

EHBK ONLINE

Samenvatting voedingsrichtlijnen



HENKFRANSEN

versterk je genezende vermogens

e-book Voedingsrichtlijnen bij kanker

Henk Fransen

Inhoud

Over Henk Fransen	Blz. 3
Voedingsrichtlijnen bij kanker	Blz. 4
Richtlijnen: Wát te eten	Blz. 6
Richtlijnen: Wat vooral níét te eten	Blz. 10
Richtlijnen: Hóé te eten	Blz. 11

Disclaimer

Het uitsluitende doel van deze tekst is het overbrengen van algemene informatie. De informatie bevat geen medisch advies in welke betekenis dan ook en is niet bedoeld als een diagnose of anderszins als een beoordeling van je ziekte, noch als een (deel)behandeling ervan. Ongeacht voor welke behandeling je kiest, het is van belang dat je nauw samenwerkt met een arts of andere professional in de gezondheidszorg om een goede diagnose te stellen, een behandeling in te stellen en je proces te bewaken.

© Henk Fransen 2016

Dit document hoort bij het Eerst Hulp Bij Kanker-programma (EHBK), een online programma dat je helpt je afweerkracht te versterken. Het EHBK-programma bestaat uit een honderdtal video's die de belangrijkste aspecten van een goede complementaire totaalaanpak van kanker bespreken rondom 6 thema's: voeding, ontgiftiging, supplementen, stress, leefomgeving en mindset.

Over Henk Fransen

Henk Fransen studeerde in 1985 af als arts. Na zijn studie werkte hij in ziekenhuizen in India en Afrika. In Calcutta werkte hij in het sterfthuis van Moeder Teresa en in Nederland begeleidde hij 30 jaar mensen met kanker.

Hij is de auteur van verschillende boeken over menselijke zelfgenezende krachten.

In 2015 startte hij het project 'De zoektocht naar genezing' waarvoor hij in datzelfde jaar de Paravisie Awards won als 'Inspirator van het jaar'. De aan het project gerelateerde video's zijn in korte tijd meer dan een half miljoen keer bekeken.

Vanaf 2016 inspireert hij mensen om de beste versie van zichzelf te leven. Hij doet dit voornamelijk via zijn boeken, artikelen, blogs, online-programma's en zijn YouTube-kanaal.

Meer gratis informatie op:

<https://genezendvermogen.nl/gratis/>

Voedingsrichtlijnen bij kanker

Tal van wetenschappelijke onderzoeken hebben inmiddels bevestigd dat voeding een grote invloed heeft op onze gezondheid. 'Je bent wat je eet' is eigenlijk nauwelijks overdreven. En dat is ook logisch: zoals een benzineauto niet rijdt als je er diesel in gooit, zo hebben ook onze cellen bepaalde specifieke brandstoffen nodig.

Hieronder zet ik een aantal basics over voeding bij kanker voor je op een rij: wat je het beste wél kunt eten en drinken en welke voedingsmiddelen en dranken je beter kunt vermijden. Het advies is dat je je daar een poos streng aan houdt, zodat je lichaam de kans krijgt 'achterstallige onderhoud' te plegen qua ontgiftiging en herstel. Wanneer je aan het genezen bent, kun je misschien de teugels weer een klein beetje laten vieren (maar misschien wil je dat tegen die tijd helemaal niet meer).

Committeer je voor 30 tot 90 dagen

Voor de meeste mensen zullen de aanwijzingen in dit e-book betekenen dat ze hun voedingspatroon moeten veranderen. En dat is vaak helemaal nog niet zo eenvoudig. Niet zelden zijn we zo gewend aan ons voedingspatroon dat 'alles' begint (tegen) te sputteren wanneer we daar verandering in proberen te brengen. En wanneer het ons plan is om dit voor altijd te doen, wordt het sputteren doorgaans alleen maar erger. Wat dan kan helpen, is om een keuze te maken het voor 30 tot 90 dagen te doen, dus 1 tot 3 maanden. Spreek met jezelf af om de einddatum in je agenda te zetten en dan te evalueren wat het je heeft gebracht. Ik zie in de praktijk dat dat vaak het beste werkt.

Houd je dus minimaal 30, maar liever 90 dagen aan de hieronder aangegeven voedingsrichtlijnen. Bedenk daarbij dit: een weinig 'slechts' kan veel goeds bederven. Lever dus geen half werk.

