

The book cover features a stylized illustration of a person from the chest up, wearing a white head covering and having their face obscured by a white mask. The person's arms are crossed. The background is a warm, reddish-brown color with a faint rainbow on the left side. A white, torn-paper-like horizontal band separates the top illustration from the bottom illustration, which shows the lower legs and feet of the same person. The author's name is in the top left, and the title is centered on the white band.

Annie Vanhee

**HOLISTISCCH
KANKER
OVERWINNEN**

MIJN VERHAAL

Voorwoord	5
Proloog	11
Mijn persoonlijk verhaal	13
Doel van dit boek	20
Samenvatting van het boek	23
Hoofdstukken	
1. Holistische gezondheid	31
2. Plantaardige voeding	36
3. Stressbeheer	44
4. Kruiden en supplementen	50
5. Andere complementaire therapieën	62
6. Voorbeeld van een 7-daags maaltijdplan	75
7. Inspirerende boeken	86
Nawoord en inspiratie	102
Getuigenissen	109
Over de auteur	125

Holistisch kanker overwinnen

Mijn verhaal en jouw gids om het te voorkomen.

"Heling begint van binnenuit, met natuurlijke balans en holistische zorg."

© Annie Vanhee

Copyright 2025/2026

Foto cover: <http://www.annievanhee.be> - 'Hoop'

Kennisgeving over gebruik en verantwoordelijkheid

De inhoud van dit boek, "*Holistisch kanker overwinnen - mijn verhaal en jouw gids om het te voorkomen*" door Annie Vanhee, is gebaseerd op persoonlijke ervaringen en observaties van de auteur. Het is bedoeld ter informatie en inspiratie en vervangt geen medisch advies of behandeling van een arts of andere bevoegde zorgverlener.

De auteur is geen medisch professional. De beschreven methoden, voedingsadviezen, supplementen, kruiden of therapieën zijn persoonlijke keuzes geweest en kunnen variëren in effectiviteit. Lezers worden aangemoedigd om altijd hun eigen arts of specialist te raadplegen voordat ze veranderingen in hun behandeling of leefstijl aanbrengen.

De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele gevolgen van het toepassen van de informatie in dit boek. Het boek is bedoeld om bewustwording, hoop en kennis te delen, maar biedt geen garantie voor genezing.

Voorwoord

Wat een prachtig boek – een bron van inspiratie die de persoonlijke helingsweg van deze vrouw beschrijft. ‘Holistisch kanker overwinnen – *mijn verhaal en jouw gids om het te voorkomen.*’ sluit perfect aan bij het gedachtegoed van de integratieve geneeskunde.

Als chirurg kom ik dagelijks in contact met patiënten die geconfronteerd worden met de ingrijpende en vaak angstaanjagende diagnose van kanker. Chirurgie is een fascinerend vak waarmee we veel kunnen betekenen. Gelukkig worden dankzij preventie en screening steeds meer tumoren vroegtijdig ontdekt. Zodra tumorcellen zich echter door het lichaam verspreiden, verandert de behandeling in een totaal andere uitdaging.

Van jongs af aan was ik gefascineerd door de mens in al zijn facetten. De geneeskunde liet me kennismaken met de wonderlijke wereld van het lichaam: zichtbaar voor onze zintuigen, maar ook in zijn microscopische, biochemische en elektrofysiologische processen.

Door de jaren heen zag ik hoe de chirurgische kankerbehandelingen verfijnder en minder invasief werden, hoe immunotherapie en radiotherapie nieuwe kansen boden en hoe overlevingscijfers verbeterden.

Onze westerse geneeskunde, stevig verankerd in de natuurwetenschappen, is van onschatbare waarde. België behoort tot de wereldtop met een toegankelijke en hoogstaande zorg. Maar we staan voor grote uitdagingen. Kanker wordt steeds vaker een chronische aandoening. Genezen is één ding, levenskwaliteit behouden minstens zo belangrijk en er is nog een leven na de kanker. Behandelen is meer dan protocollen volgen. We zijn meer dan ons lichaam.

Een kankerdiagnose schudt ons diep door elkaar. Ze confronteert ons met onzekerheid, angst en kwetsbaarheid. In die momenten hebben we nood aan steun, warmte en verbondenheid. Een goede vertrouwensrelatie met artsen en zorgverleners helpt enorm.

Even belangrijk is onze eigen actieve motivatie. Genezen is niet enkel “ondergaan”, maar ook een

actieve weg en zoektocht om opnieuw heel te worden.

De mens is een uniek geheel van lichaam, geest, ziel en bewustzijn. We hebben dromen, verlangens en een diepe behoefte aan verbondenheid. Eenzaamheid doet ons kwijnen, liefdevolle relatie voeden ons. Sinds de inzichten uit de psychosomatiek weten we dat lichaam en geest elkaar voortdurend beïnvloeden. Verdrongen trauma's en onverwerkte emoties beïnvloeden van daaruit ons zijn en handelen. Tijdens onze slaap vertoeven we in een droomwereld, onze geestelijke wereld, waar we onze dag herbeleven en verwerken.

We leven in een tijd waarin we vaak de verbinding verliezen – met onszelf, met de natuur, met de essentie van het leven. Terwijl ons lichaam juist gedragen wordt door de elementen: aarde, water, lucht en vuur. Gezonde voeding, zuiver water, frisse lucht en warmte zijn essentieel om in balans te blijven. Die holistische wijsheid vinden we al eeuwenlang terug in traditionele geneeswijzen.

Verbinding en vertrouwen in de geestelijke wereld versterkt onze genezingskracht.

We leven in een sterk materialistisch geïnspireerde samenleving, gestuurd door economie, media en technologie. Ook de gezondheidszorg ondergaat die ontwikkeling . A.I. zal ongetwijfeld veel voordelen bieden, zolang het onze vrijheid, menselijkheid en liefdevolle zorg niet verdringt.

Depressie, burn-out en geestelijke vervreemding zijn vandaag helaas wijdverspreid. Het is belangrijk dat we terug energie kunnen putten uit de natuur, de stilte, meditatie, menselijke warme verbinding en geesteskracht.

Met die overtuiging richtten we in 2019, samen met 33 gelijkgestemden, de vzw PLUS 4 Health Care op. Daaruit ontstond de afdeling Integratieve Geneeskunde in AZ ZENO te Knokke - België, onder de naam Pluszorg, in samenwerking met ons inloophuis Het Warm Nest. Binnen Pluszorg combineren we de klassieke behandeling met preventieve en complementaire therapieën – precies zoals jij in je boek beschrijft. Niet als vervanging, maar als waardevolle aanvulling om het herstel, het welzijn en de levenskwaliteit te bevorderen. Een team van therapeuten begeleidt patiënten onder medische supervisie, steeds met aandacht voor een persoonlijke, warme, liefdevolle

en holistische aanpak. Ons doel is dat mensen opnieuw in hun kracht komen, angst loslaten en de verbinding met hun bron hervinden.

De persoonlijke getuigenis van de auteur is een prachtige leidraad. Ze zal velen moed, hoop en inspiratie schenken op hun weg naar genezing.
Dankbaar voor je getuigenis,

Dr. Devos Bart

Voorzitter VZW PLUS 4 Health Care en Pluszorg AZ
ZENO

Algemeen Chirurg AZ ZENO

Levenslange kans op kanker

<i>Regio / Land</i>	<i>Kans</i>	<i>Bron</i>
Australië & Nieuw-Zeeland	± 50%	GLOBOCAN 2020
Verenigd Koninkrijk	± 45%	Cancer Research UK
Verenigde Staten	± 39–40%	NCI SEER (National Cancer Institute)
Canada	± 40%	Canadian Cancer Society
West-Europa	± 38–40%	WHO / PubMed
Wereldwijd	± 20%	GLOBOCAN / WHO

Proloog

Kanker is een woord dat angst inboezemt. Het is een ernstige ziekte die levens in één klap kan veranderen. Mensen vrezen de pijn, het tijdsverlies en de confrontatie met de kwetsbaarheid van het lichaam. Het dwingt ons na te denken over het leven en de vergankelijkheid ervan.

Toch is er hoop, zelfs te midden van deze angst. Dat weet ik uit eigen ervaring. Toen bij mij kanker werd vastgesteld, werd ik geconfronteerd met dezelfde angsten, maar ik vond genezing door een alternatieve benadering die mijn lichaam, geest en ziel voedde. Met behulp van de holistische methoden die in dit boek worden beschreven, nam ik de regie over mijn eigen pad en overwon ik de ziekte. Mijn persoonlijke verhaal, dat in de komende pagina's wordt verteld, getuigt van de kracht van deze aanpak. Mensen die met kanker worden geconfronteerd, tonen immense moed, en wetenschappers zetten zich onvermoeibaar in om de ziekte te begrijpen en te bestrijden. Daarnaast zijn er andere manieren om ondersteuning te bieden, zoals behandelingen die aandacht hebben voor de hele mens – lichaam, geest en ziel. Deze

benaderingen kunnen kracht geven en een gevoel van controle bieden.

Kanker is een zware beproeving, maar het leert ons ook iets over kracht en liefde. Deze boodschap is voor iedereen die met kanker te maken heeft—voor wie bang is maar toch doorgaat, en voor wie hoop weet te vinden. Hun verhalen laten zien dat genezing meer is dan alleen het lichaam; het gaat ook om wetenschap, de ziel en zorg voor elkaar.

In dit boek deel ik mijn persoonlijke verhaal, samen met de praktische methoden die ik heb gebruikt, om jou of je dierbaren te ondersteunen.

Dit boek is niet alleen voor mensen die, zoals ik, oog in oog stonden met kanker. Het is ook voor jou – iemand die gezond is en dat wil blijven.

Mijn persoonlijk verhaal

Het begon als een doodgewone ochtend, totdat mijn leven onverwacht een andere wending nam. Na het douchen ontdekte ik een klein, pijnloos knobbeltje in mijn lies. In eerste instantie besteedde ik er weinig aandacht aan; ik ging ervan uit dat het om iets onschuldigs ging dat vanzelf wel zou verdwijnen. Maar een hardnekkig gevoel van voorzichtigheid bracht me ertoe mijn huisarts te raadplegen. Zijn rustige geruststelling dat er “geen directe reden tot ongerustheid” was, stelde me gerust. Hij stelde een eenvoudige ingreep voor om het knobbeltje te verwijderen.

De ingreep werd onder lokale verdoving uitgevoerd door een gynaecoloog, die het met vertrouwen omschreef als een routinezaak. Het weefsel werd opgestuurd voor nader onderzoek, en ik ging opgelucht naar huis, in de veronderstelling dat ik het achter me kon laten.

Een week later keerde ik terug voor de controleafspraak, niet voorbereid op de ernst van wat me te wachten stond. De houding van de arts was veranderd—zijn gezicht stond ernstig, zijn

stem was bedachtzaam. De uitslag van het laboratoriumonderzoek liet zien dat het mogelijk om kanker ging.

Vanaf dat moment was niets meer zoals het was. Het woord “kanker” droeg een gewicht dat ik nooit had voorzien, en trok me mee in een maalstroom van angst, onzekerheid en talloze vragen. Ik werd doorverwezen naar een oncoloog die gespecialiseerd is in hematologie, en plotseling vulden mijn dagen zich met ziekenhuisbezoeken, medisch jargon en een indrukwekkend behandelplan.

De oncoloog stelde een agressieve aanpak voor: dertien chemotherapiesessies.

“Je zult je haar verliezen, je energie, en je zult je ziek voelen,” waarschuwde hij me, terwijl hij de rauwe werkelijkheid van het traject schetste. Er bleven me geen andere over, dus koos ik vastberaden te vechten.

De behandelingen waren even heftig als voorspeld. Na de eerste sessie werd ik overvallen door misselijkheid die wekenlang aanhield. Zodra ik enigszins op krachten kwam, volgde alweer de volgende ronde. Uiteindelijk verloor ik al mijn haar—

niet alleen op mijn hoofd, maar ook de fijne haartjes op mijn armen, benen en wenkbrauwen. In de warmte van de zomer hulde ik me in wintertruien en mutsen; Ik had het voortdurend koud; mijn lichaam kon zichzelf niet goed warm houden.

Mijn huisgenoten waren geschokt door de diagnose. Ze begrepen niet hoe iemand die gezond at, regelmatig bewoog en zijn werk met liefde deed, zo'n ziekte kon treffen. Ondanks alles hield ik vol. Na de dertiende sessie ging de kanker in remissie. Een tijdlang geloofde ik dat ik mijn leven had herwonnen.

Vijf jaar later keerde de kanker terug—en daarmee viel de broze hoop die ik had opgebouwd in duigen. De gedachte om opnieuw chemotherapie te moeten doorstaan, was ondraaglijk. De herinneringen aan de misselijkheid, het overgeven, de zwakte, het verlies van mijn haar achtervolgden me. Ik las over mogelijke bijwerkingen: ontsteking van de slijmvliezen, leverschade, een onderdrukt immuunsysteem, aantasting van het beenmerg, bloedarmoede, en zelfs het uitvallen van de aanmaak van rode bloedcellen.

In een moment van wanhoop vroeg ik mijn oncoloog naar euthanasie. Zijn schok was voelbaar. “Maar je hebt het de eerste keer zo goed doorstaan,” zei hij, niet in staat om de diepte van mijn lijden te bevatten. Na een gespannen stilte stelde hij een experimentele behandeling voor. Hij verzekerde me dat het geen traditionele aanpak was en dat ik gespaard zou blijven van de zwaarste bijwerkingen. Wanhopig op zoek naar een alternatief stemde ik toe.

De behandeling sloeg aan en de kanker ging opnieuw in remissie. Pas later ontdekte ik dat het nog steeds om een vorm van chemotherapie ging—zij het een mildere variant. Deze onthulling, in combinatie met het bericht dat non-Hodgkin-lymfoom vaak terugkeert en dat de bijwerkingen soms zwaarder wegen dan de voordelen, deed mijn vertrouwen in de reguliere geneeskunde wankelen.

