

# Voeding tegen Kanker



Wim van der Meer

# **Voeding tegen Kanker**

Voedingsadviezen en informatie bij kanker

All rights reserved

Copyright ©2020 Wim van der Meer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet, sociaal media of welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Schrijver noch uitgever zijn verantwoordelijk voor enige schade of verwondingen, veroorzaakt door vergissingen in gegeven informatie of weglaten van informatie, in dit boek.

Disclaimer.

De inhoud van dit boek is uitsluitend bestemd voor algemene informatie. De wetgeving kan op elk moment veranderen en door de vele manieren van communicatie kunnen er gebreken of onvolkomenheden optreden in de informatie in dit boek. De geboden informatie kan ondanks dat er veel onderzoek is gedaan toch onjuistheden bevatten. De inhoud van dit boek is geen vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. We raden iedereen aan om de geboden informatie alleen te gebruiken in samenspraak met een behandelend arts.

De in dit boek verstrekte informatie kan niet worden beschouwd als een juridisch, financieel, of professioneel advies. Daarom adviseren we op grond van de verstrekte informatie geen behandeling te ondergaan zonder advies van een medische deskundige of arts.

Hoewel we de grootst mogelijke zorgvuldigheid hebben betracht in de samenstelling van de verstrekte informatie, kunnen we niet garanderen dat deze informatie volledig, accuraat of actueel is. Zowel de auteur als de uitgever als derden, die hun ervaring en kennis in dit boek hebben gedeeld, aanvaarden dan ook geen aansprakelijkheid voor directe of indirecte schade die ontstaat door gebruikmaking van, het vertrouwen op of handelingen verricht naar aanleiding van de in dit boek verstrekte informatie. De genoemde verwijzing naar derden die in dit boek zijn opgenomen, worden door ons niet gecontroleerd, gemaakt en/of onderhouden. We aanvaarden dan ook geen aansprakelijkheid voor de inhoud van de gelinkte websites of andere communicatiemiddelen.



Dit boek draag ik op aan:

### **Dr. Otto Warburg (1883-1970)**

Dr. Warburg heeft in 1926 onderzoeken gedaan naar het ontstaan van kankercellen. Door zijn onderzoeken zijn we nu in staat om kanker beter te begrijpen en te voorkomen. Zijn bevinding was, dat door verzuring van het lichaam op celniveau en het ontbreken van zuurstof in die zure omgeving, kankercellen kunnen ontstaan. Cellen hebben zuurstof nodig voor een normale verbranding van glucose (suiker). Door het ontbreken van zuurstof kan de cel overgaan tot het fermenteren van glucose zonder toevoeging van zuurstof. Hierdoor verandert de cel in een kanker cel. De cel kan niet meer terug veranderen in een gezonde cel.

Otto Warburg kreeg in 1931 voor deze ontdekking de Nobelprijs.

### **Dr. Johanna Budwig (1909-2003)**

Dr. Budwig werkte aan het onderzoek van Nobelprijswinnaar Otto Warburg.

Zij ontwikkelde al in 1949 een alternatieve behandeling van kanker door te ontdekken hoe omega vetten zuurstof in de cel slepen.

In het verlengde van de ontdekking van Dr. Otto Warburg ontwikkelde zij het Budwigpapje.

### **Dr. C Moerman (1893-2009)**

De onderzoeken van dr. Moerman naar ontbrekende voedingsstoffen hebben geleid tot een protocol waarmee hij kankerpatiënten ging behandelen met uitstekende resultaten. Door tegenwerkingen van allerlei instanties heeft hij zelfs zijn werk als arts moeten stoppen.

Na vele omzwervingen op het gebied van voeding is hij toch echt de pionier van de voedingsbenadering van kanker.

De Moerman vereniging bestaat nog steeds.

Zijn werk is mijn voorbeeld geweest en zijn doorzettingsvermogen heeft mij geïnspireerd om mijn programma "Voeding tegen Kanker" in boekvorm uit te geven.

