



'Mijn lichaam
is mijn **BESTE**
raadgever'

Twee keer treft de diagnose borstkanker Lucy Sarink (60). Twee keer doet ze niet wat de artsen haar zeggen. 'U speelt met uw leven', verwijt een verpleegkundige haar. Maar de kanker verdwijnt en jaren later is Lucy nog steeds gezond, vol energie en levenslust. Ze schreef een boek over de bijzondere inzichten die zij tijdens haar genezingsprocessen opdeed. 'Kanker heeft een boodschap voor ons.'

TEKST LINDA DE WAART **BEELD** GIJS VERSTEEG

Marley, de Spaanse waterhond, stuift blij op zodra de deurbel gaat. Nieuwsgierig blaft ze in de gang naar het bezoek dat het romantische arbeidershuisje betreedt. Gelukkig is daar Lucy die Marley snel meetroont naar de huiskamer. "Ze doet niets, hoor", zegt ze verontschuldigend, terwijl ze de hond op haar flank klopt. "Ze kan alleen zo ontzettend hard blaffen, daar schrikken mensen van." De handdruk die deze kleine vrouw geeft, is ferm. Haar heldere, blauwe ogen verraden haar energie en levenslust. Dat zij twee keer borstkanker heeft gehad, is aan niets te merken. In oktober werd ze zestig, vertelt ze later. Maar ze voelt zich beter dan

ooit. Marley is van haar dochter, legt ze uit. "Ik pas regelmatig op haar en mijn kleinkinderen. Dat is heerlijk, maar soms vermoeiender dan een dag in de tuin werken." Ze knikt naar het grote raam dat uitkijkt op een weelderige plantenzie met vijvers en fruitbomen. In kweekbakken op het terras verbouwt ze raapstelen, sla en kruiden. "Acht jaar geleden was het hier nog een troosteloze bedoening vol beton en onkruid", herinnert ze zich. "Ik heb er een plek van gemaakt waar de natuur floreert, waar kleine dieren huizen en waar ik ook zelf mijn voedsel verbouw." Veel mensen dachten dat dit niet kon zonder chemische bestrijdingsmiddelen. Ze kregen geen gelijk, vertelt Lucy trots: "Alles in mij protesteert tegen de vergiftiging van de natuur. Tuinieren gaat



over kijken, volgen, voelen wat nodig is om te bloeien en te groeien, voeden, verzorgen, samenwerken. Eigenlijk hetzelfde als waar het in het Leven om draait.”

Het Leven

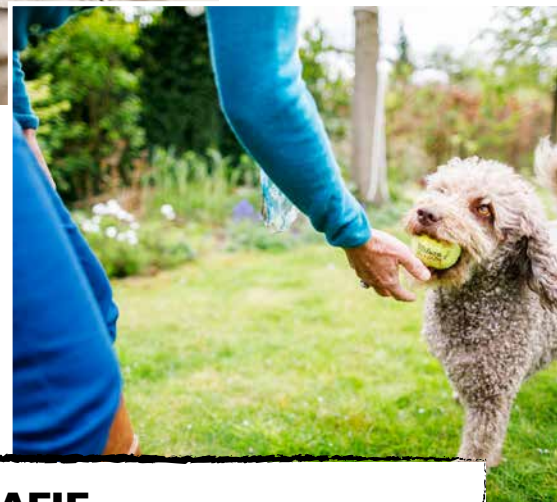
Leven met een hoofdletter 'L', vervolgt Lucy als we aan haar eettafel zitten. “Het Leven is het zuivere bewustzijn dat alles aanstuurt, dat in ons werkzaam is en waaruit we bestaan. Door samenwerken, meebewegen en overgave geef je het de ruimte en kom je tot je innerlijk weten: jouw eigen richtingsgevoel. Het Leven wijst de weg.” Ze loopt naar de boekenkast en pakt er het *Handboek kanker* van Henk Fransen uit. “In de overleving van kanker is meebewegen een belangrijke factor”, zegt ze. “‘Congruentie’, heet dit ook wel, zoals in dit boek staat beschreven. Het betekent dat je handelen overeenkomt met wat je diep vanbinnen voelt, met wat het Leven je dus aanreikt. Mensen die congruent zijn, zijn zichzelf volledig trouw en maken keuzes die gezond zijn voor henzelf en voor de natuur. Sinds ik twee keer kanker heb gehad ervaar ik elke dag de rijkdom van dit ‘hart-gestuurd leven’. Ik schreef er een boek over om anderen deelgenoot te maken en ze ook hun eigen rijkdom te laten ontdekken.” “Koffie?”, vraagt ze lachend, de ernstige sfeer doorbrekend. Ze zet een percolator op het vuur en schuimt havermelk op: “Het duurt even, maar dan heb je ook wat.” Genietend van haar cappuccino vertelt ze even later verder. Over de ziekte die haar trof en haar bijzondere genezingsprocessen. “De eerste keer liep ik al een jaar met een harde plek in mijn borst, alleen durfde ik niet naar de huisarts. Toen ik op een gegeven moment mijn oren moest laten uitspuiten, liet ik haar er toch maar even naar kijken. Aan haar gezicht zag ik meteen dat het mis was. De bevestiging kwam kort na de mammografie, echo en punctie.”

