

The background of the book cover is a black and white photograph. On the left, there is a close-up of a herb with small, light-colored flowers, possibly lemon balm, resting on a dark, textured wooden surface. On the right, a glass bowl is filled with various types of pills and capsules, including round tablets and elongated capsules, some of which are spilling out onto the wooden surface.

Alles over voeding & supplementen

**VOLLEDIG
HERZIENE VERSIE**

*Waar deskundigen
het over eens zijn*

**Henk Fransen &
Arnout Visscher**

Alles over voeding en supplementen op een rij

Waar deskundigen het over
eens zijn in de preventie
& behandeling van kanker

**Henk Fransen &
Arnout Visscher**

Ons lichaam is een stukje aarde

Het menselijk lichaam heeft zich in miljoenen jaren evolutie ontwikkeld in een zeer nauwe betrekking tot de natuur. Die hele ontwikkeling en alles dat het lichaam nodig heeft is terug te vinden in die natuur. Het is eigenlijk een eenheid. Het menselijk denken analyseert deze eenheid en daardoor hebben we veel bereikt. Tegelijkertijd heeft het ook veel stuk gemaakt. We hebben de natuur in die mate verstoord dat deskundigen niet meer weten hoe het nog hersteld kan worden. De problemen lijken nu op ons lichaam terug te slaan. Logisch ook, want ons lichaam is een stukje van die natuur. Hoe kunnen we denken dat we in de verstoring van de natuur, zelf buiten schot blijven? Wij zijn er immers deel van. Alle verstoringen in onze leefomgeving zullen zich vroeg of laat in ons lichaam weerspiegelen. Dat zie je in de enorme toename aan welvaartsziekten. 1 op de 3 mensen in het Westen krijgt kanker en in de Verenigde Staten al bijna 1 op de 2 mannen.

Het is onze wens dat mensen niet alleen 'eten' of 'supplementen slikken' voor hun eigen gezondheid, maar ook vanuit dit diepere besef dat duurzame gezondheid van het lichaam alleen mogelijk is als we gezond met de aarde omgaan.

‘Gaandeweg begon ik te beseffen dat wat ik van mensen met kanker leerde interessant is voor iedereen. En dat het een substantiële bijdrage zou kunnen leveren aan preventie. Dat deel ik via mijn boeken, consulten, trainingen en workshops.’

- Henk Fransen

Preventie

De voedingsrichtlijnen in dit boek kunnen waardevol zijn om je gezondheid in algemene zin te versterken en de kans op kanker of andere welvaartsziekten te verkleinen. Voor de onderbouwing van deze uitspraak verwijzen wij naar de inhoud van dit boek.

Wanneer je ziek bent

De beschreven richtlijnen zijn ook waardevol ter ondersteuning van een reguliere behandeling. Wij willen hier echter met nadruk stellen dat dit boek geen vervanging is van een goede medische diagnose en/of behandeling. Bespreek acties die voortkomen uit de informatie in dit boek altijd eerst met je behandelend arts. Ook is het bij ziekte van belang dat eventuele voeding- en supplementadviezen op je constitutie en persoonlijke situatie worden afgestemd. Daartoe raden we je aan, de begeleiding te zoeken van een gekwalificeerde (natuur)arts.

Noot: Specifieke opmerkingen voor mensen met kanker zijn in een kleiner lettertype in de tekst opgenomen.

*Wij gaan er vanuit dat binnen deze kaders dit boek
een steun voor velen kan zijn.*

Voor supplementen zie:
www.henkfransen.nl

Voor (gratis) boeken, blogs, artikelen,
lezingen, workshops, consulten en testen:
www.genezendvermogen.nl

Je bent vrij dit boek in zijn geheel doorsturen naar iemand, waarvan je denkt dat die er iets aan kan hebben. Het is echter verboden om tekstgedeelten van dit boek afzonderlijk te kopiëren en/of te verspreiden omdat dat geen recht doet aan de samenhang van het geheel. Het is ook verboden om dit boek op je website te plaatsen voor bezoekers om te downloaden, zonder schriftelijke toestemming van de auteurs.

Copyright © Genezend Vermogen 2012
Henk Fransen/Arnout Visscher

Deel I. VOEDING

1. Wie zijn wij?
2. Waarom dit boek?
3. De harde cijfers
4. Twee belangrijke punten vooraf
5. Wacht niet totdat je ziek wordt
6. Hoe dit boek te gebruiken?
7. Sleutels tot blijvend succes
8. Help! 23 miljoen hits
9. Nobelprijswinnaar Otto Warburg
10. De primaire oorzaak
11. De zuurstofopname in de cel
12. De belangrijkste misvatting over vet
13. Optimale zuurstof verbranding
14. Giftstoffen in voeding en milieu
15. Suikergebruik
16. Essentiële suikers
17. Zuur-base evenwicht
- 18. De 7 stappen om je voeding te verbeteren**

Bijlagen deel I:

- Voorbeeldmaaltijden
- De belangrijkste geboden & verboden
- Ontgiftingsreacties en wat je eraan kunt doen
- Extra maatregelen tijdens chemo/bestraling

Deel II. SUPPLEMENTEN

1. Enkele belangrijke punten vooraf
2. Indeling van supplementen
3. Supplementen die essentiële nutriënten bevatten
4. Supplementen die specifieke tekorten aanvullen
5. Supplementen die beschermen
6. Supplementen die het immuunsysteem versterken
7. Supplementen die het lichaam helpen ontgiften
8. Supplementen die kankercellen remmen/doden
- 9. Up-to-date informatie over supplementen**
10. Nog enkele aandachtspunten

Bijlagen deel II:

- Het allerbeste supplement
- Een natuurlijke overvloed aan vitaminen en mineralen
- Een supplement voor 1 eurocent

Deel III. DE MEEST GESTELDE VRAGEN

1. De meest gestelde vragen over voeding
2. De meest gestelde vragen over supplementen

VOEDING

Wie zijn wij?

Henk Fransen

Ik heb een passie voor gezondheid. Daarom ben ik arts geworden. Na mijn afstuderen werd ik naar mensen met kanker toegetrokken. Zij leerden mij veel over de enorme herstelkracht van lichaam en geest. Gaandeweg begon ik te beseffen dat wat ik van mensen met kanker leerde interessant is voor iedereen en dat het een substantiële bijdrage zou kunnen leveren aan preventie. Dat deel ik via mijn boeken, consulten, trainingen en workshops.

Arnout Visscher

Ik ben van jongs af aan gefascineerd door gezondheid en de bijzondere samenhang tussen lichaam en geest. Om die reden ben ik fysiotherapie gaan studeren. Ik heb daarna jaren in het bedrijfsleven gewerkt als manager en trainer. Tegelijkertijd bleef ik gegrepen door de factoren die grote impact hebben op de gezondheid van de mens. In 2012 ben ik een eigen gezondheidspraktijk gestart.

Waarom dit boek?

‘Wij hebben dit boek geschreven om een bijdrage te leveren aan de preventie van welvaartsziekten.’

Toename van ziekten

Honderd jaar geleden kreeg 1 op de 20 mensen kanker, vijftig jaar geleden was het 1 op de 5, nu is het 1 op de 3 (in de VS al bijna 1 op de 2 mannen).

Kankerdeskundigen wijten deze toename voor meer dan 80% aan veranderde leefstijlfactoren. ‘Slechte’ voeding is daarbij (naast een toename aan stress en gifstoffen) een van de belangrijkste factoren.

Wat kun je doen?

Wanneer je op internet zoekt op het trefwoord ‘voeding’, omdat je gezonder wilt eten/leven, krijg je meer dan 23 miljoen zoekresultaten.

Wanneer je deze sites opent, raak je al gauw verstrikt in een wirwar aan informatie. Autoriteiten blijken elkaar tegen te spreken en iedereen lijkt bewijs te hebben voor wat ze beweren. Wat kan je geloven en wat niet?

Overzichtelijk geordend

Wij denken dat er niet nog meer informatie nodig is. Wij denken eerder dat mensen er behoefte aan hebben dat de bestaande informatie overzichtelijk en begrijpelijk wordt geordend.

In dit boek zetten wij de inzichten van vooraanstaande voedings-/kankerdeskundigen overzichtelijk voor je op een rij. De aangereikte ideeën zijn waardevol zowel in de *preventie* als in de *behandeling* van kanker en andere welvaartsziekten.

Om mensen te helpen de theorie om te zetten in blijvend gezond gedrag hebben wij workshops en een langer durend trainingsprogramma ontwikkeld. Tot slot bouwen wij aan een centrum in Nederland waar de beste preventieve testen en behandelmethoden voorhanden zijn.

Meebouwen?: Iedereen die zich geroepen voelt om een bijdrage te leveren (talent, ervaring, expertise, tijd, geld of netwerk) aan het realiseren van dit centrum, nodigen wij uit om [hier](#) contact met ons op te nemen.

De harde cijfers

Zoals reeds aangegeven: honderd jaar geleden kreeg 1 op de 20 mensen kanker. Nu is het 1 op de 3 en in Amerika al bijna 1 op de 2 mannen.

Kun je je dat voorstellen? Je staat in een groep mannen en je beseft dat de helft van de mannen die om je heen staat, weg zal vallen door kanker.

Kankerdeskundigen wijten deze toename voor meer dan 80% aan ongezonde voedings- en leefstijlfactoren.

Preventie

Dezelfde deskundigen geven aan dat het risico op het krijgen van kanker met 60-70% verminderd zou kunnen worden door een aantal eenvoudige maatregelen (aldus een rapport van de WHO waarover later meer).

Uit literatuuronderzoek en op basis van de 25 jaar ervaring van Henk Fransen, menen wij één ding duidelijk te mogen stellen: het voorkomen van kanker en andere welvaartsziekten is gemakkelijker dan het genezen ervan.

Wacht niet totdat je ziek wordt!

Wij hebben op basis van onderzoek een aantal belangrijke voedingsmaatregelen voor je geselecteerd. Deze maatregelen kunnen je helpen weg te bewegen van ziekte in de richting van gezondheid en optimale vitaliteit (zie voor de samenvatting het hoofdstuk 'De 7 stappen om je voeding te verbeteren').