**In dit boek gaan we uit van een aantal principes:**

- De zienswijze, dat kanker geen lokaal proces is.
- Kanker ontstaat door het ziek worden van het hele lichaam door het langdurig ontbreken van voor het lichaam onmisbare essentiële voedingsstoffen.
- Gebrek van onmisbare voedingsstoffen heeft tot gevolg dat er een ontsporing optreedt in de stofwisseling en daardoor ook in het immuunsysteem.
- De gestoorde stofwisseling treedt op door onvolwaardige voeding.
- Onvolwaardige voeding leidt tot verzuring van het lichaam.
- Kankercellen ontstaan in een zuur milieu op celniveau.
- Je kan je lichaam ontzuren en je immuunsysteem weer op orde brengen door gebruik te maken van natuurlijke gevarieerde voeding met veel voedingsstoffen
- Je kan inname van de koolhydraten (suiker) minimaliseren
- Omdat kankercellen afhankelijk zijn van het fermenteren van suiker (uit koolhydraten) kan je die cellen uithongeren door te eten met weinig koolhydraten en binnen een bepaalde tijd per dag.
- Als er niet voldoende koolhydraten voor de gezonde cellen aanwezig zijn gaat het lichaam over tot vetverbranding als primaire voeding.
- Vet wordt door de lever omgezet in ketonen. Daarna worden de ketonen als een zeer schone brandstof in het hele lichaam in alle cellen gebruikt, dus ook in de hersenen en zenuwcellen.
- Kankercellen kunnen ketonen niet gebruiken als brandstof en worden daardoor uitgehongerd.
- Zwakke kankercellen kunnen door het immuunsysteem opgeruimd worden.

In dit boek gaan we uitleggen hoe je deze principes kunt toepassen.



## Inhoud

<b>Over de Auteur</b>	<b>4</b>
<b>Proloog</b>	<b>5</b>
1. <b>Kanker is geen lokaal proces</b>	<b>7</b>
2. <b>Zuren en basen</b>	<b>14</b>
3. <b>Olie en vetten</b>	<b>23</b>
4. <b>Cholesterol en kanker</b>	<b>37</b>
5. <b>Water</b>	<b>48</b>
6. <b>Straling en kanker</b>	<b>55</b>
7. <b>Hoe worden we misleid in de supermarkt</b>	<b>67</b>
8. <b>Kankerfeiten die je absoluut moet weten</b>	<b>84</b>
9. <b>Het immuunsysteem gebruiken</b>	<b>94</b>
10. <b>Gezondheidswaarde van groenten</b>	<b>97</b>
11. <b>Vitaminen en mineralen</b>	<b>115</b>
12. <b>Eetadvies en meer bij kanker</b>	<b>125</b>
13. <b>Voeding eten tegen kanker</b>	<b>133</b>
14. <b>Complementaire mogelijkheden</b>	<b>170</b>
15. <b>Artsen en hun adviezen bij kanker</b>	<b>192</b>
<b>Nawoord</b>	<b>202</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>203</b>
<b>Receptenlijst</b>	<b>221</b>

## Over de Auteur

Wim van der Meer raakte geïnteresseerd in gezondheid. Hij kwam in contact met een elektro-acupuncturist en besloot zelf ook elektro acupunctuur te gaan leren. Daardoor kwam hij in contact met diverse therapeuten op de jaarlijkse therapeutenbeurs. In het semi-wetenschappelijk tijdschrift "Beyond Medicine" las hij over een plantaardig stofje genaamd Salvestrol wat zou helpen tegen kanker. Door dit artikel ging hij zich in Salvestrolen verdiepen in relatie tot kanker.

Voeding werd meer en meer belangrijk voor hem en hij heeft daarna opleidingen gevolgd tot gewichtsconsulent, orthomoleculair detox consulent en orthomoleculair voedingsadviseur.



Zijn eerste boek "Laat je niet opvreten door kanker" werd een succes en het online programma "Voeding tegen Kanker" heeft al heel wat mensen geholpen bij het aanpassen van hun eetgewoontes. Je kunt het programma vinden op [www.voedingtegenkanker.nl](http://www.voedingtegenkanker.nl). In dit nieuwe boek en tijdens zijn lezingen kan je duidelijk merken dat dit een onderwerp is waar hij heel veel van weet en met veel passie over kan praten.

