



VERSTERK JEZELF!

Gelukkig komt er anno 2022 steeds meer aandacht voor zelfregie om gezondheid te behouden of te realiseren. Als je de mogelijkheid fysiek e/o mentaal nog hebt, kom dan zelf in actie komen; hou zelf regie over je eigen gezondheid!

Zoals besproken hier aan tafel of via de telefoon, zijn er nog legio zaken die je op dit moment aan kunt pakken. Belangrijk is dat jij je lichaam & geest versterkt, waardoor je beter door de behandelingen komt.

Misschien lukt het jou ook, om je lichaam sterker te maken als ooit tevoren. Alles is natuurlijk wel afhankelijk van de fysieke e/o mentale conditie waarin je verkeert. Ik heb aangegeven je enkele items te benoemen die wellicht voor jou van toepassing kunnen zijn. Let wel; buiten deze benoemde items is er nog véél meer wat je kunt ondernemen; ga ook zelf op onderzoek uit. Pak de regie over je leven terug en ga aan de slag!

Voel voor je zelf of hetgeen ik aangeef ook echt bij je past. Want laat dit duidelijk zijn; we zijn allemaal verschillend en wat voor mij werkt hoeft niet voor jou te werken.

Ook hier geldt; hou je eigen regie!

Homeopathie:

Mijn homeopaat is **Ewald Stoteler** uit Almelo.
Tel.0546-82 48 47 of mobiel 06-22 23 68 32.
Kijk eens op de website voor een homeopaat bij jou in de buurt.
<http://www.klassiekehomeopathie.nl>

Ps. er staat ook een kort filmpje op de website waarin Ewald in duidelijke taal uitlegt welke invalshoek homeopathie heeft.
<https://youtu.be/XiJmbdqOZOW>

Onderstaand vind je de link van de twee Indiase artsen die behandelen conform de Banerji Protocols.
<http://www.banerjiprotocolsnederland.nl>

Homeopathie

TCM

Energetisch Healen

Acupunctuur

Voeding

Mindset

Wim Hof Methode

**Neuro Emotionele
Integratie**

STICHTING ZINDIVIDU

Bezoekadres op afspraak:
Paramedisch Centrum
De Bleekerij Boekelo

06-11887502
www.zindividu.nl

Wij vragen wel een kleine
investering van jou?

**Een Investering in Tijd &
Aandacht.**

Vervolg - Versterk jezelf!

TCM – Traditionele Chinese Medicin

Deze geneeskunde kijkt naar de mens als geheel - als systeem. Waar de reguliere geneeskunde vooral gericht is op de behandeling van de ziekte & haar symptomen en hier snel kan ingrijpen, richt de Systeemgeneeskunde zich meer op preventie en benaderen zij gezondheid bij iedereen op individuele basis; een behandeling op maat. Zo kijkt een TCM therapeut/arts naar jou als mens in z'n geheel; lichaam & geest tezamen – yin & yang om zo homeostase te bewerkstelligen.

We hebben al veel lotgenoten met kanker hier gehad die veel baat hebben bij deze behandelingen en dan niet enkel ondersteunend.

Zo is er het **Artsencentrum Integrale Geneeskunde in Amsterdam**. Meer achtergrond info vind je in de link.

<https://aiga.nl/ons-team/>

Ook zit in Utrecht het **Homeopathisch Artsencentrum Utrecht** (Koningsweg 234, tel. 030 252 4050). Zij vormen nu ook een integraal centrum. <https://homeopathie-utrecht.nl/>

Yan Schroen van **Oxriders Clinic** in **Vugt** is ook een zeer kundig en ervaren TCM behandelaar met o.a. kruidentherapie & acupunctuur.

<https://oxridersclinic.nl/acupunctuur-kruidengeneeskunde/oxriders-clinic/oxriders-clinic-voor-systeemgeneeskunde/>

Peter van Kervel in **Kockengen** is ook een goede acupuncturist op het gebied van kanker.

<https://www.acupunctuurcentrumkockengen.nl/>

Wil jij weten of er een **TCM therapeut bij jouw in de buurt** gevestigd is? Dan kun je ook een email sturen naar de **Natuurapotheek in Pijnacker** – Edwin Lipperts.