Vraag: Jullie beweren dat kanker voor 80% veroorzaakt wordt door een ongezonde leefstijl. Ik heb altijd begrepen dat het een erfelijke kwestie is. Wat is nu waar?

Antwoord: Erfelijkheid speelt inderdaad een rol maar anders (en veel minder) dan tot nu toe werd aangenomen. Recent onderzoek leert dat leefstijlfactoren (voeding, stress en gif) een cruciale rol spelen in de *uiting* van erfelijkheid (dit heet met een deftig woord *epi-genetica*). Zo kan een tweeling een erfelijke ziekte hebben. Bij de één uit de ziekte zich na 30 jaar, bij de ander pas na 70 jaar. Het blijkt dat leefstijlfactoren daarin een belangrijke rol spelen doordat ze de erfelijkheid als het ware 'aan- of uitzetten'.

Vraag: Hoe moet ik me dat voorstellen?

Antwoord: Erfelijk materiaal bevat een vrijwel oneindig aantal mogelijkheden. Slechts een klein

gedeelte van deze mogelijkheden staat op 'aan'. Ongezonde voeding, stress en gif kunnen bepaalde erfelijke functies 'uitzetten' en andere ongezonde functies (zoals ongeremde celgroei) 'aanzetten'. Onderzoek laat zien dat tal van voedings- en stressfactoren erfelijk materiaal activeren of juist deactiveren.

Vraag: Kan dit boek mij beter maken wanneer ik ziek ben?

Antwoord: Nee. Het is een preventief boek. Het bevat weliswaar ook waardevolle inzichten voor herstel bij ziekte, maar wanneer je ziek bent raden wij je met klem aan om de begeleiding te zoeken van een arts.

Twee belangrijke punten vooraf

Wanneer we tijdens onze lezingen en workshops onderzoek aanhalen dat de enorme impact van voeding op de gezondheid laat zien, krijgen we geregeld opmerkingen in de trant van: 'Ik ken iemand die altijd gezond heeft gegeten, maar toch ziek is geworden' en 'Beweren jullie dat ik schuldig ben aan mijn ziekte omdat ik ongezond gegeten heb?' Daarom staan we aan het begin van dit boek kort stil bij deze twee vragen.

'Wanneer word je ziek?'

Je kunt stellen dat ieder mens een bepaalde draagkracht (= constitutie) heeft. De een heeft een sterke constitutie, de ander een zwakke. Naast deze draagkracht heb je te maken met belastingen waaraan je bent blootgesteld. Op sommige van die belastingen heb je weinig invloed (bijvoorbeeld de kernramp in Japan), op andere juist veel (bijvoorbeeld wat je eet).

Ziekte is volgens ons een optelsom van alle belastingen waaraan je wordt blootgesteld, afgezet tegen hoe sterk je bent. Iemand met een sterke constitutie kan dus veel ongezonde leefstijlfactoren incasseren voordat hij ziek wordt, terwijl iemand die zwak is al vrij snel kan afknappen. We kennen allemaal wel het voorbeeld van iemand die twee pakjes sigaretten per dag rookt en nergens last van heeft, terwijl iemand met astmatische

aanleg (die zelf niet rookt) al last heeft van een klein beetje rook van een ander.

Wanneer je een sterke constitutie hebt, kun je dus heel ongezond leven en toch niet ziek worden. Anderzijds kun je wanneer je een zwakke constitutie hebt, 'ziek' worden terwijl je gezond leeft.

Het is 'onrechtvaardig' maar waar: de gevoeligste mensen worden doorgaans het eerste ziek. Het is goed om dit in je achterhoofd te houden wanneer je dit boek leest.

'Heb je schuld aan een ziekte/ongezond gedrag?'

Praten over ziek- en gezond makende factoren roept vaak de schuldvraag op: 'Heb ik schuld aan mijn ziekte of aan mijn ongezonde gedrag?'

Wij begrijpen dat zo'n vraag kan opkomen, maar vinden het niet zo relevant om het over schuld te hebben. Het feit dat er bepaalde factoren bekend zijn, waarmee we invloed kunnen uitoefenen op onze gezondheid, betekent voor ons niet dat je schuldig bent, wanneer je daar geen gebruik van maakt (of hebt gemaakt). Ieder mens doet volgens ons het beste waartoe hij of zij op een gegeven moment in staat is.

Iemand die rookt, ongezond eet of drinkt, of wat dan ook 'verkeerd' doet, weet misschien wel dat hij het

eigenlijk anders moet doen, maar kan dat gewoon nog niet. 'Weten' en 'doen' zijn twee verschillende dingen. Daarom zullen we in dit boek naast theorie en kennis ook aandacht besteden aan gedrag en wat ervoor nodig is om dat blijvend en succesvol te veranderen.

Hoe dit boek te gebruiken?

Eerst lezen

Lees dit boek eerst door en maak aantekeningen van dingen die je raken. Zoek op het internet zaken die voor jou van belang zijn, vergelijk het met wat je al weet en praat erover met anderen.

De inhoud van dit boek is niet 'de waarheid'. Wij proberen de belangrijkste inzichten rondom voeding overzichtelijk voor je te ordenen en eenvoudige antwoorden te geven op de belangrijkste 'strijdpunten' tussen voedingsdeskundigen.

We hopen je daarmee te stimuleren tot een eigen onderbouwde mening over voeding en wat belangrijk is in jouw situatie.

Tip: Wanneer alle nieuwe informatie in dit boek je overweldigt, beperk je dan tot het hoofdstuk 'De 7 stappen om je voeding te verbeteren'. Zoek eventueel in de bijlage 'De meest gestelde vragen' antwoorden op je belangrijkste vragen en lees ter inspiratie de bijlagen 'Voorbeeldmaaltijden' en 'De belangrijkste geboden & verboden'.

Daarna maatregelen nemen

Wees je allereerst bewust van je kracht (wat je al goed doet) en waardeer jezelf daar ook voor. Hoe zou je deze kracht kunnen uitbouwen in je leven?

Bepaal vervolgens je belangrijkste verbeterpunten en kies 1 tot 3 maatregelen om je voedingspatroon te verbeteren. Maak daartoe met name gebruik van het samenvattende hoofdstuk 'De 7 stappen om je voeding te verbeteren' en de bijlage 'De belangrijkste geboden en verboden'. Wanneer je deze maatregelen succesvol in je dagelijkse leven hebt ingepast, kun je nieuwe maatregelen kiezen en zo stap voor stap verder gaan.

Sleutels tot blijvend succes

Enkele belangrijke sleutels tot succes zijn:

1. Kies maximaal 3 punten die je wilt verbeteren. Psychologisch onderzoek laat zien dat dit tot de beste resultaten leidt.
2. Kies bij voorkeur punten die je aanspreken, dus richt je op zaken die jij *zelf* graag wilt veranderen. Dat versterkt de motivatie die nodig is voor blijvende gedragsverandering.
3. Formuleer kleine, haalbare stappen. Het klinkt misschien raar, maar de meest succesvolle mensen nemen kleine haalbare stappen en *voeren deze dagelijks* uit.
4. Laat een 'alles of niets houding' varen. Probeer niet alles in korte tijd te realiseren. Denk eerder in maanden of jaren. Kleine stapjes bouwen op elkaar voort en leiden tot zelfvertrouwen en progressie. (Te) grote stappen kunnen leiden tot teleurstellingen of opgeven.
5. Focus je op wat lukt. Neem een aantekenblok en noteer elke avond wat er goed is gegaan. Wat leer je van de goede dingen? Hoe kun je dat morgen verder uitbouwen? Wat leer je van wat er minder goed ging vandaag? Kun je daar morgen iets mee?

Wees mild ten aanzien van je 'fouten'. Groeien gaat met vallen en opstaan. Help jezelf overeind en ga verder.

6. Dit is misschien wel de belangrijkste sleutel: zoek ondersteuning. Betrek een vriend(in), zet samen stappen of zoek de hulp van een coach/therapeut.
7. En tot slot: oefen, oefen en oefen. Dat is hoe je leerde lopen. Je was bezield om overeind te komen en je was er de hele dag door mee bezig. Het is je gelukt 😊!

Vraag: Ik heb gemerkt dat jullie geregeld dezelfde punten herhalen. Waarom doen jullie dat?

Antwoord: Daarvoor zijn twee redenen. Herhaling is de essentie van 'leren'. Door de meest wezenlijke standpunten te herhalen, blijken mensen de theorie sneller eigen te maken. Daarnaast hebben de meeste lezers geringe kennis over voeding en supplementen. Wij merken in de praktijk dat ze daardoor de neiging hebben over belangrijke zaken heen te lezen. Herhaling blijkt de kans op misvattingen en onachtzaamheid beduidend te verminderen.

Help! 23 miljoen hits op het internet

Wanneer je op het internet zoekt naar ‘voeding’ krijg je meer dan 23 miljoen zoekresultaten (in het Engels zelfs meer dan 2 miljard hits). Wanneer je deze sites bestudeert raak je verstrikt in een wirwar aan informatie. Autoriteiten op het gebied van voeding blijken elkaar tegen te spreken en ieder voor zich heeft ‘bewijs’ voor zijn eigen gelijk. Wat kan je geloven en wat niet?

Gefragmenteerd onderzoek

Het is belangrijk om te beseffen dat veel van het onderzoek op het gebied van voeding en supplementen ‘gefragmenteerd’ is. Dat wil zeggen dat in een experiment details worden onderzocht die uit hun verband zijn gehaald/gerukt. Zo kan een groep muizen in een experiment enkele jaren alleen kaas te eten krijgen. Deze muizen blijken vervolgens bovengemiddeld kanker te ontwikkelen. De onderzoekers concluderen dat kaas mogelijk kanker veroorzaakt. En daarna lees je in de krant dat kaas kankerverwekkend is.

Maar misschien zou de conclusie van het onderzoek moeten zijn dat (bij muizen) *teveel* kaas kanker veroorzaakt. Of dat *niet-biologische* kaas kankerverwekkend is. Of dat *eenzijdige voeding* een rol kan spelen in het ontstaan van kanker. Het zou allemaal waar kunnen

zijn. Er is geen juiste conclusie te trekken omdat het onderzoek 'gefragmenteerd' is.

