

A black and white photograph of a beach scene. In the foreground, there is a large, dark, textured rock on the left and a smaller one on the right. The sand is light-colored and shows some footprints. In the background, waves are breaking on the shore, and there are some trees and a hill in the distance under a cloudy sky.

10-stappen plan

*Aanpak van
kanker*

Henk Fransen

10-Stappenplan Aanpak bij kanker

Behulpzaam direct na de diagnose
Maar ook in de latere fases van
behandeling

Henk Fransen

Voor meer gratis e-boeken
en speciale programma's voor
mensen met kanker en andere
ziekten kijk op:

www.genezendvermogen.nl

Voel je vrij dit e-boek **in zijn totaliteit** door te sturen
naar iemand waarvan je denkt dat hij/zij daar baat bij
kan hebben.

Het is verboden om dit e-boek op je website te plaatsen
zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Het is verboden om tekstgedeelten van dit e-boek
afzonderlijk te kopiëren of te verspreiden omdat dat
geen recht doet aan de samenhang van de totale
inhoud ervan.

Copyright © 2012 Henk Fransen, arts

Inhoud

1. Over Henk Fransen
2. Geen overhaaste beslissingen nemen
3. Het 10-Stappenplan bij kanker
4. Kies een buddy
5. Emotionele rollercoaster
6. Kies voor een combinatie-aanpak
7. Kies een arts waar je je goed bij voelt
8. Vraag de statistieken van je behandeling op
9. Wetenschappelijk gezien heb je altijd een kans
10. Overweeg een second opinion
11. Kies met je hoofd én hart
12. Genezen doe je niet alleen
13. Kies óók een alternatieve behandeling
14. Een bijzonder supplement bij kanker
15. Meten is wegen
16. Betrek familie/vrienden op een positieve manier
17. Omgaan met tegenslag

Bijlage: Overwin gevoelens van hulpeloosheid

Over Henk Fransen

Henk Fransen werkte in het stervenshuis van Moeder Teresa in India en reisde de hele wereld over om het dilemma ziekte en gezondheid beter te begrijpen.

- Fransen is arts en heeft meer dan 20 jaar ervaring in het werken met mensen met kanker. Hij geeft geregeld na/bijbscholing aan artsen en psychologen over dit onderwerp.

De afgelopen jaren gaf hij lezingen op internationale congressen over kanker, een voordracht in het voorprogramma van de Japanse wetenschapper Masaru Emoto en was hij keynote speaker op het congres healing@work. Hij verzorgde een workshop over zelfgenezing met de Tibetaanse arts Tulku Lama Lobsang. Daarnaast gaf hij nog tientallen lezingen en workshops voor beroepsverenigingen.

Of hij nu spreekt op een congres over de gezondheidszorg, een spirituele managementtafel of binnen een bedrijf over teambuilding hij zal altijd een persoonlijke noot inbrengen. Hij is een verfrissend intermezzo tussen noodzakelijke powerpoint-presentaties en statistieken en weet met zijn eenvoud mensen in hun hart te raken.

Geen overhaaste beslissingen nemen

De diagnose kanker kan overweldigend zijn. Ze kan je verlammen van angst of juist tot overhaaste beslissingen forceren.

Zowel in de beginfase van de ziekte als ook later, moet je ingrijpende beslissingen nemen over je behandelingen. Wanneer je eenmaal een besluit genomen hebt, kun je de gevolgen van die keuze over het algemeen niet meer terugdraaien.

Denk daarom goed na en neem de tijd om zaken goed uit te zoeken. Kanker is niet een proces van enkele dagen of weken. In de meeste gevallen kun je rustig de tijd nemen om goed uit te zoeken wat er aan de hand is, wat er precies aan gedaan kan worden en waar jij je het beste bij voelt.

- Neem de tijd om samen met de mensen van wie je houdt goed uit te zoeken wat je mogelijkheden zijn en om op grond van die informatie de juiste beslissingen te nemen over je behandelingen.

Om je daarbij te helpen heb ik dit 10-Stappenplan gemaakt. Het is een leidraad die je kunt gebruiken om een optimale behandelstrategie voor jezelf op te stellen. Het stappenplan is waardevol **direct na de diagnose, als ook in de latere fases** van je ziek-zijn.

10-Stappenplan bij kanker

Stap 1. Kies een buddy

Stap 2. Kies voor een combinatie-aanpak

Stap 3. Kies een arts waar je je goed bij voelt

Stap 4. Vraag de statistieken van je behandelingen op

Stap 5. Overweeg een second opinion

Stap 6. Kies met je hoofd én hart

Stap 7. Kies óók een alternatieve behandeling

Stap 8. Meten is weten

Stap 9. Betrek familie en vrienden op een positieve manier

Stap 10. Omgaan met tegenslag

Stap 1. Kies een buddy

Genezen doe je niet alleen, je hebt mensen nodig. Er zijn immers dagen dat je je beroerd voelt door bijvoorbeeld je chemotherapie of andere behandelingen die je ondergaat. Op die momenten is het belangrijk om mensen te hebben waar je op terug kunt vallen.

Neem niet alles voetstoots van je arts of oncoloog aan. Hun voorstellen zijn altijd goed bedoeld, maar zoek zelf ook uit of het is wat *jij* wilt. Lees, zoek op het internet, word lid van een patiëntenvereniging of schakel buurtzorg of een vrijwilligersorganisatie in. Daar kan je buddy (vertrouwenspersoon) ook een rol in spelen. Je kunt hem bijvoorbeeld betrekken bij het zoeken naar informatie. Je kunt hem meenemen naar de afspraken met je oncoloog. En je buddy kan je helpen bij het plannen van je programma of dagindeling.

