



Anna Myrte Korteweg schrijft artikelen en boeken over gezondheid. Zij is afgestudeerd als cultureel antropoloog/niet-westers socioloog aan de UVA. Verder heeft zij veel verschillende trainersopleidingen gevolgd, van structurele droomitleg tot hypnobirthing tot mindfulness. Zij heeft vier kinderen en is tevens stiefmoeder van drie kinderen.

RESUMÉ

VRAAG:

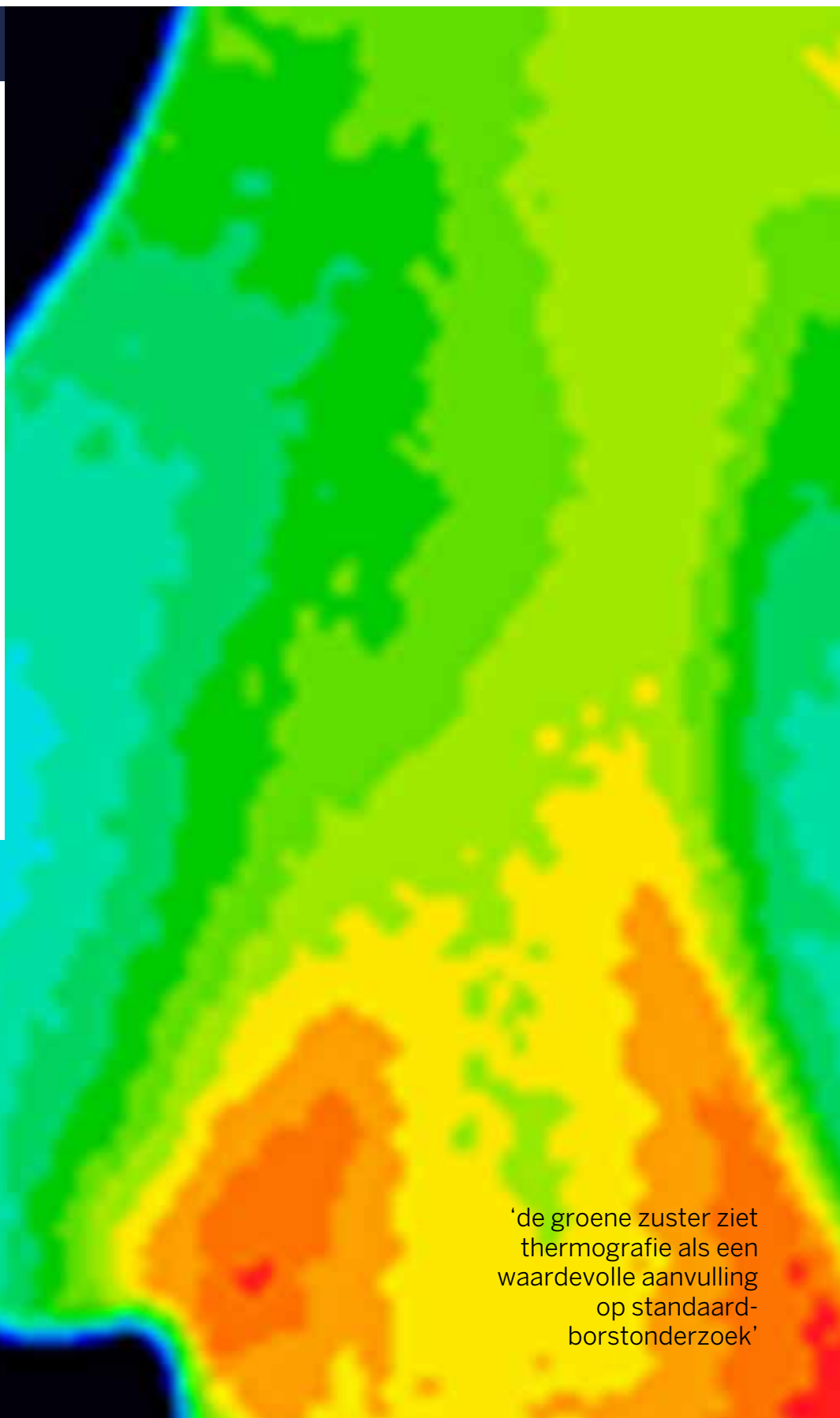
Wat is medische thermografie en wat kan het betekenen voor borstgezondheid?

