

1 sep 2016

Vandaag is een heel bijzondere dag met prachtige inzichten en ervaringen!

- Zuurstof: > 3 min je adem inhouden!
- Zuurstofopname en kanker
- Koud douchen - Versterk je immuunsysteem

1. Vergroten van de hoeveelheid zuurstof in je cellen

Na gisteren, heb ik vandaag voor de tweede keer de ademhalingsoefeningen gedaan, op blz 95 in het boek **CLAIM** van **Rene Arns**, over hoe je je angsten eenvoudig kunt overwinnen. Gisteren 3 series van 60 ademhalingen en vandaag weer 3. Je neemt daarmee klaarblijkelijk heel veel zuurstof op in je lichaam, meer specifiek nog... in je lichaamscellen. Na elke oefening van 60 ademhalingen, meet je hoelang je je adem kunt inhouden, **nadat je eerst helemaal hebt Uitgeademd!!**

Dus niet zoals deze meneer.

Ik kon mijn adem inhouden (in minuten en seconden):

31/8: 1'10" 1'20" 1'25"

1/9 : 2'10" 2'40" 3'10" Ongelooflijk! Meer dan 3 minuten, nadat ik alle lucht al uit mijn longen had geblazen!

En dat nu na 2 dagen oefenen. Waar gaat dat naartoe?



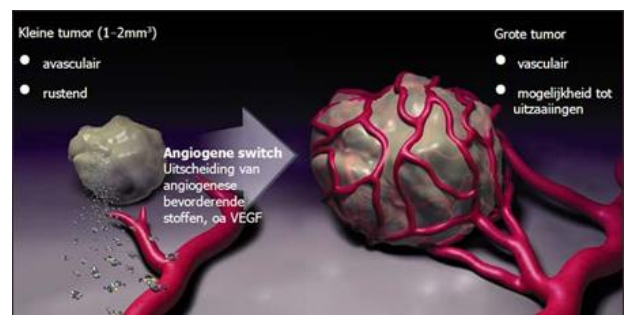
Conclusie: Je cellen zijn na die oefening dus al zo rijkelijk van zuurstof voorzien, dat je je longen even een paar minuten helemaal niet nodig hebt!

2. Zuurstof en Kanker

Meteen dacht ik aan zuurstof en kanker. Ik wist dat al in 1926 de arts Warburg zei dat een gebrek aan zuurstof de oorzaak van kanker is. Meteen gegoogeld op 'Kanker Zuurstofgebrek'. Kom ik een [artikel](#) uit 2009 tegen waarin wordt gezegd:

Kanker is beter te behandelen door te voorzien in de zuurstofbehoefte van de tumor. Dat beweren onderzoekers van het Vlaamse Instituut voor Biotechnologie (VIB) van de Universiteit Leuven. Kankercellen die genoeg zuurstof krijgen, zullen niet zo snel meer uitzaaien. Bovendien werken de huidige kankermedicijnen beter in een omgeving met voldoende bloed- en zuurstoftoevoer.

Weefsels hebben zuurstof nodig om te groeien. Dit geldt voor een tumor precies hetzelfde en hoe groter een gezwel wordt, hoe meer zuurstof er nodig is. Bij een tekort aan zuurstof gaan kankercellen groeifactoren produceren om de groei van bloedvaten te bevorderen. Dat heeft tot gevolg dat bloedvaten in de buurt van de tumor alle kanten op groeien, vaak door elkaar en soms



zelfs over elkaar heen. De wand van deze bloedvaten is abnormaal van vorm en lekt vaak. Daardoor stroomt bloed er moeilijk doorheen en krijgen de kankercellen alsnog te weinig zuurstof. Dit tekort dwingt kankercellen om uit hun benarde positie te ontsnappen en via de bloedbaan te verhuizen naar andere delen van het lichaam. Op dat moment is de kanker kwaadaardig geworden.

We hebben allemaal kankercellen in ons lichaam. Als die te weinig zuurstof krijgen kan proliferatie dus het gevolg zijn. En als ons immuunsysteem verzwakt is, kunnen onze witte bloedlichaampjes die kankercellen dus minder goed opruimen.

Ik heb nu een paar cliënten met kanker, die ik help om hun emotionele problemen op te lossen en zo hun stressniveau te verlagen en daarmee hun immuunsysteem te versterken.

3. Versterken immuunsysteem

Rene Arns gaat daarna in zijn boek verder met het voordeel van koud douchen. Ook daardoor zou je immuunsysteem sterker worden en hou je op een koukleum te zijn. Hij zegt dat je langzaam aan koud douchen kunt wennen.



Door mijn ervaringen van de kracht van de/mijn geest om dingen te veranderen (1. Ik gaf mijn geest opdracht om niet meer te gaan tranen als ik een ui schildte – werkte! 2. Op een avond gaf ik mijn geest opdracht om mijn lichaam niet meer door de talrijke muggen om mij heen te laten steken, door mentaal een schild om mij heen te bouwen – werkte!). Dus besloot ik ook deze keer dat de kou van het koude water geen vat meer op mij zou krijgen, ik daar niet meer bang voor zou zijn en mij volkomen zou ontspannen. Ik begon met lauw water over mijn voeten en benen en zo steeds wat hoger te gaan. Ik voelde de sensatie van aanspannende spieren een paar keer wat opkomen, maar door bewust toe te laten en te ontspannen, ebden die gevoelens meteen weer weg. Toen ik mijn borst en rug met lauw water kon besproeien zonder nog enige spanning te voelen, heb ik de kraan langzaam naar helemaal koud gedraaid en kreeg daar geen last van. Daarna dat koude water via mijn nek en hals langzaam over mijn hoofd heen. En ook dat gaf geen problemen. En dit alles duurde maar iets van 3 minuten!! In 3 minuten geleerd om koud te douchen. Ongelooflijk!

4. Plan

Ik ga straks mijn cliënten met kanker voorstellen om deze ademhalingsoefeningen te doen en ook om koud te gaan douchen. Wat heel belangrijk is, is dat ze zo het gevoel kunnen krijgen dat ze niet meer machteloos zijn en dat ze in plaats daarvan zelf actief kunnen meewerken om hun eigen immuunsysteem te versterken.

Ik ben heel benieuwd wat de effecten daarvan zijn, in combinatie met mijn eigen behandelingen om hen van hun stressgevoelens te helpen bevrijden.

