

'Een fascinerend boek; een echte eye-opener voor mij.'

– WUBBO OCKELS (Knevel en Van den Brink)

Dr. David Servan-Schreiber

# ANTI-KANKER

Een nieuwe levensstijl

*Bekend van de  
internationale  
bestseller*

UW BREIN ALS  
MEDICIJN

  
KOSMOS



Dr. David Servan-Schreiber

# ANTIANKER

*Een nieuwe levensstijl*



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Voor mijn collega-artsen die onvermoeibaar de strijd aangaan met lijden en angst, soms met een moed die even groot is als die van hun patiënten. Ik hoop vooral dat ze er wat aan zullen hebben en dat ze bereid zullen zijn om, net zoals ik dat heb gedaan, deze benadering op te nemen in hun eigen praktijkuitoefening.

En voor mijn zoon Sacha, die geboren is in die periode van ontredde-  
ring, en wiens levensvreugde me elke dag inspiratie geeft.



Zevende druk, 2013

Oorspronkelijke uitgever: Éditions Robert Laffont

Oorspronkelijke titel: *Anticancer*

© 2007 Éditions Robert Laffont, Parijs

© 2008, 2010 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Dick van Alkemade

Omslagontwerp: Nico Richter

Vormgeving: Julius de Goede

ISBN 978 90 215 5491 4

NUR 860

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

*Ik heb altijd het gevoel gehad dat het enige probleem met de wetenschappelijke geneeskunde is dat ze niet wetenschappelijk genoeg is. De moderne geneeskunde zal eerst dan een echte wetenschap worden als artsen en patiënten hebben leren omgaan met de krachten van lichaam en geest, die werken via de vis medicatrix naturae [de helende kracht der natuur].*

Prof. René Dubos, Rockefeller Universiteit, New York, (Ontdekker van het eerste in de handel verkrijgbare antibioticum, 1939; initiatiefnemer voor de eerste *Top van de Aarde* van de Verenigde Naties, 1972)

## Noot van de auteur

Om het nut tegen kanker aan te tonen van levensmiddelen zullen we nooit beschikken over proeven op mensen op eenzelfde schaal als voor medicijnen. En daarom hoor je vaak zeggen: 'Al die onderzoeken op muizen bewijzen nog niets voor de mens.' En dat is ook zo.

Daarom is het van wezenlijk belang om de publieke instanties aan te moedigen om onderzoek te financieren naar de werking van levensmiddelen tegen kanker bij de mens. Toch ben ik ervan overtuigd dat we niet op de resultaten daarvan hoeven te wachten met de introductie van dergelijke levensmiddelen tegen kanker in onze voeding. En waarom dan niet? Omdat het als een paal boven water staat dat dit voedsel, dat ik zelf heb aanvaard en dat ik u hierbij aanbeveel:

1. geen enkel gevaar inhoudt voor degenen die het nuttigen;
  2. integendeel, juist voordelen met zich meebrengt voor onze gezondheid die ver uitstijgen boven het kader van de kankerbestrijding (werking tegen artritis, tegen hart- en vaatziekten, tegen alzheimer, enzovoort).
- Dat betekent dus dat u zichzelf op zijn minst veel goed doet als u deze leef- en eetregels volgt.

*(Uit hoofdstuk 8, blz. 174-5)*

*Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL) publiceerde in 2007 een rapport met heldere aanbevelingen op het gebied van voeding en lichaamsbeweging ter preventie van kanker, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Een samenvatting van dit rapport (in het Nederlands) is te downloaden op [www.geefkankergeenkans.nl](http://www.geefkankergeenkans.nl)*