Je buddy kan mensen in eerste instantie ook (telefonisch) te woord staan, zodat jij niet telkens hetzelfde (ziekte)verhaal aan mensen hoeft te vertellen als je dat liever niet doet. Het is daarbij belangrijk dat je buddy weet wie jij graag spreekt en van wie jij energie krijgt. Die personen kan hij dan met jou doorverbinden.

Noot: Een partner of andere directe naaste lijkt misschien de meest aangewezen persoon om als je buddy op te treden, maar is dat vaak niet. Hij of zij staat ook onder druk, net als jij. Het is beter iemand anders te vragen zodat jij en je partner meer tijd en rust hebben voor en met elkaar.

Emotionele rollercoaster

De meeste mensen kunnen de diagnose kanker niet 1-2-3 verwerken. Ook maanden na de diagnose, soms zelfs jaren erna, kunnen mensen er nog steeds last van hebben. Psychologisch onderzoek laat zien dat mensen bij een harde klap over het algemeen door een aantal vastomlijnde fasen gaan.

Eerst is er vaak ontkenning of een gevoel van het kan niet waar zijn. In een latere fase komt er boosheid of verzet: 'Waarom ik?!' Die boosheid kan dan weer omslaan in verdriet. Wanneer het verdriet ruimte krijgt

komt er meer aanvaarding. Dan kan het zijn, ook al is het moeilijk, dat je nieuwe zin of betekenis gaat ervaren.

Het feit dat vrijwel iedereen door deze fasen gaat en daar last van heeft kan je opluchten en daarom vertel ik je er hier ook over.

Echter: iedereen reageert anders

Ieder mens reageert anders op de diagnose kanker en is in die zin uniek. Sommigen mensen reageren in eerste instantie met verzet, anderen met verdriet, en weer anderen aanvaarden hun lot gelaten maar worden in een latere fase toch nog kwaad.

- Je kunt dus heel verschillend reageren, soms langere tijd in één fase vastzitten of tussen twee fases heen en weer bewegen. Dat is normaal. Het is gewoon hoe de menselijke geest een harde klap probeert te verwerken.

De mensen om jou heen gaan ook door deze fasen

Het is belangrijk te beseffen dat de mensen om je heen ook met je situatie worstelen en door dezelfde fasen heen gaan. Heb begrip voor elkaar en geef elkaar de ruimte. Dat kan helpen om op een natuurlijke manier door dit proces te gaan.

Tip 1: Wanneer je er in je eentje niet uitkomt zoek dan steun bij familie/vrienden of zoek professionele hulp. Het inschakelen van professionele ondersteuning is geen teken van zwakte. Het kan juist helpen jezelf en elkaar sneller te hervinden.

Tip 2: Ga eens na waar je in het verleden de meeste steun aan hebt gehad. Neem de tijd en schrijf een aantal zaken op die vroeger voor je hebben gewerkt. Wat heeft je in het verleden door moeilijke situaties heen geholpen? Aan wie kun jij kracht ontnemen? Maak daar nu ook gebruik van. Wat in het verleden heeft gewerkt, is vaak een van de beste dingen die je *nu* voor jezelf kunt doen.

Stap 2. Kies voor een combinatie-aanpak

Onderzoek van de oncoloog Carl O. Simonton laat zien dat een combinatie van reguliere en alternatieve behandelingen de beste resultaten geeft. Dit blijkt uit zijn 7-jarig onderzoek en vergelijking met de gemiddelde overlevingscijfers in Amerika. Simonton schrijft in zijn boek 'Op weg naar herstel':

'Van 1974 tot 1981 deden we een zevenjarig onderzoek onder onze patiënten. We ontdekten dat hun overlevingstijd twee maal zo lang was als die waar andere vooraanstaande kankercentra melding van maakten en meer dan drie maal zo lang als de gemiddelde overlevingstijd in de Verenigde Staten van mensen met soortgelijke vergevorderde vormen van kanker. Ik deed voor het eerst verslag van dit werk tijdens de Wereld Kanker Conferentie in Buenos Aires in 1978 en publiceerde vervolgens 'Op weg naar herstel', een boek waarmee onze methoden beschikbaar kwamen voor het grote publiek.' (Simonton)

- Ook in het Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, een bekend Amerikaans ziekenhuis, wordt vanaf de diagnose direct integratief gewerkt. Mensen met kanker mogen daar kiezen wat voor hen als de beste aanvulling op hun reguliere behandeling voelt. En deze zorg wordt *in* het ziekenhuis gegeven.

Onderzoek toont dat 70% van de Nederlanders met kanker naast hun reguliere behandeling ook alternatieve zorg zoekt. Het merendeel daarvan kan of durft daar echter niet met zijn oncoloog over te praten.

Belangrijk: Onderzoek laat zien dat alternatieve maatregelen niet alleen helpen om in een zo goed mogelijke conditie door zware chemokuren en bestralingen heen te komen. Ze kunnen ook de bijwerkingen van deze behandelingen verminderen en zelfs de effectiviteit ervan verhogen. Lees meer hierover in stap 7 van het 10-Stappenplan of in mijn blogbericht:

<http://www.genezendvermogen.nl/voeding-supplementen-chemo-bestraling/>

Stap 3. Kies een arts waar je je goed bij voelt

Het is niet alleen de behandeling die geneest. Onderzoek laat zien dat de relatie met je huisarts/oncoloog ook een belangrijke factor is in je herstelproces.

- Het is belangrijk dat je een arts vindt die je begrijpt. Iemand waar je je goed bij voelt. Je hebt er recht op om van arts te wisselen totdat je iemand hebt gevonden waar je je goed bij voelt. Geef duidelijk aan wat je nodig hebt. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik wil naast mijn reguliere behandeling ook gebruikmaken van alternatieve therapieën en zoek een oncoloog die daar open voor staat'.