## Proloog

**Kanker is een verstoring van de stofwisseling.**

Het is een seintje van je lichaam, dat zegt:

**de manier waarop jij nu leeft niet gezond is en bezig is om jou te doden.**

Jij zult dus moeten veranderen, gewoontes moeten aanpassen, je lifestyle moeten herzien, je voeding aanpassen en meer. Jij hebt deze mogelijkheden in eigen hand. Doe er iets mee.

De belangrijkste boodschap van dit boek is dat kanker een verstoring is van de stofwisseling.

Bij slechts 3-5% van patiënten is het een genetisch bepaalde aandoening.

Wij gaan in dit boek zo goed mogelijk uitleggen hoe kanker ontstaat door deze verstoring en wij zullen de mogelijkheden aandragen om deze verstoring op te heffen.

Het lichaam heeft een perfect afweersysteem: het immuunsysteem. Dit systeem is erop gericht om elke cel die afwijkt van de normale functie te zien en te vernietigen. Ook kankercellen. Als je een gezond immuunsysteem hebt kun je geen kanker hebben. Heb je kanker, dan is je immuunsysteem verzwakt.

Hoe kanker ontstaat zullen we gaan uitleggen en in dit boek ook de mogelijkheden bespreken die het immuunsysteem weer op orde kunnen brengen.

De reguliere geneeskunde blijft achter als het gaat om kanker te behandelen via voeding. Voeding staat niet op hun agenda, daar valt niets mee te verdienen. Dus als je het verhaal naar buiten brengt, dat kanker meestal ontstaat door een verstoring in de stofwisseling ben je al gauw niet meer geloofwaardig.

Toch ga ik in dit boek de uitdaging aan.



# Hoofstuk 1

## Kanker is geen lokaal proces

Kanker is geen virus of bacterie. Het is ook meestal niet genetisch (slechts 3-5% wel). Het is geen kwaad die er op uit is je te doden. Het is een seintje van je lichaam dat je iets niet goed hebt gedaan de laatste jaren.

Kanker is op celniveau aan het proberen te overleven door terug te gaan naar de mogelijkheden van metabolisme die we in alle cellen als eigenschap hebben.

Metabolisme is simpel gezegd de verbranding van voeding in de cellen. Elke cel kent drie mogelijkheden tot metabolisme:

1. **Glucose verbranden** in combinatie met zuurstof. Dit is de meest gangbare manier.

Als er geen glucose meer is kan de cel overgaan tot gebruik van 2. **Vet als verbranding**. Het verbranden van vet geschiedt met een omweg, omdat vet eerst door de lever moet worden omgezet in ketonen. Die ketonen doen dan dienst als brandstof en daar is veel zuurstof voor nodig. Ketonen kunnen door elke gezonde cel in het lichaam worden gebruikt, dus ook in de hersenen. Kankercellen kunnen geen ketonen gebruiken.

Als door ontbreken van zuurstof de cel glucose wil verbranden gaat dat niet en zal de cel overgaan tot het

3. **fermenteren van de suiker** uit de glucose en dat gebeurt zonder zuurstof. Hierbij zullen kankercellen ontstaan.

De mogelijke beschadigingen aan DNA en genen door deze manier van verbranden, zal de celstructuur sterk veranderen en de natuurlijke manier van afsterven verdwijnt. Met andere woorden de kankercel gaat niet meer dood.

## Kanker is geen lokaal proces

We hebben miljarden cellen en je kunt je voorstellen, dat er wel eens een paar cellen op de een of andere manier niet goed geprogrammeerd zijn bij de celdeling.

Hier kan het immuunsysteem prima mee omgaan door die cellen te dwingen dood te gaan.

Een kankercel kan ook worden herkend en opgeruimd, maar als je een zwak immuunsysteem hebt, kunnen de kankercellen zich gaan vermenigvuldigen en kunnen het er erg veel worden.

Het kan echter wel 10 jaar duren voordat de reguliere zorg de kanker (tumor) kan zien en dan is hij misschien  $1 \text{ cm}^3$ . (iets kleiner dan een knikker).

