

Adviezen voor kankerpatiënten (en hun partners)

- 1) Eet zoveel mogelijk biologisch dynamisch (of organisch) geteelde groenten en fruit; vooral citrusfruit (veel grapefruit), tomaten, **avocado's**, wortelen, ananas, **broccoli**, **papaja**, spinazie, abrikozen, rozijnen, uien, etc. Schaf een sapcentrifuge aan, zo kunt u veel meer groente vers tot u nemen. Maak met name groentesappen, vruchtensappen bevatten teveel suiker. Neem bij elk glas groentesap 200 mg vitamine C poeder (= ongeveer een achtste theelepeltje, meer mag ook). In het begin kunt u wat meer winderigheid verwachten dit wordt minder na verloop van tijd. Probeer tenminste 2 glazen groentesap per dag te drinken.
- 2) Gebruik zilvervliesrijst en peulvruchten als basis voor het warme eten; wat de peulvruchten betreft gaat een absolute voorkeur uit naar **soja en boterbonen** (=soort grote witte bonen ook wel reuze bonen (Bonduell) genoemd). Neem zoveel mogelijk soja in de vorm van tofu, tempeh, sojaburgers, sojayoghurt, en in mindere mate sojamelk en sojavla, sojapoeder etc. (bijv. merk Alpro of Provamel) Ook bonen, erwten en volkoren pasta's en af en toe aardappelen zijn aan te raden.
- 3) **Vette vis** 2 tot 3 keer per week; vette vis is o.a. haring, zalm, makreel, tonijn, sardientjes, zeeduivel en zeepaling. Bij gerookte vis het "bruine vel" niet opeten, niet gerookte vis is beter. Bij ernstig gewichtsverlies vaker vette vis als tussendoortje.
- 4) Zuurdesembrood of gistbrood uit de natuurwinkel; liefst volkorentarwe; zonder de toevoeging van extra vet. Speltbrood heeft duidelijk de voorkeur boven tarwebrood, aangezien in tarwe veel meer bestrijdingsmiddelen en allergenen zitten dan in spelt. Neem **geen witmeelproducten** (dus geen witbrood, koekjes, beschuitjes)
- 5) Magere zure zuivelproducten met **levende melkzuurbacteriën**, bijvoorbeeld vifit-yoghurt, biogarde, biogardedrink. Bij voorkeur ook de zuivel van een biologisch bedrijf (bijv. EKO-keur, te koop in reformwinkels)
- 6) Kaas: voornamelijk jonge kaas (oude kaas bevat meer verzadigd vet) en minder dan 40 gram per dag.
- 7) **Geen vlees**, incidenteel zwezerik, lever en heel af en toe gevogelte of wild. (in vlees zitten stoffen die de groei van kanker sterk bevorderen)
- 8) Noten en zaden: **walnoten**, amandelen, pompoenpitten, sesamzaad en lijnzaad; geen mais en pinda's. Elke dag 5 tot 10 **bittere amandelen** of **bittere abrikozenpitten**.
- 9) Paddestoelen: **Shiitake**, maitake en reishi
- 10) Voor verhitten uitsluitend **olijfolie** (eventueel sesamolie), in salade liefst lijnzaadolie of olijfolie; eventueel ook walnotenolie, sesamolie, amandelolie of pompoenpittenolie. Absoluut geen saffloer- of zonnebloemolie. Zonnebloempitten mogen wel met mate; geen pindaolie en geen maaskiemolie. Probeer zo weinig mogelijk te bakken (evt. kort roerbakken) en braden en zeker niet frituren.
- 11) Roomboter: dun op brood of niet
- 12) Kruiden: Vooral: **knoflook**, kummel, komijn, saffraan, rozenmarijn en **curcuma** (hoofdbestanddeel van kerrie, ook wel geelwortel genoemd) en tumeric (gele gember). Ook peterselie, gember, rode pepers, tijm, basilicum, oregano, lavas en sereh (citroengras). Indien u erg kouwelijk bent neem dan extra gember, bijvoorbeeld verse gember geraspt door de thee. Helpt ook tegen misselijkheid bij chemotherapie!
- 13) **Geen suiker**; wel met mate honing of oerzoet (=ingedroogd rietsuikersap). Beste zoetmiddel is steviadruppels of verse blaadjes van de stevia.
- 14) Geen of weinig zout, neem bij voorkeur Jozo vitaal (=mineraalzout + jodium).
- 15) **Groene thee, zoethoutthee en rooibosthee**; koffie en thee liever niet of slechts met mate (niet meer dan 1-2 per dag); cafeïne-vrije koffie is minder gezond dan met cafeïne. Neem fruit bij de koffie om het verlies van mineralen en spoorelementen tegen te gaan. (Bij oestrogeengevoelige tumoren is rode wijn mogelijk af te raden). Groene thee is een opwekkend middel, is kankerremmend en is een zeer sterke anti-oxidant. Neem minimaal 3 mokken verdeeld over de dag. (een goed merk is Piramide, Simon Levelt of Bradley's). Zorg dat het gekookte water is afgekoeld tot ongeveer 70 graden Celsius voor dat je het theezakje erin hangt!
- 16) Neem geen **alcohol** of slechts **met mate**. In het algemeen is af en toe een droge rode wijn bij een goede conditie o.k. (dit mag dan zelfs dagelijks indien met mate)
- 17) Als ontbijt of tussendoor kunt u het Budwig-papje nemen: Zie bijlage. Bij sterk gewichtsverlies zoveel mogelijk lijnzaadolie (rustig tot 6 eetlepels per dag) nemen en wei-poeder.
- 18) Neem minstens 2 keer per dag 10-15 minuten de tijd om bewust te ontspannen / mediteren / bidden of yoga. Gebleken is dat tijdens meditatie of een ontspanningsoefening het afweersysteem veel actiever is. (Zie ook onderstaande boekenlijst)
- 19) Hoe vreemd het misschien ook klinkt, maar zie kanker als een kans. Een kans om te veranderen. Eén van de belangrijkste dingen is liefde ontvangen en geven. Ga op zoek naar wie en wat u werkelijk belangrijk vindt. Geef ruimte aan je gevoelens (ook de minder leuke). Ga LEVEN!

