



7

Praktische tips bij Kanker

Die iedereen zou moeten weten om
Pro-Actief te werken aan je herstel

Dory Leenders-Pansier

Inhoudsopgave

Inleiding

- 1 Van angst naar vertrouwen
 - 2 Second opinion
 - 3 Kanker en stress
 - 4 Voldoende slaap en rust
 - 5 Voedt je immuunsysteem
 - 6 Me-Time
 - 7 Durf te vragen
- Conclusie
- Over de Auteur

Inleiding

Er gebeurt ontzettend veel in en met je als je de diagnose kanker krijgt. Men zegt wel eens mijn leven stond op zo'n kop, ik kwam in een rollercoaster terecht. Hoe is dat voor jou?

Toen ik te horen kreeg dat ik endeldarm kanker had dacht ik dit gaat niet over mij. Hoe kan dit? Ik was 17 jaar werkzaam als natuurgeneeskundige, ik rook en drink niet, let op mijn voeding en toch... Iemand zei tegen me; "je hebt pech gehad". Dat vond ik zo'n dooddoener. En als het overleeft heb je dan geluk gehad? Dat klonk voor mij als een roulette. Mijn behandeling zou bestaan uit 5 weken chemo en gelijktijdig bestralingen zijn en vervolgens een operatie met stoma. Tenzij de tumor al door de behandelingen verdwenen was, daar was maar een kleine kans op. Ik ging in eerste instantie op zoek naar een natuurlijke manier om tumor de baas te worden.

Na drie maanden kwam ik tot de conclusie dat ik het helemaal niet aan durfde om de reguliere behandeling los te laten. Daarom koos ik voor een combinatie van de reguliere en complementaire zorg. Naast de lichamelijke mogelijkheden heb ik ook gekeken naar de mentaal, emotionele kant van mijn ziekzijn. Hoe was het met de connectie met mezelf, was ik nog blij met wat wie ik was en wat ik deed met mijn leven? Ook heb ik mijn voeding toegepast.

Na de reguliere behandelingen bleek ik toch een stoma nodig te hebben. Dat was wel even een domper. Dit voelde niet goed voor mij, ik stelde voor de operatie uit te stellen en wilde mijn lichaam 1 jaar de tijd te geven om de tumor verder zelf op te ruimen. Na dat jaar volgde een coloscopie en bloedonderzoek. De tumormarker was mooi naar beneden. Bij de coloscopie was geen tumor meer te vinden

en uit een biopt bleken er ook geen onrustige cellen meer te zijn.

Dat heeft er toe geleid dat ik een operatie met stoma wist te voorkomen.

Ik besepte dat het lichaam ook op andere manier kan herstellen van kanker.

En ik wil jou laten zien dat en hoe het ook anders kán.

Waarbij ik niet zeg dat je geen reguliere behandeling zou moeten ondergaan! In

dit e-book vertel ik daar meer over.

Wil je hierna nog verder aan de slag

en meer leren over jouw herstel van kanker, dan vind je in

mijn boek - De Weg van Kanker- uitgebreide kennis,

informatie, tips, oefeningen. (meer info, zie laatste pagina)

Liefs,

A handwritten signature in black ink that reads "Dory Leenders". The script is fluid and cursive, with the first letters of "Dory" and "Leenders" being significantly larger and more stylized than the rest of the letters.

De informatie in deze uitgave mag niet verveelvoudigd of anderszinds openbaar worden gemaakt door middel van fotografie, druk, microfilm, opnames of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaand toestemming te vragen aan de auteur.

Ik vertrouw erop dat jullie dit respecteren.

Met lotgenoten mag je deze informatie vrij delen, of ze verwijzen naar de website www.care-foryou.nl

1 ~ Van angst naar vertrouwen



Van angst naar vertrouwen

Geen enkele andere diagnose van een ziekte geeft iemand zoveel angst, als bij kanker. Het kan je direct raken of misschien krijg je er via familie of vrienden mee te maken.