Op dat moment kwam ik op een kruispunt. Ik kon mijn gezondheid niet langer volledig in handen van artsen leggen. Mijn intuïtie riep me op om de regie over mijn eigen pad te nemen. Met zowel angst als vastberadenheid besloot ik verdere behandelingen af te wijzen en te kiezen voor een natuurlijke benadering—gericht op voeding, kruiden en

supplementen. Het was een sprong in het onbekende, vol twijfel, maar ook met een sprankje hoop. Die keuze markeerde het begin van een diep transformerende reis—een zoektocht naar heling en zelfinzicht, gedragen door de kracht van de natuur en het innerlijk weten van mijn lichaam.

Deze getuigenis vertellen dat verhaal. Ze delen de lessen die ik onderweg heb geleerd en de praktijken die mijn gezondheid hebben hersteld. Wetenschap toont ook aan dat een gezonde levensstijl – goede voeding, beweging en stressbeheersing – het risico op kanker kan verlagen, al is niets gegarandeerd. Dit boek biedt inzichten om bewuster te leven, niet alleen om te herstellen, maar ook om te voorkomen.

Mijn verhaal is ook geen blauwdruk voor iedereen, maar ik hoop dat het anderen die voor soortgelijke uitdagingen staan, mag inspireren om met moed en nieuwsgierigheid hun eigen alternatieve weg naar heling te verkennen.

– Annie Vanhee

"Dit boek is de gave van mijn hart—om de hoop te delen die mij door de kanker heen droeg, en anderen te inspireren hun eigen weg naar heling te vinden."

Doel van dit boek

Ik schreef dit boek om de rauwe, ongefilterde waarheid van mijn ervaring te delen—niet alleen de fysieke tol die kanker en de behandelingen eisten, maar ook de emotionele en psychologische reis die mijn kijk op gezondheid, veerkracht en zelfbekrachtiging voorgoed heeft veranderd.

De ontdekking dat zelfs een zogenaamde “*experimentele*” behandeling in wezen nog steeds een vorm van chemotherapie was, in combinatie met het besef dat non-Hodgkinlymfoom vaak terugkomt en dat behandelingen soms meer kwaad dan goed kunnen doen, deed mijn blinde vertrouwen in de reguliere geneeskunde wankelen. Het bracht me ertoe de regie over mijn gezondheid in eigen handen te nemen, te luisteren naar mijn intuïtie en alternatieve wegen te verkennen die het zelfherstellend vermogen van mijn lichaam respecteerden.

Deze reis was niet zonder angst of twijfel, maar ze was ook doordrenkt van hoop, ontdekking en een hernieuwd gevoel van zingeving. Mijn verhaal is geen pasklare oplossing, noch een afwijzing van de medische wetenschap. Het is een getuigenis van

de kracht van het verkennen van mogelijkheden, het stellen van vragen, en het durven vertrouwen op jezelf—juist wanneer het leven je tot het uiterste drijft.

Ik schreef dit boek om hoop en inspiratie te bieden aan anderen die hun eigen strijd met ziekte doormaken, én aan mensen die hun gezondheid bewust willen versterken om kanker zoveel mogelijk te voorkomen. Want dezelfde principes die mij hielpen om te herstellen—voeding, kruiden, leefstijl en innerlijke balans—kunnen ook dienen als fundament voor preventie.

Met deze getuigenis deel ik de lessen die ik heb mogen leren, de praktijken die mijn gezondheid hebben hersteld, en het diepe geloof dat zelfs in onze donkerste momenten een weg naar heelwording en preventie op ons wacht om ontdekt te worden.

"Echte genezing bloeit wanneer we lichaam, geest en ziel als één voeden, geleid door de wijsheid van de natuur en de moed om ons eigen pad te volgen."

Samenvatting van het boek

Hoofdstuk 1: Holistische gezondheid.

Holistische gezondheid vormde de kern van mijn herstelproces en leerde me dat ware vitaliteit een dynamisch evenwicht tussen lichaam, geest en ziel vereist, waarbij symptomen vaak diepere onevenwichtigheden signaleren. De teleurstelling in reguliere behandelingen, zoals chemotherapie, en het besef dat non-Hodgkinlymfoom vaak terugkeert, motiveerden me om zelf de regie over mijn gezondheid te nemen door alternatieve wegen te verkennen die mijn natuurlijke helingsvermogen respecteerden. Door emotionele verwerking via dagboekschrijven, spirituele verbondenheid met de natuur en steun van een gemeenschap van naasten en lotgenoten, vond ik harmonie en veerkracht. Deze veelzijdige aanpak, met mindfulness, yoga en gezonde relaties, gaf me niet alleen tools om met mijn ziekte om te gaan, maar bracht ook vreugde en eigen regie terug in mijn leven.

Hoofdstuk 2: Plantaardige voeding.

Na de terugkeer van mijn kanker en mijn beslissing om geen verdere chemotherapie te ondergaan, **koos ik voor een plantaardig voedingspatroon als fundament voor mijn natuurlijke genezingsproces.** Ik liet mij begeleiden door een orthomoleculair therapeut, die via bloedonderzoek voedingstekorten en ontstekingen vaststelde, waarop een persoonlijk voedingsplan werd opgesteld. Dit bestond voornamelijk uit biologische groenten, fruit, volkoren granen, peulvruchten, noten, zaden en een beperkte hoeveelheid biologisch vlees, beenbouillon en groentesoep. Ondanks de fysieke uitdagingen en sepsis uit mijn omgeving, ervaarde ik al snel verbeteringen in mijn energie, spijsvertering, mentale helderheid en algemene vitaliteit. De voedingsaanpassing gaf mij niet alleen lichamelijke, maar ook emotionele kracht en controle terug, waarbij het bereiden van gezonde maaltijden een vorm van zelfzorg en verbondenheid werd. Deze plantaardige levenswijze, ondersteund door professioneel advies en innerlijke overtuiging, groeide uit tot een hoeksteen van mijn herstel.

Hoofdstuk 3 : Stressbeheer.

Stressbeheer werd een essentiële pijler in mijn genezingsproces, waarbij ik holistische methoden inzette om de emotionele en fysieke belasting van kanker het hoofd te bieden. Ik ontdekte dat chronische stress niet alleen de geest belast, maar ook het lichaam aantast door het immuunsysteem te verzwakken en herstelprocessen te belemmeren. Praktijken als acupunctuur, aromatherapie, meditatie en yoga boden verlichting, rust en herstel, zowel lichamelijk als geestelijk. Acupunctuur verminderde pijn, misselijkheid en stress, terwijl aromatherapie via geuren mijn stemming positief beïnvloedde. Meditatie en mindfulness versterkten mijn zelfbewustzijn en boden ruimte voor innerlijke rust, terwijl yoga – ondanks mijn fysieke beperkingen – een dagelijkse vorm van beweging, zelfzorg en verbondenheid met mijn lichaam bleef. Het opbouwen van deze routine vergde tijd, geduld en zelfcompassie, maar leidde tot een gevoel van kracht en vitaliteit. Deze benadering bewees dat echte genezing ontstaat wanneer lichaam, geest en ziel in harmonie worden gebracht, met de natuur als gids.

Hoofdstuk 4: Kruiden en supplementen.

Kruiden en supplementen speelden een sleutelrol in mijn natuurlijke herstelproces. Onder begeleiding van een therapeut en een erkend kruidendeskundige koos ik zorgvuldig plantaardige remedies die mijn lichaam en geest ondersteunden in het herstel na kanker. De combinatie van traditioneel gebruik, wetenschappelijke onderbouwing en persoonlijke afstemming bleek krachtig: kruiden als *ashwagandha*, *kamille*, *lavendel*, *kurkuma*, *pepermunt* en *guduchi* boden verlichting bij stress, ontsteking, spijsverteringsproblemen en slaapklachten. Gericht gebruikte supplementen – waaronder vitamine D3, omega-3 uit algen en magnesium – vulden tekorten aan en ondersteunden mijn energieniveau, cognitieve functies en immuunsysteem. De aanpak was behoedzaam en afgestemd, met aandacht voor dosering, timing en interactie. Elk kruid, elke druppel olie, werd een uitnodiging tot zelfzorg en verbinding met de natuur. Het dagelijks zetten van thee, het volgen van geurige ademhalingen of het zorgvuldig bijhouden van mijn reacties in een dagboek, gaven me niet alleen lichamelijke steun, maar ook een gevoel van regie, rust en spirituele

verankering. Zo groeiden kruiden en supplementen uit tot meer dan therapie – ze werden bondgenoten op mijn pad naar heelwording.

Hoofdstuk 5: Andere complementaire therapieën.

Naast de reguliere medische behandelingen maakte ik gebruik van **verschillende complementaire therapieën** om mijn herstel te ondersteunen en mijn levenskwaliteit te verbeteren. Ozontherapie, waarbij ozon op diverse manieren wordt toegediend, hielp onder meer bij ontgiftiging, het stimuleren van het immuunsysteem en het verminderen van ontstekingen. Daarnaast gebruikte ik kruiden zoals kurkuma, mariadistel, gember en geneeskrachtige paddenstoelen vanwege hun ontgiftende, ontstekingsremmende en immuunversterkende eigenschappen. Traditionele middelen als bamboezout en zeoliet ondersteunden eveneens de uitscheiding van gifstoffen. Orthomoleculaire supplementen zoals sulforafaan (uit broccoli), vitamine D3 met K2, AHCC en omega-3 vetzuren werden ingezet vanwege hun mogelijke kankerremmende werking, ondersteuning van de leverfunctie en versterking

van het immuunsysteem. Hoewel deze therapieën niet bedoeld zijn ter vervanging van reguliere zorg, kunnen ze in overleg met een arts waardevol bijdragen aan herstel en welzijn.

Hoofdstuk 6 : Een voorbeeld van een 7-daags holistisch maaltijdplan.

Dit hoofdstuk bevat **een voorbeeld van een 7-daags plantaardig maaltijdplan** dat gericht is op holistisch welzijn en een zachte spijsvertering. Het plan omvat vijf tot zes kleine maaltijden per dag, met een centrale rol voor groentesoepen, superfoods en kruidentheeën. Bewerkte producten, brood, tarwe en maïs worden vermeden. Er is een beperkte inname van biologisch vlees en vis (2–3 keer per week in kleine porties) om plantaardige voeding te bevorderen. De nadruk ligt op voedzame, licht verteerbare ingrediënten zoals chiazaad, spirulina, kurkuma en gember. Het plan biedt praktische tips voor voorbereiding, opslag en boodschappen doen met biologische en lokale producten.

Hoofdstuk 7: Inspirerende boeken.

Dit hoofdstuk biedt **een inspirerende selectie boeken** die gericht zijn op hoop, genezing en een

holistische benadering van kanker. De boeken behandelen uiteenlopende thema's zoals voeding, leefstijl, stressbeheersing, alternatieve therapieën en de kracht van de geest. Elk werk wordt kort toegelicht, met nadruk op de unieke bijdrage aan het begrijpen en ondersteunen van het genezingsproces. Deze literatuurlijst dient als wegwijzer voor wie bewust en actief met gezondheid en herstel wil omgaan.

"Holistische gezondheid is een balans tussen lichaam, geest en ziel, waar natuur, dieet en supplementen mijn pad naar veerkracht en vreugde verlichten."

1. Holistische gezondheid

Holistische gezondheid werd het fundament van mijn herstel en leerde me dat ware vitaliteit veel verder reikt dan de afwezigheid van ziekte. Het is een dynamisch evenwicht tussen lichaam, geest en ziel, waarbij elk aspect het andere diepgaand beïnvloedt. Al vroeg in mijn reis besepte ik dat het behandelen van alleen de fysieke symptomen van mijn kanker—via chemotherapie of een operatie—vergelijkbaar was met het snoeien van een enkele tak van een boom, terwijl je de wortels ongemoeid laat.

Symptomen, zo leerde ik, zijn vaak de manier waarop het lichaam diepere onevenwichtigheden kenbaar maakt—of die nu van voedingskundige, emotionele of spirituele aard zijn. Die verandering in perspectief transformeerde mijn benadering van genezing. Ik begon mijn leven als één geheel te zien en ging op zoek naar harmonie op alle niveaus van mijn bestaan.

De ontdekking dat zelfs een zogenaamde “experimentele” behandeling in wezen toch een

vorm van chemotherapie was, in combinatie met het besef dat non-Hodgkin-lymfoom vaak terugkeert en dat behandelingen soms meer schade dan goed kunnen doen, verbrijzelde mijn blinde vertrouwen in de reguliere geneeskunde.

Het bracht me ertoe de regie over mijn gezondheid zelf in handen te nemen, te luisteren naar mijn intuïtie en alternatieve wegen te verkennen die het natuurlijke helingsvermogen van mijn lichaam respecteerden.

Deze reis was niet zonder angst of twijfel, maar ze werd ook gedragen door hoop.

Emotionele en spirituele dimensies.

Holistische gezondheid betekende voor mij ook aandacht geven aan de emotionele en spirituele dimensies van mijn ervaring. De diagnose had me achtergelaten met gevoelens van angst, boosheid en een diep gevoel van vervreemding van mijn eigen lichaam.

Ik begon met schrijven om deze emoties te verwerken—dagboeknotities, brieven aan mezelf, of eenvoudige reflecties over momenten van dankbaarheid, zoals een vriendelijk woord van een

vriend of een prachtige zonsondergang. Deze gewoonte hielp me om opgekropte gevoelens los te laten en betekenis te vinden in mijn reis.

Daarnaast begon ik op zoek te gaan naar spirituele verbondenheid, niet via een georganiseerde religie, maar in momenten van verwondering in de natuur – bijvoorbeeld als ik vogels in mijn tuin observeerde, of de warmte van de zon op mijn huid voelde.

Deze ervaringen voedden een gevoel van hoop en zingeving. Ze herinnerden me eraan dat heling niet alleen het lichaam betreft, maar ook de ziel.

Gemeenschap.

De gemeenschap speelde een onverwachte rol in mijn holistische gezondheidsreis. Het contact met anderen die soortgelijke ervaringen deelden – via steungroepen of informele gesprekken – herinnerde me eraan dat ik niet alleen was. Deze interacties boden emotionele steun en praktische tips, zoals nieuwe mindfulness technieken of kruidengeneesmiddelen. Mijn partner, aanvankelijk geschokt door mijn diagnose, werd een bondgenoot en deed mee met het bereiden van gezonde maaltijden of het maken van wandelingen.

Hun betrokkenheid liet me zien dat holistische gezondheid verder reikt dan het individu en ook de relaties omvat die ons dragen.

