

LEO PRUIMBOOM

‘In een gezonde omgeving heeft een tumorcel minder kans’

Een leefstijl die je periodiek blootstelt aan factoren die *Homo Sapiens* sterk maakten, houden je gezond én dragen bij aan genezing van ziekten. Dat is de overtuiging van dr. Leo Pruimboom (61), grondlegger van de Klinische Psycho Neuro Immunologie (KPNi) in Nederland. ‘Het doel van inter-mittent living is de systemen die *Homo Sapiens* sterk maakten te her-activeren.’

TEKST RINEKE WISMAN BEELD MARIËT MOSTERT

Volgens mij heb ik kanker', zei een kleine Leo Pruimboom op zijn zesde jaar tegen zijn moeder. 'Ik voel me zó alleen en ziek en ik

heb nergens zin in.' Het was zomervakantie en hij zat op de vensterbank van een Amsterdamse flat achter uit het raam te staren. Al zijn vriendjes waren op vakantie. Zijn ouders waren arm en konden dat niet betalen. "En toen zei mijn moeder: 'Wat je voelt, is geen kanker, Leo. Dat heet eenzaamheid.' Waarop ik zei: 'Nou, dat is wel een monster.' En toen zei zij: 'Ja, dat is een monster, maar het is wel oplosbaar.'" De anekdote markeert voor Pruimboom het begin van zijn interesse in de hersenen en het gedachtegoed dat hij ontwikkelde: de Klinische Neuro Psycho Immunologie (KPNI). Hij definieert die zo: "Een complete geneeskunde die uitgaat van de samenhang tussen psyche, immuunsysteem, hersenen en hormonen."

Medicijnen

"Mijn vader leed aan ernstige epilepsie. Hij had 24 uur per dag hoofdpijn; ik heb hem nooit gezond gezien. Op een dag hielp hij een vriend met een glazenwassersbedrijf ramen lappen bij onze flat. Op de ladder kreeg hij een epileptische aanval en viel van driehoog naar beneden bovenop de Volkswagen Kever van de buurman. Wonderwel overleefde hij de val, maar de buurman gaf hem aan vanwege zwartwerken. Zijn arbeidsongeschiktheidsuitkering stopte hierdoor, mijn moeder moest naast de zorg voor vijf kinderen - ik ben de jongste - als schoonmaker aan de slag en mijn twee oudste broers gingen van school om te werken. Mijn ouders scheidden om een dubbele uitkering te ontvangen, terwijl ze samenleefden. Als er controle kwam, kroop ik met mijn vader onder het opklapbed in mijn kamer."

"Mijn ouders stierven jong en kort na elkaar aan de gevolgen van alle stress die ze hadden. Mijn moeder aan een hersenbloeding toen ze 41 was, mijn

vader met 47 jaar. Ik was 10 en 11 jaar toen ze overleden. Mijn drijfveer zal wel uit mijn jeugd komen; ik zag al jong dat het gezondheidszorgsysteem niet klopte. Mijn vader gebruikte zeventien soorten medicijnen en er was er niet een die werkte. Zijn hoofdpijn en epilepsie zijn nooit minder geworden."

Nieuwsgierigheid

Na het VWO meldde Pruimboom zich aan voor een studie Geneeskunde. Idealistisch was hij. "Ik wilde arts worden om het zorgsysteem te veranderen." Toen hij werd uitgeloot, tot drie keer toe, week hij uit naar Fysiotherapie en daarna naar Biochemie en Fysiologie. "Dat is geneeskunde min de medicijnen. Dat paste mij eigenlijk veel beter." De KPNI groeide geleidelijk in zijn hoofd. Eerst noemde hij het 'psychologische geneeskunde', een collega sprak over medische psychologie, in de jaren tachtig las hij over Psycho Neuro Immunologie. Met de toevoeging van het woord Klinisch in 1988 was de KPNI geboren. "KPNI is een filosofie, die alle therapieën insluit – op voorwaarde dat het bewezen, en logisch verklaarbare, interventies zijn."