Het roept associaties op met angst, pijn, onzekerheid en verlies. Overlevingscijfers zijn de laatste tien jaar maar licht gestegen met de reguliere kankerbehandelingen, zoals chemo, bestralingen en chirurgie. Verder veroorzaken deze behandelingen ook veel bijwerkingen,

die soms zelfs erger zijn dan de kanker zelf. Kanker is een overlevingsmechanisme van het lichaam, het is een wake-up call. De stofwisseling functioneert niet naar behoren en kan de afvalstoffen niet meer goed kwijt.

Kanker wordt gezien als iets waar je tegen moet vechten. Dat gold niet voor mij. Ik had zoiets van, als ik vecht tegen kanker, ga ik een strijd aan. Dan is er altijd een verliezer en ik wilde die verliezer niet zijn.

Ik maakte tijdens meditaties contact met de tumor, omarmde mijn ziekzijn en wilde samenwerken om te herstellen. Ik geloof dat vertrouwen en zelfliefde je verder kunnen helpen naar herstel, dan er tegen vechten en je negatief opstellen. Ik leerde mezelf met liefde te omringen waardoor de angst afnam en het vertrouwen in mijn lichaam, en een goede afloop, toenam.

Je bewust te worden van dit vertrouwen geeft je de mogelijkheid om verder te gaan, weer te praten over de toekomst. Soms moest ik daarvoor tegen de adviezen van mijn omgeving ingaan, maar ik bleef wel [trouw aan mijn eigen gevoel](#). Ik heb geleerd om me weer met mijzelf te verbinden en wat ik belangrijk vond. Het was echt niet altijd even gemakkelijk, maar wel heel waardevol en leerzaam.

De angst, zorgen, boosheid over wat mij was overkomen, verdwenen naar de achtergrond en maakte plaats voor dankbaarheid en vertrouwen. Vertrouwen in mijzelf en vertrouwen in mijn leven.

Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat voorafgaand aan het ontstaan, liever gezegd, de diagnose van kanker, dat patiënten gedurende langere tijd een bijzondere stressvolle periode had doorgemaakt.

In die tijd had men vaak te maken met: een conflictsituatie, het ziek worden of overlijden van een dierbare, in elk geval situaties die de persoon erg aangreep. Alleen een stressvolle situatie zal geen kanker uitlokken, het is wel een gelegenheid voor de kanker om zich sneller te ontwikkelen. Vaak zien we dan ook onderdrukte emotie's van situatie's die gepaard gaan met zorgen en/of verdriet.

Als je kanker alleen op fysiek vlak aanpakt, ontstaat er een onbalans tussen het fysiek-mentaal-emotionele vlak. Een onbalans was er al, want anders kon de ziekte niet ontstaan. Een reden temeer om van angst naar vertrouwen te gaan.

Ik hoor je al zeggen, vertrouwen? Kan dat nu wel en hoe doe ik dat dan?

Het klinkt misschien heel gemakkelijk en als je een keer mediteert is het echt niet zo dat je angst weg is en vertrouwen er voor in de plaats is gekomen. Mediteren is iets wat je in eerste instantie het liefst elke dag zou moeten doen. Al is het maar een kwartier per dag, maar doe het wel dagelijks.

Uit onderzoek is ook gebleken dat door het veranderen van je mindset je overlevingskansen toenemen. En wat heb je te verliezen, niets toch?

Neem regelmatig een kwartiertje voor jezelf om te mediteren. Het helpt je om de gedachten stroom in je hoofd tot rust te brengen.

Tijdens het mediteren kunnen er soms gedachten in je naar boven die je graag op wilt schrijven.

Houdt daarom een notitieboekje en pen bij de hand. Ik wilde weten waarom ik ziek geworden was, wilde meer dan alleen maar doen wat de artsen me vertelde wat ik moest doen. Ik nam me voor om er mijn project van te maken, waarbij ik de inzichten en gedachten die ik kreeg ergens te noteren.

Daarom kocht ik voor mezelf een mooi blanco boekje waarin ik alles opschreef. Vooral mijn gevoelens en wat het hele proces emotioneel met me deed, schreef ik erin op. Aan jou natuurlijk de keus hoe jij er mee om wilt gaan, maar dingen van je af schrijven kunnen je inzicht en geven en kan heel verhelderend zijn. Tegelijkertijd is het ook zo, als je dingen opschrijft kun je het gemakkelijker loslaten.