Als de tumor zo gegroeid is kan hij al op 70% van de dodelijke maat zijn, want die  $\text{cm}^3$  vermenigvuldigt zich tot  $2 \text{ cm}^3$ , dan  $4 \text{ cm}^3$ , dan  $8 \text{ cm}^3$ , dan  $16 \text{ cm}^3$  enzovoort. Als er dan niet wordt niet ingegrepen door het immuunsysteem of op de reguliere manier, dan kan de tumor doorgroeien tot een dodelijke grootte.

### **Hoe ontstond die eerste kankercel?**

Bij de verbranding in een cel ontstaat altijd een afvalstof. Een afvalstof is zuur. De cel wil daarvan af en zorgt ervoor, dat die afval buiten de cel wordt gebracht. Tussen de cellen in zit een vloeistof, die ervoor zorgt dat het afval richting de bloedbaan kan worden vervoerd.

Zuurstof wordt door diezelfde vloeistof richting de cel getransporteerd. De cel heeft voor een goede verbranding zuurstof nodig.

Ons bloed heeft een zuurgraad (PH) nodig van 7,35 tot 7,45.

Hogere waarden geven problemen en lagere ook. Als er veel zuur makende afvalstoffen in het bloed komen, gaat de PH omlaag maar die moet binnen de marge blijven van 7,35 tot 7,45.

Het bloed heeft een geweldig aanpassingsvermogen en kan de PH bijstellen door snel een basisch product aan te spreken, nl de botten.

## Kanker is geen lokaal proces

In de botten is veel Calcium aanwezig en dat kan worden opgenomen. Beter zou zijn, dat er basische stoffen vrij in het lichaam aanwezig zouden zijn.

Als het bloed alle zure afvalstoffen af kan voeren en er voldoende basisch materiaal aanwezig is, dan is er weinig aan de hand.

Problemen ontstaan als het bloed niet alles af kan voeren. Hierdoor ontstaat een buffer in de vloeistof tussen de cellen. Die buffer is zuur door de hoeveelheid afvalstoffen.

Er is een natuurwet die zegt dat er in een zure omgeving zich geen zuurstof kan bevinden.

Als een cel langdurig zonder zuurstof moet werken, dan gaat hij over tot het fermenteren van suiker uit glucose zonder gebruik te maken van zuurstof. Op deze manier kunnen kankercellen in een zuur "veld" zich ontwikkelen.

Dat veld kan overal in het lichaam ontstaan door bijvoorbeeld slechte doorbloeding van dat gebied.

Dit is niet de enige manier waarop kankercellen zich ontwikkelen.

Er zijn meerdere mogelijke oorzaken:

Stress is ook verzurend.

Fijnstof, asbest, rook, gifstoffen, E-nummers, zware metalen, chemo, bestraling wifi, DECT-telefoon (draadloze huistelefoon), mobiele telefoon, straling, computers of laptops, zendmasten etc. kunnen beschadigingen opleveren aan lichaamscellen. De schadelijke stoffen zijn als het ware katalysatoren die een proces op gang zetten.

De meeste giftige stoffen krijgen we via ons eten binnen en ook via de huid.

We denken er niet bij na, dat alles wat we op onze huid smeren ook het lichaam ingaat. Als je de ingrediëntenlijst van een cosmeticaproduct zou bekijken en daar allerlei onuitspreekbare ingrediënten ziet staan kan je het beter niet gebruiken. Dat geldt ook voor alle verpakte voeding. Staan er namen bij die je niet kunt uitspreken, eet het dan niet.

**Alles wat je op je huid smeert zou je eigenlijk moeten kunnen eten.**

Dan kan het lichaam er iets mee en werkt het in je voordeel. Echter, wie kijkt bij cosmetica op de ingrediëntenlijst, als die er al bij zit?

's Zomers moeten we op advies ons dik insmeren met zonnebrand.

Heb je wel eens gekeken op die lijst wat er inzit?

Zonlicht maakt in onze huid vitamine D3 aan. D3 is een perfecte antikanker vitamine. Als je gaat smeren, blokkeer je de zonnestrallen die D3 kunnen aanmaken.

Verder zit er in veel zonnebrandolie een stofje dat het product conserveert. Een van die producten is Parabeen. Een conserveermiddel, dat ervoor zorgt dat de zuurstof zich niet kan binden aan het product.