BEVINDINGEN:

Door de thermografie kan een van de normale fysiologie afwijkend proces worden waargenomen door een asymmetrie in (borst)temperatuur. Bij blijvende asymmetrie in de borsttemperatuur na zes maanden, is vervolgonderzoek noodzakelijk om te bepalen waardoor dit veroorzaakt wordt.

BETEKENIS:

Thermografie kan, als onderdeel van een borstonderzoektraject, vrouwen inzicht geven in hun borstgezondheid. Het vergroot het bewustzijn hierover, waardoor thermografie kan bijdragen aan monitoring en behoud van borstgezondheid. Ook kunnen eventuele verstoringen in een vroege fase worden opgemerkt.



'de groene zuster ziet thermografie als een waardevolle aanvulling op standaardborstonderzoek'



MEDISCHE THERMOGRAFIE

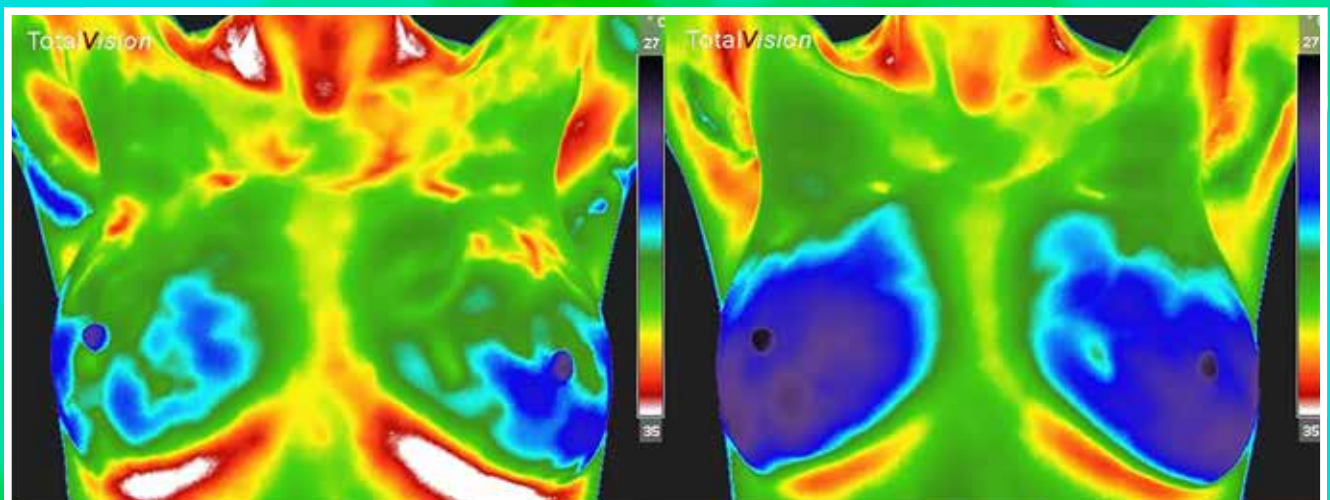
Zorgen voor gezonde borsten

Vier jaar geleden bracht Francine van Broekhoven – alias 'de Groene Zuster' – de thermografie naar Nederland, een pijnloze methode die met behulp van een infraroodcamera temperatuurbeelden en -patronen in kaart brengt. Op basis van deze beelden worden interpretaties over borstgezondheid gemaakt. Inmiddels werken er al zeven thermografen voor de Groene Zuster en is het mogelijk om op 22 plekken in Nederland een thermogram te laten doen. Op een van deze locaties spreek ik Francine over medische thermografie.