# INHOUD

Voorwoord	8
Opmerking vooraf	10
Inleiding bij de tweede druk	11
Inleiding	19
1. Mijn verhaal	24
2. Ontsnappen aan de statistieken	31
3. Bedreigingen en kansen	41
4. De zwakke plekken van kanker	51
5. Hoe vertel je het nieuws	79
6. Een omgeving gericht tegen kanker	84
7. Lessen van een recidive	136
8. Eten tegen kanker	141
9. Stress en kanker	194
10. De angst bezweren	243
11. Het lichaam inzetten tegen kanker	255
12. Leren veranderen	270
Conclusie	276
Dankbetuigingen	286
Noten	291

# VOORWOORD

Dit bijzondere boek is geschreven door een unieke patient. Dubbel uniek omdat hij niet alleen patiënt is, maar ook dokter en bij zichzelf in het kader van gedragmatig hersenonderzoek een gezwel ontdekt. Het blijkt kanker te zijn. Wat volgt is een intrigerend en indringend verhaal. De ziekte verandert niet alleen zijn kijk op het leven – dat is begrijpelijk –, maar verandert hem als mens ook van een afstandelijke onderzoeker in een emotionele ('Waarom ik?'). Hij raakt geïnteresseerd in een totaal andere onderzoekskant ('Wat is hier allemaal aan de hand? Wat kan ik eraan doen?'). In deze toch al emotionele levensfase loopt ook zijn huwelijk stuk.

Het boek is op te vatten als een verslag van die uitgebreide en eigengereide zoektocht van een strijdbaar en nieuwsgierig mens. Verbeten grasduint hij door boeken en artikelen, waarbij hij bijna alles (rijp en groen) overhoophaalt wat er maar aan kennis en vermoedens bestaat over oorzaken en uitgroei van kanker of het tegengaan daarvan. Hij hecht daarbij, terecht, veel belang aan versterking van tegenkrachten van immunologische aard en op het gebied van bloedvatvoorziening. In het kielzog daarvan volgt een duizelingwekkende hoeveelheid voedingsadviezen en ideeën over mentale beïnvloeding, waarnaar al veel onderzoek is gedaan, waarbij het bewijs van de invloed hiervan niet altijd aanwezig is geweest.

Het is een persoonlijke zoektocht, waarbij oorzaak en gevolg soms door elkaar heen lopen. De gangbare wetenschap houdt het na vele tientallen jaren uitgebreid speurwerk op het volgende advies: gevarieerde, matige voeding met genoeg groenten en fruit en beperkt rood vlees en – dit staat wel vast – beperkte alcoholinname, geen tabaksverslaving en matige blootstelling aan zonlicht. De auteur durft verder te gaan in zijn voedingsadviezen en etaleert daarnaast een forse weerzin tegen vrijwel alle chemische stoffen uit onze omgeving. Hierin schiet hij door... Opvallend is dat hij weinig vertrouwen heeft in het regenererend en DNA-herstellend vermogen van zijn eigen lichaam, ondanks het feit dat juist dit herstellend vermogen zijn uitgangspunt is.

Het is een inspirerend boek, zelfs voor een scepticus als ondergetekende, die bij kanker op individueel niveau liever van toeval of pech spreekt. Lees dit boek met een *'open mind'*, maar vooral ook met een kritisch oog.

Jan Willem Coebergh  
(Afd. Maatschappelijke Gezondheidszorg, Erasmus MC Rotterdam;  
Integraal Kankercentrum Zuid, Eindhoven)



## Opmerking vooraf

Dit boek beschrijft natuurlijke methoden van gezondheidszorg die helpen de ontwikkeling van kanker te voorkomen of bijdragen aan de behandeling ervan, als aanvulling op de gewone behandelmethoden (operatief ingrijpen, bestraling, chemotherapie). De inhoud van dit boek kan nooit het oordeel van een arts vervangen. Het is niet bedoeld als hulpmiddel bij het stellen van een diagnose en het beveelt geen behandelwijze aan.