Herstellen en ontgiften

De zuiverheid van de voeding die ik hieronder met je ga bespreken, en ook de overvloed aan licht die erin zit, zet allerlei herstel- en ontgiftingsprocessen in werking. Hierdoor kun je de eerste weken moe zijn. Dit is een teken dat alle energie wordt gemobiliseerd om achterstallig onderhoud te plegen. Dat is dus een *goed* teken. Beweeg daarom met dit vermoeide gevoel mee en rust wanneer je moe bent. Doe daarnaast elke dag aan lichaamsbeweging (hoe beperkt misschien ook). Dat maakt dat je dieper ademt en je bloed lekker kan stromen. Dat op zijn beurt helpt je lichaam enorm om de vrijgekomen gifstoffen af te voeren en uit je lichaam te werken.

Na 90 dagen is je lichaam in belangrijke mate ontgift en ervaar je doorgaans duidelijk meer energie en meer levenskracht. Mogelijk zit je lekkerder in je vel, kun je helderder denken en slaap je dieper. Als dat zo is, zal het je waarschijnlijk niet zwaar vallen om nog eens een periode van 30 tot 90 dagen met deze voeding door te gaan. Daarna is het in de meeste gevallen een gewoonte geworden.

Als je lichaam ontgift is, wordt ook je intuïtie zuiverder. Je gaat steeds beter voelen wat je lichaam nodig heeft. Wanneer je bijvoorbeeld na 90 dagen een duidelijke behoefte aan een bepaald voedingsmiddel ervaart, is dat hoogstwaarschijnlijk een aanwijzing van je lichaam dat je vertelt wat het nodig heeft.

Richtlijnen: wát te eten

Maak verse sappen

Het beste wat je kunt doen om jezelf te trakteren op een overvloed aan vitale voedingsstoffen rechtstreeks uit 'Gods apotheek', de natuur, is het maken van verse sappen.

Neem dagelijks een overvloed aan verse natuurproducten tot je in de vorm van verse groente- en fruitsappen. Deze bevatten licht en een grote hoeveelheid vitaminen, mineralen, sporenelementen, antioxidanten, enzymen en basen.

De sappen:

- alleen van biologische groenten en fruit;
- minimaal 1-2 liter per dag;
- 80% groenten en maximaal 20% fruit.

In het Moerman-dieet wordt per dag $\frac{3}{4}$ liter wortelsap, $\frac{3}{4}$ liter bietensap en een borrelglasje pure citroensap aanbevolen. In het Gerson-dieet wordt 4 tot 8 keer op een dag een groot glas vers sap aanbevolen, namelijk afwisselend 'oranjesap' en 'groensap'. Oranjesap bestaat uit wortelsap en het sap van 1 appel, groensap bestaat uit het sap van sla (je kunt gebruikmaken van alle slasoorten), rucola, andijvie, paksoi, raapsteeltjes e.d. (geen spinazie), een paar koolbladeren, een klein beetje broccoli + het sap van 1 grote biet en 1 appel.

Gebruik een slowjuicer

Maak de sappen met een slowjuicer en drink ze binnen 20 minuten na het persen op. Wanneer het moeilijk is dat meerdere keren op een dag te doen, doe het dan in ieder geval twee keer per dag; maak bijvoorbeeld twee keer per dag $\frac{3}{4}$ liter. Drink $\frac{1}{2}$ liter direct op, zet de overige $\frac{1}{4}$ liter in de ijskast en drink deze een paar uur later.

Je kunt slowjuicers (ook) kopen op internet. Daarbij is het belangrijk dat ze niet meer dan 80 omwentelingen per minuut maken. De beste juicers maken 45 tot 50 omwentelingen per

minuut. Er zijn slowjuicers voor minder dan € 300,-, maar apparaten van echt *duurzame* kwaliteit kosten eerder tussen de € 400,- en € 500,-. Greenpower en Versapers zijn twee goede merken.

Zorg voor voldoende omega-3

Naast verse groente en fruit is ook omega-3 een belangrijke voedingsstof. Deze zit met name in vis (dierlijk) en in zaden en algen (plantaardig).

Vis

Vis komt tegenwoordig meestal uit kweekvijvers (de bio-visindustrie) of uit vervuilde oceanen. Dat is verre van optimaal. Mocht je je omega-3 uit vis willen halen, kies dan dus voor biologisch gekweekte vis of voor kleine vissen (bijvoorbeeld haring). Die zijn namelijk minder verontreinigd dan grote vissen (zoals tonijn).

Zaden en algen

Zaden en algen kun je makkelijker biologisch verkrijgen en ook dit zijn goede bronnen van omega-3. Met name lijnzaadolie en hennepzaadolie zijn heel rijke bronnen. (Met lijnzaadolie moet echter voorzichtig zijn wanneer je hormoon-gerelateerde borst- of prostaatkanker hebt!) Noten zijn na zaden second-best.