DR. HANS HEINRICH RECKEWEG'S ZES FASEN TABEL

1. Uitscheidingsfase VERANDERING	In deze fase is het afweersysteem van het lichaam intact en is het lichaam in staat homotoxines op verschillende manieren uit te scheiden zoals via diarree of rhinitis (loopneus)
2. Ontstekingsfase REACTIE	Indien de uitscheiding niet voldoende is, zal het lichaam een ontstekingsreactie oproepen (zoals koorts) in een poging om de toxines te neutraliseren
3. Gesettele fase VASTZETTING	Als homotoxines onvoldoende uitgescheiden zijn en aanwezig blijven in het lichaam, worden deze toxische producten in de extracellulaire ruimte opgeslagen. In deze fase zijn vaak geen symptomen
4. Verzadigde fase CHRONISCHE VORM	Deze fase houdt in dat de toxines de cel zijn binnengedrongen en de toxines zelf onderdeel zijn geworden van het bindweefsel en de matrix. Steeds meer ernstige symptomen zijn typisch voor deze fase en geven schade aan de cellen van de organen
5. Degeneratie fase VERLIES	De overvloedige gifstoffen in de cellen vernietigen grote groepen cellen binnen een orgaan. Het gevolg is degeneratie van een orgaan.
6. Differentiatie fase ONTKOPPELING	Ziekten in deze fase worden gekenmerkt door het ontstaan van ongedifferentieerde niet gespecialiseerde celvormen. Kwaadaardige aandoeningen zijn kenmerkend aan het einde van deze fase

BRON: DE GROENE ZUSTER



VOOR: 8 december 2016

NA: 13 april 2017



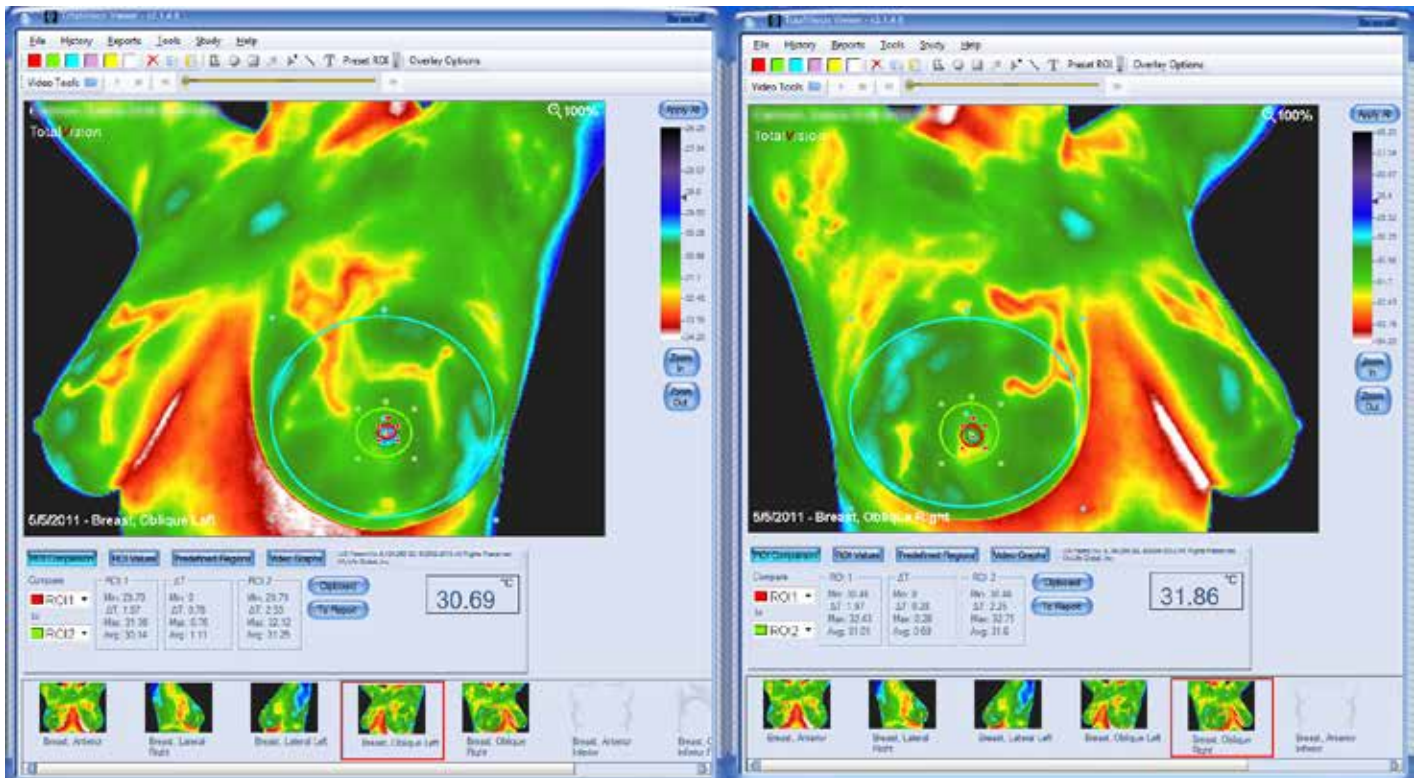
'een bh sluit de lymfeklieren af, waardoor de borsten afvalstoffen niet kunnen afvoeren en goede stoffen niet kunnen worden aangevoerd, dat kan leiden tot ontstekingen en klachten, de meisjes moeten wiebelen'

