



Handboek
van een
Vechtersbaas

Lisanne Spaander

door Ilona Woestenburg

foto omslag: Stefan Schipper

Inhoud

Voorwoord	5
1. Zoektocht	7
2. Wat te regelen	9
3. Wietolie	13
4. Voeding	17
5. Huidverzorging	22
6. Gerechten	23
Milkshake Chocoladerotsjes	23
Dadelcake	24
Tabouleh salad met quinoa	25
Kippensoep	26
Canneloni met courgette	27
Basisrecept curry	28
Curry met kip, doperwtjes en kokos	29
Curry met sweet potatoe	29
Basis Italiaanse tomatensaus	30
Groentelasagne	31
Bospaddestoelensoep	32
Gevulde paprika's	33
Citroentaart met vruchtentopping	34
Healthy Bounty Ballen	36
7. Lisanne	37
8. Bibliografie	38



Voorwoord

Het begon in de zomer van 2014. Lianne had al een tijdje last van haar been en na omzwervingen via huisarts en fysiotherapeut, kwamen we begin oktober in het ziekenhuis terecht. De MRI-scan was nog maar net gemaakt toen we een belletje kregen van de orthopeed: of we morgen terug wilden komen.

Ja. Maar wel vroeg, want Lianne gaat op excursie naar Gent. De volgende ochtend zaten we om half negen bij de orthopeed. “Ik heb slecht nieuws voor jullie. Er zit een tumor in je bekken Lianne en morgen word je al verwacht in het Radboud ziekenhuis in Nijmegen. Je hebt een *Ewing Sarcoom*. Vanuit je schaambot is een tumor verder gegroeid in je bekken en het is bijna een anderhalve liter fles. Daarnaast zijn er twee uitzaaiingen in je longen.” Zomaar ineens zit je in een sneltrein en vanaf dat moment word je geleefd. Het ziekenhuis wordt zo ongeveer je nieuwe thuis.

Wij zijn Lianne en Ilona. Ik, Ilona, leef als alleenstaande ouder met Lianne en haar broer Ruben. Toen mijn dochter ziek werd wilden we graag zelf iets doen, zelf strijden tegen de tumor. Iets waarvan we wisten dat het energie zou opleveren. We hebben een zoektocht gehouden op internet en boeken doorgespit en uiteindelijk hebben we ons pad gevonden. Wij willen dit graag delen met je, omdat er zoveel paden zijn om uit te zoeken en omdat iedere ouder daardoor steeds weer opnieuw het wiel moet uitvinden.

Het is nu medio 2017 en Lianne heeft net weer een scan gehad. Het zag er allemaal heel erg goed uit. De vochtplekken in haar botten verminderen ook al. We durven steeds meer te hopen dat de kanker niet meer terugkeert en dat we weer plannen kunnen maken voor de toekomst.

Alles wat we in dit boekje aan je vertellen is op basis van literatuur en eigen ervaringen, we hebben geen medische achtergrond. We hopen dat het je een stuk op weg helpt en dat je net zulke goede ervaringen zult hebben als wij.

Ilona Woestenburg



Lisanne met haar Popschoolband bij de Samenloop voor Hoop in haar woonplaats, een maand voor de diagnose.

1. Zoektocht

Suiker

Wat we ontdekten in het boek *Antikanker van David Servan - Schreiber*, is dat er in Amerika onderzoek is gedaan naar de werking tussen suiker en chemokuren. Suiker werkt de chemokuren tegen. Het is echter alleen op muizen getest; er was niet voldoende geld om dit op mensen te testen.

Toch hebben wij besloten dat als het zo overduidelijk is, wij volledig suikervrij zouden gaan eten. Wij adviseren je, als je dit ook zou besluiten, om je voedingspatroon volledig aan te passen. Dus ieder moment van de dag, ook als je uit eten gaat. In het begin is het erg lastig. We hadden het gevoel dat we moesten afkicken van de suiker en verlangden juist naar meer. En daarnaast hadden we het gevoel dat we er alleen voor stonden: doe maar normaal dan is het goed genoeg.

Echter na een paar weken voel je je minder moe en afhankelijk van de suiker en de mensen om je heen beginnen er aan te wennen. Wij zijn er voor de volle 100% voor gegaan en we hebben er heel veel baat bij. Lianne merkt het vooral aan haar energie. Ze had tussen de chemokuren door veel meer energie en ze was bijna niet misselijk, zodat ze goed kon eten en geen sonde nodig had om op gewicht te blijven.

Na zes maanden kwam het goede nieuws: toen hoorden we dat de tumor -op een speldenknop na- weg was. De orthoeped en oncoloog bevestigden dat deze afname meer was dan ze hadden durven hopen.

In het laatste hoofdstuk van dit handboek staan suikervrije gerechten die wij uitgetprobeerd hebben en die makkelijk te maken zijn. Lianne vond ze heerlijk. Wij hopen dat jullie hiermee een begin hebben om deze lekkere gerechten uit te proberen. We hebben ze gemaakt op basis van de ingrediënten die belangrijk worden gevonden in het boek *Antikanker*. Naast de voeding hebben we ook andere paden bewandeld; zie hoofdstuk 2.

Muziek

Het voornaamste waar Lisanne energie uit haalde was zingen. Ze schreef tijdens haar zware chemokuren haar eigen nummer *Vechtersbaas*.



