

OOK VAN KELLY TURNER, PH.D.

*Radicale Remissie:
tegen alle verwachtingen in kanker overleven*

Dr. Kelly A. Turner
met Tracy White

RADICALE *HOOP*

10 genezende factoren van uitzonderlijke
overlevers van kanker en andere aandoeningen



Radicale hoop

10 genezende factoren van uitzonderlijke overlevers
van kanker en andere aandoeningen

Copyright © 2020 by dr. Kelly A. Turner

Originele titel: Radical Hope

English language publication 2020 by Hay House Inc.

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

Copyright © 2020 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

The Netherlands

E-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789492665515

Nur: 860

Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Luuk Zandstra

Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel
te verkrijgen. Alle uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers kunnen ook
besteld worden op de website van Succesboeken.nl

Waarschuwing-Disclaimer

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen, die in dit boek
worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd.

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te
verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig
mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk
gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of
letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of
indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.
De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als
vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

*Aan iedereen die ooit angst heeft gevoeld,
terwijl hoop het meest nodig was.*

Met alle respect hebben we de vrijheid genomen om u te tutoyeren. In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. We respecteren en bewonderen iedere lezer.

— De redactie

AANBEVELINGEN VOOR

Radicale *Hoop*

“*Radicale Hoop* laat echte wereldse voorbeelden zien van hoe je boven de uitdagingen van het leven met kanker kunt uitstijgen en niet alleen maar om te overleven, maar om te floreren. Dit op wetenschap gestoelde en toegankelijke boek helpt levens te veranderen, omdat het een veelvoud aan bruikbare aanbevelingen bevat die mensen de mogelijkheden geven om diverse ziekten te keren en te voorkomen.”

– *Lorenzo Cohen, Ph.D.*, hoogleraar en voorzitter van het Integrative Medicine Program van het MD Anderson Cancer Center en coauteur van *Anticancer Living*



“Mijn dank gaat uit naar Kelly voor het zo helder uiteenzetten van de 10 genezende factoren die de holistische peilers van de integratieve oncologie vormen. De actiepunten helpen de lezer zich te motiveren om aan de reis te beginnen. Het versterken van patiënten met instrumenten om controle over hun eigen gezondheid te nemen, creëert hoop die op zichzelf en uit zichzelf de genezing bevordert.”

– *Donald I. Abrams, arts*, Integrative Oncology, University of California San Francisco Osher Center for Integrative Medicine en mede-uitgever van het tijdschrift *Integrative Oncology*



“In dit evolutionaire en baanbrekende boek onthult Turner de 10 factoren die kankerpatiënten met een radicale remissie gemeenschappelijk hebben en het biedt oefeningen en verhalen van overlevers die dit proces gebruiken. Een krachtig werk dat instrumenten voor genezing biedt.”

– **Anita Moorjani**, auteur van de *New York Times*-bestsellers *Ik moest doodgaan om mezelf te genezen* en *Wat als dit de hemel is?*



“Het onthullende onderzoek van Turner naar kankerpatiënten die tegen alle verwachtingen in overleven, is heden ten dage een van de belangrijkste werken op het gebied van kanker. *Radicale Hoop* is een boek dat iedereen die kanker wil overleven of wil voorkomen, zou moeten lezen.”

– **Chris Wark**, auteur van de bestseller *Chris overwint kanker*



“*Radicale Hoop* is een levendige, openhartige, overtuigingveranderende, onderwijzende en verhelderende update van het uitputtende onderzoek van Kelly Turner naar de 9 (inmiddels 10) factoren die verband houden met radicale remissie van *ongeneeslijke* kanker. Het is een basisverzameling van praktische instrumenten die iedereen die ziek is, kan gebruiken om proactief de basis te vormen voor een beter dan verwachte uitkomst van gezondheid.”

– **Lissa Rankin, arts**, auteur van de *New York Times*-bestseller *Meer brein, minder medicijn* en oprichter van het Whole Health Medicine Institute



“Niets – en ik bedoel helemaal niets – is krachtiger dan hoop. In haar nieuwste boek beschrijft Turner de genezende kracht van hoop en biedt ze solide wetenschappelijk bewijs van de kracht van hoop en hoe dat levens redt.”

– *Christiane Northrup, arts*, auteur van de *New York Times*-bestseller *Women’s Bodies, Women’s Wisdom; The Wisdom of Menopause*; en *Goddesses Never Age*



“Turner is een pionier en een helder licht van hoop voor overlevers van kanker. Haar heldhaftige toewijding aan het vinden en delen van praktische, evidence-based oplossingen voor genezing heeft talloze patiënten geholpen om ondanks een diagnose van kanker te floreren.”

– *Shamini Jain, Ph.D.*, universitair docent, University of California San Diego; oprichter en voorzitter van het Consciousness and Healing Initiative



“*Radical Hoop* is een vervolg op het eerste boek van dr. Turner en biedt een diepere kijk in het leven van patiënten die tegen alle verwachtingen in hebben overwonnen, en ze weeft daar de nieuwste onderzoeksgegevens en onthullingen doorheen die een individu van maar net overleven naar floreren brengen.”

– *Nasha Winters, N.D.*, natuurarts-oncoloog en coauteur van de bestseller *The Metabolic Approach to Cancer*



“Dit boek is voor iedereen die naar moed om te genezen op zoek is. Mis de 10 speerpunten voor genezing van de overlevers van kanker en andere aandoeningen niet! Een absolute aanrader voor iedereen die dit ondergaat.”

– **Liana Werner-Gray**, auteur van de bestseller *The Earth Diet* en *Cancer-Free with Food*



“De auteurs leggen aangrijpende verhalen over de menselijke geest en de kracht van het aanwezig, betrokken en proactief zijn, vast – en hoe dat zelfs een levensbeperkende diagnose positief kan beïnvloeden. *Radicale Hoop* geeft belangrijke aandacht aan waarom mensen met buitengewone reacties – vaak snel als uitzondering of anekdotisch weggezet – grondig bestudeerd dienen te worden.”

– **Glen Sabin**, coauteur van de bestseller *N of 1*



“Turner erkent belangrijke factoren die het grote verschil voor mensen met kanker maken. Deze factoren maken het verschil voor mensen met kanker. Ik ben een van die overlevers van kanker die continu opnieuw door haar werk word geïnspireerd.”

– **Ann Fonfa**, voorzitter van The Annie Appleseed Project



“Volledig genezen van kanker en chronische aandoeningen is dankzij de essentiële inzichten van Turner niet alleen mogelijk, maar ook bereikbaar. Haar geweldige boek biedt krachtige wetenschap, inspirerende verhalen en bewezen strategieën om kanker en chronische aandoeningen te beteugelen.”

– **Palmer Kippola**, auteur van de bestseller *Beat Autoimmune: The 6 Keys to Reverse Your Condition and Reclaim Your Health*



“*Radicale Hoop* roept fundamentele vragen rond overtuigingen op en hoe die een valkuil kunnen zijn, of ons kunnen bevrijden. Met openhartigheid en nieuwsgierigheid daagt Turner ons uit om spontane genezingen als meer alledaags dan buitengewoon te zien. Dit is verplichte kost voor elke patiënt en arts.”

– **Cynthia Li**, arts integratieve geneeskunde en auteur van de bestseller *Brave New Medicine*



“In deze pagina’s die geschiedenis schrijven, wordt het onmogelijke mogelijk gemaakt, en wordt de weg naar het weinig besproken beloofde land van remissie in al zijn intuïtieve eenvoud onthuld.

Radicale Hoop zal dat kleine stemmetje in je dat: ‘Ja, er bestaat een betere manier!’, zegt, bevrijden.”

– **Kelly Brogan**, arts, auteur van de *New York Times*-bestsellers *Omarm je zelf* en *A Mind of Your Own*



“*Radicale Hoop* is verplichte kost voor iedereen met een serieuze interesse in wat we kunnen doen om onszelf te genezen.”

– **Michael Lerner, Ph.D.**, voorzitter en mede-oprichter van het *Commonweal Cancer Help Program*



“Als er kanker bij je is vastgesteld die als ‘hopeloos’ wordt beschouwd, lees dan nu *Radicale Hoop* en geef je oncoloog ook een exemplaar.”

– *Dawn Lemanne, arts, MPH*, oncoloog en oprichter van Oregon Integrative Oncology



“De patiënten die in *Radicale Remissie* en *Radicale Hoop* worden beschreven, hebben belangrijke lessen te delen, niet alleen voor degenen die ernstige uitdagingen met hun gezondheid ervaren, maar voor iedereen die een zo volledig en dynamisch mogelijk leven wil leiden.”

– *Linda L. Isaacs, arts*, coauteur van *The Trophoblast and the Origins of Cancer*



“Als je kanker hebt, als je iemand liefhebt die kanker heeft, of als je een zorgverlener bent die om mensen met kanker geeft, dan moedig ik je met heel mijn hart aan om *Radicale Hoop* te gaan lezen. Sta jezelf toe dat het je, door de wetenschap dat het *onmogelijke* inderdaad mogelijk is, met hoop vult.”

– *Mark Bricca, natuurarts oncologie, MAc.*



INHOUD

<i>Introductie</i>	XV
Hoofdstuk 1: Lichaamsbeweging: het verhaal van Mary	1
Hoofdstuk 2: Spirituele verbinding: het verhaal van Bailey	31
Hoofdstuk 3: Jezelf versterken: het verhaal van Bob	57
Hoofdstuk 4: Positieve emoties versterken: het verhaal van Di	89
Hoofdstuk 5: Je intuïtie volgen: het verhaal van Palmer	129
Hoofdstuk 6: Onderdrukte emoties loslaten: het verhaal van Alison	169
Hoofdstuk 7: Je voedingspatroon veranderen: het verhaal van Jeremiah	211
Hoofdstuk 8: Kruiden en supplementen: het verhaal van Tom	255
Hoofdstuk 9: Sterke redenen hebben om te leven: het verhaal van Alex	291
Hoofdstuk 10: Sociale ondersteuning versterken: het verhaal van Sally	323
<i>Conclusie</i>	363
<i>Nawoord</i>	371
<i>Dankbetuiging</i>	375
<i>Over de auteurs</i>	381
<i>Bronnen</i>	383
<i>Index</i>	411

INTRODUCTIE

Wanneer een arts zegt: “U heeft kanker”, dan stoppen je hersenen. Je amygdala – het primitieve deel van je hersenen dat tegen je holbewonende voorouders schreeuwde: “Ren weg voor die tijger! *Nu!*”, schiet in vechten of vluchten. Je treedt de pure overlevingsstand binnen.

De meeste net gediagnosticeerde kankerpatiënten hebben het over een gelijkende ervaring. Of de prognose nu is: “U moet snel geopereerd worden en dan is het verder prima”, of: “Het is ongeneeslijk en u moet uw zaken op orde brengen”, ze rapporteren allemaal een gevoel van overweldigende angst.

Wat patiënten en degenen die om hen geven op dat moment meer dan wat dan ook nodig hebben, is *hoop*. Ze willen weten dat iemand anders hun verschrikkelijke prognose heeft overwonnen en ze hebben een instinctieve behoefte aan het vinden van andere overlevers.