Alle klinische gevallen waarnaar ik in de komende hoofdstukken verwijs, zijn ontleend aan mijn eigen praktijk (uitgezonderd enkele gevallen die in de medische literatuur zijn beschreven door collega's en die als zodanig worden gepresenteerd). Om voor de hand liggende redenen zijn de namen van de patiënten en andere gegevens die tot herkenning zouden kunnen leiden, veranderd. In enkele gevallen heb ik vanwege de duidelijkheid de klinische details van verschillende patiënten tot één verhaal gecombineerd.

Ik heb ervoor gekozen om eenvoudige termen te gebruiken om uit te leggen hoe we tegenwoordig kanker en onze natuurlijke afweer zien. Daardoor was het soms onmogelijk om de complexiteit van biologische verschijnselen of de controversen rond bepaalde klinische studies tot in detail te beschrijven. Hoewel ik van mening ben dat ik trouw ben gebleven aan de geest van hun werk, bied ik mijn verontschuldigingen aan biologen en oncologen aan voor de versimpeling van wat voor velen van hen hun levenswerk is.

# INLEIDING BIJ DE TWEEDE DRUK

Zeventien jaar geleden ontdekte ik in een experiment waarbij ik een scan van mijn eigen hersenen liet maken, dat ik hersenkanker had. Ik herinner me hoe ik vanuit de wachtkamer op de tiende verdieping van het gebouw waar de afdeling oncologie gehuisvest was naar de mensen beneden op straat keek, op grote afstand, die niets van mijn bestaan wisten en bezig waren hun eigen leven te leiden. Ik was uit dat leven verstoten, gescheiden van zijn doelgerichte drukte en van zijn beloften van geluk, door het vooruitzicht van een mogelijke vroegtijdige dood. Ik was niet meer gehuld in de prettig zittende jas van arts en wetenschapper, maar ik was zelf patiënt geworden. Dit boek vertelt hoe het toen verder is gegaan, mijn terugkeer naar het leven, naar gezondheid – zelfs naar een mate van gezondheid die ik nog nooit eerder had meegemaakt – in de wetenschap dat ik kanker had. Ik vertel hierin hoe ik mijn vaardigheden van arts en wetenschapper heb gebruikt om in de medische literatuur al het mogelijke te vinden dat me kon helpen om mijn overlevingskansen te vergroten. Het belangrijkste is wel dat dit verhaal een nieuw, wetenschappelijk onderbouwd perspectief biedt op kanker, dat ons allemaal een kans biedt om ons beter tegen die ziekte beschermen.

De publicatie van *Antikanker*, twee jaar geleden, betekende een nieuwe etappe van mijn tocht. Na mijn ziekte veertien jaar lang geheim te hebben gehouden, was ik nu in staat om wat ik geleerd had samen te vatten en uit te dragen, naar mensen overal ter wereld die bang waren of depressief of die hun hoop verloren hadden. Ik was in staat om die ideeën te bespreken met artsen, wetenschappers, politici en activisten en mijn waarnemingen rechtstreeks te vergelijken met hun ervaringen. Ook ontmoette ik een groot aantal patiënten die hun ziekte een andere wending hadden weten te geven met de adviezen in dit boek. Nu het gepubliceerd is in 35 talen en in bijna 50 landen, met meer dan een miljoen verkochte exemplaren, ben ik in mijn overtuiging gesterkt dat we allemaal in staat zijn om de natuurlijke afweermechanismen tegen kanker van ons lichaam te versterken, en ook in mijn mening dat deze benadering deel zou moeten uitmaken van elke vorm van kankerpreventie en -behandeling. In de afgelopen twee jaar heeft onderzoek ook nieuwe bewijzen opgeleverd, nieuwe verklaringen en nieuwe perspectieven op hoe we allemaal kunnen leren onze gezondheid en ons 'lichaamsmilieu' te verbete-

ren door een nieuwe, tegen kanker gerichte biologie in ons lichaam tot stand te brengen, en datzelfde onderzoek heeft bevestigd dat het van belang is om aandacht te schenken aan de manier waarop onze emoties het verloop van kanker kunnen beïnvloeden.