Emailadres: recepten@natuurapotheek.com

Let op: dit emailadres enkel gebruiken voor het verkrijgen van adressen van TCM therapeuten – niet voor de werking van middelen.

Artsen voor Niet Toxische Tumor Therapie

Bezoek ook eens de website: www.anttt.nl/. Hier vind je specialisten en huisartsen terug die zich naast hun reguliere studie ook gespecialiseerd hebben in complementaire zorg waaronder; acupunctuur, homeopathie, voeding en natuurgeneeskunde. In onze ogen zijn deze artsen die zowel een reguliere als complementaire achtergrond hebben, van meerwaarde voor je behandeling. Zij kunnen ook een brug vormen tussen de patiënt en zijn reguliere en complementaire behandelaars.

Energetisch Healen – de Kracht van Energie

Veel van onze lotgenoten worden behandeld door Marcel Hummel Healer. Middels helende energie probeert hij de conditie van de patiënt te verbeteren en waar mogelijk de tumor te verkleinen. Zeker bij heftige diagnoses een ongekende genezingskracht.

<http://www.tenerifehealer.com/nl/>

Homeopathie

TCM

Energetisch Healen

Acupunctuur

Voeding

Mindset

Wim Hof Methode

Neuro Emotionele Integratie

STICHTING ZINDIVIDU

Bezoekadres op afspraak:
Paramedisch Centrum
De Bleekerij Boekelo

06-11887502
www.zindividu.nl

Wij vragen wel een kleine investering van jou?

Een Investering in Tijd & Aandacht.

Vervolg - Versterk jezelf!

Wetenschapper **Bill Bengston** heeft een methode ontwikkeld om met de kracht van energie tumoren te laten verdwijnen, oude pijnpatronen te verzachten, conflicten in relaties te helen etc. Kortom een positieve invloed uitoefenen op vrijwel elk aspect van je leven & je gezondheid.

<https://genezendvermogen.nl/de-bengston-methode-bij-kanker/>

Of lees de boeken over het **Placebo** effect – geschreven door neurowetenschapper **Joe Dispenza**. Deze man beschrijft in z'n boek hoe de mind een krachtige tool tot genezing kan zijn. Ook **Bruce Lipton** heeft veel hierover geschreven in zijn boek **De Biologie van de Overtuiging**.

Een recent verschenen boek op dit gebied is geschreven door Pacale Bruinen. Dit boek '**Zelfherstel van binnenuit**' is het meest complete naslagwerk voor iedereen die regie wil nemen over zijn of haar gezondheid. Je lichaam beschikt over een groot zelfhelend vermogen dat je kunt activeren met gedachten, gevoelens en overtuigingen.

Of zoals **Hippocrates** zei;

'Iedereen heeft een arts in zich, een heler. De natuurlijke genezende kracht in ieder van ons is de grootste kracht om gezond te worden.'

Wim Hof Methode

Jaarlijks organiseren wij de ZindividU Cool Challenge waarbij een ervaren **Wim Hof** instructeur je meeneemt in de kennis & kracht van deze methode. Middels **Ademhaling**, **Focus** en **Koude Training** kun je het immuunsysteem beïnvloeden en versterken. Veel internationale gerenommeerde wetenschappers hebben Wim Hof reeds op deze methode onderzocht. En dat wat nooit in de medische boeken stond is nu een feit; **je kunt je immuunsysteem daadwerkelijk beïnvloeden!** Zeker een aanrader voor een sterker JIJ!

Voeding Mijn ochtendritueel; ik begin elke ochtend met een uitgeperste citroen om de lever wakker te schudden, daarna een glas bietensap en mijn 'papje' met lijnzaadolie conform het Johanna Budwig concept. Dit alles met het oog op een betere celademhaling.

<https://www.tegenkanker.nl/project/budwigpapje/>

Daarnaast **veel groentes** en met name **rood, blauw en paars fruit** i.v.m. de sterke anti-oxidanten werking. Maar ook hier geldt; overdaad schaadt – want met een grote hoeveelheid anti oxidanten per dag kun je ook het signaal naar je immuunsysteem afgeven dat zij niet meer in actie hoeven te komen; dat is dus wat je **niet** wilt.