Toen haar moeder in 2012 aan de gevolgen van borstkanker overleed, begon Francine na te denken over borstkankerpreventie. Als acupuncturist en natuurgeneeskundig therapeut hadden Francine en haar moeder veel verstand van gezondheid, maar ze wisten niets over het gezond houden van hun eigen borsten. Francine ging op onderzoek uit en ontdekte de thermografie, een meetmethode die op borstgezondheid is gericht. Zij was zo enthousiast dat ze in de Verenigde Staten de opleiding tot medisch thermograaf volgde. Terug in Nederland ging het snel. Haar praktijk zat al gauw vol en ze begon anderen op te leiden tot thermograaf. Met de Groene Zuster heeft Francine een duidelijke missie: kennis verspreiden over borstgezondheid.

Francine: 'De Duitse natuurarts Reckeweg stelde dat gezondheid afneemt en ziekte zich ontwikkelt in zes opeenvolgende fasen (zie tabel op pag. 39). Fase één is het eerste signaal, dus bijvoorbeeld een kuchje. Fase zes is in dit voorbeeld een zware longaandoening. Daartussenin nemen de klachten in ernst toe. Hoe eerder je in dit proces ingrijpt, hoe meer je gezondheid kunt behouden en ziekte voorkomen. Een thermogram kan vroeg in dit proces van betekenis zijn. Zo noemt dr. Reckeweg fase twee de ontstekingsfase. Dit is de fase waarin bijvoorbeeld borstontstekingen beginnen en opgemerkt kunnen worden door de temperatuurverschillen die de thermograaf in beeld brengt. Fase twee is een aan ziekte voorafgaande fase, waarbij je met leefstijlmaatregelen gezondheid kunt versterken.'

Met thermografie wordt met een zeer geavanceerde infraroodcamera de huidtemperatuur van het lichaam tot op de millimeter nauwkeurig gemeten. De lens is gemaakt van germanium, een edelmetaal dat warmte naar zich toe trekt. Software vertaalt de temperaturen naar kleuren: blauw is koud, rood is warm. De camera is daarmee een detector en geen apparaat dat straling gebruikt. De informatie gaat dus van het lichaam richting camera; die meet en verzendt de informatie naar de software op de pc. Het resultaat van de thermografie is een afbeelding van de borsten met allerlei kleurschakeringen (zie figuur).

Omdat borsten uitsteken horen ze kouder te zijn dan andere lichaamsdelen. Als er toch plekken met een andere temperatuur zijn (opvallend warmer of kouder), dan moeten die plekken zich op beide borsten op dezelfde plek bevinden. Onregelmatigheden in gezonde borsten duiden op een mogelijk probleem. Als er drie asymmetrische temperaturen zijn, drie verschillen in temperatuur tussen twee borsten, dan is er sprake van een hoog niveau van zorg en wordt er doorverwezen naar de huisarts. 'De huisarts zal dan een mammografie aanraden', vertelt Francine. 'Maar veel vrouwen die ik doorverwijs willen liever geen mammografie; om die reden gingen ze vaak juist naar de Groene Zuster. Dan verwijzen we door naar borstpoli.nl. In plaats van een mammografie is het daar vaak mogelijk om een echo te krijgen. Er wordt dan specifiek ge-



Borstscreening

keken naar de plekken die er bij de thermografie uitspringen.'

In haar praktijk treft Francine veel vrouwen die getraumatiseerd zijn door de mammografie. Een vrouwvriendelijkere manier van screenen is zeer nodig. 'Maar ik ben niet tegen de mammografie, ik ben vóór het zorgen voor een goede borstgezondheid.'