Deze veelzijdige aanpak – mindfulness, meditatie, yoga, dagboekschrijven, spirituele verbondenheid en gemeenschap – creëerde een gevoel van harmonie dat ik niet eerder had gekend. Het nam de uitdagingen van mijn ziekte niet weg, maar gaf me gereedschappen om er met veerkracht en gratie mee om te gaan. Holistische gezondheid leerde me dat genezing persoonlijk en voortdurend is, en vraagt om geduld en zelfcompassie. Door praktijken te omarmen die mijn hele zelf voedden, ondersteunde ik niet alleen mijn fysieke herstel, maar herontdekte ik ook een gevoel van vreugde en eigen regie in mijn leven.

"Mijn keuken werd mijn apotheek, en volwaardige voeding mijn weg naar vernieuwing."

2

Plantaardige voeding

Voeding werd de basis van mijn natuurlijke genezingsreis, een krachtig middel dat mijn lichaam de kracht gaf om te herstellen en te floreren. Na de terugkeer van mijn kanker en mijn beslissing om geen verdere chemotherapie te ondergaan, richtte ik me op voeding als medicijn, geleid door de overtuiging dat wat ik at mijn lichaam kon schaden of helen. Een plantaardig dieet, rijk aan fruit, groenten, volkoren granen, peulvruchten, noten en zaden, werd mijn fundament. Onderzoek ondersteunt de voordelen hiervan: plantaardige voedingsmiddelen zitten boordevol antioxidanten, vitaminen, mineralen en fytonutriënten die ontstekingen verminderen, het immuunsysteem versterken en de mentale helderheid bevorderen. Studies, zoals die van het “American Institute for Cancer Research”, tonen aan dat diëten rijk aan plantaardige voeding het risico op chronische ziekten, waaronder kanker, hartziekten en diabetes, kunnen verlagen door vrije radicalen te neutraliseren en celherstel te ondersteunen.

Mijn reis naar plantaardige voeding begon met een consult bij een orthomoleculair therapeut, een keerpunt dat duidelijkheid bracht in mijn aanpak. Door middel van bloedanalyse ontdekte de therapeut voedingstekorten – lage niveaus van vitamine D, magnesium en omega-3-vetzuren – evenals markers van chronische ontsteking. Deze inzichten waren een wake-up call en lieten zien hoe mijn lichaam onder de oppervlakte al worstelde, nog vóór mijn diagnose. De therapeut benadrukte dat voeding deze onevenwichtigheden kon aanpakken en zowel als voedsel als medicijn kon dienen. Samen stelden we een persoonlijk voedingsplan op, afgestemd op mijn behoeften, voorkeuren en de realiteit van mijn lichaam na chemotherapie, dat vaak kampte met gebrek aan eetlust en energie.

Het aannemen van dit dieet ging niet zonder uitdagingen. Chemotherapie had mijn smaakpapillen afgevlakt en liet een aanhoudende metaalsmaak achter, waardoor veel voedingsmiddelen onaantrekkelijk waren. Ook kreeg ik te maken met scepsis van vrienden en familie, die zich zorgen maakten dat een voornamelijk plantaardig dieet mij zwak of

ondervoed zou maken in zo'n cruciale periode. Toch begon ik, naarmate ik meer plantaardige voedingsmiddelen toevoegde, subtiele maar diepgaande veranderingen te merken. Mijn energieniveau, ooit uitgeput, begon te stabiliseren. De hersenmist die mijn denken had vertroebeld, trok op, en mijn spijsvertering, vaak verstoord door de behandeling, werd regelmatig. Deze kleine overwinningen versterkten mijn toewijding en bewezen dat voeding niet alleen levensonderhoud was, maar een katalysator voor genezing.

Mijn persoonlijke voedingsplan was zowel gestructureerd als flexibel.

- **Geen brood of genetisch gemodificeerde voedingsmiddelen**, zoals maïs en tarwe, die ik schrapte vanwege zorgen over pesticiden en hun potentieel om ontstekingen te veroorzaken.
- **Voldoende biologische groenten**, gestoomd of rauw, voor lunch en diner. Ik richtte me op voedingrijke opties zoals boerenkool, spinazie, broccoli, wortelen, courgette, kool, tomaten, uien, waterkers, rapen, mierikswortel, bieten, zoete aardappelen en artisjok, die vitamine A, C en K

leverden, evenals vezels ter ondersteuning van een gezonde darmfunctie. Kool en uien boden zwavelverbindingen die verband houden met ontgiftiging en ontstekingsremmende voordelen, terwijl tomaten lycopene leverden, een krachtige antioxidant.

- **Asperges** bevatten verschillende stoffen die mogelijk gunstig zijn voor kankerpreventie en -behandeling.
- **Biologisch fruit** in de ochtend, zoals bananen, bessen, blauwe bessen, aardbeien, granaatappels, frambozen, abrikozen, ananas en avocado's. Deze waren licht verteerbaar en rijk aan antioxidanten, wat hielp om oxidatieve stress te bestrijden. Bessen werden in het bijzonder een vast onderdeel vanwege hun hoge gehalte aan flavonoïden, die in verband worden gebracht met kankerpreventie.
- **Matig vlees**, waarbij ik koos voor wat ik lekker vond, zoals kip, kalkoen of vis. Ik selecteerde biologische, vrije-uitloopopties om blootstelling aan hormonen en antibiotica te minimaliseren en at vlees spaarzaam om mijn plantaardige focus aan te vullen. Mijn therapeut adviseerde

me opvallend genoeg ook om wild zwijn, hert of ander wild vlees te eten ter ondersteuning van mijn herstel.

- **Bottenbouillon**, van paard of koe, een traditioneel middel dat mijn therapeut aanbeval om kracht op te bouwen en mijn immuunsysteem te ondersteunen. Ik mengde het met soep.
- **Groentesoep**, tweemaal daags met fijngesneden groenten zoals selderij, prei en zoete aardappelen. Dit was zacht voor mijn maag, bevorderde ontgiftiging en bood een troostend ritueel dat mijn dag structuur gaf.
- **Zuiver, gefilterd water**: om gehydrateerd te blijven dronk ik grote hoeveelheden schoon, gefilterd water – vaak met citroen of komkommer voor de smaak – minstens acht glazen per dag om gifstoffen weg te spoelen en de nierfunctie te ondersteunen.
- **Kleinere, frequente maaltijden**: omdat mijn eetlust kwetsbaar was, at ik kleinere, frequente maaltijden, meestal vijf of zes per dag, om mijn energie op peil te houden zonder mijn systeem te overbelasten.

- **Superfoods**, ik voegde ook superfoods toe zoals chiazaad, lijnzaad en hennepzaad, die ik over salades strooide of in smoothies mengde, vanwege hun omega-3-gehalte en eiwitten.

De emotionele impact van deze voedingsverandering was net zo groot als de fysieke. Het bereiden van maaltijden werd een vorm van zelfzorg, een manier om controle over mijn gezondheid terug te winnen na de machteloosheid tijdens chemotherapie. Ik bracht tijd door in mijn keuken, experimenterend met recepten – het mixen van kleurrijke smoothies, het roosteren van groenten met kruiden, of het laten sudderen van soepen die het huis vulden met troostende geuren. Deze momenten brachten vreugde en een gevoel van normaliteit, als tegenwicht voor de chaos van mijn diagnose. Mijn partner deed mee in dit proces, waardoor het bereiden van maaltijden een gedeelde activiteit werd die onze band versterkte en de overgang minder overweldigend maakte.

De voordelen reikten verder dan mijn lichaam, naar mijn geest en ziel. Binnen enkele weken voelde ik een hernieuwde vitaliteit, alsof mijn cellen ontwaakten. Mijn huid, ooit bleek en droog door de behandeling, kreeg een subtiele glans. Nog

belangrijker was het gevoel van empowerment, wetende dat elke hap een bewuste keuze was om te voeden en te genezen. Het ging niet om perfectie; er waren dagen dat vermoeidheid leidde tot eenvoudigere maaltijden, zoals een kom fruit of een snelle soep, maar om consistentie en intentie. De voordelen reikten verder dan mijn lichaam naar mijn geest en ziel. Binnen enkele weken voelde ik een hernieuwde vitaliteit, alsof mijn cellen ontwaakten. Mijn huid, ooit bleek en droog door de behandeling, kreeg een subtiele gloed. Nog belangrijker, ik voelde me gesterkt, wetende dat elke hap een keuze was om te voeden en te helen.

Het ging niet om perfectie maar om consistentie en intentie. Er waren dagen dat vermoeidheid me dwong eenvoudigere maaltijden te bereiden, zoals een kom fruit of een snelle soep. Voedsel kan een krachtige bondgenoot kan zijn in de strijd voor gezondheid.

“In de storm van kanker vond ik rust door stress te temmen met ademhaling, mindfulness en vertrouwen in de kracht van mijn lichaam.”

3

Stressbeheer

Stressbeheer werd een cruciale reddingslijn in mijn genezingsreis, met tools om de emotionele en fysieke tol van mijn kankerdiagnose te hanteren. Ik leerde dat chronische stress niet alleen de geest belast – het verstoort ook het lichaam, verhoogt het cortisol niveau, verzwakt het immuunsysteem en verergert aandoeningen zoals angst, depressie en zelfs de progressie van kanker. Onderzoek, zoals studies van het “National Institute of Health” in de Verenigde Staten, benadrukt hoe langdurige stress het vermogen van het lichaam om zichzelf te herstellen kan aantasten, waardoor stressbeheer niet slechts een luxe is, maar een noodzaak voor herstel. Voor mij betekende dit het opbouwen van een toolkit van holistische praktijken die mijn geest kalmeerden, mijn lichaam versterkten en mijn ziel voedden, en zo een basis vormden voor veerkracht.

- **Acupunctuur**, een traditionele Chinese praktijk, bood zowel fysieke als emotionele verlichting. Aanvankelijk was ik sceptisch, onzeker over hoe naalden konden helpen, maar na een aanbeveling van een steungroep probeerde ik

het. De sessies, geleid door een erkende acupuncturist, bestonden uit het plaatsen van fijne naalden op specifieke punten om de energiestroom, of “qi”, in balans te brengen. Elke sessie van 30 minuten liet me diep ontspannen achter, met minder pijn in mijn gewrichten en een kalmere geest. Acupunctuur verlichtte ook de aanhoudende misselijkheid door chemotherapie en verbeterde mijn slaap. De holistische benadering van de therapeut – vragen over mijn voeding, emoties en levensstijl – versterkte het besef van de onderlinge verbondenheid van mijn gezondheid, wat aansloot bij mijn bredere genezingsfilosofie.

- **Aromatherapie** maakt gebruik van essentiële oliën gewonnen uit planten om fysiek en emotioneel welzijn te bevorderen. Deze oliën kunnen worden ingeademd, op de huid worden aangebracht of worden gebruikt in een verstuiver om een rustgevende omgeving te creëren. Verschillende essentiële oliën hebben unieke eigenschappen; lavendel wordt bijvoorbeeld vaak gebruikt voor ontspanning, terwijl pepermunt kan helpen om te verkwikken en energie te geven. Deze therapie is bijzonder

nuttig voor stressbeheersing en het verbeteren van de stemming, omdat geuren emotionele reacties kunnen uitlokken en een gevoel van rust kunnen bevorderen.

- **Meditatie** bracht dit naar een hoger niveau en bood ruimte om contact te maken met mijn innerlijke zelf. Ik begon met geleide meditaties, vaak luisterend naar opnames die ontspanning en zelfcompassie bevorderden. Een praktijk die opviel was de oefening voor lichaamsbewustzijn (mindfulness), waarbij ik mentaal elk deel van mijn lichaam naliep en spanning of ongemak opmerkte zonder het te willen veranderen. Dit verzachtte niet alleen fysieke spanning, maar kweekte ook een gevoel van dankbaarheid voor de veerkracht van mijn lichaam. Meditatie hielp me om mijn ziekte niet als een vijand te zien die bestreden moest worden, maar als een leraar die me leidde naar meer zelfbewustzijn.
- **Yoga:** Ik ben het grootste deel van mijn leven yogadocent geweest. Het lag daarom voor de hand dat yoga een andere pijler zou zijn van mijn holistische benadering, waarbij fysieke beweging werd gecombineerd met mentale

focus. Yoga vraagt om flexibiliteit en kracht, eigenschappen die ik na de chemotherapie niet meer had. Maar zachte houdingen zoals de kindhouding, kat-koe en zittende rekkingen waren zelfs op mijn zwakste dagen haalbaar. Deze bewegingen maakten mijn stijve gewrichten los, verbeterden mijn bloedsomloop en verhoogden mijn stemming. Yoga leerde me vooral om te luisteren naar de signalen van mijn lichaam – wanneer ik voorzichtig kon doorzetten en wanneer ik rust moest nemen. Een ochtendroutine van 10 minuten yoga werd een ritueel dat de dag een positieve toon gaf en me eraan herinnerde dat genezing een proces is, geen wedstrijd.

De voordelen hiervan reikten verder dan mijn lichaam, naar mijn geest en ziel. Binnen enkele weken voelde ik een hernieuwde vitaliteit, alsof al mijn cellen ontwaakten. Mijn huid, ooit bleek en droog door de behandeling, kreeg een subtiele glans. Het aannemen van deze hulpmiddelen vergde geduld en experimenteren. Sommige dagen voelde ik me overweldigd door stress en sloeg ik meditatie over of worstelde ik met aandachtstraining (mindfulness). Maar ik leerde

om mild voor mezelf te zijn, erkennend dat genezing niet lineair is. Deze praktijken werden meer dan alleen stressbeheer; ze waren een viering van mijn veerkracht, die me in staat stelden om elke dag met moed en kalmte tegemoet te treden.

"Kruiden en supplementen werden mijn bondgenoten, verbindend lichaam en geest met de natuur, voor rust, kracht en een pad naar heelwording."

