

A faint, light purple outline of a human figure is visible in the background, spanning the width of the page.

Versterk je genezend vermogen

op vijf niveaus

HENK FRANSEN & ARNOUT VISSCHER



AnkhHermes
GROEIEN IN BEWUSTZIJN

www.ankhhermes.nl

AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap. Met onze kwalitatief zorgvuldig geselecteerde uitgaven willen we je helpen om bewuster te leven. Zo brengen wij je in contact met een breed scala aan wijsheid, waaruit je zelf kunt kiezen wat bij jou past. Kijk voor meer informatie op www.ankhhermes.nl, volg ons op Facebook (Facebook.com/AnkhHermes), Twitter (@ankhhermes) of schrijf je in voor onze digitale nieuwsbrief via onderstaande QR-code.



Henk Fransen en Arnout Visscher

Versterk je genezend vermogen op 5 niveaus



AnkhHermes
www.ankh-hermes.nl

DOORGEEF-BOEK

Ja, je leest het goed: dit boek is om door te geven!

De reacties die we regelmatig kregen op de eerste uitgave van *Versterk het genezend vermogen op 5 niveaus* waren: 'helder', 'lekker beknopt', 'waardevol' en 'eigenlijk zou iedereen dit moeten lezen'.

We hebben een creatieve manier bedacht om twee keer zoveel mensen laagdrempelig kennis te laten maken met de vijf essentiële niveaus van preventie/zelfgenezing. Het resultaat heb je nu in handen.

Wanneer je dit boek gelezen hebt, nodigen wij je uit om achterin je beste gezondheidstip te schrijven en het boek vervolgens door te geven aan een familielid, vriend of kennis.

Wij zouden het fantastisch vinden wanneer je deze tip ook op onze Facebookpagina zou willen schrijven. Op die manier kun je naast het doorgeven van dit boek bijdragen aan meer gezondheid en levenskracht in Nederland.

Elke maand selecteren wij een tip van de week. Zoek en kijk op: *Versterk-je-genezend-vermogen-op-5-niveaus*



VERSTERK JE GENEZEND VERMOGEN OP 5 NIVEAUS

Honderd jaar geleden kreeg 1 op de 20 mensen kanker. Vijftig jaar geleden was dat 1 op de 5. Nu is het 1 op de 3 en in Amerika al bijna 1 op de 2 mannen. Erfelijkheid speelt hierin een rol, maar meer en meer onderzoek laat zien hoe belangrijk leefstijl is als het gaat om ziektepreventie.

Preventie: wat kun je doen?

In deze tijd raken mensen die geïnteresseerd zijn in gezondheid en preventie 'verstrikt' in een overkill aan informatie op internet. Het lijkt een wirwar van adviezen waarin deskundigen elkaar niet zelden tegenspreken.

De schrijvers van dit boek geven je een waardevol overzicht van informatie en maatregelen die je helpen 'weg te bewegen' van ziekte in de richting van optimale vitaliteit en levensvervulling.

De 5 niveaus worden kort, bondig en in begrijpelijke taal beschreven. Dit maakt de inhoud van dit boek aantrekkelijk voor iedereen.

WAT IS ZELFGENEZING?

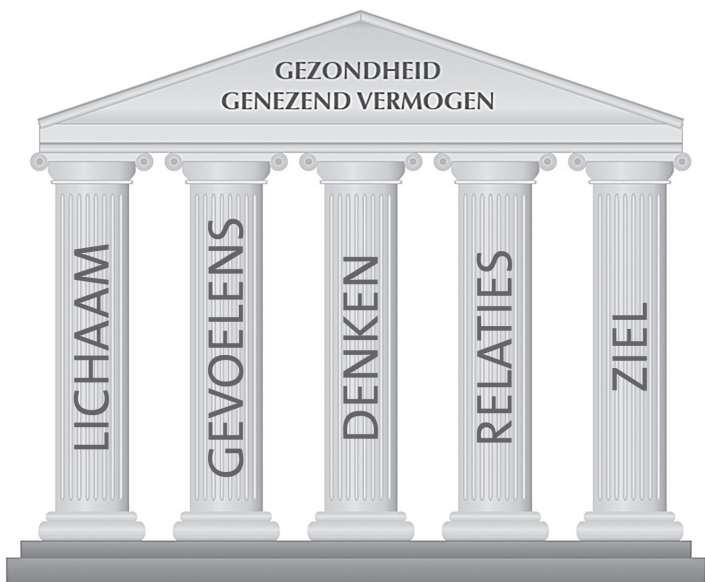
Sommige wetenschappers beweren dat 98% van de atomen die nu in je lichaam aanwezig zijn, zich daar een jaar geleden niet bevonden.