Ze ziet de thermografie als een waardevolle aanvulling op standaard-borstonderzoek en kan moeilijk begrijpen dat het regulier niet op die manier wordt ingezet. 'Bij een thermografie wordt er fysiologisch gekeken. Het schetst een plaatje van de gezondheid van de gehele borst en kan mogelijke gezondheidsproblemen aanwijzen. Een mammografie werkt anatomisch, door middel van röntgenstraling kijk je door de huid heen. Zo kan een tumor heel concreet in beeld worden gebracht. Het probleem is dat de tumor er dan al zit. Je bevindt je dan bij wijze van spreken al in fase zes van het ziekteproces. Een tumor ontwikkelt zich gedurende jaren. Met behulp van een thermogram kun je vroeger in het proces in actie komen. Als er op basis van de thermogram sprake is van enig niveau van zorg kun je al iets doen om het niveau van zorg omlaag te brengen, ontstekingen op te lossen bijvoorbeeld.'

Thermografie houdt zich niet bezig met borstkankeronderzoek of het opsporen daarvan. 'Met behulp van thermografie kun je alleen een proces dat afwijkt van de normale fysiologie waarnemen, door een asymmetrie in (borst)temperatuur. Op deze manier kan het zijn dat (kleine) ontstekingen ontdekt worden, die verholpen kunnen worden. Daarvoor zijn er veel

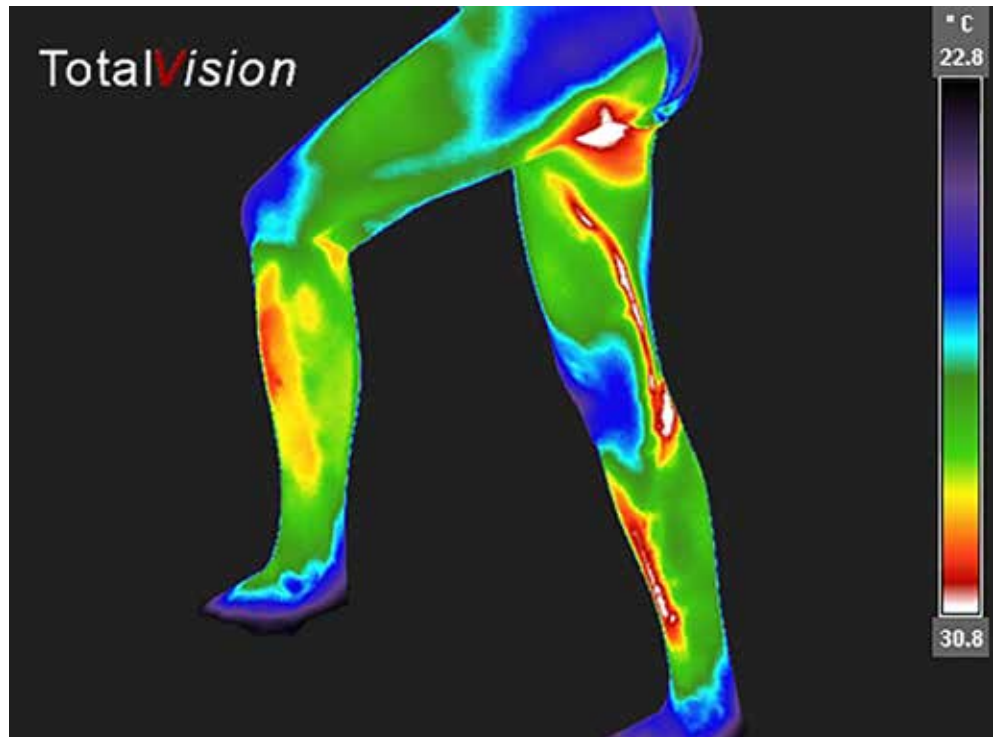
tips voorhanden, zoals geen bh gebruiken en lymfe laten stromen. Of deze in beeld gebrachte verstoringen in temperatuur ooit tot kanker zouden kunnen leiden is niet bekend, maar afwachten doen we dus ook niet.'

Critici beweren dat de resultaten van een thermografie niets zeggen, omdat alleen de temperatuur van de huid wordt gemeten en niet de temperatuur aan de binnenkant van de borsten. Toch wijst praktijkervaring erop dat temperatuurverschillen wel degelijk iets zeggen over wat zich vanbinnen afspeelt. Thermografie kan behulpzaam zijn bij het in beeld brengen van verstoringen die te maken kunnen hebben met onder andere oestrogeendominantie en verstopping van de lymfeklieren. 'De temperatuur van de huid is veelzeggend. Hippocrates begreep dat al. Hij smeerde natte modder op de huid: daar waar de modder het eerste opdroogde, was het warmer. Op die plek ging hij op zoek naar de ziekte. Als er iets in je lichaam aan de hand is, dan geeft het lichaam een seintje naar de hersenen: er moet een herverdeling van bloed komen en dat gebeurt vanuit de huid. Soms gaat er meer bloed naartoe, soms juist minder. Dus soms wordt een plek aan de buitenkant warmer en soms kouder om het gebied dat eronder zit te helpen.