Aan te bevelen boeken over voeding:

Dr. A.J. Houtsmuller en drs. M.M.A. Lubrecht: Het Dr. Houtsmullerdieet, voeding als sterk wapen tegen kanker., uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Diegem 1997. ISBN 90-313-2489-2

Dr. A.J. Houtsmuller: Niet-toxische tumortherapie, uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum, Houten 1995. ISBN 90-313-1951-1

Kabos & van Winden: Het Dr. Houtsmuller Kookboek. Uitg. Bohn, Stafleu, Van Loghum 1998. ISBN 90-313-2734-4

H. van Waning: Verse sappen en hun geneeskracht, uitgeverij Ank-Hermes, Deventer, 1992.

E. Valstar: Voedingsinterventie bij kanker. ISBN 9058601927 (zie ook www.ngoo.nl)

Voor mentale ondersteuning:

Greg Anderson: De kankerverwinnaar, benut de genezende krachten van uw geest, uitgeverij Element, Naarden 1996. ISBN 90-5689-004-2

Dr. Bernie S. Siegel: Lessen van wonderbaarlijke patiënten, uitg. Intro, Nijkerk. ISBN 9026618387

Dr. Bernie S. Siegel: Liefde, harmonie & genezing. Uitg. Bosch & Keuning, Baarn. ISBN 9024647495.

O.C. Simonton, R. Henson: De kracht die in je schuilt, uitgeverij Intro, Nijkerk 1992

O.C. Simonton, S Mathews-Simonton, J.L. Creighton: Op weg naar herstel, uitgeverij Intro, Nijkerk, 1983 ISBN 9026617399

Ian Gawler: Je kunt kanker overwinnen, uitg. Ank-Hermes, Deventer, 1995.

Grace Gawler: Gevangen in stilte (transformatie van je emoties bij de genezing van borstkanker), uitg. Ank-Hermes, Deventer, ISBN 90-202-4303-9

C. Hirschberg: Spontane genezing, uitg. Kosmos-Zek, Utrecht. ISBN 9021526824

Dr. Y van Orshoven: Op weg naar de energetische mens". Uitg. Acco, Leuven ISBN 9033432986

Brandon Bays: "De helende reis". Uitg. Het Spectrum. ISBN 9027473498 (zie ook www.nvjt.nl)

E. Kübler-Ross: De cirkel van het leven. Uitg. Ambo, Amsterdam. ISBN 9026315112

Ken Wilber: Overgave en strijd. De groei van inzicht en liefde tijdens het leven en sterven van Treya Wilber ISBN 9063500602 (zeer indrukwekkend boek, maar moeilijk te lezen)

Aan te bevelen video/films:

De video/film: A leap of faith (over de strijd van iemand met kanker)

Interview met Dr. A.J. Houtsmuller, M. Simek en J. Braakhekke, RVU, 1996

The Energetics of Healing. Caroline Myss, PhD. ISBN 1-56455-418-X, Sounds True, 1997. Een 3 uur en 10 minuten durende video over hoe je je eigen energie kan gebruiken om jezelf te helen.

Zonodig dwars, een recente uitzending over hoe kankerpatiënten goed reageren op voeding en suppletie van onze collega E. Valstar in samenwerking met het SNFK (tel: 020-5304933, e-mail: info@snfk.nl)

Aan te bevelen instellingen en therapeuten voor mentale ondersteuning:

Instituten gespecialiseerd in psychische, sociale en spirituele begeleiding van kankerpatiënten, zowel individueel als in diverse groepen. Zéér aan te bevelen, met name voor bevorderen v.d. kwaliteit van leven!!:

* Helen Dowling Instituut, tel. 030 - 252 40 20, Rubenslaan 190, 3582 JJ Utrecht, e-mail: hdi@hdi.nl, homepage: <http://www.wirehub.nl/~hdi/index2.html>

* Taborhuis, Nijmeegsebaan 27, 6561 KE Groesbeek Tel: 024-6843620 / fax: 024-6841029

* **Stichting Assagioli, Haren, tel 050 - 406 24 00 (het behouden huys) en op internet:**

<http://www.assagioli.nl>

Zij geven een CD-rom uit: "met kanker kun je leven" vol info over ontspanningsoefeningen.