2 ~ Second Opinion



Second Opinion

Je wilt er van alles aan doen om kanker de baas te worden en wilt daarom ook voor de beste behandeling gaan. Het is ontzettend lastig om hier goed zicht op te krijgen. Vraag in elk geval altijd statistieken op van de soort kanker, de behandelwijze en de resultaten voor je akkoord gaat met een behandeling.

In elk ziekenhuis gelden ook weer andere protocollen, maar hoe weet je nu wat voor jou het beste is? Ongetwijfeld zal jouw arts het beste met je voor hebben,

maar deze werkt wel volgens een bepaald ziekenhuis protocol.

Als ik naar mijn eigen situatie kijk, betekende een behandeling in het dichts bijzijnde ziekenhuis, dat ik vijf weken chemo en gelijktijd bestralingen zou ondergaan en vervolgens na een rustperiode van vijf weken geopereerd zou worden. Omdat ik kort bij de Duitse grens woon, besloot ik om een second opinion in Duitsland aan te vragen. Ik had de hoop dat daar naast chemo en bestralingen ook nog een andere behandelingen gegeven kon worden, zoals vitamine C injecties of warmte therapie.

Jammer genoeg was de tumor al zo groot, dat ik daar niet meer voor in aanmerking kwam. Daarop heb ik mijn situatie voorgelegd in het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis in Amsterdam. Daar werkt een professor die een ander behandelprotocol hanteert. Hierdoor had ik na de chemo en bestralingen een rustperiode van tien weken. In die langere rustperiode hoopte ik erop dat de tumor verdwenen zou zijn, zodat ik geen operatie meer hoefde te ondergaan. Voor mijn gevoel, kon ik nu voor het beste behandelprotocol kiezen. Dat ik daarvoor een eind moest rijden, dat boeide me niet. Als ik een behandeling moest ondergaan was het belangrijk voor mij om me daar ook goed bij te voelen!

Als je een behandeling start en je voelt je er niet goed bij, sta je al met een- nul achter.

Vooral vrouwen met borstkanker raad ik aan om elders een second opinion aan te vragen.

Het komt nog té vaak voor dat er een misdiagnose wordt gesteld waarbij je een hoop ellende bespaard had kunnen worden, voor nu én voor in de toekomst.

Het kan best zo zijn dat er een andere behandeling voor je mogelijk is, die beter bij jou past. Een op de vijf vrouwen krijgt te horen dat ze borstkanker heeft terwijl dit niet zo is. Er is dan mogelijk sprake van een cyste of voorstadium van borstkanker, wat om een heel andere behandeling vraagt. Door deze mis diagnose komt het voor dat vrouwen ten onrechte een behandeling krijgen met chemo, bestraling of een operatie.

Wil je voor een second opinion gaan raad ik je aan om eens bij het Alexander

Monroe ziekenhuis te

informereren naar je

mogelijkheden. Zij zijn gespecialiseerd in

Borstkanker. Er is een locatie in Bilthoven en in Weert.

Je kunt hier terecht als je de diagnose borstkanker is

gesteld en ook als er al een behandeling is gestart.

www.alexandermonroe.nl



3 ~ Kanker en Stress



Stress is een belangrijke factor bij het ontstaan van kanker.

Talrijke studies bevestigen de negatieve impact van fysieke, mentale en emotionele stress. Te vaak wuiven we de impact van stress nog weg en hoor ik vaak de uitspraak, "iedereen heeft toch last van stress". Dat zal vast wel, maar jij bent niet iedereen en kunt er juist nú voor kiezen om het anders te gaan doen.

We zetten onszelf ook geregeld onder een bepaalde tijdsdruk. Sociale druk, ontstaan door bijna 24 uur per dag "aan" te staan omdat we denken niet zonder social media te kunnen. We nemen onvoldoende rust, wat een constante belasting voor ons lichaam is. Er is

een duidelijk verband tussen chronische stress en het ontwikkelen van kanker.

