

# Advies tijdens en na de chemotherapie

Chemotherapie is een methode die wordt gebruikt om vormen van kanker te kunnen bestrijden middels hoge doses toxines die in het lichaam worden gebracht hetzij oraal hetzij intraveneus. Hierbij wordt het principe gehanteerd van het schot hagel. Dit is nu eenmaal een therapie die weliswaar door de jaren heen is verfijnd maar een aanslag blijft op ook het gezonde deel van uw lichaam. De lever is hier het orgaan waar de meeste druk op wordt gelegd. Deze zorgt voor de ontgiftiging en de verwerking van medicijnen, dus in deze periode is het belangrijk deze lever zoveel mogelijk te ontzien van onnodige activiteiten en deze zoveel mogelijk in de watten te leggen, naast het drinken van warm bronwater, minimaal 2 tot 3 liter per dag. Steeds vaker rijzen er discussies over supplementen en alternatieve methoden die de werking van die chemotherapie teniet kunnen doen, dus we gaan kijken wat we zelf kunnen doen om ons lichaam in conditie te houden. Volgens de Chinese geneeskunst zijn de optimaal tijden van organen ingedeeld over een etmaal en is de levertijd tussen 1 en 3 uur 's nachts. Dan is deze actief met het verversen van het bloed en het zuiveren ervan. Dat betekent dat de zwakste tijd ligt tussen 1300 en 1500 uur in de middag. Dat is dan ook de periode waarin wij deze kunnen verwennen door een half uurtje rust te nemen bijvoorbeeld. Ook houdt de lever van groene groentesoep en wel 1 keer per week een hele dag door. Kijk hiervoor op [www.jouwkwaliteitvanleven.nl](http://www.jouwkwaliteitvanleven.nl) onder preventie bij leverpakking

Om te zorgen dat de chemo de enige "foute" inbreng is moet je zorgen dat je geen medicatie nodig hebt om verschillende bijwerkingen te kunnen bestrijden. Zelfvoorzienende zaken zijn dan luvos aarde of agriletz klei om de maag tot rust te brengen tegen misselijkheid /braken/ zuuroprispingen e.d. en acupunctuurbehandelingen om de maag en lever te ondersteunen. Genoeg rust en goed eten. Weer geldt in deze dat toxines hitte bevatten en daardoor geldt hetzelfde verhaal als bij bestraling, wat betreft de voeding. De focus moet tijdens de chemo niet liggen op ontgiftiging, maar op versterking van het lijf, de weerstand en de geest. Geest en lichaam krijgen enorme klappen te verwerken en moeten telkens weer opstaan en de draad oppikken. Rust, gedoseerde beweging, zoals bij Qigong/Taichi, wandelen, lichte yoga en meditatie zijn goede acties. Gedoseerde voeding in kleine hoeveelheden en met liefde bereid en licht koelend en naar de lever gericht werkt ondersteunend, kijk op [www.jouwkwaliteitvanleven.nl](http://www.jouwkwaliteitvanleven.nl) onder preventie naar voeding voor de lever.

Nachtrust tussen half elf 's avonds en zeven uur 's ochtends is samen met het middag dutje het minimale wat je moet inruimen in je tijd. Een of twee keer in de week naar de acupuncturist is een geweldige ondersteuning in deze periode en hij/zij kan per keer de symptomatiek aanpakken die dan de kop opsteekt.

Na die periode van de chemokuur is het belangrijk, mits anders aangegeven door de oncoloog, om te gaan ontgiften. Dit is mogelijk met bijvoorbeeld een thee of Chinese kruiden, massages en leverondersteunende acties van o.a. een TCM therapeut.

Naast dat ontgiften is het noodzakelijk om begeleid naar een goede conditie te gaan werken om een zo snel mogelijk herstel te bewerkstelligen. Dit is mogelijk door goede soepen en voedsel samen te stellen en te bereiden, waarbij de focus ligt op maag/lever en darmen.

Een goede pro-biotica is daarbij een must om de weerstand van uw lichaam op peil te brengen. Mocht het zo zijn dat er een enorme verzwakking heeft plaatsgevonden is het mogelijk om speciaal samengestelde congees te gaan eten. Dit zijn pappen die geen energie voor vertering vergen, alleen maar voeden voor de aansterking, en voorzien zijn van kruiden die de conditie vergroten en terugval in de ziekte minimaliseren.

**Want dat moet de focus zijn! Het mag niet zo zijn, dat de verzwakking van het lichaam door de chemotherapie uiteindelijk de vrijbrief is voor de kanker om terug te keren en daar geen verdediging meer aantreft.**

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar [info@acupunctuurlingewaard.nl](mailto:info@acupunctuurlingewaard.nl).

© Acupunctuur Lingewaard 2012