* LeShan-Stichting: tel. 071 - 517 74 61 Boerhaaveplein 19, 2343 LT Oegstgeest

* Vicki Brown Huis: 073 - 614 85 50 Hinthamereinde 72, 5211 PP Den Bosch

Therapeuten:

Mw. Riet de Boer, Mathenesserlaan 185, Rotterdam, 010-4675679 (tussen 8.00-9.00 uur)

Dhr. Frans Meulmeester, Rotterdam, 010-2147358

Mw. Tineke Hommes, Rembrandtstraat 18, 2311 VW Leiden, 071-5127350

Mw. Jolanda de Leeuw, Sparrenlaan 1, 4641 GA Ossendrecht, 0164-675081

Mw. Y.B. Rosman-Sonius, psychotherapeute, Maarssen, 0346-571605 (tussen 7.30 -8.00 uur)

Dhr. Wilbert Linnemans, Duivenkamp 191 3607 AJ Maarssen 0346-550300

Mw. Lily Hogeveen-Huijzinga, Ettenlaan 1, 9331 BE Norg. Tel: 0592-612296

Toelichting veel gebruikte middelen in de niet-toxische tumortherapie:

De onderstreepte middelen komen meestal voor vergoeding in aanmerking, doordat het of magistraal bereide middelen zijn of omdat het middelen zijn die op de G.V.S.-lijst staan. Zie verder onze info over vergoedingen. De onderstaande middelen zijn de meest voorgeschreven middelen. In de meeste gevallen zal uw behandelaar een keuze maken uit enkele van deze middelen. Alle middelen zijn in de door ons voorgeschreven dosering niet-toxisch en kunnen in principe naast reguliere medicatie worden gegeven.

- ❖ **Plantina Multi A t/m Zink, Solgar VM 75, Orthica Multi-4:** Dit zijn allen multi-vitamine/mineralen complexen voor een algehele aanvulling. Ook verkrijgbaar in poedervorm voor mensen die moeilijk slikken.
- ❖ **Vitamine C:** is een sterke anti-oxidant, stimuleert de afweer (verhoogd interferon-productie) en gaat sommige bijwerkingen van chemotherapie en bestraling tegen. Neem geen retard-vorm. Voor mensen met maagklachten en dunne ontlasting is een niet-zure vorm verkrijgbaar.
- ❖ **Vitamine C-poeder** raden we aan om te gebruiken in het groentesap. Dit bindt zich aan het nitraat waardoor er geen kankerverwekkende nitrosaminen kunnen ontstaan. Neem 1/2 - 1 theelepeltje per glas groentesap (ook indien het sap uit een fles komt).
- ❖ **Vitamine E:** ook een sterke anti-oxidant, stimuleert de afweer (verhoogd interferon-productie) en gaat sommige bijwerkingen van chemotherapie en bestraling tegen. Remt de vorming van nieuwe bloedvaten (=neo-angiogenesis remmer). Is vetoplosbaar.
- ❖ **Zink-15 mg:** is een goed opneembare vorm van zink, stimuleert de afweer en is een apoptosis-inductor. (Apoptosis = geprogrammeerde celdood, zink leert de kankercel a.h.w. om dood te gaan)
- ❖ **Selenium:** een zeer sterke kankerremmende stof en goede anti-oxidant. *Nuchter innemen.*
- ❖ **Vitamine D-3:** stimuleert de afweer, remt de neo-angiogenese en is eveneens een apoptosis inductor. Bij hoge doseringen dient u regelmatig een calciumspiegel te laten bepalen.
- ❖ **Vitamine A:** stimuleert de afweer, remt de neo angiogenese en is eveneens een apoptosis inductor. We geven dit vaak in hele hoge doseringen. Dit is geen probleem. Indien u er teveel van krijgt merkt u het direct, u krijgt dan een zware hoofdpijn die blijft en een zeer droge, schilferende huid. In dat geval contact opnemen met uw behandelend arts.
- ❖ **Mega-genisteïne (Megag):** dit is een zeer geconcentreerde vorm van het genisteïne uit de soja. Het is de allersterkste niet toxische kankerremmende stof. Het stimuleert net als zink de apoptosis, het is een anti-oxidant, het remt de vorming van nieuwe bloedvaten, zodat uitzaaiingen en ook de bestaande tumor minder voeding krijgt (neo-angiogenesis remmer) en heeft een hormoon-achtig effect. Hierdoor is het met name geschikt voor vrouwen met borstkanker (het remt de stimulatie van de tumor door oestrogenen, maar heeft zelf wel een soort oestrogeen effect en gaat zodoende botontkalking en 'opvliegers' tegen).
- ❖ **Melatonine 5 of 25 mg:** In de bijsluiter wordt dit beschreven als een slaapmiddel. Het is echter ook een middel dat 's nachts het immuun-systeem stimuleert en dat een zeer sterke anti-oxidant is voor de zenuwen. Het gaat bijwerkingen van de chemotherapie tegen en is een kankerremmende stof die ook werkt als apoptosis-inductor. *Neem het een half uur voor het slapen.*
- ❖ **Pao-perreira:** Dit bevat een alkaloid-achtige stof die net als genisteïne de vorming van nieuwe bloedvaatjes remt en die er voor zorgt dat de kankercel minder goed zijn vocht kwijt kan. Met name bij borstkanker, melanomen en hersentumoren. *Moet op een lege maag worden ingenomen*
- ❖ **Quercitine:** is een van de goede stoffen uit de grapefruit. In 1 capsule zit net zoveel als in 200 grapefruits. Het is een zeer sterke anti-oxidant en het remt het melkzuurtransport van de kankercel. Gevolg is dat de kankercel verzuurd en afsterft. Dit middel kan de werking van bepaalde medicatie voor het hart versterken. Mag niet op de dag van de chemokuur worden genomen.
- ❖ **Glutathion-complex:** is een zeer sterke, maar helaas ook erg dure anti-oxidant. Met name geschikt om de ontgiftiging in de lever te stimuleren en heeft een sterke kankergroeiremmende werking. Eventueel kan **acetyl-cysteine** gegeven worden als een goedkopere voorloper van dit glutathion. Het zit volop in avocado's, dus eet dit veel. *Moet op een lege maag worden ingenomen*
- ❖ **D-limonene:** bevat een soort terpeen-achtige stof (is erg scherp, dus altijd mengen met soja-yoghurt of biogarde, eventueel lecithinekorrels toevoegen om het beter op te lossen) en werkt als een soort natuurlijke chemo-therapie. Het remt de celdeling van met name kankercellen. Vooral bij long-, borst-, darm- en leverkanker.
- ❖ **Zingiber / gingerroot:** Dit is een extract uit gember en wordt gegeven om de misselijkheid bij chemotherapie tegen te gaan. Zie ook op onze homepage op internet: www.natuurarts.nl/achemo.htm
- ❖ **Lycopene:** vooral bij prostaatkanker en leukemie. Is een sterke anti-oxidant, moet hoog gedoseerd worden, altijd bij het eten innemen (heeft iets vettings nodig voor goede opname)
- ❖ **Milk-Thistle:** Dit is een extract uit de maria-distel en is zeer effectief bij leverfunctiestoornissen en

