



Melanoompuntjes

Dag allemaal,

Welkom in deze voorjaarseditie van Melanoompuntjes. Met het weer schiet het nog niet echt op, maar ik kan wel echt genieten van ieder zonnig moment dat we krijgen. Van licht word ik vrolijk, ondanks mijn haat-liefde-verhouding met de zon ... Ik hoop dat het met jou ook zo goed als mogelijk gaat en dat je wat vertier of afleiding kan vinden in ons tijdschrift.

Na de speciale uitgave van januari kun je hier weer de gewoonlijke rubrieken lezen: een medisch artikel, geschreven door Diane, wist je dat..., de agenda en een gedicht van Ilse, de moeite waard !

Ook kan je het vervolg lezen van de verhalen van Leen en Livine. En Anja is een nieuwe rubriek begonnen. Ze neemt ons mee op een ayurvedische ontdekkingsstocht met telkens weer een verrassend recept.

We wensen jullie een aangename lente toe en hopen jullie weer te zien op één van onze ontmoetingsdagen !

Veel leesplezier,
Marianne



Leen beklimt de Alpe d'Huez met 2climb2raise-deel 2

Wil je deel 1 even herlezen? Dat kan hier:

<https://www.melanoompunt.be/wp-content/uploads/2022/10/Melanoompuntjes-8.pdf> bladzijde 3.

...Alle niet essentiële activiteiten vallen van dag op dag stil. Gedurende 2 jaar zal corona ook de opstart en het opnieuw afgelasten van de 2climb2raise voorbereidingen op Alpe d'Huzes dirigeren.

Ondertussen wordt er teruggevochten met corona vaccins. Vier vaccins en een corona bezoekje maken ook mij steeds resistenter. Het kraanvogel team slaagt erin om zelf een drietal keren met een gehuurde tandem een mooie lus te maken.

Wanneer passanten ons wat meevoelend nakijken - ik voel ze denken: "Wat mooi! Ze hebben er eentje bij" - grijns ik ze ietwat dommig toe 😊



Het engagement dat Sabine en Bea met mij aangingen voor een semester werd zo wel onbedoeld verlengd tot 3 jaar. Onze persoonlijke situatie evolueerde sinds 2020. Veel wandelen en andere beweging sinds mijn laatste operatie en een grote portie geluk maken van mij niet meer het ideale frêle kankerpatiëntje. Ik ben 5 kg zwaarder maar kan ook steeds beter meetrappen. Is het nog wel gepast om me, nu drie jaar kankervrij, nog als stoker te laten meevoeren de berg op? Mijn sponsors hebben

intussen wel in volle vertrouwen meer dan 3000 euro bijgedragen.

Sabine verhuisde kort geleden naar een mooi nieuw stekje waar wel nog wat schilderwerk aan is, en heeft een nieuwe relatie.

Ik geef duidelijk aan dat ik het zeker begrijp mochten zij willen afhaken, en dat ik dan het zwarte gat niet ga vinden. Ik kan desnoods ook te voet het traject afleggen. Toch willen Sabine en Bea hun engagement afwerken waarvoor mijn blij dank.

Alpe d'Huzes geeft opnieuw een, nu definitieve, datum vrij voor het evenement: 2 juni 2022.

Met het licht op groen kan ook de voorbereiding van 2climb2raise terug opstarten. Sommige stokers haakten intussen af, er kwamen er nieuwe bij, maar er overleed ook een stoker, een mama die een grote leegte maar ook mooie herinneringen in haar gemeenschap achterlaat. Haar dochter, een pittige kranige Nederlandse meid zal haar plaats innemen en papa wordt captain.

De maandelijkse trainingen volgen elkaar nu op en bij elke rit worden de Nederlandse heuvels hoger en de dalen dieper. Wat is het toch mooi fietsen in het landelijke Nederland!

Op 29 mei is het eindelijk zover. 2climb2raise neemt zijn intrek in een volledig afgehuurd hotel. Bijna alle teams hebben familie bij. Ik niet wat me nog meer gelegenheid biedt om afwisselend met het ene of andere groepje te kunnen kennismaken. Als laatste test doen we met de tandems de Alpe d'Oz, zeg maar de zusterberg. We verteren een stevige klim van circa 10 km met een hellingsgraad tussen 7 en 12 %. "En als je hier boven geraakt, kan je zeker de Alpe d'Huzes aan."

Ik onthoud ook dat er een verschil is tussen "Ik ga hier even stoppen" en "Stop" als je bergop fietst.

Op 2 juni hebben 1000 vrijwilligers de Alpe d'Huez klaargemaakt voor 5000 deelnemers die de berg al vanaf 4 uur op fietsen, bewandelen of zelfs oplopen. Brandende kaarsen, gekocht ter ere van dierbaren die te maken kregen met kanker,

brengen een stemmige sfeer langs het traject. Aanmoedigende groepjes allerlei in de bochten zorgen mee voor de ambiance. Ons team zit wegens 13 teams en 8 tandems bij de ochtendploeg.

