

Boezem *vriendin*

*alles
voor
gezonde
borsten*

Borstkanker “we moeten van angst naar kennis en preventie, pas dan gaat het cijfer omlaag”
Francine van De Groene Zuster

De lekkerste superfood
en glutenvrije recepten!

interview met radioloog
Don Urich ♥ Wat is
een borstweefsel-
behandeling? ♥
Help! een knobbel ♥
bh aan of uit? ♥
**thermografisch
borstonderzoek**
De meest gestelde
vragen



inhoud

De juiste balans **2**

tussen wel of geen bh dragen

Droog Borstelen **9**

waarom is dit zo goed voor je borsten? met video!!

Superfood koning **12**

Maca, dé koning van de superfoods

De expert aan t woord **16**

Leen Steyaert over borstweefselbehandelingen

Dayenne's food **22**

Dayenne's food is verukkelijk en gluten, suiker en melkvrij

en verder

animatie van De Groene Zuster 14 | Interview met de

Radioloog 28 | brieven 26 | help een knobbel 35 |



Welkom

Boezemvriendin gaat over een intiem deel van vrouwen. Over de gezondheid van borsten, over je emoties, je twijfels en je bezorgdheid misschien, en over thermografie als onderzoeksmethode. Genoeg aandacht in de media voor borsten! Ingepakt in mooie bh's zodat bus-hokjes ermee versierd kunnen worden. Dure lingerie is een luxe artikel, en daarom willen bijna alle vrouwen er wel ééntje hebben. Dat we de bh dagelijks dragen is een gewoonte geworden. Dat prachtige stukje lingerie heeft een keerzijde waarover je verderop in het magazine meer kunt lezen. Het gaat om het vinden van balans tussen wel of geen bh als je je borsten gezond wilt houden.

Toen ik de mogelijkheid kreeg een magazine te maken voor De Groene Zuster realiseerde ik me dat door het digitale tijdperk er

zoveel mooie dingen gebeuren. We kunnen sneller en meer informatie delen met elkaar. En daarom heb ik de kans met beide handen aangepakt! Voor de medische thermografie is digitaal werken een grote stap voorwaarts. Wereldwijd wordt dit al veel gebruikt als borstonderzoek. Wat radioloog Don Urich hiervan verteld in het interview is hartverwarmend. Alles in dit magazine staat in het teken van die vooruitgang, Onze missie is jou kennis te geven over het gezond houden van je borsten en je toegang te geven tot een preventieve onderzoeksmethode.

Wij zijn ervan overtuigd dat we daarmee het cijfer van borstkanker naar beneden kunnen krijgen.



Francine van Broekhoven

De juiste balans

TUSSEN WEL OF GEEN BH DRAGEN



“Maar waarom moet die bh dan uit?” vroeg een mevrouw vandaag. Nog maar eens uitgelegd: We hebben heel veel lymfe in ons lichaam, veel meer dan bloed. De lymfe heeft echter geen pomp zoals het bloed heeft met t hart. De lymfe is onze vuil-ophaal dienst en moet ervoor zorgen dat alle weefsels en organen opgeruimd blijven van afvalstoffen. Het lichaam plaatst alle afvalstoffen in de borsten omdat het ‘veilig’ vetweefsel is om troep in op te slaan.

Het lichaam houdt daarmee de gifstoffen weg van de vitale organen zoals de nieren. Onze borsten zijn geen vitale organen. Als wij een bh dragen dan zorgen we dat de lymfe in het gebied van de borsten minder goed kan bewegen en dus minder goed de gifstoffen kan afvoeren. Met name de beugel ligt op een belang-