Huidcellen, maagcellen, lever-, bot- en zelfs hersencellen hebben ieder een eigen 'vervangcyclus' zonder dat je daar actief iets voor hoeft te doen.

Wanneer je in je vinger snijdt, geneest je huid in enkele dagen. Dát dit gebeurt is een feit. Hóé dit exact gebeurt is een mysterie. Ditzelfde mechanisme is actief bij sociale of emotionele 'wonden'. Lichaam en geest bezitten een intelligent organisatievermogen dat zoekt naar natuurlijke balans en manieren om te overleven.

Dit noemen wij het zelfgenezend vermogen van de mens.

Je kunt het zelfgenezend vermogen, deze innerlijke intelligentie, ondersteunen door gezonde maatregelen op 5 niveaus. Daarover gaat dit boek.



INHOUD

- 1** De 5 niveaus van genezing 11
- 2** Wie zijn wij? 13
- 3** Onze visie 15
- 4** Waarom dit boek? 17
- 5** Twee belangrijke punten 21
- 6** Hoe dit boek te gebruiken? 25
- 7** Sleutels tot blijvend succes 27
- 8** Het geheim van gezond ouder worden 31
- 9** Het 1e niveau: Versterk je lichaam 35
- 10** Het 2e niveau: Versterk je gevoelens 45
- 11** Het 3e niveau: Versterk je denken 53
- 12** Het 4e niveau: Versterk je relaties 67
- 13** Het 5e niveau: Versterk je ziel 75
- 14** Samenvatting 83
- 15** Genezend vermogen ervaren 87
- 16** Het DOORGEEF-boek 89
- 17** Jouw meest levenskrachtige tip 93



Veel populaire boeken en ook veel behandelingen op het gebied van gezondheid, focussen wat ons betreft te veel op één aspect van gezondheid. Bijvoorbeeld op het aspect *voeding* of op het aspect *ontspanning*. Beide factoren zijn natuurlijk belangrijk, maar voor de gezondheid staan ze nooit op zichzelf.

Naast lichamelijke factoren bestaan er namelijk ook mentale, emotionele, relationele en zielsaspecten die minstens zoveel impact hebben op ons lichamelijke en geestelijke welbevinden.

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

In dit boek beschrijven wij 5 niveaus van gezondheid.

Door je sterkste niveau uit te bouwen en je zwakste niveau te versterken kun je de kans op het ontstaan van ziekte verkleinen of, indien je ziek bent, kunnen de inzichten en maatregelen ondersteunend zijn bij je herstel.



Henk Fransen

Ik heb een passie voor gezondheid. Daarom ben ik arts geworden. Na mijn afstuderen werd ik naar mensen met kanker toetrokken. 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 waardevol 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 de bijzondere samenhang tussen lichaam en geest. Jaren bestudeerde ik factoren die de gezondheid van de mens in positieve of juist negatieve zin beïnvloeden. Daarnaast verdiepte ik mij in mensen (patiënten, sporters, zakenmensen) die in positieve zin afwijken van de 'standaard'. Bijvoorbeeld: wat doen pa-

tiënten die hun levensverwachting ver overstijgen? Wat ik heb ontdekt verrijkt mijn leef- en werkwijze. Ik geniet ervan om deze informatie te delen met iedereen die geïnteresseerd is in gezondheid en zingeving.



Tegenwoordig is er op elk levensgebied zoveel informatie voorhanden, dat mensen door de bomen het bos niet meer zien.

Wij denken niet dat er nog meer theorie nodig is. Volgens ons is er behoefte aan informatie die zorgvuldig geselecteerd en geordend is, en toegankelijk voor iedereen.

Wij streven er daarom naar om de belangrijkste factoren die van invloed zijn op de gezondheid, zichtbaar te maken in een eenvoudig model (de 5 niveaus). Het geeft ons bovendien voldoening mensen te helpen theorie om te zetten in de praktijk. Dat doen wij in de door ons ontwikkelde workshops en trainingen.

Vooraf op het 5e niveau hopen wij met ons voorbeeld anderen te inspireren tot de realisatie van hun dromen, wensen en plannen voor deze wereld. In onze ogen zal dit een leefbare wereld scheppen voor onszelf en de kinderen die na ons komen.



De harde cijfers

Honderd jaar geleden kreeg 1 op de 20 mensen kanker. Vijftig jaar geleden was dat 1 op de 5, 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 staan, weg zal vallen door kanker.

Kankerdeskundigen wijten deze toename voor meer dan tachtig procent aan ongezonde voedings- en leefstijlfactoren.

Preventie

Dezelfde deskundigen geven aan dat het risico op het krijgen van kanker met zestig tot zeventig procent 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 vijftwintig jaar ervaring van Henk Fransen, menen wij één ding duidelijke

lijk te mogen stellen: het voorkomen van kanker en andere welvaartsziekten is gemakkelijker dan het genezen ervan.

