

Take-Care

Vergroot je Levenskracht bij
kanker



Ontdek hoe jij
minder last van
bijwerkingen
kunt
hebben, meer
energie en in je
kracht blijft!

Voor Vrouwen die Pro-Actief
willen zijn bij hun ziekte en
herstel!

‘HET GELOOF IN JEZELF

IS JE GROOTSTE KRACHT’

-Michael Pilarczyk

Inhoudsopgave

- 2. Voorwoord
- 2. Mijn Verhaal
- 6. Wat betekent het, Pro-Actief zijn bij je ziekte en herstel
- 7. Wat is Kanker
- 9. Het lichaam helpen ontgiften
- 13. Voeding en kanker
- 18. Leefstijl
- 22. Neem je rust
- 24. Alle ogen zijn gericht op...
- 27. Meditatie oefening
- 28. Take-Care Stappenplan
- 29. Disclaimer

Voorwoord

Super van je dat je dit E-Book hebt aangeschaft!

Voor mij betekent dit dat jij werk wilt maken van je gezondheid en anders met je ziekte om wilt gaan. Je neemt de verantwoordelijkheid voor je eigen welzijn en wilt er alles aan doen om van kanker te herstellen. Niet alleen focussen op wat de dokters je vertellen, maar daarnaast wil je zelf **Pro-Actief** zijn bij je herstel van kanker. Dat zegt iets over jou! ♥

Zowel direct na je diagnose en ook in de latere fase van je behandel- en herstel periode, en ja ik ga ervan uit dat je (meestal) van kanker kunt herstellen, bevat dit E-book waardevolle informatie waarmee je zélf ook invloed hebt op het proces waar je nu in terecht bent gekomen.

Mijn verhaal...

Waarom ik? En hoe dan?

Zolang ik me kan herinneren heb ik altijd een gezond en gelukkig leven gehad. Ik was wel eens verkouden of griepig, maar ernstige ziektes heb ik nooit meegemaakt. Daar kwam in de zomer van 2015, abrupt een einde aan. Ik kreeg de diagnose endeldarm kanker met uitzaaiingen in de buik lymfe.

Mijn behandelingen moesten nog beginnen en ik wist niet hoe ik hier uit zou komen. Zelfs het feit dat ik kanker had, moest nog bij mij landen. En ik moest al helemaal niet denken aan de chemo, de bestralingen en de operatie die ik zou moeten ondergaan.

Nou ja, moeten. Toen ik alle gesprekken die ik had gehad nog eens overdacht, leek het er wel op dat ik het MOEST ondergaan. Volgens de oncoloog zou ik anders binnen 6 tot 9 maanden wel eens kunnen overlijden.

Kun je je voorstellen dat het dan chaos in je hoofd is en dat je het moeilijk vindt om goed in te kunnen schatten wat je nu eigenlijk zou WILLEN doen?

Welke behandeling er ook voorgesteld wordt, je hebt altijd een keus of je hier mee instemt of niet.

Voor ik dat kon doen wilde ik eerst alles goed uitgezocht hebben.

Wat waren mijn kansen en mogelijkheden voor een goed herstel? Zo vroeg ik ook een second opinion bij een ander ziekenhuis aan. Want ik wilde zeker weten dat ik er alles aan had gedaan om op zoek te gaan naar de beste mogelijkheden voor mij. Toen ik dat goed in beeld had begon ik, wel met tegenzin en een grote dosis angst, met de chemo en bestralingen. En dat was pas 3 maanden na de diagnose.

Van het thuisfront, mijn vrienden, kennissen en de artsen kreeg ik regelmatig te horen, start nu toch met de behandelingen.

Alleen kon ik dat het nog niet. Mijn man zei regelmatig;” Dory doet het op haar manier”.

En inderdaad, **I did it My Way.**

En weet je ik ben daar nog steeds supertrots op! Tegelijkertijd ben ik ook heel dankbaar dat ik zo in mijn eigen kracht kon komen en ik nu genezen ben van kanker. Ik wilde ook weten **waarom** en **hoe** ik kanker had gekregen.

Tijdens die zoektocht, ben ik veel wijzer geworden over mijzelf en de ziekte. Vooraf kun je niet weten hoe je reageert als je te horen krijgt dat je kanker hebt. En je weet ook niet hoe je met je ziekte omgaat.

Van mijn ervaring met kanker en mijn zoektocht naar genezing heb ik geleerd hoe sterk het zelfgenezend vermogen van ons lichaam is. Ieder lichaam, **ook jouw lichaam**, heeft een zelfgenezend vermogen.

Ik weet inmiddels dat je leven na kanker nooit meer is zoals het was. En nu ben ik daar blij om. Ik wil ook niet meer terug naar wat was, want ik ben een completer mens geworden. In die periode kwam er een enorme **levenskracht** in mij naar boven. Deze inzichten wil ik graag met jou en andere vrouwen delen.