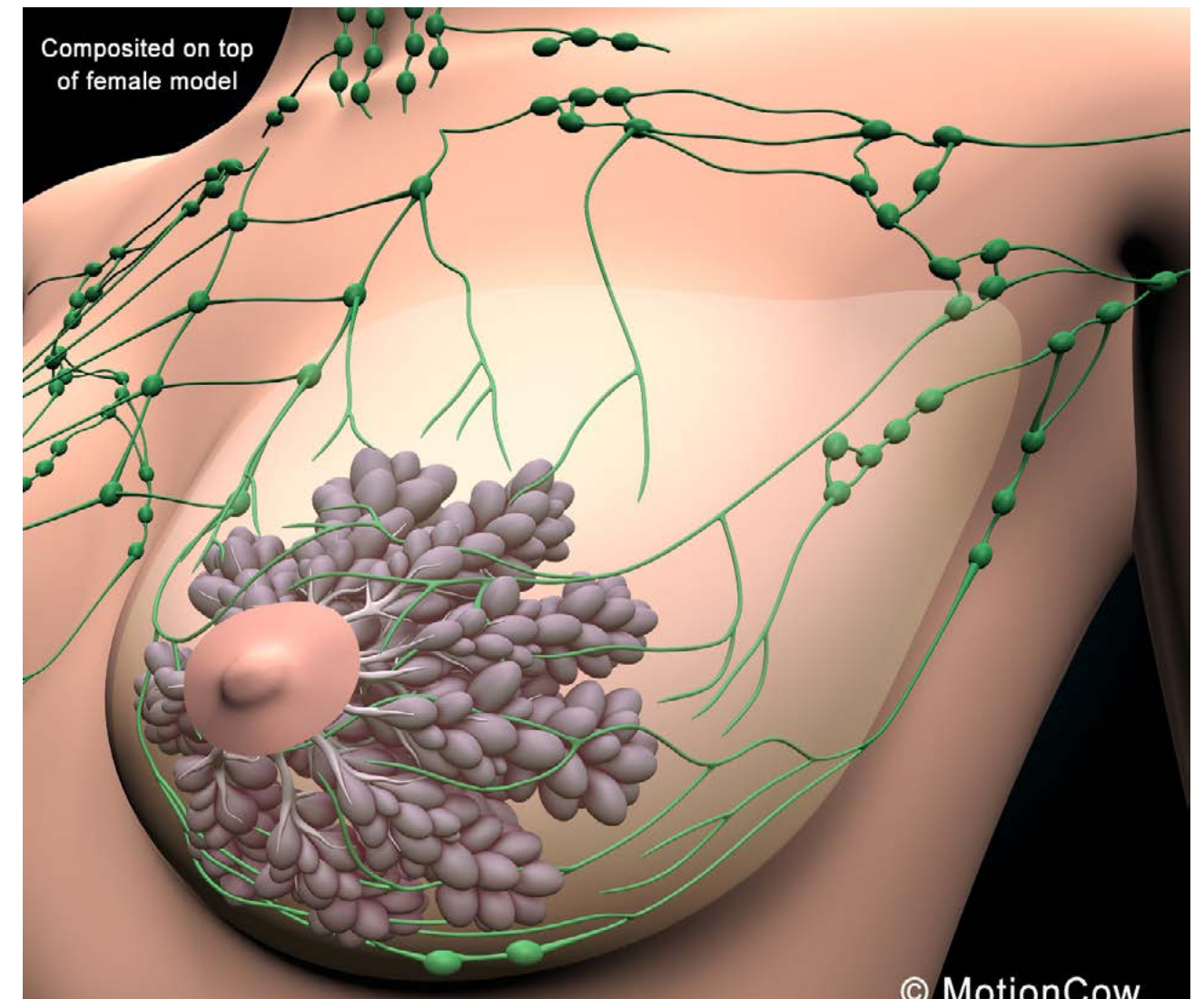
rijke afvoerplaats van lymfe richting de oksel. Omdat we de lymfe 'op slot' zetten verhinderen we dat er een goede afvoer is. Zo maken we zelf prachtige collecties van afvalstoffen in onze borsten. Dat willen we natuurlijk niet!

Dus de bh moet vaak uit. **Borsten moeten wiebelen dames!!**

Als afvalstoffen stagneren in de borsten kan dat laaggradige ontstekingen geven die over jaren kunnen leiden tot ernstiger zaken.....

HIER ALVAST 3 TIPS:

1. de bh zo veel mogelijk uit
2. droogborstelen, zie daarvoor het filmpje hieronder
3. masseer de borsten flink onder de douche en strijk weg richting de oksel.