Aanbeveling

Neem elke dag een mengsel van 1 eetlepel biologische lijnzaadolie en 1 eetlepel hennepzaadolie of kies voor alleen hennepzaadolie (bij borst- en prostaatkanker). Zorg dat je deze oliën niet verhit, zelfs niet tot 40 graden. Ze verharden dan namelijk en dan gaat het gezondheidseffect helemaal verloren.

Je kunt alle zaden en de oliën ervan aan je dieet toevoegen. Eet daarnaast kleine hoeveelheden noten, met name walnoten, amandelen en enkele paranoten (geen pinda's en/of cashewnoten).

Een speciaal recept: het Budwig-ontbijt

Lijnzaadolie in combinatie met kwark heeft een extra krachtige werking door de chemische reactie tussen de olie en de aminozuren uit de kwark. Gebruik voor dit zogenaamde Budwig-

ontbijt 100 tot 200 gram kwark en 1 eetlepel lijnzaadolie en meng dit een paar minuten stevig met een garde gedurende om de genoemde gunstige chemische reactie tussen de kwark en de olie te faciliteren.

Voeg (zo veel mogelijk) kanker-remmende voedingsstoffen aan je dieet toe

Voedingsstoffen met een onderbouwde kanker-remmende werking (lees bijvoorbeeld 'Eten tegen kanker' van hoogleraar kankerpreventie Richard Beliveau en oncologisch onderzoeker Denis Gingras) zijn:

- knoflook, bieslook, ui;
- kurkuma en zwarte peper (samen gemixt in wat olijfolie);
- groene thee;
- omega-3-vetzuren (zie hierboven);
- broccoli en broccolikiemen;
- koolsoorten;
- tomaten;
- klein rood-paars fruit (aardbeien, frambozen, rode en blauwe bessen);
- druiven;
- citrusvruchten;
- pure chocolade (minimaal 80% cacao);
- soja, indien biologisch en niet genetisch gemanipuleerd (bijvoorbeeld twee keer per week gebruiken).

Zorg dat je op gewicht blijft

Natuurlijk mag je afvallen wanneer je 'te dik' bent. Maar val in zo'n geval niet te snel af! In je vetweefsel zijn namelijk allerlei afvalstoffen opgeslagen en je wilt niet dat het vrijkomen van deze toxische stoffen je te veel uit balans brengt.

Wanneer je voor je gevoel te veel afvalt, dus vermagert, is het echt belangrijk dat je onderzoekt hoe je op gewicht kunt blijven. Zorg voor voldoende calorieën, met name in de vorm van gezonde en neutrale vetten en niet in de vorm van suikers of (te) veel koolhydraten. Kankercellen voeden zich namelijk met suikers en kunnen juist niet zoveel met vetten. Daarom zijn deze laatste beter.

Goede vetten zijn met name oliën afkomstig van zaden (niet verhitten), extra vierge olijfolie (niet verhitten), kokosvet (mag je wel verhitten) en kleine beetjes biologische boter of room.

Vul je voeding naar behoefte aan met wat vers fruit tussendoor, met havermout en rijst en met linzen of bonen.

Eet bijvoorbeeld op een dag:

- het Budwig-papje (ontbijt);
- havermoutpap met een paar walnoten en rozijntjes of een theelepel honing (ontbijt of tussendoor);
- wat fruit of noten (tussendoor);
- een salade van verse biologische groenten of een verse groentesoep (lunch);
- rijstwafels (lunch of tussendoor);
- rijst met linzen/peulvruchten en groenten (avondeten);
- en natuurlijk de eerder besproken verse groentesappen!

Ben je geïnteresseerd in supplementen als aanvulling op je voeding?

Vitaily: een handig alles-in één-supplement.

Het uitproberen waard! Meer info op:

<https://genezendvermogen.nl/welke-supplementen-heb-ik-nodig/>

Richtlijnen: wat je vooral níét moet eten

Van een aantal voedingsmiddelen is inmiddels duidelijk aangetoond dat ze ongezond zijn, zeker wanneer je kanker (of een andere ernstige aandoening) hebt. Vermijd deze dan ook!

Bewerkte voedingsmiddelen

Gebruik geen bewerkte voedingsmiddelen (dus geen potjes, blikjes, pakjes en zakjes) en geen voedingsmiddelen waaraan kleur-, geur- of smaakstoffen, e-nummers of andere chemische stoffen zijn toegevoegd (dat staat op het etiket).