4

Kruiden en supplementen

Kruiden en supplementen werden een essentieel onderdeel van mijn natuurlijke genezingsreis. Ze boden zachte maar krachtige ondersteuning voor zowel mijn lichaam als mijn geest, terwijl ik werkte aan het herstel na kanker. Ik voelde me aangetrokken tot de apotheek van de natuur, nieuwsgierig naar hoe deze remedies mijn plantaardige voeding en stressmanagement konden aanvullen. Onder begeleiding van mijn therapeut en een erkend kruidendeskundige integreerde ik zorgvuldig een kleine, bewuste selectie van kruiden en supplementen. Ze werden niet alleen gekozen vanwege hun op bewijs gebaseerde voordelen, maar ook omdat ze aansloten bij mijn persoonlijke behoeften. Dit proces leerde mij een belangrijke les: natuurlijke remedies, hoe diep ook geworteld in traditie, vragen om moderne zorgvuldigheid—onderzoek, professioneel toezicht en vooral de bereidheid om te luisteren naar de wijsheid van je eigen lichaam.

De beslissing om kruiden en supplementen te gebruiken kwam voort uit een bloedanalyse die

aanhoudende ontstekingen en tekorten aan essentiële voedingsstoffen aan het licht bracht—ondanks mijn overstap naar een plantaardig dieet. Mijn therapeut legde uit dat deze onevenwichtigheden mijn herstel konden ondermijnen door mijn immuunsysteem te verzwakken en vermoeidheid te verergeren. Ze adviseerde een aantal goed onderzochte kruiden en supplementen om dit aan te pakken en beschreef ze als bondgenoten op mijn pad naar herstel. Rond dezelfde periode volgde ik een workshop kruidengeneeskunde, waar ik leerde over de historische wortels én de wetenschappelijke onderbouwing van fytotherapie. Onderzoek, onder andere gepubliceerd in *Phytotherapy Research* en *Phytotherapy Research*, bevestigde wat ik begon te ervaren: bepaalde planten kunnen ontstekingen verminderen, de immuunfunctie versterken, stressbestendigheid verhogen en het ontgiftingsproces ondersteunen. Dit gaf mij vertrouwen en richting.

Het kiezen van de juiste remedies was een zorgvuldig en gezamenlijk proces. Mijn therapeut en kruidendeskundige hielden rekening met mijn medische voorgeschiedenis, actuele symptomen

(zoals vermoedheid, angst en spijsverteringsgevoeligheid) en levensstijl. Ik begon met een korte lijst en introduceerde elk middel één voor één, zodat ik bewust kon observeren hoe mijn lichaam reageerde. Deze geleidelijke aanpak voorkwam overbelasting en maakte het mogelijk om helder te zien wat werkelijk verschil maakte.

Hieronder deel ik de belangrijkste kruiden en supplementen die ik gebruikte, hoe ik ze toepaste en wat hun impact was op mijn herstel:

- **Ashwagandha:** Dit adaptogene kruid, geworteld in de Ayurvedische geneeskunde, werd een hoeksteen in het beheersen van stress en het verhogen van mijn energieniveau. Ashwagandha, ook bekend als *Withania somnifera*, helpt het lichaam zich aan te passen aan zowel fysieke als emotionele stressoren door het reguleren van het cortisolniveau, zoals ondersteund door onderzoek gepubliceerd in "The Journal of Alternative and Complementary Medicine". Ik nam het in de vorm van een gestandaardiseerde capsule (500 mg per dag, bij het ontbijt). Binnen twee weken merkte ik een subtiele toename van mijn energie en een afname van de angstgevoelens die vaak de kop opstaken.

Ashwagandha voelde als een zachte ankerplaats, die me hielp om de emotionele pieken en dalen van mijn herstel te doorstaan – zonder de zenuwachtigheid die cafeïne of andere stimulerende middelen vaak met zich meebrengen.

- **Kamille:** Ik gebruikte kamille (*Matricaria chamomilla*) vanwege de kalmerende en spijsverteringsbevorderende werking, om slapeloosheid en darmgevoeligheid na chemotherapie aan te pakken. Onderzoek gepubliceerd in "*Phytotherapy Research*" wijst op de milde kalmerende effecten, toe te schrijven aan apigenin – een stof die ontspanning bevordert. Elke avond dronk ik kamillethee, door twee theelepels gedroogde bloemen tien minuten te laten trekken in heet water, vaak met een druppeltje honing voor de smaak. Het ritueel van in stilte thee drinken werd een rustgevend einde van mijn dag en hielp me om dieper en beter te slapen. Ook verminderde het een opgeblazen gevoel en lichte maagklachten, waardoor eten comfortabeler werd. Door haar zachte werking was kamille een makkelijke aanvulling, zelfs op

dagen waarop ik me kwetsbaar voelde.

- **Lavendel:** Lavendel (*Lavandula angustifolia*) bood emotionele en zintuiglijke ondersteuning via aromatherapie en af en toe in de vorm van thee. Studies, zoals gepubliceerd in "*The International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*", tonen aan dat de etherische olie van lavendel angst kan verminderen en de stemming kan verbeteren. Ik gebruikte een verstuiver in mijn slaapkamer, waarin ik 5 à 6 druppels lavendelolie deed vlak voor het slapengaan. Zo ontstond een kalme sfeer die mijn meditatiebeoefening versterkte. Op bijzonder stressvolle dagen dronk ik lavendelthee (één theelepel gedroogde bloemetjes, 8 minuten laten trekken), met een bloemige, lichtzoete smaak die mijn gemoed opklaarde. Lavendel hielp me om momenten van overweldiging – zoals het wachten op testresultaten – beter aan te kunnen, en gaf me een gevoel van rust en schoonheid.
- **Kurkuma:** Kurkuma (*Curcuma longa*) stond dagelijks op het menu vanwege de krachtige ontstekingsremmende werking, die essentieel was om de chronische ontsteking aan te pakken

die in mijn bloedonderzoek naar voren kwam. De werkzame stof 'curcumine' is uitgebreid bestudeerd (bijvoorbeeld in het "*Journal of Clinical Immunology*") vanwege haar vermogen om oxidatieve stress te verminderen en het immuunsysteem te ondersteunen. Ik voegde dagelijks een theelepel biologische kurkumapoeder toe aan mijn groentesoepen of smoothies, altijd samen met een snufje zwarte peper om de opname te verbeteren – want curcumine wordt op zichzelf slecht opgenomen. Om een consequente inname te waarborgen, nam ik daarnaast tweemaal daags een supplement van 500 mg curcumine (met piperine), zoals mijn natuurgeneeskundige had aangeraden. Kurkuma hielp bij het verminderen van de gewrichtspijn die na de chemotherapie aanhield, en gaf me het gevoel actief iets te doen tegen ontstekingen – wat mijn herstelproces kracht gaf.

- **Pepermunt:** Pepermunt (*Mentha piperita*) ondersteunde mijn spijsvertering en mentale helderheid, vooral bij aanhoudende misselijkheid en hersenmist na de behandeling. Onderzoek gepubliceerd in "*Digestive Diseases and Sciences*"

wijst op het vermogen van pepermunt om de spieren in het maag-darmkanaal te ontspannen en zo ongemakken te verlichten. Na de maaltijd dronk ik pepermuntthee (één theelepel gedroogde blaadjes, 5 minuten laten trekken), wat mijn maag kalmeerde en een opgeblazen gevoel verminderde. Voor mentale scherpte inhaleerde ik etherische pepermuntolie (één druppel op een tissue) tijdens momenten van vermoeidheid – de verkwikkende geur werkte als een snelle oppepper. Pepermunt werd zo een veelzijdige bondgenoot, die zowel lichamelijke verlichting bood als een verfrissende impuls op dagen waarop mijn energie laag was.

- **Paardenbloem:** Vaak gezien als onkruid, maar in werkelijkheid een rijke plant met diverse potentiële gezondheidsvoordelen – waaronder mogelijk kankerremmende eigenschappen.
- **Guduchi,** een ayurveda kruid: Werkt immunomodulerend en ontstekingsremmend. Bevordert apoptose (geprogrammeerde celdood), remt tumorvorming en vermindert het risico op uitzaaiingen.

- **Knoflook:** Heeft een ontstekingsremmende en antioxiderende werking. Kan conventionele behandelingen aanvullen door de groei van tumoren te remmen.

Naast deze kernremedies onderzocht ik enkele gerichte supplementen om specifieke tekorten aan te pakken:

- **Vitamine D3:** Uit mijn bloedonderzoek bleek dat mijn vitamine D-spiegel zorgwekkend laag was, wat verband houdt met verminderde afweer en vermoeidheid. Op advies van mijn natuurgeneeskundige nam ik dagelijks 2.000 IE in, steeds bij een vetrijke maaltijd om de opname te bevorderen – zoals ook wordt aanbevolen in richtlijnen van het “*Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*”. Binnen een maand voelde ik me minder futloos, en vervolgtesten toonden een duidelijke verbetering van mijn vitamine D-niveau aan.
- **Vitamine E:** Deze vetoplosbare antioxidant wordt onderzocht op mogelijke kankerremmende eigenschappen, onder meer vanwege haar rol in de bescherming van cellen tegen oxidatieve

stress en de ondersteuning van het immuunsysteem.

- **Omega 3-vetzuren:** Ter aanvulling op mijn lage omega 3-waarden nam ik een krachtige algengebaseerde supplement (1.000 mg DHA/ EPA per dag), aangezien ik visolie vermeed vanwege mogelijke verontreinigingen. Studies in *“The American Journal of Clinical Nutrition”* koppelen omega 3-vetzuren aan verminderde ontsteking en een beter cognitief functioneren. Zelf merkte ik na verloop van tijd een scherpere focus en minder stijfheid in mijn gewrichten.
- **Magnesium:** Ondersteunt spierontspanning en slaap. Ik nam elke avond 300 mg magnesium, gekozen vanwege de goede opneembaarheid. Dit hielp spierkrampen te verminderen en zorgde voor een diepere, meer herstellende slaap – in overeenstemming met bevindingen gepubliceerd in het tijdschrift *“Nutrients”*.
- **Astaxanthine:** Deze krachtige antioxidant, afkomstig uit onder andere algen, kreeft, rivierkreeft, krab en zalm, vertoont veelbelovende kankerremmende eigenschappen. Het werkt via antioxidatieve, ontstekingsremmende, pro-

apoptotische, anti-proliferatieve en anti-metastatische mechanismen.

Het integreren van deze remedies was een zoektocht met vallen en opstaan. Zo kreeg ik in het begin maagklachten van kurkuma, totdat ik de dosering aanpaste. Om goed geïnformeerd te blijven, las ik boeken zoals *The Modern Herbal Dispensatory* en sloot ik me aan bij online fora waar anderen hun ervaringen met kruidenmiddelen deelden. Ook hield ik een dagboek bij waarin ik noteerde hoe elk middel mijn energie, stemming en klachten beïnvloedde. Dat hielp me om doseringen en innametijdstippen beter af te stemmen op mijn behoeften.

De impact was veelzijdig. Op lichamelijk vlak verminderden deze remedies ontstekingen, verbeterden ze mijn slaap en verlichtten ze spijsverteringsklachten – waardoor mijn lichaam de ondersteuning kreeg die het nodig had om te herstellen. Op emotioneel vlak gaven ze me een gevoel van regie: het kiezen en bereiden van deze middelen voelde als een actieve stap richting welzijn.

Op spiritueel niveau bracht het werken met planten me in contact met de wijsheid van de natuur, en versterkte het mijn vertrouwen in de veerkracht van mijn lichaam. Het zetten van kamillethee of het inademen van lavendelolie werden kleine rituelen die me hielpen te aarden – een samensmelting van praktische zorg en bewuste aandacht.

Ik kocht mijn producten bij betrouwbare merken, waarbij ik lette op externe kwaliteitscontroles en biologische certificeringen. Deze open en zorgvuldige benadering maakte kruiden en supplementen tot een belangrijk fundament van mijn herstel. Ze vulden mijn voeding en stressbeheer aan, terwijl ik trouw bleef aan de unieke behoeften van mijn lichaam.

*"Complementaire therapieën werden mijn gidsen,
die de helende kracht van de natuur verweefden in
mijn kankertraject."*

5

Andere complementaire therapieën

Ik gebruik nog altijd, een aantal van de volgende complementaire therapieën om mijn levenskwaliteit te verbeteren, symptomen te verminderen of het herstel te ondersteunen. In tegenstelling tot alternatieve therapieën, die in plaats van de reguliere geneeskunde worden toegepast, kunnen complementaire therapieën samenwerken met medische zorg. Ze richten zich weer eens op de mens als geheel – lichaam, geest en ziel – en omvatten praktijken die geworteld zijn in natuurlijke of traditionele systemen.

Ozontherapie

Deze therapie vergt een meer uitgebreide verduidelijking omdat dit voor mij een belangrijke alternatieve medische behandeling was, waarbij ozon (O_3) – een molecuul bestaande uit drie zuurstofatomen – wordt ingezet ter ondersteuning van het lichaam.

Ozon is een krachtig oxiderend middel en wordt in gecontroleerde doseringen toegediend om het zuurstofgehalte in het lichaam te verhogen, het immuunsysteem te stimuleren en ontstekingen te verminderen. In de natuurgeneeskunde wordt het toegepast bij diverse aandoeningen, waaronder chronische ziekten, infecties en soms als ondersteunende therapie bij kanker.

Vormen van ozon therapie:

- **Autohemotherapie:** Er wordt bloed afgenomen, vermengd met ozon en vervolgens weer geïnjecteerd.
- **Ozoninjecties:** Gerichte injecties in gewrichten of weefsels voor pijnverlichting of het verminderen van ontstekingen.
- **Ozoninsufflatie:** Ozon wordt via een katheter in lichaamsopeningen ingebracht (bijvoorbeeld in de endeldarm of vagina).
- **Geozoneerd water of olie:** Ozon wordt opgelost in water of olie voor orale, plaatselijke of lokale toepassing.

- **Ozonsauna of -bad:** Ozon wordt via stoom of water via de huid opgenomen.
- **Intraveneuze ozon:** Directe toediening in de bloedbaan (minder gebruikelijk en risicovoller).

Ozontherapie wordt in de alternatieve geneeskunde ingezet voor ontgifting en als ondersteunende behandeling bij kanker. De belangrijkste toepassingen zijn:

- **Neutralisatie van gifstoffen:** Ozon, een krachtig oxiderend middel, kan vrije radicalen, zware metalen en andere toxines neutraliseren, waardoor de lever en nieren worden ontlast. Dit is relevant voor kankerpatiënten, aangezien chemotherapie en bestraling residuele gifstoffen kunnen achterlaten.
- **Verbeterd zuurstofmetabolisme:** Ozon verhoogt de zuurstoftoevoer naar cellen, wat het celmetabolisme en de ontgifting bevordert.
- **Immuunmodulatie:** Ozontherapie stimuleert het immuunsysteem door de aanmaak van cytokinen en witte bloedcellen te bevorderen, wat mogelijk helpt bij het bestrijden van kankercellen.