Met thermografie zien we enorme verbeteringen ontstaan als vrouwen deze drie tips ter harte nemen. Maar niet alleen leuk voor je thermogram, je borsten zullen meer ontspannen aanvoelen, minder knobbelig en heerlijk zacht!!!



**NIEUW...De Groene Zuster
zoekt meer groene zusters
onderzoekdemogelijkheidvoor:**

**Medische Thermografie
bij jou in de praktijk**



[Kijk direct voor
meer info over
franchise
op onze site](#)

Droog Borstelen

Droogborstelen: De techniek die uw lymfe stimuleert, toxines opruimt en een stralende en stevige huid geeft.

Wij van De Groene Zuster laten vrouwen weten wat ze kunnen doen om hun borsten gezond te houden en daarom lees je hier het hoe en waarom. Naast droogborstelen kunnen we natuurlijk veel doen voor onze lymfe om goed door te stromen. Het is goed de dag te starten met een glas lauw warm water met vers citroensap.

's Nachts is je lichaam bezig geweest met detoxen en die gifstoffen wil je 's morgens zo snel mogelijk kwijt. Start je dag daarom met een groot glas water met citroensap. Het water wat je daarna drinkt mag wel wat extra mineralen bevatten. Concentrace van Vitals bevat zeer veel mineralen die je helpen je detox in de ochtend een boost te geven. Hou je ervan wat gewicht kwijt te raken, dan is de ochtend vóórat je ook maar iets hebt gegeten hét moment om even te gaan sporten. Al is het maar 20 minuten hardlopen. Als je dit 3 keer per week doet,

geef je je lichaam enorm veel kans af te komen van veel toxines.

Kleefkruid is bedoelt de lymfe lekker te laten stromen, je kunt dit drinken als thee of nemen uit een flesje.

Je lever, nieren, longen, huid en je darmen zijn de super-ontgiftingsorganen en als die het goed doen heb je een optimale gezondheid en welzijn. Je huid is je grootste orgaan, dus ook het grootste ontfiftingsorgaan. Droog borstelen is een super aangename detox voor je huid die het laat gloeien en stralen.

Lymfevaten liggen vlak onder de huid, vandaar dat het zo makkelijke in beweging komt met massage of droog borstelen. Maar daardoor stagneer je het ook makkelijk met elastiek van een bh. De beugel zet helemaal een slot op je lymfe, kijk dat je die zo veel mogelijk vervangt voor iets wat minder strak zit. Of misschien kun je zelfs dagelijks zonder bh. Borsten moeten wiebelen, daardoor kan de lymfe op een natuurlijke manier stromen. Borsten kunnen immers niet sporten of uit zichzelf bewegen! Je borsten zijn dus afhankelijk van hoeveel ruimte je ze geeft.

Hoe werkt het?

Droogborstelen doe je vóór het douchen, het is droog dus niet onder de douche en zonder gebruik te maken van olie.

Je kunt een bad borstel gebruiken, een natuurlijke borstel of een borstel die je prettig vindt. Het belangrijkste is dat je het doet! Op onze site zijn borstels te koop, maar misschien vind je een van bamboe of een andere soort prettiger.

Twee a drie keer per week is in het begin genoeg. Bouw het rustig op. Je huid zal even moeten wennen. Als je een gevoelige huid hebt of wondjes, wees dan voorzichtig met borstelen.

Hoewel we altijd zeggen: “het is belangrijker dat je het doet, als hoe je het doet” geven we hier toch een paar tips omdat we er zo veel vraag naar hebben. Je mag ook lekker heen en weer bewegen als je dat prettig vindt. Maak zo veel mogelijk opwaartse bewegingen.

1. Begin met rondjes borstelen in beide oksels.
2. Strijk dan een aantal keren met de borstel over de bovenzijde van je borsten naar de oksel toe.
3. Strijk met je borstel van onder je borsten naar de oksel toe.
4. Strijk met je borstel de ribbenkast aan de zijkant van je borsten naar de oksel toe
5. Strijk tussen de borsten door vanaf je maag richting je sleutelbeenderen
6. Borstel ook je schouders in rondjes.
7. Strijk vanaf je armen naar de schouders toe

Bye Bye Doden huidcellen!!

