

Kanker

DEEL 1: Kanker en emoties. Lichaam en geest.

Tekst: Thierry Maréchal en Nele van Poucke

Foto's: Deborah Meskens

Binnen enige maanden rolt een nieuw boek van de drukpersen van de hand van Thierry Maréchal (onze trouwe Natuurpunter die in een aantal vorige nummers van Polderblad de impact van vlees op milieu en gezondheid schetste) en Nele Van Poucke. Dit keer behandelt hij het zeer geladen onderwerp "kanker". Een eerste deel handelt over emoties en kanker.

Er zijn heel wat uitdrukkingen die het verband aangeven tussen lichaam en emoties. Een krop in de keel, het ligt op mijn lever, hij bloost er van,...

Al deze uitdrukkingen zijn afgeleid van lichamelijke reacties die ontstaan zijn uit gevoelens. Ze drukken de band tussen lichaam en geest duidelijk uit.

Nochtans blijven veel mensen dikwijls hun "wenkbrauwen fronsen uit verwondering" of ongeloof als verteld wordt dat er een verband zou kunnen bestaan tussen emoties en lichamelijke gezondheid.

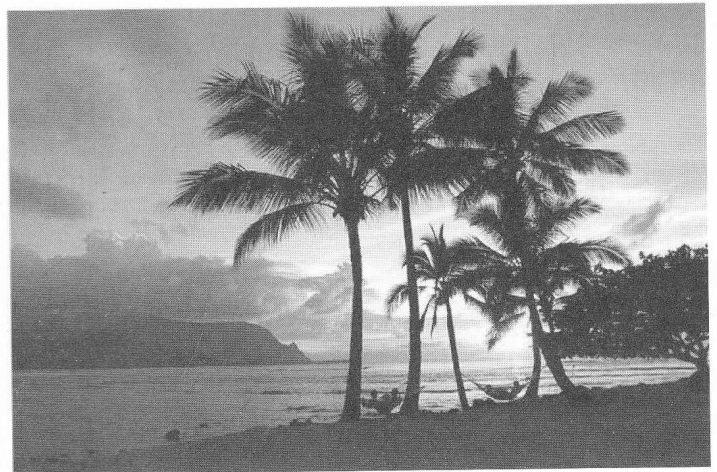
Hoe komt dat? Waarschijnlijk omdat artsen (waarin we veel vertrouwen hebben) dezelfde bedenkingen hebben en het zo ook aan ons overbrengen. Er zijn veel artsen die "bewijzen" moeten kunnen zien vooraleer ze van gedachten kunnen veranderen. Gelukkig zijn er ook studies die het verband tussen lichaam en geest wel aantonen, waardoor artsen die absoluut niet geloofden dat emoties grote invloed kunnen hebben op ziekte en genezing, uiteindelijk toch van mening veranderen (7-8).

Maar hoe komt het dan dat artsen zo denken? Volgens mij is dat te wijten aan het feit dat ze zeer weinig opleiding krijgen over het verband tussen lichaam en geest en ze evenmin geen opleiding krijgen over het verband tussen voeding en genees-

Hoe komt het dan dat ze daar geen opleiding in krijgen? Dat is volgens mij dieldelig. Ten eerste is het een gewoonte om geen opleiding te geven/krijgen over deze materie. Artsen worden al gedurende 7 jaar sterk geïnformeerd over gezondheidsleer, maar zeer weinig over de effecten van voeding en emoties op onze gezondheid. Deze gewoontes veranderen is niet vanzelfsprekend. Maar dat kan niet het enige zijn. Een tweede aspect is dat de universiteiten klassieke behandelingsstechnieken aanleren en niet willen weten van natuurlijke behandelingen. Opleidingen geven in natuurlijke behandelingen waar ze niet zo veel over weten, is niet vanzelfsprekend. Ook behandelingsmethodes die moeilijk te onderzoeken zijn, zijn niet weggelegd voor traditionele geneeskunde. Klassieke methodes (niet natuurlijk) samen met alternatieve methoden onderwijzen, matcht niet. Het derde probleem heeft volgens mij met geld te maken. Veel onderzoeken en subsidies komen uit de farmacie. Het is dus voor een belangrijk deel hun bron van inkomsten. Universiteiten werken dus ook volgens opdrachten uit de farmacie of volgens zaken die geld kunnen opbrengen. Wie zou er nu geld geven om onderzoek te verrichten naar het verband tussen voeding en gezondheid of tussen emoties en gezondheid? Het financieel plaatje voor zo'n studies is niet aantrekkelijk genoeg. Toch moet men nu ook niet alles of iedereen over dezelfde kam scheren, maar het financieel plaatje zal wel zijn invloed hebben volgens mij.

makken door emotionele problemen zijn nochtans gekend. Er zijn gelukkig toch ook onderzoeken verricht over het verband tussen emoties en gezondheid. Zo is algemeen geweten dat stress gevolg kan hebben op hartfalen, cholesterol enz... Alleen wordt dit onvoldoende bekend gemaakt. Er valt ook veel minder te verdienen door patiënten bijvoorbeeld naar yogalessen te sturen dan door medicijnen voor te schrijven. Om niet te specifiek in te gaan op kritiserende zaken, zal ik jullie nu informatie verschaffen over onderzoeken tussen stress en emotionele instabiliteit op onze gezondheid.