Opname van Lisanne's nummer Vechtersbaas door De Liedjesfabriek

2. Wat te regelen

Ja, je hebt kanker...

Iemand uit je gezin heeft kanker. Wat nu? Er komen zo ontzettend veel dingen op je pad dat je in een soort mist leeft. Alles gaat langs je heen. Wat staat je te doen?

Allereerst hadden wij ontzettend veel verdriet. Allebei apart van elkaar. Lianne had een schoolreisje op de dag dat we het hoorden. En ze besloot op dat moment gelijk: ik heb de ziekte, maar ik ben het niet. En ze ging op reis. Ik ging naar huis. De hele dag heb ik gehuild. Wat een verdriet als je kind te horen krijgt dat ze kanker heeft. Na een paar uur heel veel gehuild te hebben, besloot ik dat ik wilde knokken en niet wilde afwachten. Ik ben gelijk aan het werk gegaan. Veel dingen over voeding uitgezocht, producten gehaald etc. De volgende dag zijn we direct begonnen. En het mooiste was dat Lianne zei dat ze er helemaal achter stond en er helemaal voor wilde gaan. Dat scheelt enorm! Hieronder beschrijf ik wat tips die ons leven gemakkelijker hebben gemaakt.

Snelle suikers

Stop direct met snelle suikers. Bekende dingen zoals koek en snoep weet je waarschijnlijk wel, maar er zijn ook indirecte suikers: ketchup, sauzen, soep in blik etc. Een hele lijst is op internet te vinden. Je zult schrikken en beseffen dat je vanaf dat punt alles zelf moet gaan maken. Ik kijk veel op de website *Uit Paulines Keuken*. Zij heeft veel tips en recepten volgens de *Voedselzandloper*.

Facebook

Maak een besloten groep aan op Facebook. Je informeert iedereen tegelijk. Mensen kunnen erop reageren zonder dat je je verplicht voelt om terug te reageren.

Schakel ook hulp in via Facebook; vraag wie boodschappen wil doen voor als je thuis komt uit het ziekenhuis. Of wie even naar de apotheek wil gaan of wie wil koken voor de dag dat je thuiskomt. Dat is erg prettig! Zelf vond ik het lastig om mensen direct te vragen. En zo laat ik de mensen zelf kiezen of ze tijd en zin hebben om te helpen. Uiteindelijk heb je gelijk een soort dagboek waarin je terug kunt kijken wat wanneer gebeurd is.

Voldoende drinken

Zorg dat je kannen met water op tafel hebt staan. Je kunt er limoenschijfjes in doen, munt, sinaasappelschijfjes etc. Zo heb je een (h)eerlijk gezond drankje. Drink ieder uur een lekker groot glas; dat helpt je ook nog eens om de verleidingen te weerstaan.

Bloedsuikerspiegel

Zorg dat je om de twee uur wat eet: zo houd je je bloedsuikerspiegel stabiel.

Balans

Het verband tussen lichaam en geest: maak een afspraak met een natuurarts en laat je bloed prikken op vitamines e.d. Voor je herstel is het belangrijk dat dit op orde is. Maak ook een afspraak met een psycholoog. Het is belangrijk dat oud zeer opgeruimd wordt. Wij zijn langsgestaan bij een regressietherapeut. Om oude trauma's aan te gaan en op te ruimen. Heling van lichaam en geest is voor ons erg belangrijk.

Vitamine D

Probeer voor de vitamine D iedere dag tussen 12.00 uur en 14.00 uur een half uur buiten (in het zonnetje) te zijn. Het liefst onbeschermd om de vitamine binnen te krijgen. Zorg dat je niet verbrandt. Informatie kun je vinden bij KWF Preventief Gezond Zonnen op www.kwf.nl.



Toupim

Bij *Toupim*, een geweldige Nederlandse uitvinding, maken ze haarbanden met echt (eigen) haar eraan. Als je voor een pruik zou kiezen dan heb je drie haarbossen nodig; voor een *Toupim* maar één. Je moet het haar afknippen voordat het gaat uitvallen.

Dat is heel verdrietig, maar daarna ben je supertrots om je eigen haar weer te dragen. Zie de omslagfoto van dit boekje waarop Lianne de *Toupim* draagt van haar eigen haar. Ook voor haarbanden zonder eigen haar zou ik eens kijken op hun website www.toupim.com.

Vereniging Ouders, Kinderen en Kanker

Word lid van de *Vereniging Ouders, Kinderen en Kanker*. Daar vind je veel tips en bijvoorbeeld leuke uitjes voor het gezin op www.vokk.nl.

BPA plastic

Regel BPA-vrije plastic flessen om water uit te drinken. Het probleem bij plastic flesjes is dat er sporen van BPA zich heel langzaam losmaken van de kunststof en zo in de levensmiddelen en uiteindelijk in je lichaam komen. Probeer BPA zoveel mogelijk te vermijden door glazen flessen en potten te gebruiken en door uit aardewerk bekers in plaats van plastic te drinken.