De neus en wangen zijn altijd wat kouder. Hetzelfde geldt voor de borsten, omdat ze uitsteken. Een groot verschil met de borstkas en oksels, die altijd wat warmer zijn. We weten wat normaal is in de fysiologie en daardoor weten we ook wat abnormaal is. Een ontsteking zien we op het scherm als hot-spot, een plek die eruit springt.'



'ervaring in de praktijk laat zien dat temperatuurverschillen verstoringen in beeld kunnen brengen'



Spatader

Francine laat me 'voor en na'-thermogrammen zien, temperatuurfoto's van de borsten van vrouwen die voor het eerst bij haar kwamen en de thermogrammen die bij een vervolgspraak enkele maanden later werden gemaakt (zie figuur op pag. 39). Er zijn nadrukkelijke verschillen zichtbaar: Op de eerste afbeelding zie je allerlei vlekken die duiden op temperatuurverschillen. Op de tweede afbeelding is de kleur egaal blauw: de borsten zijn rustig. De verschillen komen volgens Francine door de leefstijlaanpassingen die vrouwen na het eerste consult hebben gemaakt. Hiermee kom ik op een belangrijk speerpunt van de Groene Zuster, namelijk behoud van borstgezondheid. Volgens Francine leren vrouwen te weinig over hoe ze hun borsten gezond kunnen houden.

In haar Handboek borstgezondheid geeft ze tips voor preventie van borstklachten. Het belangrijkste advies aan vrouwen is om geen bh te dragen. 'Ik zeg altijd: 'De meisjes moeten wiebelen.' Omdat de borsten geen vitale organen zijn, kiest het lichaam juist het vetweefsel van de borsten uit om schadelijke stoffen, zoals parabenen, pesticiden etc., op te slaan. De bh sluit de lymfeklieren af, waardoor de borsten de afvalstoffen niet kunnen afvoeren en goede stoffen niet kunnen worden aangevoerd. Dat kan uiteindelijk leiden tot ontstekingen en klachten als pijnlijke, gespannen en/of gevoelige borsten, cystevorming, mastopathie en fibroadenoom. Daarom adviseer ik aan vrouwen om geen bh aan te trekken. Als je toch een bh wilt dragen, kies er dan een zonder beugel. Een beugel zit aan de zijkant van de borsten en daar zit juist een belangrijke afvoerweg voor afvalstoffen naar de oksel.

Geen bh dragen is wel een grote stap in een cultuur waarin dit niet gewoon is, merk ik op. Francine: 'Je kunt ook een hemdje onder je kleren dragen. Het is een andere mindset: gezondheid gaat voor schoonheid in plaats van andersom. Rond je vijftiende krijg je je eerste bh en die gaat pas uit als je doodgaat. We doen het omdat het zo hoort, maar we zijn niet geïnformeerd over de consequenties voor onze gezondheid. Sommige vrouwen dragen zelfs 's nachts een bh, omdat ze bang zijn dat hun borsten anders gaan hangen. Het tegenovergestelde is waar, borsten worden juist steviger zonder bh.'

Naast het achterwege laten van de bh adviseert Francine borstweefselbehandeling, het gebruik van deodorant zonder schadelijke stoffen en droogborstelen: 'Door de borsten met een droge, zachte borstel te borstelen en door massage worden gifstoffen afgevoerd. Vrouwen met klachten als pijnlijke borsten kunnen door deze maatregelen erg geholpen zijn. Ook het uittrekken van de bh kan al binnen twee weken voor verlichting zorgen. Bij mijn presentaties reageren huisartsen vaak erg positief. Ze weten niet wat ze vrouwen met pijnlijke borsten moeten adviseren. Ze verwijzen door voor een mammografie, maar dat lost het probleem niet altijd op. Alleen al zorgen voor een goede doorbloeding – en daarmee ook een goede doorstroming van de lymfeklieren – kan zo veel klachten helpen voorkomen en genezen.' ■

Meer informatie: www.degroenezuster.nl en www.borstgezondheidsmaand.nl