prostaatkanker. Het is een middel dat zeer sterk de lever ondersteunt in zijn ontgiftende werking. Dit laatste geldt ook voor avocado's.

- ❖ **Betuline-zuur:** vooral bij melanomen, werkt remmend op de groei. Werkt bij bijna alle tumoren als een apoptosis inductor, zorgt dus voor afsterven van de kankercellen.
- ❖ **DHEA (DH-complex):** dit bevat het hormoon: dehydro-epi-andosteron, hetgeen een bijnierhormoon is en van groot belang is voor de afweer (het immuunsysteem). Hoe lager het DHEA hoe meer kans op kanker en hoe minder vitaal. Het kan worden omgezet tot oestrogeen en daarom is er bij borstkanker enige voorzichtigheid geboden, dierproeven laten echter een zeer gunstig effect van DHEA zien, ook bij borstkanker. Het DHEA remt de uitsluiting van vocht uit de kankercel, deze blaast op en knapt en sterft. Verder is het een goede anti-oxidant. In hoge doseringen kan het worden omgezet in testosteron en kan het bij vrouwen baard- en snorgroei en haaruitval geven. Dan de dosering verlagen. *DHEA mag niet worden gegeven bij mensen met prostaatkanker.*
- ❖ **Wobe-mugos (Pancreat.):** bevat vele plantaardige enzymen, waaronder papaja-enzymen. Wordt gebruikt om kankercel kwetsbaarder te maken. Is een duur middel, kan eventueel vervangen worden door het eten van veel verse papaja's en verse groentesappen.
- ❖ **Polygonum cuspidatum,** ook wel Resveratrol: Is een zeer sterke anti-oxidant die de doorbloeding bevordert, kankerremmend werkt m.n. bij borstca. en leukemie en zeer effectief is bij geheugenproblemen en hart-en vaatziekten.
- ❖ **Tavonin (Ginkgo biloba):** sterke anti-oxidant die de doorbloeding bevordert, kankerremmend werkt en zeer effectief is bij geheugenproblemen en hart-en vaatziekten. Met name goed tegen bijwerkingen van bestraling.
- ❖ **Hypericum:** ook wel bekend als St. Janskruid, heeft kankerremmende eigenschappen en verhoogd de afweer. Verder is het een middel dat anti-depressief werkt in een dosering van 2-3 x 1 capsule. **Mag niet tijdens chemotherapie worden ingenomen.**
- ❖ **Lappa major (=arctium lappa):** ondersteunt de ontgifting in de lever, is een kankerremmende stof en hoofdbestanddeel van een aantal kruidenthee's tegen kanker (o.a Hoxley en Flor-essence thee). Het bevordert tevens de opname van voedingsstoffen uit de darmen.
- ❖ **Hylak-forte:** stimuleert de vorming van slijmvlies in de darmen. Geeft hierdoor meer voeding aan de goede darmbacteriën. Deze zijn nodig voor een goede werking van het belangrijke genestof. Meer dan 80% van onze afweer (immuunsysteem) wordt gevormd in de darmen. Een goede darmfunctie is dus van levensbelang!
- ❖ **Yolac-poeder, Orthiflor, lactobacillen, acidophilus etc.:** allen behoren tot de zogenaamde probiotica. Dit zijn bacteriën die functie van de darmen (spijsvertering) bevorderen.
- ❖ **Chelintox:** dit is calcium-edta, hetgeen gebruikt wordt om zware metalen uit het lichaam te halen. Deze metalen kunnen de afweer onderdrukken. U moet veel drinken na zo'n injectie.
- ❖ **Vitamine B12:** Omdat u bij het Houtsmullerdiët geen vlees eet, vullen we af en toe het vitamine B12 gehalte aan met behulp van een injectie of tabletten.
- ❖ **Vitamine C intraveneus:** Indien vitamine C in een hoge dosering wordt ingespoten dan werkt dit als een cytotoxisch middel voor kankercellen. Dit wil zeggen dat het de kankercel doodt. Verder werkt het immuunstimulerend en is het een pijnstillend. Studies laten zien dat kankerpatiënten die veel vitamine C innemen, een betere kwaliteit van leven hebben en langer leven.
- ❖ **Wei-poeder:** Een goede bron van energie voor de gewone cellen en niet voor de kankercel, verhoogt het glutathiongehalte in de gewone cellen en verlaagt het in de kankercel. Ideaal om wat op gewicht te komen. U kunt er een soort milkshake van maken.
- ❖ **KSM-itake:** Dit is een mengsel van drie paddestoelen: Kawaratake (=Coriolus Versicolor), Shi-itake en Maitake. Deze mycoceuticals (een geneesmiddel uit paddestoelen) zijn sterke immuunstimulerende middelen en remmen de groei van kankercellen. Mogelijk is het ook een sterke neo-angiogenese remmer.
- ❖ **S-Allyl-Mercapto-Cysteine (SAMC):** Dit is een speciaal bewerkt knoflookextract en heeft met name bij prostaatkanker een beschermende werking. Tevens is het aan te raden elke dag per persoon een teentje knoflook in het eten te vermengen.
- ❖ **Rosmarinus officinalis:** Dit is een vloeibaar extract van de rozemarijn en is een sterke anti-oxidant. Tevens heeft het een opwekkende, anti-depressieve en licht pijnstillende werking. Rozemarijn kan zorgen dat de chemotherapie effectiever werkt en er minder resistentie tegen de chemo zal optreden.
- ❖ **Melissa officinalis:** Dit is een vloeibaar extract van de melisse. Dit bevat kankerremmende stoffen en het heeft een ontspannende, rustgevende werking.
- ❖ **Epigallo catechine:** Dit is het meest werkzame deel van de groene thee. Het is geen vervanging voor de groene thee, want groene thee is ook een zeer goede anti-oxidant. Epigallo is een sterke kankerremmende stof, met name bij borst- en darmkanker. Japanse vrouwen met gemetastaseerd borstkanker hadden na behandeling (operatie, bestraling en chemo) bijna 50% minder kans op een recidief (het terugkomen van