Daarom hebben we dit boek geschreven – om aan degenen die kanker en andere aandoeningen hebben radicale hoop te bieden wanneer ze dat het meeste nodig hebben.

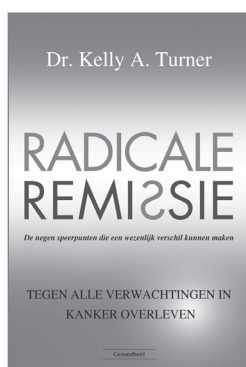
Wat is een radicale remissie?

Een radicale remissie is een statistisch onwaarschijnlijke remissie waarbij de persoon hetzij:

1. geneest zonder conventionele behandeling;
2. eerst conventionele behandelingen heeft geprobeerd, die

niet tot een remissie leidden, zodat ze vervolgens alternatieve behandelingen probeerden die wel tot een remissie leidden; of

3. tegelijkertijd een combinatie van conventionele en alternatieve behandelingen gebruikten om een verschrikkelijke prognose (dat wil zeggen, minder dan 25% vijfjaarsoverleving) te overleven.



Mijn eerste boek, *Radical Remissie: tegen alle verwachtingen in kanker overleven**, is na een tiental jaren onderzoek naar wat de medische wereld *spontane remissie* noemt en wat ik radicale remissie noem, ontstaan. Ik wilde weten hoe iemand naar huis gestuurd kon worden om aan kanker te sterven, om vervolgens een jaar later in leven en gezond bij de dokter binnen te stappen en dan misschien nog wel gezonder te zijn dan voor de diagnose.

Wie waren die wonderbaarlijke overlevers? Waarom waren er meer dan 1000 gecontroleerde gevallen in de medische tijdschriften en was er niemand die dat bestudeerde? Wat hebben die mensen gedaan om te genezen? En wat denken zij dat de reden was dat ze beter zijn geworden?

Dat waren de vragen die mijn promotieonderzoek aan de University of California, Berkeley voedden. In de loop van het volgende decennium heb ik meer dan 1000 medisch geverifieerde, spontane remissies die in medische tijdschriften waren beschreven, geanalyseerd. Daarnaast heb ik wereldwijd bij honderden radicale-remissie-overlevers diepte-interviews afgenomen. Dit onderzoek werd mijn proefschrift tot Ph.D. en uiteindelijk het boek *Radical Remissie*.

Gaandeweg, naarmate ik meer mensen interviewde die een *spontane* remissie hadden ervaren, werd het me steeds duidelijker dat er niets spontaans aan die remissies was. Deze overlevers hadden het over het maken van aanzienlijke veranderingen in hun leefstijl en hun emoties voor hun genezing. De zogenaamde wonderlijke genezingen

traden op omdat ze radicale veranderingen in hun denken en geest aanbrachten – niet alleen in hun lichaam – en hun *hele* leven op z'n kop zetten om wat ik een *radicale remissie* noem te bereiken.

Negen gemeenschappelijke factoren kwamen uit mijn diepte-interviews met honderden patiënten die tegen alle verwachtingen in waren genezen, naar voren. De overlevers wisten niet dat ze dezelfde strategieën voor genezing als de andere overlevers gebruikten en velen van hen probeerden meer dan alleen deze negen strategieën voor genezing. Maar allemaal gebruikten ze alle negen factoren die de basis van hun genezing vormden.

De negen speerpunten voor genezing staan hieronder in willekeurige volgorde opgesomd:

- Het radicaal veranderen van je voedingspatroon.
- Het in eigen hand nemen van je gezondheid.
- Het volgen van je intuïtie.
- Het gebruiken van kruiden en supplementen.
- Het loslaten van onderdrukte emoties.
- Het versterken van positieve emoties.
- Het omarmen van sociale ondersteuning.
- Het verdiepen van je spirituele verbinding.
- Het hebben van sterke redenen om te leven.

Deze negen factoren worden in *Radicale Remissie* diepgaand besproken en we zullen die bespreking in dit boek uitbreiden.

Radicale Remissie

Tot mijn grote verbazing kwam *Radicale Remissie* in de eerste week al op de bestsellerlijst van de *New York Times*. Talloze tv- en radioprogramma's wilden een interview en uiteindelijk is dit boek in 22 talen

vertaald (en dat worden er nog steeds meer). Ik ben duidelijk niet de enige die door radicale remissies wordt gefascineerd.

Naarmate de populariteit ervan toenam, werd *Radicale Remissie* een platform voor genezing en ondersteuning. Patiënten en hun familie bleven om meer bronnen vragen en mijn bescheiden team en ik deden ons best om aan die oproepen gehoor te geven. Onze lezers vroegen om persoonlijke workshops over hoe je het immuunsysteem kan stimuleren. We bieden ze inmiddels wereldwijd, geleid door onze gecertificeerde Radical Remission-instructeurs, aan.

Degenen die te ziek waren om de workshops persoonlijk bij te wonen, vroegen om een onlinecursus, die nu op onze website beschikbaar is en die in het gemak van je eigen woning (of ziekenhuiskamer) in je eigen tempo gevolgd kan worden. Lezers vroegen om een een-op-eencoaching nadat hun persoonlijke workshop was beëindigd. We hebben nu gecertificeerde Radical Remission-gezondheidscoaches die aan degenen die dat nodig hebben persoonlijke of virtuele coachingsessies aanbieden.

En natuurlijk zijn we dankbaar dat de social media ons in staat stellen om met je in gesprek te kunnen gaan. We vinden het leuk om jullie #shelfies (foto's van het boek op je boekenplank) van #radicalremission te zien!

Het doorgaan met het onderzoek naar radicale remissie heeft voor mij een hoge prioriteit, dus verzamelen mijn bescheiden staf en ik iedere dag actief nieuwe gevallen op radicalremission.com. Dankzij onze gratis onlinedatabase hoeven radicale-remissie-overlevers niet langer op hun oncologen te wachten om hun gevallen op te schrijven en in medische tijdschriften te publiceren (hoewel dat voor artsen natuurlijk wel een belangrijke taak blijft).

In plaats daarvan kan een radicale-remissie-overlever zijn remissieverhaal nu in slechts tien minuten tijd op onze site delen. Eén doel van deze database is om door een alsmaar groeiende verzameling van geverifieerde gevallen, toekomstig onderzoek te faciliteren.

We zijn blij te kunnen vermelden dat sinds de publicatie van *Radicale Remissie* onze site met nieuwe gevallen wordt overspoeld. Gedurende de afgelopen zes jaar hebben we ieder jaar een zesvoud van

het gemiddelde aantal gevallen van radicale remissie dat in medische tijdschriften wordt gepubliceerd, kunnen verzamelen. Dit wekt de suggestie dat radicale remissies veel meer voorkomen dan artsen beseffen. De nieuwe gevallen die op onze website worden vermeld, blijven de gemeenschappelijkheid van de negen genezende factoren die tijdens het eerste decennium van mijn onderzoek naar voren kwamen, onderstrepen.

Dat is precies wat wetenschappers hopen tegen te komen: bevestiging van de oorspronkelijke bevindingen. Ik vind het heerlijk wanneer iemand zijn genezingsverhaal op radicalremission.com indient en daarbij schrijft: “Ik heb uw boek *Radicale Remissie* gelezen en het was alsof ik mijn eigen dagboek las. Dit zijn precies de negen dingen die ik 20 jaar geleden heb gedaan!”

Nadat *Radicale Remissie* was gepubliceerd, werden we door onderzoekers van de Harvard University benaderd met het verzoek of zij het effect van een Radical Remissionworkshop op kankerpatiënten konden bestuderen. We zijn blij te kunnen vertellen dat een pilotonderzoek – kleinschalig onderzoek – naar dit onderwerp momenteel aan de gang is. Dit onderzoek wordt gedeeltelijk door jullie genereuze donaties aan onze non-profitorganisatie de Radical Remission Foundation ondersteund.

We hebben ook een biotechbedrijf geholpen dat het bloed en de genetische opmaak van radicale-remissie-overlevers wilde analyseren. Dankzij veel lezers van onze nieuwsbrieven die voor dat onderzoek bloed hebben afgestaan, is dat bedrijf momenteel nieuwe behandelingen met immuuntherapie in hun laboratorium aan het testen.

De 10e factor

Tijdens het eerste tiental jaren van mijn onderzoek was lichaamsbeweging een zeer algemene genezende factor onder de radicale-remissie-overlevers, maar het werd niet bij *ieder* geval gerapporteerd. Ik denk dat dit komt, omdat veel mensen die ik heb geïnterviewd erg ziek waren toen ze net begonnen te genezen en lichaamsbeweging voor

hen toen gewoonweg niet mogelijk was. Sommige mensen die ik heb geïnterviewd werden bijvoorbeeld in een rolstoel met een maagsonde, voor hospicezorg naar huis gestuurd voor ze uiteindelijk genazen.

Maar tijdens een herbeoordeling van ons archief van gevallen van radicale remissie is duidelijk geworden dat radicale-remissie-overlevers, toen ze daar eenmaal lichamelijk toe in staat waren, van matige tot intensieve lichaamsbeweging een levenslange gewoonte hebben gemaakt. Bovendien hebben sommige radicale-remissie-overlevers lichaamsbeweging als een directe methode voor genezing gebruikt. Ze hebben vanaf de dag van hun diagnose activiteiten zoals een hoog-intensieve intervaltraining (HIIT – High Intensity Interval Training), springen op een minitrampoline, of gewichtstraining in hun genezingsstrategie ingelijfd.

In dit boek zullen we deze nieuwe, 10e genezende factor volledig beschrijven, inclusief de nieuwste onderzoeksgegevens over waarom lichaamsbeweging cruciaal bij het doormaken van kanker is; de manieren waarop radicale-remissie-overlevers het in hun leven hebben ingelijfd; en het genezingsverhaal van een vrouw die lichaamsbeweging als een van haar speerpunten bij het overwinnen van borstkanker gebruikte.

Mijn verhaal

Ik kreeg op jonge leeftijd al met kanker te maken. Bij mijn beste vriend werd maagkanker vastgesteld toen we allebei 14 jaar oud waren. Twee jaar later overleed hij ondanks dat hij alles wat de conventionele geneeskunde te bieden had, inclusief operatie en chemotherapie, had geprobeerd. We waren toen allebei 16 en terwijl mijn leven nog voor me lag, helder en vol mogelijkheden, was zijn leven voorbij.

Het was toen een droevige en verwarrende tijd voor me, en verhalen boden me een ontsnapping. Ik verloor mezelf uren in boeken, films, toneel en musicals. Mijn liefde voor verhalen, vooral ware en inspirerende verhalen, volgde me naar de Harvard University waar ik het analytische en creatieve deel met elkaar in evenwicht bracht door

zowel psychologie als scenarioschrijven te studeren. Na mijn afstuderen begon ik in de weekenden met vrijwilligerswerk in een lokaal ziekenhuis waar ik met kankerpatiënten werkte. Dit inspireerde me om mijn master in klinisch maatschappelijk werk aan de University of California, Berkeley te halen, met een specialisatie in het counsellen van kankerpatiënten. Het was een emotioneel uitputtende tijd, maar ik hield van het op zo'n diepgaande manier helpen van kankerpatiënten. Het genezingsverhaal van ieder persoon was uniek en het was een eer om naar hun verhalen te mogen luisteren.

