

Wat kun je doen voor je lichaam?

Iedereen ontwikkelt foute cellen, maar als je immuunsysteem goed werkt worden ze keurig opgeruimd door de eigen afweer. Het is dus zaak om zoveel mogelijk te doen om je eigen afweersysteem te optimaliseren. In diverse onderzoeken en experimenten die ondersteund worden door o.a. het KWF wordt een verband gelegd tussen de werking van het immuunsysteem en kanker (immunotherapieën). Je kunt zelf werken aan je immuunsysteem o.a. door voeding en door de juiste supplementen te nemen.

Daarvoor moet wel door een orthomoleculair specialist onderzocht worden waar het lichaam tekorten heeft. Aan welke vitaminen / welke mineralen heeft jouw systeem behoefte? Ongemerkt bouwt een lichaam, dat het zwaar heeft, tekorten op die je niet even aanvult met een extra sinaasappel of een standaard potje met vitaminepillen. Voor meer informatie zie ook de site van het Nationaal Fonds tegen Kanker (www.tegenkanker.nl). Zij verwijzen ook naar het Nederlands Genootschap voor Orthomoleculaire Oncologie (www.ngoo.nl). Een aanvullende orthomoleculaire therapie gaat heel goed samen met een reguliere behandeling.

Dit geldt in het bijzonder wanneer men chemo en/of radiotherapie moet ondergaan: Chemo en bestraling zijn immers middelen die de kankercellen vernietigen, maar ook je eigen immuunsysteem aantasten. Het is zaak om naast chemo/bestraling te zorgen dat je immuunsysteem optimaal blijft d.m.v. complementaire/aanvullende behandelingen. Voedingsadviezen, evt. dieet en gericht voedingssupplementen nemen kunnen de kwaliteit van leven positief beïnvloeden. En kwaliteit van leven is een belangrijk aspect.

Voeding en voedingssupplementen kunnen tevens de bijwerkingen van chemo en bestraling verminderen en kan ook de kans op het terugkomen van de ziekte verkleinen. Klinkt logisch toch? Bij een immuunsysteem dat gesterkt en ondersteund wordt, voel je je sterker en kun je chemo en bestraling beter doorstaan. Wij kennen veel mensen die zich er goed bij voelen.

Ook horen wij vaak dat men baat kan hebben bij bio-resonantie therapie

Deze therapie kan bijvoorbeeld de bijwerkingen van chemo verminderen. Men voelt zich er beter bij. Verdiep u er eerst zelf in en zoek naar een betrouwbare natuurgeneeskundige in uw regio die deze therapie aanbiedt.

Zorg verder voor voldoende ontspanningsmomenten

Dit is erg belangrijk in een genezingsproces. Ontspanning draagt bij aan het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Ga stress en storende elementen uit de weg. Neem elke dag een uur voor jezelf. Dit geldt in feite voor iedereen maar helemaal als je herstellende bent van een ziekte.

Een goede tip is: boek een voet (reflex)-massage

Het stimuleert het lichaam en haar functies (afvalstoffen worden beter afgevoerd) en is een heerlijke afleiding van alles dat maar blijft "malen" in je hoofd. Je aandacht gaat ongemerkt naar je voeten, naar de massage. Ook een wandeling om de zinnen te verzetten en lekker te bewegen kan erg heilzaam zijn.

Misschien heeft de diagnose zo'n impact op jou en je naasten dat het zelfs verstandig is om psycho-sociale hulp te zoeken. Er zijn therapeuten die hierin gespecialiseerd zijn. Informeer eens bij het Helen Dowling Instituut, www.hdi.nl of vraag je (huis-)arts om goede adressen in de buurt. Via www.kankerpatient.nl zijn div. adressen van inloophuizen voor kankerpatienten te vinden. Contact met lotgenoten kan erg prettig zijn dus je kunt ook informeren bij een patientenvereniging. Psycho-sociale begeleiding is geen overbodige luxe als je met kanker te maken krijgt, verwerken is hard werken... Zorg er op zijn minst voor dat je er met familie en vrienden over praat. Gedeelde smart is halve smart! Je zult merken dat het werkt.

Zorg goed voor lichaam EN geest. Zij kunnen elkaar versterken. Denk altijd positief! Er is altijd iets positiefs te vinden in elke situatie... Als je het maar wilt zien! Je gedachtegang heeft grote invloed op het gevoel van welzijn.