Dr. Bruce Lipton is celbioloog en zijn stelling is dat 95 % van de ziekten ontstaan door stress, slechts 5% vanuit de genen.

Dr. Bruce Lipton deed uitgebreid onderzoek naar de moleculaire processen waarmee cellen informatie verwerken. Daaruit bleek dat het niet de genen zijn die ons gedrag bepalen, maar dat de genen worden aan- en uitgezet door externe factoren. Ze worden getriggerd door onze waarnemingen, onze gedachten en overtuigingen.

Onze overtuigingen, toont Bruce Lipton aan, of ze waar zijn of niet, positief of negatief, beïnvloeden de activiteit op genetisch niveau en kunnen zelfs onze genetische code veranderen. Zijn uiterst hoopvolle bevindingen worden beschouwd als een van de grote doorbraken in de nieuwe wetenschap, Epigenetica.

Stress is een ware energievreter, onderschat niet wat voor een weerslag stress op je gezondheid heeft.

Voorals chronische stress wordt nogal eens benoemd in relatie tot het ontstaan van kanker. Het is dan vaak de druppel die de emmer deed overlopen. Zorg er nu dus voor om stress zoveel mogelijk de baas te blijven.

Daarvoor is meer tijd voor ontspanning nodig. Dat klinkt nu misschien wel raar, maar onderneem ook nu dingen die voor jou ontspannend zijn. Vandaar mijn

advies om stress zoveel mogelijk uit de weg te gaan. Het is nu tijd om een even helemaal alleen aan JeZelf te denken. Dat klinkt misschien egoïstisch, maar is het nu zeker niet. Juist nu is het tijd dat je dit doet, ik noem het ook wel gezond egoïsme. Dat heb ik tijdens mijn ziekzijn ook kunnen leren, dus laten we eens kijken wat jij kunt doen om stress zoveel mogelijk uit je leven te verbannen.

Volgens Jon Kabat-Zinn, oprichter van de Stress Reduction Clinic in Massachusetts, kunnen mensen die regelmatig mediteren beter omgaan met stress. Ook focussen op je ademhaling en regelmatig ontspanningsoefeningen doen, zijn waardevolle manieren om stress te verminderen. Bepaalde body-mind technieken, ontspanningstechnieken, kunnen zeer behulpzaam zijn om stress te verminderen. Yoga, meditatie, Tai-Chi, mindfulness, het luisteren naar mooie muziek, of het lezen van een goed boek, kunnen heerlijk ontspannend zijn. Kijk wat jou ontspanning geeft en sta JeZelf ook toe hiervoor tijd te nemen.



4 ~ Zorg voor voldoende slaap en rust



Zorg voor voldoende slaap en rust

Er is aangetoond dat een goede nachtrust kan helpen het leven te verlengen. Tijdens de slaap maakt het lichaam melatonine aan, een hormoon wat van nature in het organisme voorkomt. Het wordt 's nachts geproduceerd uit het hormoon serotonine en regelt het slaap-waak ritme. Melatonine is tevens een goede anti-oxidant wat vele voordelen heeft. Zo verbetert het ons immuunsysteem, het bevordert het natuurlijke productie van insuline en regelt daarmee de

bloedsuikerspiegel. Men veronderstelt dat het beschermt tegen kanker. Vanaf ons dertigste jaar neemt de productie van melatonine af.

We kunnen het proces ondersteunen met een aantal maatregelen:

- * Zorgen voor evenwichtige voeding
- * Voldoende inname van Calcium
- * Ga dagelijks naar buiten voor voldoende zonlicht en daarmee de aanmaak van vitamine D
- * Neem voldoende rust en slaap

Zorg voor een goede balans tussen spanning en ontspanning. De boog kan niet altijd gespannen staan.

Voor een goede slaap, kun je beter twee uur voor je gaat slapen, zaken waar je onrustig van wordt vermijden. Bijvoorbeeld een spannende film kijken, tot laat nog achter een computer werken of spelletjes doen. Drink laat op de avond geen cafeïne houdende dranken of veel alcohol. Eet niets meer na 20.00 uur.