Gezondheid heeft te maken met de harmonie tussen lichaam en geest. Ziekzijn begint met een conflict, tussen hoofd en hart. Ik ben naar het conflict in mijzelf op zoek gegaan en heb hier aan gewerkt. Ik durf mezelf nu meer te laten “zien” met wat ik kan, wat ik weet en ook mijn minder sterke kanten mogen er zijn. Ik “zie” mijzelf nu meer dan voorheen. Ik hoef mezelf niet langer klein te houden, ik mag er zijn en mijn **zelfliefde** is enorm toegenomen. Zonder arrogant te zijn geworden ;-)
Dat is wat ik van mijn ziekte heb mogen leren.

Ik weet inmiddels wel dat je lichaam veel sterker is dan
je denkt.

En wellicht ben jij ook sterker dan je denkt!

Er zijn verschillende manieren om met je ziekte om te gaan.

In dit E-Book **Take-Care**, deel ik graag een aantal praktische stappen die je nu al kunt gaan zetten voor je herstel. En wil ik je uitnodigen om in je kracht te komen, zelf aan het roer te blijven staan en **Pro-Actief** te zijn! Je kunt de verantwoordelijkheid van je ziekte niet bij een ander neerleggen, je zult er zelf ook iets aan moeten doen! Dit E-Book is niet bedoeld om voor of tegen enige vorm van een kankerbehandeling te zijn, het is ook niet bedoeld als een persoonlijk advies, het is slechts bedoeld als informatie en welke mogelijkheden er zoal zijn om bijwerkingen te verminderen en wat je kunt doen voor je herstel.

Je kunt **Pro-Actief** zijn en eens kijken wat jij kunt doen om de behandelingen goed te doorstaan en te werken aan je herstel.

Kwaliteit van leven is hierbij ook erg belangrijk. Hoe beter jij tijdens je behandelingen voor **JeZelf** zorgt, des groter de kans is dat je minder minder last van bijwerkingen hebt en je sneller herstelt.

Verder zijn de meeste mensen bezig met hun ziekte. Maar naast je ziekzijn heb je ook nog je leven. Ga vooral, voor zover dit mogelijk is, door met je leven.

Geniet van alle kleine en mooie momenten in je leven, blijf dankbaar voor de mooie dingen in je leven.

- Hoe zou het voor je zijn als je minder last van de bijwerkingen hebt en minder vermoeid bent?

Om hier verandering in te brengen is het van belang dat je eens serieus naar je leefstijl en eetpatroon kijkt.

- 'Als je doet wat je deed blijf je krijgen wat je kreeg'

Misschien is het nu dus wel dé tijd om je leven en leefstijl eens onder de loep te nemen en te kijken wat je in je leven aan kunt passen om het tij te keren. Gooi niet alles in een keer om, zeker nu niet. Ik raad je aan om te starten met een aantal aanpassingen in de voeding. Kijk daarna wat je volgende stap zou kunnen zijn.

Lieve vrouw, ik wens je heel veel kracht en sterkte toe maar vooral, een goed herstel!

Take-Care, zorg goed voor JeZelf!



Dory



☉ Wat betekent het, Pro-Actief zijn bij je ziekte en herstel?

Daarmee bedoel ik dat je naast het volgen van de reguliere behandelingen vooral ook kritisch in het proces bent en vragen stelt aan je artsen waarom ze deze behandeling inzetten, wat de verwachte resultaten zijn, wat de bijwerkingen op korte en lange termijn kunnen zijn. En dat je je verdiept welke mogelijkheden er nog meer zijn om de kanker op te lossen en er dan voor gaat!

Waarschijnlijk heb je echt weleens een off-day maar probeer om, hoe lastig dit misschien ook is, dat je vooral hoopvol en positief bent.

Dat is voor mij **Pro-Actief** zijn en je verantwoordelijkheid nemen voor je gezondheid!

Wees actief en ga op onderzoek uit wat voor jou op dit moment van belang is voor je herstel. **Op fysiek, mentaal en emotioneel vlak!**

Wat heb jij nu nodig voor je herstel.



Vind de rust om te accepteren wat je niet kunt veranderen

De kracht om te veranderen wat je niet kunt accepteren

En de wijsheid om het verschil hierin te ontdekken

Wat is kanker

Als je iets aan je ziekte wilt doen, zul je eerst moeten weten hoe en waarom kanker ontstaat om het effectief aan te pakken. Het ontstaan van kanker ligt niet aan één ding, maar is een ingewikkeld en complex iets. Ik kan hier nu niet té diep op ingaan, maar wil wel dat je er alvast iets van weet.

De meest bekende oorzaken van kanker zijn, te veel kankerverwekkende stoffen in het lichaam, zoals giftige stoffen van roken, uitlaatgassen, medicatie, ongezonde voeding, slechte leefstijl en stress. Kanker kan ook ontstaan door virussen en schimmels en erfelijkheid kan ook een rol spelen.