- **Antioxidatieve balans:** Hoewel ozon een oxiderend middel is, kan het paradoxaal genoeg het lichaam stimuleren om zijn antioxidatieve systemen (zoals glutathion) te activeren, waardoor oxidatieve stress – een factor in de progressie van kanker – wordt verminderd.
- **Vermindering van bijwerkingen:** Ozontherapie wordt ingezet om bijwerkingen van chemotherapie (zoals vermoeidheid en misselijkheid) te verlichten door de zuurstofvoorziening en cellulaire gezondheid te verbeteren.

Kanker en ontgiften:

Chemotherapie en bestraling kunnen residuele gifstoffen achterlaten die de lever en nieren belasten. Bepaalde kruiden die ik gebruikte kunnen de afbraak van deze toxines ondersteunen, het immuunsysteem versterken om het herstel te bevorderen, en chronische ontstekingen verminderen die in verband worden gebracht met de progressie van kanker. Daarnaast kunnen kruiden zoals gember misselijkheid door chemotherapie verlichten.

Hieronder volgt een overzicht van kruiden en stoffen die mogelijk ondersteuning bieden bij ontgifting en de algehele gezondheid tijdens kankerbehandeling, gebaseerd op hun traditionele toepassingen en opkomend onderzoek:

- **Kurkuma:** Bevat curcumine, een krachtige antioxidant en ontstekingsremmer. Curcumine wordt onderzocht vanwege het potentieel om de groei van kankercellen te remmen en de leverontgifting te ondersteunen.
- **Mariadistel:** Bekend om zijn leverbeschermende eigenschappen dankzij silymarine, dat helpt bij het ontgiften van toxines en afvalstoffen van chemotherapie.
- **Groene thee:** Rijk aan catechinen (zoals EGCG), die antioxidatieve en mogelijke kankerremmende eigenschappen hebben. Het ondersteunt ontgifting door het stimuleren van enzymen die toxines afbreken.
- **Paardenbloemwortel:** Ondersteunt de lever- en nierfunctie en bevordert de uitscheiding van gifstoffen via de urine.

- **Geneeskrachtige paddenstoelen** (bijvoorbeeld Reishi, Turkey Tail): Worden in de traditionele geneeskunde gebruikt om het immuunsysteem te versterken. Deze paddenstoelen bevatten beta-glucanen met mogelijke kankerremmende eigenschappen.
- **Gember**: Bevordert de spijsvertering, werkt ontstekingsremmend en kan misselijkheid en andere bijwerkingen van kankerbehandelingen verminderen.
- **Bamboezout**: Een traditioneel Koreaans product, gemaakt door zeezout in bamboestengels te stoppen, af te sluiten met rode klei en meerdere keren (tot wel 9 keer) op hoge temperatuur te roosteren. Dit proces creëert een alkalisch, mineralenrijk zout dat kan bijdragen aan ontgiftiging door het lichaam te alkaliseren, het ondersteunen van de afvoer van gifstoffen via de huid, en het leveren van mineralen en sporenelementen uit bamboe en klei ter versterking van het immuunsysteem.
- **Zeoliet**: Een natuurlijk vulkanisch mineraal met een poreuze, honingraatachtige structuur en een negatieve lading, waardoor het positief geladen

deeltjes zoals zware metalen, toxines en radioactieve stoffen kan binden en verwijderen. Zeoliet wordt vaak gebruikt als ontgiftingsmiddel, verkrijgbaar in poeder- of capsulevorm, maar ook voor gebruik in baden.

Let op: Raadpleeg altijd een zorgprofessional voordat je kruiden of supplementen gebruikt, vooral tijdens een kankerbehandeling, omdat ze kunnen interacteren met medicijnen of de behandelresultaten kunnen beïnvloeden. Bijvoorbeeld, hoge doses antioxidanten zoals die in groene thee of kurkuma kunnen mogelijk interfereren met bepaalde chemotherapieën.

Orthomoleculaire supplementen ter ondersteuning bij kanker

Hieronder bespreek ik orthomoleculaire supplementen die vaak worden aanbevolen in de context van kanker, los van eerder genoemde middelen.

- **Broccoli-supplementen:** Vooral die met sulforafaan (een isothiocyanaat uit kruisbloemige groenten zoals broccoli) activeren het Nrf2-pathway, wat antioxidantenzymen zoals

glutathion stimuleert. Dit ondersteunt de leverontgifting en beschermt cellen tegen DNA-schade, wat relevant is voor zowel kankerpreventie als ondersteuning tijdens behandeling. Sulforafaan heeft ook ontstekingsremmende en mogelijk kankerremmende eigenschappen. Het stimuleert fase II-ontgiftingsenzymen in de lever, wat helpt bij de eliminatie van kankerverwekkende stoffen. Daarnaast kan het tumorgroei remmen door apoptose te bevorderen en celproliferatie te verminderen. Sulforafaan ondersteunt het immuunsysteem en kan bijwerkingen van chemotherapie verminderen.

Dosering: 10-100 mg sulforafaan per dag (afhankelijk van het supplement). Kies supplementen met gestabiliseerd sulforafaan (bijvoorbeeld BroccoMax).

Sulforafaan supplement-drankje:

Ingrediënten: 1 sulforafaancapsule (20 mg), 250 ml water, 1 theelepel citroensap.

Bereiding: Meng de inhoud van de capsule met water en citroensap en drink dagelijks op een lege maag.

Voordelen: Ondersteunt leverontgifting en celbescherming.

Let op: Hoge doses kunnen maagirritatie veroorzaken. Raadpleeg een arts, vooral bij schildklierproblemen, aangezien kruisbloemige stoffen de schildklierfunctie kunnen beïnvloeden.

- **Vitamine D3 (met K2):**

Vitamine D3 reguleert de celgroei, ondersteunt het immuunsysteem en kan de proliferatie van kankercellen remmen. Het wordt vaak gecombineerd met vitamine K2 om ophoping van calcium in de bloedvaten te voorkomen.

Toepassing bij kanker: Verbetert de immuunrespons door activering van T-cellen. Kan de prognose verbeteren bij kanker zoals borstkanker, darmkanker en prostaatkanker. Ondersteunt de botgezondheid, wat belangrijk is tijdens behandelingen die botverlies veroorzaken.

Dosering: 2000-5000 IE per dag (onder toezicht, afhankelijk van bloedwaarden).

Gebruik in recept: Vitamine D3-drankje:

Ingrediënten: 1 liposomale D3/K2-capsule (2000 IE), 200 ml amandelmelk, 1 theelepel honing.

Bereiding: Meng de inhoud van de capsule met amandelmelk en honing en drink dagelijks.

Voordelen: Ondersteunt de immuunfunctie en

botgezondheid.

Let op: Een overdosis kan leiden tot hypercalciëmie. Laat bloedwaarden controleren en overleg met een arts.

- **AHCC (Active Hexose Correlated Compound):**

AHCC is een extract uit medicinale paddenstoelen (bijvoorbeeld shiitake) dat het immuunsysteem stimuleert door NK-cellen, T-cellen en macrofagen te activeren. Het wordt veel gebruikt in Japan als ondersteunende therapie bij kanker.

AHCC versterkt de immunrespons tegen kankercellen en vermindert bijwerkingen van chemotherapie, zoals vermoeidheid en een verhoogde vatbaarheid voor infecties. Het ondersteunt ook de leverfunctie en helpt bij ontgiftiging.

Dosering: 1-3 gram per dag, vaak in capsulevorm.

Gebruik in recept: AHCC smoothie:

Ingrediënten: 1 g AHCC-poeder, 200 ml water, 1 handje spinazie, 1 appel.

Bereiding: Blend alle ingrediënten en drink dagelijks.

Voordelen: Ondersteunt de immunfunctie en is voedzaam.

Let op: AHCC is veilig bij aanbevolen doseringen, maar overleg met een arts bij gelijktijdig gebruik van immuunmodulerende medicatie.

- **Omega-3 vetzuren (EPA/DHA):**

Omega-3 vetzuren uit visolie of algen hebben ontstekingsremmende eigenschappen, ondersteunen de functie van celmembranen en kunnen cachexie (spierverlies) bij kankerpatiënten verminderen.

Toepassing bij kanker: Omega-3 vermindert chronische ontsteking, die kankerprogressie kan bevorderen. Het ondersteunt de gezondheid van hart en lever tijdens chemotherapie. Omega-3 kan de effectiviteit van sommige behandelingen verbeteren.

Dosering: 1-2 gram EPA/DHA per dag.

Gebruik in recept: Omega-3 salade:

Ingrediënten: 1 omega-3 capsule (1000 mg), gemengde sla, 1 eetlepel olijfolie, citroensap.

Bereiding: Meng de inhoud van de capsule door de salade en eet dagelijks.

Voordelen: Omega-3 ondersteunt het verminderen van ontstekingen en de algehele gezondheid.

Let op: Omega-3 kan de bloedstolling

verminderen; overleg met een arts bij gebruik van *bloedverdunners*.

“Het plannen van een maaltijd werd mijn helend ritueel, waarbij elke hap van kleurrijk, onbewerkt voedsel een stap richting herstel werd.”

6

Een voorbeeld van een 7-daags plantaardig maaltijdplan voor een holistisch welzijn

Hier volgt een voorbeeld van een menu dat ik nog altijd gebruik: een plantaardige aanpak met biologische ingrediënten, gericht op holistisch welzijn en een zachte spijsvertering. Het omvat vijf tot zes kleine maaltijden per dag, twee keer per dag groentesoep, matige hoeveelheden vlees, superfoods en kruidentheeën, waarbij brood, maïs, tarwe en bewerkte voedingsmiddelen worden vermeden.

Maandag:

- **Maaltijd 1 (07:30 uur):** Chiazadenpudding (2 eetlepels chiazaad, 1 kop amandelmelk, 1 theelepel spirulina, afgemaakt met gojibessen).
- **Maaltijd 2 (10:00 uur):** Groentesoep (courgette, wortel, bleekselderij, boerenkool, kurkuma, gember, gepureerd).
- **Tussendoortje (12:30 uur):** Gesneden komkommer met tahinidip.
- **Maaltijd 3 (14:00 uur):** Quinoakom met geroosterde zoete aardappel, spinazie, avocado en gemaalde pompoenpitten.
- **Maaltijd 4 (16:30 uur):** Groentesoep (zoals maaltijd 2).
- **Maaltijd 5 (19:00 uur):** Gegrilde aubergine en courgette met een kleine portie (60 gram) biologisch gegrilde kip, besprenkeld met olijfolie en verse kruiden.
- **Kruidenthee:** Kamillethee na het diner ter ontspanning.

Dinsdag:

- **Maaltijd 1 (07:30 uur):** Smoothie (spinazie, bevroren bessen, 1 eetlepel hennepzaad, kokoswater, 1 theelepel maca poeder).
- **Maaltijd 2 (10:00 uur):** Groentesoep (broccoli, bloemkool, prei, peterselie, gepureerd met een snufje komijn).
- **Tussendoortje (12:30 uur):** Handje walnoten en verse vijgen.
- **Maaltijd 3 (14:00 uur):** Boekweit salade met cherrytomaatjes, rucola, stukjes bieten en een citroen-tahindressing.
- **Maaltijd 4 (16:30 uur):** Groentesoep (zoals maaltijd 2).
- **Maaltijd 5 (19:00 uur):** Gevulde paprika's met linzen, in blokjes gesneden wortel en verse dille, geserveerd met gestoomde asperges.
- **Kruidenthee:** Pepermuntthee ter ondersteuning van de spijsvertering.

Woensdag:

- **Maaltijd 1 (07:30 uur):** Kokosyoghurt met verse mango en 1 eetlepel lijnzaad.
- **Maaltijd 2 (10:00 uur):** Groentesoep (flespompoen, spinazie, selderij, gember, gepureerd).
- **Tussendoortje (12:30 uur):** Appelschijfjes met cashewboter en gojibessen.
- **Maaltijd 3 (14:00 uur):** Gierst met geroosterde groenten (courgette, champignons, boerenkool) en een kleine portie (60 gram) biologisch gegrilde kalkoen.
- **Maaltijd 4 (16:30 uur):** Groentesoep (zoals maaltijd 2).
- **Maaltijd 5 (19:00 uur):** Gestoomde sperziebonen en bloemkoolrijst met tahini-knoflooksaus.
- **Kruidenthee:** Gemberthee voor warmte en een goede spijsvertering.

Donderdag:

- **Maaltijd 1 (07:30 uur):** Smoothie bowl (boerenkool, banaan, blauwe bessen, 1 theelepel spirulina, getopt met hennepzaad).
- **Maaltijd 2 (10:00 uur):** Groentesoep (wortels, venkel, boerenkool, kurkuma, gepureerd).
- **Tussendoortje (12:30 uur):** Selderijstengels met amandelboter en chiazaad.
- **Maaltijd 3 (14:00 uur):** Geroosterde spruitjes en quinoa met een citroen-kruidendressing.
- **Maaltijd 4 (16:30 uur):** Groentesoep (zoals maaltijd 2).
- **Maaltijd 5 (19:00 uur):** Gegrilde portobello's met een kleine portie (60 gram) biologische zalm, geserveerd met gebakken spinazie.
- **Kruidenthee:** Paardebloem-wortelthee voor leverondersteuning.

Vrijdag:

Maaltijd 1 (07:30 uur): Chia pudding (1 kop kokosmelk, 2 eetlepels chiazaad, getopt met granaatappelpitten).

Maaltijd 2 (10:00 uur): Groentesoep (courgette, prei, spinazie, peterselie, gepureerd met een snufje komijn).

Tussendoortje (12:30 uur): Handje amandelen en verse perenpartjes.

Maaltijd 3 (14:00 uur): Kom met geroosterde wortels, boerenkool en een tahinidressing.

Maaltijd 4 (16:30 uur): Groentesoep (zoals maaltijd 2).