Rond half negen gaan we van start voor een traject van 14 km met een hellingsgraad tot 10 %. Niemand zal op wolkjes naar boven geraken. Sabine en ik helpen elkaar vooruit.

Eenentwintig, aflopend genummerde officiële haarspeldbochten – de kleintjes tellen niet mee – zorgen voor een welgekomen pauze. Het verschil tussen “Ik ga even stoppen” en “stop” blijft voor communicatie probleempjes zorgen. Bij het stopcommando, duw ik niet meer waardoor de tandem soms bergop stilvalt op niet altijd even geschikte plaatsen. Maar we geraken er. Tussen bocht 4 en 3 verliest Sabine even de controle over het stuur en we zwalpen om. Omdat ik aan mijn schoenen trek en niet uit klik zoals het hoort, zet ik me af op mijn linkerpols die daar niet mee akkoord is. Tien minuten sterretjes later werken we de overblijvende bochten met een halve hand minder af, samen met andere teams van de ochtendploeg die zo vriendelijk waren om op ons te wachten. Het enthousiaste onthaal van honderden supporters bij aankomst maakt blij. Sabine ging minstens even diep als ik. De middagploeg werkt in het zweet zijn rit af onder een hete brandende zon. Chapeau! Samen boven geraken is uiteindelijk het enige wat telt. We supporteren enthousiast mee voor alle andere deelnemers. Fietzers die 5 tot 6 beurten afwerken, wandelaars en dan die joggers!

s' Avonds schuiven we terug fris gedoucht en hongerig – ik met een flink gekneusd, verstuikt maar achteraf gezien niet gebroken handje - aan bij het buffet, ook weeral keurig Nederlands geregeld in shiften per tafel ☺. En mijn hand wordt ook keurig opgevolgd en ingepakt door dokter op rust, Paul.

Alles bijeengenomen was Alpe d'Huzes via 2climb2raise voor mij een verrijkende ervaring.

Beide stichtingen nemen hun werk heel serieus en hebben een duidelijk doel voor ogen.

Alpe d'Huzes doet er alles aan om de onkosten van het evenement te beperken zodat de opbrengst optimaal op het Koningin Julianafonds belandt.

2climb2raise doet er alles aan om de deelnemers - mensen met kanker of in opvolging – een onbezorgde deelname aan te bieden. En beiden slagen in hun opzet.

Of ik, vooraf wetende dat ik dan 3 jaar kankervrij zou zijn, nog mee had gedaan, weet ik niet maar het hielp weeral om wat wijzer te worden.

Ik moest nog één belofte nakomen die ik in 2021 wat overmoedig postte op facebook. Maar soms mogen de dingen gewoon zijn. Een groot bedrijf stortte via voorspraak van een vriendin die daar onder meer instaat voor de Charity 1500 euro op mijn Alpe d'Huzes-rekening. Tegen vrijwilligersvergoeding verzamelde ik nog een middag bekertjes op een evenement. En Poetin, de arme ziel weet het niet, zorgt ervoor dat ik al sinds april niet sneller dan 100 km per uur rij op de snelweg: nog eens 100 euro. En ja hoor, precies 5000 euro bijgedragen aan Alpe d'Huzes.

Merci aan alle sponsors!



Lachyoga

Lachyoga, ik hoor je al denken: “Waarmee komt die nu aan?” Wanneer ik je dan nog vertel dat er bij lachyoga in groep gelachen wordt zonder aanleiding, dan verlies je ongetwijfeld elk geloof in mijn geestelijke gezondheid. Toch is het zo: lachyoga is een serie lach oefeningen die onvoorwaardelijk lachen combineert met yoga-meditatie.

In het verleden heeft Melanoompunt al yoga, tekenmediatie en mindfulness aangeboden. Wel, lachyoga sluit daarbij aan. Het doel is dichterbij onszelf te komen. Lachyoga helpt remmingen af te breken en de gevoelens van kinderlijke speelsheid te ontwikkelen.



Ooit waren we een kind dat met grote ogen naar het leven keek. Maar ach, er is zoveel op ons pad gekomen waardoor we die onbevangingheid kwijtgespeeld zijn. Een kind lacht gemiddeld 300 tot 400 keer per dag, volwassenen nog slechts 10 tot 15 keer.

Hoe komt dat? Volwassenen zitten te veel in hun hoofd en willen alles logisch verklaren en dan pas lachen.

Nochtans is lachen in tal van opzichten heilzaam, zowel fysiologisch als psychologisch en zelfs relationeel. Een uur lachyoga kan de bloeddorstroming bevorderen, de longcapaciteit optimaliseren en de weerstand verhogen. Dit zijn heel gewichtige beloften. Maar pieker daar niet te veel over, geef je over aan een sessie en breng het innerlijke kind in jezelf terug tot leven.