Maar ja, waar begin je nu om het proces aan te pakken? Naast je reguliere behandelingen zijn er gelukkig nog tal van dingen die je zélf kunt doen.

De Arts Andreas Moritz, schreef het boek “Kanker is geen ziekte maar een overlevingsmechanisme”.

Volgens Andreas Moritz is kanker één van de laatste redmiddelen van je lichaam. Kanker ontstaat als gevolg van eerdere gezondheidsproblemen die niet opgelost zijn en het is het ultieme wapen tegen levensbedreigende crisis. Het opruimen van deze problemen is absoluut noodzakelijk om uiteindelijk de genezing van lichaam, geest en ziel mogelijk te maken.

De traditionele aanpak van kanker bestaat nog steeds uit het vernietigen van de kankercellen, het operatief verwijderen van de cellen, of deze door middel van bestraling te verbranden.

Maar als je een reguliere behandeling hebt ondergaan is dan ook het probleem van het ontstaan van de tumor opgelost? Ik betwijfelde dat. Na het lezen van zijn boek nodigde het mij uit om op zoek te gaan naar een manier om mijn zelfgenezend vermogen te versterken en zo ook de kanker aan te pakken.

Omdat ik het niet aandurfde om alleen op mijn zelfgenezend vermogen te vertrouwen, heb ik dit in combinatie met reguliere behandelingen gedaan.

Ik kreeg 5 weken, dagelijks chemo en gelijktijdig 5 dagen per week bestralingen. De voorgestelde operatie met blijvende stoma, kon ik, zoals later bleek, gelukkig voorkomen.

Zoals Andreas Moritz in zijn boek beschrijft kan het lichaam onvoldoende de afvalstoffen kwijt.

In zo'n situatie stagneert de doorstroming van onze energie en als dit maar lang genoeg aanhoudt kunnen we daar ziek van worden.

Het is dus belangrijk om het lichaam te helpen om de afvalstoffen goed af te kunnen voeren.

Door een combinatie van gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, lever- en nierondersteuning, stressvermindering, saunabezoek, lymfestimulatie, voldoende slaap, natuurlijke huidverzorging, probiotica kun je je lichaam effectief helpen te ontgiften bij/na kanker.

Het lichaam helpen ontgiften

Er zijn verschillende manieren om het lichaam te ontgiften, ook wel detoxen genoemd. Omdat je nu vanwege chemo en/of bestralingen veel chemische stoffen hebt binnen gekregen, moet je lichaam extra hard werken om deze stoffen kwijt te raken. De lever is onze grootste ontgifter en heeft hier dan ook veel extra werk mee. Het is wel belangrijk om heel rustig te ontgiften. Als er nu in een korte tijd veel afvalstoffen vrij komen, moet het lichaam het wel af kunnen voeren.

Oké, laten we de belangrijkste punten om veilig te ontgiften doornemen en direct aan de slag gaan.



Begin eerst eens om elk de dag te starten met een groot glas lauw-warm water met daarin het sap van een 1/2 verse uitgeperste citroen. Je kunt ook bij de bekende Nederlandse grootgrutter ;-), een flesje biologische uitgeperste citroensap kopen en dit gebruiken. Hier help je je lichaam al enorm mee om het te ontgiften en ontzuren.

Drink in minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag.



Het liefst gefilterd- of bronwater en dat mag ook voor een deel bestaan uit kruidenthee.

Heel belangrijk in deze fase is dus drinken, drinken en nog eens drinken. Het liefst gefilterd- of bronwater. Alleen met behulp van voldoende vocht kunnen je cellen die toxische stoffen afgeven, waardoor ze kunnen worden afgevoerd.



Drink voldoende water

Ik herhaal het nog maar een keer dat gedurende de dag genoeg drinken is belangrijk voor je is, zodat jouw lichaam optimaal kan functioneren. Maar het is ook nodig om het natuurlijke energieniveau in balans te houden. Drink 1,5 tot 2 liter water per dag, liefst bron- of gefilterd water.

Drink liever geen erg koude dranken, dat kost het lichaam veel energie om op lichaamstemperatuur te krijgen. En waarschijnlijk is je energie al minder dan je gewend bent.

Krijg je hoofdpijn of heb je last van duizeligheid of voel je je slapjes? Dan heb je waarschijnlijk gewoon te weinig gedronken. Het is altijd belangrijk voldoende water op een dag te drinken, of je nou aan het detoxen bent of niet. Wen het jezelf gewoon aan om voldoende water te drinken!

Thee

Er zijn verschillende soorten thee die je kunt drinken om je lichaam te helpen ontgiften:

Bedenk wel dat je dit langzaam opbouwt en start met 1 kopje thee per dag, voer dit langzaam op tot maximaal 3 kopjes thee per dag. Krijg je een zwaar gevoel in je hoofd of hoofdpijn, dan drink je naast de thee te weinig water!



