

# dubbelportret

## Alternatieve geneeswijzen – waarom niet?

Tekst: Esther Smid – Foto's: Martijn de Vries



*'Ik voel het beste wat mijn lichaam nodig heeft en heb de positieve effecten van alternatieve middelen ervaren'*

**Naam** Colinda den Haan

**Leeftijd** 45 jaar

Alternatieve geneeswijzen hadden positieve effecten op haar bijwerkingen

'Ik ben voorstander van de combinatie van reguliere gezondheidszorg en alternatieve geneeswijzen. Het vult elkaar aan. In mijn natuurgeneeskundige praktijk kijk ik holistisch naar klachten en werk ik aan gezondheid vanuit emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Ik wil het zelfgenezende vermogen van mijn lichaam versterken. Helaas leven wij in een wereld waarin we worden blootgesteld aan vervuiling en pesticiden; echt puur leven is bijna onmogelijk. Je ontkomt niet aan reguliere gezondheidszorg, maar ik probeer zoveel mogelijk gebruik te maken van gezondere alternatieve middelen.

In juni 2013 kreeg ik de diagnose borstkanker. Mijn behandelplan was: opereren, chemo, bestralen en hormoontherapie. Tijdens de chemo kreeg ik last van bijwerkingen en ik ging op internet natuurlijke oplossingen zoeken. Mijn artsen geloven er niet in. Ik overlegde alles omdat sommige middelen een effect hebben op de chemo. De artsen adviseerden mij steeds antibiotica tegen de schimmels in mijn mond, maar ik besloot – met succes – te spoelen met Keltisch zeezout en hete biologische kamillethee. Tegen darmproblemen en brandend maagzuur gebruikte ik probiotica (goede bacteriën). Ook stopte ik met medicijnen tegen misselijkheid en dronk verse gemberthee, wat mij beter hielp. Ik vond het fijn dat ik niet nog meer chemische troep in mijn lijf kreeg, maar mijn artsen doen niets met mijn goede ervaringen. Jammer, anderen zouden er ook iets aan kunnen hebben.

Na de bestraling heb ik in overleg met de arts besloten niet aan hormoontherapie te beginnen omdat ik al in de overgang was gekomen. Ik voelde zo'n weerstand dat het me beter leek om naar mijn lichaam te luisteren. Wel let ik nu beter op voeding, beweging en rust. Ook slik ik voedingssupplementen. Alternatieve geneeswijzen geven net zo min garanties als reguliere behandelingen, maar ik wil niet klakkeloos de instructies van artsen opvolgen en zelf ook verantwoordelijkheid nemen. Ik voel het beste wat mijn lichaam nodig heeft en heb de positieve effecten van alternatieve geneeswijzen ervaren. Ook als de borstkanker ooit terugkomt, blijf ik achter mijn keuze staan om niet aan hormoontherapie te beginnen. Iedereen moet doen wat echt goed voelt. Als dat alleen een reguliere behandeling is, moet je dat ook doen.'

**Naam** Roxana Rorozeza

**Leeftijd** 49 jaar

Hoewel ze opgroeide met alternatieve geneeswijzen, speelde dit geen enkele rol toen ze borstkanker kreeg

'Tot mijn veertigste woonde ik in Bolivia, waar we kruiden gebruiken voor allerlei kwaaltjes. Mijn moeder weet veel over de werking van kruiden. Wat jullie in Nederland alternatief noemen is in Bolivia heel normaal. Veel Bolivianen kiezen in eerste instantie voor natuur-medicijnen omdat ze geloven in de kracht van kruiden en omdat het goedkoop is. Ik geloof zeker dat kruiden kunnen werken, maar als je het kunt betalen, koop je toch meestal medicijnen; dat is praktischer. Acht jaar geleden kwam ik voor de liefde naar Nederland. Ik geef als vrijwilliger borstkankerverlichting aan Spaanstalige groepen voor Stichting Mammarsosa. In mijn land komt borstkanker nauwelijks voor. Het was bizar dat ik in april 2014 zelf de diagnose borstkanker kreeg. Zoveel vrouwen hebben op mijn schouder uitgehuild en nu was ik zelf aan de beurt. Doordat ik veel over borstkanker wist, was ik er snel bij en hoefde ik alleen geopereerd en bestraald te worden.

De artsen vertelden mij wat er ging gebeuren. Zij zijn professioneel en ik vertrouwde hen volledig; zij weten wat goed voor mij is. Ik had geen enkele behoefte om over andere mogelijkheden na te denken, ik wilde geen alternatieve dingen proberen, ik wilde niet van alles opzoeken op internet. Gewoon luisteren naar de artsen, rustig en optimistisch blijven en accepteren. Doordat ik erg geschrokken was van de diagnose had ik geen ruimte in mijn hoofd om andere opties te overwegen. Ik wilde niet gek worden van alle informatie op internet; daar zou ik echt niet van kunnen eten en slapen. Ik ben heel praktisch, de tumor moest gewoon zo snel mogelijk uit mijn lichaam.

Sinds mijn behandelingen ga ik bewuster met voeding om. Ik koop zoveel mogelijk biologisch, eet minder vlees en zo min mogelijk producten met E-nummers. In Bolivia eten we "natuurlijker" en ik denk dat ik misschien borstkanker heb gekregen door een ander voedingspatroon en een ander klimaat in Nederland. Al zal ik dat natuurlijk nooit zeker weten.

Ik zal nooit iemand bekritisieren die wel gebruikmaakt van alternatieve geneeswijzen; iedereen mag kiezen wat hij met zijn eigen lichaam wil.' •



*'Ik had geen enkele behoefte om over alternatieve mogelijkheden na te denken'*