Je krijgt de mogelijkheid om in te schrijven voor een sessie op de volgende bewegingsdag die plaatsvindt op 16 september in de Abdijschool van Zevenkerken.

Lieven

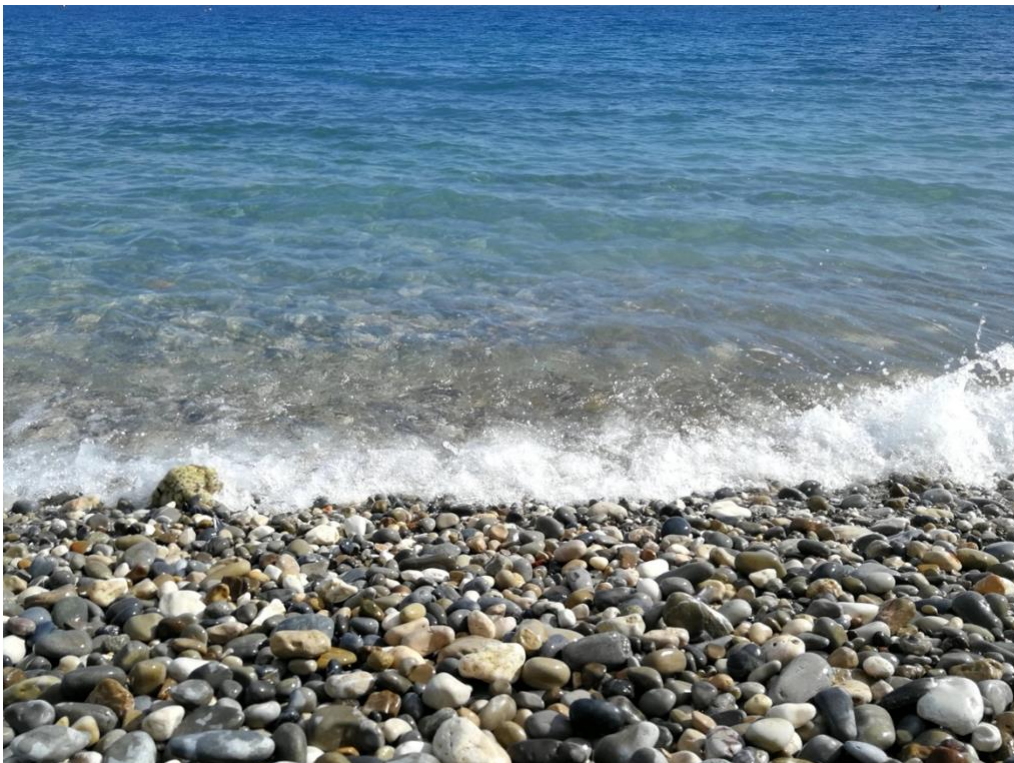
Nice (Levenskunst)

Waar een
azuurblauwe zee
In gestaag
traag tempo
Scherpe kanten
weg wast
Tot gladde keien

Waar geen
treurwilgen groeien
Maar hemelreikende
pijnbomen
De zon vinden

Daar maakte Picasso
Gebroken lijnen
Tot kunst

(IC 4/10/2008)



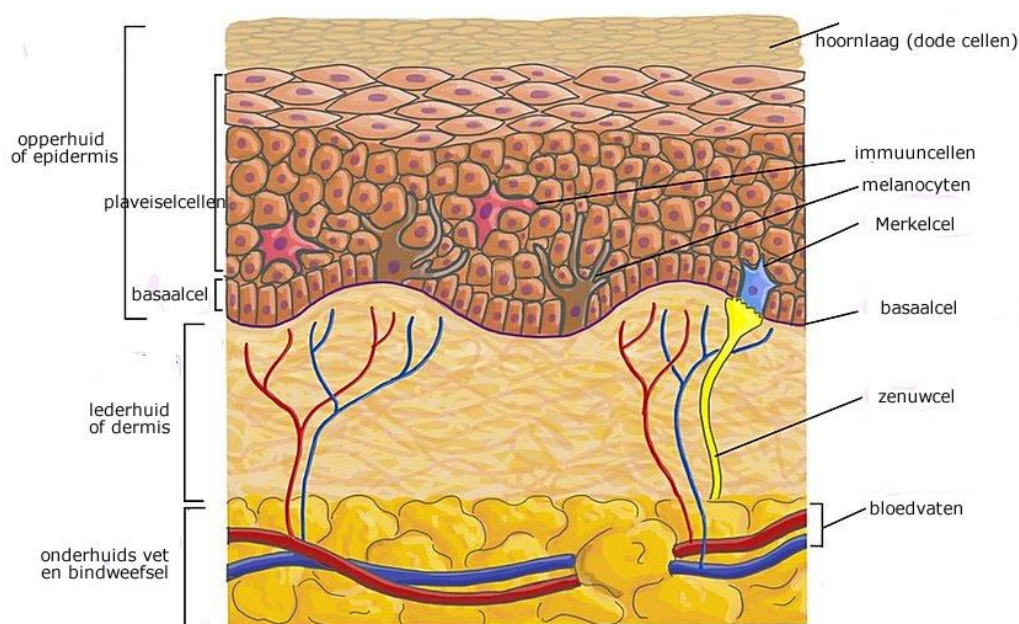
Het verschil tussen huidkanker en melanoom.