Werken aan je conditie

Maak een afspraak met de fysiotherapeut in je woonplaats. In het ziekenhuis komen ze als het goed is langs, maar thuis heb je de fysiotherapeut ook nodig. Als je er niet heen kunt, komen ze bij je thuis. Je moet dan wel aan je arts een verwijzing vragen. Probeer zoveel mogelijk om je conditie op peil te houden. Dit hebben wij zelf iets te laat ingezet en hadden we liever meteen gedaan.

Als je goed kunt lopen, zorg dan dat je 30 minuten stevig wandelt per dag. Wandelen heeft veel voordelen, zoals:

- goede invloed op je bloeddruk
- versoepeling van spieren en gewrichten
- zuurstoftoevoer naar je longen en hersenen
- versterking van je afweersysteem
- aanmaak van vitamine D



2. Wietolie

Toeval

Wij zijn door toeval, een paar maanden nadat Lisanne met de chemotherapie startte, gestuit op een onderzoek over het gebruik van wietolie door kankerpatiënten.

Hier zijn hele goede resultaten mee geboekt en onze interesse was gewekt. We zijn het erbij gaan gebruiken. Het bleek een goede aanvulling voor ons, omdat Lisanne de chemokuren vanaf dat moment veel beter doorstond. Ze was minder misselijk en ze at tussendoor. Ze sliep erg veel, dus ze merkte minder van de kuren. Enorme voordelen, waardoor we het de moeite waard vonden om hiermee door te gaan.

De uitstekende resultaten die Lisanne liet zien op de scans tussen de chemokuren door bleven goed, dus de combinatie chemokuren, voeding en wietolie werkte bij haar in haar voordeel. Wij hadden Dave gevonden; hij maakt belangeloos olie voor zieke kinderen en doet dat puur biologisch. Helaas stond ons ziekenhuis er niet achter en we moesten ermee stoppen. Ik weet dat andere ziekenhuizen dit gebruik wel toestaan.

Medicinale Cannabis

Weet je dat de olie tot 1932 in het medisch handboek stond? Kijk voor veel meer informatie op de Facebookpagina *Stichting Patiënten Groep Medicinale Cannabis* en hun website www.pgmcg.nl.

Israëlish onderzoek 2015

Een stukje op de website van Stichting Medisch Wietgebruik: *Nieuw Israëlish onderzoek toont aan -met voorzichtig optimisme- dat cannabis de ontwikkeling van kankercellen kan doden of vertragen. Medicinale cannabis is bekend bij kankerpatiënten.*

Een groot aantal Israëli krijgt cannabis als onderdeel van hun palliatieve zorg voor de behandeling van de symptomen van de ziekte, het is effectief gebleken in het verlichten van chronische pijn, misselijkheid en het verlies van eetlust.

Wat is wietolie?

Cannabinoïden, de actieve bestanddelen van marihuana (oftewel cannabis), voorkomen tumoren en vernietigen kankercellen.

In 2003 werd een studie gepubliceerd in Nature Reviews Cancer, waarin een historische en gedetailleerde uitleg wordt gegeven over hoe THC (tetrahydrocannabinol, de werkzame stof in hennep) en natuurlijke cannabinoïden kankercellen vernietigen, maar normale cellen sparen.

Manuel Guzmán uit Madrid ondervond dat cannabinoïden tumoren voorkomen. Reactiepaden van de tumor worden omgevormd, waardoor de groei stopt en de tumorcellen afsterven. Daarnaast wordt de groei van bloedvaten naar de tumor stopgezet. Volgens Dr. Ethan Russo, een neuroloog en een autoriteit op het gebied van medicinale cannabis, is de Guzman-studie zeer belangrijk.

“Kanker komt voor omdat cellen onsterfelijk worden; ze reageren niet meer op signalen om te stoppen met groeien. Normaliter sterven cellen op commando af. Dit proces wordt apoptose genoemd, of geprogrammeerde celdood. Het proces werkt niet meer bij tumoren. THC stimuleert apoptose, zodat gliomen, leukemieën en melanomen verdwijnen.”

Cannabinoïden kunnen dus zeer goed gebruikt worden tegen kanker. Ze worden getolereerd door het lichaam en produceren niet de giftige bijwerkingen van een conventionele chemotherapie.

Kort gezegd, wietolie

- werkt tumorgroei-vertragend
- reduceert pijn, zodat minder of geen morfine nodig is

- reduceert de bijwerkingen van chemo of bestralingen
- zorgt ervoor dat de patiënt goed slaapt, zijn eetlust én goede humeur behoudt

De Canadees Rick Simpson claimt in de internetfilm 'Run from the Cure', honderden mensen van kanker en allerlei andere ziekten genezen te hebben met pure wietolie. Omdat commerciële cannabis vooral THC en maar weinig CBD bevat was het advies van Rick om tegen kanker 60 gram in 90 dagen te nemen.

Dosering van de wietolie

Vaak zijn flesjes wietolie aangelengd met hennepzaadolie. Het zijn kleine flesjes met een pipetje en je kunt zodoende de hoeveelheid nauwkeurig doseren. Belangrijk is om uit te vinden wat je maximale hoeveelheid is. Die kan niemand je tot nu toe vertellen; dat moet je zelf gaan ervaren, want dat verschilt per persoon. Als je een flesje hebt met de verhouding 1:4 heb je 20-30 druppels per dag nodig om 60 gram in 90 dagen in te nemen. Je moet zelf uitproberen of je dit aankan, of dat je minder druppels kan verdragen.