Droog borstelen werkt niet alleen om dode cellen te verwijderen, het verbetert ook de structuur van je huid.

Verstopte poriën gaan weer open en daardoor kan je huid goed ademen.

Hello Skin Detox

Een derde van alle gifstoffen in je lichaam worden uitgescheiden via de huid! Door alle doden huidcellen los te maken en te verwijderen, zorg je voor een goede huidverjonging! Dit opent ook een belangrijke weg voor het uitscheiden van toxines uit je lichaam. Droog borstelen is voor je huid wat Maria Distel is voor je lever. Een zachte detox die nooit kwaad kan.

Liefde voor Lymfe

Droog borstelen stimuleert het lymfe systeem. Het lymfatische systeem bestaat uit een netwerk van lymfevaten en lymfeknopen die afval moeten afvoeren. Dit wordt weggehaald uit weefsels en organen.

Beweging is essentieel voor je lymfe systeem, omdat het geen pomp heeft. Het is gebaseerd op spierbewegingen (oefening), springen (trampolines), yoga en droog borstelen. Als je je arm beweegt, dan komt de lymfe daar in beweging, maar dat is een beweging die jouw borst



niet kan maken. Borsten zijn dus afhankelijk van de beweging die ze van jou krijgen. **“Borsten moeten wiebelen dames!!!”**

Aangezien gifstoffen in vet worden opgeslagen helpen we deze op te ruimen door te borstelen. Met droog borstelen helpen we ook cellulitis afscheid te nemen van ons lichaam! En zo helpen we de huid steviger te worden!

We krijgen daarnaast ook een super zachte huid. Door de poriën los te maken van vuil is het een manier dat je huid zijdezacht wordt.

Superfood Koning



Wouter de Jong

Wouter de Jong is een getalenteerd en gepassioneerd spreker en docent. Tevens is Wouter mede-eigenaar van SuperfoodMe, een webshop met kwalitatief hoogstaande biologische superfoods.



Ingrediënten:

- 1 grote stronk broccoli,
- 1 ui,
- 2 middelgrote aardappelen,
- 3 mini smaaktrostomaatjes,
- 3 heldere bouillonblokjes zonder gist,
- gemalen zwarte peper korrels naar smaak toevoegen.
- basilicum,
- peterselie

Klik hier voor meer heerlijke recepten met superfoods

Broccolisoeep met maca

Maca is de koning onder superfoods als het gaat om balans te brengen in je hormonen. Wouter is de koning als het gaat om kennis over superfoods. Wie konden we dus beter vragen een soepje voor ons te maken.

Zo maak je het klaar:

Doe de broccoliroosjes in de pan. Schil de stronk zodat je een mooi, licht-groen en glad stuk overhoudt (anders wordt de soep bitter) en voeg deze toe. Snijd de ui in vieren en voeg deze erbij.

Aardappelen in stukken erbij, tomaatjes halveren en erbij.

Voeg water toe, maar zet niet alles onder water (anders wordt de soep te waterig) Wacht tot het water aan de kook is. Voeg de bouillonblokjes en peper naar smaak toe. Wat basilicumblaadjes en peterselie erbij. Wanneer de aardappelen redelijk gaar zijn, alles mixen met de staafmixer.

Bij servering (kop, bord) ½ tot 1 eetlepel maca erbij. Het is maar net hoeveel je lekker vindt. Wil je de volledige voedingswaarde van rauwe maca behouden, laat de broccolisoeep dan afkoelen tot je je vinger erin kunt houden (gemiddeld 40 graden of minder).

Eet smakelijk en geniet van deze heerlijke broccolisoeep met de superfood maca!

Wat doet de Groene Zuster?



*Bekijk onderstaande video om te zien
wat de Groene Zuster doet*



**Klik hier om
naar de video te gaan**

DE EXPERT AAN

INTERVIEW

'T WOORD..

Leen Steyaert

Is al meer dan 25 jaar complementair
gezondheidsbegeleidster en naturopaat.
Leen heeft 3 boeken geschreven en
houdt praktijk in Schoten België.