Groene thee

Groene thee is een van de bekendste thee die een ontgiftende werking heeft. Daarnaast laat onderzoek zien dat het drinken van groene thee tijdens de radiotherapie een versterkend effect heeft.

EGCG, een bestanddeel van groene thee, is een zeer sterke antioxidant (veel sterker dan bijvoorbeeld knoflook) en wordt als zeer gezondheid bevorderend beschouwd. Zo zorgt EGCG ervoor dat kankercellen minder goed weefsel kunnen binnendringen en nieuwe bloedvaten kunnen maken.

Twee kopjes groene thee per dag heeft al een positief effect op onze gezondheid. Neem hiervoor een goede kwaliteit thee, zoals de losse blaadjes groene Japanse Sencha thee.

- Groene (Sencha) of witte thee, voeg daar eventueel een half theelepeltje paardebloem-thee aan toe, dit helpt je lever extra te ontgiften. Dit smaakt wel een beetje bitterder.

Jiaogulan Thee

Jiaogulan Thee bevat de volgende stoffen:

- Flavonoïden
- Polysachariden
- Saponinen
- Amino-zuren
- Vitaminen, mineralen en spoorelementen

Wat wordt er allemaal beweerd over de werking van Jiaogulan thee?

- Jiaogulan thee reguleert de bloeddruk. Het zou een te lage bloeddruk verhogen en vice versa.
- Het reguleert de pompwerking van het hart waardoor de doorbloeding van het lichaam verbeterd wordt.
- Het verlaagt het LDL cholesterol in het bloed, en dat is dus het 'slechte' cholesterolgehalte, waardoor de kans op aandoeningen aan hart en vaten verminderd.
- Het versterkt het immuunsysteem.
- Werkt verlagend op suikers en vetten in het bloed, dus minder risico op diabetes.
- Het schijnt heel erg goed te werken bij mensen die een chemokuur hebben ondergaan of nog moeten ondergaan.
- Is bloedvormend.
- Bevat tumorremmende stoffen en is een sterke antioxidant.
- Werkt tegen stress: geeft innerlijke rust.
- Verbeterd de doorbloeding van de organen.
- Beschermst bij leverziekte.
- Helpt tegen bronchitis.
- Heeft een ontgiftende en reinigende werking.

De bereidingswijze van Jiaogulan thee.

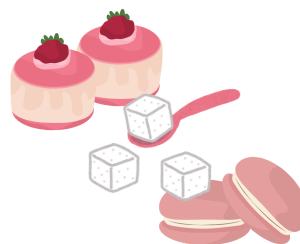
Voor 1 liter thee zijn twee theelepels losse thee of 1 theezakje voldoende. Water aan de kook brengen en even laten afkoelen. Opgieten en de thee 5 tot 10 minuten laten trekken. Ook koud is Jiaogulan Thee goed te drinken. Je mag hier 2 kopjes per dag van drinken.

Voeding en kanker

We denken vaak dat we heel gezond eten. En toch kan de voeding in veel gevallen een stuk gezonder zijn. Vooral in tijden van ziekte kan gezonde voeding een enorme invloed hebben op het herstel, ook bij kanker. Ik zou eigenlijk willen zeggen, **JUIST** bij kanker.

Als er bezoek bij je komt nemen mensen vaak iets lekkers, in de vorm van snoep of chocolade, mee. Neem maar lekker, wordt er dan ook vaak gezegd. Met alle goede bedoelingen, dit is echt niet aan te raden, hoe lief het ook bedoeld is.

**Helaas, het is geen fabeltje,
maar de waarheid!**



Als je iets aan je voeding wilt veranderen, start dan als eerste om geen of zo min mogelijk suiker en suikerhoudende producten te eten. Zit je nog in de behandeling van chemo, en/of bestraling probeer dan gedurende deze periode zeker geen suiker te eten!

Een tumor cel groeit op suikers.

En ja, ik weet dat er nog steeds artsen zijn die zeggen dat dit een fabeltje is. Maar bedenk dit, als er voor een onderzoek naar kanker een scan gemaakt wordt, bevat de radioactieve vloeistof die ingebracht wordt altijd glucose. Kanker heeft een hogere stofwisseling hierdoor gebruiken ze meer suikers.

Zie hierover de informatie van het UMCG.

<https://www.umcg.nl/-/pet-scan>

Angiogenese

Misschien heb je er nog nooit van gehoord. Angiogenese is de aanmaak van nieuwe bloedvaten naar de tumor. Zo voedt de tumor zichzelf. In de anti-kanker behandeling worden vaak angiogenese remmende medicijnen ingezet, om zoveel mogelijk de groei van nieuwe bloedvaten te verhinderen.

Maar er zijn ook natuurlijke stoffen die angiogenese remmen.
Hoe bijzonder is dat!

Dr. William Li is arts en wetenschapper die zich gespecialiseerd heeft in de werking van angiogenese. Angiogenese is een van de vijf afweersystemen van ons lichaam.