Een bijzonder verhaal dat ik in die tijd heb gelezen – een genezingsverhaal over een radicale remissie – heeft me enorm gefascineerd. Ik moest daar meer van weten. Na enig onderzoek beseftte ik dat er een schat aan *duizenden* geverifieerde genezingsverhalen van 'spontane remissie' in de medische tijdschriften bestond die niemand aan het onderzoeken was.

Op dat moment bundelden de twee kanten van mij – de onderzoeker en de verhalenverteller – de krachten om een belangrijk mysterie op te lossen: *hoe waren die mensen genezen?*

Om die vraag te beantwoorden ben ik op de University of California, Berkeley gebleven om mijn Ph.D. te halen en later *Radicale Remissie* te publiceren. Het Radical Remission Project is in al die jaren gegroeid en heeft steeds meer ongelooflijke verhalen aan het licht gebracht, en heeft hoop gegeven aan degenen die het nodig hadden. Wanneer ik niet aan de bronnen werk die we op radicalremission.com aanbieden, vullen andere vormen van het vertellen van verhalen mijn tijd.

Dat zijn onder andere het schrijven van *Open-Ended Ticket*, een script voor een speelfilm die door *Radicale Remissie* is geïnspireerd, en het regisseren van een 10-delige docuserie over radicale remissies. En zeer recent heeft het schrijven van dit boek *Radicale Hoop* me de mogelijkheid gebracht om zelfs nog meer verbazingwekkende verhalen van radicale remissie te analyseren.

Over dit boek

We hebben dit boek net als *Radicale Remissie* in een bepaald format gestructureerd, zodat ieder hoofdstuk zich op een van de speerpunten van genezing richt. Je zult echter merken dat de factoren in een andere volgorde worden gepresenteerd dan in *Radicale Remissie* het geval was. Dit is doelbewust gedaan, omdat we willen benadrukken dat we nog steeds niet weten welke van de 10 factoren belangrijker dan de andere is (als die er al is).

In ieder hoofdstuk zullen we:

- in het kort een verhaal over radicale remissie behandelen;
- delen wat wij en andere onderzoekers in de jaren sinds het verschijnen van *Radicale Remissie* hebben geleerd;
- diepgaand één genezingsverhaal van een nieuwe radicale-remissie-overlever die op die specifieke factor heeft geleund, met je delen; en
- nieuwe manieren aanbevelen waarop je die factor in je leven kunt brengen.

Het is belangrijk om te bedenken dat we, samen met iedereen in het Radical Remission Project, niet tegen conventionele geneeskunde voor het behandelen van kanker zijn. We zijn van mening dat er een enorme waarde schuilt in het bestuderen van de duizenden afwijkende gevallen van mensen die zonder dergelijke behandelingen, of na het niet werken van die behandelingen genezen zijn. Iedereen die tegen alle verwachtingen in van kanker is genezen, kan ons iets over kanker en het immuunsysteem leren.

Iets anders dat belangrijk is om te bedenken, is dat we radicale remissies *bestuderen*, en niet *voorschrijven*. We zijn onderzoekers die over een fenomeen schrijven, in tegenstelling tot artsen die je vertellen wat

je moet doen. Dus dient dit boek niet in de plaats van medisch advies te worden gebruikt, en we kunnen niet beloven dat deze 10 factoren jouw aandoening of die van een ander zullen genezen.

Het enige dat we op dit punt in het onderzoeksproces weten, is dat deze 10 genezende factoren bij *deze speciale groep mensen* geholpen blijken te hebben om een radicale remissie te bereiken. We zullen pas weten of deze 10 factoren voor andere mensen zullen werken als we meerdere, gerandomiseerde, prospectieve, gecontroleerde onderzoeken hebben uitgevoerd.

[Een gerandomiseerd, prospectief, gecontroleerd onderzoek is een klinisch onderzoek ('op mensen') waarbij de patiënten of proefpersonen willekeurig ('random') over twee of meer groepen verdeeld worden, waarbij de groepen onderling vergeleken worden, de groepen in de tijd gevolgd worden ('prospectief') en met een controlegroep vergeleken worden ('gecontroleerd') - vert.]

Het pilotonderzoek dat momenteel door onderzoekers van de Harvard University wordt uitgevoerd, is de eerste stap in dat lange proces. Er zullen nog 20 tot 50 jaar en tientallen miljoenen dollars meer aan onderzoeksfondsen nodig zijn voor we definitieve antwoorden hebben. Terwijl we wachten op de uitkomsten van dat onderzoek vinden we het desalniettemin prettig om aan het einde van ieder hoofdstuk actiepunten voor te stellen.

Van deze 10 factoren is namelijk in andere klinische onderzoeken aangetoond dat ze voordelen voor het immuunsysteem bieden. Of ze het immuunsysteem voldoende versterken om kanker in remissie te brengen is nog onbekend.

Bedenk alsjeblieft dat hoewel je zelf 9 van de 10 genezende factoren kan uitproberen, het gebruik van kruiden en supplementen altijd onder leiding van een gekwalificeerde zorgverlener dient te gebeuren. Het is ook altijd een goed idee om iedere verandering in leefstijl of voedingspatroon die je van plan bent aan te brengen, met je arts of andere zorgverlener te bespreken.

Hoop vinden

Ondanks de ontelbare activiteiten die in het Radical Remission Project gebeuren, hebben we gemerkt dat patiënten en verzorgers het meeste behoefte hebben aan meer waargebeurde verhalen van radicale-remissie-overlevers.

We begrijpen dat volkomen, omdat deze genezingsverhalen ons hebben geïnspireerd om dag in dag uit met ons onderzoek door te gaan. Er is niets meer levensbevestigend dan het interviewen van een echt persoon die kanker stadium IV heeft overwonnen. Dit zijn niet zomaar *verhalen* – het zijn geverifieerde gevalsbeschrijvingen van genezing tegen alle verwachtingen in, en het is ons een eer en voorrecht om hun boodschappers te zijn.

Een coach van mensen met kanker heeft eens tegen een radicale-remissie-overlever gezegd: “In je stad lijkt je een kankerunicum te zijn – uniek, omdat je tegen de verwachtingen in zogenaamd ongeneeslijke kanker hebt overleefd. Maar in mijn werkgebied zie ik duizenden overlevers. Ik wou dat iedereen zou weten dat stadions vol zeldzaamheden zoals jij gevuld zouden kunnen worden.”

We hopen dat de waargebeurde verhalen over overleven in dit boek jou je eigen stadion vol zeldzaamheden zal bieden en dat ze je zullen inspireren en versterken om je eigen gezondheid ter hand te nemen. Onze grootste wens is dat deze geverifieerde gevalsbeschrijvingen van echte mensen die we hebben ontmoet, waar we mee gesproken, gelachen en gehuild hebben, je de radicale hoop zullen geven dat genezing altijd mogelijk is.

HOOFDSTUK 1

LICHAAMSBEWEGING

Het verhaal van Mary

Als lichamelijke activiteit in de vorm van een pil zou bestaan, zou dat het meest voorgeschreven medicijn ter wereld zijn.

— GRETE WAITZ, OVERLEVER VAN KANKER EN MEDE-OPRICHTER VAN
AKTIV AGAINST CANCER

We weten dat lichaamsbeweging goed voor ons is. Het zou dan ook geen verrassing moeten zijn dat lichaamsbeweging voordelen voor de gezondheid biedt, zelfs bij iemand met kanker. Tot voor kort echter, heeft lichamelijke activiteit niet de aandacht van onderzoekers, patiënten of de media getrokken. Een snelle zoektocht op internet naar boeken over *lichaamsbeweging en kanker* levert een kwart van de hoeveelheid resultaten van een zoekopdracht naar boeken over *dieet en kanker* op.

Lichaamsbeweging kwam wel naar voren als een van de genezende factoren die overlevers gebruikten bij mijn eerste onderzoek voor *Radical Remissie*, maar het was geen factor die *alle* overlevers gebruikten. Dat was ook de reden dat het niet in mijn originele proefschrift of in mijn eerste boek als een van de meest algemeen gebruikte genezende factoren is opgenomen. Ik ben echter van mening dat dit komt, omdat veel mensen die ik heb bestudeerd aan het begin van hun tocht naar genezing te zwak waren om aan lichaamsbeweging te doen.

Naarmate ze sterker werden, gingen velen van hen bewegen, en

allemaal begonnen ze aan lichaamsbeweging te doen of zich meer te bewegen wanneer ze daar lichamelijk eenmaal toe in staat waren. Op de top van hun ziek-zijn, zijn ze misschien niet in staat geweest om aan lichaamsbeweging te doen vanwege de lichamelijke tol die de ziekte of de behandeling van hun lichaam eiste, maar lichaamsbeweging was in feite wel essentieel voor hun remissie op de lange termijn.

We hebben de oudere gevallen van radicale remissie opnieuw bekeken en de nieuwe gevallen die sinds het verschijnen van *Radical Remissie* waren binnengekomen, hebben we geanalyseerd. We hebben toen ontdekt dat radicale-remissie-overlevers, zodra ze daar sterk genoeg voor waren, de een of andere vorm van lichaamsbeweging in hun leven brachten. Dat is de reden dat we nu lichaamsbeweging als de 10de algemene factor van gevallen van radicale remissie hebben toegevoegd.

Het kan helpen om lichaamsbeweging als lichamelijke activiteit te herdefiniëren. Veel van de overlevers uit mijn vroege onderzoek hebben er niet aan gedacht om lichaamsbeweging in de interviews te noemen, omdat ze hun dagelijkse wandelingen, of bewegingen niet als lichaamsbeweging beschouwden. Laten we Tracy White (de coauteur van dit boek) als voorbeeld nemen.

Als voormalig marathonloper, triatleet, sportschoolliefhebber en yogi, was Tracy gewend om de lat voor wat zij als lichaamsbeweging beschouwde hoog te leggen. Ze dacht aan de slechte momenten van haar ziek-zijn als een tijd waarin ze helemaal geen lichaamsbeweging had, omdat haar lichaam te veel pijn deed om ook maar enige van haar voormalige work-outs aan te kunnen. Toen ze op haar zwakst was kon ze nauwelijks de straat uitlopen.

Toen ik haar echter vroeg of ze in die tijd *überhaupt* haar lichaam had bewogen, herinnerde ze zich dat ze kleine dingen deed om sterk te blijven, zoals zo ver mogelijk de straat in lopen, een minuut rusten en dan weer terug naar huis lopen. Ze beschouwde die activiteit niet als lichaamsbeweging, noch als onderdeel van haar behandeling. Het was iets dat ze deed om te overleven.

Als je erg ziek bent, kan een boodschap doen als lichamelijke acti-

viteit gelden vanwege de hoeveelheid energie die het je kan kosten. Tracy kan zich herinneren dat ze een klein feestje hield, toen ze tijdens haar behandeling op één dag in staat was om zowel naar de supermarkt als de bibliotheek te gaan zonder twee uur te hoeven slapen.