Tip: Wanneer je borstkanker hebt kun je je oriënteren op www.noadin.nl. Ik vind dit een goede site voor vrouwen met borstkanker. Je kunt er bijvoorbeeld informatie vinden over chirurgen die geschoold zijn in plastische chirurgie. Je operatie litteken komt er dan mooier uit te zien en soms kunnen deze artsen in één operatie doen waar anderen twee operaties voor nodig hebben.

Dit laat zien hoe belangrijk het is om de juiste arts te kiezen, zowel op persoonlijk vlak als ook in technische zin.

Stap 4. Vraag de statistieken van je behandeling op

Vraag naar je overlevingskans. Als deze kans goed is ben ik heel blij voor je. Maar ook wanneer je overlevingskans minder goed is, is het belangrijk dat je weet dat je altijd hoop mag houden. Onderzoek laat zien dat hoop een kracht ten goede is en dat het je lichaam aanzet tot grotere prestaties. In die zin bestaat er geen valse hoop.

Wetenschappelijk gezien heb je altijd een kans

Wanneer je arts zegt dat je ongeneeslijk ziek bent of dat je bijvoorbeeld nog zo of zolang te leven hebt, kunnen die woorden heel hard aankomen. Soms zelfs harder dan een echte klap in je gezicht.

Soms hoeft je arts dit niet eens tegen je te zeggen. Alleen de diagnose al kan de gedachte ‘ik ga dood’ direct in je oproepen. Het kan je angstig en hulpeloos maken en die gevoelens verzwakken het immuunsysteem.

Om je angsten (voor een deel) te doorbreken zeg ik ‘dat je altijd een kans hebt om te blijven leven’. Zelfs wanneer je artsen zeggen dat dat niet zo is.

Hoe kom ik daarbij? Om je dat uit te leggen moet ik je iets vertellen over een overlevingsgrafiek bij kanker. Het kan je geloof in herstel versterken.

Een overlevingsgrafiek bij kanker

Heel simpel gezegd kun je een overlevingsgrafiek vergelijken met een berg. Een gunstige kankersoort waar goede behandelingen voor zijn is daarbij een heuvel en een ernstige vorm van kanker is een hoge berg.

Nu stel je voor dat jij aan de voet van jouw overlevingsgrafiek staat: aan de voet van de berg zagezegd.

Je overlevingstocht

Je kijkt om je heen en je ziet dat je niet alleen bent. Om je heen staan mensen die dezelfde soort kanker hebben dan jij. Samen beginnen jullie de berg te beklimmen. Na enkele dagen wanneer de beklimming echt steil begint te worden zie je een aantal van je medereizigers bezwijken, later anderen en vlak onder de top nog meer.

Het valt je op dat niet alleen de zwakke mensen bezwijken. Nee, je ziet ook sterke mensen die uitglijden of mensen die bijvoorbeeld een heel slechte looptechniek hebben waardoor ze uitgeput raken.

Er zijn ook mensen die het goed doen

- Daar tegenover zie je zwakke mensen die het eigenlijk opvallend goed doen. Ze eten gezond en hebben bijvoorbeeld een opvallend positieve instelling. Misschien weten ze ook wel veel over de bergen en voelen ze zich er thuis. Ook zie je uitgeputte mensen

die door een lieve partner gesteund worden of waar nodig zelfs door vrienden gedragen.

Je krijgt kippenvel wanneer je dat ziet en je beseft dat het niet alleen maar toeval is of iemand wel of niet de top haalt.

Iedereen reageert anders op deze barre overlevingstocht en bovenop de berg is nog ongeveer de helft van alle mensen over. Dat is in een echte overlevingsgrafiek bij kanker ook letterlijk het geval. De piek ervan valt samen met het punt waarop de helft van de patiënten overleden is.

De afdaling

En nu begint de afdaling. Misschien denk je dat die gemakkelijker is, maar elke bergbeklimmer weet dat dat niet zo is.

De afdaling van een berg eist vaak nog de meeste slachtoffers. Ook mensen met kanker die hebben overleefd, weten dat na de top vaak nog de moeilijkste momenten komen.

Je hebt bijvoorbeeld een zware chemokuur doorstaan en daarna zit je alleen thuis en moet je afwachten. In het begin had je je behandelingen om je op te richten en je kreeg veel steun. Nu heb je geen enkel richtpunt meer en ook de aandacht van vrienden en familie vermindert.

Het wachten op de uitslag van een na-onderzoek of het voelen van een pijntje in je lichaam kan je angsten dan uitvergroten en dat kan heel moeilijk zijn.

De afdaling is dus zeker niet altijd even gemakkelijk. Uiteindelijk, zo wordt het bij kanker voorgesteld, komt slechts één persoon onderaan de berg en valt vervolgens dood neer.

Maar dat klopt niet

Statistici hebben namelijk vastgesteld dat een overlevingsgrafiek bij kanker een zogenaamde ‘uitloop’ heeft. In de beeldspraak van de berg

wil dat zeggen dat de berg na de top niet helemaal afdaalt tot in het dal. Dat dus niet alle mensen doodgaan. Zelfs niet bij een heel ernstige vorm van kanker. Wetenschappelijk gezien heb je dus altijd een overlevingskans hoe ernstig je situatie ook is.

Samenvatting

Laat ik het allemaal nog eens kort voor je samenvatten. Wanneer een arts zegt dat mensen in jouw situatie *gemiddeld* nog zo of zolang te leven hebben bedoelt hij daarmee over het algemeen de top van de berg. Het is belangrijk voor je om te weten dat dan dus nog steeds de helft van alle mensen in leven is.