Parabenen komen op deze manier in de bloedbaan, zonder tussenkomst van darmen en lever en zorgen ervoor dat bloed zich niet makkelijk met zuurstof kan binden.

Bovendien zijn Parabenen zgn. xeno-oestrogenen. Ze acteren als het hormoon oestrogeen, maar ze hebben die eigenschap niet. Dus verstoren ze je hormoonhuishouding.

Parabenen en dat soort conserveermiddelen wil je eigenlijk niet in je lichaam hebben.

Parabenen zitten bijvoorbeeld ook in baby oliesoorten. Je brengt dus al op jonge leeftijd verkeerde stoffen in je kind.

Als je veel smeert met zonnebrandolie, dan voorkom je dus de aanmaak van vitamine D3. We hebben door de ligging van Nederland al weinig zon op de juiste sterkte en dan weerhoud je ook nog eens de aanmaak van D3. Geurende kokosolie (dit is hetzelfde als kokosvet) heeft een perfecte beschermingsfactor van 4 tot 8. Voor meer informatie over kokosolie zie hoofdstuk 3.



## Voeding en kanker

De meeste kanker ontstaat echter door jarenlange verkeerde eetgewoontes. Gewoontes waarvan je niet eens weet dat je die hebt.

Een anekdote hierover:

*Moeder en dochter staan een malse varkenshaas te bakken en moeder snijdt er een ruime punt vanaf en legt die naast de rest om te bakken.*

*Dochter vraagt haar waarom ze dat stuk er af snijdt.*

*Moeder heeft geen idee en zegt dat haar moeder haar dat geleerd heeft.*

*Laten we het oma vragen zegt de dochter.*

*Zo gezegd zo gedaan en het antwoord is erg simpel. Oma vertelt dat haar pan te klein was en dat ze daarom het stuk er af sneed.*

*Ze had er verder nooit over nagedacht dat aan haar dochter uit te leggen.*

Zo ontstaan dus gewoontes.

Je hebt het koken van je ouders geleerd en die hadden al bepaalde gewoontes. Maar door de snelle wereld waarin we momenteel leven verandert er veel aan het bereiden van de maaltijden. Het moet snel klaar zijn.

De supermarkten zijn daar gretig op ingegaan en hebben heel veel kant en klare maaltijden in hun schappen. Die maaltijden zitten vol met verkeerde vetten en conserveringsmiddelen en dragen sterk bij tot verzuring in ons lichaam.

Veel van die maaltijden moeten worden bereid in de magnetron. Dit is echter het slechtste apparaat wat je in huis kan hebben om maaltijden klaar te maken.

De magnetron geeft straling af. Die straling zorgt voor het bewegen van watermoleculen. Doordat de watermoleculen op elkaar botsen ontstaat er warmte en daardoor wordt het eten warm.

Door die botsingen worden de moleculen ook beschadigd en de voedingswaarde wordt hierdoor vernietigd. Voor 95% is het eten waardeloze vulling geworden waar het lichaam geen bruikbaar

## Kanker is geen lokaal proces

materiaal uit kan halen. De lichaamscellen zullen hierdoor niet voldoende voedingsmateriaal krijgen en zullen minimaal gaan functioneren. Bovendien is het eten door de vele verkeerde stoffen die erin zitten ook nog eens zuurvormend in het lichaam. En zo voltrekt zich een ramp voor je lichaamscellen. De straling van het apparaat is zo sterk, dat bijvoorbeeld een zwangere kok niet met een magnetron mag werken. Zet je kinderen dus ook niet voor het raampje en doe dat zelf ook niet.

De enige remedie hiervoor: de magnetron de deur uit! Hetzelfde gebeurt met de inductiekookplaat. Hier is het niet de straling, maar het magnetisme die de schudbeweging veroorzaakt met hetzelfde desastreuze gevolg dat de voedingswaarde nihil wordt. Ook hier moeten zwangere vrouwen en mensen met een pacemaker bij uit de buurt blijven. (Zie hoofdstuk 6 over straling en kanker.)

Koken op gas of de keramische kookplaat is dus de beste manier.

Voeding kan kanker veroorzaken maar voeding kan het proces ook omdraaien, doordat het immuunsysteem versterkt wordt en zo de kankercellen kan opruimen.