Recht doen aan levensprocessen - onderzoek op levende systemen

Het is de grote verdienste van Nobelprijswinnaar Otto Warburg geweest dat hij meer dan 40 jaar onderzoek heeft gedaan naar de oorzaken van kanker in levende systemen. Zijn onderzoek doet recht aan de totaliteit van levensprocessen bij de mens en legt een aantal belangrijke (preventieve) kankerfactoren bloot. Voor zijn onderzoek kreeg hij in 1931 de Nobelprijs voor de Fysiologie van Geneeskunde.

In het volgende hoofdstuk van dit boek staan meerdere van zijn ontdekkingen en aanbevelingen centraal.

Nobelprijswinnaar Otto Warburg

Warburg liet zien dat wanneer het zuurstofgehalte in de weefsels langdurig tot onder de 65% daalt een cel niet anders kan dan gaan degenereren/woekeren.

Zuurstof is één van de belangrijkste voorwaarden voor het gezond functioneren van cellen.

Cellen nemen zuurstof in zich op middels een proces dat 'cel ademhaling' wordt genoemd. Voor een optimale celademhaling is idealiter 100% zuurstof vereist.

Degeneratie

Wanneer het zuurstofgehalte langdurig onder de 65% daalt kan een cel zijn energie niet langer via de normale zuurstofverbranding verkrijgen. Een cel heeft dan nog slechts twee opties: doodgaan of een andere weg vinden om energie te verkrijgen.

Dat laatste is mogelijk: een cel kan *zonder zuurstof* energie verkrijgen door de zogenaamde fermentatie van suikers. Fermentatie van suikers is een primitieve manier om energie te verkrijgen. Door het inefficiënte karakter van deze vorm van energievoorziening is een cel niet langer in staat om zijn gespecialiseerde functies te handhaven. Daardoor wordt het, zou je kunnen zeggen, een soort 'domme' cel die zich alleen nog maar kan delen/herhalen. Dit is de essentie van

het kankerproces. Je zou het kunnen vergelijken met een fabriek die te weinig cashflow (= direct besteedbaar geld) heeft. Die fabriek gaat failliet óf moet overschakelen op eenvoudigere productieprocessen om te proberen te overleven.

Je kunt kanker zien als een uiterste poging van de natuur om onder moeilijke omstandigheden te overleven.

Dit is de opvatting van meerdere voedingsdeskundigen, waaronder Andreas Moritz die het boek 'Kanker is geen ziekte, maar een overlevingsmechanisme' schreef.

Preventie van welvaartsziekten

De volgende inzichten zijn gebaseerd op het werk van een aantal toonaangevende voedings- en kankerdeskundigen zoals Warburg, Peskin, Servan-Schreiber, Beliveau, Gingras, Budwig, Hirneise, Moritz en anderen.

Hun ideeën en aanbevelingen zijn interessant zowel in de **behandeling** als in de **preventie** van kanker / welvaartsziekten.

Zuurstof

Het lichaam kan maanden zonder vast voedsel, een paar weken zonder water en slechts enkele minuten zonder zuurstof. Zuurstof is een van de meest vitale factoren voor het gezond functioneren van het lichaam. Zonder zuurstof is er geen leven op aarde mogelijk.

Cel-ademhaling

Zuurstof wordt opgenomen via de ademhaling en door het bloed vervoerd naar alle cellen in het lichaam. Cellen moeten deze zuurstof vervolgens ook inademen (cellen ademen dus, net zoals jij ademt). Dit proces wordt *cel-ademhaling* genoemd. De cel-ademhaling zou idealiter 100% moeten zijn maar is bij de Westerse mens over het algemeen (veel) minder.

Onderzoek laat zien dat wanneer het zuurstofgehalte langdurig onder de 65% daalt, een cel zijn energie niet langer kan verkrijgen door middel van de zuurstofverbranding (het normale proces waarmee een cel zijn energie genereert). Een cel heeft dan nog slechts twee opties: doodgaan of proberen zijn energie op een andere manier te verkrijgen.

Dat laatste is mogelijk. Een cel kan als laatste redmiddel zijn energie verkrijgen door fermentatie van suikers. Hierbij is geen zuurstof nodig. Het blijvend overschakelen van een normale stofwisseling op de fermentatie van suikers is een belangrijk kenmerk van degeneratie/het kankerproces.

Optimale zuurstof verbranding

Voor een optimale zuurstofverbranding in het lichaam zijn grofweg vier zaken van belang:

1. De ademhaling
2. Het transport van zuurstof in het bloed
3. De opname van zuurstof door de cel
4. De zuurstof verbranding in de cel

Onderstaand worden deze punten een voor een kort besproken.

1. De ademhaling

We nemen zuurstof op door te ademen. Bij de meeste mensen zorgt hun natuurlijke manier van ademen voor voldoende zuurstof in het lichaam.

Er zijn echter factoren die de normale ademhaling negatief beïnvloeden. Een belangrijke factor is angst. Angst blokkeert de ademhaling in meer of mindere mate. Iedereen kent wel de uitdrukking:

‘Ik hield van schrik mijn adem in’

Niet alleen schrik, angst of paniek blokkeert de ademhaling maar ook andere stressbronnen kunnen dat doen. Daarom is het van belang om:

1. Te leren hoe stress zich bij jou uit.
2. Te leren hoe je stress kunt verminderen.
3. Te leren hoe je bewust kunt ademen/ontspannen.

Tip: Wanneer je last hebt van stress zijn yoga, mindfulness of de begeleiding door een haptonoom / mensendiecktherapeut, goede manieren om je stress te leren hanteren en te leren ontspannen. Geregelde afleiding door een hobby of sociale contacten kunnen ook manieren zijn om te ontspannen.

Wanneer het je niet lukt om te ontspannen kan juist *inspanning* je helpen om te ontspannen. Lichaamsbeweging/sport ontladst namelijk de spierspanningen in je lijf. Vaak kun je na sporten beter ontspannen en dieper slapen.

Wanneer je niet gewend bent om je lichamelijk in te spannen vraag dan je huisarts eerst naar je fysieke mogelijkheden (of kies voor medisch begeleid fitness).

Veel mensen besteden nauwgezet aandacht aan gezonde voeding, maar het verminderen van stress is een minstens zo belangrijke factor voor je gezondheid.

Noot: Wanneer je je stress niet de baas kunt, zoek dan professionele begeleiding.

Tip: Lees het boek [Omgaan met angst & paniek](#) wanneer je kanker hebt of [klik hier](#) voor een goede ontspannings CD, met visualisaties.

2. Zuurstoftransport via het bloed

Nadat de zuurstof in je longen is opgenomen wordt het door de rode bloedcellen vervoerd naar alle cellen van het lichaam. De aanwezigheid van voldoende goed werkende rode bloedcellen is daarbij van belang.

Voor de aanmaak van gezond bloed zijn volwaardige eiwitten, ijzer, vitamine B12 en foliumzuur essentieel. Zorg daartoe voor voldoende eiwit en vitamine B12 (melk, vlees en eieren) en zorg voor voldoende ijzer en foliumzuur (verse groenten en fruit) in je voeding.

Noot: Wanneer je geen vlees wilt eten is het belangrijk om in ieder geval zo nu en dan vis, zuivelproducten of eieren te nuttigen.

Vraag: Peskin zegt dat je onbeperkt vlees mag eten. Wat vinden jullie daarvan?

Antwoord: De meeste aanwijzingen van Peskin zijn waardevol en gebaseerd op onderzoek. Peskin's aanbeveling om veel vlees te eten is echter weinig onderbouwd. Grote kanker- en voedingsdeskundigen (Budwig, Moritz, Gerson e.a.) raden het gebruik van vlees juist af. Wanneer je toch vlees verkiest, eet dan kleine hoeveelheden bij voorkeur biologisch (wit) vlees of niet-gekweekte vis.

Vraag: Waarom leggen jullie de nadruk op biologisch vlees en niet-gekweekte vis?

Antwoord: Vlees uit de bio-industrie en vis uit kweekvijvers leveren weliswaar volwaardig eiwit maar ze worden in toenemende mate vervuild met antibiotica, hormonen en andere chemische toevoegingen. Deze stoffen belasten het lichaam extra. Kies daarom zoveel mogelijk voor biologisch* wit vlees of vrij gevangen (kleine) vette vis.

* Liefst producten van 'biologisch dynamische' kwaliteit of EKO keurmerk. Je vindt deze producten in natuurvoedingswinkels.

Vraag: Waarom vrij gevangen *kleine* vissen?

Antwoord: Doordat landbouwgiften met het regenwater naar de oceanen stromen, stapelen zich deze gifstoffen in vissen. Dit geldt het sterkst voor de grote vissen. In die zin is het beter om kleine vissen te eten.

Tip: Beweging is nodig om je bloed goed te laten stromen. Laat de auto eens staan, pak de fiets of kies een sport die je leuk vindt.

3. Zuurstofopname in de cel

Nadat de zuurstof in het lichaam is opgenomen en via het bloed getransporteerd, moet de zuurstof door de cellen worden opgenomen. Dit wordt celademhaling genoemd en dit is het punt waarop het bij de meeste mensen in meer of mindere mate misgaat.

Voor een goede cel-ademhaling is een juiste verhouding van essentiële vetzuren omega-3 en -6 noodzakelijk. Deze vetzuren bouwen de celwand op en zijn in staat om zuurstof te ademen. Ze 'trekken' als het ware zuurstof de cel in. De meeste mensen in het Westen krijgen tegenwoordig te weinig essentiële vetzuren binnen en bovendien ook nog eens in een verkeerde verhouding. Cellen krijgen het daardoor 'benauwd'.

Nog een extra probleem

De huidige voedselbewerking verhardt de zachte essentiële oliën tot zogenaamde transvetten. Je vindt deze transvetten met name in voedingsmiddelen die langer houdbaar gemaakt zijn (pakjes, blikjes, potjes en nog tal van andere voedingsmiddelen). Deze verharde vetten verdringen de essentiële vetzuren uit de celwand en zijn niet in staat om zuurstof te ademen. Cellen, die het door een tekort aan essentiële vetzuren al benauwd hadden, krijgen het hierdoor nog benauwder.