En het zijn zeker niet alleen de lichamelijk sterken die de top halen. Naast je reguliere behandelingen zijn immers ook je eetgedrag, je mentale instelling, of je lekker warm gekleed bent, je looptechniek, steun van familie en vrienden van belang. Het is dus niet alleen maar statistiek of toeval hoe het met je gaat. Je kunt zelf ook dingen doen om de top te halen en succesvol af te dalen.

Zelfs wanneer je arts met zijn uitspraak het eind van de afdaling bedoelt, weet je nu dat dit geen wetenschappelijke uitspraak is. Onderzoek laat zien dat een overlevingsgrafiek bij kanker een uitloop heeft en dat er dus altijd mensen blijven leven. Zelfs bij de meest ernstige vormen van kanker.

- Wanneer je dat wilt mag je dus altijd blijven geloven in je overleving. Het is zelfs wetenschappelijk verantwoord om dat te doen.

Wanneer je meer wilt lezen over dit onderwerp en je geloof in genezing wilt versterken, kan ik je het boek 'Spontane genezing' aanraden. Het is geschreven door twee Amerikaanse wetenschappers Hirsberg en Barasch. Zij hebben onderzocht wat maakt dat sommige mensen met kanker blijven leven. Wat maakt dat de ene persoon het beter doet dan de andere? Het boek is helaas niet meer in druk, maar in mijn gratis e-boek 'Wat je van overlevers leren kunt...' kun je er meer over lezen.

Belangrijk: Ik beweer hier niet dat genezing van kanker gemakkelijk is, want dat is het helaas niet. Maar ik wil ook niet beweren dat het onmogelijk is. Wanneer je dat wilt, stel ik voor dat we alles uit de kast halen om te zorgen dat jij de top van de berg bereikt, succesvol afdaalt en kunt nagenieten van een lange uitloop.

Praktijkvoorbeeld: Ik kan me nog goed een doodzieke vrouw met kanker herinneren. Elke keer wanneer ik een vervolgafspraak met haar maakte dacht ik: 'Die zie ik niet meer terug'. Maar een maand later zat ze weer vrolijk tegenover mij. Van haar en andere cliënten heb ik geleerd mensen nooit, maar dan ook echt nooit op te geven. Sindsdien zeg ik: 'Je situatie is ernstig, maar er zijn altijd mensen die het overleven. Laten we alles uit de kast halen om te zorgen dat jij blijft leven. Laten we ervoor zorgen dat jij in de uitloop van je berg terecht komt en over jaren nog bij ons bent.'

Tip: Wanneer de onderwerpen 'schuld' en 'valse hoop' belangrijk voor je zijn lees dan mijn blogbericht
<http://www.genezendvermogen.nl/genezen-van-kanker-is-topsport/>

De statistieken van je behandeling

Terug naar ons onderwerp. Om een keuze te kunnen maken voor een behandeling heb je dus de statistieken van je behandeling nodig. Weet dat chemotherapie in een ziekenhuisprotocol kan worden opgenomen wanneer ze statistisch gezien 5% verbetering geeft. 5% is niet veel.

Wanneer je met longkanker bijvoorbeeld gemiddeld nog 2 jaar te leven zou hebben, betekent 5% verbetering ongeveer een maand extra. Je moet daarvoor wel maandenlang zware chemo's ondergaan. Er zijn echter ook chemo's die 50% of meer overlevingskansen geven.

Om een goede keuze te maken moet je de statistieken van de aan je voorgestelde behandelingen dus weten. Vraag je arts erom.

Voorbeeld: Bij borstkanker kan je oncoloog met een druk op de knop je statistieken uitdraaien. Dit heet *Shared Decision Making*. Zeg bijvoorbeeld tegen je oncoloog: 'Ik ken iemand met borstkanker die kreeg van haar oncoloog een uitdraai over de effectiviteit van haar behandelingen. Het heette Shared Decision Making. Wilt u mij dit ook geven?'

Omdat chemo en bestraling zulke ingrijpende gevolgen hebben voor het lichaam wil je er zeker van zijn dat ze de kanker ook effectief bestrijden. Stel je arts/oncoloog de volgende vragen om te beoordelen of een voorgestelde behandeling zinvol voor je is:

1. Hoeveel meer overlevingstijd heb ik door deze therapie?
Dus: hoelang leeft iemand gemiddeld met deze behandeling? En hoelang leeft iemand gemiddeld zonder deze behandeling?
2. Heeft u daar onderzoeksresultaten/artikelen over? Mag ik daar een kopie van?
3. Kies eventueel voor een second opinion

Mocht je tot chemo en/of bestraling besluiten, weet dan dat bepaalde aanvullende maatregelen de werking van deze behandelingen kan versterken en dat het de nare bijwerkingen ervan op korte en lange termijn verminderen.

Tip: In bijlage XI van het boek 'Het verzwegen verhaal over kanker' (te bestellen op www.genezendvermogen.nl) worden de uitkomsten van 14 wetenschappelijke studies en publicaties besproken. Deze onderzoeken tonen dat weinig zuurstof in de weefsels de werking van chemo en bestraling bemoeilijken en dat bepaalde voeding en supplementen de effectiviteit van deze behandelingen verhogen. Lees meer hierover in mijn blogbericht <http://www.genezendvermogen.nl/voeding-supplementen-chemo-bestraling/>. Ook kun je een samenvatting van 'Het verzwegen verhaal' downloaden in de vorm van mijn gratis e-boek 'Alles over voeding en supplementen'.

Heb je hier wel eens over nagedacht?: In meerdere gevallen kan het verantwoord zijn om je reguliere behandeling uit te stellen en eerst te onderzoeken of je met complementaire

maatregelen de kanker kunt stoppen of terugdringen. Vanzelfsprekend is het in die gevallen belangrijk om geregeld onderzoek te doen (bijvoorbeeld bloedonderzoek, tumormarkers of scans) om te zien of je goed bezig bent. Wanneer je dat wilt kun je deze optie met je oncoloog bespreken.