Wat staat er nu voor nieuws in deze herziene uitgave?

De vele gesprekken met collega's – artsen, oncologen en psychiaters – en met het publiek, hebben me doen inzien dat de boodschap van het boek met betrekking tot voeding veel makkelijker te vatten was dan de analyse van het verband tussen geest en lichaam, en de cruciale rol die gevoelens van onmacht en hulpeloosheid spelen bij het bevorderen van kanker. Als ik één enkele, heldere en onderstreepte boodschap zou willen overbrengen met deze herziene uitgave, dan luidt die dat we scherpe aandacht moeten geven aan dat verband tussen geest en lichaam, en dan met name aan de negatieve invloed van langdurige gevoelens van hulpeloosheid en wanhoop. Als we die niet bij de kop nemen, dragen die gevoelens – en niet de spanningen van het leven zelf – bij aan de ontstekingen die kanker helpen te groeien. Er zijn echt effectieve en eenvoudige methoden om die gevoelens onder controle te houden, waardoor we meer bevrediging vinden in ons leven en de ontstekingen tegelijkertijd afnemen.

Om dat aan te pakken heb ik hoofdstuk 9, 'Stress en kanker', helemaal herzien, en aangevuld met nieuw onderzoek dat bevestigt hoe belangrijk het is om te leren omgaan met gevoelens van hulpeloosheid en wanhoop om het voortschrijden van kanker te bestrijden. Ik heb de gelegenheid te baat genomen om hier het verhaal op te nemen van Kelly, die in haar strijd tegen borstkanker kon terugvallen op vriendinnen die haar de steun en de liefde gaven die ze nodig had om haar beproeving te doorstaan. Recent onderzoek wijst inderdaad uit dat het niet alleen de liefde is van een echtgenoot of echtgenote, of van kinderen, die de patiënt in staat stelt om zijn of haar moreel hoog te houden en de progressie van de ziekte te vertragen, maar ook gewoon de liefde en de aandachtige zorg van oude en nieuwe vrienden.

Wat voeding betreft, veelbelovend recent onderzoek heeft een aantal nieuwe antikanker-voedingswaren aan het licht gebracht. Zomervruchten met grote pitten, zoals pruimen en perziken, kunnen nu ook aan de lijst worden toegevoegd. Nieuw ontdekte feiten over olijfolie, ook al in de eerste druk sterk aanbevolen, maken haar nu tot een allround antikankermiddel, dat actief is tegen een aantal specifieke vormen van kanker.

Twee nieuwe onderzoeken hebben ook aangetoond hoeveel koppen groene thee je precies per dag moet drinken om het risico op borst- en prostaatcancer met meer dan 50 procent te doen afnemen. Naast gave-

nectar zijn er nieuwe natuurlijke zoetstoffen op de markt gekomen, zoals acacia-honing en kokossuiker, met een lage glycemische index. Deze worden besproken in hoofdstuk 6.

Ook heeft nieuw onderzoek het belang van vitamine D3 bevestigd voor kankerpreventie, zeker in landen waar door een tekort aan zonneschijn de huid 's winters niet voldoende van deze stof kan aanmaken. Daarom ben ik nader op deze materie ingegaan, en kom ik met nieuwe en meer specifieke aanbevelingen.

Ten slotte is er nu ook informatie beschikbaar gekomen over de manier waarop diverse bereidingswijzen van voedsel de heilzame werking van antikankervoedsel kunnen bevorderen of juist verminderen.