Wacht niet totdat je ziek wordt

Wij hebben in dit boek een aantal belangrijke maatregelen voor je geselecteerd. Deze kunnen je helpen weg te bewegen van ziekte in de richting van gezondheid en optimale vitaliteit. Hoe de beschreven niveaus en maatregelen ook te maken hebben met je levensbestemming word je in de loop van dit boek duidelijk.

Vraag: Jullie beweren dat kanker voor tachtig procent 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 minder) dan tot nu toe werd aangenomen. Recent onderzoek leert dat leefstijlfactoren een cruciale rol spelen in de *uiting* van erfelijkheid (dit heet *epi-genetica*). Zo kan een tweeling een erfelijke ziekte hebben. Bij de een uit de ziekte zich na dertig jaar, bij de ander pas na zeventig jaar. Het blijkt dat voedings- en stressfactoren daarin een belangrijke rol spelen doordat ze de erfelijkheid als het ware 'aan'- of 'uit'zetten.

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 'uit'zetten en andere ongezonde functies (zoals ongeremde celgroei) 'aan'zetten.

Vraag: Gaat dit boek over kanker?

Antwoord: Nee, dit boek gaat niet over kanker. Het gaat over preventie van ziekte in het algemeen. Welke maatregelen kun je nemen om weg te bewegen van ziekte? Welke maatregelen kunnen je helpen in de richting van een optimale gezondheid en vitaliteit? Dat zijn de vragen die we willen beantwoorden. We zullen daarbij focussen op hoofdzaken en niet op details. En we zullen onze aanbevelingen daarbij zoveel mogelijk proberen te onderbouwen.

Noot: De statistieken en/of spaarzame voorbeelden betreffende kanker in dit boek komen uit Henks vijftwintig jaar ervaring in het begeleiden van mensen met kanker en zijn bedoeld om de lezer aan te zetten tot gezond preventief gedrag.

Vraag: Kan dit boek mij beter maken?

Antwoord: Wij zijn geen voorstanders van ‘zelfdokteren’. Wanneer je ziek bent vinden wij het belangrijk dat je de begeleiding zoekt van een arts. Dit boek kan je aanvullende informatie geven om je herstel te optimaliseren.



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 geleefd 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 je belastbaarheid ('hoe sterk je bent'). Iemand met een sterke constitutie kan dus veel ongezonde leefstijlfactoren incasseren voordat hij ziek wordt, terwijl iemand met een zwakke constitutie 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 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 gezondmakende factoren roept vaak de schuldvraag op: 'Heb ik schuld aan mijn ziekte door mijn ongezonde gedrag?'

Wij begrijpen dat zo'n vraag op kan komen, 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.



1. Lezen

Lees dit boek door en maak aantekeningen van dingen die je raken. Zoek op 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', het is onze visie op gezondheid. We bespreken belangrijke factoren op vijf onderscheiden niveaus. We willen je daarmee stimuleren je eigen mening te vormen over wat belangrijk is (in jouw situatie).

2. Bepaal waar je staat

Geef jezelf voor elk van de beschreven niveaus een cijfer tussen de 0 en 10 (een 10 wil zeggen heel goed, een 0 wil zeggen heel slecht).

3. *Neem maatregelen*

Wees je allereerst bewust van wat je al goed doet en waardeer jezelf daarvoor. Hoe zou je deze kracht verder kunnen ontwikkelen in je leven?

Bepaal vervolgens je belangrijkste verbeterpunten en kies één maatregel om je lichaam en/of geest te versterken.

Belangrijk: Kies voor een maatregel die je aanspreekt. Dus niet een maatregel die *moet* maar een maatregel die je *wilt* toepassen. Wanneer je deze maatregel succesvol in je dagelijkse leven hebt ingepast, kun je een nieuwe maatregel kiezen. Zo kun je stap voor stap vooruitgaan.



Enkele belangrijke sleutels tot succes zijn:

- 1** Kies maximaal drie punten die je wilt verbeteren. Psychologisch onderzoek laat zien dat dit tot de beste resultaten leidt.
- 2** Kies bij voorkeur punten die je aanspreken. Richt je dus op zaken die jij *graag wilt* veranderen. Dat versterkt je motivatie.
- 3** Formuleer kleine, haalbare stappen. 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 op wat je 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 ontwikkelen? Wat leer je van wat er minder goed ging? Kun je daar morgen iets mee?

- 6** Wees mild ten aanzien van je 'fouten'. Groeien gaat met vallen en opstaan. Help jezelf overeind en ga verder.
- 7** Dit is misschien wel de belangrijkste sleutel: zoek ondersteuning. Betrek een vriend(in), zet samen stappen of zoek de hulp van een coach/therapeut.
- 8** 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!