Gebruiksaanwijzing met de 4x verdunde wietolie

Begin rustig aan met een of twee keer daags een druppel. Verdeel het daarna in drie keer daags een druppel. Ga daarna verdubbelen: twee druppels per keer. Het eerste wat je ervan zult merken is dat je beter gaat slapen. Probeer daarna iedere dag een druppel per keer meer te nemen. Als je high of loom wordt, ga dan rustig aan doen, op bed liggen, wat TV kijken of slapen. Heb je losse cbd erbij, neem na een half uur een druppel CBD. Dit neutraliseert ook. De THC werkt ongeveer 3 uur. Heb je het gevoel dat het net teveel was, neem dan de volgende keer een druppel minder en probeer na enkele dagen weer of je de dosis met een druppel kunt verhogen, blijf het proberen. Zo kom je met kleine stapjes steeds hoger tot wel 20-30 druppels per dag.

Wietolie is goedkoop te produceren; iedereen kan het maken en daarom is het moeilijk te patenteren. Het ideale volksmedicijn dus. Dat is waarschijnlijk ook de reden dat wietolie nog niet op grote schaal als medicijn op de markt verschijnt.

Bron: www.taboe.info/de-ongelofelijke-voordelen-van-wietolie

3. Voeding

Waarom voeding zo belangrijk is

In Amerika heeft de schrijver van het boek Antikanker (David Servan-Schreiber, 2014) voeding getest op muizen.

Helaas is er nauwelijks onderzoek gedaan op mensen, omdat er tot op heden te weinig geld voor wordt vrijgemaakt. David Servan-Schreiber geeft aan dat suiker de tumor voedt, maar dat bepaalde voedingsmiddelen je juist extra kracht en energie geven. Je moet voedsel eigenlijk bekijken als medicijn: wat je binnenkrijgt moet je gaan voeden en sterker maken; het moet iets toevoegen aan je lichaam.

Eigenlijk moet je alles wat je weet over voeding even overboord gooien en opnieuw bedenken wat een voedingsstof doet met je lichaam en welke voedingsmiddelen energie aan je onttrekken.

Ik geef hieronder wat voorbeelden uit het boek met ingrediënten dat voor ons heel belangrijk is. Van deze producten hebben we iedere dag maaltijden gemaakt. Daarbij is het belangrijk dat je biologische producten gaat kopen; biologische tomaten bijvoorbeeld, zijn gezonder dan niet biologische. Uit onderzoek van de universiteit van Barcelona is gebleken dat biologisch geteelde tomaten meer antioxidanten bevatten. Dit is waarschijnlijk te danken aan de biologische mest die voor biologische teelt wordt gebruikt. In deze mest wordt geen stikstof gebruikt en dit zorgt ervoor dat planten hun eigen natuurlijke verdedigingsmechanismen activeren, waardoor het niveau van antioxidanten sterk toeneemt. Behalve dat krijg je van biologische producten onder andere minder gifstoffen binnen van het bespuiten.

Naast het biologisch eten hebben we een slager uitgezocht die een contract heeft met een boer, die ervoor zorgt dat zijn dieren niet onnodig antibiotica krijgen, dat ze buiten lopen en goed voedsel krijgen.

Voedingsmiddelen die wij niet meer gebruiken

Wij eten suikervrij; nadelen van veel suiker in je bloed zijn onder andere

- meer kans op rimpels
- stijvere bloedvaten
- staar
- schade aan zenuwen
- een minder goed functionerend immuunsysteem
- verhoogde kans op kanker

Maar waar zit nu allemaal suiker in? Dat is een hele lijst. De eerste weken liep ik als een zombie door de supermarkt. Zelfs in bouillonblokjes stoppen ze suiker. Wat je niet meer kunt nemen is al het kant en klaar voedsel. Potjes saus, zakjes saus, soep in blik, pasta's, rijst, brood en ga zo maar door.

Voedselzandloper

De voedselzandloper geeft enorm veel hulp en heeft heel veel gerechten op de website en Facebookpagina staan. Pannenkoeken maken wij van boekweitmeel, amandelmelk (unsweetend) en biologische eieren, naar een recept van Pauline. Zij heeft ook veel andere lekkere recepten.

Om een eerste stap te maken kun je misschien boekweitcrackers halen bij een natuurwinkel. Je kunt tegenwoordig ook brood kopen zonder suiker. Albert Hein heeft *Liefde & Passiebroden* zonder suiker. Daarna kun je kijken of je zelf brood kunt gaan bakken.

Dagelijkse voedingsmiddelen die wij wel gebruiken

Boekweitmeel

Om pannenkoeken mee te bakken of andere baksels. Andere meelsoorten die je kunt gebruiken: Havermout, Quinoa, Amandelmeel, Kikkererwtenmeel. Dit scoort laag op de glycemische index waardoor je bloedsuikerspiegel veel minder snel stijgt.

Shiitakes

Om je immuunsysteem te versterken tijdens de chemokuur.

Eieren

Neem de biologische eieren code 0: de diervriendelijkste eieren. De kippen worden zo natuurlijk mogelijk gehouden: ze krijgen veel ruimte, een uitloop naar buiten en biologisch voer.