Met dat verhaal in gedachten dien je te bedenken dat lichaamsbeweging niet per se formeel of intensief hoeft te zijn. Je hebt geen speciale kleding of een lidmaatschap van een sportschool nodig. Je hoeft alleen maar iedere dag je lichaam te bewegen.

Sinds het verschijnen van *Radicale Remissie* hebben we via onze website radicalremission.com van veel meer overlevers gehoord. Een van die mensen is Tremane uit Nieuw-Zeeland. Bij Tremane werd in 2012 alvleesklierkanker stadium IV vastgesteld. Voordat hij de diagnose kreeg was hij lichamelijk erg fit en actief – hij speelde zaalvoetbal, ging twee- à driemaal per week naar de sportschool, deed aan bodyboarden op het strand en beoefende yoga. Maar toen veranderde zijn hele leven door één zin van de dokter.

Er werd me verteld dat het terminale – in het eindstadium – kanker was. En ze zeiden me om met bewegen te stoppen, omdat de tumor tegen mijn maag en longen aandrukte en ze niet wilden dat die zich zou verspreiden. Dus stopte ik met bewegen, waarvan ik – achteraf bekeken – bedenk dat het een vergissing was. Pas een jaar later besepte ik dat ik, in dat stadium, niet aan het doodgaan was. Ik zat op een punt dat ik niet aan het herstellen en niet aan het doodgaan was; ik was enkel aan het overleven.

En één van de dingen die me uit die penibele situatie heeft gekregen was lichaamsbeweging. ... Ik had een jaar niet bewogen en ik dacht: dit is een vergissing. Ik kan hier niet mee doorgaan. Het ligt trouwens toch niet in mijn aard om stil te zitten. Dus ben ik met wandelen begonnen – gewoon iedere dag na mijn werk een rondje om het blok heen. En ongeveer anderhalf jaar later ben ik weer met yoga begonnen.

Wat het voorbeeld van Tremane zo interessant maakt, is dat hij

regelmatig aan lichaamsbeweging deed totdat zijn artsen hem na de diagnose zeiden te stoppen. Gelukkig volgde hij zijn intuïtie en begon hij een jaar later weer met lichaamsbeweging, waarvan hij denkt dat het hem heeft geholpen om zijn radicale remissie te bereiken (naast de andere negen genezende factoren voor radicale remissie).

Gelukkig loopt Tremane's intuïtie in lijn met het nieuwste wetenschappelijk onderzoek dat aantoonde dat matige tot intensieve lichaamsbeweging een van de beste dingen is die kankerpatiënten kunnen doen om hun genezing te ondersteunen.

In dit hoofdstuk zullen we beginnen met het bespreken van waarom lichaamsbeweging zowel tijdens als na de behandeling essentieel voor de gezondheid en de kwaliteit van leven is. We zullen het nieuwste wetenschappelijk onderzoek over dit onderwerp met je delen en de verschillende soorten lichaamsbeweging voor kankerpatiënten bespreken.

De kern van dit hoofdstuk is een diepgaand verhaal van een overlever waarvan we hopen dat het je zal inspireren om deze 10de factor van lichaamsbeweging te omarmen. Dit wordt gevolgd door eenvoudige actiepunten die je kunt gebruiken om deze genezende factor in je leven te brengen.

Voordelen voor iedereen

Als je leeft, moet je bewegen. We weten dat lichaamsbeweging ons gezonder maakt. Al in 1996 was de surgeon general – hoofdinspecteur van de Geneeskundige Dienst van de Verenigde Staten – zo bezorgd dat lichamelijke inactiviteit een nationale gezondheids crisis zou veroorzaken dat een rapport vanuit meerdere instanties werd uitgegeven. Hierin was tientallen jaren onderzoek verzameld dat de voordelen van lichaamsbeweging voor de gezondheid aantoonde.¹

Iedere vorm van lichamelijke activiteit is beter dan niets. In 2008 bracht een tweede rapport van de surgeon general de zaken een stap verder. In dit rapport werd aanbevolen dat alle Amerikanen boven de leeftijd van zes jaar hetzij 150 minuten per week aan matige lichaams-

beweging, dan wel 75 minuten aan intensieve lichaamsbeweging per week zouden moeten doen. De reden was om de niet-onaanzienlijke voordelen voor de gezondheid van lichaamsbeweging te oogsten.²

Een derde rapport, de *Physical Activity Guidelines for Americans* – richtlijnen voor lichamelijke activiteit voor Amerikanen – dat in 2018 werd gepubliceerd, concludeerde dat *ieders* gezondheid met lichamelijke activiteit verbetert. Dat geldt dus voor mannen en vrouwen van elk ras en etniciteit, van jonge kinderen tot oudere volwassenen, zwangere vrouwen of vrouwen in de kraamtijd, mensen met een chronische aandoening of met een beperking, en mensen die hun risico op het krijgen van een chronische aandoening willen verlagen.³

Het rapport gaat verder met te zeggen dat volwassenen met chronische aandoeningen en beperkingen (zoals bijvoorbeeld kanker) inactiviteit tegen elke prijs dienen te vermijden en hun arts moeten vragen wat ze kunnen doen.⁴

Recent onderzoek heeft tevens ontdekt dat obesitas – vetzucht, zwaarlijvigheid, BMI 30-40 – een wereldwijde epidemie is.⁵ Het is de nummer één oorzaak van overlijdensgevallen die voorkómen hadden kunnen worden en het vormt een direct en ernstig risico op het krijgen van kanker.^{6, 7} Als je obesitas hebt, is dat dodelijker dan roken of het hebben van een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte of diabetes.⁸ Gelukkig biedt lichaamsbeweging samen met het eten van een gezond voedingspatroon een eerste verdedigingslinie in de strijd tegen obesitas.

Hier volgen een paar wetenschappelijk bewezen voordelen van lichaamsbeweging.⁹ Lichaamsbeweging kan:

- het risico op het vroegtijdig overlijden verminderen;
- het risico op overlijden door hart- en vaatziekten en kanker verminderen;¹⁰
- het risico op het krijgen van diabetes verminderen;
- het risico op het krijgen van een hoge bloeddruk verminde-

ren en de bloeddruk van mensen die al een hoge bloeddruk hebben verlagen;

- gevoelens van depressie, angst en ongerustheid verminderen;
- helpen bij de opbouw en het behoud van gezonde botten, spieren en gewrichten; en
- je leven verlengen.

Dat laatste feit is het waard om te benadrukken: volgens een recent onderzoek kan regelmatige lichaamsbeweging je leven met drie tot acht jaar verlengen, afhankelijk van hoeveel je beweegt en wanneer je daarmee bent begonnen.¹¹

Aan de andere kant van het spectrum heeft ander onderzoek ontdekt dat een bankhanger zijn je kan doden. Een meta-analyse – samenvatting van een aantal vergelijkbare klinische onderzoeken om één nauwkeurigere uitkomst te krijgen – van meer dan een miljoen deelnemers heeft ontdekt dat mensen die aan lichaamsbeweging met een matige intensiteit doen (met een totaal van 60-75 minuten per dag) in staat zijn om het verhoogde risico op overlijden dat met dagelijks een lange tijd zitten in verband wordt gebracht, teniet te doen (behalve wanneer dat zitten met langdurig televisiekijken verband houdt, in welk geval het risico blijft).¹²

Dus als je werk ervoor zorgt dat je de hele dag achter een bureau zit, kun je door lichaamsbeweging de negatieve effecten van dat zitten op je gezondheid tenietdoen. Maar wanneer je ervoor kiest om daarna de hele avond voor de televisie te gaan zitten, verdwijnen die voordelen voor de gezondheid weer.

Voordelen voor kankerpatiënten

De eerste onderzoeken die de effecten van lichaamsbeweging

op kankerpatiënten en overlevers hebben onderzocht werden in de jaren 1980 gepubliceerd.¹³ Sinds die tijd hebben het National Cancer Institute, de American Cancer Society, en het American College of Sports Medicine (ACSM) de doorslaggevende conclusie getrokken dat lichaamsbeweging tijdens de behandeling van kanker veilig en haalbaar is. Daarbij kan het vermoeidheid verminderen en het lichamelijke functioneren en de kwaliteit van leven tijdens de behandeling verbeteren.^{14, 15}

In 2018 heeft de ACSM een rondetafelgesprek georganiseerd om het laatste onderzoek over dit onderwerp te bespreken en de aanbevelingen voor lichaamsbeweging als een vorm van preventie en controle van kanker bij te stellen. Er bestaat een toenemende hoeveelheid bewijs dat de effectiviteit van lichaamsbeweging bij het voorkómen van kanker, de ondersteuning van de behandeling, de vermindering van de terugkeer van kanker en de verbetering van het overlevingscijfer aantoont.

De grootste uitdaging is het naar buiten brengen van de voordelen van lichaamsbeweging met betrekking tot kanker en het bijscholen van de oncologen, zodat die lichaamsbeweging bij hun patiënten bespreekbaar maken.¹⁶

Zoals je zult verwachten worden kankerpatiënten die aan lichaamsbeweging doen uiteindelijk sterker dan degenen die niet aan lichaamsbeweging doen. In één onderzoek naar patiënten met prostaatkanker, ontdekten de onderzoekers dat kortdurende lichaamsbeweging de spiermassa, de kracht, het lichamelijke functioneren en het evenwicht duidelijk verbeterden ten opzichte van patiënten met prostaatkanker die niet aan lichaamsbeweging deden.¹⁷

Naast dat het kankerpatiënten sterker maakt, kan lichaamsbeweging helpen bij het verminderen van de bijwerkingen van de conventionele behandelingen van kanker. Eén onderzoek schreef bijvoorbeeld 10.000 stappen wandelen per dag voor aan patiënten met borstkanker en dikkedarmkanker die chemotherapie ondergingen.

Vergeleken met een controlegroep van patiënten die niet wandelden, hadden de wandelaars duidelijk minder bijwerkingen van de behandeling en minder pijn en zwelling, en verhoogden ze hun mobiliteit.¹⁸

Een ander onderzoek heeft naar patiënten met borstkanker gekeken die lichaamsbeweging in combinatie met hun chemotherapie deden. Vergeleken met een controlegroep hadden de mensen die aan lichaamsbeweging deden een lager gehalte aan biomarkers voor ontstekingen en bleken ze dankzij de lichaamsbeweging in staat om hun neurocognitieve functie te behouden waarmee ze hun ontstekingen en chemobrein verminderden.¹⁹

(Een biomarker is een meetbaar verschijnsel aan de hand waarvan een diagnose kan worden gesteld. Neurocognitie is het verstand, het vermogen tot leren, de verstandelijke vermogens. Met chemobrein wordt hersenbeschadiging of hersenletsel door chemotherapie bedoeld - vert.)