“We hebben ontdekt dat de natuur ons voorzien heeft van heel wat voedsel met anti-angiogene eigenschappen”, zegt Dr. Li.

*“Onze dagelijkse maaltijden kunnen dus eigenlijk onze
“chemotherapie” zijn.”*

Ik heb hier een aantal Angiogenese remmende voedingsmiddelen voor je op een rijtje gezet.

- Curcumine, geelwortel, soms ook Kurkuma genoemd
- Olijfolie, druivenpitolie
- Paddenstoelen, zoals cordyceps, shiitake, maitake
- Ashwaganda
- Lignanen, in lijnzaad*, sesamzaad, chiazaad
- Gember, gemberthee
- EGCG, een stof in groene en witte thee
- Sencha thee (is een goede groene theesoort)
- Donkere chocolade 82% of hoger, cacao
- Appelcider
- Broccoli, spinazie, bloemkool, zuurkool, boerenkool, andijvie
- Sojabonen, Sojasaus, Tofu, Natto, Miso
- Paksoi, venkel, pompoen, zoete aardappel, knoflook, uien, artisjokken
- Rode druiven (niet teveel), bessen, frambozen, aardbeien, bramen
- Granaatappel, citroen, grapefruit, sinaasappels, kersen, ananas

- Kaneel, tijm, lavendel, basilicum, peterselie nootmuskaat, zoethout
- Chilipepers
- Pompoenpitten
- Tonijn, sardientjes, garnalen, kalkoen

*Lijnzaad

Koop bij voorkeur de hele lijnzaadjes en maal ze zelf fijn in een koffiemolen of vijzel, om oxidatie te beperken, of gebruik lijnzaadolie. Lijnzaad kun je door een smoothie gebruiken of door kwark, yoghurt, biogarde, je mag hier 1 dessertlepel per dag van nemen.

Nitrosamine

Nitraat zelf is niet gevaarlijk voor de gezondheid, maar je lichaam kan nitraat omzetten in nitriet. Nitriet kan een negatief effect hebben op je lichaam, omdat deze stof het zuurstofgehalte in het bloed kan verminderen. Onder bepaalde omstandigheden kan nitriet ook omgezet worden in nitrosamines die waarschijnlijk kankerverwekkend zijn.

Diverse groenten bevatten hoge gehalten aan nitraat.

Deze vormen in de maag samen met aminozuren Nitrosamine, wat een kanker bevorderende werking kan hebben. Amines komen voor in vis, vlees, eieren, zuivel.

Daarom wordt ook geadviseerd om nitraatrijke groenten ALTIJD met een klein beetje vruchtensap met een hoog gehalte aan Vitamine C of verse appelmoes, zonder toegevoegde suiker, te combineren, of niet samen met vlees of vis te eten.

Voorbeelden van Nitraatrijke groenten:

Sla, Spinazie, Rucola, Bieten, Selderij, Waterkers, Radijs, Paksoi.

Blijf deze groenten wel eten want de meeste van deze groenten bevatten andere belangrijke andere anti kanker stoffen!

Ook hier geldt dat een Biologisch teelt belangrijk is. Natuurlijk bemeste (biologische) volgroeide groenten bevatten minder dan de helft aan nitriet ten opzichte van bemeste kasplanten met kunstmest die vaak te snel geoogst worden.

Rucola bevat zeer veel nitriet, daarom is het eten daarvan is nu even af te raden!

Combineer vis en vlees bij voorkeur met groenten met een lage nitraat waarden zoals, broccoli, spruitjes, komkommer, bonen, erwten, sperziebonen, bloemkool, wortels, tomaat, uien, prei, andijvie, witlof, asperge, boerenkool.

Beperk het gebruik van gerookte en bewerkte vleessoorten en bak ze niet bij hoge temperaturen.

Voorbeelden zijn bacon, spekjes en ham, (rook) worstjes en andere verpakte soorten vlees.

Eet verder zoveel mogelijk verse, onbewerkte, voedingsproducten van biologisch oorsprong!

Beperk deze producten;

- Chocolade, pure chocolade vanaf 72% mag wel
- Kaas
- Sinaasappelen
- Kip- kalkoen (wel Biologisch)
- Eieren
- Koffie (beperk dit tot 2 kopjes per dag, liefst koffie van 100% Arabica Bonen)



Te vermijden producten;

- Varkensvlees, rundvlees,
- Alcoholhoudende dranken
- Wit brood, luxe brood
- Koekjes, cake, taart, suiker
- Witmeel producten
- Spaghetti, macaroni
- Koolzuur houdende dranken
- Zout, ook geen gejodeerd zout (wel Himalaya zout, maar ook met mate)
- Gerookte en in zuur ingemaakte voeding
- Looizuur houdende thee
- Beperk melk, melkproducten, grasboter mag wel
- Chips, pinda's, zoute snacks
- Limonade siroop
- Geraffineerde suikers (dextrose) geen light product
- Alle geconserveerde voeding, fastfood en kant en klaar maaltijden/ producten.