Leen verteld over
borstweefselbehandelingen.

A portrait of Leen Steyaert, a woman with dark, wavy hair, smiling. She is wearing a white blazer with dark blue piping on the lapels and a necklace with a small pendant. The background is a blurred green and yellow foliage.

Leen

over haar passie

Borstweefseltherapie? nog nooit van gehoord!



“Borsten zijn een intiem gebied en hierdoor worden ze bij de meeste therapieën en behandelwijzen niet onder handen genomen”

[Lees meer over Leen](#)

Gezonde borsten, dat willen we toch allemaal? In het kader van borstgezondheid bestaat er een weinig gekende manuele therapie, die veelbelovende resultaten oplevert, namelijk borstweefseltherapie of borstweefselbehandeling.

Bij grote hormonale veranderingen – bijvoorbeeld rond de menstruatie en tijdens de zwangerschap – zijn de meeste vrouwen het gewend om spanningen in hun borsten te ervaren, die soms best pijnlijk kunnen aanvoelen. Ook tijdens de menopauze hebben hormonale veranderingen invloed op de borsten. Borstweefseltherapie is gericht op het verminderen en doen verdwijnen van borstklachten. Dit gebeurt door middel van manuele behandeling van het borstweefsel, terwijl ook advies wordt verstrekt over borstgezondheid.

Nochtans zijn er zeer veel vrouwen met klachten die op een makkelijke manier kunnen worden verholpen. Door je borsten te voorzien van een goede doorbloeding, kun je bijvoorbeeld al veel klachten verminderen en problemen op termijn vermijden.

In de menopauze worden je borsten gevoeliger als gevolg van de vermindering van het hormoon progesteron, waardoor je relatief meer oestrogeen produceert.

Dit leidt tot oestrogeendominantie en borstklachten.

Veel vrouwen ontdekken borstweefseltherapie omdat ze worden doorverwezen door een arts die via thermografie een bepaalde asymmetrie van de borsten, verminderde doorbloeding of ontstekingen heeft opgemerkt. Borstweefselbehandelingen zijn mogelijk vanaf het moment dat je borsten hebt en werpt op elke leeftijd zijn vruchten af.

Tegenwoordig hebben beha's bijna altijd beugels en zijn ze gemaakt van een elastische stof (lycra), zodat je borsten als het ware ingepakt zijn in een stevig omhulsel. Dit is niet bevorderlijk voor de circulatie van de lymfe.

Het lymfatisch systeem

Het lymfatisch systeem bestaat uit een netwerk van lymfevaten en lymfeknopen die gifstoffen uit je weefsels en organen afvoert. Omdat dit netwerk geen pomp heeft (zoals het hart voor het bloedvaatstelsel) is het essentieel om voldoende te bewegen. Borsten bewegen niet uit zichzelf. De beweging is afhankelijk van externe factoren. Laat je borsten zo veel mogelijk bewegen door ze te borstelen, te masseren en te laten wiebelen. Laat je beha zo veel mogelijk uit.

Veno Lymfatische Optimalisatie van Weefsel

VLOW® is een geregistreerde naam en methode die staat voor Veno Lymfatische Optimalisatie van Weefsel. Het is een nieuwe behandeltechniek die speciaal voor vrouwenborsten ontwikkeld is. Goed doorbloede borsten kunnen klachten verminderen en veel toekomstige problemen voorkomen. Dit gaat niet vanzelf, want er lopen geen grote slagaders naartoe en geen grote venen vandaan. Borsten hebben geen groot gespecialiseerd bloedvat omdat borsten later in de ontwikkeling van het embryo ontstaan en omdat er door de longen die achter de borsten lopen alleen via de zijkanten en randen af- en aanvoer kan worden voorzien. Door VLOW® komt er een betere doorbloeding op gang en worden toxines afgevoerd. Als je last hebt van pijnlijke, knobbelige borsten, zullen deze na één of een paar behandelingen al veel soepeler en minder pijnlijk aanvoelen. Een borstweefselbehandeling is niet allen gericht op het verminderen van borstklachten, maar kan je borsten ook voorbereiden op een zwangerschap en het geven borstvoeding.