Zorg voor voldoende en een diepe slaap,
dit zal ook het immuunsysteem versterken.



5 ~ Voedt je immuunsysteem



Voedt je immuunsysteem

Het immuunsysteem is een verdedigingsmechanisme wat alles in het werk zal stellen om indringers tegen te houden. Hoe beter je immuunsysteem werkt, des te groter is de kans dat je zonder al teveel problemen een griep of verkoudheid snel te boven bent.

Voor een goed werkend immuunsysteem heeft het lichaam goede bouwstoffen nodig. Deze haal je niet uit

fast-food of eten in pakjes, zakjes etc., maar uit verse groenten en fruit.

Eet vooral veel verse, liefst biologische groenten en 2 stuks fruit per dag. Plantaardige voeding bevatten veel vezels, wat weer gezond is voor je darmflora.

Wat je moet weten over voeding als je kanker hebt.

Het is al langer bekend dan een tumor groeit op suikers. Als je kanker hebt is het van belang om zo min mogelijk suikers en koolhydraten te eten.

Een tumorcel groeit namelijk op suikers. Denk maar aan de onderzoeken die je in het ziekenhuis ondergaat, daar krijg je glucose ingespoten waardoor een tumorcel oplicht. Snelle koolhydraten zijn bv. witte rijst, bloem, pasta's, brood en granen. We weten dat deze ons immuunsysteem sterk kunnen verminderen.

Dit komt doordat de snelle koolhydraten teveel schommelingen in de bloedsuikerspiegel veroorzaakt. Alcohol wordt in het lichaam omgezet in suikers en het verzwakt je leverfunctie.

Als je bloedsuikerspiegel langere tijd hoog is komt er minder zuurstof in een lichaamscel. Hierdoor vergroot je de kans om kanker te ontwikkelen.

Verminder daarom alle snelle koolhydraten uit, witte rijst, bloem, brood, aardappelen, alcohol en alle zoetheiden zoals, (peper) koek, gebak, snoep etc.

Een gezonde leefstijl ondersteund dus het immuunsysteem. Daarmee beschermd het ons tegen ouderdomskwalen, bacteriën, virussen, en kan het ernstige ziekten voorkomen.

Het lijkt misschien een hele opgave, maar als je weet dat je het doet om de groei van de tumor tegen te gaan én je immuunsysteem ermee versterkt, dan gaat je dat vast wel lukken!



6 ~ Me -Time



Me-Time

Me-Time is in contact komen met je EIGEN
behoefte!

Het lijkt tegenwoordig wel not done, als je lekker de tijd voor jezelf neemt om te ontspannen met een goed boek of lekker lui een filmpje wilt kijken. We vinden al snel dat dit niet mag en we altijd maar bezig moeten zijn. De prestatiedrang ligt hoog, of je die nu opgelegd krijgt van iemand anders of je jezelf die druk oplegt. Herken je dit; ik moet eerst dit nog doen of eerst dat afmaken, voordat ik van mezelf een boek mag gaan lezen. Er is altijd wel

een reden om door te gaan en voor je het weet is de dag voorbij zonder dat je een **Me-Time** moment hebt gehad!.

Zeker nu, zal je moeten begrijpen dat je alleen energie kunt opbouwen als er sprake is van een evenwicht tussen de hoeveelheid inspanning en ontspanning.

Je hebt vast wel eens gehoord van de 80/20 regel. Dit geldt ook voor een goede balans tussen spanning en ontspanning.

In ons lichaam heeft elk orgaan een systeem om te regenereren.

Zo hebben de luchtwegen een systeem waarbij er na elke inademing een adempauze is en heeft het hart na elke pompactie een rustmoment.

Sta jij JeZelf voldoende toe om te ontspannen en je rust te nemen?

Als je behandelingen ondergaat zoals, chemo of bestraling is dit een aanslag op je lichaam en je energie niveau.

Ik durf te stellen dat als je kanker hebt, je té lang en té weinig kwalitatief tijd voor JeZelf hebt genomen. Kijk eens oprecht naar je eigen proces, hoe doe jij het?