Extra vergine olijfolie, koud geperst

Een eetlepel per dag gebruiken om te bakken of door salades. Teveel olie kan leiden tot meer gewicht.

Gemberthee

Is erg goed tegen de misselijkheid bij een chemokuur of bestraling. Het bestrijdt de vorming van nieuwe bloedvaten en is een krachtig middel tegen ontstekingen.

Groene thee

Koop goede kwaliteit groene theeblaadjes en laat ze 10 minuten trekken in een theepot. De theeblaadjes moeten zwemmen om zo de meeste goedwerkende stoffen eruit te halen. De werkzame stof (EGCG) in de thee zorgt voor een soort afscheiding tussen de tumor en het gezonde weefsel. Het is ook een krachtige antioxidant en ontgiftende stof en het bevordert de dood van tumorcellen.

Keltisch zeezout

Onbewerkt zout om aan je mineralen te komen. Ik maakte van dit zout een basis voor een bouillon.

Knoflook, uien, prei, sjalotjes en bieslook

Deze groenten hebben een heilzaam effect op het bloedsuikerniveau. Knoflook: eerst het teentje pletten en 10 minuten wachten voordat je het snijdt of perst. Heeft ook een antibacteriële werking.

Kokosboter

Biologische en uit glas: om mee te bakken, maar ook droge huid mee in te smeren.

Koolsoorten

Bloemkool, broccoli, Chinese kool, spruitjes, paksoi, kool, etc. bevatten krachtige kankerwerende stoffen.

Kruiden

Rozemarijn, tijm, oregano, basilicum, mint, peterselie en selderie dammen de verspreiding in door enzymen te blokkeren die de tumorcellen nodig hebben om omliggend weefsel binnen te dringen.

Kurkuma

Kurkuma is geelwortel en dit is een zeer krachtig middel tegen ontstekingen. Om kurkuma in je lichaam te laten opnemen moet je er een sausje van maken met olijfolie en zwarte peper.

Melksoorten

Wij gebruiken amandelmelk onsuweetened om mee te bakken of door de koffie te doen.

Pure chocolade

Meer dan 70% cacao, Lianne vond de Verkade extra puur het lekkerst om iedere dag een stukje van te nemen. Deze stoffen vertragen de groei van kankercellen en het is goed voor je hersenen.

Rode wijn

Maximaal één glas rode wijn bij het eten vertraagt de cellen tegen veroudering. Het kan ook de drie stadia van de groei van kanker vertragen.

Roomboter

Alleen nog maar de biologische ongezouten roomboter gebruiken.

Tomatensaus

Verse tomaten kunnen ook, maar dan moeten ze worden gekookt of gebakken. Tomatensaus wordt beter opgenomen met een beetje olijfolie erdoor. Ze bevatten een hele serie aan antikanker-voedingstoffen en het is een natuurlijke

huidbescherming tegen de zon.

Vette vis

Zalm, makreel, paling, haring, ansjovis, sardines.

Wortel, zoete aardappel, pompoen, tomaat, kaki, abrikoos, biet

en alle felgekleurde groenten en vruchten remmen de groei af van diverse kankerstemmen.

4. Huidverzorging

Bijna dagelijks smeer je middelen op je huid: die wil je het liefst zo natuurlijk en gezond mogelijk. Hoe hou je je huid gezond, ook tijdens de chemo? Waar moet je op letten als je producten gaat kopen?

Heerlijke kruidenoliën

Hier zitten verschillende kruiden in die helpen om je lichaam te ondersteunen. Wij kopen de oliën van Holisan, zie www.holisanshop.nl.

CBD pasta

Ik kreeg een begin van een koortslip. Ik heb deze pasta een aantal keer opgesmeerd en mijn koortslip brak niet door. Bij Lisanne smeren we de pasta op de littekens en na bestraling op de huid. Informatie vind je op de Facebookpagina van Stichting Medisch Wietgebruik.

Natuurlijke deodorants zonder aluminium

Veel water drinken

5. Gerechten

Milkshake

Benodigdheden

- Griekse yoghurt
- Diepvriesvruchten (zomerfruit)

Beide in de mixer en je hebt een heerlijke milkshake voor tussendoor.

Chocoladerotsjes

Benodigdheden

- Pure chocola (meer dan 70%)
- Rozijnen, diverse noten
- Bakpapier

Noten fijnmaken. Chocolade smelten en de rozijnen of noten er doorheen roeren en op een bakpapier met een lepel kleine porties gemixte chocolade neerleggen. Laten afkoelen en je hebt een heerlijk tussendoortje.

Dadelcake

Benodigdheden

- 250 gram ontpitte dadels
- 120 gram amandelen (walnoten kan ook)
- 2 eetlepels cacao poeder (zonder suiker)
- snufje kaneel
- 4 biologische eieren

Bereiding

Ontpit de dadels en doe ze met de cacao, kaneel en amandelen in de keukenmachine. Splits de eieren en doe de dooiers in de keukenmachine erbij. Pureer tot een beslag. Verwarm de oven voor op 160 graden. Klop de eiwitten in een schone mengkom helemaal stijf (het valt niet uit de kom als je die ondersteboven houdt). Doe de eiwitten erbij in de keukenmachine en draai nog even totdat je geen eiwit meer ziet. Vet een cakeblik in. Leg een strook bakpapier over de lengte van het cakeblik om het er straks makkelijk uit te tillen. Schep het beslag in het cakeblik en verdeel dit goed (druk ook een beetje aan). Bak dit 35-45 minuten in de oven.