‘Zonder dat de Westerse mens het door heeft is hij bezig om de cellen in zijn lichaam te laten stikken.’

Dit is misschien een harde uitspraak, maar een eeuw geleden kreeg 1 op de 20 mensen kanker, 50 jaar geleden was dat ongeveer 1 op de 5, nu is het 1 op de 3, in de VS al bijna 1 op de 2 mannen. Deze toename is niet verklaarbaar door erfelijkheid. Wetenschappers over de hele wereld geven aan dat de belangrijkste oorzaak van kanker/welvaartsziekten gelegen is in de ongezonde leefstijl van de Westerse mens. Een chronisch tekort aan essentiële vetzuren en verharding van vetten zijn hierin belangrijke factoren.

Vraag: Wat zijn essentiële vetzuren?

Antwoord: Essentieel wil zeggen dat het lichaam ze niet zelf kan maken. Je zal ze dus via je voeding moeten binnenkrijgen. Je vindt essentiële vetzuren vooral in vette vis, noten/zaden en de oliën ervan.

Vraag: Wat zijn verharde- of transvetten?

Antwoord: De zachte onverzadigde vetzuren (vloeibare plantaardige oliën) die goed ‘ademen’ kunnen gemakkelijk ranzig worden. Om ze beter houdbaar te maken worden ze tijdens de voedselbewerking ‘verhard’. Je vindt deze verharde vetten

in allerlei bewerkte voedingsmiddelen zoals pakjes, blikjes, margarines en fastfood. Raadpleeg voor details de etiketten van deze voedingsmiddelen.

Wat kun je doen?

Je kunt twee belangrijke maatregelen nemen om te zorgen dat de cellen in je lichaam voldoende zuurstof ademen:

1. Mijd alle transvetten in je voeding (pakjes, blikjes, potjes, margarine en andere bewerkte vetten)
2. Neem dagelijks een dessert/eetlepel van een mengsel van de essentiële vetzuren omega-3 en omega-6 in de verhouding 1:1 of 1:2.

Meng daartoe gelijke delen biologische koudgeperste lijnzaadolie en hennepzaadolie en neem elke ochtend en avond bij de maaltijd een dessert- tot een eetlepel van dit mengsel (belangrijk: het gaat om de olie, niet het zaad. Veel mensen gebruiken lijnzaad voor een goede stoelgang maar het lichaam kan daaruit onmogelijk de benodigde hoeveelheid olie onttrekken).

Noot: Zorg dat je dit oliemengsel niet verhit of met hete voeding in aanraking brengt. De essentiële vetzuren worden daardoor namelijk hard en onwerkzaam.

Vraag: Hoeveel moet ik van het oliemengsel innemen?

Antwoord: Neem ter preventie twee keer per dag een dessertlepel en wanneer je kanker hebt twee keer per dag een eetlepel.

Vraag: Hoe neem ik het in? Het doet me sterk denken aan de eetlepel levertraan die ik als kind moest innemen.

Antwoord: Wanneer je de olie puur inneemt kan het helpen je neus dicht te knijpen, maar er zijn ook andere mogelijkheden. Je kunt de olie bijvoorbeeld mengen met kwark, je kunt het verwerken in salades, mengen in vers geperste groente/fruitsappen (smoothies), in plaats van boter over je brood sprenkelen, of, als al deze mogelijkheden je niet aanspreken, kun je het ook in capsulevorm verkrijgen (zie webshop).

Belangrijk: Plantaardige oliën waarin je bakt, braadt of frituurt worden hard en *onwerkzaam*.

Lijnzaadolie gaat zelfs al 'stuk' bij 40 graden! Meng het oliemengsel dus niet door hete pap, bak er beslist niet mee en sprenkel het ook niet over hete gewokte groenten.

Vraag: Waar zitten omega-3 en 6 vetzuren in?

Antwoord: Omega-3 vind je met name in lijnzaad, hennepzaad, chiazaad, walnoten (en de oliën ervan). Omega-6 vind je in alle andere zaden, noten en de oliën ervan.

Wist je dat... : Olijfolie bevat geen omega-3 en nauwelijks omega-6. Daarom is olijfolie (met name de milde variant) geschikt om in te bakken.

Omega-3 en omega-6

Waar de deskundigen het niet over eens zijn

Deskundigen zijn het niet eens over de maximaal toegestane hoeveelheid omega-3 en -6. Peskin bijvoorbeeld beweert dat je omega-3 kunt overdoseren terwijl Budwig patiënten vrijwel volledig op lijnzaadolie (omega-3) laat overschakelen.

Peskin geeft aan dat je net zoveel omega-6 mag gebruiken als je wilt, terwijl anderen dit juist afraden (omdat omega-6 ontstekingsbevorderend werkt en daarmee kankergroei kan stimuleren).

Waar de deskundigen het wel over eens zijn

Ondanks de verschillen zijn zowel Budwig, Peskin als de meeste andere voedingsdeskundigen het er over eens dat voor een optimale celademhaling een juiste verhouding van essentiële oliën noodzakelijk is. De aanbevolen verhoudingen variëren van 1:1 tot 1:4. Wanneer je elke dag het beschreven mengsel van lijnzaad- en hennepzaadolie inneemt voldoe je aan dit gegeven.

Wat betreft het overdoseren van omega-3: er zijn inderdaad aanwijzingen dat je omega-3 zou kunnen overdoseren. Daarom adviseren wij twee keer per dag

een dessertlepel (preventie) en twee keer per dag een eetlepel (bij kanker). Op die manier zit je veilig.

Noot: Sommige mensen hebben weerstand tegen lijnzaadolie. Vaak komt dit doordat de olie ranzig is geworden. Lijnzaadolie moet donker en koel bewaard worden. Dat geldt ook voor hennepzaadolie. Mocht de weerstand blijven dan raden wij alleen de hennepzaadolie aan.

Tot slot zijn de meeste deskundigen (behalve Peskin) het erover eens dat je omega-6 moet beperken (omdat het ontstekingsbevorderend werkt). Wij adviseren daarom niet meer dan 1-2 handen noten en zaden op een dag (en niet meer dan enkele eetlepels olie van deze noten/zaden, behalve dus de lijnzaad- of hennepzaadolie die omega-3 bevatten. Ook olijfolie (omega-9) mag je vrij gebruiken. Olijfolie (extra vierge) is een zeer 'neutrale' energiebron en daarmee een uitstekende olie om op gewicht te blijven.

Tip: Kokosolie is naast roomboter en *milde* olijfolie het beste vet om in te bakken.

Bij kanker: Omega-6 vetzuren zijn op zich gezond, maar hebben een ontstekingsbevorderende werking die je bij kanker zou willen beperken. Gebruik noten en zaden daarom bij kanker in beperkte mate (1-2 handen per dag).

Vraag: Ik hoor dat visoliecapsules/vette vis goede bronnen van omega-3 zijn. Jullie noemen dit niet. Hoe komt dat?

Antwoord: Visolie bevat EPA en DHA, zogenaamde *derivaten* (omzettingen) van alfa-linoleenzuur (omega-3). Het bevat dus niet de 'pure omega-3' die je nodig hebt om je cellen optimaal te laten ademen. Toch zijn DHA en EPA wel belangrijke stoffen. Aanbeveling: Neem daarom naast het aangegeven mengsel van *biologische* lijnzaad- en hennepzaadolie ook visoliecapsules (vooral wanneer je kanker hebt).

☹: Vis (met uitzondering van biologisch gekweekte vis) en de daarvan gemaakte visolie (capsules) zijn de laatste tijd toenemend 'vervuild' (door landbouwgiften en milieuvervuiling).

Beter alternatief: Krillolie heeft een veel zuiverder samenstelling dan de gewone visolie en bevat zeer goede DHA en EPA. Het heeft bovendien een gunstige werking op het zenuwstelsel en stimuleert de afweer.

De belangrijkste misvatting over vet

In meerdere diëten worden de dierlijke vetten ‘slecht gemaakt’ ten opzichte van de plantaardige vetten. In sommige diëten worden ze zelfs helemaal uitgebannen. Dat is een misvatting, want onderzoek laat zien dat dierlijke vetten (vis, vlees, eieren en melk) juist een *belangrijke rol* spelen in de optimale verwerking van plantaardige vetten (noten, zaden en de oliën ervan).

Aanbeveling: Kies daarom naast het aanbevolen oliemengsel ook voor een aandeel vis en liefst biologische volle zuivelproducten (met name kwark en zure melkproducten) in je voeding.

4. Zuurstof verbranding

De juiste verhouding van omega-3 en -6 vetzuren in combinatie met een bescheiden aandeel dierlijke vetten maakt dat een cel optimaal kan 'ademen'.

Nu zijn er vitaminen, mineralen en andere kleine hulpstoffen nodig om de zuurstof middels ingewikkelde chemische reacties te verbranden en daarmee de energie te leveren die nodig is om te leven. Zonder deze belangrijke hulpstoffen kunnen de processen in de cel niet goed verlopen. Je kunt een cel in die zin vergelijken met een autofabriek. De bouwstenen in onze voeding (eiwitten, vetten en koolhydraten) zijn zeg maar de grove onderdelen van de auto. De juiste verhouding van essentiële vetzuren (omega-3 en -6) leveren de energie om de auto te kunnen produceren. Vitaminen, mineralen en andere kleine hulpstoffen zijn tenslotte de onderdelen (kleine schroefjes, moertjes en boutjes) zonder welke een auto nooit zou kunnen rijden.

Vraag: Hoe krijg ik voldoende van deze essentiële vitaminen/mineralen en andere hulpstoffen binnen?

Antwoord: *Verse, biologische* producten bevatten een overvloed aan al deze stoffen.

Vraag: Peskin legt in de preventie van kanker de nadruk op mineralen en zegt dat de vitaminen

minder belangrijk zijn. Andere deskundigen hechten juist veel belang aan vitaminen. Wie moet ik geloven?