Stap 5. Overweeg een second opinion

In elk land gelden protocollen. Dit zijn nauw omschreven behandelrichtlijnen die in dat land eigenlijk overal hetzelfde zijn. Daarom heeft het weinig zin een second opinion in eigen land aan te vragen.

Eigenlijk heeft dat alleen zin wanneer je situatie onduidelijk is. Je kunt dat bijvoorbeeld merken doordat je arts niet goed aan kan geven wat je precies van je behandelingen mag verwachten. Je zit dan kennelijk in een grijs gebied waar geen duidelijke wetenschappelijke gegevens over bekend zijn.

In die gevallen kan het zinvol zijn een second opinion aan te vragen in een gespecialiseerd ziekenhuis, bijvoorbeeld het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis. In alle andere gevallen kun je overwegen een second opinion in het buitenland aan te vragen.

Second opinion in het buitenland

Wanneer je in Nederland vlakbij de grens woont kan het zijn dat je artsen je deze of die behandeling voorstellen, terwijl ze net over de grens in Duitsland of België een andere mening zijn toegedaan.

In België of Duitsland kun je dus mogelijk echt een andere mening krijgen over je behandeling. Lees meer over een second opinion in het buitenland in mijn blogbericht

<http://www.genezendvermogen.nl/kennisbank/categorie-1/tip-skilarski/>

Stap 6. Kiezen met je hoofd én hart

De cijfers en statistieken omtrent je behandelingen zijn van belang om een goede keuze te kunnen maken. Maar het is niet de enige factor van belang. Statistieken hebben namelijk ook een gevoelsmatige betekenis voor je en deze betekenis varieert per persoon.

Voorbeeld: Een vrouw met borstkanker vraagt haar oncoloog om de statistieken van haar behandeling (Shared Decision Making) en krijgt te horen dat de aan haar voorgestelde hormoonbehandeling 10% meer kans geeft. Dat wil bij borstkanker zeggen dat door het slikken van deze hormoon-tabletten gedurende vijf jaar er 10 op de 100 vrouwen meer in leven zijn na 10 jaar. Ik beschrijf nu twee verschillende reacties op deze statistiek.

Cliënt 1: Ik heb mijn hele leven ‘de pil’ (dit zijn ook hormonen) geslikt. Ik heb daar nooit moeite mee gehad. Ik ben blij dat de hormonen mij 10% extra kans geven en ik maak daar graag gebruik van.

Cliënt 2: Mijn vrouwelijke hormonen en de daarbij behorende menstruele cyclus zijn voor mij de essentie van mijn vrouw-zijn. Ik heb de pil nooit geslikt want ik ben er principieel op tegen om de vrouwelijke hormoonbalans zo ingrijpend te manipuleren. Ik ga deze hormoonbehandeling beslist niet doen. Bovendien is er wetenschappelijke onderzoek dat suggereert dat betere voeding, de juiste supplementen en lichaamsbeweging ook 10% extra overlevingskansen kunnen geven.

Toelichting: Bovenstaande twee cliënten laten zien hoe verschillend mensen gevoelsmatig (hart) op dezelfde cijfers (hoofd) kunnen reageren. Ik heb daar respect voor. Het feit dat een patiënt achter zijn behandeling kan staan blijkt namelijk ook van belang in de uitwerking ervan. Meer daarover kun je lezen in mijn e-boek ‘Wat je van overlevers leren kunt’.

En wat vinden anderen ervan?

Het is vaak al moeilijk genoeg om je eigen hoofd (de statistieken) en hart (wat het emotioneel voor je betekent) af te wegen en te kiezen voor een bepaalde behandelstrategie. In de praktijk echter heb je ook nog te maken met de mensen om je heen. Je partner bijvoorbeeld heeft vaak ook een mening over welke behandeling je zou moeten volgen en je zit daarin lang niet altijd met elkaar op één lijn.

Zo kan ik me een vrouw herinneren die een alternatieve behandeling verkoos boven de aan haar voorgestelde chemotherapie. Haar partner reageerde tijdens het consult fel op wat ze wilde. Hij zei: 'Geen sprake van, jij gaat die chemo doen!' De angst in zijn stem sprak boekdelen. Het bleek dat ook de ouders van deze vrouw elke dag belden en vroegen: 'Heb je al besloten om met de chemotherapie te beginnen?'

Steun van naasten

Onderzoek laat zien dat steun van naasten van wezenlijk belang is in de uitwerking van een behandeling. Dat is ook best logisch. Wat doet een topsporter immers direct na zijn 'gouden race'?

Hij bedankt zijn coach, zijn familie en vrienden en zegt: 'Zonder jullie steun had ik dit nooit gekund'. We hebben steun nodig. Steun kan bij een ernstige ziekte het verschil maken tussen leven en dood. Daarom is het van belang om op één lijn te komen wat betreft de te volgen behandelstrategie.

Praten met elkaar

- Een goed en open gesprek met de mensen van wie je houdt is een belangrijke voorwaarde om op één lijn te komen en een juiste keuze voor een behandeling te kunnen maken.

Deel daarom je diepere gevoelens en behoeften ten aanzien van de mogelijke behandelingen met elkaar. Vraag om concrete steun waar je dat nodig hebt.

Wanneer je je niet door een ander gehoord of begrepen voelt, kun je nadat je hebt verteld hoe het voor je is, vragen: 'Zou je me alsjeblieft willen vertellen wat je me hebt horen zeggen?' Dat maakt de kans groter dat je elkaar gaat begrijpen en er samen uitkomt.