Homeopathie

TCM

Energetisch Healen

Acupunctuur

Voeding

Mindset

Wim Hof Methode

Neuro Emotionele
Integratie

STICHTING ZINDIVIDU

Bezoekadres op afspraak:
Paramedisch Centrum
De Bleekerij Boekelo

06-11887502
www.zindividu.nl

Wij vragen wel een kleine
investering van jou?

**Een Investering in Tijd &
Aandacht.**

Vervolg - Versterk jezelf!

Vergeet ook de **vette vis** niet en andere producten uit de zee zoals **zeegroenten en zeewier**. Gebruik **Omega3 - goede vetten** en & oliën om de balans tussen **omega 3 – omega 6** goed te houden. Een disbalans hierop veroorzaakt meer ontstekingen en dat wil je juist voorkomen.

Wil je meer info over **THC & CBD**? Informeer dan eens bij een van de vele social clubs in het land voor alle informatie hieromtrent. Cbd heeft een immuunsysteemversterkende werking en Thc kan effect genereren voor het beschrijven van je tumor. Laat je goed voorlichten hierover en pak het voorzichtig aan.

Bewegen

Probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven – ook tijdens de behandelingen. Train het liefst in de **gezonde buitenlucht in de buurt van bos e/o strand**. Hier is nl. de hoeveelheid **negatieve ionen** het grootst – een extra boost voor je gezondheid. Probeer **conditie en krachttraining met elkaar te combineren** om je lijf zo krachtig mogelijk te houden. Stichting Tegenkracht kan je op sportgebied ook aanvullend adviseren. <https://www.tegenkracht.nl/>

Emoties – Mindset – N.E.I.

Ziek worden begint in oorsprong op het emotionele vlak – daar ligt de basis. Althans die overtuiging hebben wij - we zeggen ook altijd tegen de lotgenoot hier aan tafel; 'kanker is werk in uitvoering'. We kunnen je tips & tricks aan de hand doen maar **JIJ mag nu in actie komen**. JIJ moet je lichaam duidelijk maken dat je zelf bezig wilt met het oplossen van dit gezondheidsprobleem.

N.E.I. – Neuro Emotionele Integratie:

Lotgenoten kunnen voor een N.E.I. sessie richting Hengelo komen of we houden de sessie op afstand. Vanuit de 5 elementen van de Chinese Geneeskunde testen we dan energetisch hoe jij jezelf nog meer kunt versterken.

We kijken dan bijvoorbeeld naar het emotionele stuk; de belemmerende overtuigingen en de belastende emoties. We testen of er belastingen komen vanuit voorgaande generaties en we checken de fysieke gesteldheid van jou. We kijken dan naar bijv. voeding, vitamines & mineralen, verzuring, hormonen, darmflora, electrosmog etc.

Meerwaarde is dat we een '**blauwdruk**' kunnen samenstellen wat voor jou belangrijke zaken zijn om **NU** aan te pakken – en wat **OP TERMIJN**. Bovendien welke van de vele behandelingen zal effectief voor je zijn. Er zijn nl. zoveel zaken die je aan kunt pakken hierin, dat je soms ook overspoeld wordt door alle info. Met deze blauwdruk verspeel je geen energie en tijd met behandelingen die op dat moment niet zo effectief voor je zijn.

Homeopathie

TCM

Energetisch Healen

Acupunctuur

Voeding

Mindset

Wim Hof Methode

Neuro Emotionele Integratie

STICHTING ZINDIVIDU

Bezoekadres op afspraak:
Paramedisch Centrum
De Bleekerij Boekelo

06-11887502
www.zindividu.nl

Wij vragen wel een kleine investering van jou?

Een Investering in Tijd & Aandacht.

Vervolg - Versterk jezelf!

Zo kunnen we ook testen wat een goede vervolgstap zou zijn binnen allerlei complementaire behandelingen zodat je wat gericht te werk kunt gaan. Gaan we samen op zoek naar de fysieke & emotionele oorsprong achter je ziek zijn. Heb je hiervoor interesse – neem dan contact met ons op via mail: fons@zindividu.nl.

Ga op zoek naar het **VUUR** en de **PASSIE** in je leven;
dit is de 'levenslijn van je ziel'!

