

ANJA SLOEG HET
ADVIES VAN DE
ONCOLOOG IN DE
WIND EN VOER
VASTBERADEN HAAR
EIGEN KOERS

'Ik heb graag
zelf
de regie'

Anja Boon (50) werd lid van MMV toen ze nog kerngezond was. Als ze twee jaar geleden darmkanker krijgt, weet ze wat haar te doen staat. - Hoewel haar oncoloog het afraadt, gaat ze direct aan de slag met de Moermantherapie. 'Met chemo breek je je lichaam af; ik wilde het juist opbouwen.'

TEKST PETRA PRONK BEELD GIJS VERSTEEG

Een regenachtige winterdag in een stille dorpsstraat in Dinxperlo. Maar in het grote huis van Anja Boon is het warm en gezellig. Aan de muur acht portretten van haar kinderen (de jongste 6, de oudste 29 jaar), box in de kamer, speelgoed in alle hoeken en gaten. Casper, haar 6-jarige, zit op de bank tv te kijken. Kleinzoon Jens (1) kruipt vrolijk over de vloer en komt er af en toe even bijzitten. Een gebruikelijk beeld in huize Boon, want Anja past twee dagen in de week op de kleine Jens. Dat kan, omdat ze haar energie weer terug heeft. Twee jaar geleden stond ze er heel anders voor. "De diagnose kanker kwam aan als een mokerslag. Ik was helemaal van de wereld", vertelt ze. "De huisarts heeft me zelfs een knuffel gegeven, omdat ik ontzettend van slag was. Ik was in shock en dacht: 'Nu ga ik dood'. Ik ben altijd bang geweest dat ik kanker zou krijgen. Mijn moeder overleed eraan, een paar broers en zussen van haar ook. Die angst kreeg ik van jongs af aan mee." Toch veegde Anja zichzelf binnen een paar dagen weer bij elkaar. De kinderen vroegen haar aandacht, en ze besepte dat ze niet bij de pakken neer kon gaan zitten. "Het leven gaat door. Ik wilde niet in de slachtofferrol gaan zitten."

Moermanarts

Het eerste wat ze deed, was een Moermanarts zoeken. Anja was al jaren lid van MMV vanuit haar interesse in gezondheid. "Ik dacht altijd: 'Als ik ooit kanker krijg, ga ik de Moermantherapie volgen'. Toen het zover kwam, wist ik direct wat ik moest doen." Ze maakte een afspraak met NNTT-arts Bob Hornstra. Ze

waardeert het dat hij tijd voor zijn patiënten neemt. "Je zit rustig een uur te wachten, maar als jij eenmaal aan de beurt bent, heeft hij ook alle tijd voor jou. Ik ben een dag kwijt als ik er heen moet, maar dat is absoluut de moeite waard." Na haar eerste afspraak kwam Anja thuis met een lading supplementen. Ook ging de bezem door de keuken - figuurlijk dan. "Ik at voor mijn gevoel al vrij gezond, maar toch was het een omslag. Bedenken wat er op tafel kwam met een stel puberzonen in huis die van een broodje hamburger en kroketten houden, was lastig. In het begin aten ze met mij mee, maar dat was geen succes. Ik kook graag, dan wil ik wel dat het met smaak wordt opgegeten, en dat was niet het geval. Daarom bewandelen we nu de middenweg: ze eten groente mee en ik zet salade op tafel met voor hen een stukje vlees erbij."

Stresskip

Ze las veel over ziekte en gezondheid en gooide het roer om op het gebied van stress en bewegen. "Ik was een stresskip. Maakte me snel druk. Ik had er nooit bij stilgestaan dat dat belangrijke processen in je lichaam door de war gooit. Als je erover nadenkt is het logisch; lichaam en geest werken op elkaar in. Je bent een geheel met je emoties.

Tegenwoordig probeer ik bewust stress te vermijden en meer rust in mijn leven te brengen." Ze gaat een keer in de week naar yoga, en probeert thuis te mediteren. De keren dat het lukt, merkt ze dat ze er rustiger van wordt. "Naarmate je het vaker doet, kom je sneller tot ontspanning. Het is net of je geest dan het weggetje weet, waardoor je ontspanning kunt vinden. Dat had ik in het begin niet, dat heb ik

'Ik ben altijd bang geweest dat ik kanker zou krijgen'



BIOGRAFIE

Wie: Anja Boon (50) uit Dinxperlo

Privé: Getrouwd met René, acht kinderen (van 6 tot en met 29 jaar) en drie kleinkinderen; past twee dagen per week op kleinzoon Jens (1), doet opleiding voetreflextherapie, werkt in de thuiszorg.

Diagnose & behandeling: Januari 2015 bloed in de ontlasting. Diagnose: darmkanker stadium III, uitzaaiingen in lymfeklieren. Eind maart operatieve verwijdering van sigmoid (deel van darm). Aanvullend preventieve chemotherapie. Niet helemaal afgemaakt wegens zware bijwerkingen. Nog onder controle bij oncoloog en NITT-arts.

moeten leren door bewust op mijn ademhaling te letten. Doordat ik de rust nu makkelijker in mezelf kan vinden, kan ik die ook buiten makkelijker opzoeken. Het lukt me soms zelfs om in een drukke winkelstraat even in zo'n staat te komen." Ze was nooit 'sportief'. Verder dan een rondje in het dorp kwam ze niet. Na de operatie ging ze bewust meer bewegen: elke dag fietsen of wandelen, en twee keer in de week hardlopen. "Dat is best lekker. Ik wil nu af en toe gewoon even rennen. Dat had ik eerder niet. Zodra ik buiten ben, voel ik me een stuk lichter. Lange tijd was ik ervan overtuigd dat mijn neiging om mezelf druk te maken en het gebrek aan sportiviteit vast lagen. Zo van: 'Ik ben nu eenmaal zo.' Inmiddels weet ik dat je er een hoop aan kunt doen door je leefstijl te veranderen!"