Tweeduizend jaar geleden waren artsen wel overtuigd van het verband tussen emotionele gezondheid en lichamelijke gezondheid. De Grieks-Romeinse arts Galenus beschreef toen zelfs al het verband tussen emoties en kanker.



In de **18de eeuw** beschreef een Engelse chirurg ook het verband tussen groot verdriet uit het verleden en kanker. (1)

In de **negentiende eeuw** was de Engelse medische wereld van mening dat emotioneel lijden de belangrijkste oorzaak van ziekten was. De chirurg Walter Hyle Walshe, die uiterst gerenommeerd was op het gebied van kanker, vertelde dat het ontkennen van dit verband, onredelijk is. (2)

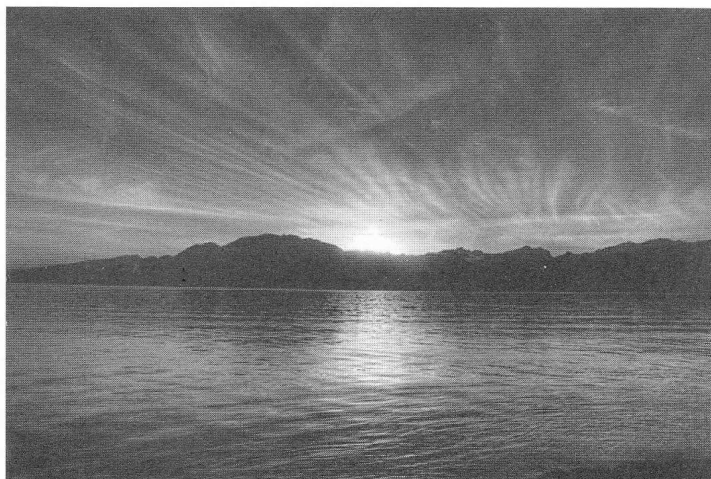
Een Australische dierenarts, Ian Gawler beschreef in de **jaren '70** dat ook bij hemzelf de combinatie van aangepaste voeding en ontspanningsoefeningen, zijn terminale botkanker had genezen. (3) Hij had nog maar enkele weken tot een één maand te leven, maar meer dan dertig jaar later leeft hij nog. Hij beschrijft in **1995** hoe innerlijke rust je een "boost" voor je weerstand kan geven. (4)

In **1992** zijn resultaten gepubliceerd over een onderzoek van het verband tussen stress en gezondheidsproblemen, waaronder borstkanker. (5) Bijna de helft van de vrouwen met borstkanker waren er van overtuigd dat hun kanker het gevolg was van stress die ze niet goed konden verwerken. De meest voorkomende factoren die werden opgegeven waren echtscheidingen, abortus en andere vormen van verlies van een kind. Ook in de **jaren '90** heeft dr. David Spiegel de psychologische toestand vergeleken van patiënten die na traumatische ervaring in een zelfhulpgroep hadden gezeten met patiënten die niet psychologisch begeleid waren na een traumatische ervaring. Hij deed vergelijkingen met patiënten die in beide groepen dezelfde medicatie toegediend kregen, maar met het verschil dus dat de psychologische begeleiding verschillend was. De patiënten uit beide groepen werden willekeurig genomen. Er mocht niet alleen geen verschil bestaan in medicatie tussen de groepen, maar ook niet in emotionele toestand of andere gezondheidstoestanden tussen de patiënten van beide groepen. Er werd op alle vlakken gezorgd dat de 2 groepen zo veel mogelijk identiek waren, maar dan als enig verschil dat de ene groep psychologische steun kreeg en de andere niet. Dr. Spiegel deed dit nadat er onderzoek was verricht over het verband tussen voeding en emotionele toestand van mensen en de gevolgen op de gezondheid (6-7). Dr. Spiegel was verwonderd dat er duidelijke verschillen waren tussen de groep die psychologisch begeleid werden en diegenen die niet psychologisch begeleid werden. Hij had dit nooit verwacht. Hij had nog veel minder verwacht dat er zelfs