Kijk ook even naar ons filmpje op de website waarin ons 'stappenplan' in beeld wordt gebracht. <https://youtu.be/KrciNykiN-E>

Op de laatste pagina hebben we enkele boeken, podcasts en video's beschreven die informatief en motiverend kunnen zijn.

Ondersteunende websites:

Stichting Over Leven; <https://www.tipsbijkanker.nl/stichting-overleven>

Kanker-Actueel; <https://kanker-actueel.nl>

Stichting Tegenkracht; <https://www.tegenkracht.nl/>

Stichting Sterk en Positief; <https://sterkenpositief.nl/>

CherriesOnTop; <https://shop.cherriesontop.org/collections/all-our-products>

Moermanvereniging; <https://www.mmv.nl/>

Stichting Buddies; <https://www.buddies.nu/>

Medumee; <https://www.medumee.nl/>

Stichting Vaarwens; www.stichtingvaarwens.nl/

ZelfgenezingsCongres; <https://zelfgenezingscongres.nl/>

Met gezonde groet, Fons & Miriam

DISCLAIMER; deze disclaimer heeft betrekking op alle informatie en adviezen die ZindividU publiceert op haar website, via social-media, via email, flyers en overige uitingen. De informatie in deze flyer is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en is gebaseerd op eigen ervaringen. Er kunnen geen rechten aan deze informatie worden ontleend.

Homeopathie

TCM

Energetisch Healen

Acupunctuur

Voeding

Mindset

Wim Hof Methode

Neuro Emotionele
Integratie

STICHTING ZINDIVIDU

Bezoekadres op afspraak:
Paramedisch Centrum
De Bleekerij Boekelo

06-11887502
www.zindividu.nl

Wij vragen wel een kleine
investering van jou?

**Een Investering in Tijd &
Aandacht.**

Vervolg - Versterk jezelf!

Er zijn diverse **goede boeken** die je kunt lezen over kanker, o.a.:

Zelfherstel van Binnenuit – Pascale Bruinen

Radicale Remissie - Dr. Kelly A. Turner

Jij bent de placebo - Joe Dispenza

Anti kanker - Dr. Servan Schreiber

Uw brein als medicijn - Dr. Servan Schreiber

De biologie van de overtuiging - Dr. Bruce Lipton

U kunt meer dan u denkt – Dr. Hans Moolenburgh Sr.

De betekenis van kanker – Henk Fransen

Niet toxische tumortherapie – Dr. A.J. Houtsmuller

Ik heb kanker, wat nu – Robert Gorter & Erik Peper

De waarheid over kanker – Ty Bollinger

Documentaire HEAL – Netflix

Kanker is geen ziekte – Andreas Moritz

Bewustzijn als medicijn – Gill Edwards

Wanneer je lichaam Nee zegt – Gabor Mate

Het lang leven dieet – Dr. Valter Longo

The Work – Byron Katie

Zo zijn er ook veel inspirerende filmpjes op YouTube te vinden van spontane genezingen. Een ervan is van Anita Moorjani; “Ik moest doodgaan om mezelf te genezen”. Laat je door al deze verhalen inspireren om te geloven in een toekomst voor jezelf.

Podcasts bijvoorbeeld;

Richard de Leth met arts William Cortvriendt; je kunt zelf meer doen bij kanker; https://www.youtube.com/watch?v=iZrBrcM_-jw

Podcast | KWF Kankerbestrijding

Oorlog in je lichaam. Een podcast over kanker | Kanker.nl

Podcast Intermittent Fasting - Mabel van den Dungen

Podcast Luisteren (PodNL): The BraveHeart Club Podcast met Roanne van Voorst

Podcast | Vermoeidheid na kanker | Huisarts Podcast

Homeopathie

TCM

Energetisch Healen

Acupunctuur

Voeding

Mindset

Wim Hof Methode

Neuro Emotionele
Integratie

STICHTING ZINDIVIDU

Bezoekadres op afspraak:
Paramedisch Centrum
De Bleekerij Boekelo

06-11887502
www.zindividu.nl

Wij vragen wel een kleine
investering van jou?

**Een Investering in Tijd &
Aandacht.**