Als er te weinig voedingsstoffen zijn voor het op de juiste manier overleven van de cellen, is dat geen lokaal gebeuren. Het hele lichaam heeft van deze situatie last. Als die toestand langdurig aanwezig is ontstaat ergens kanker, omdat door de zure omgeving het klimaat voor zuurstof slecht is en zonder zuurstof voor de verbranding kunnen kankercellen ontstaan.

100 jaar geleden kreeg 1:8000 mensen per jaar de diagnose kanker. Misschien was de onderzoeksapparatuur toen niet zo goed, maar nu krijgt 1:2 mensen de diagnose. En niet omdat we nu wel zulke goede apparatuur hebben, maar eerder omdat we nu 40.000 voedingsmiddelen hebben waarvan 99% is bewerkt, geraffineerd, verbeterd, versterkt, geconserveerd, gearomatiseerd, voorgekookt,

## Kanker is geen lokaal proces

genetisch gemodificeerd, met gas behandeld, bestraald, met een magnetron verhit en op andere manieren veranderd.

## Hoofdstuk 2

# Zuren en basen

### **Wat is een zuur.**

Je hebt vast wel eens een citroen geproefd en dan herken je de zure smaak. Als we iets zuurs eten, maken we veel speeksel aan, omdat het lichaam zo snel mogelijk zuren wil verdunnen. Zuren zijn agressief en zelfs corrosief. We kennen de werking van azijn dat probleemloos kalkaanslag oplost. Je kunt het ook zien als je een stukje vlees in cola legt. Cola is zeer zuur en het vlees is na enige dagen volledig verdwenen, het wordt opgelost. Maar cola smaakt juist zoet, niet zuur. Smaak is echter geen leidraad om aan te geven of een voedingsmiddel een zure werking heeft in het lichaam. Als voorbeeld kennen we vlees en graan die absoluut niet zuur smaken, maar in het lichaam sterk verzurend werken.

### **PH**

Om aan te geven hoe we zuren en basen uitdrukken kennen we de PH, wat staat voor potentieel (P) om waterstof-ionen (H) vrij te geven. Er bestaat een PH schaal, die loopt van 1 t/m 14, waarbij 7 neutraal is. Hoe zuurder iets is, hoe makkelijker het de H-ionen afgeeft. De PH zal dan lopen van 7 neutraal, tot 1 zeer zuur. Hoe basischer iets is hoe slechter het H-ionen afgeeft en die reeks loopt van 7 neutraal tot 14 zeer basisch.

### **Basisch**

Basische stoffen zijn niet agressief. Ze worden wel gebruikt om schade te beperken, die zuren kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld appelsap bij overtollig maagzuur (in de maag is de PH 2 tot 3) Het drinken van grote hoeveelheden melk is doeltreffend bij per ongeluk gedronken vergiften.

Veel basische voedingsmiddelen smaken licht zuur maar dat is geen vaste regel.

Het gaat er bij zure of basische voeding om hoe het in het lichaam reageert. Er wordt gekeken naar de PH van de stoffen die vrijkomen na vertering van de voeding, niet de PH voor de vertering. Daardoor wordt bijvoorbeeld een citroen een basisch voedingsmiddel genoemd. Je hebt beide voedingsstoffen nodig en als het kan in een mate waarbij de basische de overhand heeft.

Heb je echter kanker dan is het aan te raden om nog meer basische voeding te nuttigen, om de zure “velden” in het lichaam te neutraliseren. Het bloed kan de basische bestanddelen goed gebruiken om de zuren te neutraliseren en daardoor de PH van het bloed binnen de reeks 7,35 en 7,45 te houden.

Calcium, kalium, magnesium, ijzer, natrium, mangaan, kobalt en koper zijn basische materialen, welke redelijk veel voorkomen in onze voeding.

### **Basische voedingsmiddelen**

De meeste groenten werken basisch in ons lichaam. Zie hiervoor de zuur-base lijst achter in het boek.