Daar sta je dan met je mond vol tanden. Sprakeloos, aan de grond genageld. Het laatste wat je hoorde was: “uitgezaaid, melanoom,” de rest verdween. Hopelijk was je toen niet alleen, was er iemand bij jou die de rest nog hoorde. Iemand die de data van de volgende onderzoeken en testen kon bijhouden. Voor mij werd het toen wel even allemaal teveel.

Wat kwam er toen toch allemaal bij kijken: CT, echo, NMR, PET, BRAF, nivo, ipi, bioptie, en nog van alles in het Latijn en zonder onderschriften. Het hoofd koel houden in die omstandigheden is niet mogelijk. Het heeft tijd nodig. Misschien is die tijd voor jou nu gekomen, zit je rustig in je zetel te herstellen en kan je de tijd nemen om te lezen over al die moeilijke medische termen.

Wat is het verschil tussen huidkankers en melanomen?

Om dat goed te begrijpen heb je een tekening van de doorsnede van de huid nodig.



Afbeelding van Reinier de Graaf ziekenhuis.

Op deze tekening vind je niet alles terug: geen haartjes, geen zweetkliertjes, geen spiertjes,.... Zo kunnen we beter kijken naar wat voor ons belangrijk is. Een kanker is een abnormale groei van cellen. De cellen in de huid zijn de plaveiselcellen, basaalcellen, melancocyten en Merkelcellen. Deze vier soorten cellen kunnen allemaal kankers worden.

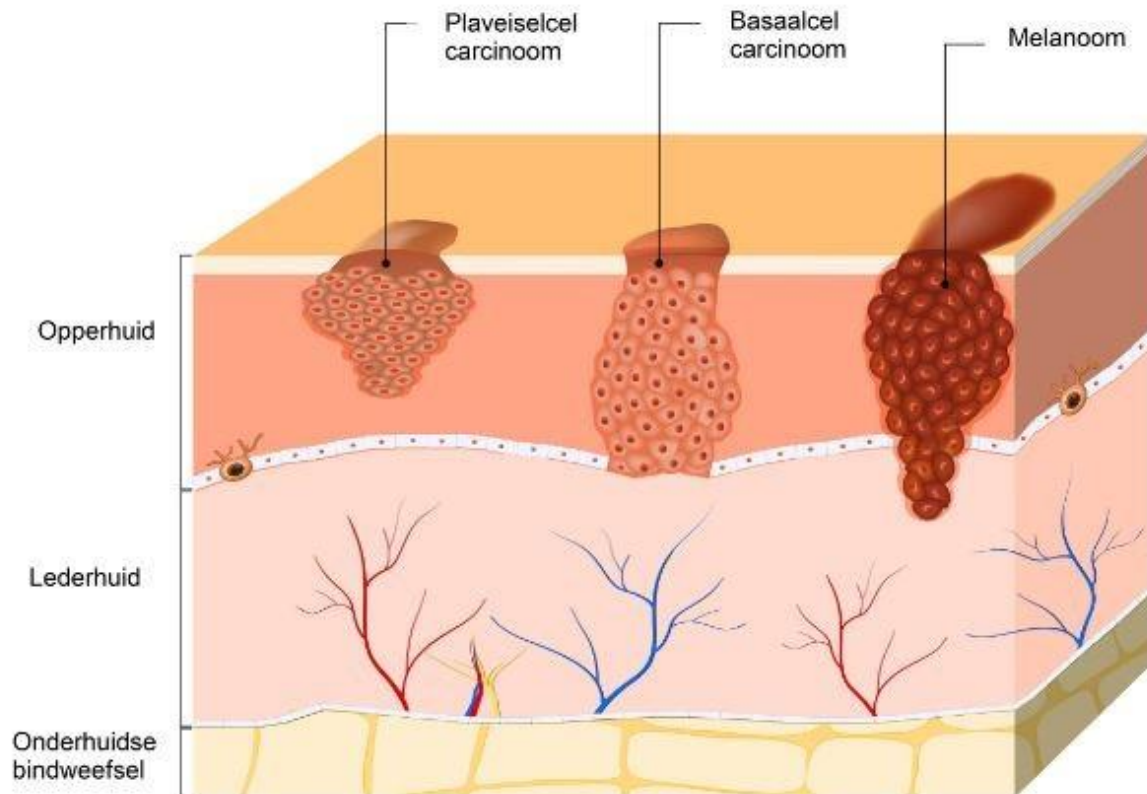
De kanker van basaalcellen heet basaalcelcarcinoom. Een basaalcelcarcinoom is een kwaadaardig plekje op de huid. Het is de meest voorkomende vorm van huidkanker, het groeit langzaam en zaait bijna nooit uit. De dokter kan het verwijderen vooral bij mensen die een hoger risico vormen. (uit kanker.nl)

