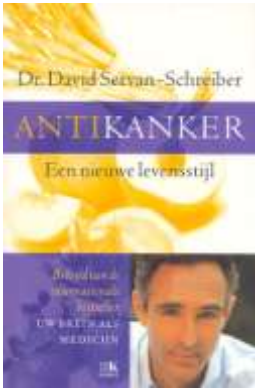


BOEKBESPREKING

Antikanker. Een nieuwe levensstijl van David Servan-Schreiber

David Servan-Schreiber



Door: Jef Cools

David Servan Schreiber werd geboren te Neuilly-sur-Seine op 21 april 1961. Hij is psychiater en bekend bij het publiek door zijn optreden in de media. Onder medische specialisten geniet hij minder bekendheid. Hij heeft een tijdje gewerkt als arts, maar doceert nu aan de universiteiten van Lyon en van Pittsburgh (USA).

Zijn eerste boek was *Guérir* (vertaald: *Uw brein als medicijn*). Het was een bestseller op het gebied van het zelf bestrijden van stress, depressies en angsten zonder daarbij gebruik te maken van medicijnen.

In zijn tweede boek (*Antikanker*) vertelt hij zijn eigen levensverhaal, nl. hoe hij alle informatie zelf heeft opgezocht toen hij, arts zijnde, tweemaal getroffen werd door kanker (hersentumor).

Zijn nieuwe boek, waarvan hierna een voorstelling volgt, werd in 2007 uitgegeven in Frankrijk onder de titel *Anticancer*. Het werd in 2008 vertaald in het Nederlands door Dick van Alkemade en uitgegeven door Kosmos Uitgevers B.V. onder de titel *Antikanker*.

Antikanker. Een nieuwe levensstijl.

In zijn inleiding stelt hij duidelijk wat het opzet is van zijn tweede boek. Hij wil de lezer, door hem zijn persoonlijke zoektocht te vertellen, inzicht geven in wat hij heeft geleerd en hoe hij tot een nieuwe levensstijl is gekomen.

Zelf zegt hij het zo: "Ik heb kanker gehad. Het werd vijftien jaar geleden voor het eerst vastgesteld. Ik werd op de gebruikelijke manier behandeld en de kanker ging in remissie, maar later kwam hij weer terug. Toen besloot ik dat ik alles wilde leren kennen waarmee ik mijn lichaam kon helpen zich te verdedigen tegen de ziekte. Als arts, onderzoeker en voormalig directeur van het centrum voor integratieve geneeskunde aan de universiteit van Pittsburgh, had ik toegang tot onschatbare informatie over natuurlijke methoden om kanker te voorkomen en te behandelen. Ik ben nu zeven jaar vrij van kanker. In dit boek wil ik de wetenschappelijke en de persoonlijke verhalen vertellen over wat ik heb geleerd."

Het boek telt twaalf hoofdstukken en kan grosso modo ingedeeld worden in twee delen.

"Het eerste deel van het boek biedt een nieuwe kijk op de mechanismen van kanker. Die kijk is gebaseerd op de fundamentele maar nog slecht begrepen werking van ons immuunsysteem, op de ontdekking van de rol van ontstekingen die ten grondslag liggen aan de groei van tumoren, en op de mogelijkheid om hun verspreiding tegen te houden door te voorkomen dat ze door nieuwe bloedvaten worden gevoed."

"Uit de nieuwe kijk op de ziekte volgen vier nieuwe benaderingen. Iedereen kan ze in praktijk brengen en met lichaam en geest zijn eigen anti-kanker-biologie creëren.

De vier benaderingen zijn:

1. hoe beschermen we ons tegen de disbalans in ons milieu die sinds 1940 is gegroeid en die de huidige kankerepidemie in de hand werkt;
2. hoe passen we ons voedsel aan om kankerbevorderende stoffen te vermijden en zo veel mogelijk fitochemische componenten erin op te nemen die tumoren actief bestrijden,

3. hoe kunnen we de psychologische wonden leren begrijpen en genezen die bij kanker werkzame biologische mechanismen versterken, en
4. hoe kunnen we een relatie met ons lichaam aangaan, waardoor het immuunsysteem wordt gestimuleerd en ontstekingen die tumoren doen groeien worden afgeremd."