Antwoord: Peskin legt inderdaad de nadruk op een mineralensupplement maar zegt niet dat vitaminen onbelangrijk zijn. Elke arts weet dat de gezonde processen die in een cel plaatsvinden, vallen en staan bij de aanwezigheid van vitaminen. In de bijlage 'Natuurlijke overvloed aan vitaminen' lees je hoe speciale groente- en fruitsmoothies in combinatie met zeezout een overvloed aan natuurlijke vitaminen, mineralen, antioxidanten, sporenelementen, enzymen en basen kunnen zijn.

Wist je dat... : De grond uitgeput raakt door de huidige intensieve landbouw en het veelvuldig gebruik van kunstmest. Op deze voedingsarme grond verbouwde gewassen bevatten steeds minder vitaminen en mineralen. Biologische voeding kent dit gebrek niet (of in ieder geval minder) omdat er geen kunstmest wordt gebruikt. Bovendien krijgt de landbouwgrond van een biologisch bedrijf de kans zich te herstellen door het jaarlijks wisselen van gewassen.

Gifstoffen in voeding en milieu

De toename aan gifstoffen in deze tijd (over)belasten de mens. Denk daarbij aan de schadelijke toevoegingen aan ons voedsel (tal van kleur-, geur- en smaakstoffen, E-nummers, hormonen, antibiotica), aan elektromagnetische stress (straling van computers, mobiele telefoons, UMTS-masten), aan zware metalen (bijvoorbeeld kwik in amalgaamvullingen), aan landbouwgiften (die via het regenwater naar de oceanen stromen en zich daar in vissen opstapelen en ons drinkwater bedreigen), aan milieurampen (bijvoorbeeld olie- en kernrampen), enzovoorts. De optelsom van al deze belastingen kan de cel-ademhaling in belangrijke mate verstoren en heeft een nadelige uitwerking op de gezondheid.

Het verwijderen van gif- en afvalstoffen uit het lichaam is daarom een belangrijk aandachtsgebied, zowel in de preventie als in de behandeling van ziekten.

Aanbeveling: Mijd gifstoffen. Schakel zoveel mogelijk over op biologische voeding (deze bevat veel minder schadelijke toevoegingen). Wees daarnaast ook voorzichtig met het op je huid smeren van allerlei crèmes, zalven, deodoranten, shampoos en make up.

Tip: Ga zo nu en dan eens naar de sauna. Tijdens het zweten kan je lichaam zich van afvalstoffen ontdoen.

Tip: Drink voldoende zuiver water om je lichaam te helpen afvalstoffen 'weg te spoelen'.
Meer weten? Lees het boek 'Water een bijzonder fenomeen' van Guido van Mierlo.

Waterfilters: Wil je gebruikmaken van zogenaamde waterzuiveraars? Zoek dan op het internet op de woorden 'waterfilters', 'water-ionisators' of 'omgekeerde osmose'.

Overweging: Overweeg eens een detoxkuur of een andere reiniging van je lichaam. Zoek daartoe de begeleiding van iemand die veel ervaring heeft van ontgiftiging.

Wanneer je gezonder gaat eten (of wanneer iemand een ontgiftingskuur doet), begint het lichaam opgehoopte afvalstoffen 'eruit te gooien'. Dit zal met name het geval zijn wanneer je gedurende langere tijd ongezond heeft geleefd. Deze 'opruimacties' gaan gepaard met zogenaamde ontgiftingsreacties. Kennis van deze reacties en de bijbehorende verschijnselen kan helpen om op een goede manier door zo'n reiniging te gaan. Lees meer over ontgiftingsreacties in in de desbetreffende bijlage.

Vraag: Ik hoorde dat je ook je lever kunt reinigen?

Antwoord: Ja dat klopt. Je kunt elk orgaan specifiek reinigen. Zo bestaan er lever-, darm- en nierreinigingen. Doe zo'n reiniging liefst onder deskundige begeleiding.

Vraag: Kunnen jullie iets meer zeggen over een reiniging van de lever?

Antwoord: De voedings- en kankerdeskundige Andreas Moritz heeft speciale aandacht voor ontgiftiging ter preventie en behandeling van ziekten. Hij schreef het boek 'De ongelooflijke lever- en galblaas-zuivering'.

Bij ziekte: Kies wanneer je ziek bent bij voorkeur voor een zachte reiniging onder goede begeleiding.

Bij kanker: Bij kanker wordt vasten over het algemeen afgeraden (met uitzondering van enkele dagen sapvasten). Mocht je innerlijk toch worden aangespoord om te vasten, doe dat dan bij voorkeur onder deskundige medische begeleiding of in een vastenkliniek/kuuroord.

Suikergebruik

Het toegenomen suikergebruik lijkt een belangrijke rol te spelen in de enorme toename aan welvaartsziekten. Daarom raden vrijwel alle voedingsdeskundigen het aan om zo weinig mogelijk 'directe suikers' te eten en 'snelle koolhydraten' te beperken.

Directe suikers

Alle vormen van suiker en ook alle toegevoegde suiker aan frisdranken, ijs, koekjes, snoep en tal van andere producten (lees de etiketten).

Snelle koolhydraten

Met name graanproducten (brood, rijst, pasta's, etc.) en wortelgewassen (aardappel, wortel, biet, etc.) bevatten veel koolhydraten die in het bloed worden omgezet in suiker. Het zijn vooral de 'witte' producten (wit brood, witte pasta's, witte rijst) die heel snel omgezet worden in suiker.

Belangrijk: Fruit en honing bevatten ook directe suikers. Fruit en honing bezitten echter zoveel gezonde eigenschappen dat dit ruimschoots opweegt tegen de suiker die ze bevatten.

Vraag: Zijn aspartaam of zoetjes een goed alternatief voor suiker?

Antwoord: Nee, dat zijn het niet. Kies liever voor stevia (een natuurlijk zoetmiddel), zoethoutthee of eventueel een theelepeltje honing/koninginnegelei.

Preventieve maatregel

Het toegenomen suikergebruik in combinatie met stress maakt ieder mens vatbaarder voor ziekte. Wanneer je eenmaal ziek bent (en met name wanneer je kanker hebt) is het extra belangrijk om goed met dit aspect om te gaan. Meerdere anti-kanker diëten raden aan om naast het stoppen van witte suikers, koolhydraten te beperken tot zelfs 50 gram per dag!

Beperk in ieder geval de directe suikers zoveel mogelijk (met uitzondering van fruit en honing). Verminder daarnaast de hoeveelheid koolhydraten die je op een dag neemt door met name alle witmeelproducten te vermijden.

Eet vers biologisch fruit, verspreid over de dag. Wanneer je fruitsappen perst, meng ze dan met groentesappen (die bevatten namelijk minder suiker) en blend het sap met een avocado, noten of oliën tot een smoothie (hierdoor worden de fruitsuikers langzaam in je

lichaam opgenomen en geven ze geen nadelige verhoging van je bloedsuiker).

Vraag: Hoe blijf ik op gewicht wanneer ik suiker stop en koolhydraten beperk?

Antwoord: Deskundigen geven aan dat een dieet gebaseerd op natuurlijke principes automatisch een ideaal gewicht tot gevolg zal hebben. Op het moment echter dat je suikers beperkt en koolhydraten vermindert, zul je, om op gewicht te blijven, je calorieën meer uit vet/eiwit moeten halen. Kies daartoe op de allereerste plaats voor het aanbevolen mengsel van lijnzaad- en hennep-zaadolie, kleine hoeveelheden noten en zaden en vul je caloriebehoefte verder aan met 'neutrale' vetten zoals olijfolie, kokosvet, avocado, ghee en roomboter. Op deze manier krijg je meer dan genoeg calorieën binnen.

Vraag: Is er verschil tussen gezonde suikers (fruit en honing) en ongezonde suikers (witte suikers)?

Antwoord: Voedingsdeskundigen geven aan dat vers fruit gezond is. Aan klein rood/paars fruit worden zelfs kankerwerende eigenschappen toegeschreven. Het beste kun je gezonde suikers verspreid over de dag eten (dus geen grote hoeveelheden fruit ineens).

Tip: Kies kleine hoeveelheden fruit (bijvoorbeeld ¼ appel of ¼ banaan), het beste is rood/paars fruit (blauwe bessen, rode bessen, bramen, frambozen, cranberry's, granaatappel). Aan appel, papaja, ananas en citrusvruchten (sinaasappel, grapefruit en citroen) worden ook goede eigenschappen toegeschreven. Beperk zoet fruit, overrijp fruit en gedroogde vruchten. Vermijd teveel fruit.

Vraag: Sommige kankerdeskundigen zeggen dat je geen suiker en daarmee ook geen fruit moet eten. Jullie zeggen kleine beetjes fruit. Wie moet ik geloven?

Antwoord: Fruit, verse groenten en plantaardige oliën zitten boordevol lichtkracht en zijn in die zin belangrijk voor je gezondheid. Fruit bevat echter ook suikers en teveel suiker is zoals gezegd niet goed bij kanker. Aan de ene kant is fruit dus goed (kankerwerend), aan de andere kant niet. Wat moet je doen? Eet elke dag kleine beetjes fruit verdeeld over de dag, dan heb je alle voordelen ervan en niet de nadelen.

Tip: Eet vers biologisch fruit, verspreid over de dag. Wanneer je verse fruitsappen perst meng ze dan met groentesappen (die bevatten minder suiker) en 'blend' het sap met een avocado, noten of oliën tot een smoothie (hierdoor worden de gezonde fruitsuikers langzamer in het lichaam opgenomen en veroorzaken ze geen nadelige verhoging van je bloedsuiker).

Advies bij kanker: Stop alle directe suikers (behalve kleine hoeveelheden fruit, zie hoofdstuk 'De belangrijkste geboden & verboden'). Beperk koolhydraten daarnaast zoveel mogelijk. Sommigen kankerdeskundigen raden zelfs aan om minder dan 50 gram koolhydraten per dag te eten. Op die manier 'honger je kankercellen uit'.

Vraag: Wat moet ik me voorstellen bij niet of nauwelijks suiker?

Antwoord: Nauwelijks suiker wil zeggen geen witte suikers (ook geen toevoegingen in pakjes, blikjes etc). Kleine beetjes fruit verdeeld over de dag zijn wel toegestaan (bijvoorbeeld ¼ appel, enkele bessen, frambozen of een theelepeltje koninginnegelei).