Een kwaadaardige uitgroei van de plaveiselcellen is een plaveiselcelcarcinoom of spinocellulair carcinoom (SCC, of kortweg soms 'spino' genoemd). Dat is een ook kwaadaardige huidtumor. Een spino kan uitzaaien (metastaseren) naar de lymfeklieren. De kans hierop is evenwel vrij klein en wordt geschat op ongeveer 2 tot 5%. De kans op uitzaaiing neemt toe naarmate het letsel groter is, verder ontwikkeld is en de plaats waarop het zich bevindt. Tumoren in het gelaat hebben een grotere kans op uitzaaiing dan elders op het lichaam.

Een spinocellulair carcinoom moet daarom vlot en adequaat behandeld worden. Na de diagnose wordt in specifieke gevallen ook een echografisch onderzoek aangeboden om eventuele klieraantasting uit te sluiten.

Regelmatige opvolging van de huid na diagnose van spinocellulair carcinoom is noodzakelijk. (uit

www.mariamiddelares.be)



De derde soort huidkanker is het ons aller bekende melanoom. Dit komt eigenlijk niet zo veel voor (bij één persoon op 2000), maar deze kanker is wel één van de meest agressieve. De meeste patiënten (ongeveer 90%) overleven, maar een melanoom zaait wel gemakkelijk uit en dan is het moeilijk te behandelen en zijn de overlevingskansen kleiner.

Een melanoom is een uitgroei van melanocyten: de cellen die de donkere kleurstof melanine maken. Melanine houdt UV straling tegen en beschermt zo onze huid tegen de schade die door de zonnestralen wordt aangericht. De melanocyten kunnen zelf door de zon beschadigd worden en veranderen in kankercellen. Het is belangrijk om melanomen zo snel mogelijk te herkennen en te verwijderen. Op de website kanker.nl staat een mooie afbeelding om je te helpen melanomen te herkennen en het onderscheid te maken met gewone moedervlekjes. Bij twijfel maak je best een afspraak met je huisarts of je dermatoloog.

Er zijn verschillende soorten melanomen, dit bespreek ik niet in detail. De behandeling hangt af van de uitzaaiing. Is het melanoom enkel lokaal op één plaats op de huid, dan spreekt men van stadium 1 en dan kan de dokter het gewoon wegsnijden. In fase twee zijn er kankercellen ontsnapt naar nabijgelegen lymfeklieren en moeten die ook verwijderd worden. In stadium drie zijn er kankercellen die in verderop gelegen lymfeklieren en/of organen zitten en in stadium 4 zitten de kankercellen van het melanoom in verschillende organen, soms ook in de hersenen. De behandeling van een stadium 3 of stadium 4 melanoom is niet meer zo eenvoudig. Deze kanker kan ook niet met chemo behandeld worden.

De dokter zal in het labo laten onderzoeken of het melanoom een BRAF mutatie is of niet. Dat is met het blote oog niet te zien. Een melanoom van het BRAF-type kan anders behandeld worden dan een ander melanoom. Er bestaan medicijnen die speciaal deze kankers bestrijden: de BRAF/MEK remmers. Dit noemt men “**doelgerichte therapie**” omdat ze speciaal deze kankers behandelen. Deze therapie bestaat in het dagelijks innemen van medicijnen.

Tot ongeveer 15 jaar geleden waren melanomen in stadium 4 niet te behandelen. De immuuntherapie heeft daar verandering in gebracht. Deze therapie is niet op één speciaal type melanoom gericht en is daardoor geen doelgerichte therapie. Nu kan men ongeveer de helft van de melanoompatiënten in stadium 4 succesvol behandelen. Dit is zeker een doorbraak in de melanoombehandeling.

Er bestaat nog een vierde type huidkanker: het merkelcelcarcinoom. Dit komt gelukkig slechts zelden voor (bij ongeveer 2 op 15000 personen), maar het is zeer agressief.

Het is moeilijk herkenbaar en wordt daardoor dikwijls te laat opgemerkt.

In het kort: er zijn 4 soorten huidkankers:

Basaalcelcarcinoom komt veel voor maar is onschuldig

Plaveiselcelcarcinoom of spinocellulair carcinoom: komt ook redelijk veel voor en kan gemakkelijk behandeld worden.

Melanoom: komt niet zo veel voor maar is agressief. Probeer je best te voorkomen door je te beschermen tegen de zon. Als je toch een melanoom hebt moet dit snel en adequaat behandeld worden.