van kankers en zelfs in overlevingskansen. Voor dat onderzoek werd hij zelfs zeer kwaad als mensen het ontstaan van kanker toeschreven aan psychologische conflicten! Hij was eigenlijk aan dat onderzoek begonnen om te bewijzen dat er geen verband kon zijn, maar was dankzij zijn eigen onderzoeken helemaal veranderd in opvatting. Tien jaar na het onderzoek heeft hij alle patiënten opgebeld. Of eerder gezegd, dacht hij de nabestaanden aan de lijn te krijgen. Gezien de ernst van de ziekten, dacht hij dat iedereen overleden was. In de groep waar geen psychologische hulp was, waren ook alle patiënten (36) gestorven. Van de groep met psychologische hulp, waren de patiënten gemiddeld twee keer zo lang in leven gebleven en drie waren zelfs nog in leven. Er was zelfs een verschil te merken tussen de patiënten die geregeld psychologische hulp hadden gekregen in vergelijking met diegenen die minder psychologische hulp hadden gekregen.

Toen deze resultaten met veel ophef verschenen waren in "The Lancet", waren (in 1989) veel medici geschrokken van de resultaten. (8) Zelfs hoogleraar in de psychiatrie, dr. Troy Thompson van het Medical college te Philadelphia, had er al zijn geld op durven wedden dat zulke resultaten onmogelijk waren. (9) Bij een herhaling van deze studie op oestrogeenreceptor-negatieve kanker met 125 patiënten, vonden ze zelfs een verdrievoudiging in overlevingskansen. De patiënten (vergeleken met die aan de deelnemende groepen) die Tamoxifen (een veel gebruikt kankermedicijn) of een ander oestrogeenantagonist kregen, toonden geen verlenging in overlevingstijd. In 2007 is dit gepubliceerd. (10)

In **1982** kwam in "Science" ook een artikel uit waarin het verband tussen



ven. Hierin wordt uitgebeeld dat niet stress op zich de echte oorzaak is van kanker, maar dat de manier hoe men met stress omgaat, de kanker in de hand werkt. Met andere woorden is het beleven en het niet kunnen omgaan met stress, hetgeen dat kanker in de hand werkt. (11) Dit werd in **2006** in het tijdschrift "Nature" ook bevestigd in een artikel over het verband tussen emoties en kanker. Er werd hierin omschreven dat emoties daarom geen kanker veroorzaken, maar zeker de gelegenheid bieden aan kankers om zich te ontwikkelen tot kwaadaardige en gevaarlijke omstandigheden (12)

1) *Choices in healing: integrating the best of conventional and complementary approaches to cancer.* Lerner, M. Mit Press 1994.

2) "Op weg naar herstel – een kans om te overleven", door S. Matthews-Simonton en J. Creighton, Baarn, HB-uitgevers, 2004

3) "Regression of osteogenic sarcoma metastases associated with intensive meditation." Meares, A., *Medical journal of Australia* 1978, vol. 2, p.433.

4) "Je kunt kanker overwinnen", door dr. Ian Gawler, Ankh-Hermes 1995

5) "Public perceptions of the role of dietary and other environmental factors in cancer causations or prevention". *Journal of epidemiology and community health* 1992 vol. 46 p.120 tot 126. K.I., P.A. Baghurst en S.J. Record

6) "Group therapy and hypnosis reduce metastatic breast carcinoma pain". *Psychosomatic medicine* 1983, vol. 45, p.527-533

7) "Group support for patients with metastatic cancer. A randomized

- outcome study". *Archives of general psychiatry* 1991, vol.38 p.527-533
- 8) "Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer". *The Lancet* 1989, vol.2 p.1209-1210. Spiegel, D., J.R. Bloom, H.C. Kraemer et al.
- 9) "Study says cancer survival rises with group therapy". *The Los Angeles Times* 1989, 11 may
- 10) "Effects of supportive-expressive group therapy on survival in early-stage breast cancer". *Cancer* 2007, vol. 110, p.1130-1138
- 11) "Tumour rejections after inescapable or escapable shock", door M.A., J.R. Volpicelli en M.E.P. Seligman in "Science 1982, vol.216, p.437-439
- 12) "The influence of behavioral factors on tumour biology. *Natures review Cancer*, vol. 6, 2006, p.240-248. Antoni, M.H., S.K. Lutgendorf, S.W. Cole et al.

Emotionele stabiliteit oefenen

De dag van vandaag vind je bij wijze van spreken op elke hoek van de straat wel een wellnesscentrum of substituut-instituut om tot rust te komen, om te herbronnen, op zoek te gaan naar je innerlijke zelf, je eigen stabiliteit terug te vinden en dergelijke meer.