Herken je dit als je eerlijk naar jezelf bent? Dan is het nú het moment om dit anders te gaan doen! Juist nu is het belangrijk om tijd voor jeZelf in te plannen.

Ik weet nog van mezelf toen ik een keer vermoeid van een bestraling thuiskwam en voelde dat ik even rust

nodig had, ik tegen mijn man zei; vind je het goed dat ik even ga rusten? Later dacht, waarom vraag ik dit aan hem, als dit nu mijn behoefte is moet ik dit toch gewoon kunnen doen?! Om maar aan te geven hoe goed ik, onvoorwaardelijk, tijd voor mezelf in kon ruimen.

Hoe herkenbaar is dit voor jou?

Vraag jezelf eens serieus af, hoe goed kon/kan ik echt tijd voor mezelf nemen. Dan bedoel ik niet een keer afspreken met een vriend of vriendin, nee echt *Quality time*, voor jezelf om iets te doen wat erg belangrijk voor jou is. Zonder een ander voor te laten gaan, met de gedachte mijn tijd komt nog wel. Je kent vast wel verhalen van mensen die zich iets voornamen om te doen, maar er kwam een maar achteraan. Maar eerst moeten de kinderen de deur uit zijn, of later als dit of dat. Dan is het later en de tijd en gelegenheid voor wat ze ooit wilden doen en kunnen ze het lichamenlijk niet meer, of is het geld er niet meer voor. Vraag niet of het kan, pak het moment en doe het!

Zo is het ook met tijd nemen voor jezelf, doe het, voel je er niet schuldig over, je lichaam zal je er dankbaar voor zijn. Pak de tijd voor je herstel, die je nodig hebt! Het helpt je om je energieniveau te verhogen wat weer een gunstige invloed heeft, op het aan kunnen van de volgende behandeling en/of bij je herstel.



7 ~ Durf te vragen



Mensen breken niet omdat ze zwak zijn, maar omdat ze veel te lang sterk waren

Durf te vragen

Soms is het lastig om anderen om hulp te vragen. zeker als je gewend bent om de meeste dingen alleen te doen, zal je niet snel bij iemand anders aankloppen. En toch kom je er nu niet onderuit om, iemand om hulp te vragen. Op een gegeven moment kom je in een fase terecht waarin je energie afneemt en het je moeite gaat kosten om alle dagse dingen normaal te kunnen blijven doen.

Ik was ook zo iemand, doe ik zelf wel.

Maar op een gegeven moment kon ik niet meer. De ritjes naar het ziekenhuis, de mensen die op ziekenbezoek kwamen, eten koken, de was aanzetten en vervolgens was mijn energie helemaal op.

Het ging gewoon niet anders, ik moest wel dingen uit handen geven. De energie die ik had, had mijn lichaam nu hard nodig om de kanker het hoofd te bieden.

Waarom zou je, je groot moeten houden, je bent al jaren heel erg sterk geweest!

En geloof me er zijn altijd mensen in jouw omgeving die je met liefde en plezier willen helpen, maak hier dus gebruik van.

Vraag als het nodig is, dus om hulp maar geef het heft niet helemaal uit handen. Blijf vooral die dingen doen die je nog kunt doen en waar jij blij en gelukkig van wordt!

Je kunt de geestelijke schok van de diagnose van kanker gebruiken als een kans om te groeien en je te richten op die aspecten van je leven die betekenisvol of zinvol vindt, ongeacht of je nu een maand, jaar of vijftig jaar te leven hebt.

Je ziekte is een tijd om liefde, zelfrespect en ondersteuning te vragen, te geven, te ontvangen en te ervaren. De steun en liefde van familie en vrienden helpen je in de voortdurende strijd tegen kanker.

De weg naar genezing is een uitdagende strijd waarin je naar jezelf dient te luisteren, afgestemd dient te raken op je intuïtie en je innerlijke stem en daarna moet handelen.

Verzamel mensen om je heen die je energie geven. Als je je uitgeput voelt door de aanwezigheid van iemand, verminder dan je contact met die persoon.

Omgeef jezelf met mensen en middelen die je geest voeden en waardoor je energie toeneemt.