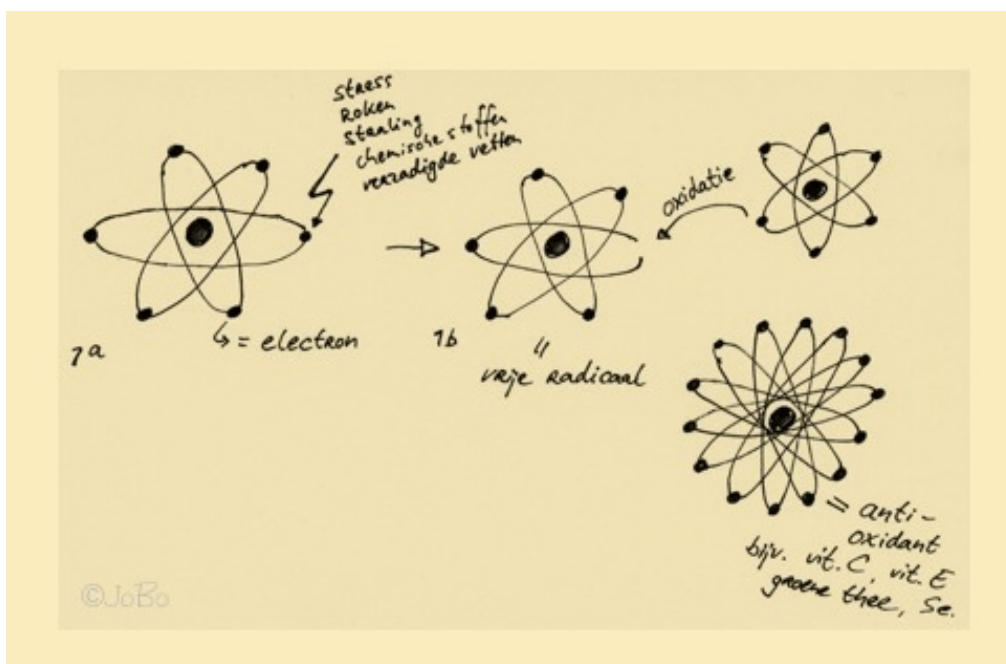
de kanker) na inname van meer dan 5 koppen groene thee per dag. De epigallo catechine capsules bevatten per capsule evenveel catechine als 20 koppen thee.

- ❖ **Curcuminoiden-complex:** Dit is een geconcentreerd extract van curcuma (=geelwortel). Heeft sterke ontstekings- en kankerremmende eigenschappen. Soms wat scherp op de maag, daarom bij de maaltijd innemen.
- ❖ **I-2-V.** Dit is een extract van indole-3-carbinol en isothiocyanaat. Het bevat de meest werkzame bestanddelen uit koolsoorten en broccoli. Het wordt vooral voorgeschreven bij hormoongevoelige kankers, met name ter preventie en behandeling van borstkanker en ook bij darmkanker.
- ❖ **Alfa-liponzuur:** vet- en wateroplosbare anti-oxidant, helpt de werking van andere anti-oxidanten te versterken. Kan schade aan zenuwcellen soms weer herstellen.

