonnebloemolie, safloerolie, pinda en maiskiemolie
- kies voor olijfolie, kokosvet, avocado.
- bak, braad en frituur zo min mogelijk
- noten en zaden ongebrand en ongezouten (walnoten, amandelen, pompoenpitten, sesamzaad en lijnzaad zijn goed)
- groente zoals broccolisaus, wortelen, bieten tomaten
- eet veel peulvruchten en rood fruit, kurkuma, uien en knoflook, paddestoelen
- eet verse vis, haring, makreel, sardines, sprout, zalm, heilbot en forel
- zuurdesembrood, spelt voorkeur
- kruiden thee, 2-4 koppen groen thee per dag
- elke dag 2 TL Keltisch zeezout in water

Smoothies

Verhouding groente-fruit max 80-20. Het liefst met slow joucer

Conclusie: Voor iedereen die te maken heeft met kanker is dit boek een aanrader!



Enkele concrete resultaten van Hartcoherentie training:

- je stress en faalangst de baas
- je vermindert lichamelijke klachten
- je kunt je beter concentreren
- je studeert makkelijker
- je ontwikkelt empathie
- je hebt meer rust in lichaam en geest
- je functioneert beter
- je kunt beter luisteren en beslissingen nemen