Tip: Meer over het maken van de juiste keuzes lees je in mijn blogbericht 'Kiezen met je hoofd en hart':
<http://www.genezendvermogen.nl/kanker-behandeling-kiezen/>
Of in mijn bericht over het raadplegen van je innerlijke wijsheid:
<http://www.genezendvermogen.nl/kennisbank/simontontherapie/simontontherapie-de-innerlijke-gids/>

Tip: Wanneer er onderlinge spanningen/conflicten zijn kan het boek Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg misschien uitkomst bieden. Zoek professionele hulp wanneer je er samen niet uitkomt. Er is niks zo pijnlijk als wanneer kanker de steun en liefde tussen mensen stukmaakt.

Stap 7. Kies óók een alternatieve behandeling

Door de eeuwen heen worden er in de alternatieve geneeswijzen drie oorzaken van kanker beschreven. Deze oorzaken worden door recent wetenschappelijk onderzoek bevestigd en onderbouwd.

Deze drie oorzaken zijn:

1. Een tekort aan bepaalde voedingsstoffen
2. Aanhoudende ongezonde stress
3. En vergiftiging van het lichaam

'De primaire oorzaak van kanker is een verminderde cel-ademhaling door een tekort aan bepaalde voedingsstoffen. Het betreft met name een tekort aan omega-3 vetzuren en een aantal specifieke mineralen.'

- Dr. Otto Warburg, Nobelprijswinnaar 1931

Meer hierover kun je lezen in mijn blogbericht 'De primaire oorzaak van kanker': <http://wm.genezendvermogen.nl/essentiele-vetzuren-en-omega-3-tegen-kanker-peskin-ontdekkingen/>

Lees ook 'Het verzwegen verhaal over kanker' van Prof. Peskin. Hij heeft de onderzoeksresultaten van Warburg voor het grote publiek toegankelijk gemaakt. Het is wat mij betreft een van de beste boeken over kanker en je kunt het bestellen op www.genezendvermogen.nl

Tip 1: Of download op mijn site het gratis e-boek 'Alles over voeding en supplementen'. Het geeft een samenvatting van 'Het verzwegen verhaal' en nog een schat aan extra informatie over het juiste gebruik van voeding en supplementen bij kanker.

Tip 2: De beste supplementen die ik de afgelopen 25 jaar ben tegengekomen kun je ook bestellen in de webshop van genezendvermogen.

Ad 2. Aanhoudende ongezonde stress

Ook stress belast de door Warburg genoemde cruciale cel-ademhaling. Zo veroorzaakt stress een oppervlakkige ademhaling en vermindert het daarmee de zuurstoftoevoer naar cellen. Daarnaast geeft het hormonale veranderingen die het cel milieu nog eens extra belasten. Tot slot kan stress de bloedtoevoer naar bepaalde organen dichtknijpen waardoor de cellen in dat orgaan het 'benauwd' krijgen. Al deze factoren dragen bij aan een verstoring van de normale cel-ademhaling en spelen mede een rol in het feit dat cellen op een gegeven moment 'afknappen'.

Tip 1: Meer over dit onderwerp kun je lezen onder het kopje 'Stress en kanker' op mijn site.

Tip 2: Verminder de stress in je leven. Denk daarbij aan uiterlijke stress (je leefomstandigheden) als ook aan innerlijke stress (jezelf op de kop zitten, strenge eisen stellen, perfectionisme, controledwang, e.a.). Zoek indien nodig professionele steun om stressfactoren effectief aan te pakken. Op mijn site vind je aanbevelingen.

Tip 3: Doe indien mogelijk elke dag aan lichaamsbeweging en haal diep en bewust adem. Ook al is het maar dat je een paar keer per dag een ommetje maakt.

Tip 4: Leer te ontspannen. Maak daartoe gebruik van de ontspannings CD's uit mijn programma 'Eerste hulp bij kanker'.

Ad 3. Vergiftiging van het lichaam

De optelsom aan alle afvalstoffen in deze tijd kunnen je lichaam nog eens extra belasten en 'vergiftigen'.

Een van de belangrijkste maatregelen om gifstoffen te mijden, is het overschakelen op *biologische* voeding. Biologische producten zijn levenskrachtig en ze bevatten niet of nauwelijks gifstoffen of andere schadelijke chemische toevoegingen die 'gewone voeding' bevat.

- Een goed supplement om te ontgiften is **YES™ Herbal**. Het is een bijzondere mix van kruiden op basis van een eeuwenoud recept van de Iqoquoi- en Objibwa-indianen. Je kunt YES™ Herbal in de webshop van www.genezendvermogen.nl bestellen.

Tip: Elke ontgiftende maatregel kan de gezondheid van je lichaam bevorderen. Kies bij kanker bij voorkeur voor een zachte reiniging.

Belangrijk: Vasten bij kanker wordt door deskundigen over het algemeen afgeraden. Mocht je innerlijk toch worden aangespoord om te vasten, doe dat dan bij voorkeur onder deskundige medische begeleiding of in een vastenkliniek/kuuroord dat ervaring heeft in de behandeling van kanker.

Nog enkele opmerkingen

Bij kanker worden bij tal van alternatieve diëten hoge doseringen van vitaminen, mineralen en andere supplementen voorgeschreven. Dit gebeurt niet zelden op een onsamenhangende manier. Wanneer je alles wat op het internet wordt aangeboden zou bestellen kun je meer dan € 10.000 per maand kwijt zijn. Wanneer je je voeding wilt verbeteren of de juiste supplementen wilt slikken download dan het genoemde e-boek 'Alles over voeding en supplementen' op mijn site en kies bij

voorkeur een (natuur)arts die op een samenhangende manier de stofwisseling van je lichaam kan optimaliseren. Liefst iemand die voedingstekorten objectief kan meten. Die weet hoe hij je lichaam kan ontgiften. En die geschoold is om stress en emotionele blokkades op een diep niveau te begrijpen en aan te pakken.