Bij bijna alle spreekbeurten die ik houd, wordt me gevraagd of het gebruik van een mobiele telefoon kanker kan veroorzaken. Om op die vragen in te kunnen gaan, heb ik in 2008 een groep gevormd van kankerspecialisten, toxicologen, epidemiologen en een arts. We hebben een oproep gepubliceerd met een aantal preventieve aanbevelingen voor een beter en veiliger gebruik van mobieltjes, die nu een onvermijdelijk deel van ons dagelijkse leven zijn geworden. De oproep vond veel weerklank, overal ter wereld, en heeft zelfs geleid tot een hoorzitting van het Huis van Afgevaardigden van de Verenigde Staten in september 2008, en tot een openbaar, door de Franse ministeries van Milieu en Volksgezondheid georganiseerd rondetafelgesprek in april 2009. In deze herziene uitgave vat ik de literatuur over dit onderwerp samen en herhaal ik de aanbevelingen voor een veiliger gebruik van de mobiele telefoon.

Dierproeven hebben nu duidelijke verbanden aangetoond tussen een aantal chemische producten in ons milieu en de groei van bestaande tumoren. Daartoe behoren bisphenol A of BPA, dat in polycarbonaat-plastics zit (die verwerkt worden in recycleerbare plastic flessen, babyflessen, voor de magnetron geschikte dozen en in een hele reeks van verpakkingen die met plastic gevoerd zijn, zoals blikjes). De stof lost op in vloeistoffen als die in een laboratorium worden verhit. Als menselijke borstkankercellen worden blootgesteld aan een dosis BPA die overeenkomt met een niveau dat vaak in menselijk bloed wordt aangetroffen, reageren ze niet meer op chemotherapie. Soortgelijke resultaten zijn verkregen in onderzoek naar additieven die zijn afgeleid van anorganische fosfaten (te vinden in gezoete koolzuurhoudende drankjes, verpakte bakproducten en dergelijke) en die de progressie bevorderen van niet-kleincellige longkankers. Ik vond het voor mensen die wellicht een behandeling moeten ondergaan tegen dergelijke vormen van kanker van belang om deze nieuwe feiten te bespreken.

## LESSEN VAN EEN RECIDIVE

Mijn eerste operatie was al een paar jaar achter de rug en alles leek weer normaal. Op een middag dronk ik thee met een van mijn weinige vriendinnen die op de hoogte waren van mijn ziekte. We spraken over de toekomst, toen ze wat aarzelend tegen me zei: ‘David, ik moet het je vragen, wat doe je om je “lichaamsmilieu” te verzorgen?’ Ze wist dat ik haar enthousiasme voor kruidengeneeskunde en homeopathie niet deelde. Voor mij lag dat idee van ‘lichaamsmilieu’ – waarvan ik in mijn opleiding nooit gehoord had – mijlenver buiten het bereik van de wetenschappelijke geneeskunde. Ik was er absoluut niet in geïnteresseerd. Ik vertelde haar dat ik heel goed behandeld was, en dat er niets anders te doen viel dan te hopen dat de tumor niet terug zou komen. En ik ging over op een ander onderwerp.

Ik weet nog wat ik in die tijd at. Om tijd te sparen in het ziekenhuis had ik me aangewend om als lunch iets te eten dat ik makkelijk tijdens een college, of zelfs in de lift, naar binnen kon slaan. Het kwam bijna elke dag neer op chili con carne, een bagel en een blikje cola. Een menu waarvan me achteraf de explosieve combinatie opvalt van bloem en suiker, met daarbij dierlijke vetten boordevol omega-6, hormonen en gifstoffen uit het milieu. Net als de meeste mensen die een eerste treffen hebben gehad met kanker en die erdoorheen zijn gekomen, beschouwde ik mijn ziekte het liefst als een longontsteking of een gebroken been. Ik had gedaan wat nodig was en het was alweer iets uit het verleden. Ik zat tot over mijn oren in het werk en werd in beslag genomen door de geboorte van mijn zoon, zodat ik mijn lichamelijke conditie sterk verwaarloosd had. Ook mijn belangstelling voor meditatie, die was opgewekt door het lezen van Jung, was van tijdelijke aard gebleken. Het was niet bij me opgekomen dat het feit dat ik kanker had gekregen misschien wel te maken had met het feit dat iets in mijn ‘lichaamsmilieu’ de groei ervan mogelijk had gemaakt, en dat ik mezelf goed in de hand moest houden om het risico van een recidive te verminderen.