Kan prima ingevroren worden, perfect om achter de hand te hebben voor onverwachte omstandigheden!

Tabouleh salad met Quinoa

Recept van Marleen Jansen (Marleen heeft heerlijk voor ons gekookt toen we in het ziekenhuis verbleven, dankjewel Marleen!)

Benodigheden (gebruik bij voorkeur biologische groenten)

- 180 gram quinoa
- 1 vegetarisch bouillonblokje zonder suiker
- 1 komkommer
- 200 gram kleine zoete tomaatjes
- 1 rijpe avocado
- 4 el olijven
- bosje bosui
- 1 kleine rode ui
- 200 gram verse geitenkaas
- half bosje gehakte koriander
- 1 el citroensap
- sausje van olijfolie, versgemalen peper en kurkuma
- Keltisch zout

Kook de quinoa in het water met het bouillonblokje (je kunt ook wat zout en Italiaanse kruiden toevoegen als je geen goed bouillonblokje hebt) en laat het afkoelen. Schil en snijd de komkommer in de lengte in vieren en haal de zaadlijsten eruit. Maak er vervolgens kleine blokjes van.

Deel de tomaatjes in vieren. Snijd de avocado in stukjes en voeg het bij de quinoa. Verkruimel de geitenkaas en schep het erdoor. Voeg de koriander toe. Breng op smaak met citroensap, olijfolie en peper en zout. De salade in de koelkast bewaren. De salade is het lekkerste als hij de tijd gehad heeft om in te trekken.



Marleen

Kippensoep

Bouillon

- 2 liter water
- bouillonblokje zonder suiker
- Keltisch zout naar smaak
- sausje van 1 eetlepel kurkuma, ½ eetlepel zwarte peper en 2 eetlepels olijfolie

Vulling

- biologische kippenpoten
- diverse groenten (prei, uien, selderij, etc.)

Bereiding

De soep een paar uur zachtjes laten koken. De kip eruit halen en in kleine stukjes door de soep heen roeren.

Canneloni met courgette

Benodigdheden

- 2 tot 4 courgettes
- 4 knoflooktenen
- 2 rode uien
- sausje van olijfolie, kurkuma en zwarte peper
- 500 gram biologisch kipgehakt/rundergehakt
- 2 pakjes biologische tomatensaus (zonder suiker)
- Keltisch zout
- een handje biologische basilicumblaadjes
- geraspte kaas
- ovenschaal

Een uur van tevoren: maak een sausje van 1 eetlepel kurkuma, 1/2 eetlepel zwarte peper en 3 eetlepels olijfolie. Meng het door het gehakt en laat het een uurtje intrekken. Pel de knoflook en plet het met een groot mes (kneuzen). Laat deze even rusten.

Verwarm de oven voor op 180 graden, pers de knoflook of snijd het in kleine stukjes, hak de rode ui in kleine stukjes, schaaft met een kaasschaaf in de lengte dunne plakken van de courgette.

Bak het gehakt lekker rul met de knoflook en de ui. Als het klaar is voeg je de tomatensaus en het zout toe. Laat de saus even inkoken en voeg dan op het laatst de basilicumblaadjes toe. Leg in het midden van de courgetteplakjes een schepje saus en rol de courgette op tot rolletjes. Leg de gevulde rolletjes in een ingevette ovenschaal. Strooi hier wat jong beleggen geraspte kaas over. Zet de schaal 25 minuten in de oven op 180 graden.

Basisrecept Curry

Kruiden zijn te koop bij Turkse groentewinkels.
Gebruik bij voorkeur biologische groenten.

Recept van Marleen Jansen

Benodigheden

- gesnipperde ui
- ontvelde rijpe biologische tomaten in stukjes
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl komijnzaad
- “duim” geraspte verse gember
- tl kurkuma (aanmaken als sausje met olijfolie en zwarte peper)
- 2 tl garam masala (bij de Turkse winkel te verkrijgen)
- 1 tl chilipoeder
- snufje Keltisch zout
- 1 kopje heet water

Verwarm de olie in de pan, laat niet te heet worden. Fruit de komijn en de geplette knoflook. Voeg de gesnipperde ui toe en fruit met de geraspte gember tot het licht bruin is. Doe de blokjes tomaat, de kurkuma, chilipoeder, zout en het water erbij en laat het ongeveer 15 minuten sudderen. Voeg op het laatst de garam masala toe.

Deze curry kan worden gebruikt als basis en worden gevuld met diverse groenten of stukjes kip. Door kokosmelk toe te voegen wordt de curry romig.

Curry met kip, doperwtjes en kokos

Recept van Marleen Jansen

Benodigdheden

- portie curry (zie recept hierboven)
- 1 zak diepvriesdoperwten
- biologische kipfilet of kalkoenfilet in stukjes
- ½ pakje biologische kokosmelk
- verse koriander

Doe de kip in de warme curry en laat die mee sudderen. Voeg de doperwten toe. Voeg de kokosmelk toe. Knip er verse koriander doorheen. Serveer met gekookte quinoa.