Beste raadgever

Haar leven staat op losse schroeven. Ze is kwaad, verdrietig en volkomen ontdaan. Een ding weet ze zeker: “De verantwoordelijkheid voor mijn genezing ligt bij mij, niet bij het ziekenhuis.” De tumor wordt verwijderd. Bij het poortwachtersklieronderzoek worden micrometastasen gevonden, maar Lucy weigert om al haar okselklieren te laten verwijderen. “Intussen had ik mij verdiept en wist ik dat het essentieel was om mijn immuunsysteem te versterken. Mijn klieren had ik daar hard bij nodig.” Ook het daarna aangeboden bestralingstraject weigert ze om dezelfde reden. “‘U speelt met uw leven’, zei een verpleegkundige. Maar dit was mijn manier en dit voelde goed. Bij ieder onderdeel van het behandelplan voelde ik wat wel of niet bij me paste. Mijn lichaam bleek mijn beste raadgever.” Zes jaar lang blijft de kanker weg. In 2009 gaat het opnieuw fout. “Even dacht ik dat mij niets kon gebeuren, tot dat vreselijke moment waarop ik onder de douche weer een knobbel voelde. ‘Die borst móét eraf’, zei de specialist in het ziekenhuis. Het was een intimiderend gesprek.” Lucy besluit een andere specialist te raadplegen. Die denkt er hetzelfde over, maar het gesprek gaat er gemoedelijker aan toe. “Het was een lieve dokter die me graag



‘U speelt met uw leven, zei een verpleegkundige’



BIOGRAFIE

Wie: Lucy Sarink (60)

Privé: Relatie met René, twee kinderen, twee kleinkinderen. Woont in Ooij.

Werk: Geeft als yogadocent en holistisch coach workshops, lezingen, retraites en individuele coaching- en yogasessies. Werkt bij Kiemkracht 64: een project waarbij twee hectare grasland wordt omgevormd tot eetbaar landschap (kiemkracht64.com). Ook is zij betrokken bij Stichting Caldarium, die in Nijmegen bijdraagt aan lichaamsgerichte zorg voor mensen met kanker.

Boek: Lucy schreef in 2015 haar boek *Meebewegen met kanker - Van strijd naar overgave*. Hierin neemt Lucy de lezers mee langs haar hart-gestuurde genezingsweg en staat ze hen terzijde bij het ontdekken van een authentieke levensstijl.

Diagnose & behandeling: Diagnose borstkanker in 2003. Na het poortwachtersklieronderzoek wordt de tumor verwijderd. Het daarop aangeboden okseltoilet en bestralingstraject slaat ze af. In 2009 ontdekt Lucy een tweede tumor. De specialist adviseert een amputatie, maar Lucy kiest haar eigen weg. Ze volgt haar innerlijk weten, eet alleen nog voeding die haar lichaam voedt en de aarde niet schaadt, neemt ontslag van haar werk, richt haar eigen yoga- en coachingspraktijk op en doet zo veel mogelijk activiteiten die haar iets brengen. Ook ondergaat zij energetische therapie en lever- en darmreinigingen. Een jaar later is de kanker verdwenen. Lucy eet ‘Moermanachtig’ en heeft zuivel uit haar menu geschrapt.