Merkelcelcarcinoom is zeer zeldzaam maar ook zeer agressief.

Volgende keer wil ik het hebben over de verschillende onderzoeken: echo, CT, PET, MR, punctie, biopsie.

Nu laat ik je verder genieten van een herstellende rust in je zetel.

Diane

Klare kijk op Kanker

Kanker helder uitgelegd op <https://klarekijkopkanker.be>

Kanker gooit je leven overhoop. Je hoofd zit vol vragen en de medische termen vliegen je om de oren. Freya Rowaert (45) leeft nu 20 jaar met kanker en weet er alles van. Om lotgenoten vanuit haar eigen ervaring te ondersteunen, lanceerde ze het webplatform 'Klare kijk op Kanker'. Ze is er zelf de gids voor kankerpatiënten en hun omgeving.

Beschouw Klare kijk op Kanker gerust als het levenswerk van Freya. Ze leeft zelf al 20 jaar met kanker en droomt er al even van om kankerpatiënten en hun omgeving heldere info aan te bieden: *“Toen ik voor het eerst ziek werd, had ik graag wat meer info gehad. Ik heb veel zelf moeten ontdekken. Met Klare kijk op Kanker wil ik anderen geven wat ik zelf vaak gemist heb: heldere, toegankelijke info, met een positieve instelling.”*

Een portie houvast

Freya wil meer doen dan alleen informeren. Ze wil ook morele steun bieden. Door haar eigen ervaringen te delen: *“Een kankerdiagnose gaat altijd gepaard met veel onzekerheid en stress. Met Klare kijk op Kanker wil ik patiënten laten weten dat die gevoelens oké zijn. Door te delen wat ik onderweg heb geleerd, hoop ik hen ook te inspireren over hoe ze met hun situatie kunnen omgaan. Goed weten waar je aan toe bent, kan je een pak onzekerheid en stress besparen.”*

Woordenschat en video's



De content op Klare kijk op Kanker is daarom tweeledig. Je vindt er een beknopte woordenlijst met kankerjargon, dat helder en kort wordt uitgelegd. Zo ben je als patient snel mee

als de moeilijke termen je bij je diagnose om de oren vliegen. Daarnaast delen Freya, én verschillende ambassadeurs, via korte themavideo's hun kennis en ervaringen met de bezoeker.



Momenteel staan er op Klare kijk op Kanker video's met Freya, maar ook met wetenschaps-watcher en voormalig kanker-onderzoeker Hetty Helsmoortel, hematologe Tessa Kerre, oncopsychologe Sarah Hauspie, en Tim, Freya's partner. Maar het platform wordt voortdurend

aangevuld met nieuwe woordenschat en meer verhalen van verschillende ambassadeurs.

Zo zal Klare kijk op Kanker blijven groeien en steeds meer helderheid scheppen in de complexe wereld waarin kankerpatiënten na hun diagnose plots terecht komen.



Over Freya Rowaert



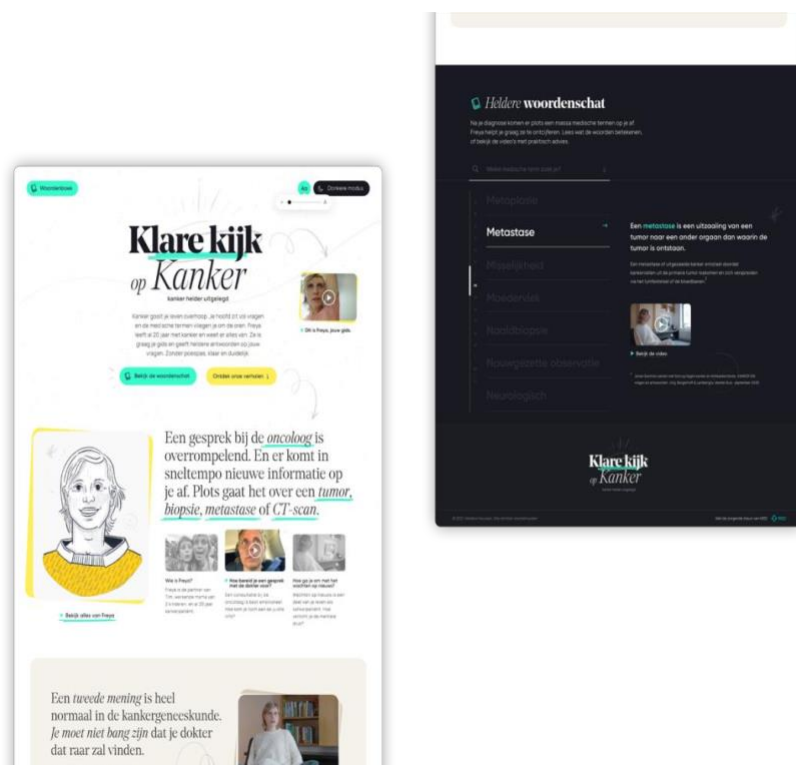
Freya Rowaert is 45 jaar, getrouwd met Tim, mama van Titus (15) en Leonie (10) en ze leeft al bijna 20 jaar met kanker. Freya kreeg haar eerste kankerdiagnose op haar 23^{ste}: een zeldzame kanker, synoviaal sarcoom in de arm. Ze ging het ziekenhuis binnen om een vetbolletje weg te nemen en kwam buiten als kankerpatiënt. Zes jaar later kwam de eerste herval, nog later verloor ze haar rechterarm aan de ziekte en werd ze ineens ook iemand met een beperking.