In zijn boek 'Word weer mens – de terugkeer van Homo Sapiens' beschrijft hij twaalf werkingsmechanismen in het lichaam die het bestaan van ziekten verklaren, zoals de 'lekkende darm', 'de werking van insuline' en 'chronische pijn'. "KPNI is een wetenschap die alle medische disciplines met elkaar verbindt. Die is ontstaan vanuit mijn nieuwsgierigheid en mijn vermogen om verbanden te leggen. Ik heb een brede interesse. Ik hield als tiener van opera's en glipte zonder te betalen naar binnen bij de Stopera en het Concertgebouw. Toen ik betrappt werd, zei ik: 'Ik houd van opera, maar ik kan het niet betalen.' Kom voortaan naar mij, dan laat ik je binnen, zei de portier. Ik heb in twee jaar alle klassieke opera's gezien."

Pruimboom vult zijn agenda vooral als docent en onderzoeker. Tweehonderd dagen per jaar geeft hij les in één van de landen waar zijn opleiding omarmt wordt: Duitsland, Spanje, Argentinië,

Mexico, Brazilië, Turkije, Zwitserland, Oostenrijk, Nederland, België, Italië. Daarnaast werkt hij als therapeut – hij begeleidt professionele voetbalteams en prominenten en hij doet onderzoek. Aan de universiteit van Granada heeft hij sinds december 2022 een leerstoel in de KPNI. "In ons lab zoeken we bijvoorbeeld antwoord op de vraag wat de gemene delers zijn bij mensen met terminale kanker."

Omgeving

"Binnen het kankeronderzoek ging de afgelopen vijftig jaar veel aandacht uit naar kanker als genetische ziekte. Hooguit vijf procent van alle kankers heeft een aangeboren overerfbare oorzaak. Het wordt steeds duidelijker welke mutaties, die we tijdens het leven oplopen, tot kanker kunnen leiden. Wetenschappers zien naast de genetica steeds meer de invloed van de omgeving. Niet alleen voor het voorkomen van kanker, maar ook voor de behandeling. Kijk je naar de overlevingstijd van mensen met longkanker, dan is niet chemotherapie, maar stoppen met roken de belangrijkste interventie. Een tumorcel gedijt in een zieke omgeving. Dus als je die omgeving gezond maakt, heeft de tumorcel minder kans. En het mooie is: daar heb je zelf invloed op." Hij noemt het voorbeeld van een collega met naar de longen uitgezaaide

'Met de focus op het verleden schiet je niks op'

baarmoederkanker. "Palliatief, was het behandelvoorstel van de oncoloog zes maanden geleden." Maar door een aanpak van voeding, vasten voorafgaand aan de chemotherapie, hyperthermie, beweging en supplementen verdwenen alle uitzaaiingen en kon de primaire tumor geopereerd worden. "Dat is opmerkelijk en verdient meer aandacht van de artsen."

"Het moderne leven kent een hoop risicofactoren die leiden tot ziekten. Het roken van een sigaret produceert





8,8 keer 109 kankerverwekkende nanodeeltjes. Stoppen met roken helpt, maar wat te doen tegen al die andere gifstoffen van het moderne leven waar je niks aan kan doen. Hier in Den Haag zijn op 1 kubieke meter 10 tot de 23e macht kankerverwekkende nanopartikels aanwezig die we inademen.”

Dodelijke prikkels

Kunnen we ons beter weren tegen de risicofactoren van het moderne leven als we ons regelmatig blootstellen aan prikkels die ons sterk hebben gemaakt? In 2011 promoveerde hij op die onderzoeksvraag door een week lang met elf proefpersonen in de Pyreneeën te vertoeven met blootstelling aan kou, hitte, tekort aan voeding, water en zuurstof. “Wat doet dat voor je veerkracht en je ziektegevoeligheid?” Eén keer per dag kreeg de groep voeding voor twee maaltijden: groente, fruit, noten, olijfolie en levende dieren. Geen water. De groep liep van waterbron naar waterbron. “In de bergen was het overdag heel heet en ’s nachts kon het ijzig koud zijn. We hebben in juli een sneeuwbus gehad. Door bergop te gaan, kreeg je een verlaagde zuurstofconcentratie in het bloed.” De dieren die ze aten, moesten ze zelf eerst doden. “Velen hadden dat nog nooit gedaan en stonden te trillen op de benen. Ik was de leider van het onderzoek, maar ook de gids en regelmatig de weg kwijt. Op één dag legden we 57 kilometer af te voet, in 42 graden hitte. De deelnemers waren niet blij met al dat afzien, maar de resultaten na een week waren spectaculair. Je zag mensen totaal metabool omkeren. De bloedwaarden van insuline, leptine, glucose verbeterden gigantisch. Glucosewaarden rond de 4 mmol/L, leptine richting 1 ng/L.” Twee vrouwen genazen allebei in een week van hun fibromyalgie. “Het was onvoorstelbaar hoe we ons voelden: energiek, sterk, gelukkig. En het allerbelangrijkste: met een toegenomen besluitvaardigheid.”