Essentiële suikers

Je hoort veel over het belang van essentiële vetzuren en essentiële aminozuren bij kanker. Maar je hoort weinig over het belang van de zogenaamde 'essentiële suikers'.

- Essentiële suikers zijn een recente ontdekking in de wetenschap. Het zijn suikermoleculen die als een soort vlaggenstokken op de celwand staan. Net zoals wij met onze gelaatsuitdrukkingen met elkaar communiceren, zo communiceren cellen door middel van essentiële suikers op hun celwand met elkaar. Onderzoek laat zien dat deze essentiële suikermoleculen ook een belangrijke rol spelen in het functioneren van je T-Killercellen.

T-killercellen

- T-Killer cellen (ook wel Natural Killercellen genoemd) zijn cellen van je afweersysteem die in staat zijn kankercellen uit de weg te ruimen, tenminste wanneer ze op volle kracht opereren.

Statistici berekenen dat van de miljarden celdelingen die elke dag in het lichaam plaatsvinden er altijd wel een paar misgaan. Dat wil zeggen dat in ieder mens elke dag kankercellen ontstaan. Daar schrik je misschien van, maar dezelfde wetenschappers zeggen dat het geen probleem is omdat gezonde T-Killercellen afwijkende cellen opsporen en effectief uit de weg ruimen.

Bij kanker blijkt dit mechanisme echter verzwakt. De T-Killercellen herkennen de kankercellen niet en treden daarmee niet op tegen het gevaar.

Onderzoek wekt de indruk dat essentiële suikers een wezenlijke rol spelen in dit kunnen herkennen van slechte cellen. Het blijkt namelijk

dat de essentiële suikermoleculen die als een soort ‘voelsprietten’ op het celoppervlak van de T-killercellen staan, omliggende cellen aftasten om te bepalen of deze goed of fout zijn. Wanneer een cel als een kankercel herkend wordt ruimen de T-Killercellen deze direct uit de weg.

Vraag: Ik heb gehoord dat je bij kanker geen suikers mag eten?

Antwoord: Dat klopt, maar essentiële suikers zijn geen gewone suikers. Ze zitten *in heel kleine hoeveelheden* in bijvoorbeeld zeewier, aloë vera, kurkuma, medicinale paddenstoelen, echinacea en nog andere bijzondere voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen of de supplementen die ervan zijn gemaakt worden al eeuwenlang aanbevolen om de afweer te sterken of om kanker tegen te gaan.

Er zijn acht essentiële suikers

Er blijken in totaal acht essentiële suikermoleculen te zijn. In bovengenoemde voedingsmiddelen zitten een of soms enkele van deze bijzondere suikers.

- Het is dus moeilijk om alle acht deze essentiële suikers via je voeding binnen te krijgen. Om daar zeker van te zijn kun je voor een supplement kiezen. Ambrotose is het beste supplement voor essentiële suikers dat ik ken. Het bevat alle acht de essentiële suikers in specifieke verhoudingen en er is veel onderzoek verricht door de producent. Meer hierover vind je in de webshop van www.genezendvermogen.nl

Waarschuwing: Ambrotose kan heftige ontgiftings- en geneesreacties geven en dient bij voorkeur onder begeleiding van een ervaren arts te worden ingesteld. Ik bied daartoe gratis ondersteuning. Stuur me een mail via het contactformulier op www.genezendvermogen.nl en ik neem persoonlijk contact op.

Stap 8. Meten is weten

- Om je proces te bewaken is het belangrijk dat je geregelde controles laat uitvoeren door je huisarts of behandelend specialist.

Bloedonderzoek, tumormarkers, scans en andere onderzoeken kunnen een indruk geven van de voortgang van je proces. Bespreek met je oncoloog welke onderzoeken daarvoor het meest relevant zijn (en het minst belastend).

Stap 9. Betrek familie en vrienden op een positieve manier

De krachtigste hulpbron waar overlevers gebruik van blijken te maken is de liefde en steun van naasten. Meer daarover lees je in mijn e-boek 'Wat je van overlevers leren kunt...'

Tip 1: Communiceer bekrachtigend met vrienden en kennissen, bijvoorbeeld door wekelijks een emailbericht uit te doen aan mensen die je steunen.

Tip 2: Het reeds aangehaalde boek Geweldloze communicatie van Marshall Rosenberg kan behulpzaam zijn wanneer er spanningen of conflicten bestaan met familie of vrienden.

Stap 10. Omgaan met tegenslag

Download het e-boek 'Wat je van overlevers leren kunt...' onder gratis e-books in het hoofdmenu van www.genezendvermogen.nl. Dit e-boek is een verslag van 25 jaar onderzoek. Het is ook een weerslag van mijn ervaringen met bijzondere patiënten en geeft tal van aangrijpingspunten hoe je met angst, onzekerheid en tegenslag om kunt gaan.

Bijlage: Overwin gevoelens van hulpeloosheid

Ik vertel je nu een verhaal dat mij diep heeft geraakt.

Het gaat over een man. Hij kreeg levenslang gevangenisstraf voor een moord die hij niet had gepleegd. Ik bespaar je de details, maar het was echt een afschuwelijke zaak. Na zijn veroordeling kwam hij in de gevangenis en daar werd het nog erger.

Ik weet niet of je dat weet maar in een gevangenis vormen de gevangenen met elkaar een soort mini-samenleving en die lijkt veel op wat er in het echte leven gebeurt. Dat wil zeggen iedereen neemt een plekje in en er ontstaat een hiërarchie van belangrijke mensen die macht uitoefenen over minder belangrijke mensen.