Maaltijd 5 (19:00 uur): Gebakken zoete aardappel getopt met avocado, pompoenpitten en verse koriander.

Kruidenthee: Kamillethee voor rustgevende werking.

Zaterdag:

- **Maaltijd 1 (07:30 uur):** Smoothie (boerenkool, ananas, 1 eetlepel hennepzaad, kokoswater, 1 theelepel maca poeder).
- **Maaltijd 2 (10:00 uur):** Groentesoep (pompoen, selderij, boerenkool, gember, gepureerd).
- **Tussendoortje (12:30 uur):** Guacamole en gojibessen.
- **Maaltijd 3 (14:00 uur):** Boekweitnoedels roerbak met broccoli, paprika en gember-tamari saus.
- **Maaltijd 4 (16:30 uur):** Groentesoep (zoals bij maaltijd 2).
- **Maaltijd 5 (19:00 uur):** Gegrilde courgette en aubergine met linzenburgers (linzen, wortel, verse kruiden).
- **Kruidenthee:** Pepermunt thee ter ondersteuning van de spijsvertering.

Zondag:

- **Maaltijd 1 (07:30 uur):** Kokosyoghurt met plakjes kiwi, 1 eetlepel lijnzaad en gojibessen.
- **Maaltijd 2 (10:00 uur):** Groentesoep (bloemkool, wortels, spinazie, kurkuma, gepureerd).
- **Tussendoortje (12:30 uur):** Handje walnoten en verse perzikpartjes.
- **Maaltijd 3 (14:00 uur):** Quinoakom met geroosterde groenten (biet, courgette, rucola) en een tahindressing.
- **Maaltijd 4 (16:30 uur):** Groentesoep (zoals maaltijd 2).
- **Maaltijd 5 (19:00 uur):** Gevulde eikelpompoen met linzen, boerenkool en pompoenpitten, geserveerd met gestoomde sperziebonen.
- **Kruidenthee:** Gemberthee voor de spijsvertering en warmte.

Aanvullende notities

- **Superfood-hoogtepunten:** Chiazaad, hennepzaad, spirulina, gojibessen en lijnzaad zijn opgenomen vanwege hun hoge voedingswaarde (omega-3, antioxidanten, eiwitten).
- **Voordelen van soep:** Tweemaal daags groentesoepen zijn rijk aan voedingsstoffen, licht verteerbaar en ondersteunen de darmgezondheid dankzij ontstekingsremmende ingrediënten als kurkuma en gember.
- **Vleesgebruik:** Beperkt tot 2–3 kleine porties (ongeveer 60 g per stuk) per week, om de focus op plantaardig eten te houden en toch afwisseling in eiwitten te bieden.
- **Kruidentheeën:** Gekozen vanwege hun spijsverteringsbevorderende en kalmerende eigenschappen (bijv. kamille, pepermunt, gember, paardabloemwortel).
- **Winkeltips:** Koop biologische groenten, fruit en vlees bij lokale markten of vertrouwde

leveranciers. Let op keurmerken en certificeringen om kwaliteit te garanderen.

- **Opslag:** Bereid de soepen in porties (bewaar in glazen bakjes gedurende 3–4 dagen) en snijd groenten vooraf, zodat de bereidingstijd voor het hele gezin wordt verkort.

“Zoals een uitgebalanceerd eetplan het lichaam voedt, zo verrijken boeken de geest: elke pagina is een stap naar groei en herstel.”

7

Inspirerende boeken voor hoop en genezing

In mijn zoektocht naar heling en balans heb ik veel kracht en wijsheid gevonden in de verhalen en inzichten van anderen.

Boeken kunnen een bron van inspiratie, kennis en troost zijn, vooral wanneer je geconfronteerd wordt met een uitdaging als kanker. In dit hoofdstuk deel ik een zorgvuldig geselecteerde lijst van boeken die mij hebben geholpen om mijn holistische benadering van genezing te versterken.

Deze werken bieden niet alleen praktische adviezen, maar ook hoop en perspectief voor iedereen die op zoek is naar een dieper begrip van gezondheid, welzijn en herstel.

'Een fascinerend boek; een echte eye-opener voor mij.'
- WUBBO OCKELS (Knevel en Van den Brink)

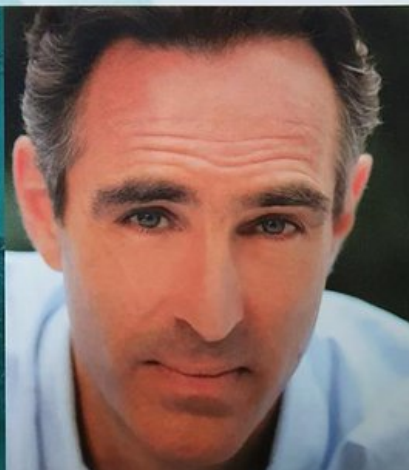
Dr. David Servan-Schreiber

ANTI-KANKER

Een nieuwe levensstijl

*Bekend van de
internationale
bestseller*
UW BREIN ALS
MEDICIJN


KOSMOS



“Antikanker - Een nieuwe levensstijl” - Dr. David Servan-Schreiber

Nadat bij de auteur–arts zelf hersenkanker was vastgesteld, onderzoekt hij hoe veranderingen in leefstijl medische behandelingen kunnen aanvullen. Het boek draait om vier pijlers:

- *Voeding:* Pleit voor een ontstekingsremmend dieet met onbewerkte voedingsmiddelen zoals groenten, fruit en omega-3-vetzuren, en beperkt suiker en bewerkte producten.
- *Beweging:* Benadrukt de rol van fysieke activiteit bij het versterken van de weerstand en het verlagen van kankerrisico.
- *Stressbeheer:* Adviseert mindfulness, yoga en meditatie om de schadelijke gevolgen van stress op de gezondheid tegen te gaan.
- *Omgeving:* Dringt erop aan de blootstelling aan toxines zoveel mogelijk te verminderen.

Onderbouwd met onderzoek biedt **Anticancer** lezers direct toepasbare stappen om een ‘kankerbestendige’ leefstijl op te bouwen.



Laura Bond



Mam gaat
NIET
aan de chemo



De allernieuwste therapieën,
waargebeurde verhalen –
een wegwijzer naar de
genezing van kanker

"Een uitstekende bron van informatie; zeer aanbevelenswaardig."

— Jonathan V. Wright, arts en auteur van *Waarom maagzuur goed voor je is*

Met voorwoord van Henk Fransen, arts en auteur van o.a. *Handboek kanker*

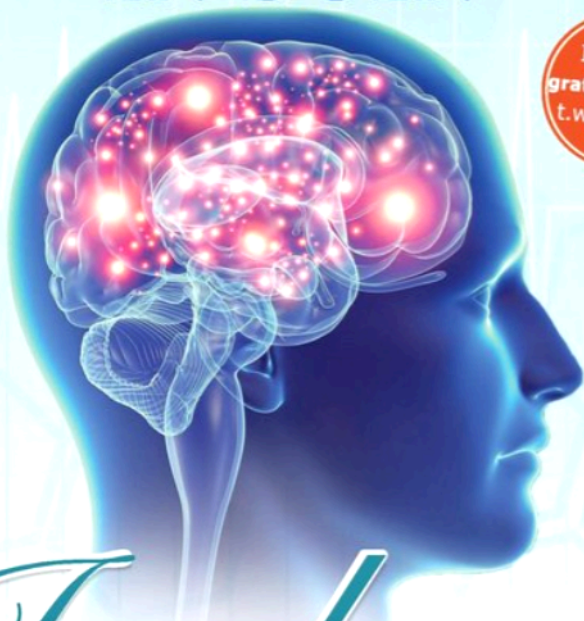
***“Mam gaat niet aan de chemo - Invloed op kanker” -
Lara Bond***

Mam gaat niet aan de chemo is een inspirerend en informatief boek dat keuzes rond kankerbehandeling belicht. Het vertelt het persoonlijke verhaal van Laura Bond en haar moeder Gemma, bij wie in maart 2011 eierstok- en baarmoederkanker werd vastgesteld. Gemma koos ervoor om chemotherapie af te wijzen en alternatieve behandelingen te omarmen, zoals waterstofperoxide, vitamine C-injecties en infraroodsauna's. Laura, een journaliste, begon een blog om deze keuze te verklaren en deelt in dit boek haar moeders reis naar natuurlijke genezing.

Het boek combineert Gemma's verhaal met inzichten van meer dan zestig experts, waaronder oncologen en holistische genezers, van Tokyo tot Harley Street. Het biedt een overzicht van alternatieve therapieën en behandelingen, gebaseerd op recent onderzoek en ervaringen van kankeroverlevenden. Met een voorwoord van arts Henk Fransen, die decennia de effectiviteit van kankerbehandelingen bestudeert, is dit boek een gids voor wie reguliere zorg wil aanvullen of alternatieven wil verkennen.

GEZOND DENKEN
EN DOEN

Inclusief
gratis coaching
t.w.v. € 175



*Invloed*TM
OP KANKER

"Dit boek kan je leven redden"

Christiane Northrup MD

ROB VAN OVERBRUGGEN PH.D.

Author of *Unleash your Vitality*TM

“Invloed op Kanker – Gezond Denken en Doen” - Rob A.A. van Overbruggen Ph.D.

Het boek is een gids over de psychologische aspecten van kankerbehandeling. Het combineert inzichten uit NLP, hypnotherapie en onderzoek naar de mind-body connectie om de levenskwaliteit van kankerpatiënten te verbeteren, met een focus op mentale en emotionele gezondheid.

Het boek biedt technieken om negatieve patronen los te laten.

Effectieve behandeling omvat bewustwording van mentale patronen, stressreductie en versterking van zelfheling.

Geforceerd positief denken kan schadelijk zijn; het boek legt uit hoe affirmaties en visualisaties effectiever kunnen.

Het boek helpt patiënten en therapeuten psychologische factoren te integreren in kankerbehandeling, met praktische tools en verhalen om stress aan te pakken en levenskwaliteit te verbeteren. Het wordt wereldwijd gebruikt in therapie en trainingen.

NIET-TOXISCHE TUMORTHERAPIE

Een aanvulling

DR. A.J. HOUTSMULLER

met een Ten geleide van prof.dr.ir. D. Kromhout



“Niet-Toxische Tumorthherapie” - A.J. Houtsmuller

Het boek is een gids die complementaire benaderingen biedt ter ondersteuning van reguliere kankerbehandelingen. Het boek richt zich op het versterken van het lichaam en de geest om kanker te bestrijden en de levenskwaliteit te verbeteren. Houtsmuller, zelf arts en kankerpatiënt, combineert wetenschappelijke inzichten met praktische adviezen, gebaseerd op biochemie, immunologie en voedingsleer.

Niet-Toxische Tumorthherapie is bedoeld voor kankerpatiënten, naasten en zorgverleners die op zoek zijn naar aanvullende manieren om het lichaam te ondersteunen. Het boek combineert wetenschap met praktische toepassing en biedt hoop door de nadruk op zelfredzaamheid en gezonde keuzes. Het is een toegankelijke handleiding die patiënten aanmoedigt om actief bij te dragen aan hun herstelproces naast reguliere behandelingen.

Het biedt concrete adviezen voor het implementeren van een gezond dieet en levensstijl, inclusief recepten en tips voor dagelijks gebruik.

TY M. BOLLINGER

De

WAARHEID

over

KANKER

WAT JE MOET WETEN

OVER DE GESCHIEDENIS VAN KANKER,

DE BEHANDELING EN DE PREVENTIE

Uitgeverij Succesboeken.nl

“De waarheid over kanker” - TY M. Bollinger

Dit boek is een controversiële en gepassioneerde verkenning van alternatieve kanker therapieën, geworteld in de persoonlijke tragedie van de auteur, die zeven familieleden verloor aan kanker. Het in 2016 gepubliceerde boek weerspiegelt Bollinger reis als voorvechter van gezondheidsvrijheid en CPA (geen medisch professional), waarin hij zoekt naar wat hij ziet als onderdrukte waarheden rond kankerbehandeling.

Bollinger bekritiseert de conventionele kankerindustrie en betoogt dat farmaceutische belangen en regelgevende instanties zoals de FDA winst boven patiëntgezondheid stellen, waardoor effectieve, niet-toxische behandelingen worden gepasseerd. Het boek belicht alternatieve therapieën zoals voeding, ontgiftiging, geluidstherapie, lichttherapie en diverse supplementen die volgens Bollinger kunnen helpen bij preventie en behandeling van kanker. Hij benadrukt ingrijpende leefstijlveranderingen, zoals het vermijden van GGO's en toxines, en deelt getuigenissen van overlevenden die natuurlijke protocollen volgden.

Staf Henderickx

Dit slik ik niet meer!

Een bezorgde dokter over
de ultrabewerkte voeding
die ons ziek maakt




Lannoo



“Dit slik ik niet meer” - Staf Hendrickx

In *“Dit slik ik niet meer!”* legt de Belgische huisarts Staf Henderickx, met 44 jaar ervaring, de schadelijke effecten van ultrabewerkte voeding bloot. Hij beschrijft hoe 70% van de supermarktproducten ultrabewerkt is, vol met toegevoegde suikers, vetten, zout en chemische additieven die niet alleen de gezondheid schaden, maar ook verslavend werken op het brein. Henderickx schetst de historische verschuiving van natuurlijke naar fabrieksmatige voeding en hekelt de voedselindustrie voor hun manipulatieve praktijken, zoals misleidende etiketten en kunstmatige smaakversterkers. Naast deze kritiek biedt het boek praktische adviezen om gezonder te eten, zoals het kiezen van onbewerkte, lokale en bij voorkeur biologische producten zoals groenten, fruit en noten. Henderickx benadrukt dat een gevarieerd dieet supplementen overbodig maakt en pleit voor matiging. Hij roept op tot actie op individueel, gemeenschaps- en maatschappelijk niveau om de invloed van de voedselindustrie te beperken. Het boek combineert wetenschappelijke inzichten met praktische tips.



Wim van der Meer

Voeding tegen Kanker

- Pak de oorzaak van kanker aan
- Gebruik een goed onderbouwd plan
- Herstel je immuunsysteem
- Stap over op echte voeding



“Voeding tegen kanker” - Wim van der Meer

Het boek legt in begrijpelijke taal uit hoe kanker ontstaat en hoe een gezond immuunsysteem kankercellen kan opruimen.

