

# Gezonder en Vitaler na Kanker

## Welkom!

Fijn dat je mijn website hebt gevonden en dit document hebt gedownload. Ik hoop je met mijn verhaal te inspireren en een bijdrage te leveren aan **jouw zoektocht** naar een gezonder en vitaler leven.

## Gezondheid en Vitaliteit

Gezondheid wordt gedefinieerd als een toestand van algeheel welbevinden waarin er geen sprake is van lichamelijk letsel of ziekte. Gezondheid heeft voor mij te maken met evenwicht tussen genen en omgeving. Hierbij speelt de afwezigheid van chronische stress een cruciale rol.

Een gezonde leefstijl en vitaliteit gaat over zaken als voeding, inspanning, ontspanning, bioritme, ondersteunende relaties, positieve gedachten en zingeving. Over in balans en energiek zijn.

Ik voelde me optimaal gezond en vitaal toen ik op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied in balans was.

## “Mijn zoektocht, mijn pad, mijn pijlers”

Mijn verhaal, mijn pad start in juli 2018 toen ik voor de tweede keer te horen kreeg dat zich niet gezonde cellen in mijn lichaam bevonden. Dit kwam toen keihard binnen, echter na enkele dagen gebeurde er iets in en met mij. Ik kreeg de sterke behoefte om op zoek te gaan naar de oorzaak van het gegeven dat zich weer ongezonde cellen in mijn lichaam bevonden **en** wat ik er zelf aan kon bijdragen om gezond te worden en te blijven.

Na het lezen van vele boeken, 1 op 1 coachsessies, consultaties, opleidingen en het toepassen hiervan in de praktijk, is bij mij anno 2025 het idee ontstaan om mijn kennis en ervaringen te gaan delen. En daarmee mensen te inspireren om hun eigen zoektocht te starten.

## Mijn 7-pijlers

Mijn zoektocht heeft geleid tot mijn 7-pijlers.

1. Gezonde voeding
2. Immune-stimulatie
3. Ontgiften
4. Bewegen
5. Leven met en in de natuur
6. Mind
7. NO Stress

Ik heb gemerkt dat kleine aanpassingen in oude leefgewoonten vaak al een wereld van verschil maken. Laat je niet verleiden om alles in een keer te willen doen. Kleine stapjes motiveren en kunnen beklijven.

Onder elke pijler vind je de **belangrijkste** veranderingen en/of **eerste** acties die ik heb doorgevoerd in mijn dagelijkse leefstijl en -gewoonten ter bevordering van mijn gezondheid en vitaliteit **na** kanker.

## 1. Gezonde voeding

- Biologische voeding eten.
- Voldoende (6-8 glazen, +- 2 liter) gefilterd water drinken.
- 80% Vegetarisch dieet met toevoeging van (vette) vis en kip. Na een jaar in zeer beperkte mate mager vlees (geen rood vlees).
- Elke dag 2 stuks fruit (banaan, kiwi, blauwe bessen en rode appel waren favoriet).
- Elke dag voldoende groenten (sla, tomaat, rode biet, kool, broccoli, spruitjes en uien).
- Kruiden dagelijks (kurkuma, knoflook, enz.).
- Wekelijks peulvruchten.
- Iedere dag een kop verse groene thee (ochtend) en 1 kop gember of kurkuma thee.
- Koffie, alcohol en koolzuurhoudende dranken in het eerste jaar niet, daarna beperkt.
- Slow-juicer verse groente- en fruitdranken (witte kool/appel, rode biet/wortel/appel)

## 2. Immuun stimulatie

- Dagelijks vitamine C suppleren. Van oktober tot april vitamine A en D suppleren.
- In de lente en zomer dagelijks in de zon zitten met bloot lichaam en blote voeten. In de herfst en winter op het moment dat er zon is.
- Dagelijks zuur-base balans in lichaam meten met urine-staafjes tot aan juiste balans.
- Cel zouten toevoegen.
- Afvallen tot gezond gewicht.

## 3. Ontgiften

- Onder **professionele** begeleiding en na bezoek aan een kinesioloog/orthomoleculair therapeut een darm-, lever-, nier- en lymfereiniging op natuurlijke basis.
- Oil-pullen op de nuchtere maag gedurende een periode van half jaar.
- Eén keer per maand gedurende één week geïoniseerd water drinken.
- Eén maal per maand sauna bezoek.
- Eén maal per maand massage.