Intermittent Living

Pruimboom herhaalde de studie vijf keer

met in totaal 140 mensen. Ook zijn vrouw en hun twee oudste kinderen gingen een keer mee toen ze 3 en 4 jaar waren. Van alle deelnemers werden 37 parameters geregistreerd.

“Na vijf jaar dacht ik: ik kan niet de hele wereld in bergen laten rondstruinen. Ik moet hetzelfde kunnen bereiken thuis.” Hij ontwikkelde het Intermittent Living-concept. Dat houdt in dat je intermitterend eet - twee keer per dag in een tijdraam van 18 tot 6 uur of van 16 tot 8 uur. Intermittend drinkt: alleen als je dorst hebt tot je verzadigd bent.

‘Ik ben ervan overtuigd dat iedere ziekte uiteindelijk geneesbaar is’

Intermitterend blootstelt aan kou – iedere dag 2 tot 5 minuten in een bad van 12 graden gevolgd door een huid-op-huid omhelzing. “Daardoor krijg je een waanzinnige uitwisseling van endogene warmte die je met een kachel niet kunt nabootsen.” Intermittend hitte beleven: van de sauna. “Waarna je niet koud afdoucht, maar het lichaam zelf aan het werk zet om weer af te koelen.” Soms zuurstof-, CO₂- en slaapttekort ervaart. “Het doel is de prikkels die Homo Sapiens sterk maakten kortdurend aan te bieden, waardoor allerlei geprogrammeerde overlevingsmechanismen geactiveerd worden.”