Curry met Sweet Potatoe

Recept van Marleen Jansen

Benodigdheden

- 1 portie curry (zie recept hierboven)
- 2 geschilde, gekookte zoete aardappelen in stukjes

Schep de stukjes gekookte zoete aardappel door de curry en warm goed door.

Basis Italiaanse Tomatensaus

Deze basissaus is genoeg voor vier personen, voor groentelasagne of voor de cannelloni van courgette.

Recept van Marleen Jansen

Benodigdheden

- gesnipperde ui
- biologische gepelde tomaten
- 1 verse rode peper
- sausje van 1 el olijfolie, kurkuma en zwarte peper
- 2 teentjes knoflook
- flinke hand basilicum blaadjes
- 1 el pesto (echte pesto, geen pesto 'all Genovese', daar zit suiker in)
- Keltisch zout naar smaak

Verwarm de olie, niet te heet laten worden. Doe de rode peper in zijn geheel in olie en bak rustig aan. Doe de basilicumbladeren in de olie en laat even mee sudderen. Voeg de geplette knoflook en de ui toe en laat licht goudbruin kleuren. Voeg de twee blikken gepelde tomaten en de pesto toe en laat gedurende 15 minuten inkoken tot de saus donkerrood van kleur is. Vis de rode peper uit de saus en pureer de saus met de staafmixer tot een gladde saus.

Groentelasagne

Recept van Marleen Jansen

Benodigdheden

- 1 portie tomatensaus (zie boven)
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 1 rode puntpaprika
- half bakje shiitakes
- Keltisch zout
- 1 el kokosolie
- tl laos
- tl kerry
- sausje van kurkuma, zwarte peper en olijfolie
- 250 gram geraspte geitenkaas
- 2 grote tomaten in ronde plakken

Schaaf de courgette in lange plakken. Snijd de aubergine in lange plakken, leg ze op een bord en bestrooi ze met zout. Dit is om het bittere vocht uit de aubergine te trekken. Spoel de plakken na 15 minuten af en dep ze droog. Bak ze daarna op hoog vuur in een koekenpan en houd ze apart.

Bak in de kokosolie de gesneden ui, puntpaprika en shiitakes en roer deze door de tomatensaus met de laos, kerry en kurkuma. Leg in een ovenschaal een laag geschaafde courgette. Bedek deze met een dunne laag tomatensaus, geitenkaas en dan aubergine plakken. Herhaal dit en eindig met een laag courgette. Bestrooi de courgette met de geitenkaas en leg de plakken tomaat erop. Verwarm de oven voor op 180 graden en bak ongeveer 20 minuten tot de kaas gesmolten is. Dit gerecht is het lekkerste als het een dag van te voren wordt gemaakt.

Bospaddestoelensoep

Geïnspireerd op een recept van Jamie Oliver

Benodigdheden

- pan met dikke bodem
- kokosolie
- 400 g gemengde wilde paddestoelen (cantharellen, kastanjeshiitakes, portabello's, shii-takes, oesterzwammen; net wat voorradig is)
- 2 tenen knoflook, gepeld en in dunne plakjes gesneden
- 1 rode ui, gepeld en fijngehakt
- handvol verse tijm, alleen de blaadjes
- himalayazout en zwarte peper uit de molen
- 1 liter groentebouillon
- geitenroom
- handvol verse bladpeterselie, alleen de blaadjes, grof gehakt

In een pan met dikke bodem olie verwarmen. Fruit de ui en de knoflook. Doe de schoongemaakte en gesneden paddestoelen erbij en bak ze aan op hoog vuur. Zet het vuur wat lager en doe de tijm, peper en zout erbij naar smaak. Laat het mengsel nog 14 minuten op een wat lager vuur bakken.

Het vocht dat vrij komt uit de paddestoelen mag gedeeltelijk verdampen. Giet de bouillon erbij en laat 10 minuten koken. Pureer de soep met de staafmixer, maar niet helemaal glad. Giet de geitenroom erdoor en de peterselie. Zorg dat de soep niet te dun wordt, als hij te dik is kan er nog wat extra bouillon bij.

Gevulde Paprika's

Recept van Marleen Jansen

Benodigdheden

- 3 paprika's
- restje tomatensaus
- ui en knoflook
- zalmsnippers
- geraspte geitenkaas
- zout en peper
- olijfolie of kokosolie
- ovenschaal
- oven op 220 graden
- braadpan

In een pan olie verwarmen, ui en knoflook fruiten. Zalmsnippers even meebakken. Restje tomatensaus erbij doen. Van de paprika's bovenkant eraf snijden en zaden en zaadlijsten verwijderen. Vullen met zalm/saus mengsel. Grote dot geraspte geitenkaas erop leggen en hoedje terugplaatsen.

Oven voorverwarmen op 220 graden. Paprika's in 30 - 40 minuten gaar bakken.