Het boek benadrukt dat voeding een cruciale rol speelt bij het aanpakken van kanker, naast reguliere behandelingen. Van der Meer, een orthomoleculair voedingsadviseur, adviseert een dieet dat suiker en verzurende voeding (zoals vlees) beperkt en focust op "echte voeding" zoals groenten en gezonde vetten om het lichaam te ontzuren en het immuunsysteem te versterken.

Het bevat praktische tips, smakelijke recepten en inzichten over valkuilen in dagelijks leven, zoals in de supermarkt of gezondheidszorg. Het boek is bedoeld voor kankerpatiënten en naasten die actief willen bijdragen aan herstel.

"Natuurlijk helen gaat niet alleen over het lichaam; het gaat om het herwinnen van je geest en het herschrijven van je eigen verhaal."

Nawoord en inspiratie

Toen ik voor het eerst de diepere betekenis van mijn ziekte begreep, was het alsof er een sluier werd opgetild. Mijn kanker—die pijn en misselijkheid met zich meebracht—werd meer dan een ziekte; het voelde als een geschenk uit de hemel, een wake-up call om mijn leven te transformeren. Ik begon het niet langer te zien als iets dat je simpelweg kunt “genezen”, maar als een pad naar heling, een kans om te leren en te groeien.

Als ik terugkijk, realiseer ik me dat mijn ziekte me iets probeerde te vertellen. Ik ben opgegroeid in een gezin waarin ik, als jong meisje, de zorg droeg voor mijn verlamde moeder. Van jongs af aan droeg ik een immense verantwoordelijkheid en onderdrukte ik mijn eigen gevoelens en wensen om haar niet te belasten. Ik werd de “aardige persoon”, altijd gericht op anderen en mijn eigen behoeften wegstoppend om geen last te bezorgen. Dat patroon volgde me mijn hele volwassen leven.

Toen kanker toesloeg, voelde de fysieke pijn van de chemotherapie als mijn lichaam dat schreeuwde: “Word wakker! Word wakker!” Elke golf van pijn of misselijkheid werd voor mij een sein om stil te staan en te reflecteren op wat er in mijn leven speelde. Ik begon mijn ziekte te zien als een leraar, die me aanspoorde aandacht te besteden aan mijn innerlijke wereld met acceptatie, dankbaarheid en zelfs vreugde. Telkens als mijn lichaam opspeelde, wist ik dat er iets nieuws te leren viel.

Gedurende deze reis ontdekte ik de wens mijn inzichten met anderen te delen, om hen te helpen hun eigen worstelingen te navigeren. Mijn rol als kind, waarin ik mijn moeder ondersteunde, had me gevormd tot iemand die voortdurend goedkeuring zocht en zichzelf moest bewijzen om liefde waardig te zijn. Maar mijn kanker was een luide boodschap dat ik te ver was afgedwaald van mijn ware zelf. Jarenlang negeerde ik de subtiele signalen die mijn lichaam uitzond—tot de ziekte me dwong écht te luisteren.

Mijn kanker kwam in een periode van intense stress: ik zat toen vast in een giftige driehoeksverhouding vol vernedering en afwijzing. Ik deed mijn uiterste best om de “goede persoon” te

zijn, in de hoop liefde en goedkeuring te verdienen, zelfs terwijl de harde woorden van mijn partner me stuk voor stuk neerhaalden. Vrienden boden advies, maar het voelde nooit goed. Pas bij mijn tweede terugval, onder de hoede van een oncoloog, vond ik de kracht om op te staan en voor mezelf te kiezen. Ik liep weg uit die destructieve relatie en wijdde me volledig aan mijn eigen pad van heling.

Die beslissing veranderde alles. Mijn volgende relatie, met iemand die mij waardeerde en steunde, speelde een cruciale rol in mijn heling en hielp me mijn zelfvertrouwen en vertrouwen in de liefde te herwinnen. Ik wist in mijn hart dat ik nooit meer zou toestaan dat kanker terugkeerde. Ik weigerde nog langer de onderdanige, mensen-bevredigende “aardige meid” te zijn. Hoewel die eerste relatie me onmetelijke pijn bezorgde, ben ik er dankbaar voor. De harde lessen hebben me wakker geschud en me ertoe aangezet mijn eigen leven terug te claimen. En ondanks alle moeilijkheden heb ik mijn vreugde en levenslust niet verloren. Die eigenschappen zijn alleen maar sterker geworden, voeden mijn creativiteit en leiden me naar het geluk waarvan ik altijd heb gedroomd.

Toen ik mijn lichaam begon te gehoorzamen en mijn grenzen respecteerde, veranderde alles. Een arts vertelde me ooit dat ik hooguit drie jaar te leven had en noemde mijn kanker chronisch en recidiverend. Maar toen ik dat kantoor verliet, wist ik dat hij het mis had. Ik had in een “tweede huid” geleefd, aangepast aan de behoeften van anderen en voortdurend mijn eigen gevoelens in twijfel getrokken. Mijn ware zelf—mijn “eerste huid”—is eerlijk, authentiek en onverbiddelijk. Die waarheid omarmen heeft me sterker, gelukkiger en diep dankbaar gemaakt.

Vandaag trek ik mensen aan die mij met respect en liefde behandelen, waaronder mijn huidige partner, die mijn groei weerspiegelt en me leert trouw te blijven aan mezelf. Ik heb geleerd dat we geen dramatische wake-up calls zoals ziekte nodig hebben als we elke dag aandacht schenken aan de subtiele waarschuwingen van ons lichaam. Die stille signalen—vermoeidheid, spanning, onbehagen—zijn uitnodigingen om even stil te staan en te luisteren vóór ze harder gaan schreeuwen.

Vroeger dacht ik dat mijn persoonlijkheid mij definieerde, maar ik ben gaan zien dat het eerder

een soort kleding is, gevormd door mijn opvoeding, familie en cultuur. Niet onecht, maar ook niet de hele waarheid. Mijn ware zelf ligt eronder, voorbij die conditioneringen. Voor mij ging heling over het afwerpen van die automatische patronen en het herontdekken van wie ik eigenlijk ben.

Elke dag oefen ik om mijn gevoelens zonder oordeel waar te nemen. Bijvoorbeeld: wanneer ik tegen een vriendin “ja” zeg voor een drankje, maar een gevoel van uitputting voel, realiseer ik me dat ik in plaats daarvan rust nodig had. Er is een wereld van verschil tussen een weloverwogen “ja” en het dwangmatig onderdrukken van een “nee”. Het negeren van dat “nee” uit zich vaak in hoofdpijn, rugpijn of andere fysieke tekenen. Ik heb geleerd mezelf te vragen: Voel ik me zwak als ik nee zeg? Denk ik dat ik de “goede persoon” moet zijn die nooit teleurstelt? Ben ik bang voor afwijzing of schuldgevoel?

Sommige mensen weigeren nee te zeggen, in de overtuiging dat ze altijd sterk moeten blijven en nooit mogen klagen om respect te verdienen. Maar die mentaliteit komt met een prijs: het ondermijnt onze ware kracht. De angst om niet “waardig” te zijn, is een van de grootste obstakels voor

zelfcompassie en groei. Ik heb geleerd mijn keuzes opnieuw te bekijken en eerlijk te zijn tegenover mezelf, zonder schuldgevoel.

Mijn leven draait niet om het repareren van wat kapot is. Het gaat erom mijn ware zelf liefdevol te onthullen, met zelfrespect en eigenwaarde. Die reis is het mooiste geschenk dat ik heb gekregen, en ik ben dankbaar voor elke stap.

Blijf openstaan voor verandering, luister naar je lichaam en steun anderen op hun pad naar welzijn. Samen kunnen we een gezondere, meer verbonden wereld creëren.

Annie Vanhee

"Getuigenissen weven verhalen van hoop, waarin natuur, zelfzorg en moed ons verbinden op een pad naar kracht en heling."

Getuigenissen

Dit zijn persoonlijke verhalen, geen advies. Zonder medische behandeling kun je risico's lopen. Praat altijd met je dokter, want sommige alternatieven kunnen risico's inhouden.

Ghislain:

Bij het ontvangen van de diagnose nierkanker werd ik in het begin overweldigd door intense angst en zorgen. Na enkele dagen meditatie realiseerde ik me dat blijven hangen in die angst mijn genezing zou belemmeren. In plaats van de voorgestelde operatie te ondergaan, koos ik ervoor om mijn hogere zelf te raadplegen en mijn lichaam rust te geven met dagelijkse reiki-sessies van twee tot drie uur, die ik bijna drie jaar volhield. Daarnaast gebruikte ik biologische etherische oliën, bloesemen edelsteenremedies, en kruiden die celwoekering tegengaan, wat leidde tot hevige fysieke reacties zoals koorts en misselijkheid, maar zonder de bijwerkingen van conventionele medische behandelingen.

Ik leerde dankbaar te zijn voor de les die de ziekte me bracht en om mijn probleem te omarmen in

plaats van het af te stoten of volledig over te laten aan de medische wetenschap. Dit inzicht hielp me de onderliggende oorzaak van mijn ziekte aan te pakken. Na jarenlang extreem biologisch veganisme – zonder vlees, vis, eieren of andere dierlijke producten – besepte ik dat mijn lichaam te gevoelig was geworden voor vervuiling, zoals nanoplastics en ongefilterd kraanwater, dat ik als vergif beschouw. Ik begon mijn dieet aan te passen door weer vis, eieren en vlees te eten, wat mijn lichaam hielp normaliseren.

Cruciaal was het luisteren naar mijn lichaam en het volgen van mijn instinct over wat te eten en welke therapieën te gebruiken. Gefilterd water, bij voorkeur met een hoogwaardige filter, werd een prioriteit. Ik leerde dat er geen universele regels zijn: wat voor de een werkt, is niet per se goed voor een ander. Door in harmonie te komen met mijn lichaam en geest, en door natuurlijke remedies en eerlijke zelfreflectie, vond ik een holistische benadering die mij hielp genezen. Dankbaarheid, acceptatie van mijn levenslessen en het vermijden van een slachtoffermentaliteit waren essentieel. Iedereen heeft een unieke weg naar genezing, waarbij contact met het lichaam, natuurlijke

voeding en het vinden van de juiste ondersteuning cruciaal zijn.

Daisy

Ik ben nu 67, maar even terug in de tijd: anderhalf jaar geleden kreeg ik te horen dat ik bloedkanker had. De dokter zei meteen dat het een agressieve vorm was en dat ik direct aan de chemo moest. Ik voelde daar dus echt helemaal niks voor. Maar m'n dochters waren zó bang. Gewoon dat woord "kanker" alleen al maakte ze helemaal panisch.

Dus kwam de dokter met een soort 'light' versie van chemo. Geen haaruitval, geen misselijkheid, en je voelt je nog soort van oké. Ik dacht: oké dan, als dit de middenweg is, doe ik dat wel. Ik kreeg vier behandelingen en guess what? Geen bijwerkingen en ik was in remissie. Ik was zo bliss.

Maar toen zei hij dat ik nog twee jaar lang chemopillen moest slikken als onderhoud. Ik probeerde die pillen twee maanden, maar wat een ellende. Ziek, slap, en het voelde gewoon niet oké. En toen ging ik zelf wat research doen en ik las dat zonlicht belangrijk was voor je herstel. Maar die pillen? Die zorgen ervoor dat je juist *niet* in de zon mag, want dan kun je huidkanker of andere kanker

krijgen. Dus ja... hoe dan?! Word je zogenaamd beter van iets dat je misschien nóg zieker maakt? Ik werd er gek van.

Op een gegeven moment dacht ik: genoeg is genoeg. Ik zei tegen de dokter dat ik die pillen niet meer ging nemen. Ik bedoel, ik wil niet ruilen van de ene kanker voor een andere.

Ik was al superstreng met wat ik eet – misschien dat ik daardoor zo snel in remissie ging, want eigenlijk had ik zes chemo's moeten krijgen, niet vier. Daarna begon ik met Fenbendazole en later ook ivermectine. Plus een berg supplementen en helemaal anders eten.

Holistische dokters zeggen trouwens dat er meer dan 400 natuurlijke middelen zijn tegen kanker. Dus ik dacht: laat ik doen wat ik kan, met wat ik heb. Ik kocht een saunadeken, een aardingslaken en roodlichttherapie. Ik probeer gewoon alles uit wat me logisch lijkt en wat ik kan betalen. Niet alles kan, maar dat is oké. Ik geloof echt dat ons lichaam zichzelf kan genezen. Ik heb me in 20 jaar niet zo goed gevoeld als nu.

De oncoloog was op zich best oké hoor, maar ik vertrouw de westerse geneeskunde niet blind. Hij wilde nog een colonoscopie en een beenmergtest doen. Maar waarom? Als het al in m'n bloed zit, zit het toch overal? Gelukkig had ik een natuurgeneeskundige vrouw die me daarin steunde. Echt een wijze vrouw. Ze zei: maak het niet erger met die tests, dat helpt je niet. En ik ben haar daar zó dankbaar voor.

Het grappigste moment? Toen ik in remissie was en de dokter vroeg: "Neem je iets speciaals?" Ik zei: "Fenbendazole." Hij keek me vreemd aan en vroeg: "Is dat wel voor mensen?" En ik zo heel droog: "Ja hoor." Terwijl ik vanbinnen kapotging van het lachen.

Bij ons eerste gesprek zei hij trouwens dat ik nog al m'n vaccins moest halen. Ik zei: "Laat dat maar, schiet me nu maar neer." Toen had hij wel kunnen weten dat ik liever voor natuurlijke dingen kies.

Mercikes als jij dit leest: dankjewel dat je hier bent. Zoveel mensen bewandelen deze alternatieve weg, en de verhalen zijn soms gewoon mega-inspirerend. Ook als dokters zeggen: "Er is niks meer aan te doen."

Er is zó veel info beschikbaar. Je hoeft echt niet blind te vertrouwen op wat de westerse geneeskunde je vertelt. Kies je eigen pad.