Zes manieren om de groei van kankercellen te remmen en het ontstaan van nieuwe kankercellen te voorkomen:

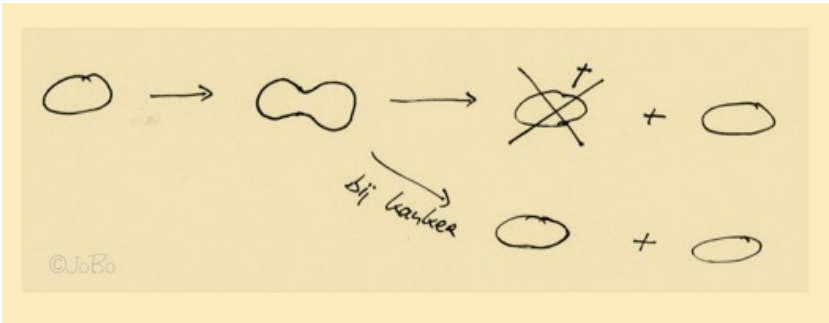
1) Remming van de vorming van vrije radicalen:

Een stabiel molecuul, is een stof met een kern en om de kern zweven electronen (afb. 1a). Door (röntgen-)straling, zonlicht, de ademhaling en allerlei chemische stoffen en zware metalen kan een electron uit zijn baan raken, waardoor dit molecuul een elektron mist. We noemen het dan een vrije radicaal (afb. 1b). Zo'n vrije radicaal is een zeer onstabiel molecuul geworden en zal er echt alles aan doen om weer een electron te pakken. In de chemie wordt het pakken van een electron ook wel aangeduid met de term: oxidatie. Op het moment dat een vrije radicaal een electron pakt van een andere molecuul, dan is dit andere molecuul een vrije radicaal geworden en zo kun je hele kettingreacties in het lichaam krijgen. Deze kettingreactie kan schade aan cellen geven als bijvoorbeeld het DNA in uw cellen aangevallen wordt. Hierdoor kan er een verkeerde celdeling ontstaan, hetgeen het begin kan zijn van kanker. Dit is een van de redenen waarom straling kankerverwekkend kan zijn. Ook kunnen vrije radicalen onze afweer verlagen. Een vrije radicaal wordt pas onschadelijk gemaakt als hij een anti-oxidant tegen komt (een stof die de oxidatie dus tegen gaat). Een goede anti-oxidant is een stof die zoveel electronen om zich heen heeft dat hij makkelijk eentje kan missen. Deze anti-oxidant wordt daarmee wel een vrije radicaal, maar eentje die veel minder agressief is en die vervolgens weer een electron van een andere anti-oxidant kan krijgen. Zo kunnen anti-oxidanten elkaar ondersteunen in hun werk. Enkele voorbeelden van anti-oxidanten zijn: vitamine C, vitamine E, selenium, soja (genistein), beta-caroteen, OPC, groene thee, milk thistle (silymarin), ginkgo biloba (Tavonin), glutathion, liponzuur.



2) Stimulering van de apoptosis.

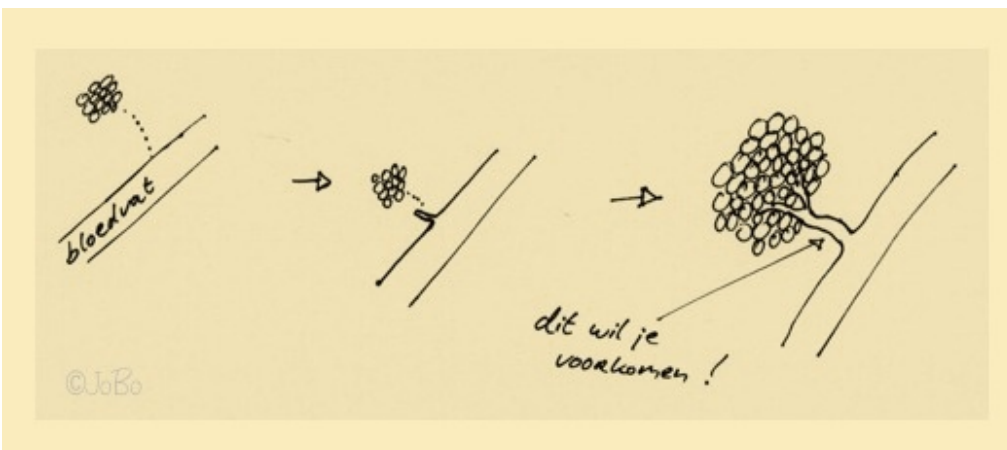
Apoptosis is geprogrammeerde celdood. Normaal gesproken deelt een cel en daarmee ontstaat een nieuwe cel. De oude gaat dood, de nieuwe die een exact kopie is van de oude gaat verder. We zien bij kanker echter vaak dat ook de oude cel door blijft groeien en delen.



Je wilt dus eigenlijk kankercellen leren om dood te gaan. Dit kun je doen door de geprogrammeerde celdood te stimuleren. Stoffen die hier o.a. invloed op hebben zijn: melatonine, zink, vitamine E, soja (genistein), knoflook, lycopene en milk thistle (silymarin).