Het is onmogelijk de rijke inhoud van deel 1 kort samen te vatten. Daarom verkies ik slechts twee items apart te vermelden omdat ze mij een nieuwe kijk op de onderliggende mechanismen van ziekte gaven. In hoofdstuk 4 legt de auteur namelijk haarfijn uit welke de mechanismen zijn die kanker gebruikt om te overwinnen. Hij vergelijkt kankercellen met gewapende overvallers, die uiteindelijk onsterfelijk zijn geworden. Doch, uiteen worden gejaagd, zodat ze hun gewelddadigheid verliezen, nl.

- als het immuunsysteem tegen hen in het geweer komt;
- als het lichaam weigert om de ontsteking te produceren zonder welke ze niet kunnen groeien of nieuw gebied binnendringen; of
- als de bloedvaten weigeren zich te vermenigvuldigen en de voorraden te leveren die de kankercellen nodig hebben voor hun groei.

Maar, hoe kunnen we die "verdedigingsmechanismen" op gang brengen?

Nemen we bijvoorbeeld het immuunsysteem. Welke factoren activeren ons immuunsysteem?

Diverse onderzoeken van de activiteit van witte bloedcellen tonen aan dat deze reageren op onze voeding, op lichaamsbeweging en op emotionele gebeurtenissen.

Een tweede verrassing uit deel 1 betreft de onmisbare schakel bij kanker, m.a.w. de achillespees van de mechanismen die kanker gebruikt om ontstekingen te bevorderen.

"De groei en de verspreiding van kankercellen hangt in hoge mate af van één enkele ontstekingsbevorderende factor die door tumorcellen wordt afgescheiden. Een onmisbare schakel zonder welke tumoren veel kwetsbaarder worden. De factor wordt Nuclear Factor-kappaB genoemd, of NF-kappaB, en als de productie ervan wordt geblokkeerd gaan de meeste kankercellen zich "weer" normaal gedragen. Ze kunnen dan ook geen uitzaaiingen meer maken. Catechine in groene thee en resveratrol in rode wijn zijn hierbij belangrijk."

Vanaf hoofdstuk 9 heeft de schrijver het over het belang van onze psychologische gesteldheid en de nefaste invloed van de verdringing van gevoelens. Hij citeert hierbij één van de bekendste universitaire psychiaters van de Verenigde Staten, David Spiegel.

"Gevoelens en emoties die niet worden geuit, worden een inwendig obstakel. Als we ons best doen om ze buiten ons bewustzijn te houden, dan vermenigvuldigen we dikwijls de stress van waaruit ze zijn voortgekomen, en daarbij putten we uit bepaalde psychische bronnen die we nog maar heel slecht kennen. Als we ze daarentegen accepteren en uiten hoeven we die hulpbronnen niet meer te verkwisten."

In de laatste hoofdstukken gaat hij dieper in op de werking van de psycho-neuro-immunologie en de rol ervan bij het voorkomen en de bestrijding van kanker. Dit is ook weer een zeer boeiend gedeelte. Hij beschrijft eveneens de meest voorkomende nieuwe therapeutische benaderingen en beweert bijvoorbeeld dat EMDR het gevoel van hulpeloosheid geneest. Hij staft zijn bewering aan de hand van boeiende verhalen van verscheidene patiënten die hij zelf behandelde met EMDR, o.a. Lilian, Deborah, e.a. Hij verwijst ook naar het ziekenhuisprogramma dat is opgezet door Jon Kabat-Zinn. Ik meen dat mindfulness hier een gekend uitvloeiende is.

Samengevat komt *Antikanker* neer op een pleidooi om te leren veranderen en te groeien naar een nieuwe levensstijl. Het boek toont op basis van wetenschappelijk onderzoek aan hoe een evenwichtig samengestelde voeding, het vermijden van giftige stoffen uit het milieu, het leren omgaan met stress en psychische trauma's, het meer bewegen, meditatie en yoga de weerbaarheid van het lichaam ondersteunen en aanzienlijk kunnen vergroten.