Marianne

Mijn naam is Marianne en meer dan dertien jaar geleden kreeg ik de angstaanjagende diagnose van agressieve borstkanker. Als verpleegkundige wist ik wat chemotherapie en radiotherapie konden doen, en ik wilde daar niets mee te maken hebben. Na mijn operatie koos ik voor natuurlijke genezing. Ik omarmde de Gerson-therapie, waarbij ik elk uur rauwe groente- en fruitsappen dronk om mijn lichaam te ontgiften. Ik gebruikte ook B17-therapie en andere natuurlijke protocollen die goed voor mij voelden. Het was niet makkelijk, maar ik geloofde in het geven van mijn lichaam wat het nodig had om zichzelf te genezen. Vandaag, in 2025, ben ik nog steeds hier, kankervrij en sterker dan ooit. Ik deel mijn verhaal om anderen te inspireren, maar ik weet dat het mijn reis is, geen voorschrift voor iedereen.

Jan

Ik ben gewoon iemand die met kanker werd geconfronteerd en besloot een andere weg in te slaan. Toen ik mijn diagnose kreeg, wilde ik geen

chemotherapie ondergaan. In plaats daarvan ontdekte ik het protocol van het Gerson Instituut en ging ik er volledig voor. Het betekende een strikt biologisch, plantaardig dieet, de hele dag door juicen en ontgiftingsmethoden om mijn systeem te reinigen. Ik las over Dr. Max Gerson, die naar verluidt 46 van de 50 terminale kankerpatiënten genas, en dat gaf me hoop. Het was een zware weg, maar ik hield vol, en ik ben hier om te zeggen dat het voor mij werkte. Ik heb geen medische dossiers om te delen, en ik weet dat het niet voor iedereen is, maar ik ben nu kankervrij en geloof dat deze aanpak mijn leven heeft gered.

Anita

Toen ik 17 was, vertelden artsen me dat ik lymfoom had. Ze drongen sterk aan op chemotherapie, maar ik noemde het gif en weigerde. Ik wilde holistische remedies proberen, dingen die minder invasief voelden voor mijn lichaam. Omdat ik minderjarig was, dwongen mijn ouders me om chemo te ondergaan, en ik haatte elke seconde ervan. Toen ik 18 werd, werd er een nieuwe massa in mijn long ontdekt, en eindelijk had ik de vrijheid om te kiezen. Ik ging volledig voor alternatieve behandelingen, hoewel ik de details niet deel omdat het persoonlijk

is. Ik vecht nog steeds, zoek nog steeds uit wat voor mij werkt. Het is een strijd geweest, niet alleen met kanker, maar ook met een systeem dat mijn keuzes niet respecteerde. Ik deel dit zodat anderen weten dat ze een stem hebben, zelfs als de weg niet duidelijk is.

Belinda

Mijn naam is Belinda, en toen bij mij stadium 2 Hodgkin werd vastgesteld, stond mijn wereld op zijn kop. De artsen schreven vier weken chemotherapie en bestraling voor, maar ik was doodsbang voor wat dat zou doen met mijn kansen om ooit kinderen te krijgen. Ik zei nee en begon te onderzoeken. Ik vond een rauw, veganistisch dieet dat voor mij logisch was, gecombineerd met een reeks natuurlijke supplementen. Gelukkig vond ik een oncoloog die bereid was mij te monitoren in plaats van behandeling op te dringen. Het was een sprong in het diepe, maar het wierp vruchten af. Ik ben nu in klinische remissie en heb drie prachtige kinderen. Ik weet dat niet iedereen deze weg zou kiezen, maar voor mij ging het erom te luisteren naar mijn lichaam en te vertrouwen dat ik op natuurlijke wijze kon genezen.

Anna

Ik ben Anna, 42, en in 2024 kreeg ik de diagnose darmkanker in stadium 3. Als moeder van twee kinderen was ik doodsbang, maar ik besloot conventionele en alternatieve behandelingen te combineren na overleg met mijn oncoloog.

Ik onderging een operatie om de tumor te verwijderen, gevolgd door zes maanden chemotherapie. De chemo was zwaar – vermoeidheid sloeg toe, maar medicijnen hielpen.

Tegelijkertijd begon ik een eenvoudig, biologisch, plantaardig dieet met dagelijks groente- en fruitsappen, zoals bieten en gember. Ik nam kurkuma-supplementen na goedkeuring van mijn arts en deed yoga om stress te verminderen. Dit gaf me kracht en een gevoel van controle.

Het combineren was niet makkelijk. Mijn arts waarschuwde voor riskante alternatieven zoals Laetrile, die ik vermeed. Regelmatige controles zorgden ervoor dat mijn supplementen veilig waren naast chemo.

In december 2024 lieten scans zien dat ik in remissie was. Ik geloof dat chemo de kanker

bestreed, terwijl mijn dieet en yoga me hielpen het vol te houden. Nu, in 2025, blijf ik onder controle en leef ik gezond.

Mijn aanpak is persoonlijk. Praat altijd met je arts, want sommige alternatieven kunnen behandelingen verstoren.

Ik hoop dat mijn verhaal inspireert, maar maak keuzes met professionele begeleiding.

Mark

Ik ben Mark, 38 jaar, en in de zomer van 2024 kreeg ik te horen dat ik prostaatkanker had. Als alleenstaande vader voelde ik paniek, maar ik wilde alles doen om er weer bovenop te komen. Na gesprekken met mijn dokter koos ik ervoor om conventionele behandelingen te combineren met alternatieve methodes die mij kracht zouden geven.

Mijn behandeling begon met een operatie om de tumor te verwijderen. De artsen adviseerden daarna bestraling om de kanker onder controle te houden. Ik wist dat bestraling effectief kan zijn, maar ik was bang voor de vermoeidheid en mogelijke bijwerkingen.

Om mijn lichaam te ondersteunen, veranderde ik mijn levensstijl. Ik schakelde over naar een mediterraan dieet vol groenten, vis en olijfolie, omdat ik las dat dit ontstekingen kan verminderen. Ik begon ook met mindfulness-meditatie om mijn angst te beheersen, en ik nam vitamine D3 supplementen na goedkeuring van mijn arts, omdat mijn waarden laag waren. Deze stappen gaven me het gevoel dat ik actief bijdroeg aan mijn herstel.

Mijn bloedwaarden werden goed in de gaten gehouden om te zorgen dat mijn supplementen de bestraling niet zouden verstoren.

Begin 2025 hoorde ik dat mijn scans schoon waren – ik was in remissie. De bestraling deed zijn werk, maar ik geloof dat mijn dieet en meditatie me hielpen sterker te blijven. Ik blijf onder controle en houd mijn gezonde gewoontes aan.

Lisa

Ik ben 45 jaar, en in het najaar van 2024 kreeg ik de diagnose niet-kleincellige longkanker, stadium 2. Als lerares en moeder was de schok enorm, maar ik besloot al snel dat ik alles zou proberen om te vechten. Na gesprekken met mijn oncoloog koos ik

voor een mix van conventionele en alternatieve behandelingen om mijn kansen te vergroten.

Mijn behandeling begon met een operatie om een deel van mijn long te verwijderen. Daarna adviseerden de artsen chemotherapie om verdere verspreiding te voorkomen. De misselijkheid en vermoeidheid van de behandelingen waren pittig, maar medicijnen hielden het draaglijk.

Om mijn lichaam te ondersteunen, begon ik met een anti-inflammatoir dieet, rijk aan bessen, bladgroenten en noten, omdat ik las dat dit mijn immuunsysteem kon helpen. Ik voegde boswellia supplementen toe vanwege mogelijke ontstekingsremmende effecten, en ik begon met ademhalingsoefeningen en lichte tai chi om mijn longcapaciteit en rust te bevorderen.

Het combineren vroeg om zorgvuldigheid. Mijn arts waarschuwde voor onveilige alternatieven zoals hoge doses vitamine C, die mijn chemo konden verstoren, dus die vermeed ik. Regelmatige controles zorgden ervoor dat mijn aanpak veilig bleef.

In juli 2025 kreeg ik goed nieuws: mijn scans waren schoon, en ik ben in remissie. Ik geloof dat chemo

de kanker heeft aangepakt, terwijl mijn dieet en tai chi me hielpen sterker te blijven. Ik blijf onder controle en houd mijn gezonde gewoontes vast.

Sophie

In 2024 hoorde ik dat ik longkanker had. Ik hou van de natuur en wilde geen operatie of chemo. In plaats daarvan koos ik voor een natuurlijke aanpak.

Ik begon met een simpel, biologisch dieet: veel groenten en fruit, zoals wortels en boerenkool. Ik dronk elke dag verse sappen en nam kruiden zoals kurkuma. Ik deed ook yoga en meditatie om rustig te blijven.

Mijn dokter zei dat het riskant was. Hij vertelde me dat zonder chemo of operatie de kans groter is dat kanker terugkomt. Ik snapte dat, maar dit voelde goed voor mij. Ik liet wel scans maken om mijn gezondheid te checken.

In juli 2025 waren mijn scans schoon. Ik ben blij en voel me sterk, maar ik weet dat mijn verhaal bijzonder is. Misschien hielp het vroege stadium of geluk. Ik blijf gezond eten en laat me controleren.

Jasper

In 2024 hoorde ik dat ik darmkanker had. Chemo en operaties voelden niet goed voor mij. Ik wilde mijn lichaam op een natuurlijke manier helpen, dus zocht ik een chiropractor en veranderde mijn leefstijl.

Mijn chiropractor legde uit dat chiropraxie mijn zenuwstelsel kon ondersteunen door mijn wervelkolom te corrigeren. Hij deed zachte aanpassingen om mijn lichaam in balans te brengen. Daarnaast begon ik een simpel, biologisch dieet met veel groenten, zoals spinazie en wortels, en weinig suiker. Ik dronk elke dag groentesappen en begon met wandelen en meditatie om stress te verminderen.

Mijn dokter waarschuwde me dat zonder chemo de kanker kon groeien. Ik snapte het risico, maar koos dit pad en liet regelmatig scans maken. In juli 2025 kreeg ik het nieuws dat ik geen kanker meer had. Ik voel me goed, maar weet dat mijn verhaal bijzonder is. Misschien hielp het vroege stadium of mijn verandering in levensstijl?

Marie

In de lente van 2024 kreeg ik de diagnose pancreaskanker, die als een donderslag bij heldere hemel kwam. Het voelde alsof de grond onder mijn voeten verdween. Als lerares en natuurliefhebber wilde ik mijn lichaam niet overleveren aan chemotherapie of operaties. In plaats daarvan koos ik voor een pad dat mijn hart volgde: mijn lichaam helen met voedsel, levensstijl en een paar eenvoudige supplementen.

Ik begon met een biologisch dieet dat mijn ziel voedde. Elke dag vulde ik mijn bord met kleurrijke groenten – broccoli, bieten, spinazie – en liet ik suiker en bewerkt voedsel achter me. Verse groentesappen, bruisend van leven, werden mijn ochtendritueel. Na een bloedtest ontdekte mijn arts dat mijn vitamine D3 en zinkniveaus laag waren, dus voegde ik deze supplementen toe, zorgvuldig gekozen om mijn immuunsysteem te ondersteunen. Ik vond rust in dagelijkse wandelingen door het park, waar de frisse lucht mijn longen leek te omarmen, en in stille momenten van meditatie, die mijn angsten verzachtten.

Mijn oncoloog was eerlijk: zonder conventionele behandeling was er een kans dat de kanker zou groeien. Zijn woorden bleven in mijn hoofd hangen, maar iets in mij fluisterde dat dit mijn weg was. Ik liet regelmatig scans maken om mijn gezondheid te volgen, een kleine concessie aan de medische wereld.

In juli 2025 kreeg ik het nieuws waar ik amper durfde te hopen. De kanker was weg. Ik voelde een golf van dankbaarheid, maar ook besef dat mijn verhaal uitzonderlijk is.

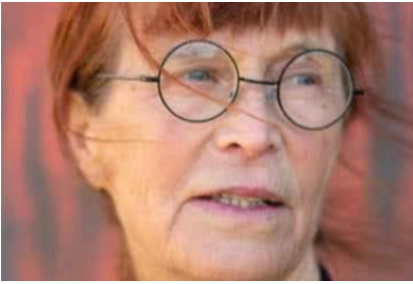


Over de auteur

Kanker is een woord dat angst oproept. Voor wie ermee geconfronteerd wordt, verandert het leven van de ene op de andere dag. Maar kanker hoeft niet het einde te betekenen van hoop, gezondheid en levenskwaliteit. In dit boek deel ik mijn persoonlijke verhaal: hoe ik, na een zware diagnose en ingrijpende behandelingen, de keuze maakte om mijn gezondheid weer in eigen handen te nemen – met voeding, kruiden, supplementen, stressbeheer en spirituele groei als mijn bondgenoten.

Dit is niet alleen een getuigenis van herstel, maar ook een praktische gids voor wie kanker wil voorkomen. Want dezelfde natuurlijke principes die helpen bij genezing, ondersteunen ook het behoud van vitaliteit, balans en kracht. Je ontdekt hoe plantaardige voeding, bewuste leefstijlkeuzes en eeuwenoude holistische inzichten niet alleen bijdragen aan herstel, maar ook de kans op ziekte kunnen verkleinen.

“Holistisch kanker overwinnen” is een boek vol inspiratie, praktische tips en hoop – voor iedereen die zijn gezondheid in eigen handen wil nemen, of je nu herstelt van kanker of het juist wilt vermijden.



Kanker verandert alles – maar het hoeft je niet machteloos te maken.

Toen Annie Vanhee de diagnose *non-Hodgkinlymfoom* kreeg, begon een intense reis vol angst, pijn en vragen. Na jaren van behandelingen, terugval en twijfel koos ze een ander pad: een holistische weg die lichaam, geest en ziel samenbrengt.

In *Holistisch kanker overwinnen* deelt Annie openhartig haar persoonlijke verhaal én de praktische methoden die haar hielpen om opnieuw kracht, balans en levensvreugde te vinden. Van plantaardige voeding en kruiden tot stressbeheer en complementaire therapieën: dit boek biedt inzichten en handvatten voor iedereen die met kanker te maken krijgt of zijn gezondheid bewust wil versterken.

Dit boek is geen vervanging van medische zorg, maar een bron van hoop, inspiratie en zelfregie. Het nodigt je uit om verbinding te maken met jezelf, met de natuur en met de innerlijke kracht die in ieder van ons schuilt.