3) Remming van de neo-angiogenese, oftewel remming van de vorming van nieuwe bloedvaatjes. Dit is een hot-item in het kankeronderzoek. Remming van de vorming van nieuwe vaatjes betekent dat de kankercellen minder voeding krijgen, je hongert als het ware de kankercellen uit. Als je een muis bent en kanker hebt kun je hiermee zeer goed behandeld worden en zelfs genezen van kanker. Voor mensen zijn de eerste onderzoeken nu gaande. Natuurlijke stoffen die de vorming van nieuwe bloedvaten remmen zijn o.a.: soja (genistein), groene thee, vitamine D3, vitamine A, milk thistle (silymarin), haaienkraakbeen,

acetylcysteïne, curcuma, maretak (iscador) en mogelijk ook ksm-itake en melatonine.



4) Remming van stimulerende hormonen

Bij hormoongevoelige tumoren als borstkanker en prostaatkanker kun je de invloed van de stimulerende hormonen beperken door stoffen toe te dienen die lijken op een hormoon, maar niet hetzelfde werken als een hormoon. Soja (genistein) is een stof die zo de groei van borstkankercellen en prostaatkanker kan remmen.

5) Stimulering van het immuunsysteem (de afweer versterken)

Door chirurgie, bestraling en chemotherapie kan een groot deel van de kankercellen aangepakt worden. Echter zien we vaak dat niet alle kankercellen worden opgeruimd. In principe is dit de taak van uw afweersysteem. Als er bijvoorbeeld 1 kubieke millimeter cellen over is gebleven na een operatie, dan gaat het toch nog om zo'n 1 miljoen kankercellen. Versterking van uw afweersysteem betekent een grotere kans dat uw lichaam dit zelf opruimt. Chemotherapie en vooral bestraling hebben een sterk immuun verlagend effect. Stoffen die het immuunsysteem o.a. stimuleren zijn: melatonine, vitamine C, vitamine E, zink, selenium, een goede multivitamine, knoflook en groene thee. Ook ontspanning, meditatie en psychotherapie kunnen enorm helpen uw afweer te versterken.

6) De kankercel zwakker maken

Kankercellen reageren anders en hebben een andere stofwisseling dan normale cellen. Stoffen als DHEA, pao pereira, visolie of lijnzaadolie, wei-poeder en acetylcysteïne kunnen de gewone cel sterker maken en de kankercel verzwakken. Mogelijk zijn enzymen van groot belang om kankercellen kwetsbaarder te maken. Dit is een van de redenen waarom groentesap uit fles minder goed is, het bevat minder enzymen. Ook het vermijden van vlees en suiker helpt om het de kankercellen moeilijker te maken.

Het Budwigpapje

In de vijftiger jaren heeft de Duitse biochemicus Johanna Budwig het zogenaamde Budwig-papje bedacht als het ideale ontbijt of gezondheidshapje. Ze vond het van groot belang dat mensen meer de zwavelhoudende eiwitten (bijv. uit kwark, soja) en de goede vetten tot zich nemen. Met name van de vetten is gebleken dat het van zeer groot belang is dat men voldoende lijnzaadolie binnen krijgt. Deze olie is een essentieel vetzuur en is dus net als bepaalde vitamines essentieel voor een goede gezondheid. Lijnzaadolie kan in het lichaam worden omgezet tot EPA, dit is een soort visolie en dit kan worden omgezet tot prostaglandines van de 3 serie, hetgeen stoffen zijn die kankerremmend werken, ontstekingsremmend en pijnstillend, anti-allergisch, anti-rheuma en anti-jeuk. Helaas gaat de omzetting van lijnzaadolie naar visolie niet altijd goed. Om die reden adviseren we vaak extra visolie capsules en het eten van vette vis. **Mannen met prostaatkanker kunnen beter geen lijnzaadolie nemen, lijnzaad (vanwege de lignanen erin, is wel goed).** Vette vis is voor hen juist wel erg goed.

Het originele Budwig-papje (niet zo lekker):

Volle kwark
1 eetlepel lijnzaadolie
vers geperst citroensap naar smaak
eventueel wat honing naar smaak
eventueel wat muesli toevoegen of fruit

Aangepaste Budwig-papje (even wennen, maar prima ontbijt)

Biogarde kwark of biogarde of vifit-yoghurt (in ieder geval iets met lactobacillen, dit zijn bacteriën die zorgen voor een goede darmflora)
eventueel mengen met soja-yoghurt (merk Alpro of Provamel) met bosvruchten of perzik (voor iets zoetere smaak, bovendien is gefermenteerde soja een goede anti-oxidant en kankerremmend)
1 eetlepel lijnzaadolie (koudgeperst !!)
2 theelepeltjes visolie (of visolie capsules)
1 eetlepel lecithine granulaat (korrels) (dit bindt zich aan de olie, daardoor makkelijker te mengen en het mengsel smaakt minder vettig, tevens is lecithine goed voor het geheugen)
fijne havervlokken of boekweitvlokken 1-3 eetlepels
eventueel Linolax Budwig-ontbijt mengsel toevoegen (verkrijgbaar in Reform-/natuurwinkels)

De visolie is bij ons of bij de apotheek in capsules verkrijgbaar (bijv. Omega-3 fish oil van VitOrtho of Fish EPA Orthica).

Mensen die geen zuivel verdragen kunnen overwegen alleen soja-yoghurt met de rest in te nemen.

Mensen die geen gluten verdragen, verdragen soms wel de haver, anders dit vervangen door boekweitvlokken of rijstvlokketjes en teff (zie www.glutenvrij-lepoole.nl).