Deze groenten werken basisch omdat ze rijk zijn aan basen en vrijwel geen zure stoffen bevatten en ook omdat ze geen zuren vormen als ze door het lichaam worden opgenomen. We kunnen echter niet onbepert alleen maar basische voedingsmiddelen eten. We hebben een evenwicht nodig van zuur werkende en basisch werkende voedingsmiddelen. Het kan echter zeer verschillend werken voor elk individueel persoon. De basische voedingsmiddelen heb je nodig in je voedingspatroon wanneer het zuur-base evenwicht verstoord is. Dit is vrijwel altijd het geval als er kanker in het spel is.

**Sterke en zwakke zuren**

Sterke zuren zijn vaak stabiel. Sterk zijn bijvoorbeeld urinezuur, zwavelzuur en fosforzuur. Deze komen hoofdzakelijk voor in dierlijke eiwitten. De lever en de nieren moeten zich enorm inspannen om deze zuren te elimineren. Wat niet verwerkt kan worden stapelt zich op in de weefsels.

Als je kanker hebt adviseren we direct dit soort producten te laten staan. De lever en de nieren kunnen met een lagere belasting beter andere werkzaamheden verrichten. Bovendien hebben de dierlijke eiwitten meer tijd nodig om in de darmen te worden verteerd en belasten die ook nog eens langer.

**Geen vlees consumeren als je kanker hebt.**

Wij adviseren geen enkele uitvoering van vlees, dus ook geen vleeswaren te eten als je kanker hebt. Vleeswaren zijn ook nog eens vaak volgespoten met E-nummers, water en andere producten als melk. Die horen van nature niet in vlees te zitten. Bovendien zijn vleeswaren altijd verpakt en vaak in zacht folie. Zacht folie geeft stoffen af die kanker bevorderend zijn.

Zwakke zuren zijn meestal van plantaardige oorsprong. Dat zijn koolhydraten en plantaardige eiwitten. Zwak zijn ook de zuren in yoghurt, melkwei, kaas, room, boter, niet rijpe vruchten, bessen, zomerfruit, meloen, tomaat, rabarber, honing, azijn.

Zwakke zuren zijn vluchtig zodat ze kunnen verdampen via de longen in de vorm van waterdamp en koolstofdioxide (CO<sub>2</sub>). Deze uitscheiding verloopt makkelijk en wordt niet in hoeveelheid beperkt, wat wel het geval is bij sterke zuren. Deze zijn niet vluchtig en die moeten worden uitgescheiden via de nieren.

Het is normaal dat de urine een lage PH heeft van 6 of 5, mogelijk zelfs 4,5. Hiervan word je niet ziek maar het geeft wel een aanwijzing, dat er mogelijk te veel zuren in het lichaam aanwezig zijn.

## Zuren en basen

Als we veel basische groenten consumeren zal de PH van de urine zich richting de 7 gaan bewegen.

Het is dus goed te doen om de PH van je urine te controleren en door je voeding te reguleren.

Dat kun je controleren met een lakmoes stripje wat meestal wel te krijgen is bij een apotheek of drogist. Je kunt aan de verkleuring zien wat de PH is.

Als er veel basische stoffen in je lichaam vrijkomen zal dat via een lakmoesstripje zichtbaar zijn in je urine.

Door een kuur te nemen van zuiveringszout kan de PH zelfs richting de 8 of 8,5 gaan.

Het is een bekend feit dat er dan zoveel basische stoffen in je lichaam zijn dat kankercellen afsterven als je de PH een week lang op 8 kunt aanhouden.

De kuur met zuiveringszout zal ik in hoofdstuk 14 nogmaals in detail uitleggen.

Het lichaam verdedigt zichzelf tegen verzuring als er een verstoring is in de zuur base balans. Het organisme moet reageren om dit evenwicht te herstellen. Dit kan op 2 manieren:

1. Het lichaam kan de overtollige substanties terugschroeven door ze af te stoten en uit het lichaam te verwijderen.
2. Het lichaam heeft het vermogen om een deel van de zuren te neutraliseren door ze te verbinden met aanwezige basische mineralen in het lichaam.

Overtollige zuren kunnen worden uitgescheiden door de longen en de nieren.

De longen oxideren de zuren en je verwijdert ze bij elke ademhaling in de vorm van waterdamp en koolstofdioxide.

De longen kunnen alleen zwakke zuren afvoeren.