Tallose andere onderzoeken hebben aangetoond dat lichaamsbeweging de kwaliteit van leven van kankerpatiënten tijdens de behandeling verbetert. Daaronder vallen ook lichaamsbeeld, gevoel van eigenwaarde, kwaliteit van slaap, sociaal functioneren, seksualiteit, vermoeidheid, pijnniveau en emotioneel welvaren (om precies te zijn vermindert lichaamsbeweging depressie en angst aanzienlijk).^{20, 21}

De kwaliteit van leven van iemand verbeteren is belangrijk, maar je kunt je afvragen wat lichaamsbeweging dan *precies* met het lichaam doet en dan vooral met een lichaam dat probeert om van kanker te genezen. Onderzoek heeft aangetoond dat lichaamsbeweging tot een aantal specifieke lichamelijke veranderingen in het lichaam van een kankerpatiënt leidt. Dit zijn:

- minder ontstekingen;
- minder insulineresistentie – verminderde reactie van de cellen op insuline, waardoor de bloedsuiker niet geheel wordt opgenomen;
- verhoging van het aantal en de activiteit van immuuncellen;

- verhoging van de doorstroming van de lymfe in het lymfstelsel;
- verbetering van het vermogen van het maag-darmstelsel om de blootstelling aan giftige stoffen te beperken;
- lager gehalte van belangrijke hormonen zoals insuline en oestrogenen;²²
- verbeterde afgifte en verzadiging van zuurstof;
- verhoogde mitochondriale biogenese – productie van mitochondriën, de energiecentrales van de cel;²³ en
- verminderde obesitas.

Voor het geval dat je niet met deze termen bekend bent: dit zijn zeer *positieve* lichamelijke veranderingen voor kankerpatiënten – of voor iedereen wat dat betreft. Daarom beveelt de American Cancer Society lichaamsbeweging aan voor iedereen die kanker heeft, ook degenen die bedlegerig zijn, in welk geval fysiotherapie wordt aanbevolen.

Lichaamsbeweging en het overleven van kanker

Het meest interessant voor kankerpatiënten zijn misschien wel de uitslagen van onderzoeken die aantonen dat lichaamsbeweging bij bepaalde soorten kanker het algehele risico op het terugkeren van kanker en de mortaliteit – het sterftecijfer, aantal sterfgevallen – vermindert.²⁴

Van lichaamsbeweging is bijvoorbeeld ontdekt dat het de mortaliteit van borstkanker, dikkedarmkanker, prostaatkanker, baarmoederkanker, eierstokkanker en longkanker aanzienlijk vermindert.²⁵ Een van die onderzoeken concludeerde dat van een bescheiden hoeveel-

heid van krachtige activiteit, zoals fietsen, tennis, joggen of zwemmen gedurende drie of meer uren per week, is ontdekt dat het duidelijk het overlevingscijfer van mannen met prostaatkanker verbetert.²⁶

Een ander onderzoek heeft aangetoond dat vrouwen met borstkanker die slechts één uur per week met een gemiddelde snelheid van 3 tot 5 km/u wandelden een tot 49% lager risico op het overlijden aan borstkanker hadden. Dit is in vergelijking met vrouwen die minder lichamelijke activiteit vertoonden.²⁷

In een groot onderzoek naar patiënten met dikkedarmkanker hadden degenen die in hun vrije tijd aan lichamelijke activiteit deden een 31% lager risico om te overlijden dan degenen die dat niet deden – en dat was ongeacht of ze voor hun diagnose aan lichaamsbeweging hadden gedaan.²⁸

Genoemde lichamelijke activiteiten waren bijvoorbeeld tennis, golf, fietsen, zwemmen, zwaar werk in de tuin, wandelen met een hoog tempo, dansen, aerobics, of joggen. (Dat is inspirerend nieuws voor mensen die momenteel niet aan lichaamsbeweging doen en die denken dat alle hoop verloren is. Dat is het dus niet!)

Deze onderzoeken en nog veel meer zoals deze laten ons zien dat als we de kans op het sterven aan kanker aanzienlijk willen verminderen, we ons lichaam moeten – *moeten* – bewegen; in het ideale geval iedere dag.

Lichaamsbeweging als doelgericht medicijn

Tot op heden heeft de meerderheid van het onderzoek naar lichaamsbeweging en kanker zich op lichaamsbeweging gericht als iets dat overlevens van kanker kunnen doen om een terugkeer van de kanker te voorkomen, of om de bijwerkingen van conventionele behandelingen te verminderen. Maar toenemend bewijs doet vermoeden dat lichaamsbeweging in werkelijkheid iemands directe reactie op conventionele behandelingen van kanker, inclusief bestraling en chemotherapie, kan verbeteren.²⁹

In één zo'n onderzoek hebben wetenschappers muizen met dik-

kedarmkanker gedurende zes weken bestudeerd. Eén groep muizen werd voor lichaamsbeweging op een tredmolen gezet en een andere groep muizen niet. De muizen die aan lichaamsbeweging deden, hadden unieke veranderingen aan hun mitochondriën die werkelijk de groei van hun tumoren vertraagden, terwijl de tumoren van de groep zonder lichaamsbeweging op een normale snelheid groeiden.³⁰

Lichaamsbeweging kan het immuunsysteem een boost geven om tumorcellen te bestrijden. In een ander onderzoek, bij muizen die door middel van een tredmolen aan lichaamsbeweging deden, verminderde de tumorgroei met 60%. Tevens nam het gehalte aan adrenaline, het aantal naturalkillercellen (NK-cellen) toe en werd het functioneren van het immuunsysteem zodanig verhoogd dat het de genezing van tumoren bevorderde.³¹

(Naturalkillercellen, ook NK-cellen genoemd, zijn grote witte bloedcellen (lymfocyten) die een rol spelen bij celdoding van afwijkende of lichaamsvreemde cellen, en die tot de zogenaamde aangeboren afweer behoren - vert.)

Stel je eens voor dat er op een bepaald moment in de toekomst een oncoloog tegen zijn patiënt zou zeggen: “Vanwege uw bepaalde soort kanker raad ik u zes weken van doelgerichte immuuntherapie, dagelijks 30 minuten hoog-intensieve intervaltraining en dagelijks 15 minuten krachttraining aan.”

Wat betreft het bestuderen van lichaamsbeweging als een directe behandeling van kanker, in plaats van als een manier om bijwerkingen te verminderen, lopen landen als Noorwegen en Australië op de Verenigde Staten voor.

Het Exercise Medicine Research Institute – medisch instituut voor onderzoek naar lichaamsbeweging – in Australië werkt met kankerpatiënten om lichaamsbeweging aan hun conventionele behandeling van kanker toe te voegen. De patiënten kunnen dan in het ziekenhuis rechtstreeks vanuit hun chemotherapie of bestraling naar een opgeleid fysioloog toe, die hen vervolgens bij een op maat gemaakte work-out begeleidt.³²

Op een vergelijkbare manier richt AKTIV Against Cancer zich erop

om lichaamsbeweging een integraal onderdeel van de behandeling van kanker te maken.³³ AKTIV Against Cancer is een non-profitorganisatie die 16 activiteitscentra in Noorwegen beheert. Beide organisaties hebben als doel dat lichamelijke activiteit ooit een *voorgeschreven*, doelgerichte behandeling wordt om progressie van aandoeningen te vertragen en het sterftecijfer van kankerpatiënten te verbeteren.

Deels dankzij de onderzoeksfondsen van AKTIV beginnen de Verenigde Staten de achterstand op Noorwegen en Australië goed te maken. AKTIV Against Cancer heeft inmiddels al meer dan \$ 3 miljoen aan het Memorial Sloan Kettering Cancer Center gegeven om het onderzoek naar lichaamsbeweging en oncologie te financieren.

Soorten lichaamsbeweging

Er zijn veel verschillende soorten lichaamsbeweging, elk met zijn eigen unieke voordelen voor kankerpatiënten tijdens de behandeling en de remissie. Hoewel aerobics en krachttraining al tientallen jaren bekend zijn, is er een recente golf van interesse in hoog-intensieve intervaltraining (HIIT) en lymftraining. Hier volgt een overzicht van deze algemeen voorkomende vormen van lichaamsbeweging en het onderzoek dat op elk daarvan betrekking heeft.

Aerobics, of aerobe training is waar we vaak als eerste aan denken wanneer we aan lichaamsbeweging denken. Het woord *aerob* betekent met, of met betrekking tot, zuurstof; daarom verwijst aerobics of aerobe training naar alle lichaamsbeweging die je zuurstofopname verhoogt.³⁴ Iedere vorm van wandelen, hardlopen, zwemmen of fietsen is aerob, omdat deze activiteiten vereisen dat we dieper en sneller gaan ademen om voor extra zuurstof voor de spieren te zorgen.

Aerobe training is de meest onderzochte vorm van lichaamsbeweging en het biedt alle voordelen van lichaamsbeweging die we eerder hebben besproken.

Krachttraining, dat of door het tillen van gewichten, of door het trekken aan weerstandsbanden wordt gedaan, is een vorm van lichamelijke activiteit die al eeuwen bestaat, maar pas onlangs in relatie

tot kankerpatiënten is bestudeerd. Maak je geen zorgen, je hoeft niet meteen 70 kg te kunnen bankdrukken. Onderzoek wijst uit dat het regelmatige gebruik van halters van 0,5, 1, 2 of 3 kilo heel effectief kan zijn in het onderhouden van spiermassa.³⁵

Twee van de meest slopende bijwerkingen die patiënten die chemotherapie en bestraling ondergaan, is het verlies aan spiermassa en het daarbij behorende krachtsverlies. Deze achteruitgang vermindert hun kwaliteit van leven en kan hun dagelijks functioneren ernstig belemmeren.

In een grote review – beoordeling – van onderzoeken die naar dit onderwerp zijn gedaan, hebben onderzoekers de conclusie getrokken dat krachttraining voor kankerpatiënten die chemotherapie en bestraling ondergaan een veilige vorm van lichaamsbeweging is. Krachttraining vermindert de bijwerkingen van de behandeling, verhoogt duidelijk de spierkracht, helpt bij het behouden van een lagere lichaamsmassa en vermindert het algehele percentage lichaamsvet.³⁶

Hoog-intensieve intervaltraining (HIIT)

HIIT is de afgelopen paar jaar razend populair geworden, en niet alleen in fitness tijdschriften of -blogs, maar ook in de medische wereld. Daar zijn goede redenen voor, omdat van HIIT-work-outs wetenschappelijk is bewezen dat ze op verschillende manieren voor mensen met en zonder kanker voordelen bieden.³⁷

HIIT-work-outs verschillen van de traditionele aerobe of continue intensieve lichaamsbeweging. Bij de oude *no-pain-no-gain*-work-outs ging je 30 tot 60 minuten aaneengesloten hardlopen, spinnen, of gewichtheffen. Het doel van die work-outs is om je hartslag naar een doelfrequentie te krijgen en die daar voor ten minste 20 minuten te houden.