Eet op de eerste plaats ruim verse groenten, vervolgens 2 tot max. 3 stuks fruit per dag en dan de andere voedingsmiddelen. Als ik mensen met kanker begeleid, adviseer ik ze altijd om gedurende 6 weken een voedingsschema aan te houden met voornamelijk, groenten en 2 stuks fruit per dag. En een tot maximaal twee keer per week, vis en/of gevogelte, suiker beperken en voldoende water en kruidenthee te drinken. Door dit schema aan te houden, “honger” je a.h.w. de tumor uit.

1 smoothie per dag gemaakt met extra eiwitten is aan te bevelen, waarbij groenten de overhand hebben. Verwerk groenten zoals bv. spinazie, boerenkool, komkommer, wortel of biet in de smoothie én daarin wat fruit.

Brood bevat veel koolhydraten. Vervang een deel van je brood door kwark, of biogarde met fruit en lijnzaad en / of verse groentesoep.

Soep:

Je kunt als lunch of bij het avondeten een vers gemaakt soepje eten. Als de soep wat steviger is, veel groente bevat, is het als lunch vaak voedzaam genoeg. Gebruik bouillonblokjes, waar geen E-nrs of gist in zit. Het merk, Damhert (natuurwinkel) of de groentebouillonblokjes van Zonnatura, of maak het alleen met kruiden op smaak.

Soep getrokken van biologische kippenbotten is extra goed voor het immuunsysteem!

Eet nu ook geen voeding bereid in de magnetron, geen gefrituurde producten of eten van de BBQ.

Leefstijl

Een kankerdiagnose en -behandeling roept bij veel mensen heftige emotionele stress en spanning op. Meditatie kan bijdragen aan de verbetering van de immuunfunctie door stress te verminderen en het lichaam in een staat van ontspanning te brengen, wat het herstelproces ondersteunt. Het biedt talrijke voordelen voor mensen met kanker, waaronder stressvermindering, verbeterd emotioneel welzijn, pijnbeheer, betere slaap, versterking van het immuunsysteem, en algeheel verbeterde kwaliteit van leven. Door meditatie op te nemen in je dagelijkse routine, kun je je herstel en welzijn op verschillende manieren ondersteunen.

Meditatie

Als je nog nooit gemediteerd hebt denk je misschien dat je hier erg lang voor uit moet trekken, maar niks is minder waard.

Op internet zijn diverse geleide meditatie te vinden, die je begeleiden en vaak maar 10 tot 15 minuten duren.

Zelf ben ik fan van de meditaties van Michael Pilarczyk.

Een hele fijne manier om bewust contact te maken met je lichaam en geest. Ontdek maar eens of dit een fijne manier voor je is om tot rust te komen. Focussen op het huidige moment zonder oordeel, wat je kan helpen bij het verminderen van piekeren over de toekomst.





Adem

Om je rust te vinden kan het helpen om je te focussen op je ademhaling.

Wist je dat er door ademhalingsoefeningen stress en angst gevoelens bij je weggenomen kunnen worden?

Ontspannings oefening

Ga ontspannen zitten of liggen, bijvoorbeeld net voor het slapen gaan, en leg je handen lichtjes op je onderbuik. Om goed te kunnen ontspannen kun je je ogen sluiten en haal je rustig en diep adem. Je zult merken dat je handen met de inademing mee omhoog gaan en bij een uitademing weer naar beneden gaan. Dit kun je een paar minuten doen. Merk je dat hierdoor een rust over je heen komt?

Het kan best lastig zijn maar probeer je gedachte bij je ademhaling en je lichaam te houden. Ademen 10 keer rustig in en uit en blijf met je aandacht bij je ademhaling. Het kan ervoor zorgen dat het niet zo maalt in je hoofd en je beter kan focussen.

Voel je onrust in je lijf, neem dan even een moment om een ademhalingsoefening te doen.



Blijf in beweging

Probeer om dagelijks een wandeling te maken of een eind te gaan fietsen. Een frisse neus halen in een natuurlijke omgeving kan je helpen om te ontspannen. De natuur bevat weinig prikkels. We horen fluitende vogels en het ritselen van blaadjes. Het is fijn om hiervan te genieten en tot rust te kunnen komen. Door te bewegen maakt je lichaam gelukshormonen aan die je een ontspannen en voldaan gevoel kunnen geven.

Voor nu is het goed om in beweging te blijven, maar overdrijf niet. Soms hoor ik mensen nog weleens zeggen, ik wil met sporten zolang mogelijk op het niveau blijven wat ik gewend was. En dan zeg ik, niet doen. Je lichaam heeft energie nodig om te herstellen van je ziekte en de behandelingen, geef daarom niet teveel energie aan het sporten.

Dat komt wel weer. Zorg nu voor een dagelijkse, niet té intensieve, beweging van minimaal 30 minuten.