Intussen is Freya 45 en chronisch kankerpatiënt. De laatste 20

jaar onderging ze 10 operaties, waaronder een amputatie van de rechterarm en een hersenoperatie, en kreeg ze 2 chemo-reeksen en 2 reeksen bestralingen.

Na 20 jaar is kanker een deel geworden van wie Freya is. Maar het bepaalt haar nooit helemaal. Het moeilijkste aan haar traject? Alles wat je overkomt telkens weer leren aanvaarden en een plaats geven: *“Hoe komt het dat ik ziek ben?” ‘Waarom ik?’ Het zijn heel normale vragen, maar je krijgt er nooit een antwoord op en ze helpen je ook niet vooruit. Je moet die manier van denken leren loslaten. Ik heb van nature een grote dosis positivisme in mij. Maar ziek zijn heeft mij ook geleerd om positief naar het leven te kijken.”*

Freya werkt als projectmanager oncologie voor MSD. Met hun zorgende steun werkt ze nu ook Klare kijk op Kanker uit. Samen willen ze een bijdrage leveren aan een wereld met meer begrip voor kanker en wie ermee moet leven.



Freya

Deel 6- Dokter van de hoop - genieten en vechten

Lees hier het vervolg van het zesde deel van de weg die Livine aflegt in haar strijd tegen de steeds weerkerende melanomen, bijwerkingen van therapieën, de zoektocht in die therapieën en intussen blijft zorgen voor en genieten van haar gezin en het hele leven.

Wil je het eerste deel even herlezen ? Dat kan hier: <https://www.melanoompunt.be/wp-content/uploads/2022/10/Melanoompuntjes-8.pdf> op bladzijde 6.

2020, wat een jaar! Hier kan ik een boek schrijven, wees gerust ik heb niet zoveel ruimte, het was een jaar met heel veel intens verdriet. Een jaar van verandering. Denk maar aan corona, wat dit allemaal heeft veroorzaakt en hoe de wereld in godsnaam zo is kunnen veranderen.

Bij de start ervan was het nog 'gelukkig Nieuwjaar' maar dat gelukkig duurde niet lang want weerom was ik hervallen, in hetzelfde linkerbeen waaruit ze in september 2019 maar liefst 3 melanomen verwijderde. Bij de start van de lente werden we overspoeld door Corona. De wereld stond stil en we moesten leren leven in een totaal onbekende wereld waarin handgel, mondkmaskers, sociaal isolement, thuiswerk, afstand houden van elkaar en leven met Corona onze nieuwe wereld werd. Allemaal kwam het aan bod en ik vond er eigenlijk niets aan en vond vooral het 'afgesloten leven' het moeilijkst. Gelukkig werd ik tot op heden nog nooit getroffen door deze onzichtbare vijand maar je leert leven op een andere manier. Iedereen had gelijk schrik van iedereen en alles en iedereen vormde een bedreiging. We konden videobellen want fysiek contact mocht niet meer. We verplaatsen ons enkel om eten te gaan kopen. Dit was niet mijn wereld, niet de wereld waarin ik tegen een ziekte die geen Corona is wil vechten. Het deed iets met een mens, maar ook bij mezelf. Ik zocht naar oplossingen om mijn moraal opkickers te bieden. Ik zocht naar ontspanning, rust, afleiding want sinds

mijn ziekte heb ik dit heel hard nodig om mezelf te kunnen blijven en om te kunnen omgaan met hoe ik in het leven sta, en nu viel dit alles weg, ik had enkel mijn gezin om op terug te vallen maar dat was niet voldoende.

Begin mei 2020 kreeg mijn familie intriest nieuws te verwerken. Mijn stiefvader was overleden. Geen corona-overlijden maar aan nier- en hartfalen. Hij was reeds 3 weken voordien opgenomen in het ziekenhuis en was plots heengegaan. Net die dag werden de ziekenhuizen terug opengesteld voor consulten en bezoek. Drie weken was hij daar, alleen, met een onbekende kamergenoot, dokters en verplegers. Geen bezoekje van zijn dierbaren want bezoek was niet toegestaan en zo is hij ook overleden, alleen bij zijn ongekende kamergenoot.