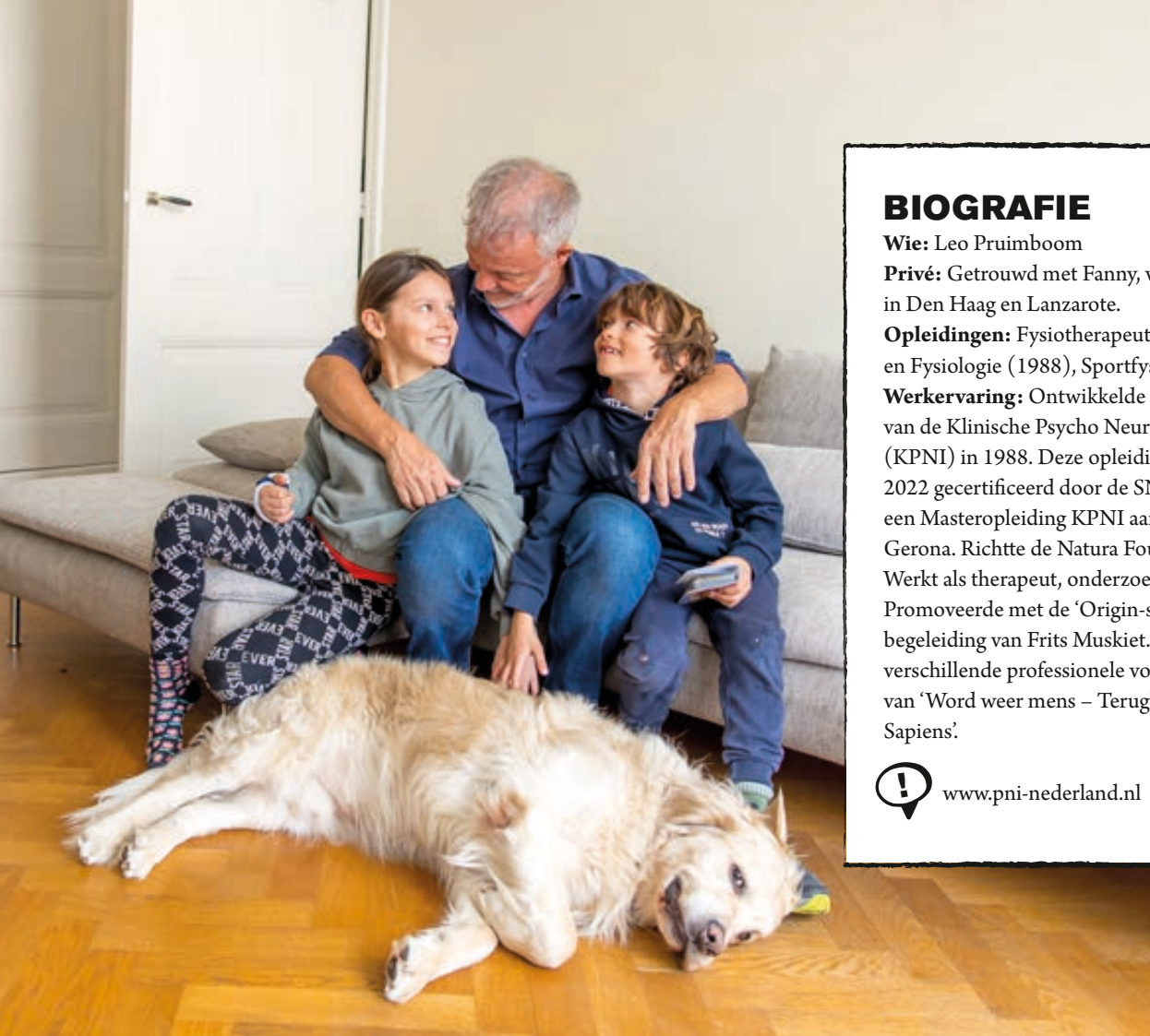
Ook ademhalingsoefeningen behoren bij het intermitterende leven. Pruimboom benadrukt dat ademhalingstherapie een effectieve methode is om het metabolisme te herstellen. Om te benadrukken hoeveel onderzoek er over is, controleert hij ter plekke Pubmed met de zoektermen ‘breathing’ en ‘exercise’: 5.461 klinische onderzoeken. “Het zijn *quick wins* en ze werken veel beter dan menig medicijn. Wie durft nog te zeggen dat het niet bewezen is of alternatief? Maar helaas houden veel

artsen hun literatuur niet bij of lezen slechts het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde en de nieuwe richtlijnen.”

Levensdoel

Ook de psyche is een wezenlijk onderdeel van de ‘tumoromgeving’ van de patiënt. “In Spanje vroeg ik twee oncologen die de KPNI-opleiding volgden: denken jullie dat het hebben van een levensdoel invloed heeft op de prognose? Ze dachten van niet, waarop ik hen twaalf *papers* onder de neus drukte uit the *American Journal of Clinical Oncology*.”

De psyche is een wezenlijk onderdeel van die ‘tumoromgeving’ van de patiënt, benadrukt Pruimboom. Hij geeft een voorbeeld van een 81-jarige man met darmkanker, die stopte met chemotherapie, omdat het hem uitputte. “De oncoloog zei: ‘Dan gaat u snel dood.’ Bij de patiënt wakkerde dat levenslust aan - ‘Dat zullen we nog wel eens zien!’ - en hij begon een groentetuin, een lang gekoesterde wens en heeft als ‘terminale’ patiënt nog twaalf jaar geleefd. Voor hemzelf is een helder levensdoel een van de meest fundamentele dingen. Zijn armoedige jeugd kende na het vroege overlijden van zijn ouders nog meer verschrikkingen. De oom en tante die hem en zijn broers en zussen in huis namen, waren gewelddadig en misbruikten hen. Pruimboom vertelt het gelaten. “Een oorlog maakten we niet mee, maar verder alle ellende die je maar kan bedenken. Toch heb ik - nog nooit - één keer de schuld aan mijn jeugd gegeven. Ik sta iedere dag op met een levensdoel: ik weet wat ik wil van het leven. Met die focus op het verleden schiet je niks op. Je wordt er murw van.” “Mijn drijfveer zal er wel vandaan komen”, denkt hij. En gedreven is hij. Zijn KPNI bestaat dit jaar 35 jaar - wereldwijd zijn inmiddels 12.000 mensen erin opgeleid - en hij verheugt zich op het congres dat ter ere daarvan plaats zal vinden. En op het publiceren van de ‘flabbergasting’ onderzoeksdata, waardoor ‘iedereen van zijn stoel valt’. “Reumatoïde artritis, fibromyalgie en