Een paar maanden later vergezelde ik een patiënte van me naar een Indiaanse ceremonie waarbij haar familie en intieme vrienden aanwezig

waren. Een ‘medicijnman’ riep geesten aan om haar door haar ziekte heen te helpen. De sjamaan kwam bijzonder menselijk, oprecht en gevoelig op me over. Hij vond heel eenvoudige woorden om elke deelnemer te beschrijven en om zijn patiënte ervan te doordringen hoeveel ieder van hen een bijdrage leverde aan haar wil om te leven, en dus aan haar gezondheid. Ik twijfelde er absoluut niet aan dat de sjamaan alleen al door zijn aanwezigheid een bijzonder therapeutisch effect had.

De mysterieuze krachten die aan de man werden toegedicht intrigeerden me. Na afloop van de ceremonie vroeg ik hem om mijn schedel aan te raken en me te zeggen of hij iets voelde. Hij legde zijn hand zachtjes op mijn hoofd, sloot even zijn ogen en zei toen: ‘Misschien is er iets geweest, maar dat is nu weg. Er is niets van over.’ Zijn woorden maakten geen geweldige indruk op me. Ik wist per slot van rekening dat er niets meer van over was, want mijn jaarlijkse onderzoek had weer de normale resultaten opgeleverd. Misschien voelde hij die zelfverzekerdheid in mijn houding, en hij voegde er met een twinkeling in zijn ogen aan toe: ‘Weet je, de mensen willen altijd mij zien, maar de echte medicijnman hier is mijn moeder.’

De volgende dag gingen we op bezoek bij zijn moeder. Ze was een vrouw van negentig jaar oud, tenger en broos. Ze was klein en kwam ongeveer tot aan mijn kin. Ze woonde, nog heel levendig voor haar leeftijd, op zichzelf in een caravan. Haar gezicht was helemaal gerimpeld en ze had bijna geen tanden meer. Maar zodra ze lachte, lichtten haar doordringende ogen op met een opvallende jeugdigheid. Ook zij legde haar hand op mijn hoofd en concentreerde zich een moment. Toen zei ze met een glimlach: ‘Iets is er mis daar. Je hebt iets ernstigs gehad en het is teruggekomen. Maar maak je geen zorgen, het komt in orde.’ Toen zei ze dat ze moe was en maakte een einde aan het onderhoud.

Ik hechtte niet zo veel belang aan die waarzeggerij. Ik vond de resultaten van de scan van drie maanden terug betrouwbaarder. Maar toch moet iets in me gevoelig zijn geweest voor haar waarschuwing, want ik wachtte niet zo lang als gebruikelijk met het volgende onderzoek. En daarbij ontdekte ik dat de oude medicijnvrouw het bij het rechte eind had gehad: mijn kanker was teruggekomen, op precies dezelfde plek.

Te horen krijgen dat je kanker hebt, is een schok. Je voelt je verraden door het leven en door je eigen lichaam. Maar te horen dat je een recidive hebt, is iets verpletterends. Het is alsof je ineens tot de ontdekking komt dat het monster dat je dacht bezworen te hebben er nog steeds is. Het had je stiekem gevolgd en je nu ingehaald. Zou je dan nooit rust hebben? Ik zei tegen mezelf dat ik niet de kracht zou kunnen opbrengen om dat

alles nog eens te moeten meemaken. Nadat ik mijn afspraken voor die middag had afgezegd, ging ik wandelen, alleen. Mijn hoofd tolde. Ik herinner me nog de paniek die over me kwam. Ik zou graag met God hebben willen praten, maar ik geloofde niet in hem. Uiteindelijk kreeg ik mijn ademhaling weer onder controle, kon ik de chaos in mijn gedachten wat kalmeren en mijn gedachten naar binnen keren. En zo kwam er toch iets als een gebed: 'O, mijn lichaam, mijn levenskracht, zeg iets! Help me aan te voelen wat er met je gebeurt. Help me te begrijpen waarom je het niet kon halen. Zeg me wat je nodig hebt. Zeg me wat je voedt, je kracht geeft en je beschermt. Zeg me hoe we hier samen doorheen kunnen komen, want alleen, met mijn hoofd, is het me niet gelukt en nu weet ik niet meer wat me te doen staat.' En na enkele uren vond ik de kracht en de moed om weer de ronde te gaan doen langs de medische consulten.