Stimuleren van het zelfgenezend vermogen

Ook in het kader van borstkanker kan deze therapie nuttig zijn, omdat ze het zelfgenezend vermogen van het lichaam beoogt en het herstelproces na een borstkankerbehandeling kan versnellen. Na een medische ingreep is het belangrijk dat vrouwen in contact blijven met hun borsten en dat negatieve ladingen, pijnlijke plaatsen, verhardingen, strengen en littekenweefsel, gespannenheid en oedeemvorming kunnen behandeld worden. Met de VLOW-therapie kan het weefsel na een aantal behandelingen weer zacht worden en kunnen de spanningen afnemen. Het is goed mogelijk dat zwellingen en ontstekingen voorgoed wegblijven.

Mogelijk kan deze therapie ook preventief werken tegen borstkanker: een goed doorbloeding houdt je borsten gezond waardoor er minder klachten kunnen ontstaan. In de best doorbloede organen zoals je hart en je dunne darm komen kanker zelden voor.

Veel vrouwen klagen over verharde plekken in hun borsten en daar is de doorbloeding net moeilijk en is misschien een verklaring waarom borstkanker daar meer kan voorkomen. Dit vraagt echter nog veel onderzoek.

Door de behandeling voelen de borsten zachter, voller, gelijkmatiger en robuuster

aan en dit versterkt het vrouwelijk zelfbeeld. Op tijd een borstweefselbehandeling ontvangen heeft een ontspannend effect op je hele lichaam en versterkt je gevoel van vrouwelijkheid. Sleutelwoorden bij de VLOW-therapie zijn aandacht en balans.

De behandeling zelf

De behandeling zelf duurt een uur. Eerst wordt een fasciale rek uitgeoefend op het gehele bovenlichaam ter ontspanning en ter bevordering van de drainage. Daarna wordt het borstweefsel zelf behandeld door middel van luister- en bevrijdingstechnieken met de handen. De behandeling eindigt met een algemene rek langs beide kanten van het lichaam.

Voorafgaand aan de behandeling wordt een uitgebreide analyse gedaan en wordt verzocht om een vragenlijst te beantwoorden. Meestal worden 1 tot 3 behandelingen gegeven met twee tot drie weken tussentijd.

Borstweefseltherapie vermindert niet alleen spanningen en pijn, maar werkt ook preventief. Ter preventie is één behandeling soms al voldoende. Soms zijn er meer langdurige behandelingen nodig. Voor een thermografie, mammografie of echo moet er 6 weken gewacht worden met het geven van een borstweefselbehandeling. Na de behandeling kan er verergering van de klachten ontstaan of kun je moe zijn door het verwerken van de vrijgekomen emoties en toxines.

Tenslotte nog dit: de borstweefselhandeling is een therapie en geen massage! Nogtans ervaren haast alle vrouwen de behandeling als aangenaam en bevrijdend, ook al kan er pijn ervaren worden.

Lees hierover meer in mijn boek [Stop de Rush!](#) Laat gejaagdheid je hormonen niet op hol brengen. Uitgeverij Van Halewyck (te koop in [de webshop de Groene zuster](#))

www.borstweefseltherapie.be

www.lifestreamvlowregister.nl/vlow-registertherapeuten

“Het hele gezin vrij van gluten, koemelk en geraffineerde suiker!!”



Als natuurvoedingsadviseur en orthomoleculair voeding- en suppletietherapeut vindt Dayenne Bos – bekend van haar inspirerende blog (dayennefoodblog.com) – het belangrijk dat mensen bewust met voeding omgaan. Haar uitgangspunt is dat iedereen gemakkelijk, snel en niet al te dure gezonde gerechten moet kunnen maken. Onder het motto “Het hele gezin gluten-, suiker- en koemelkvrij!” zet ze iedere ochtend, middag en avond iets gezonds, verantwoord maar vooral ook iets lekkers op tafel. Ze heeft twee boeken uitgebracht: 100% Puur en 100% Puur (op)voeden, waarin ze laat zien dat er vele smaakvolle en makkelijke alternatieven zijn voor het bewerkte fabrieksvoedsel uit de supermarkt.