Genetische gemanipuleerde voedingsmiddelen

Wat ook op het etiket moet staan, is of een voedingsmiddel genetisch gemanipuleerd is, dan wel genetisch gemanipuleerde ingrediënten bevat. Genetisch gemanipuleerde maïs en sojabonen zijn verreweg het bekendst; let hierop als je iets koopt wat deze ingrediënten bevat en vermijd 'GMO' te allen tijde.

Voedingsstoffen die kankergroei stimuleren

Gebruik ook geen voedingsstoffen waarvan uit onderzoek bekend is dat ze kankergroei kunnen stimuleren:

- geraffineerde suikers (en geen producten waaraan suiker is toegevoegd);
- witmeelproducten (witmeel, witte rijst, witte pasta, witbrood);
- melkproducten (met uitzondering van kwark met lijnzaadolie: het zogenaamde Budwig-papje);
- dierlijke eiwitten (geen rood vlees, geen wit vlees, geen vis en geen schaal- en schelpdieren, geen eieren).

Richtlijnen: hóé te eten?

Tot nu toe hebben we vooral gesproken over wát je eet, maar niet over hóé je eet. Daar wordt in veel dieetboeken ook helemaal niet over gesproken, terwijl de manier waarop je eet wél van groot belang is.

Versterking van je spijsvertering en darmflora

Hoe je eet bepaalt namelijk in hoge mate of je lichaam de gezonde voeding die je tot je neemt, ook daadwerkelijk in je bloedbaan op kan nemen. Daarnaast heeft je manier van eten een grote invloed op de gezondheid van je spijsvertering en van je darmflora, die in hoge mate de kracht van je afweersysteem bepalen.

Wetenschappers noemen deze gezondheid van je spijsvertering en darmflora ook wel 'microbioom'. En tal van wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat de gezondheid van dit microbioom een belangrijke maatstaf is voor de werking van het immuunsysteem.

Wanneer we spreken over 'het hoe van je voeding', hebben we het over de volgende aspecten:

- het kauwen van de voeding;
- de hoeveelheid voeding;
- de voedselcombinaties;
- wanneer je eet.

Daarnaast kun je nog denken aan:

- het verbouwen van de voeding;
- het bereiden van de voeding.

Kauw goed

Tel tijdens het eten eens hoe vaak je één hap voedsel kauwt. Veel mensen kauwen zo'n hap hooguit zo'n 15 keer. Voor sommigen geldt zelfs 'hap-slik-weg'. Maar hoe beter je je eten kauwt, hoe makkelijker het voor je lichaam is om de voedingsstoffen ook echt te kunnen opnemen en hoe minder je je spijsvertering belast. In natuurgeneeswijzen geldt vaak de richtlijn: minimaal 30 keer

kauwen, liefst zelfs 40 keer! Probeer het eens. Het kan heel bijzonder zijn zo de tijd te nemen en alle nuances van de smaak van je voeding te ontdekken.

Wat veel mensen niet weten, is dat de werkelijke levenskracht (prana of chi) uit voeding niet in de maag/darmen wordt opgenomen, maar in de mond. Deze levenskracht-opname verbetert bovendien door aandacht en genieten. Wanneer je dus je voeding lang in je mond houdt en geniet van alle smaakveranderingen, neem je de subtiele levenskracht vele malen beter op.

Eet niet te veel

In veel natuurgeneeswijzen wordt benadrukt dat het belangrijk is niet te veel te eten. Zolang je echt trek hebt, wil dat zeggen dat alle cellen in je lijf je de boodschap geven dat ze zin hebben in voeding en ervoor open staan deze te ontvangen. Wanneer je echter voorbij je verzadigspunt eet, eet je 'tegen je lichaam in'. Je cellen staan niet meer open en het is voor je lichaam moeilijker om de voeding nog op te nemen. Daardoor gaat deze eerder rotten en gisten in je darmen. De afbraakproducten van deze rotting en gisting dringen vervolgens door het eentiende millimeter(!) dunne darmslijmvlies heen en vergiftigen je lichaam. In de natuurgeneeskunde staat dit bekend als zelfvergiftiging en het is een belangrijke (mede-)oorzaak van tal van welvaartsziekten.

Eet niet te vaak en niet te laat

Het leven is ritme: dag en nacht, beweging en rust, inspanning en ontspanning. Jij hebt ma inspanning ontspanning nodig; je darmen ook! Wanneer je de hele dag door eet, ook al is het maar weinig, komen je darmen nooit tot rust. Op die manier raken ze uitgeput en kunnen ze op den duur hun werk niet goed meer doen. Dus het advies is: belast je spijsvertering niet onnodig. Zorg voor minimaal 3 uur tussen de maaltijden, liefst 4 tot 5 uur.