Het verbaast patiënten vaak dat de verschillende artsen die ze raadplegen soms zulke verschillende behandelingen aanraden. Maar kanker komt in zoveel verschillende vormen voor dat de medische wetenschap ernaar streeft om de aanval van allerlei kanten in te zetten. Geconfronteerd met die complexiteit valt iedere arts terug op de benadering die hem het meest vertrouwd is en waarin hij het meeste vertrouwen heeft. Daarom zal geen enkele arts die ik ken zich voor zichzelf of voor iemand van zijn gezin verlaten op het eerste het beste advies; ze proberen de mening van minstens twee of drie collega's te krijgen.

Afhankelijk van de medische cultuur waarvan ze deel uitmaken, kunnen de behandelwijzen van verschillende artsen sterk uiteenlopen. Zo heerste in de Verenigde Staten lange tijd de opvatting dat alle gevallen van borstkanker vroegen om een ingrijpende operatie, waarbij niet alleen de hele borst werd afgezet maar ook de lymfeknopen aan de aangetaste kant, en soms zelfs ook spieren die de oksel zijn vorm geven. Een buitengewoon verminkende ingreep, maar die onvermijdelijk werd geacht om recidive te voorkomen. In diezelfde tijd was professor François Baclesse van het Curie-Instituut in Parijs begonnen met de techniek van 'tumorectomie' (gevolgd door bestraling), waarbij alleen de tumor wordt weggehaald, zodat de rest van de borst en het lichaam intact blijft.<sup>1</sup> Het bleek dat op de lange termijn de resultaten precies hetzelfde waren, terwijl de Europese benadering veel minder fysieke en psychologische schade toebrengt.<sup>2</sup>

Zoals dat vaak het geval is met kanker, vertelde de chirurg die ik raadpleegde dat een operatie het beste zou zijn, de radioloog vond bestraling een goede benadering, en de oncoloog raadde me chemotherapie aan. Dan was er ook de mogelijkheid van diverse combinaties van die behan-

delingen, maar aan alle kleefden ernstige bezwaren.

Een operatie hield in dat er diep zou worden ingegrepen in gezond weefsel om zo weinig mogelijk kankercellen achter te laten – er blijven er altijd wel een paar zitten bij dit soort kanker. Bestraling van de hersenen bracht een – klein maar niet verwaarloosbaar – risico met zich mee dat ik tien tot vijftien jaar later dement zou worden. Als de kans op genezing heel klein is, is dat een optie waarbij je je kunt neerleggen. Maar ik ging liever uit van een veel langere overlevingsperiode. Een van de briljantste neurochirurgen met wie ik gewerkt had, was een paar jaar na een radiotherapie tegen een hersentumor, die niet eens kwaadaardig was, dement geworden. De kans was uiterst gering geweest, maar hij had pech. Ik wilde niet dat mij zoiets zou overkomen. En chemotherapie is per definitie giftig. Bij chemotherapie worden eerst die cellen gedood die zich snel vermenigvuldigen – dat wil dus zeggen kankercellen – maar ze doodt ook cellen van de ingewanden en haarzakjes. Het kan ook onvruchtbaarheid teweegbrengen. Ik vond de gedachte om een aantal maanden met dat gif in mijn lijf te moeten leven allesbehalve aantrekkelijk, des te minder omdat succes niet gegarandeerd was, gegeven de ongelukkige omstandigheid dat hersentumoren al snel resistent worden tegen chemotherapie.

