



Een nieuwe levensstijl

De opzienbarende zoektocht van kankerpatiënt Servan-Schreiber (I)

De Franse psychiater en hoogleraar David Servan-Schreiber werd wereldberoemd met zijn bestseller 'Uw brein als medicijn'. In dit boek beschrijft hij hoe een mens zijn zelfgenezend vermogen kan inzetten bij stress en depressie en welke belangrijke rol voeding daarbij speelt: Wie genoeg omega-3-vetten eet, verkleint de kans op somberheid. De Franse psychiater David Servan-Schreiber is dertig jaar als hij kanker krijgt. De behandeling (operatie en chemokuren) slaan aan en hij lijkt genezen. Maar vijf jaar later slaat de ziekte opnieuw toe. Dat is het begin van een wetenschappelijke zoektocht met een opzienbarende uitkomst. Hij schrijft een fascinerend boek over zijn zoektocht met als hoofdconclusie: Gezonde voeding en een gezonde leefstijl zijn van groot belang in de strijd tegen kanker, veel meer dan de gemiddelde specialist beseft en toegeeft.

Inleiding

Dr. David Servan-Schreiber doet onderzoek naar denkmechanismen in een laboratorium in het Amerikaanse Pittsburgh als de ziekte zich bij hem openbaart. Samen met zijn vriend Jonathan heeft hij de leiding over het laboratorium. Studenten fungeren als proefkonijn. Ze moeten mentale opdrachten uitvoeren terwijl er een MRI-scan van hun hersenen wordt gemaakt. Op een dag komt een van de studenten niet opdagen. Jonathan vraagt of David de plaats van de niet verschenen student in wil nemen. Jonathan zegt halverwege dat er een probleem is en dat de scan opnieuw moet worden gemaakt. Nietsvermoedend ondergaat David de tweede scan. Dan hoort hij de stem van Jonathan: "Zeg, er is iets mis." Jonathan roept David om de scan te bekijken. David heeft al heel wat scans gezien en als hij het beeld van zijn hersenen bekijkt, weet hij dat er iets niet goed is. Er gaat een enorme schok door hem heen. In de rechterhelft van zijn prefrontale cortex bevindt zich een rond balletje ter grootte van een walnoot, het blijkt een hersentumor in een gevorderd stadium. Zonder behandeling heeft hij nog hooguit zes weken te leven, met behandeling misschien zes maanden. Hij laat zich opereren en lijkt zo waar genezen. Het noodlot slaat vijf jaar later weer toe, de tumor is weer terug.

Ontsnappen aan de statistieken

Niemand kan voorspellen hoe kanker zich gaat ontwikkelen. Kanker is een raadselachtige ziekte. Als patiënten beter geïnformeerd zijn over hun ziekte, hun lichaam en geest goed verzorgen en krijgen wat ze nodig hebben om hun gezondheid te verbeteren, zijn ze in staat om hun lichaamsfuncties in te zetten om de kanker te bestrijden. Ze leven langer en beter.

Uit diverse onderzoeken is gebleken dat de volgende vier zaken van belang zijn:

- ontgiftiging van de kankerverwekkende stoffen,
- een voedingspatroon dat tegen de kanker werkt,
- goede lichamelijke beweging en
- een zoektocht naar emotionele vrede.

De nadering van de dood kan soms leiden tot een soort van bevrijding. In zijn schaduw krijgt het leven plotseling een intensiteit, een klank en een smaak die we nooit gekend hebben.

De zwakke plekken van kanker

Kankercellen groeien het best in jonge, nieuwe bloedvaten (haarvaten). Zij eisen alle zuurstof in deze cellen op om de tumor te laten groeien. Er is iets aan te doen: * het immuunsysteem beter laten werken * het lichaam weigert om de ontsteking te produceren * de bloedvaten weigeren zich te vermenigvuldigen. Een canceruze tumor kan niet groeien als hij er niet in slaagt om bloedvaten om te leiden voor eigen gebruik.

Angiogenese = groei van veel nieuwe bloedvaten die een tumor nodig heeft om te groeien. Groene thee blokkeert het binnendringen van kankercellen in weefsels en angiogenese.

Menselijke NK-cellen (natural killing) zijn in staat om verschillende soorten kankercellen te doden, met name sarcoomcellen als die van borst-, prostaat-, long- en darmkanker. Actieve immuuncellen zijn bij mensen van essentieel belang om de groei van tumoren en het optreden van uitzaaiingen tegen te gaan. Kankercellen gedijen alleen in een individu wiens immunitaire verdedigingsmechanismen zijn verzwakt. Strijdvaardige witte bloedlichaampjes (leukocyten) vormen de sleutel tot het vermogen van ons lichaam om kanker het hoofd te bieden en te verslaan.