Kijk voor inspiratie op <https://dayennefoodblog.com/>



Graanvrije Rozijnenbollen

Hoe maak je het

Ingrediënten

Heerlijke luchtige bolletjes door de kefir een zuurdesemachtige smaak hebben en ook nog eens zorgen voor een heerlijke geur in huis.

Ingrediënten, voor 12 broodjes

- 75 g kokosmeel
- 25 g gebroken lijnzaad
- 60 g psylliumvezels
- 10 g wijnsteenbakpoeder
- 2 tl kaneel
- 2 handjes rozijnen
- snuf Keltisch zeezout
- 400 ml melkkefir (maar water kan ook)
- 4 eieren, op kamertemperatuur
- 2 el kokosolie, gesmolten

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier. Meng in een grote kom kokosmeel, lijnzaad, psylliumvezels, wijnsteenbakpoeder, kaneel, rozijnen en Keltisch zeezout door elkaar.

Mix kefir, eieren en kokosolie in de blender of in een andere kom met een (staaf)mixer goed door elkaar. Schenk het mengsel bij de droge ingrediënten en mix het geheel goed door elkaar.

Laat een paar minuutjes indikken, terwijl je het af en toe even doorroert. Als het deeg mooi gebonden is kun je kleine hoopjes deeg vormen en op de bakplaat leggen, dit gaat het gemakkelijkst met een ijsschep.

Druk de hoopjes deeg een beetje plat en bak ze in ongeveer 45 minuten goudbruin en gaar.

Om alvast in de
Sinterklaasstemming te komen:
knapperige kruidnootjes!