In tegenstelling daarmee is een HIIT-work-out ontworpen rond uitbarstingen van intensieve lichaamsbeweging die je hele lichaam betreffen (gewoonlijk één tot vier minuten), afgewisseld door even lange her-

stelperioden. HIIT kan in minder work-out-tijd dezelfde cardiovasculaire – hart en bloedvaten betreffende – voordelen bieden als aerobe lichaamsbeweging.³⁸

Voor overlevers van kanker heeft onderzoek aangetoond dat *iedere* vorm van lichaamsbeweging de kwaliteit van leven, de functionele capaciteit – wat je kunt, hoe vaak je het kunt herhalen, en hoe zwaar je belast kunt worden – en bepaalde risicofactoren voor hart- en vaatziekten verbetert.

Maar toen een groep kankerpatiënten die 20 minuten met matige intensiteit op een hometrainer fietsten of op een loopband liepen met een groep die met HIIT-intervallen (7 bursts van 30-seconden) trainden, werd vergeleken, bleken de leden van de HIIT-groep hun algehele conditie van hart, longen en spieren sneller te verbeteren.³⁹

In een ander onderzoek bestudeerden de wetenschappers de effecten van HIIT op overlevers van dikkedarmkanker, die erom bekendstaan dat ze een verminderde conditie van hart en longen hebben, wat beide het risico op overlijden verhoogt. De wetenschappers wilden weten of er een verschil tussen HIIT en matig intensieve lichaamsbeweging bij het verbeteren van hun kans op overleven, bestond.

In een periode van slechts vier weken hadden de overlevers van dikkedarmkanker die HIIT gedaan hadden veel betere resultaten in vergelijking met de overlevers die het bij matig intensieve lichaamsbeweging hadden gehouden. Om precies te zijn had de HIIT-groep van de matige groep op het gebied van de VO_2 -max (een maat voor hoeveel zuurstof je gedurende een oefening kunt benutten), vetvrije massa en het percentage verminderd lichaamsvet gewonnen.⁴⁰

Gezien deze uitslagen en de uitslagen van andere onderzoeken die onlangs over HIIT zijn gepubliceerd, lijkt het een zeer efficiënte en effectieve vorm van lichaamsbeweging te zijn die bij kankerpatiënten zowel tijdens als na behandeling kan worden gebruikt.

Lymftraining

Het lymfstelsel is een cruciaal onderdeel van het immuunsysteem.

Via een netwerk van lymfvaten en lymfklieren helpt het lymfstelsel om ziektebestrijdende witte bloedcellen overal in het lichaam af te leveren. Tegelijkertijd verzamelt en verwijdert het ongewenste virussen, bacteriën en kankercellen. Om die belangrijke functies te kunnen vervullen, dient de vloeistof in de lymfvaten te stromen.⁴¹

Maar in tegenstelling tot het hart, dat het bloed met iedere hartslag door je hele lichaam pompt, heeft het lymfstelsel geen eigen pomp. Dit betekent dat het afhankelijk is van het bewegen van het lichaam (lees lichaamsbeweging) om de lymfe door de lymfvaten te bewegen en ongewenste kankercellen het lichaam uit te krijgen.⁴²

Er is aangetoond dat tijdens perioden van lichaamsbeweging de doorstroming van de lymfe tot een niveau stijgt dat twee- tot driemaal hoger is dan wanneer het lichaam in rust is.⁴³ Op die manier speelt lichaamsbeweging een cruciale rol bij de ondersteuning van het dagelijks werk van het lymfstelsel van het identificeren en verwijderen van kankercellen uit het lichaam.

Rebounden (springen op een minitrampoline) is een van de meest populaire vormen van lichaamsbeweging die radicale-remissie-overlevers zeggen te gebruiken om hun lymfstelsel te stimuleren. Dit geldt onder andere ook voor Mary Rust waarvan we het hele genezingsverhaal hierna zullen delen.

Hoewel er maar weinig onderzoek naar deze specifieke vorm van lichaamsbeweging is gedaan, heeft één onderzoek ontdekt dat oefeningen op een minitrampoline tot een duidelijke en snelle verhoging van de spiermassa leidde,⁴⁴ terwijl een ander onderzoek heeft ontdekt dat dergelijke oefeningen tot duidelijke verlaging van lichaamsgewicht en bloeddruk, en een duidelijke verbetering van het glucoseprofiel en de VO_2 -max leidde.⁴⁵

Radicale remissie-overlevers hebben gemeld dat ze zelfs als ze op hun zwakst waren nog in staat waren om te rebounden.



Nu we de talloze voordelen van lichaamsbeweging voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid hebben beschreven, willen we het gene-

zingsverhaal van een radicale-remissie-overlever met je delen. Deze radicale-remissie-overlever heeft lichaamsbeweging, samen met de andere negen factoren gebruikt om zichzelf van borstkanker te genezen.

Een paar jaar nadat ze als *Fittest Woman in the World* – fitste vrouw ter wereld – was gekroond, werd er bij Mary een invasief ductaal carcinoom vastgesteld. Haar opmerkelijke verhaal laat het belang van training voor, tijdens, en na een diagnose van kanker zien.

Het verhaal van Mary

Al lang voor haar eigen diagnose beïnvloedde kanker het leven van Mary Rust. Toen ze 18 jaar oud was, werd er bij haar moeder eierstokkanker vastgesteld. Eierstokkanker wordt ook wel de *sluipmoorde-naar* genoemd, omdat tegen de tijd dat eierstokkanker wordt ontdekt het zich vaak al in een laat stadium bevindt en al is uitgezaaid. Dit was ook het geval bij Mary's moeder.

Geschokt en uit het veld geslagen worstelden Mary en haar familie met het kunnen begrijpen van de diagnose. Mary's moeder was gezond en actief. Er was geen geschiedenis van kanker in de familie en ze dronk en rookte niet.

Mary bleef tijdens de chemotherapie, bestralingen en meerdere operaties aan haar moeders zijde. Conventionele geneeskunde was alles wat ze toen tot hun beschikking hadden. Mary zegt: "Ze was een vechter, maar ik zag haar van een gezonde, levendige vrouw in iemand veranderen die door de kanker, de chemotherapie en de behandelingen ernstig ziek was geworden."

Haar aanvankelijke prognose – inschatting, voorspelling van het verloop van een ziekte – was slechts twee jaar. Mary's moeder heeft het vier jaar volgehouden. Omdat ze voelde dat het einde naderde, heeft Mary twee dagen voordat haar moeder heen ging de jurk die ze op de begrafenis wilde dragen uitgekozen. Haar moeder vroeg Mary

om naast haar op bed te komen zitten en deelde met haar wat later een lichtend voorbeeld voor haar op haar eigen reis zou zijn.

Ze keek me recht aan en zei: “Mary, dit is niet de manier om kanker te genezen. Er moet een andere manier zijn waarmee het lichaam zichzelf kan genezen en herstellen.”

Mary wist dat haar moeder een sterke wil had om te leven – om haar kinderen op te zien groeien en kleinkinderen te hebben. Helaas was die factor op zichzelf niet voldoende om haar te redden. Pas later beseftte Mary dat het zien van haar moeders lijden door de conventionele behandeling, haar eigen beeld van de behandeling en genezing van kanker diepgaand zou vormen.

Mary was in Loveland, Colorado door de moeder die ze zo liefhad opgevoed om een perfectionist te worden. Ze was ervan doortrokken hoe blij haar op cijfers gerichte en door competitie gedreven ouders met een 10 waren en van hun onverschilligheid wanneer het maar ietsje minder was.

Dit trekje van perfectionisme dreef Mary ertoe om de titel *Fittest Woman in the World* te halen door de Fitness Olympia in 1999 te winnen, wat de *Super Bowl* van het vrouwen-bodybuilden werd genoemd. Deze roemrijke prijs lanceerde Mary naar haar droombaan als woordvoerder van een grote detailhandel in gezondheid en voeding – zij en haar man waren opgetogen.

Naast een inspiratie voor vrouwen zijn, werd ze nog enthousiaster toen ze, kort nadat ze het contract getekend had, hoorde dat ze zwanger was. Ze stelde zich een idyllische toekomst voor met het starten van een gezin en het samen met de eigenaar een *fit-zwanger*-voedingsprogramma opzetten.

In plaats daarvan stond ze op het punt om de meest tumultueuze periode van haar leven binnen te treden. Vanwege haar zwangerschap beëindigde de eigenaar van de detailhandel onverwacht haar contract. Ontdaan wat haar werk betrof, maar nog steeds enthousiast over haar moederschap besloot ze om zich op haar nieuwe zoon te richten en stortte ze zichzelf in het waardevolle eerste jaar van zijn leven.

Al snel werd ze zwanger van haar tweede kind en de paar jaar daarna genoot ze van het fulltimemoederschap van twee schitterende kinderen. Haar man had een succesvolle carrière als hoofdaannemer en de zaken leken goed te gaan voor hun jonge gezin.

Toen in 2006 de huizenmarkt begon in te storten, verloor haar man alles. Plotseling hadden ze met twee opgroeiende kinderen, een faillissement, de executieverkoop van hun huis en miljoenen dollars schuld te maken.

Mary en haar gezin verhuisden van haar woonplaats naar de geïsoleerd liggende stad Gillette, Wyoming om werk te vinden. Ze probeerde positief over haar zegeningen te blijven – ze had een dak boven haar hoofd, een schitterend gezin en ze was gezond – maar achteraf gezien, beseft ze nu dat ze *nauwelijks haar hoofd boven water kon houden*.



Twee jaar na het instorten van de huizenmarkt en toen ze weer moesten verhuizen, voelde Mary een knobbeltje in haar borst. Het kwam niet in haar op om het knobbeltje te laten onderzoeken, omdat ze behalve dat knobbeltje voor de rest volledig gezond was.

Maar toen in oktober de Breast Cancer Awareness Month voorbij kwam, zat het knobbeltje er nog steeds. Ze besloot toen dat het nu dan toch tijd was om het na te laten kijken. Ze ging voor een mammogram in de volle overtuiging dat het een routineprocedure zou zijn met de bevestiging van haar arts dat ze zo gezond was als ze zich voelde.

In plaats daarvan werd haar knobbeltje als *verdacht* aangemerkt. Kort daarna kreeg ze een echoscopie en werd er een biopsie gedaan. Ondanks dat ze tijdens de biopsie geen ‘clean margins’ had, wat betekent dat niet alle kanker verwijderd was, hebben Mary’s artsen toch zoveel mogelijk van de knobbel verwijderd.

De uitslag kwam terug en in die decembermaand, twee dagen na haar 36e verjaardag, was het officieel – er was borstkanker bij Mary vastgesteld.

*Hoe kan het dat de **Fittest Woman in the World** negen jaar later de diagnose borstkanker krijgt?*², vroegen Mary en haar man zichzelf af.

Het sloeg nergens op. Mary voelde zich net zo goed als op de dag dat ze kampioen Fitness Olympia werd.

Toen ze aan de beproeving van haar moeder met kanker terugdacht, raakte ze in paniek, bang om zieker en kaal te worden. Ze wilde wanhopig graag een manier vinden om een lang en gezond leven te leiden. Ze was pas 36 en had een jong kind in groep 4 van de basisschool en een kind op de kleuterschool om groot te brengen.