## 4. Bewegen

- In beginsel en na opbouw dagelijks een uur tot twee uur wandelen in de natuur.
- Nadat lichaam het aangaf matig-intensief sporten (conditie/kracht) zonder uitputten.
- Zoveel mogelijk met de fiets of te voet doen.

## 5. Leven met en in de natuur

- Gemiddeld 8 uur slapen per nacht.
- Om 22.00 en 22.30 uur gaan slapen en tussen 6.00 en 6.30 uur opstaan.
- 3 Maal per dag eten zonder tussendoortjes. Na 19.00 uur niet meer eten.
- In ochtend en avond lichte maaltijd, in middag de “zwaarste” maaltijd.
- Eten van zoveel als mogelijk onbewerkt voedsel uit de natuur.
- Wandelen en bewustzijn in de natuur.
- Buiten 15-30 minuten in de zon (natuurlijk “medicijn”) zitten met blote voeten.

## 6. Mind

- Verantwoordelijkheid nemen en mezelf op nummer 1 gezet.
- Op zoek gegaan naar wie ik ben, mijn waarden en normen, overtuigingen en wat ik wil in mijn leven en hoe ik dat kan bereiken.
- Begrijpen en leren toepassen “houden van jezelf”.
- Veel lezen.
- Mediteren, visualiseren en affirmeren.
- Iedere dag wandelen in een natuurlijke omgeving.
- Mindset “ik wil leven, omdat ik het leven mooi vind”.

## 7. NO Stress

- Ik ben zaken gaan schrappen in mijn leven die mij onderhuidse onrust bezorgden.
- Afscheid genomen van mijn baan en zoektocht gestart naar nieuwe baan.
- Ik ben op zoek gegaan naar mijn “passies” en zingeving.
- Gaan leren waarderen en genieten van de kleine dingen in het leven.

Alles wat ik hierboven heb vermeld pas ik de dag van vandaag nog altijd toe in gelijke, in meerdere en soms mindere mate. Het was mijn uitdaging om het geleerde te integreren in mijn leven en niet als een “moeten” te zien. In beginsel ervaarde ik het wel als een “moeten”, en dat leverde mij stress. En dat is nou net niet de bedoeling. Ik heb gemerkt dat alles zijn tijd nodig heeft en dat eenieder dat moet doen wat bij hem past en wat hij of zij aankan.

Als afsluiter wil ik aangeven dat het een hele uitdaging is om in onze “comfort”-maatschappij gezond en vitaal te kunnen leven. Ook al ben ik nu beter geïnformeerd, vele ervaringen rijker en leef ik een stuk bewuster, steeds word ik weer geconfronteerd met nieuwe uitdagingen die mij aanzetten tot actie. Het is **mijn** overtuiging dat als je ernstig ziek bent geweest, je altijd **extra** goed voor jezelf moet zorgen. Ik wil niet teruggaan naar mijn oude leefwijze en leefgewoonten. Voor mij geldt: “alert en bewust blijven”!

### Geen advies! Disclaimer

Dit document is geschreven vanuit mijn persoonlijke ervaringen, inzichten, opleidingen en zoektocht naar gezondheid en vitaliteit na kanker. De inhoud is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning en is nadrukkelijk niet bedoeld als medisch, psychologisch of specialistisch advies of behandeling.

Iedere situatie en ieder lichaam is uniek. Wat voor mij waardevol is geweest, hoeft niet automatisch passend of geschikt te zijn voor een ander. Raadpleeg bij vragen of klachten over jouw gezondheid altijd een arts of andere deskundige zorgprofessional.

De informatie in dit document is met zorg samengesteld. Toch kunnen aan de inhoud geen rechten worden ontleend. Coenen Coaching aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele gevolgen, keuzes of handelingen die voortvloeien uit het gebruik of toepassen van informatie uit dit document.

Zie dit document vooral als een uitnodiging om jouw eigen pad en zoektocht stap voor stap te ontdekken.

### Nog vragen?

Als je na het lezen van dit inspiratiedocument nog vragen hebt en in contact met mij wil komen, stuur dan een mailtje via de contactpagina van de website [www.coenencoaching.nl](http://www.coenencoaching.nl).