Straling

Vermijd overmatige straling door veel achter een computer, tablet of laptop te werken. Kijk niet teveel TV. Denk ook aan stralingsbronnen in de slaapkamer van bv. de TV, waterbed, elektrische deken, elektrisch verstelbare bodem. Schakel daar waar mogelijk de elektriciteit uit (stekkers dienen uit het stopcontact te zijn!) Leg geen mobiele telefoon die aanstaat op je nachtkastje, ook niet als wekker of in een oplader! Draag liever ook geen mobiel op je lichaam.

Staat er een DECT telefoon op je slaapkamer, verwijder deze of vervang hem dan door een telefoon met vaste draad.



Schrijf de dag van je af

Neem aan het begin of het einde van de dag een paar minuutjes de tijd om jouw gedachtes en emoties op te schrijven. Je kunt hiervoor een mooi boekje kopen wat je speciaal voor deze periode gebruikt. Zeker nu er veel in je leven gebeurd is het misschien wel prettig dat je later nog eens terug lezen wat deze periode allemaal met je gedaan heeft.

Het opschrijven hiervan kan je enorm helpen om alles goed te kunnen verwerken.

Doorgaans zijn we geneigd om ons te focussen op de negatieve gebeurtenissen in ons leven. Ondanks deze moeilijke tijd waar je je in bevindt, zijn er vast ook momenten die je blijheid en vreugde geven en waar je dankbaar voor kunt zijn. Schrijf ook vooral deze mooie momenten in je boekje op.

Neem je rust

Waarom is voldoende rust belangrijk? Vooral vrouwen zijn geneigd om dagelijks meerdere ballen hoog te houden. We voelen de druk om te presteren, we hebben een lange to-do lijst, voelen ons verantwoordelijk voor van alles en iedereen en leggen de lat voor onszelf hoog.

Als gevolg hiervan “staan we 24 uur per dag aan” waardoor het stressniveau in ons lichaam ook voortdurend hoog is.

Stress is een natuurlijk proces in je lichaam dat ervoor zorgt dat je scherp kunt zijn in belangrijke situaties, snel kunt reageren en kan presteren.

Wat we ons vaak niet realiseren is dat langdurige stress ons ziek kan maken. Volgens celbioloog Bruce Lipton is stress voor 95% de veroorzaker van ziektes, ook bij kanker. Reden genoeg om stress zoveel mogelijk te beperken!

Dus wil nu niet alle ballen in de lucht houden.

Het is raadzaam om een paar keer per dag een moment voor jezelf in te plannen. Ga gerust een keer zitten met een lekker boek, neem een ontspannend bad of ga lekker Netflixen, geniet van een lekker kop thee. Of doe iets anders wat ontspannend voor je is en waar je blij van wordt. En doe dit dan ook zonder je schuldig te voelen, dat je tijd voor JeZelf neemt. 

Je lichaam moet hard werken om te herstellen, zorg daarom dus voor voldoende rustmomenten.

1 Start de dag rustig

De wekker gaat en hup, je springt uit bed, “staat” meteen aan, want je moet...

Nu moet je even helemaal niets. Haal het woordje moeten uit je woordenlijst en vervang het door ik mag. Het is niet altijd zo dat je van alles mag en niets moet, maar leg het accent eens op mag. Woorden kunnen ontzettend veel invloed op je hebben. Als je vaker tegen jezelf zegt dat je iets mag, verminderd dat al de druk die je jezelf oplegt. Probeer het maar eens uit.

Rek je vervolgens eens lekker en ongegeneerd uit, doe wat rek en strek oefeningen en begin dan aan je dag. Wedden dat je de dag heel anders begint!

2 Water..

Start de dag met het drinken van 2 glazen, gekookt en afgekoeld lauw water.

In het water doe je een scheutje olijfolie en wat citroensap van een halve citroen. Dit helpt de lever om de afvalstoffen beter af te kunnen voeren.

Het kan soms dat je last krijgt van diarree, laat dan de olijfolie achterwege.

Het is belangrijk om gedurende de dag voldoende te drinken zodat jouw lichaam optimaal kan functioneren.

En het is ook nodig om het natuurlijke energieniveau in balans te houden.

OPMERKING:

Als je chemo krijgt, komen er gedurende de nacht veel afvalstoffen in je mondslijmvlies terecht. Soms kun je hierdoor een metaalsmaak in je mond krijgen. Het is tijdens dan raadzaam om 's ochtends, voor je iets eet of drinkt, je mond goed te spoelen met lauwwarm, gekookt en afgekoeld, water. Niet doorslikken maar uitspugen!

3 Beperk prikkels

We worden dagelijks aan veel verschillende prikkels blootgesteld. Het begint vaak al bij het opstaan. Kies er bewust voor om alle prikkels zoveel mogelijk uit te schakelen en innerlijke rust te creëren.

Pak niet direct je mobiele telefoon, of zit op je social media, of andere dingen die niet echt noodzakelijk zijn.

Alle ogen zijn gericht op....



Juist, op jou!