Vraag: Wat moet ik me voorstellen bij minder dan 50 gram koolhydraten per dag?

Antwoord: Een voorbeeld van 50 gram koolhydraten is een eetlepel graanvlokken bij je ontbijt, een volkoren boterham bij de lunch en 2 kleine aardappelen bij het avondeten.

Essentiële suikers

Je hoort de laatste jaren veel over essentiële aminozuren en essentiële vetzuren, maar weinig mensen zijn op de hoogte van het belang van essentiële suikers voor de gezondheid en preventie van ziekten.

Essentiële suikers zijn een recente ontdekking in de wetenschap. Het zijn suikermoleculen die als een soort vlaggenstokken op de celwand staan. Net zoals wij met gelaatsuitdrukkingen met elkaar communiceren, zo communiceren cellen in het lichaam door middel van deze 'vlaggenstokken' met elkaar.

Wanneer je het lichaam vergelijkt met een voetbalelftal dan kun je de reeds beschreven maatregelen om de celademhaling te versterken vergelijken met het verbeteren van de conditie van de voetballers. Echter, met een top-fitte groep heb je nog geen goed team. De spelers moeten ook met elkaar samenspelen en daarin spelen essentiële suikers een rol. Essentiële suikers maken dat de cellen in het lichaam op elkaar afstemmen en met elkaar samenwerken voor optimale prestaties.

Vraag: Maar je mag bij kanker toch geen suikers eten?

Antwoord: Dat klopt, maar essentiële suikers zijn geen gewone suikers. Ze zitten in *heel kleine hoeveelheden* in bijvoorbeeld zeewier, aloë vera,

kurkuma, medicinale paddenstoelen en echinacea. Deze voedingsmiddelen of de supplementen ervan worden al eeuwenlang aanbevolen om de vitaliteit te ondersteunen en de afweer van het lichaam te versterken.

Het zuur-base evenwicht

Alle tot nu toe beschreven processen kunnen alleen goed verlopen wanneer je bloed het juiste 'zuur-base' evenwicht heeft!*

* Een goed boek over zuur-base voeding is 'Gezond door ontzuring' van Harold Hosch.

Eiwitten, vetten, koolhydraten en suikers in een *droge vorm* verzuren het lichaam en dat is ongezond.

Waterrijk voedsel zoals groenten en fruit hebben een omgekeerd ontzurend (basisch) effect.

Verzuring is ongezond

Wanneer je bloed verzuurt krijg je een mechanisme dat je kunt vergelijken met het verzuren van je spieren tijdens een grote inspanning. De meeste mensen hebben dat wel eens meegemaakt: je spant je zodanig in dat je spieren verzuren en pijn gaan doen. Wanneer je die pijngrens niet respecteert en jezelf forceert kunnen je spieren zelfs zodanig verkrampen dat je geen stap meer kunt zetten. Op een vergelijkbare wijze lopen alle processen in het lichaam spaak wanneer je bloed door een verkeerde leefwijze (voeding, stress, enz.) verzuurt.

Basisch bloed is gezond

Het omgekeerde van zuur is base. Daarom is het basisch maken van je bloed belangrijk in de preventie en behandeling van ziekten. Je kunt weg bewegen van ziekte naar een grotere vitaliteit en gezondheid door te zorgen voor een (ruim) base-overschot in je voeding.

Wat is de belangrijkste bron van basen in je voeding?

Groente en fruit zijn de belangrijkste bronnen van basen in je voeding. Andere goede bronnen zijn kiemen, tarwegras en stuifmeelkorrels. Deze voedingsmiddelen bevatten bovendien een overvloed aan natuurlijke vitaminen, mineralen, enzymen en antioxidanten.

Aanbeveling: Drink voor elke maaltijd (of tussen de maaltijden in) een glas versgeperst groentesap (liefst als smoothie).

Vraag: Hoe maak ik een smoothie?

Antwoord: Je maakt een smoothie door versgeperste sappen te blenden met noten/avocado of door ze te mengen met bijvoorbeeld lijnzaad-, hennepzaad- of olijfolie. Door de vetten wordt de smoothie geleidelijk in het lichaam opgenomen en geeft ze geen nadelige verhoging van je bloedsuiker. Belangrijk: Kies voor maximaal 20%

fruitsap in je smoothie zodat deze niet te zoet wordt.

Boekentip: Lees 'De Sap & Smoothie bijbel' van Suzannah Olivier of 'De Groene Smoothie Revolutie' van Victoria Boutenko.

Richtlijn

Deskundigen raden voor een optimaal zuur-base evenwicht aan om 80% basisch waterrijk voedsel te gebruiken (fruit/groenten) en 20% 'vast' voedsel (granen, bonen, vlees, vis en zuivel).

De 7 stappen om je voeding te verbeteren

Samenvatting

Een eeuw geleden kreeg 1 op de 20 mensen kanker, nu in Amerika al bijna 1 op de 2 mannen. Deze toename is niet te verklaren door erfelijkheid. Otto Warburg laat zien dat de primaire oorzaak van kanker/degeneratie gelegen is in een zuurstoftekort van de cellen.

Wetenschappers bevestigen dat de belangrijkste oorzaak van kanker de ongezonde leefstijl van de Westerse mens is. Een chronisch tekort aan essentiële vetzuren, verharding van vetten, stress, gifstoffen en een verzuring van het bloed zijn hierin belangrijke factoren.

We hebben in het voorgaande deze factoren in detail besproken en we kunnen ons voorstellen dat je overweldigd bent geraakt door de veelheid aan informatie. Je vraagt je misschien af wat je nu precies kunt doen om je gezondheid zoveel mogelijk te waarborgen.

In algemene zin is het belangrijk dat het eten je smaakt. Kies daarom binnen de aangegeven kaders voor voedingsmiddelen die je lekker vindt.

Wil het voedsel je lichaam ook optimaal opbouwen

dan is daar rust voor nodig. Maak je eten daarom met plezier klaar, dien het mooi op en neem de tijd om te eten en na te tafelen.

Drink voldoende water op een dag, maar liever niet teveel tijdens of direct na de maaltijd. Drink ook niet teveel 's avonds, want dan moet je er 's nachts uit om te plassen en dat verstoort een gezonde nachtrust.

Gebruik zoveel mogelijk producten van biologisch dynamische kwaliteit of EKO-keurmerk.

Het kan inspirerend zijn om je eigen voeding te 'verbouwen', bijvoorbeeld in een volkstuintje, je eigen tuin, het balkon of vensterbank. In de bijlage 'Natuurlijke overvloed aan vitaminen' krijg je ideeën aangereikt hoe je op het balkon of in de vensterbank van je keuken al voedsel kunt 'verbouwen'. Een zelf-verzorgd en geplukt tomaatje smaakt echt anders dan eentje uit de supermarkt. Ook het kiemen van zaden is gezond en makkelijk zelf te doen.

Nu vatten we alle besproken punten nog een keer voor je samen. We hebben de punten op volgorde van belangrijkheid gezet. Begin dus met stap 1, dan stap 2, enzovoorts.

Vraag: Zijn de zeven stappen om je voeding te verbeteren goed voor iedereen?

Antwoord: Nee. Het zijn *algemene* richtlijnen en die kunnen niet gelden voor iedereen. In individuele gevallen (met name bij ziekte/allergieën) is het belangrijk de voeding af te stemmen op de constitutie en persoonlijke situatie.

Vraag: Moet ik om ziekte te voorkomen dezelfde richtlijnen aanhouden als iemand die kanker heeft?

Antwoord: Nee. Ter preventie kun je over het algemeen milder te werk gaan.

*Onderstaande stappen staan op volgorde
van belangrijkheid*

Stap 1. Drink voldoende

De meeste mensen drinken te weinig. Zonder voldoende zuiver water kunnen de stofwisselingsprocessen in het lichaam niet goed verlopen. Daarnaast heeft het lichaam water nodig om afval- en gifstoffen 'weg te spoelen'.

Aanbeveling: Drink 1-2 liter warm/heet zuiver water per dag.

Waarom zuiver water?: Alleen zuiver water en het water uit verse groenten en fruit hebben sterk reinigende eigenschappen.

Waarom warm water?: Wanneer je koud water drinkt, moet je lichaam dit water opwarmen tot lichaamstemperatuur. Dat kost veel energie. Drink daarom bij voorkeur warm/heet water (zeker wanneer je ziek bent).

Wist je dat... : De meeste mensen gaan pas drinken wanneer ze dorst hebben, maar dat is te laat! Marathonlopers weten hoe belangrijk het is om hun vochthuishouding op peil te houden. Zij drinken *voordat* ze dorst krijgen.

Anders kunnen ze onmogelijk een optimale prestatie neerzetten.

Belangrijk: Koffie, zwarte thee, frisdranken, alcohol, etc. mag je niet gelijkschakelen met zuiver water. Ze hebben eerder een ongunstige (verzurende) uitwerking en je zou ze zoveel mogelijk moeten vermijden.

Tip: Je kunt de kwaliteit van het drinkwater op verschillende manieren verhogen o.a. door het gebruik van [water-ionisators](#) of omgekeerde osmose.

Meer weten?: Lees het boek 'Water' van Guido van Mierlo.

Stap 2. Zorg voor een base-overschot in je voeding

Naast voldoende vocht is een juist zuur-base evenwicht essentieel voor je gezondheid. Wanneer je bloed teveel verzuurt lopen alle processen in het lichaam spaak.

Het bloed van veel mensen is te zuur. Je kunt dat tegengaan door voedingsmiddelen te gebruiken met een zogenaamd base-overschot.

Verse groente- en fruit(sappen) zijn de belangrijkste bron van basen. Andere zeer goede bronnen zijn verse kiemen, tarwegras en stuifmeelkorrels. Deze voedingsmiddelen bevatten bovendien een natuurlijke overvloed aan vitaminen, mineralen, antioxidanten, enzymen en andere belangrijke hulpstoffen.

Belangrijk: Zorg voor een base-overschot in je voeding. Drink daartoe voor elke maaltijd (of tussen de maaltijden in) een glas versgeperst groenten/fruitsap (liefst als smoothie).