Al die stemmen raasden door mijn hoofd en ik was volkomen in paniek. Toen was er plotseling die ene stem die alleen maar: “Stop”, zei. En in die stilte hoorde ik werkelijk de woorden: “Mary, dit is niet de manier om kanker te genezen. Er moet een andere manier zijn.” Het was net alsof mijn moeder precies op dat moment doorkwam, net als dat besef van dat er een andere manier bestaat en dat ik die moest vinden.

Mary begon direct alles te onderzoeken wat ze maar kon: conventionele behandelingen, holistische – van de mens als geheel en niet alleen de afzonderlijke onderdelen – mogelijkheden, diëten en supplementen. Ze vond overtuigend bewijs voor zowel conventionele als complementaire – aanvullend op de conventionele behandelingen – en alternatieve behandelingen waardoor ze nog meer in de war raakte. En om het nog ingewikkelder te maken, moest ze ook nog met de aanzienlijke twijfels en angsten van haar vrienden en familie omgaan.

Het was een van die situaties waar ik erg over in tweestrijd stond; of ik conventionele behandelingen of alternatieve behandelingen moest gebruiken, of misschien een combinatie van beide. En weet je, wanneer er kanker bij je is vastgesteld, is dat beangstigend. Het is echt doodeng. ... En toch was er een stemmetje vanbinnen dat zei: “Nee, Mary. Er is een andere manier. Vertrouw me, ik laat hem je zien. Ik zal je leiden.”

Omdat er nog steeds weefsel in haar lichaam was dat kankercellen bevatte, wilden Mary's artsen of een volledige borstamputatie van die borst doen, of in ieder geval een extra operatie om 'clean margins' van haar biopsie te krijgen. Daarna wilden ze dat ze acht weken bestralingen en twaalf weken chemotherapie zou ondergaan, dan een jaar lang het medicijn Herceptine zou gebruiken en vervolgens operatief haar eierstokken zou laten verwijderen.

Dit was voor Mary nogal wat om te verwerken, laat staan om te accepteren. Gelukkig voelde Mary door haar tijd als professioneel bodybuilder, op een manier die slechts weinig mensen kennen, een sterke verbinding met haar lichaam en wist ze hoe dat werkte. Dat ze haar lichaam goed kende, is een van de belangrijkste redenen dat ze ervoor koos om niet de conventionele route die haar moeder had gekozen, te volgen. In plaats daarvan nam ze de persoonlijke beslissing om eerst de alternatieve behandelingen te volgen.



Mary's tocht begon op het lichamelijke niveau. Ze onderzocht en experimenteerde met verschillende veranderingen in haar voedingspatroon, met vitaminesupplementen en protocollen voor ontgiftiging, en met baden met natriumbicarbonaat, om te zien waar haar lichaam het beste op reageerde. (Een protocol is een set van afspraken hoe iets gedaan moet worden - vert.)

Toen ze bijvoorbeeld de Gersontherapie probeerde (een strikt plantaardig dieet) viel haar haar uit. Dus stopte ze daarmee en voegde ze weer een beetje schoon vlees en schone eiwitten aan haar voedingspatroon toe, waar ze goed op reageerde.

Hoewel ze met alternatieve methoden was begonnen, schoof ze de conventionele behandelingen die haar artsen hadden aanbevolen nog niet aan de kant. Ze probeerde gewoon eerst andere dingen. Mary zegt dat ze zich in het begin *goddelijk geleid voelde ... naar de zorgverleners, boeken, en protocollen – ze kwamen allemaal op me af*. Ze werd naar eenvoudige, genezende activiteiten getrokken die ze thuis kon doen.

Naarmate de tijd verstreek, begon ze te begrijpen dat haar weg wellicht niet de juiste weg voor iedereen hoefde te zijn, maar dat het uiteindelijk wel de juiste weg *voor haar* was.

In termen van haar mentale toestand kwam ze tot de overtuiging dat haar lichaam haar geest zou volgen.

Ik wist en begreep dat het lichaam ongelofelijke dingen kan doen. Dus als je je lichaam kunt liefhebben, ondersteunen en voeden, dan kan het lichaam veranderen. Een van de gedachten die door mijn hoofd schoot was: Als mijn lichaam een aandoening zoals kanker creëert, en ik weet dat mijn lichaam ongelofelijk ontworpen is om te genezen, waarom zou mijn lichaam dan deze huidige lichamelijke aandoening niet kunnen herstellen? Ik vertrouwde dit goddelijke weten.

Als een levenslange wedstrijdster verliet Mary zich in haar genezingsproces van nature op lichaamsbeweging, maar zelfs dat was volgens haar door goddelijke leiding. Mary voelde zich in die tijd sterk met God verbonden en geloofde dat God haar iedere keer dat ze voor een keus kwam te staan naar de goede oplossing zou leiden. Als iets niet goed voelde, paste ze zich aan en probeerde ze iets nieuws.

In plaats van weer naar de intensieve krachttraining en bodybuilding terug te keren, ging Mary aan rustig springen op een minitrampoline doen voor lymfdrainage en begon ze met yoga. Ze ging niet meer naar de sportschool om aan krachttraining te doen, omdat ze intuïtief aanvoelde dat dit voor haar op dat moment niet de juiste weg naar genezing was. Niettemin wist ze tot in haar botten dat beweging de sleutel tot haar genezing zou zijn.

Beweging helpt werkelijk je hersenen op te bouwen. We zijn in ons huidige leven zo sedentair – zittend – geworden, met het typen op een computer en het online bestellen van ons voedsel, dat we er echt niet meer op uit hoeven om op ons voedsel te jagen. En toch is ons lichaam ontworpen om dat te doen. Ons lichaam is ontworpen om te bewegen. Dus

als je niet beweegt, hoe ga je dan je hond uitlaten? En als je dat deel van je lichaam niet onderhoudt, hoe ga je dan met je kinderen spelen?

Naast lichaamsbeweging bracht Mary intuïtief ook de andere negen factoren voor radicale remissie in haar genezingsproces. Mary woonde tijdens haar behandeling ver van haar vrienden en familie vandaan, maar ze ziet dat nu als een verkapte zegen, omdat veel van haar geliefden sceptisch of angstig werden van de keuzen die ze maakte. Ze begon een blog om hen op de hoogte te houden zonder alsmaar direct met hun weerstand te maken te krijgen.

Ze vond uiteindelijk een kleine groep vrienden die haar ondersteunden en die een energieke match vormden met wat ze aan het doen was. Ze geloofde dat dit cruciaal was, omdat het haar in een positieve mentale instelling hield. Mary was ook gezegend met twee van nature leuke, jonge kinderen wier capriolen haar hielpen in het hier en nu te blijven en plezier te hebben.

Naarmate de maanden verstreken besloot ze om haar vooruitgang met thermografische scans – ook infraroodscreening genoemd – te volgen in plaats van met PET-scans (positronemissietomogram – met gebruik van radioactieve isotopen) of CT-scans (computertomogram). Ze wilde zich namelijk niet onnodig aan straling blootstellen.

(Opmerking: thermografie is een niet-indringend onderzoek dat een infraroodcamera gebruikt om warmtepatronen in lichaamsweefsel op te sporen. Hoewel het geen straling afgeeft, zoals bij een mammografie het geval is, is het niet zo precies in het opsporen van borstkanker als een mammografie.)

Tot Mary's grote opluchting waren haar volgende twee thermografiescans normaal en het bloedonderzoek liet ook geen tekenen van kanker zien. Het is inmiddels 10 jaar geleden dat Mary's arts haar belde om te vertellen dat ze vrij van kanker was. Maar Mary wist intuïtief dat ze met haar genezende werk nog niet klaar was.

Mijn gedachten sloegen op hol, zo van: Kan dit echt waar zijn? Ben ik echt vrij van kanker? En ik besloot te zeggen:

“Laat ik het accepteren en gewoon bij de dag leven.” En toen was daar dat innerlijke stemmetje dat zei: Mary het lichamelijke deel van wat je hebt gedaan was slechts onderdeel van het genezingsproces. Het enige wat ik wilde doen was nog een dag leven om mijn kinderen te zien, en toen werd ik door deze mooie tocht naar genezing geleid die me door de lichamelijke aspecten van genezing, de mentale aspecten van genezing en vervolgens de spirituele aspecten van zelfrealisatie voerde.



Als sporter en een enthousiasteling over voeding begon de reis naar genezing voor Mary met de lichamelijke factoren voor genezing: lichaamsbeweging, voedingspatroon en supplementen. Nu ze heden ten dage op haar reis terugkijkt, begrijpt ze dat het lichamelijke slechts één deel van de gezondheidspuzzel was en dat een verschuiving van denken-lichaam- emotie ook cruciaal voor haar succes is geweest.

Zoals Mary zegt: “Kanker kan je ziel zijn die je wakker schudt en daarmee zegt: ‘Er is nog zo veel meer voor jou.’”

Mary is er nu van overtuigd dat alles in het leven een groter doel dient. Ze vindt steun in het feit dat ze de directe crisis los kan laten – of het nu lichamenlijk, financieel, relationeel, enz. is – en haar hart en geest open kan stellen voor de grotere boodschap dat wonderen bij iedereen kunnen gebeuren.

“Het leven gebeurt vóór ons, niet tegen ons”, zegt Mary. Ze gelooft dat ziekte en genezing om veel verschillende redenen gebeuren. Soms lichamenlijk, soms mentaal of emotioneel, of soms om een grotere zingeving aan het leven te geven.

Sinds haar radicale remissie heeft Mary wat ze nu als haar levensdoel beschouwt, nagestreefd: iedere dag ten volle leven en andere kankerpatiënten via gezondheidscoaching helpen. Een onderdeel van haar voortdurende leerproces is het nadenken over waarom zij genas terwijl anderen dat niet deden, en het analyseren van waarom mensen die een andere weg dan zichzelf hadden bewandeld, overleefden.

Vanuit de collectieve wijsheid van haarzelf en haar vele cliënten in de afgelopen 10 jaar heeft ze een paar belangrijke mentale veranderingen onder de mensen die genezen, opgemerkt.

Eén van die veranderingen is de mentale instelling. Mary gelooft dat de kracht van de geest cruciaal is voor genezing, en wetenschappelijk onderzoek naar het placebo-effect – effect van een neppil – bevestigt dat. De afgelopen zestig jaar hebben tientallen klinische onderzoeken aangetoond dat wat je gelooft een aanzienlijk effect op je gezondheid heeft, meer dan welk medicijn dan ook.⁴⁶

Door de jaren heen heeft Mary met supplementen, voedingspatronen en haar mentale instelling geëxperimenteerd om te zien wat haar het beste in remissie houdt. Ze heeft ontdekt dat hoe ze *denkt* dat een supplement of voedingspatroon zal werken precies dat is wat ze ervaart. Met als gevolg dat ze tot de overtuiging is gekomen dat het soort behandeling dat iemand kiest lang niet zo belangrijk is als zijn mentale instelling en overtuiging met betrekking tot die behandeling.