www.lucysarink.nl





» wilde helpen, zij het wel op de manier zoals hij dacht dat noodzakelijk was. Ik vond de reguliere visie gebrekkig. Men scheidt de ziekte van de mens en daar genees je niet ten diepste mee. Helen is iets anders dan symptoombestrijding. Dat heeft echt met congruentie te maken: het begrijpen van je lichaam als geheel." Ja' zeggen tegen een amputatie, kan Lucy niet. "Ik moet dit anders doen", zei ik tegen de arts. "Geef me een jaar de tijd." Na dat jaar is de kanker verdwenen.

Thuiskomen

Om haar gezondheid en die van de aarde te ondersteunen eet ze sinds haar zeventiende al 'Moermanachtig': geen vlees, geen vis, veel groente en fruit. Haar grote voorbeeld is haar moeder, die ook twee keer kanker kreeg. "Ze ondersteunde haar herstel met macrobiotische voeding en het Moermandieet. Ze was monter, superfit en tot mijn verbazing werden haar grijze haren weer bruin. Toen ik zelf kanker kreeg ben ik nog consequenter op mijn voeding gaan letten en dronk ik veel wortel- en bietensap. Ik zegde mijn baan op, ging intensiever yogales geven, richtte mijn coachingspraktijk op, onderging energetische therapie en darm-, lever- en galblaasreinigingen. Mijn hele wezen wist wat ik moest doen om te genezen. Dat is geen speciale gave, het is een natuurlijke

wijsheid die in ieders lichaam zetelt." Meebewegen en je overgeven aan kanker betekent niet passief alles over je heen laten komen, weet Lucy. "Het brengt je van je hoofd naar je hart en zorgt ervoor dat je zelf aan het stuur gaat staan. Het betekent wakker aanwezig zijn, thuiskomen in je lijf. Fysieke beweging is hierin cruciaal. Je kunt niet thuiskomen in een lijf dat gespannen is en op slot zit. Door aandachtig en rustig op je eigen manier te bewegen, breng je in beweging wat geblokkeerd is en heel je wat uit balans is. Mij hielp yoga om te landen in mezelf. Een ander gaat misschien liever wandelen of fietsen."

Overlevingsmechanisme

Ze is niet altijd zo sprankelend en vrolijk, bekent Lucy. "Natuurlijk heb ik ook mijn verdrieten en sombere periodes. Maar ik laat de angst niet regeren. Alles is wat het is en komt voorbij in alle kleuren van de regenboog. Daar hoort poepbruin ook bij." Kanker is niet per definitie slecht, vindt ze. "Dokter Hans Moolenburgh zegt het zo: 'Een tumor is een manier van het lichaam om gifstoffen te lokaliseren. Laten we de kankercel nu eens niet als vijand, maar als een vriend in nood zien.' Mijn kanker wilde me niet verwoesten, het wilde me naar

binnen roepen, juist om te zorgen dat ik zou overleven." Dat betekent niet dat mensen die wél overlijden aan kanker iets verkeerd doen, benadrukt Lucy. "We kunnen het Leven nooit helemaal

doorgronden. Het heeft een plan, alleen hoe dat plan eruitziet, weten we niet. Wel ben ik ervan overtuigd dat onze ziel na onze dood verder ontwikkelt. Hoe vreselijk het ook is voor de nabestaanden, bij een overlijden gaan we over naar een andere werkelijkheid. En misschien wel een mooiere werkelijkheid dan het aardse leven waar we nu in zitten."

'Fysieke beweging is cruciaal. Je kunt niet thuiskomen in een lijf dat gespannen is en op slot zit'

"Ik wil een ander geluid laten horen", besluit Lucy. "Kanker heeft een boodschap voor ons. Het is een signaal dat je uit balans bent en weer naar een betere balans mag. Dat doe je niet door je lichaam te verwonden, te vergifigen en af te straffen, dat doe je door mee te bewegen, je over te geven en goed te luisteren naar je 'binnenstem', zoals prinses Irene dat zo treffend kan zeggen."