Smoothie: Je maakt een smoothie door versgeperste sappen te blenden met noten/avocado of door ze te mengen met bijvoorbeeld lijnzaad-, hennepzaad- of olijfolie. Door de vetten wordt

de smoothie geleidelijk in het lichaam opgenomen en geeft ze geen nadelige verhoging van je bloedsuiker.

Tip: Kies voor maximaal 20% fruitsap in je smoothie zodat deze niet te zoet wordt.

Boekentip: ‘De Groene Smoothie Revolutie’ van Victoria Boutenko.

Stap 3. Zorg voor de juiste verhouding van essentiële vetzuren en schrap transvetten uit je voeding

Voor een optimale celademhaling heb je een juiste verhouding van de essentiële vetzuren omega-3 en -6 nodig. De juiste verhouding trekt als het ware zuurstof de cellen in. Omdat transvetten de essentiële vetzuren 'verdringen' is het belangrijk transvetten uit je voeding te schrappen.

Samenvattend:

Zorg voor de juiste verhouding van essentiële vetzuren

Meng daartoe gelijke delen koudgeperste biologische lijnzaadolie en hennepzaadolie en neem 2 keer per dag een dessert- tot een eetlepel van dit oliemengsel (of als [supplement](#)).

Belangrijk!: Verhit/verwarm dit oliemengsel niet want dan wordt het onwerkzaam.

Wist je dat... : Voor een optimale verwerking van de essentiële vetzuren in het lichaam zijn dierlijke vetten behulpzaam. Kies daarom naast het aanbevolen oliemengsel voor een bescheiden aandeel biologisch vlees/vis of zuivelproducten (met name kwark en zure volle melkproducten) in je voeding.

Schrap alle transvetten uit je voeding

De door de voedselindustrie 'verharde' oliën bevatten transvetten die schadelijk zijn. Ze verdringen essentiële vetzuren uit de celwand en verminderen op die manier de cel ademhaling.

Wat zijn transvetten?: Transvetten vind je met name in allerlei pakjes, blikjes, potjes, margarines en kant-en-klaar producten. Weer deze producten uit je voeding. Vervang ze door verse en onbewerkte producten.

Stap 4. Stop/beperk suikers

Het toegenomen suikergebruik speelt een belangrijke rol in de toename aan welvaartsziekten. Door suikers en witmeelproducten te beperken, voorkom je degeneratie van cellen.

Noot: Wanneer je kanker hebt, dien je onderstaande aanbevelingen extra streng te hanteren.

Suikers stoppen – Hoe doe je dat?

Stop witte suikers: Schrap zoveel mogelijk directe suikers uit je voeding (witte suiker, bruine suiker, rietsuiker, siropen en allerlei toegevoegde suikers in frisdranken, ijs, koekjes, snoep, witmeel- en andere producten).

Heb je toch behoefte aan zoet?: Eet dan kleine beetjes *gezonde suiker* (fruit/honing), liefst het kleine rode en paarse fruit. De eerder genoemde smoothies met maximaal 20% fruitsappen zijn ook waardevol.

Vraag: Zijn aspartaam of zoetjes een goed alternatief voor suiker?

Antwoord: Nee, dat zijn het niet. Kies liever voor stevia (een natuurlijk zoetmiddel), zoethoutthee

of eventueel een theelepeltje honing/koninginnegelei

Beperk koolhydraten: Vermijd zoveel mogelijk witmeelproducten (wit brood, witte pasta's, koekjes, etc.) en beperk de hoeveelheid aardappelen die je eet. Kies bij voorkeur voor kleine hoeveelheden volkorenproducten (bruin brood, bruine pasta's, gierst, boekweit en zilvervliesrijst).

Wist je dat... : Naast de genoemde suikers en koolhydraten bestaan er ook essentiële suikers. Deze bijzondere suikers zijn gezond en versterken je afweer. Je vindt essentiële suikers in heel kleine hoeveelheden in paddenstoelen (maitake, shiitake e.a.), zeewier, aloë vera, echinacea en kurkuma. Zorg wekelijks voor een of meer van deze stoffen in je voeding.

Stap 5. Zorg verder voor voldoende vitaminen/mineralen en andere hulpstoffen

Vitaminen, mineralen, enzymen, antioxidanten en vele andere hulpstoffen zijn kleine, maar uiterst belangrijke schakels in het gezond functioneren van je lichaam. Je kunt ze vergelijken met de schroefjes, moertjes en boutjes in de productie van een auto. Zonder die kleine onderdelen rammelt een auto uit elkaar. Wanneer je elke dag de reeds besproken smoothies maakt (stap 2) krijg je een natuurlijke overvloed aan deze hulpstoffen binnen.

Aanbeveling: Zorg voor een ruim aandeel verse groenten/fruit in je voeding en maak het gebruik van verse smoothies tot een gewoonte.

Overweeg: Ter preventie kan het raadzaam zijn nog een [multivitaminen/mineralensupplement](#) te nemen om er zeker van te zijn dat je een breed spectrum aan hulpstoffen binnenkrijgt (vooral bij stress en overmatige lichamelijke of geestelijke inspanning).

Belangrijk: bij ziekte is het belangrijk de begeleiding te zoeken van een (natuur)arts die kan testen welke specifieke stoffen je wellicht nodig hebt voor je herstel.

Stap 6. Mijd gif en andere belastingen

We leven in een extreme tijd en staan bloot aan een groot aantal ongezonde belastingen en gifstoffen in onze voeding en leefomgeving. De optelsom van al deze belastingen is niet zelden de druppel die de emmer doet overlopen waardoor ziekte een kans krijgt.

Aanbeveling: Mijd zoveel mogelijk van deze belastingen uit je voeding en leefomgeving. Schakel daartoe over op biologische producten. Deze bevatten minder gif- en chemische toevoegingen dan gewone voeding.

Tip: Overweeg een reinigingskuur om reeds opgeslagen afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen. Ook kunnen bepaalde supplementen je lichaam helpen ontgiften. [Klik hier](#) voor een eeuwenoud preparaat.

Wist je dat... : Veel cosmetica (zalfjes, crèmes, deodoranten, shampoos, make up, etc.) bevatten tal van chemische stoffen die door de huid ons lichaam binnendringen. Kies daarom bij voorkeur voor natuurlijke cosmetica.

Noot: Wanneer het lichaam door gezonde maatregelen aan kracht wint, begint het op zijn eigen wijze opgehoopte afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Deze natuurlijke opruimacties kun-

nen gepaard gaan met ontgiftingsverschijnselen (zie de bijlage 'Ontgiftingsreacties').

Bij ziekte: Kies wanneer je ziek bent bij voorkeur voor een milde reiniging.

Bij kanker: Bij kanker wordt vasten over het algemeen afgeraden (met uitzondering van enkele dagen sapvasten). Mocht je innerlijk toch worden aangespoord om te vasten, doe dat dan bij voorkeur onder deskundige medische begeleiding of in een vastenkliniek/kuuroord.

Stap 7. Verminder stress

Zoals aangegeven zijn slechte voedingsgewoonten, gifstoffen en stress de belangrijkste oorzaken van de toename aan welvaartsziekten in deze tijd. Met name stress belast naast voedingsfactoren een gezonde celademhaling.

Het verminderen van stress is minstens zo belangrijk als gezond eten. Dat wil zeggen: je kunt je aan een perfect dieet houden en toch ziek worden door aanhoudende stress.

Aanbeveling: Neem maatregelen om zowel uiterlijke stress (je leefomstandigheden) als ook innerlijke stress (jezelf innerlijk druk maken) te verminderen. Zoek, wanneer je je stress niet alleen de baas kunt, hulp van een goede vriend/vriendin of een professionele therapeut.

Tip: Lees het boek [Omgaan met angst & paniek](#) wanneer je kanker hebt of [klik hier](#) voor een goede ontspannings CD, met visualisaties.

Voeding op andere niveaus

Alternatieve behandelingen staren zich wat ons betreft vaak blind op het aspect 'voeding'. Voeding is een heel belangrijke factor, maar het is niet de enige factor!

Naast voeding bestaan er emotionele-, mentale-, relationele- en ook zielsaspecten die een minstens zo belangrijke rol spelen in het ontstaan van ziekten.

Zo kan iemand die gezond eet, ziek worden door problemen in zijn relatie. En kan iemand die een goede relatie heeft ziek worden omdat hij zielsongelukkig is op zijn werk.

Boekentip: Ons boek 'Versterk het genezend vermogen op 5 niveaus' geeft inzicht hoe je naast je voeding ook je emoties, je gedachten, je relaties en ziel sterk kunt maken. [Klik hier](#).

Voeding bijlagen

Om dit e-boek behapbaar ☺ te houden kun je de volgende onderwerpen lezen als een hyperlink.

PS. In de boekwinkerversie zijn onderstaande onderwerpen als echte hoofdstukken opgenomen. Dit echte boek telt meer dan 160 pagina's.

Klik onderstaand op een onderwerp dat je interesseert of ga verder met deel II 'Supplementen'.

Hyperlinks:

[Voorbeeldmaaltijden](#)

[De belangrijkste 'Geboden & Verboden'.](#)

[Ontgiftingsreacties en wat je eraan kunt doen](#)

[Extra maatregelen tijdens chemo/bestraling](#)

[De meest gestelde vragen over voeding](#)

SUPPLEMENTEN

Enkele belangrijke punten vooraf

- Medische gezien heeft een cel voor zijn functioneren eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen en nog andere hulpstoffen nodig.
- Een aantal van deze stoffen is van extra belang omdat ze niet door het lichaam zelf kunnen worden aangemaakt. Deze stoffen worden *essentiële* voedingsstoffen genoemd.
- Wanneer je essentiële nutriënten gedurende langere tijd moet missen, raakt je lichaam uitgeput en begint het minder goed te functioneren. Dit kan een belangrijke (mede-)oorzaak van ziekten zijn.
- Daarom kunnen supplementen van belang zijn voor een goede gezondheid (met name bij ziekte, bij stress of bij overmatige lichamelijke of geestelijke inspanning). Dat is niet alleen een alternatieve, maar ook een reguliere opvatting.
- Supplementen zijn een *aanvulling* op je voeding zijn. Natuurlijke voeding is en blijft de belangrijkste factor voor de gezondheid.
- Het slikken van een of meer supplementen doet over het algemeen geen recht aan de complexiteit van het lichaam waar honderdduizenden proces-

sen en stoffen de gezondheid bepalen.