Mensen die ook het aangepaste papje niet te pruimen vinden kunnen overwegen om minstens drie keer per week vette vis in te nemen (vette vis is bijna alle vis met een "a" in de naam: zalm, makreel, sardines, haring, paling) Neem echter niet te veel paling (maximaal 1-2 x per maand) vanwege de zware metalen erin. Andere vissoorten als kabeljauw, schol, tong etc. hebben niet de goede vetten, maar zijn niet ongezond.

Er is één groente waarin ook deze oliën zitten namelijk winterpostelein. Dit mag u volop eten.

Als u de lijnzaadolie niet te pruimen vindt kunt u het vervangen door Udo's Choice olie of Omega & More olie. Dit is een mengsel van de meest gezonde oliën, koud geperst, in afwezigheid van licht en zuurstof en daarmee een heel speciaal en vooral gezonde olie. De smaak lijkt op die van sesamololie en het kan als vervanging voor lijnzaad en visolie dienen. U kunt deze olie via ons bestellen of op internet op www.wnp.nl

Wat krijg ik vergoed?

Regelmatig krijgen wij vragen over welke behandelingen en welke medicatie vergoed wordt en wat niet. In het algemeen valt hierover weinig anders te zeggen dan: **Het hangt af van uw verzekering**. Voor particuliere ziektekosten verzekeringen geldt dat het helemaal af hangt van welke verzekering u heeft en wat voor polis. Lees dit dus goed na. Als u bepaalde dingen niet vergoed krijgt ligt dit vaak aan het feit dat u gekozen hebt voor een goedkopere premie. U heeft een groot deel van u leven niet betaald voor vergoeding van alternatieve therapieën en nu krijgt u misschien minder vergoed. Wij kunnen daar niets aan doen. De Zwolsche Algemeene en de meest uitgebreide pakketten van NN, ONVZ en Avero vergoeden (bijna) alles, ook vitaminen, mineralen, kruiden, ozonbehandelingen, chelatie, celtherapie, infusen, etc., mits het is voorgeschreven door een arts. Besef dat het gaat om bijzondere medische kosten en dat daarvan ook weer een groot deel aftrekbaar is voor de belasting. U mag ook de kosten van het dieet (meer vette vis, biologische groenten) als aftrekpost gebruiken.

U kunt een aantal voedingssupplementen via ons krijgen. Wij bestellen veel middelen rechtstreeks bij de fabrikant en kunnen zo voor een redelijke prijs (meestal 5-20 % onder de verkoopprijs) zeer goede middelen leveren. Soms ziet u ergens een goedkopere vitamine of mineralenpreparaat liggen. Het is uw goed recht om dit te nemen in plaats van de door ons voorgeschreven middelen. Probleem is echter dat de werking van een middel erg veel afhangt van de verbindingen, het soort vitamine en de toegevoegde stoffen. Zo werkt vitamine B6 in de vorm van pyridoxaal-5-fosfaat 20 x effectiever dan in de vorm van pyridoxine hcl, het is echter 10 x duurder. Ook zijn sommige multivitaminen-preparaten goedkoper maar bevatten dan bijvoorbeeld ijzer, hetgeen schadelijk kan zijn. Overleg dit dus met uw behandelend arts.

Wij zullen de medicijnen die eventueel vergoed kunnen worden zoveel mogelijk op recept zetten of magistraal laten bereiden. Dit laatste wil zeggen dat we een apotheker de opdracht geven het middel te maken en daarbij een aantal stoffen toevoegen die wel voor vergoeding in aanmerking komen. Het totaal wordt dan vaak (maar niet altijd) vergoed, maar ook dit hangt af van uw verzekering. Schrijf in ieder geval bezwaarschriften en informeer naar de reden indien het niet vergoed wordt. Vraag desnoods om een voor beroep vatbare beslissing, hiermee “dreigt” u dat u in beroep gaat en soms kan dit helpen. Alle magistraal bereide middelen bevatten ingrediënten die op de taxen staan **en het zijn geen alternatieve middelen** en valt dus niet onder natuurgeneeskunde of homeopathie, het zijn reguliere geneesmiddelen.

De magistraal bereide middelen worden via de apotheek of soms via de PTT onder rembours geleverd. Voor mensen die het Houtsmuller-dieet krijgen kan dit variëren van bedragen van € 200,- tot € 800,-. Zie op www.mierlohout.nl voor meer info over prijzen van deze middelen. En op www.kanker-actueel.nl bij “wat kost het?”

Wij zijn als artsen aangesloten bij de Artsenvereniging ter Bevordering van de Natuurgeneeskunde (ABNG), de Maatschappij ter Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde (MBOG en MOA), het Nederlands Genootschap voor Orthomoleculaire Oncologie (N.G.O.O.) en de American Board of Chelation Therapy (ABCT).

Informeer bij uw verzekering of u op basis van deze lidmaatschappen een vergoeding van het consult krijgt en zo niet waarom niet en onder welke voorwaarden wel.

-
- De komende maanden willen we op onze homepage steeds meer info over gezonde voeding en recepten vermelden. Bezoek dus regelmatig de site: www.natuurarts.nl
 - Voor meer informatie over borstkanker zie op internet: www.borstkanker.net
 - Voor meer informatie over voeding en kanker (en lekkere recepten) zie op internet: www.kanker-actueel.nl en op www.groenedag.org
 - Voor professionele informatie over voeding bij kanker zie op internet: www.ngoo.nl
- Deze laatste site bevat tevens vele gerandomiseerde studies naar voeding ter behandeling van kanker.