Het voelt nog steeds niet juist als ik denk aan 'het alleen zijn' maar de situatie, de omstandigheden waarin we toen leefden konden het niet veranderen. Ik leef met mooie herinneringen aan hem en koester die momenten voor altijd, gelukkig konden we (mijn familie) hem een heel mooi afscheid geven.

Er brak een moeilijke periode aan toen, ik bood mama zoveel als mogelijk mijn hulp aan, ik was er altijd voor haar want het plots alleen vallen viel haar zwaar. Ze wist dat zij op mij kon rekenen en ze weet dat dit nog steeds zo is want we blijven hem nog steeds missen.

Na de zomervakantie van 2020 en bij de start van het nieuwe schooljaar werden ikzelf en mijn gezin overspoeld door nog meer ellende. Ellende van de bovenste plank. Longmetastasen! Dat was mijn nieuwe diagnose waar ik mee verder moest, maar hoe in godsnaam begin je hieraan?

Wordt vervolgd , Livine

Gezond en lekker

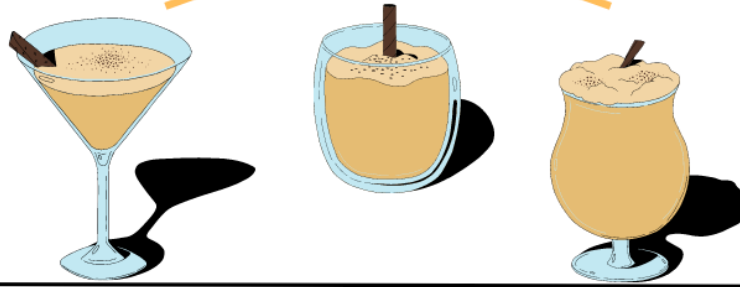


Een tijdje geleden volgde ik het project 'Smakelijk eten bij en gezond eten na kanker' in samenwerking met Candras foundation en het Majinhuis in Gent. De kookworkshop werd gegeven door Katrien De Caestecker -Ayurvedisch therapeut- Er werd vooral aandacht besteed aan de spijsvertering omdat mensen tijdens/na een behandeling of ingreep weleens kampen met een opgeblazen gevoel, krampen, misselijkheid, voeding die op de maag blijft liggen of een gebrek aan honger. Met specerijen of manieren van bereiden kun je daarop inspelen.

Graag neem ik jullie daarom mee op deze ayurvedische ontdekkingstocht met telkens weer een verrassend recept!

Anja

Lente Latte



Deze Lente versie van de Kurkuma Latte bevat verwarmende kruiden, die niet alleen heerlijk geuren maar ook onze spijsvertering ondersteunen.

INGREDIËNTEN

- 1 kop rijstmelk
- water
- 1/4 tl kurkumapoeder
- 2 kardemonpeulen, gekneusd
- 1 kleine tl verse gemberwortel geraspt of een snuifje gemberpoeder
- 1/2 tl kaneel of 1 kaneelstokje
- 2 kruidnagels
- 1/2 tl ghee (geklaarde boter) optioneel
- een draai van de 'zwarte peper' molen
- zoetstof (rietsuiker, kokosbloesemsuiker, rauwe honing) naar eigen smaak

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten, behalve de zoetstof, in een kleine kookpot en voeg 1/3 kop water toe.
2. Breng de melk aan de kook en laat 10-15 min. op een zacht vuurtje doorkoken tot het toegevoegde water is verdampt.
3. Haal de pan van het vuur en zeef de melk.
4. Voeg naar eigen smaak zoetstof toe en strooi er nog een klein beetje kaneel over. Wanneer je honing gebruikt om te zoeten, laat je de latte eerst wat afkoelen tot op drinktemperatuur en voeg dan pas de honing toe. (honing mag je nooit verhitten)
5. Geniet van dit kopje (cafeïnevrije) troost!

Wist je dat...?

... Anja Brackeniens bij het bestuur is gekomen? We zijn superblij met haar komst!

... Inloophuizen aangename en vaak goedkope activiteiten organiseren. Alle adressen van de inloophuizen kun je vinden op <https://www.kanker.be/inloophuizen>

...we op 2 september een awareness-event organiseren in Koksijde. We zijn nog op zoek naar meer sportgroepen die demonstraties kunnen komen geven / jongeren kunnen laten kennismaken met hun sport.

Agenda



13 mei	Ontmoetingsdag in Vilvoorde met Kristien Dierckx en Lynn Formesyn
1 juli	Familiedag in Puyenbroek, Wachtebeke
2 september	Faster Than Skin Cancer, awareness-evenement in Koksijde
16 september	Bewegingsdag in de Abdijschool van Zevenkerken
18 november	Ontmoetingsdag in Hasselt: Voeding tijdens kankertherapie
30 januari 2024	Studiedag