Steun

Anja kreeg veel steun van haar omgeving. Een vriendin die af en toe kookte voor het gezin. Haar schoonmoeder die met een pan kippensoep kwam aanzetten. Dat mocht ze weliswaar zelf niet eten, maar ze was er toch mee geholpen. De vele mensen in het dorp die haar aanspraken om te vragen hoe het ging. De berg kaarten die ze kreeg. Allemaal blijken van steun die hielpen. Ondertussen zorgde een dochter voor een schoon huis als ze uit het ziekenhuis kwam, een zoon haalde wat lekkers voor haar. "De kinderen knuffelden me meer dan ooit en kwamen vaak even bij me liggen. Ook maakten ze een doos voor mijn medicijnen met tekeningen en lieve woorden." Lucas (toen 11 jaar) schreef: 'Als jij dood gaat, huil ik meer tranen dan er vissen in de zee zwemmen.' Yara (toen 17 jaar) vermeldde dat ze zeker



» de 80 zou halen. Casper houdt mij strikt aan mijn dieet. 'Mam! Dat mag jij niet eten, daar zit suiker in!' Haar geloof werd sterker, ook daaruit putte ze ook steun. "Je zoekt naar houvast. Ik heb het in het verleden in verschillende hoeken gezocht, en kwam erachter dat ik niet zoveel kan met het idee dat je alle kracht uit jezelf moet halen. Ik vind het een bemoedigende gedachte dat er iets of iemand buiten onszelf is op wie we kunnen vertrouwen en aan wie we kracht kunnen ontlenen." Een vriendin geeft haar elke week Bijbelles.

Oncoloog

Zoveel steun als ze kreeg van haar directe omgeving, zo weinig kreeg ze van haar oncoloog. Een vriendelijk mens, benadrukt Anja. Maar van de Moermantherapie moest zij niks hebben: dat was allemaal niet bewezen. De oncoloog raadde Anja aan om het dieet uit te stellen, totdat de chemotherapie achter de rug was, uit angst dat het een negatief effect op de behandeling zou hebben. Anja sloeg dat advies in de wind en voer vastberaden haar eigen koers. "Ik was

'Ik wil nu af en toe even rennen. Dat had ik eerder niet'



er sterk van overtuigd dat ik dit wilde. Het leek mij logisch om zo snel mogelijk zo gezond mogelijk te gaan eten en te leven, en op een positieve manier met mijn lichaam bezig te zijn. Met chemo breek je je lichaam alleen maar af; ik wilde het juist opbouwen." Ook het idee dat ze zelf invloed uit kon oefenen, was daarbij belangrijk. "Ik ben erg van de eigen regie. Heb er altijd moeite mee gehad om me over te leveren aan wat anderen willen. Dit gaf een gevoel van controle."

"Ik weet niet hoe ik me gevoeld zou hebben als ik de Moermantherapie *niet* had gevolgd, maar ik ervaar dat het me geestelijk en lichamelijk heeft ondersteund." Van dokter Hornstra mag ze niet zeggen dat ze weer de oude is, want het is immers de oude persoon die kanker heeft gekregen. Wat ze wel kan zeggen, is dat de ziekte geen blijvende invloed heeft gehad op haar energie. Ze voelt zich weer net zo fit als vroeger. Misschien af en toe een beetje vermoeider, maar dat wijt ze aan het feit dat ze zich daar tegenwoordig meer bewust van is. "Ik denk dat ik vroeger net zo vaak moe was, maar daar besteedde ik geen aandacht aan. Ik heb dingen altijd sterk op wilskracht gedaan. Als ik moe was, holde ik gewoon door. Tegenwoordig luister ik beter naar mijn lichaam en neem ik de signalen serieus."

Ambassadeur

Het Moermandieet blijft ze trouw volgen, hoewel dat niet door iedereen begrepen wordt. 'De kanker is nu toch weg?' "Dokter Hornstra zegt: als het lichaam het één keer heeft toegestaan, moet je op je qui-vive blijven. Dus dat doe ik. Niet voor niets blijf ik ook nog vijf jaar onder controle bij het ziekenhuis."

Ze is enthousiast over MMV. Ze kijkt vaak op de Facebookpagina 'Eten volgens Moerman' voor recepten, tips en nuttige informatie, en Uitzicht leest ze altijd helemaal door. Omdat ze aan den lijve merkt wat gezond eten en leven voor haar doet, deelt ze het ook graag met anderen. "Een kennis heeft sinds een paar maanden slokdarmkanker. Ik zou het liefst alle Uitzichten door de brievenbus willen duwen, maar hij wil er niks van weten. Zo jammer! Veel mensen weten niet hoeveel gezond leven voor je kan betekenen. Ik wil graag leren hoe ik het gesprek daarover op een goede manier kan voeren, zodat meer mensen er enthousiast over worden. Daarom ben ik ambassadeur geworden. Ik wil er graag voor zorgen dat het gedachtegoed van onze vereniging bij iedereen bekend wordt."