Met betrekking tot haar eigen mentale instelling is Mary de afgelopen tien jaar doorgegaan met het werken aan het loslaten van onderdrukte emoties. Ze heeft een therapeut geraadpleegd die in bewustzijn en schaduwwerk was gespecialiseerd (een vorm van psychologie die door Carl Jung is ontwikkeld om de *donkere kant* van onze psyche te begrijpen).⁴⁷

Ze deed dat, om alle onderdrukte emoties, pijn of trauma's die ze vanaf haar vroegste jeugd tot het heden had meegemaakt, door te praten. Op die manier gaat Mary door met werken aan het loslaten van oude patronen, zoals haar perfectionistische neigingen.

Een andere mentale verandering die Mary op haar weg naar genezing doormaakte, heeft met spiritualiteit te maken. Ze heeft altijd al een sterk geloof in God gehad, wat haar tijdens haar tocht heeft geholpen, maar het was een andere mentale verschuiving die deze factor een paar jaar na haar remissie volledig in haar leven bracht.

Hoewel ik altijd al geloofde en ervan overtuigd was dat wonderen konden gebeuren, weet ik niet of ik toen geloofde

dat wonderen mij konden overkomen. De verschuiving van die instelling naar dat wonderen ook mij konden overkomen – dat was enorm. Als je er niet in gelooft dat je gezond kunt worden, dan geloof je niet dat dit wonder jou kan overkomen. Het creëert een mentale blokkade voor genezing.

En als laatste is Mary ervan overtuigd dat je om te kunnen genezen in staat moet zijn om met je innerlijke leiding en intuïtie contact te maken, ongeacht de loop van de behandeling. Dit geldt vooral wanneer de behandeling in tegenstrijd met de adviezen van de mensen om je heen is. Mary gelooft dat deze factor van intuïtie een zeer groot onderdeel van haar eigen genezing is.

Het wonder was niet dat mijn lichaam van kanker genas, want ons lichaam is gemaakt om te genezen. Dat is waar het voor is ontworpen. Het wonder was dat ik naar het zachte, stille stemmetje luisterde en het kon vertrouwen – dat stemmetje dat zei: “Ik zal je de weg wijzen.” En ik was in staat dat stemmetje te volgen.

Vanaf het moment van de diagnose begon Mary haar intuïtieve stem te horen en te volgen, en het heeft haar de weg naar remissie gewezen. Toen ik Mary vroeg of ze enig idee had waarom ze überhaupt kanker had gekregen, ging ze voor het antwoord weer naar haar intuïtie.

Ik was in mijn leven alles maar aan het weggeven. Ik deed alles voor mijn kinderen en niets voor mezelf. Ik ging naar de boodschappen van mijn lichaam luisteren en er was een reden waarom ik borstkanker in plaats van dikkedarmkanker of leverkanker kreeg. Welke? De borst vertegenwoordigt liefde voor jezelf en zelfverzorging – de borst voedt een pasgeboren baby, geeft hem te eten. Wat was het dat ik niet voor mezelf deed? Ik voedde mezelf niet en ik zorgde niet voor mezelf. Ik gaf alles weg.

Nu, meer dan 11 jaar na haar diagnose van borstkanker, is Mary nog steeds vrij van kanker en gaat ze door met het gebruik van de 10 genezende factoren voor radicale remissie, inclusief lichaamsbeweging. Ze past haar regime voor lichaamsbeweging nu aan aan wat voor haar gevoel die dag het beste voor haar lichaam is en ze gelooft dat lichaamsbeweging allereerst leuk moet zijn.

Ze wandelt vaak, doet aan rolschaatsen in de buitenlucht, aan rebounden en licht gewichtheffen. Ongeacht de omstandigheden zorgt ze ervoor dat ze ten minste 20 minuten per dag haar lichaam beweegt. Maar vooral hoopt Mary dat haar verhaal anderen zal inspireren, omdat ze gelooft dat hoop een van de belangrijkste dingen is om je tijdens een reis met kanker aan vast te houden. Zoals zij het stelt: "Als je geen hoop meer hebt, wat heb je dan nog wel?"

ACTIEPUNTEN

Het is belangrijk om altijd je arts te raadplegen om erachter te komen wat voor soort activiteit en op wat voor niveau goed voor je is. Als je voor je diagnose een zittend bestaan hebt geleid, zouden je artsen je eerst laag-intensieve activiteiten aan kunnen raden, zoals bijvoorbeeld stretchen of korte wandelingen.

Bij oudere patiënten, of degenen met uitzaaiingen in het bot, osteoporose of flinke beperkingen zoals artritis of perifere neuropathie, zouden artsen oefenen met een fitnessinstructeur aan kunnen raden om ervoor te zorgen dat balans in de lichaamsbeweging wordt meegenomen.

(Osteoporose is botontkalking. Artritis is gewrichtsontsteking. Perifere neuropathie is beschadiging van de uiteinden van de lange zenuwen wat met gevoelloosheid en functieverlies van handen en voeten gepaard gaat - vert.)

Patiënten met bedrust verliezen snel hun kracht en vetvrije massa. Daarom wordt gewoonlijk fysiotherapie aangeraden om kracht en

lenigheid te behouden, en de vermoeidheid en depressie tegen te gaan die vaak bij bedlegerigheid optreden.⁴⁸

Lichaamsbeweging gaat over steeds veranderende, kleine vorderingen. Als je niet meer kunt doen dan rond de eettafel lopen, maak daar dan de lichaamsbeweging voor die dag van. Kijk of je geleidelijk aan steeds meer rondjes rond de tafel kunt lopen. Uiteindelijk zal zich dat opbouwen tot buiten wandelen.

Iemand raakt niet binnen één dag in of uit vorm, en ook zul je niet in één dag genezen. Continuïteit en een levenslange gewoonte van lichaamsbeweging maken, is de sleutel. Hier volgen een paar tips om lichaamsbeweging een regelmatig onderdeel van je leven te maken:

- **Bepaal een tijd**

Onderzoek toont aan dat mensen die een specifieke tijd voor lichaamsbeweging bepalen, in plaats van het ergens tussenin te proppen, meer succes hebben. Reserveer ten minste 10 minuten in je agenda en houd jezelf daaraan, net zoals aan iedere andere afspraak.

- **Stel je doelen laag**

Bijna een derde van de Amerikanen maakt op nieuwjaarsdag het voornemen om *fit te blijven en gezond te worden*.⁴⁹ Maar de overgrote meerderheid van die voornemens is tegen 1 februari alweer opgegeven. We falen vaak met voornemens, omdat we te hoog inzetten en geen realistische plannen maken. Stel jezelf lage doelen die haalbaar zijn en waar je trots op bent als je ze gehaald hebt.

Maak bijvoorbeeld een plan om een week lang iedere dag 10 minuten te wandelen (als je daartoe in staat bent). Begin met de deur uit te lopen en 5 minuten te lopen voor je omkeert en weer terug naar huis loopt. Loop na een week 7,5 minuut voor je omkeert, en voeg steeds meer tijd toe totdat je 30 minuten kunt lopen.

- **Leg je kleren de avond ervoor al klaar**

Veel mensen vinden het prettig om hun dag met lichaamsbeweging te beginnen. Als dit voor jou geldt, leg dan de avond ervoor je sportkleren en schoenen al klaar. Deze truc zet je 's morgens aan de gang, omdat je niet het excuus hebt dat je je sportschoenen niet kunt vinden en dan toch maar de sluimerknop op je wekker indrukt.

- **Vind een maatje**

Een sportmaatje zorgt ervoor dat je naar iemand anders toe verantwoordelijk bent. Als je weet dat je maatje langskomt om te gaan wandelen, of bij de sportschool op je wacht, is het leuker en ben je minder geneigd om de work-out over te slaan. (En je verdient extra punten voor het omarmen van sociale ondersteuning!)

- **Maak het leuk**

Als je lichaamsbeweging een vervelende klus vindt, zul je het waarschijnlijk minder doen. Vind creatieve manieren om het leuker voor je te maken. Tremane bijvoorbeeld, een radicale-remissie-overlever die we al eerder hebben geciteerd, heeft ontdekt dat hij het leuk vindt om yoga te doen terwijl hij naar een comedy kijkt. (Bonuspunten voor het versterken van positieve emoties!)

- **Maak er een gezinsuitje van**

De kans is groot dat iedereen in je gezin wel wat extra lichaamsbeweging kan gebruiken. Maak het voor iedereen leuk door voor het slapengaan een dansfeestje voor het hele gezin te houden, of met z'n allen een rondje door het park te wandelen. Je geliefden zullen het fijn vinden om onderdeel van je genezingsproces te zijn en het geeft ze iets in handen om je *echt* te kunnen ondersteunen.

- **Ga naar buiten**

Frisse lucht vult je cellen met gezonde zuurstof en buiten zijn, kan je helpen om van je spirituele verbinding gebruik te maken, het geeft je een vitamine D-stoot en het versterkt je positieve emoties.

- **Gebruik het internet voor de goede dingen**

Ben je benieuwd naar HIIT of een andere vorm van lichaamsbeweging, maar je wilt niet naar een sportschool? Op YouTube staan voorbeelden van iedere vorm van work-out die je maar kunt bedenken. Je kunt het internet bijvoorbeeld afzoeken naar *HIIT voor beginners* om een gratis 20 minuten durende work-out te vinden. Je kunt er danswork-outs, yogaoefeningen en nagenoeg alles wat je maar kunt bedenken, vinden. Laat je nieuwsgierigheid de mogelijkheden vinden.



Lichaamsbeweging is een genezende factor die veel innerlijke motivatie vereist. Per slot van rekening kan niemand dan alleen jij je lichaam bewegen. Bedenk dat dagelijks bewegen jaren aan je leven kan toevoegen. En omdat tegenwoordig veel banen vereisen dat mensen de hele dag aan een bureau zitten, is het meer dan ooit belangrijk dat we ons lichaam bewegen, dat we staan in plaats van zitten, dat we wandelen en (hopelijk) springen van blijdschap.

HOOFDSTUK 2

SPIRITUELE VERBINDING

Het verhaal van Bailey

*Blijf niet hangen in het verleden, droom niet van de toekomst,
maar concentreer je geest op het huidige moment.*

— BOEDDHA

Net zoals de verschillende spoorbanen die naar een centraal station leiden, gedragen spirituele oefeningen zich als spoorbanen die naar dezelfde belangrijke plek leiden: verbinding met iets dat groter dan jezelf is.

De algemene genezende factor van het verdiepen van je spirituele verbinding komt bij ieder geval van radicale remissie voor dat we hebben bestudeerd. Veel radicale-remissie-overlevers beoefenen hun spirituele verbinding eenmaal per dag, omdat ze hebben gemerkt dat het tot onmiddellijke gunstige effecten op zowel hun lichaam als hun emoties leidt.

Voor sommige mensen betekent spirituele verbinding het vinden van God via georganiseerde religie. Bailey O'Brien, wiens genezingsverhaal we verderop in dit hoofdstuk met je delen, heeft haar spirituele verbinding via de kerk gevonden. Deze factor vereist echter niet dat je aan een bepaalde religie deelneemt of bepaalde overtuigingen moet aanhangen.

In haar simpelste vorm kan spirituele oefening een wandeling in de natuur zijn. Het kan ook schilderen, mediteren, op het strand zitten,