Jij staat nu in de picture. De reden waarom dat je nu in de picture staat, is natuurlijk geen fijne reden. Misschien heb je jezelf al te lang en te vaak op de tweede plaats gezet. Vooral vrouwen zijn er vaak goed in om zichzelf weg te cijferen.

Is het herkenbaar voor je dat eerst de aandacht naar een ander gaat? Voor je het weet ben je vooral voor de ander aan het zorgen en vergeet je om goed voor jezelf te zorgen. En het is prima dat je voor anderen zorgt, als de energie tussen nemen en geven maar in balans is.

En daar ontbreekt het vaak aan.

Vanaf nu is alle aandacht op jou gericht. Het is nu even niet anders. In het ziekenhuis draait het om jou, aan het thuisfront, je familie, vrienden en je werk, je sport-of andere vereniging. Iedereen leeft met je mee. Wen er maar vast aan, aan die aandacht.

Voel je vooral niet schuldig dat jij nu de aandacht krijgt. Gebruik die aandacht op een goede manier en stap vooral niet in een slachtofferrol.

- Neem voldoende rust en tijd voor jezelf,
- Omring jezelf met mensen die je energie geven.
- Voed jezelf met gezonde voeding.



🌀 De sleutel tot genezing zit ook in jou!

Ik hoop van harte dat deze eerste stappen die je nu kunt zetten, jou zullen helpen, om in je kracht te komen en met vertrouwen het proces ingaat. De angst achter je kunt laten en met het toepassen van de stappen je meer energie ervaart, minder last van de bijwerkingen hebt en je krachtig en sterk voelt! Dat is wat ik jou gun!

Als je vol vertrouwen het proces in kunt gaan kan dit een enorme invloed op je gezondheid hebben. Ga met de informatie in dit E-Book aan de slag, ga het vol overgave doen en ervaar hoe goed het voelt om **Pro-Actief** te zijn bij je ziekte en herstel! Wil je nog meer lezen over herstellen van kanker?

Bestel dan mijn boek, De Weg van Kanker, met een voorwoord van *Dr. Roy Martina*. Hierin lees je mijn verhaal en deel ik 12 Inzichten met je wat ik gedaan heb om te herstellen van kanker.

Klik op de oranje pijl op de afbeelding van het boek om deze te bestellen.

Voor € 24,95 wordt het boek kosteloos (in Nederland) naar je toegestuurd.



Heb je nog vragen, neem dan gerust contact met me op.

dory@care-foryou.nl

Ik kan me voorstellen dat je toch graag ondersteuning zou willen hebben. Weet dan dat ik er voor je kan zijn. Je kunt 1 op 1 met mij werken door middel van NAC Life-coaching en/of ondersteuning met Natuurgeneeskundige behandelingen zoals Bioresonantie- en Oncoreflex-therapie. We gaan dan samen kijken met welke ondersteuning jij het beste geholpen bent!

🍷 Je moet het wel zelf doen, maar je staat er niet alleen voor!

Lieve vrouw, ik wens je heel veel kracht en sterkte toe maar vooral, een heel goed herstel!

Take-Care, ga vol vertrouwen én wees die krachtige vrouw die je altijd al was of zou willen zijn ♥

Dory



Voor meer informatie verwijst ik je graag naar mijn website: www.care-foryou.nl of mail me: dory@care-foryou.nl



Live your life the fullest!

Meditatie

Hieronder vind je de link naar een meditatie van Michael Pilarczyk rust in je hoofd.



[Klik hier voor de meditatie](#)

TAKE-CARE

STAPPENPLAN

Kijk eens welke 3 stappen je kunt gaan zetten om een verandering aan te brengen. Het hoeven niet altijd grote stappen te zijn die je zet, elke kleine stap in de richting die jij wilt gaan is helemaal prima!

TOP 3 DOEL VOOR VANDAAG/DEZE WEEK

01

02

03

Kleur de druppel of bolletje als je je dagelijkse doel hebt gehaald.

VOEDING

WAT PAS IK AAN IN MIJN
VOEDINGSPATROON
WEEKSCHEMA

ONTGIFTEN

WATER MINIMAAL 8 GLAZEN PER DAG



LEEFSTIJL

BEWEGING MINIMAAL 30 MIN. PER DAG



AANTEKENING

Disclaimer

De informatie die in dit E-book wordt gegeven is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van een reguliere medische diagnose en/of behandeling. Raadpleeg altijd een arts als er problemen met je gezondheid zijn. De gegeven informatie is van algemene aard en dient als ondersteuning tijdens je ziekte en herstel bij kanker. Ik kan, mag en zal je geen valse verwachtingen geven met betrekking tot je herstel van kanker. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het uitvoeren van de in dit boek beschreven aanvullende mogelijkheden of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

Copyright

Alle rechten zijn voorbehouden. Niets van de in dit E-Book gepubliceerde gegevens mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van Care-ForYou, Complementair by kanker.