Citroentaart met vruchtentopping

(geïnspireerd op de cheesecake van Rens Kroes Powerfood, 2014)

Recept van Marleen Jansen

Benodigdheden

Bodem

- 300 gram amandelen
- 300 gram ontpitte dadels

Vulling

- 300 gram rauwe cashewnoten (min. 1 uur weken in lauwwarm water)
- 100 gram amandelen (min. 1 uur weken in lauwwarm water)
- 300 gram geraspte kokos
- 240 g biologische kokosolie
- 160 ml limoensap
- 180 ml palmbloesemsuiker
- 125 ml water
- 1 vanille stokje (binnenkant uitschrapen)

Topping

- 1 doosje bevroren bramen
- ½ doosje bevroren frambozen
- 1 el fyssilliumvezels om te binden, o.a. te koop bij De Tuinen.
- 30 ml palmbloesemsuiker

Topping

Doe de bevroren vruchten met een half kopje water in een steelpannetje. Maak de fyssilliumvezels aan met water en voeg het bij de vruchten. Kook op een zacht vuur tot een gelei ontstaat. Voeg agavasiroop toe tot het zoet genoeg is. Laat afkoelen.

Bodem

Hak de amandelen klein met een hakmes. Doe het in de blender of keukenmachine en maal fijn. Snijd de dadels in stukken en voeg toe tot een kleverige bal ontstaat. Vet een springvorm in met kokosolie. Druk de amandel-dadelmassa stevig op de bodem van de springvorm en zet het daarna in de koeling.

Vulling

Giet de noten af. Doe de kokosolie, de geraspte kokos, het limoensap, de agave siroop, het water en de vanille in de blender of keukenmachine. Doe de noten erbij en meng het tot een romig geheel gevormd is. Als niet alle noten helemaal kapot zijn is dat niet erg, maar de meeste noten moeten fijngehakt zijn. Giet het mengsel in de springvorm en zet dit een nacht in de vriezer.

Afronding

Haal de taart uit de vriezer, schep de topping erop en laat de taart in ongeveer 3 uur op temperatuur komen.

Healthy Bounty Ballen

Recept van Pauline

Benodigdheden voor 10 stuks

4 grote Medjool dadels (zijn dik en vlezig)

125 gr kokos

200 gr pure chocolade

De dadels minimaal 3 uur weken in een bakje met water. Zet dit dus ruim van te voren klaar. De dadels zullen erg zacht worden en iets opzetten door het vocht. Pureer de dadels glad met een staafmixer en voeg 2 tot 3 el van het weekvocht toe. Voeg de kokos bij de dadelpasta en meng het goed door elkaar.

Vorm met natte handen balletjes ter grootte van een 2 euro munt. Leg ze op een stukje bakpapier en laat de ballen een uurtje opstijven in de koelkast. Laat de chocolade au bain marie smelten of in de magnetron. Leg de bounty ballen op een vork en haal ze door de chocolade. Tik de vork iets af tegen de rand van je kom en laat ze uitharden op een stukje bakpapier.

Bewaar de bounty ballen in de koelkast.

6. Lisanne



Foto: Stefan Schipper

Wij hopen dat u steun heeft aan dit boekje, dat u de eerste stappen kunt zetten met voeding en dat u vechtlust heeft om samen met uw arts de strijd aan te gaan tegen uw ziekte. Heeft u wat aan dit boekje? Misschien heeft u dan een bijdrage over? Wij willen opbrengsten uit dit boekje graag besteden aan wietolie voor kinderen of mensen die geen wietolie kunnen betalen. Wij werken nauw samen met Dave Cuppens van www.dcbotanicals.nl. Voor vragen over de wietolie kunt u bij mij terecht via info@lisannspaander.nl.

Lisanne Spaander Official	www.facebook.com/vechtersbaas
Twitter	@Lisannspaander
Instagram	LisanneSpaander
Youtube	Lisanne Spaander
Email	management@lisannspaander.nl
Bank	SNS NL19 SNSB 8805 9985 40 t.n.v. L. Spaander

Bibliografie

Toupim
www.toupim.com

KWF, Veilig Zonnen
www.kwf.nl

Huidverzorging Holisan
www.holisanshop.nl

Ewing Sarcoom, patiëntenfolders
www.lumc.nl

Uit Paulines Keuken, Wat je wel en niet mag eten volgens de Voedselzandloper
www.uitpaulineskeuken.nl

Antikanker van David Servan-Schreiber
Kosmos Uitgevers ISBN: 978 90 215 5491 4

Powerfood van Rens Kroes
ISBN 9789000345045

VOKK, Vereniging Ouders, Kinderen en Kanker
www.vokk.nl

Wietolie en CBD zalf
P.G.M.C.G., Stichting Patiënten Groep Medicinale Cannabis
www.facebook.com/groups/StPGMC

Wietolie
www.taboe.info/de-ongelofelijke-voordelen-van-wietolie

Wij hebben veel baat bij de producten en informatie uit bovenstaande gegevens. Mocht u als auteur van dit werk, om welke reden dan ook, geen prijs stellen op vermelding, laat het ons alstublieft weten.

Ons mailadres is: info@lisannespaander.nl



Lisanne Spaander is zestien als ze te horen krijgt dat ze een zeldzame vorm van botkanker heeft.

Het is oktober 2014, een maand na het benefiet optreden met haar Popschoolband voor de KWF Samenloop voor Hoop in haar woonplaats. Nadat eerst de aarde onder haar voeten verdwijnt, herpakt Lisanne zich om samen met haar moeder de strijd aan te gaan tegen deze ziekte. In haar eigen lied verwoordt ze haar gedachten en gevoelens; zij is een **Vechtersbaas** en ze vecht voor wat ze waard is!