Natuurlijk kreeg ik ook allerlei adviezen over ‘alternatieve’ behandelingen die te mooi leken om waar te zijn. Maar evenzogoed kon ik begrijpen hoe verleidelijk het is om te geloven in de mogelijkheid van een volledig herstel zonder die ellendige behandelingen en hun bijwerkingen.

### Hoe kwakzalvers te vermijden

Er bestaan een paar eenvoudige regels om de valkuil van kwakzalvers te vermijden.

Ga niet in zee met behandelaars die

- weigeren om samen te werken met een oncoloog en die u adviseren om de gewone behandeling stop te zetten;
- een behandeling aanraden waarvan de effectiviteit niet bewezen is, maar die wel aantoonbare risico's heeft;
- een behandeling aanraden tegen een prijs die niet in verhouding staat tot het te verwachten heilzame effect;
- beloven dat hun benadering gegarandeerd werkt, zolang je maar echt beter wilt worden.



Net als de meeste patiënten raakte ook ik meer in verwarring naarmate ik meer informatie kreeg. Iedere arts die me onderzocht, elk wetenschappelijk artikel dat ik las, elke website die ik raadpleegde, gaf serieuze en overtuigende argumenten ten gunste van deze of gene behandeling. Hoe kon ik een keuze maken? Pas door af te dalen in het diepst van mijn innerlijke zelf 'voelde' ik uiteindelijk wat voor mij goed klonk. Ik besloot geen gebruik te maken van de allernieuwste techniek waarbij de handelingen van de chirurg computergestuurd werden. De chirurg die me dat aanbeval, praatte alleen maar over de technologie, en leek me meer geïnteresseerd in zijn robot dan in mijn angsten, twijfels en hoop. Ik gaf de voorkeur aan een chirurg wiens rechtstreekse blik en warme aanwezigheid me een goed gevoel gaven. Al voordat hij begon me te onderzoeken voelde ik me in goede handen. Daar is maar weinig voor nodig: een glimlach, een bepaalde toon, een paar woorden. Ik stelde op prijs wat hij zei: 'Je weet nooit wat je precies aantreft en ik kan u ook niets beloven. Het enige wat ik u kan verzekeren is dat ik alles zal doen wat in mijn macht ligt.' En ik voelde dat dat oprecht gemeend was; hij zou álles doen wat hij kon. Dat was de zekerheid die ik nodig had, meer dan een supermoderne robot.

Uiteindelijk besloot ik toch nog een jaar lang chemotherapie te nemen na de operatie, om zo veel mogelijk kankercellen te vernietigen. En toen begon ik mezelf ook te verdiepen in de wetenschappelijke literatuur, in een poging om de statistieken die ik onder ogen kreeg te verslaan. Nu was de boodschap wel tot me doorgedrongen: ik zou goed op mijn lichaamsmilieu gaan passen.

# Pas je levenswijze en voedingspatroon aan, en voorkom kanker

Waarom is er in Azië minder kanker dan in het Westen?

Waarom krijgen Japanners die zich in het Westen vestigen wel even vaak kanker als wij?

Ons lichaam produceert voortdurend beschadigde cellen. Toch krijgt niet iedereen kanker: 15% is genetisch bepaald, de rest heeft te maken met hoe wij leven en eten.

ANTI-KANKER helpt je om zelf kanker te voorkomen door:

- Je te wapenen tegen milieu-verstoringen
- Je voeding aan te passen
- Psychologische trauma's te verwerken
- Je lichaam goed te verzorgen

David Servan-Schreiber was professor in de klinische psychiatrie aan de universiteit van Pittsburgh. Hij schreef verschillende boeken over de zelfhelende kracht van het lichaam.

  
KOSMOS

NUR 860  
Kosmos Uitgevers  
Utrecht/Antwerpen

ISBN 978 90 215 5491 4



9 789021 554914

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)