Meer dan 1:6 gevallen van kanker is rechtstreeks verbonden met een toestand van chronische ontsteking.

Alle feiten wijzen naar de volgende **conclusie**:

Door onze kostbare immuuncellen te stimuleren, door ontstekingen te bestrijden (met voeding, lichamelijke beweging en emotioneel evenwicht), door op te treden tegen de angiogenese, kunnen we proberen de verspreiding van kanker tegen te gaan. Samen met de conventionele behandelwijzen kunnen we ons eigen lichaam inzetten.

Beginselen van ontgiften:

- Een te hoog gebruik van geraffineerde suiker en gebuilde bloem (die bevorderen ontstekingen en celgroei via insuline en IGF).
- Een te hoog gebruik van omega-6 in margarine, plantaardige oliën, transvetten en dierlijke vetten.
- Blootstelling aan vervuilende chemische stoffen en aan het elektromagnetische veld van mobiele telefoons.

Tibetaanse geneeskunde

Tijdens een humanitaire missie aan de Indiase stad Dharamsala ontdekt David dat er aldaar twee systemen binnen de gezondheidszorg bestaan. Een modern Westers ziekenhuis met alles erop en eraan. Een medische faculteit die de traditionele Tibetaanse geneeskunde onderwijst. De artsen werken op een totaal andere manier dan in het Westerse ziekenhuis en gebruiken ook eigen plantaardige medicijnen. Ze zijn niet zo zeer geïnteresseerd in de symptomen van een ziekte maar meer in de algehele conditie van de patiënt. Zij gaan op zoek naar de voedingsbodemp van de kwaal en werken met acupunctuur, meditatie, kruidendrankjes en met verandering van eetgewoonten. David is hoogst verbaasd en vraagt zich af welke keuze de inwoners van de stad maken in geval van ziekte. Hij vraagt het bijna iedereen die hij tegen komt op straat. Het antwoord is vrij eenduidig. Als ze iets acuuts hebben, melden ze zich bij de Westerse artsen, maar in geval van een chronische ziekte consulteren ze de Tibetaanse arts. Het duurt dan weliswaar langer voordat de behandeling helpt maar op termijn ben je er beter mee af.

Eten tegen kanker

Als David bij zijn oncoloog komt, ter voorbereiding op een jaar lang chemotherapie, vraagt hij aan de oncoloog of hij zijn voedingspatroon moet veranderen. Hij wil zoveel mogelijk profiteren van de behandeling en er alles aan doen om een terugkeer van de tumor te voorkomen. Het antwoord is onthutsend: "Eet gewoon wat je lekker vindt." David weet inmiddels wel beter. Hij vindt de onwetendheid beschamend en wil uitzoeken hoe zo'n kolossale misvatting onder oncologen kan blijven voortleven. Hij ontdekt dat de medische cultuur zo in elkaar zit dat artsen hun adviezen aan kankerpatiënten maar onder één voorwaarde willen veranderen: Er moet eerst een serie 'dubbel-blind'- onderzoeken worden gedaan die de effectiviteit van een behandeling bij de mens aantoont. Laboratoriumonderzoeken op kankercellen of muizen nemen oncologen niet serieus zolang ze niet zijn bevestigd door een grootschalig onderzoek op mensen. Anders zijn er geen harde 'bewijzen'. Zelfs wanneer het onderzoek wordt gepubliceerd in gerenommeerde vakbladen, doet de specialist er niets mee. Vaak hoor je de kreet: "Als het waar was, zouden we het wel weten".

Commercieel niet interessant

Het uittesten en het op de markt brengen van een geneesmiddel tegen kanker kost tegenwoordig al gauw tussen de 500 miljoen en een miljard dollar. Een farmaceutisch bedrijf vindt dat een verantwoorde investering, omdat dat bedrag bij een succesvol medicijn in één jaar wordt terugverdiend.

David “begrijpt” dat het ondenkbaar is dat er dergelijke sommen geld worden geïnvesteerd om het nut van broccoli, frambozen of groene thee aan te tonen. Op deze producten kan geen patent worden aangevraagd en met het in de handel brengen ervan zal de oorspronkelijke investering niet worden terugverdiend. Om het nut van levensmiddelen tegen kanker aan te tonen kunnen we hierdoor niet beschikken over proeven op mensen op eenzelfde schaal als voor medicijnen. Hierdoor hoor je vaak zeggen: Al die onderzoeken op muizen bewijzen nog niets voor de mens. Op zich heeft men daar ook nog gelijk in. David is van mening dat hier een verantwoordelijkheid ligt voor de gezondheidsinstanties en overheid. Zij zouden hun rol hierin moeten nemen en deze onderzoeken moeten financieren. Wij kunnen hier niet op wachten. De voordelen voor je gezondheid zijn er zeker.