Pruimboom met zijn kinderen Monique en Miquel en hond Max.

chronisch vermoeidheidssyndroom verdwijnen als je intermitterend leeft. En wat ik de allerbelangrijkste uitkomst vindt, is dat je besluitvaardigheid toeneemt."

Vrije wil

"Het grootste probleem bij leefstijl-interventies is de kloof tussen kennis en gedrag. Mensen weten dat ze minder moeten eten, meer bewegen, niet roken, maar ze doen het niet. Wij ontdekten dat de vrije wil wordt overschaduwd door anatomische veranderingen in de hypothalamus die worden aangestuurd door verhoogde insuline- en leptinelevels. Als die niveaus weer naar beneden gaan, ontstaat ruimte in het hoofd om te veranderen."

"Je bent als mens overgeleverd aan metabole anatomische veranderingen. Als je dat eenmaal weet, kan je boven je eigen primitieve hersendeel gaan staan. Deep learning." Intermitterend leven maakt weerbaar en voorkomt 'resistentie'

en adaptatie aan wat dan ook. Het bewijs? "42 mensen van de eerste groep van honderd verkochten hun auto en willen ook geen auto meer na zeven dagen intermitterend leven. Van 538 mensen hebben 124 mensen binnen drie maanden hun beroep veranderd. Dat is bij de beesten af!"

"Ik ben ervan overtuigd dat iedere ziekte uiteindelijk geneesbaar is. Hoeveel mensen met kanker zijn gedocumenteerd volledig genezen zonder chemo en radiotherapie? Maar in de publicatie staat dan: spontane genezing. Als je contact opneemt, blijkt het met de spontaniteit nogal mee te vallen. Dan blijkt vaak dat die mensen hun leven radicaal veranderden op gebied van voeding, beweging, beroep, relatie, noem dat maar niks! Iedere ziekte is gedoemd te genezen. Al weten we misschien nog niet altijd hoe. Ik wil de wereld laten zien dat er geen grenzen zijn. De grenzen worden bepaald door ons tekort aan kennis, meer niet."

BIOGRAFIE

Wie: Leo Pruimboom

Privé: Getrouwd met Fanny, vier kinderen, woont in Den Haag en Lanzarote.

Opleidingen: Fysiotherapeut (1983), Biochemie en Fysiologie (1988), Sportfysiotherapie (1989)

Werkervaring: Ontwikkelde het gedachtengoed van de Klinische Psycho Neuro Immunologie (KPNI) in 1988. Deze opleiding werd in december 2022 gecertificeerd door de SNRO. Ontwikkelde een Masteropleiding KPNI aan de Universiteit van Gerona. Richtte de Natura Foundation op (1999). Werkt als therapeut, onderzoeker en docent. Promoveerde met de 'Origin-studie' onder begeleiding van Frits Muskiet. Is adviseur van verschillende professionele voetbalteams. Auteur van 'Word weer mens – Terugkeer van Homo Sapiens'.



www.pni-nederland.nl

**SPECIAAL
VOOR LEDEN!**

**Boek met
10 euro korting**

Het boek *Word Weer Mens* is voor leden te koop voor €39,90 i.p.v. €49,90 (excl. verzendkosten).

Bestel nu!

Scan de
qr-code en
gebruik
kortingscode
Uitzicht2023



of ga naar pninederland.nl/
boek-word-weer-mens. Via de
knop 'bestel nu' kom je in het
winkelmandje waar je de kortings-
code kunt invullen.

De actie loopt tot 23 augustus.