Volg geen enkel conventioneel medisch of holistisch gezondheidsadvies tenzij je voelt dat het voor jou de juiste keuze is. Je wordt als patiënt overspoeld met suggesties en keuzes die je moet maken en dat kan overweldigend zijn. Maak keuzen die overeenkomen met jouw waarden, niet van die van de mensen om je heen.

Vraag jezelf af is dít wat ik wil??

Denk eraan dat je immuunrespons krachtiger is wanneer jij je eigen keuze maakt dan wanneer je een ander voor je laat kiezen. Wat je ook kiest, maak de keus waar je helemaal achter kunt staan! Neem je leven in eigen hand. Zorg dat iedere dag er toe doet.

Voed jezelf met genezend voedsel, doe bewust aan stressmanagement, deel en ervaar liefde en leef je dromen NU!



~ Conclusie

Als het goed is heb je kunnen gelezen dat er meerdere factoren een rol spelen bij het herstellen van kanker. Ik hoop dat je er iets voor jezelf hebt uitgehaald wat voor jouw herstel van belang is. Je hebt de keuze gemaakt om een stap te zetten om je leven te veranderen.

Je doel is helder, je wilt van je ziekte af.

Zoals ik al eerder in dit E- book schreef, is het voor heling nodig om naast het fysieke vlak ook het mentaal emotionele vlak, daar waar nodig is, te veranderen.

En veranderen gaat niet van het een op het andere moment. Neem daar ook de tijd voor.

Ik weet dat het best een hele uitdaging is, om gedisciplineerd aan je leefstijl te werken. Mocht je daarbij ondersteuning willen hebben, kun je in de praktijk voor Natuurgeneeskundige behandelingen, ondersteuning met Oncoreflex-therapie en NAC Life-coaching terecht en je nog verder verdiepen door het lezen van mijn boek.

Tot slot wens ik je een gezond, energiek, lang en gelukkig leven toe!

En wie weet komen wij elkaar ooit in goede gezondheid tegen!

Dory Leenders

Over de auteur

Dory Leenders-Pansier

In 2015 kreeg Dory de diagnose endeldarmkanker. Ze ging niet zomaar mee in het behandeladvies van haar arts, 6 weken chemo, en bestralingen, vervolgens een operatie en blijvende stoma.

Ze ging op zoek naar een manier om de reguliere behandeling en complementaire zorg te combineren. Na de behandeling bleek de tumor er nog voor 30% te zijn en zou ze een stoma krijgen. Dit voelde niet goed voor haar en ze gaf aan de operatie uit te willen stellen en wilde haar lichaam 1 jaar de tijd te geven om de tumor verder op te ruimen. Na dat jaar volgde een coloscopie, waar geen tumor meer te vinden was en uit een biopt bleken er ook geen onrustige cellen meer te zijn. Over de weg die ze tijdens die periode is gegaan heeft Dory een boek geschreven. -De Weg van Kanker, Mijn verhaal en 12 Inzichten Die jouw levenskracht vergroten & Je helpen jouw weg te gaan-

Scan de QR code om het boek te bestellen.



Een boek wat je raakt, ontroerd, boeit en wat je uitnodigt om in een lastige periode in je leven, toch bij jezelf te blijven!



Een heel bijzonder en openhartig boek
Veel inzichten waar ik iets mee kan.

Boek bestellen?
Scan de QR code
Het boek wordt gratis naar je toegestuurd

Na haar eigen herstel heeft Dory zich verder geschoold om lotgenoten te ondersteunen in hun proces.

Kom je zelf niet verder?

Ik geef ondersteuning met natuurgeneeskundige behandelingen en NAC Life-Coaching. Soms kom je er zelf niet uit en is het heel prettig om persoonlijke begeleiding te krijgen.

Kun jij wel hulp bij je herstel gebruiken?

Laten we dan een gratis gesprek voeren of ik jou daarbij kan ondersteunen.

[klik hier voor je gratis gesprek met mij.](#)



Bedankt dat je de tijd nam het E-Book te lezen!

Namaste...



groet

Dory