Boodschappenlijst

In de volgende hoofdstukken gaat David uitvoerig in op de voedingsmiddelen die op basis van wetenschappelijk onderzoek hebben bewezen een positieve invloed te hebben om kanker te voorkomen of voor kankerpatiënten de kwaliteit van leven te verbeteren. Hij geeft een keur aan verantwoorde (voedings)adviezen. Als bijlage bij dit boek is een overzichtelijke brochure gevoegd. Die bijlage is achterin het boek met een plak-rand bevestigd en is dus uitneembaar.

Stress en kanker

Ook gaat David uitvoerig in op de relatie tussen leefstijl en kanker. Hij beperkt zich vooral op zijn onderzoek en eigen inzichten die hij in de loop der jaren heeft opgedaan. Tevens verwijst hij naar zijn eerdere boek “Uw brein als medicijn”. In dit boek legt hij de link met kanker.

Als uitgangspunt legt hij uit dat het slechte kankerzaadje in de vorm van een afwijkende cel gewoonlijk tussen de vijf en veertig jaar kost om uit te groeien tot een aantoonbare kankertumor. We kunnen niet stellen dat een psychisch trauma de enige oorzaak kan zijn van kanker.

Gevoelens van onmacht vormen een voedingsbodem voor kanker

Uit een groot onderzoek met ratten is het volgende gebleken: Ratten waren geïnjecteerd met kankercellen. Vervolgens werden zij verdeeld in 3 groepen. Ratten in de groepen 2 en 3 kregen allemaal elektrische schokken toegediend die stress veroorzaakten. Groep 3 had de controle door aan de schokken te ontkomen. De ratten in groep 1 overwonnen 54% tumoren, groep 2 slechts 23% en de laatste groep 3 zelfs 63%.

Dit onderzoek toont aan dat wanneer wij onze stress onder controle krijgen we mogelijke tumoren kunnen overwinnen.

Uit een ander onderzoek wordt de factor stress nadrukkelijk bevestigd. David verwijst naar een studie onder vrouwen met borstkanker. De helft van de ondervraagden bleken ervan overtuigd te zijn dat hun ziekte het gevolg was van stress waarmee ze niet konden omgaan,

een abortus, een scheiding, de ziekte van een kind. Ook artsen zelf hebben steeds psychologische oorzaken verbonden met kanker.

De stelling van David is dat stressvolle situaties niet zozeer kanker veroorzaken maar wel de ziekte de gelegenheid kunnen bieden om zich te ontwikkelen. Iedereen bij wie de ziekte is vastgesteld, kan ervoor kiezen om anders te gaan leven en zo hoogstwaarschijnlijk een bijdrage leveren aan zijn of haar herstel. Zelf is hij die weg ook gegaan, zoals hij in zijn boek beschrijft.

Een bijzonder voorbeeld hiervan is dat van de jonge dierenarts Ian Gawler uit Melbourne. Hij had botkanker. Zijn been was hierdoor geamputeerd en na een jaar van zware behandelingen had de arts hem medegedeeld dat hij nog een paar weken te leven had. Hij had niets meer te verliezen en stortte zich vol overgave op meditatie. Na enkele weken leek het tot ieders verbazing wel beter met hem te gaan. Na een paar maanden van intensieve meditatie, samen met een streng dieet, hervond hij zijn krachten. De botachtige uitstulpingen die zijn borst hadden misvormd waren na een paar maanden helemaal verdwenen. Ian leeft 30 jaar later nog steeds. Hij wijdt het grootste deel van zijn tijd aan het begeleiden van groepen kankerpatiënten en hij helpt hen met het inpassen van meditatie en andere gezonde gewoonten in hun dagelijkse leven.

David geeft als mogelijke oplossingen:

1. Het belang van ons lichaamsmilieu (eten, drinken en chemische producten)
Ons te wapenen tegen de verstoring van ons milieu
Onze voeding aan te passen
2. Het effect van bewustzijn (leven in het hier en nu, coherentie beleven)
Psychologische trauma's te verwerken
3. De synergie van de natuurlijke krachten
Een andere relatie aan te gaan met ons lichaam