In de gevangenis geldt dat wanneer je een zware crimineel bent je dan automatisch hoog in de hiërarchie wordt geplaatst en je dus boven mindere criminelen staat. Daarna moet je natuurlijk wel je plekje zien te behouden en daarbij geldt in de gevangenis het recht van de sterkste.

De onterecht veroordeelde man kwam op basis van zijn zogenaamde misdrijf hoog in de hiërarchie, maar hij kon dat natuurlijk op geen enkele manier waarmaken. Hij viel al gauw naar beneden en werd het pispaaletje van iedereen. Dagelijks werd hij gehoond en vernederd. Toen ik zijn verhaal hoorde had ik echt een brok in mijn keel en de tranen brandden achter mijn ogen.

Deze man had alle reden om zich slachtoffer te voelen en om verbitterd te zijn en dat deed hij dan ook. Echter, tijdens één van zijn meest wanhopige nachten, verscheen er een lichtende gestalte aan zijn zijde die zei:

‘Richt je op wat je wel kunt.’

De man reageerde verbolgen en opstandig. Hij dacht wat is dit voor een belachelijk advies, snap je wel waar ik zit?

Maar de lichtende aanwezigheid was zo bemoedigend en troostrijk dat iets in hem stil werd en hij zocht diep in zijn hart naar een antwoord.

Daar ontdekte hij zijn verlangen om liefdevol te zijn en troostrijk. In die nacht besloot de man de gevangensismuren en het gedrag van zijn mede-gevangenen te aanvaarden. Hij besloot niet langer te vechten tegen zijn lot. Hij besloot zich voortaan te focussen op wat binnen zijn cirkel van invloed lag.

Tip: Meer over 'Je cirkel van invloed' kun je lezen in het gratis e-boek 'Wat je van overlevers leren kunt...' (deel 1). In het kort gezegd is het dat je je aandacht schenkt aan dat wat je in eigen hand hebt en dat je niet teveel bezig bent met zaken die je niet kunt veranderen.

De volgende dagen richtte de man zich op de liefde in zijn hart en hij voelde compassie voor zichzelf en steeds vaker ook voor de mensen om hem heen. Steeds duidelijker begon hij de onmacht van zijn medegevangenen te zien en hij voelde geregeld door zijn eigen tranen heen de pijn van de ander.

In het begin werden de reacties van zijn mede-gevangenen alleen maar erger. Maar na enkele weken lieten de ze hem meer en meer met rust.

Ik kan me nog goed herinneren hoe de man beschreef dat een medegevangene op een gegeven moment op zijn celdeur klopte en schuchter vroeg of hij binnen mocht komen. Vervolgens stortte deze gevangene, een man die hem in het begin vernederd had, zijn hart vol pijn voor hem uit. Aan het eind van de ontmoeting omarmden ze elkaar en in de maanden daarna kwamen steeds vaker gevangenen die in diepe nood zaten naar hem toe om hun levensverhaal te vertellen. Hij luisterde naar hun pijn en schonk troost en begrip.

Een jaar later werd deze man bij de gevangenisdirecteur ontboden. Er was een gevaarlijke en onhandelbare crimineel in de gevangenis gekomen en die veroorzaakte allerlei problemen en de directeur vroeg hem om te bemiddelen in het conflict.

De man werd in enkele jaren een legende binnen de muren van de gevangenis en zijn verhaal drong zelfs tot buiten de muren. Na 12 jaar kreeg hij gratie. De rest van zijn leven zette hij zich in om gevangenen

bij te staan en om ze te helpen het beste in zichzelf omhoog te halen.
Tijdens een interview zei deze man:

*‘Mijn onterechte veroordeling heeft een goede kant gehad.
Het heeft mij wakker gemaakt voor mijn kracht en liefde.
Zonder die uitdaging was dat niet gebeurd.’*

Genezing van kanker

Tot slot mag het duidelijk zijn dat niemand een garantie heeft op genezing, ook overlevers niet. Toch ken ik vele mannen en vrouwen die een inspirerend voorbeeld waren voor de mensen om hen heen.

Ik heb moeders zien vechten voor hun kinderen en hoe die kinderen die liefde voor altijd meenamen in hun hart.

Ik heb vaders zien vechten voor een ideaal en hoe dat hun kinderen aanraakte en hoe zij dit voorbeeld meenamen in hun leven.

Ik heb mannen en vrouwen gezien die echt in gesprek gingen over hun angsten, hun behoeften, over liefde en levensgeluk. En hoe die gesprekken innige banden smeedde voor het leven.

Al deze zaken hebben voor mij te maken met genezing. Ook wanneer eventueel mocht blijken dat het lichaam niet volledig herstellen wil.

*Je hebt misschien kanker, maar wat mij betreft ben je je kanker niet.
Kanker is misschien een verschrikkelijke ziekte wanneer je er op een
bepaalde manier naar kijkt, maar kanker kan je je zelfwaarde niet
ontnemen. Binnen de gevangensmuren kun je altijd liefhebben en
wie weet krijg ook jij... Gratie!*

Iemand anders helpen?

Vind je deze informatie waardevol? Voel je vrij om dit e-boek door te sturen naar mensen die er baat bij zouden kunnen hebben of het op een andere manier op prijs zouden kunnen stellen. Klik op mijn site op de ‘like-button’ (het duimpje) of liever nog, schrijf op de gratis e-book

pagina een berichtje wat je ervan vond. Ik lees je bericht graag en zal waar mogelijk antwoorden of opmerkingen plaatsen.

Dank daarvoor,
Henk Fransen

Voor andere gratis e-boeken
en speciale programma's voor
mensen met kanker en andere
ziekten kijk op:

www.genezendvermogen.nl