's Avonds werkt je bovendien spijsvertering minder goed dan overdag. Je darmen gaan namelijk met de kippen op stok. Wanneer je dus 's avonds (te veel) eet, verteert die voeding

minder goed en begint deze eerder te rotten en gisten. Je darmen zitten dan bovendien de hele nacht vol, waardoor je minder diep slaapt en eerder onrustig droomt. Eet dus bij voorkeur niet na 18 uur en snack 's avonds liever ook niet meer.

Vermijd bepaalde voedselcombinaties

In je maag worden eiwitten (voor)verteerd met behulp van zuur. In je darmen worden koolhydraten juist verteerd in een basische omgeving; het tegengestelde van zuur. Daarom gaan eiwitten en koolhydraten niet zo goed samen. Probeer die combinatie in één maaltijd dan ook te vermijden.

Eet daarnaast geen fruit bij of direct na het eten. Fruitsuikers hebben namelijk de neiging om te gaan gisten wanneer ze in de vertering van een maaltijd 'blijven hangen'; ze verstoren daarmee de spijsvertering en de darmflora. Eet fruit het liefst ruim voor een maaltijd of tussen de maaltijden door.

Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd

Vóór een maaltijd komen de spijsverteringssappen al op gang. Wanneer je dan drinkt, verdun je deze waardevolle sappen en spoel je ze weg. Ook tijdens de maaltijd drinken verdunt de spijsverteringssappen en is om die reden niet aan te bevelen. Drink bij voorkeur ruim voor een maaltijd en tussen de maaltijden in. Tijdens een maaltijd kun je het beste alleen kleine beetjes drinken.

Beweeg na het eten

In tal van geneeswijzen wordt aanbevelen niet direct na een maaltijd te gaan rusten (en zeker niet in slaap te vallen). Ga het liefst een eindje wandelen, al is het maar 500 meter, of op een andere manier bewegen. Dit ondersteunt de spijsvertering.

Verbouw je eigen groenten/kruiden

Heb je al eens mensen met een moestuintje geobserveerd? Zij hebben een andere verhouding met eten dan 'andere' mensen. Wanneer je zelf een kropje sla hebt verbouwd of een tomaatje langzaam rood hebt zien worden, dan betekent dat totaal iets

anders voor je dan wanneer je deze als vanzelfsprekend in de supermarkt heb gekocht. Je zult bijvoorbeeld geen blaadje weggooien; veel te kostbaar!

Probeer het zelf eens uit. In een klein kruiden- of moestuintje in de tuin of in een plantenbak op het balkon of in de vensterbank kun je al gauw wat voedsel verbouwen. En anders kun je altijd nog wat zaden laten ontkiemen in een jampotje op het aanrecht. Deze voeding voedt je meer dan wat dan ook!

Zorg voor ontspanning

Zorg voor ontspanning, zowel bij de bereiding van je voeding als bij het opeten ervan. De meeste oude tradities geven volop richtlijnen voor een optimale bereiding van voeding voor je gezin of voor een deel van de gemeenschap. Ontspanning is daarbij telkens van wezenlijk belang. Al je gedachten en gevoelens (dus ook stress) gaan tijdens de bereiding over in het voedsel. Kook dus niet wanneer je gestrest bent. En eet bij voorkeur ook niet met stress. Wanneer je gestrest bent, stroomt het bloed namelijk naar je spieren en niet naar je spijsvertering. Gestrest eten is dus dé manier om spijsverteringsproblemen te creëren.

Terzijde: tijdens een menstruatie wordt het lichaam van een vrouw gereinigd. Er worden afvalstoffen afgevoerd, niet alleen fysiek, maar ook energetisch. Daarom verbieden sommige oude tradities menstruerende vrouwen om te koken. Dat zou namelijk de afvalstoffen via de voeding terug leiden naar haarzelf, maar ook naar haar naasten.

Wees (bewust) dankbaar

Dankbaarheid voor je voeding maakt de opname ervan vele malen sterker. Dat geldt met name voor de opname van de subtiele levenskracht die hierin zit (prana, chi). Dat is ook de gedachte achter het bidden en dankzeggen voor (en na) het eten dat in veel tradities wordt aanbevolen.

Je kunt de helende uitwerking van je voeding in je lichaam ook ondersteunen door visualisaties. Voel tijdens het eten hoe de kracht ervan elke cel in je lichaam versterkt en hoe deze je stralend gezond en energiek maakt, overstromend van liefde voor de mensen om je heen.

Meer gratis informatie op:
<https://genezendvermogen.nl/gratis/>