- Voedingssupplementen kunnen naast positieve effecten ook *negatieve effecten* hebben.
- Idealiter dient supplementgebruik te worden afgestemd op de constitutie/situatie van de betrokken persoon. Ook dient te worden onderzocht of de spijsvertering naar behoren functioneert.
- Wij zijn geen voorstanders van 'zelfdokteren'. In geval van ziekte raden wij mensen aan begeleiding te zoeken van een arts (artsen met extra kennis van voeding/supplementen heten *orthomoleculair* artsen en artsen die zich hebben gespecialiseerd in niet-toxische tumortherapie heten NTTT-artsen).

Indeling van supplementen

Grofweg kun je supplementen onderverdelen in:

1. Supplementen die essentiële nutriënten bevatten
2. Supplementen die specifieke tekorten aanvullen
3. Supplementen die beschermen
4. Supplementen die het immuunsysteem versterken
5. Supplementen die het lichaam helpen ontgiften
6. Supplementen die kankercellen remmen/doden

1. Supplementen die essentiële nutriënten bevatten

Alle supplementen die essentiële aminozuren, essentiële vetzuren of essentiële suikers bevatten kunnen een aanvulling zijn op de dagelijkse voeding.

Daarnaast is er nog een groot aantal *hulpstoffen* nodig voor het gezond functioneren van je lichaam (vitaminen, mineralen, sporenelementen, antioxidanten, enzymen enz.). Om er zeker van te zijn dat je al deze nutriënten dagelijks binnenkrijgt kan een breed-spectrum multivitamine- en mineralentablet naast je voeding nuttig zijn.

Noot: De meeste vitaminen/mineralentabletten zijn *synthetisch*, zelfs wanneer er ‘natuurlijk’ op staat. Ze zijn daarmee minder effectief dan de duurdere *echte* natuurlijke supplementen.

2. Supplementen die specifieke tekorten aanvullen

Wanneer door testen (bloed-, urine-, speeksel- of haartesten) een specifiek tekort wordt vastgesteld, kan een enkelvoudig supplement dat tekort aanvullen.

Overweging: Laat je, vanuit preventief oogpunt eens testen om vast te stellen of je misschien een tekort aan bepaalde essentiële voedingsstoffen hebt. Kies bij voorkeur je huisarts of een orthomoleculair arts.

3. Supplementen die beschermen

Er zijn tal van supplementen die het lichaam kunnen beschermen. De belangrijkste en meest bekende groep is die van de *antioxidanten*.

Gifstoffen en stress kunnen zogenaamde *vrije radicalen* in het lichaam veroorzaken. Deze vrije radicalen kunnen veel schade aanrichten. Antioxidanten zijn in staat deze schadelijke radicalen te neutraliseren en het lichaam op die manier te *beschermen*.

Tip: Zorg voor een natuurlijk leefpatroon met weinig gifstoffen en stress. Antioxidanten (bijvoorbeeld 1000 mg vitamine C) kunnen bescherming bieden tegen ongezonde belastingen.

4. Supplementen die het immuunsysteem versterken

Van oudsher zijn er stoffen bekend die een rol spelen in het goed functioneren van het immuunsysteem (of die uit zichzelf een immuunversterkende werking bezitten).

Recent onderzoek suggereert dat zogenaamde *essentiële suikers* een belangrijke rol spelen in de immuniteit van het lichaam. Het is een nieuwe tak van wetenschap en wordt glycobioïlogie genoemd. Essentiële suikers vind je in medicinale paddenstoelen (maitake, shiitake e.a.), zeewier, aloë vera, echinacea en kurkuma.

Aanbeveling: Zorg wekelijks voor een of meer van deze stoffen in je voeding (of overweeg een supplement met deze voedingsmiddelen).

Wist je dat... : Ook de reguliere geneeskunde richt zich steeds meer op het versterken van het immuunsysteem om ziekten de baas te worden (de zogenaamde *immunotherapie*).

Bij kanker: Het middel Iscador wordt door antroposofische artsen ingezet om bij kanker het immuunsysteem te activeren/versterken.

5. Supplementen die het lichaam helpen ontgiften

Zoals gezegd kunnen cellen die overmatig worden blootgesteld aan gifstoffen gaan degenereren/woekeren.

Het lichaam ontdoet zich van afval-, gif- en onnodige ballaststoffen via de nieren, lever, longen, darmen en huid. Tal van natuurlijke stoffen kunnen de uitscheidingsfuncties van deze organen versterken. Een middel op basis van een eeuwenoud recept vind je [hier](#).

6. Supplementen die kankercellen remmen in hun groei

Bepaalde voedingsstoffen kunnen kankercellen direct of indirect remmen in hun groei.

Doorgaans wordt dit als een alternatieve opvatting beschouwd, maar dat is het niet. Het boek 'Eten tegen kanker' van Richard Beliveau en Denis Gingras beschrijft tal van kankerremmende voedingsmiddelen. Richard Beliveau is hoogleraar kankerpreventie en Denis Gingras is een vooraanstaand onderzoeker in de oncologie. Meer weten? [Klik hier](#).

[Salvestrolen](#) zijn gewasbeschermende stoffen die een plant zelf maakt. Deze blijken uit onderzoek zelfs een kankerdodende werking hebben. Salvestrolen vind je in verse biologische groenten, fruit en kruiden (niet-

biologische producten blijken veel minder salvestrolen te bevatten).

Samenvatting

Meerdere deskundigen geven aan dat het zinvol kan zijn om in deze belastende tijd ter ondersteuning een brede [multivitaminen/mineralentablet](#) te slikken, eventueel aangevuld met een goede antioxidant en vitamine D. Afhankelijk van de persoonlijke situatie kunnen extra maatregelen nodig zijn.

Vraag: Waarom geven orthomoleculair artsen soms hoge doseringen van bepaalde vitaminen/mineralen?

Antwoord: Onderzoek toont dat in geval van ziekte soms hogere doseringen van supplementen noodzakelijk zijn. Dit kan omdat nutriënten bij ziekte soms onwerkzaam worden gemaakt, omdat bepaalde nutriënten in het herstel van een ziekte extra nodig zijn of omdat synthetische supplementen minder werkzaam zijn en dus een hogere concentratie behoeven voor eenzelfde effect).

Up-to-date informatie over supplementen

Meer dan 70% van de Nederlandse bevolking blijkt gebruik te maken van alternatieve geneeswijzen en/of voedingssupplementen.

Mensen doen dit over het algemeen omdat ze behoefte hebben hun lichaam op een natuurlijke manier te ondersteunen.

‘Zelfdokteren’ houdt echter risico’s in. Voedings-supplementen kunnen naast hun positieve werking ook ongewenste bijeffecten hebben. Zo kunnen supplementen in bepaalde situaties de ernst van een ziekte doen toenemen of de werking van een regulier medicijn negatief beïnvloeden. Daarom raden wij iedereen aan om in geval van ziekte zijn supplement-gebruik met de behandelend arts te bespreken.

Voor gedegen informatie over supplementen kun je [hier de brochure](#) van het ‘Reliable Cancer Therapies’ downloaden. Deze is interessant voor iedereen die meer achtergrondinformatie zoekt over supplementen.

Tip: Bij kanker kun je www.kanker.be raadplegen. Kijk vooral op hun pagina [Wegwijzer voedingssupplementen](#). Je kunt hier een supplement naar keuze invullen samen met een reguliere behandeling die je ondergaat. Je krijgt dan direct up-to-date informatie over het supplement in relatie tot de aangegeven behandeling.

Zij hebben voor zowel patiënten als oncologieprofessionals een [overzichtstabel](#) ontwikkeld die de gunstige en ongunstige effecten van voedingssupplementen bij specifieke behandelingen toont.

Nog enkele aandachtspunten

1. Voor een goede opname van supplementen is het belangrijk (eerst) je darmen/spijvertering gezond te maken en te ondersteunen.
2. De biologische beschikbaarheid van synthetische supplementen is (veel) lager dan die van natuurlijke supplementen/voedingsmiddelen.
3. Een voedingspatroon dat een ruim base-overschot in het lichaam creëert (zie hoofdstuk 'Zuur-base evenwicht'), verbetert de opname en verwerking van voedingsstoffen en supplementen.

Supplement bijlagen

Klik op een van onderstaande hyperlinks en lees meer over deze onderwerpen.

Hyperlinks:

[Het allerbeste supplement](#)

[Een natuurlijke overvloed aan vitaminen](#)

[Een supplement voor 1 eurocent](#)

[De meest gestelde vragen over supplementen](#)

Tot besluit

Iemand anders helpen?

Vind je deze informatie waardevol? Voel je vrij om dit boek door te sturen naar iemand die er op de een of andere manier baat bij zou kunnen hebben.

Feedback

Wanneer je belangrijke informatie hebt gemist of wanneer je onderzoeken, voorbeelden of tips hebt die de volgende versie van dit boek beter kunnen maken, laat dan onderaan de [e-boek pagina op onze site](#) een bericht achter.

Idee?

Vond je het boek mooi/waardevol? Zet het dan op je facebook. Je helpt ons op die manier om meer mensen te bereiken.

Met vriendelijke groeten,
Henk Fransen en Arnout Visscher

Voor supplementen zie:
www.henkfransen.nl

Voor (gratis) boeken, blogs, artikelen,
lezingen, workshops, consulten en testen:
www.genezendvermogen.nl

Je bent vrij dit boek in zijn geheel doorsturen naar iemand, waarvan je denkt dat die er iets aan kan hebben. Het is echter verboden om tekstgedeelten van dit boek afzonderlijk te kopiëren en/of te verspreiden omdat dat geen recht doet aan de samenhang van het geheel. Het is ook verboden om dit boek op je website te plaatsen voor bezoekers om te downloaden, zonder schriftelijke toestemming van de auteurs.

Copyright © Genezend Vermogen 2012
Henk Fransen/Arnout Visscher