

Langer leven of genezen van kanker door stimulatie PZS

Uit steeds meer humane studies blijkt dat kankerpatiënten langer leven als hun parasympathisch zenuwstelsel (PZS) wordt gestimuleerd. Sommige kankerpatiënten kunnen zelfs genezen bij stimulatie van het PZS.



DNA schade geeft kanker

Kanker ontstaat doorgaans door beschadigingen aan het erfelijke materiaal in onze lichaamscellen (DNA schade). Dit gebeurt veelal op drie manieren:

1. Toxische stoffen en vrije radicalen bestormen het DNA
Giftige stoffen, zoals chemicaliën, tabak en alcohol, kunnen het DNA (rechtstreeks) beschadigen. Vrije radicalen doen dit ook. Ze kunnen het lichaam van buitenaf naar binnen dringen. En hoe gezond je ook eet of leeft; het lichaam maakt zelf ook vrije radicalen aan. Deze ontstaan in de stofwisseling als overgebleven bijproduct tijdens de verbranding van suikers in de cel. Natuurlijk zorgt het drinken van (veel) alcohol, roken, stress en ongezonde voeding voor meer vrije radicalen. En hoe meer vrije radicalen er in het lichaam aanwezig zijn, hoe groter de kans op hart- en vaatziekten, reuma en kanker.

2. Tekort aan antioxidanten

Gezonde voeding die rijk is aan antioxidanten zorgt ervoor dat het lichaam de strijd aangaat tegen vrije radicalen. Antioxidanten neutraliseren vrije radicalen en maken deze onschadelijk. Vitamine A, C, E, het spoorelement selenium, het stofje glutathion en antioxidantenzymen zijn voorbeelden van antioxidanten. Je krijgt ze binnen door voldoende broccoli, avocado, asperges, kiwi, (sinaas)appel, watermeloen, amandelen, walnoten, volkorenproducten en rijst te eten. Natuurlijk kun je ook antioxidanten suppleren, maar doe dit alleen onder begeleiding van een deskundige (natuur-)arts of diëtist.

3. Schade aan en slecht herstel van DNA

Schade aan het DNA is onvermijdelijk en gelukkig kan de cel veel van deze schade herstellen. Ontstekingen geven

schade aan de (immuun)cel. Wanneer ons afweersysteem niet goed genoeg reageert op de beschadigde cellen, bijvoorbeeld door teveel ontstekingen, kunnen deze cellen zich verder gaan delen om uiteindelijk te gaan woekeren.

Stimulatie van het PZS bij kankerpatiënten

Naast een gezond eet- en leefpatroon is het heel belangrijk om stress te vermijden en zoveel mogelijk tot rust te komen, juist voor kankerpatiënten. Ons zenuwstelsel bestaat uit een sympathisch- (verantwoordelijk voor activiteit, stress, de vecht-/vlucht-/bevries reactie en ontstekingen) en parasympathisch zenuwstelsel (PZS - verantwoordelijk voor rust, ontspanning en ontstekingsremmende activiteit). Deze twee systemen houden elkaar in evenwicht.

Onderzoekers zijn er achter gekomen dat het PZS een belangrijke rol speelt in drie processen met een basisrol bij kanker: oxidatieve stress, inflammatie (ontstekingen) en stress. Ze hebben zelfs geconcludeerd dat de activiteit van het parasympathisch zenuwstelsel een onafhankelijke factor is in de kankerprognose. Het PZS kun je stimuleren door rust en ontspanning, maar ook meditatie, yoga, tai chi én door sociale ondersteuning, medeleven vanuit de omgeving en dankbaarheid. Dit zorgt voor minder angst, meer rust en geborgenheid. Moed houden, positief blijven, mediteren en sociale contacten onderhouden kan de kankerpatiënt zelf doen om het PZS te stimuleren.

Ellen Geestman
Combivitaal.nl

Naast een gezond eet- en leefpatroon is het heel belangrijk om stress te vermijden en zoveel mogelijk tot rust te komen, juist voor kankerpatiënten