Maar wat is juist die emotionele stabiliteit? Je innerlijke rust? Is het dan echt zo makkelijk? Ons eens goed te laten verzorgen en in de watten te laten leggen of moeten we echt gaan mediteren of ons in alle (on)mogelijke houdingen wringen bij yoga opdat we die emotionele balans zouden kunnen op punt stellen?

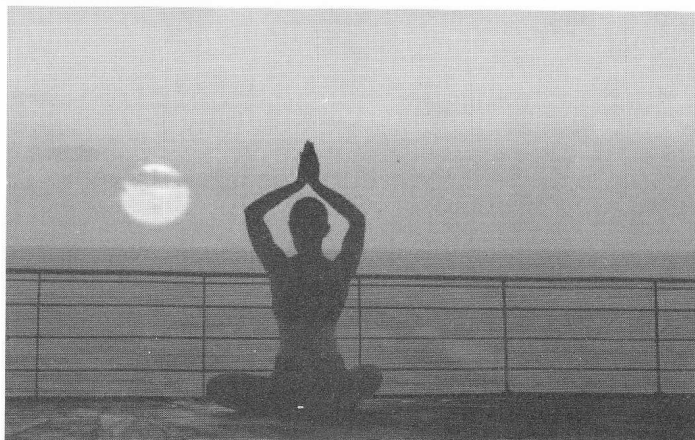
Zoals bij alle zaken is het niet altijd even correct om alles te veralgemenen. Iedere mens vindt zijn rust in iets anders.

En heel wat mensen komen inderdaad tot rust na een meditatie sessie of een yogasessie.

Door meditatie en yoga ga je je namelijk volledig focussen op jezelf, ben je enkel en alleen bezig met jezelf. Wat soms wel beangstigend in de hand kan werken omdat je op een bepaald niveau ook geconfronteerd wordt met je eigen zwaktes en emoties

Maar juist door deze confrontatie ga je er mee leren omgaan, eraan werken en je zwaktes leren aanvaarden. Hierdoor zal je je eigen balans op termijn ook terug kunnen vinden. Uiteraard spreken we hier wel over een proces van een aantal maanden, soms zelfs jaren.

Maar om emotioneel je stabiliteit terug te vinden is het nu ook niet de bedoeling om je plots aan te sluiten bij een yoga vereniging of een meditatie sessie bijwonen. Het is altijd



goed om er open voor te staan en het zeker eens een kans te geven. Maar wees zeker niet ontgoocheld indien je achteraf denkt van "dat is totaal niets voor mij".

Zoals reeds gezegd is het nooit goed van zaken te veralgemenen. Zoals velen hun rust en stabiliteit kunnen vinden in het yoga- en meditatieproces, kan dat bij andere mensen dan weer volledig anders liggen.

Om je rust en stabiliteit te vinden is het wel beter van op je zelf te zijn en niet gestoord te worden door externe factoren, zodat

je volledige stilte en kalmte kan ervaren. Hoeveel mensen kunnen er niet genieten van rustig in de zetel te zitten, televisie en telefoon uit te zetten en een goed boek te lezen? Of eens een uitgebreid, warm bad te nemen met

rustige muziek op de achtergrond? Of in je tuin onder een boom te zitten met een kop thee?

Zoek hetgeen waarvan je kan genieten, wat jou echt tot rust brengt. Probeer hier dan ook een prioriteit aan te geven, te plannen in je week. Want iedereen heeft het druk: huishouden, werk, kinderen,... waardoor je jezelf soms voorbij loopt en vooraleer je het beseft, is de week weer voorbij en heb je geen minuut rust of tijd gehad voor jezelf.

Geef prioriteit aan dát moment dat jou volledig tot rust kan brengen en eis deze momenten ook een paar keer per week voor jezelf op.

Concentreer je, ga volledig op in het moment en tracht je hoofd leeg te maken.

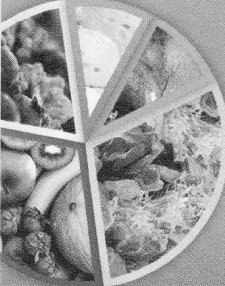
Vergeet je taken-

lijstje, vergeet even de dingen die je nog allemaal moet doen, probeer je gedachtengang volledig opzij te laten en geniet van de stilte.

Dit is echter wel makkelijker gezegd dan gedaan, maar is echt het proberen waard: aan niets denken.

Maar deze momenten zijn jouw momenten, tracht dan ook je rust hierin te vinden.

Tracht dit regelmatig te doen opdat je je balans kan vinden, je emoties een plaats kan geven.



Alexis
Afslanken en kankerpreventie
www.alexiswellness.be

Oosterveldlaan 137
2610 Wilrijk
0478 77 67 68

Thierry Maréchal
Voedingsconsulent
info@alexiswellness.be