Hoe maak je het

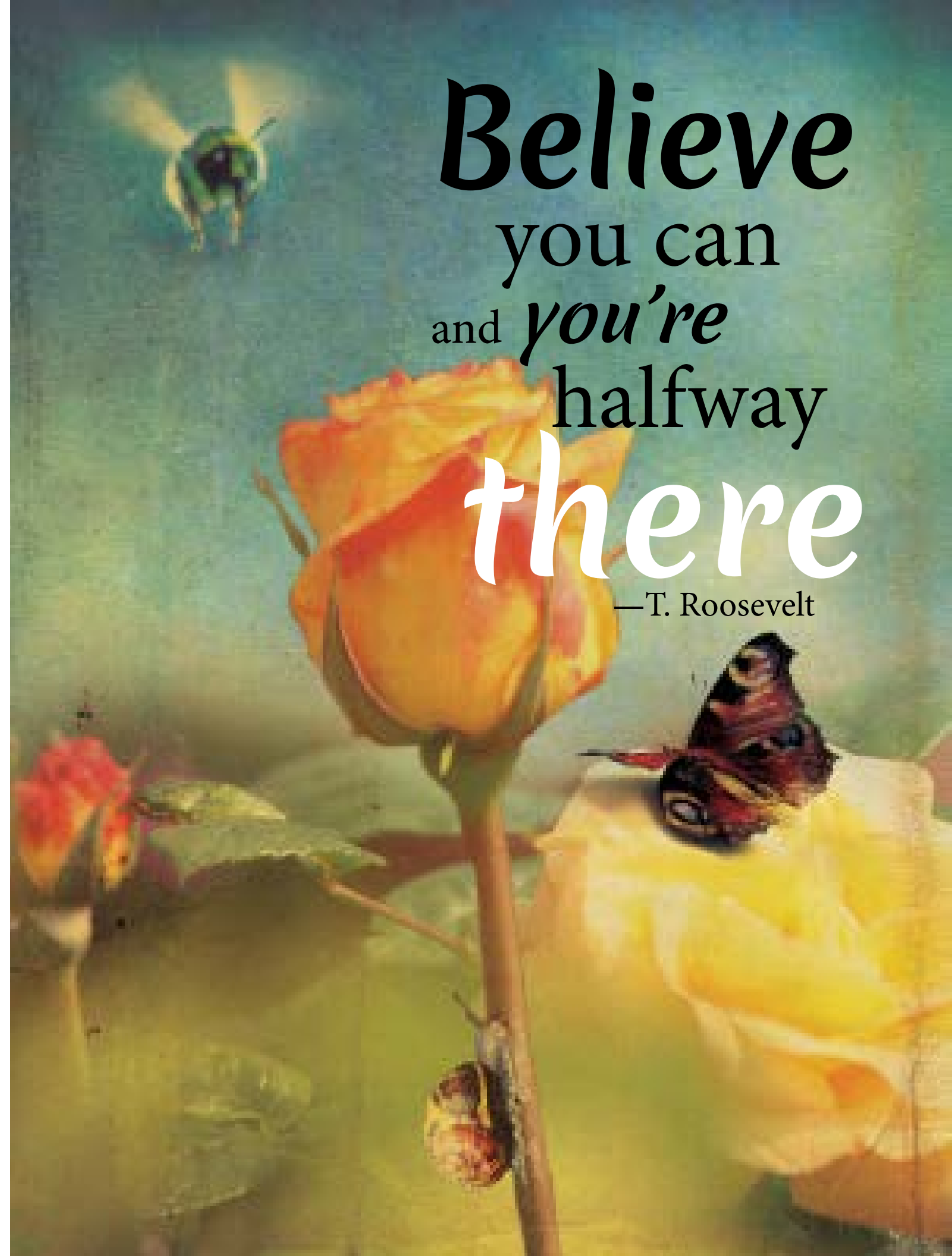
Ingrediënten

Ingrediënten, 1 bakplaat

- 180 g amandelmeel
- snuf baking soda
- 4 tl speculaaskruiden
- snuf Keltisch zeezout
- 4 el honing
- 40 g kokosolie

Doe amandelmeel, baking soda, speculaaskruiden en Keltisch zeezout in een kom en meng door elkaar. Voeg de honing en kokosolie toe. Meng alle ingrediënten kort tot een homogeen deeg. Laat het deeg 10 minuten rusten in de koelkast. Verwarm ondertussen de oven voor op 150°C. Leg een bakpapiertje op de bakplaat. Maak kleine balletjes van het deeg en leg die met enige tussenruimte op de bakplaat. Bak de kruidnootjes in de voorverwarmde oven in 20-25 minuten bruin en knapperig. Laat ze voor het eten afkoelen op de bakplaat.

Believe
you can
and *you're*
halfway
there
—T. Roosevelt



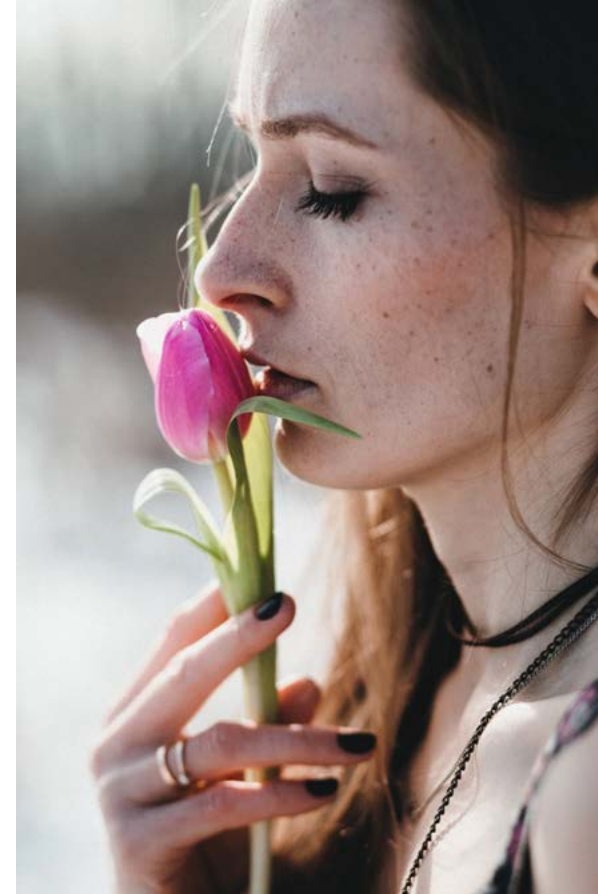
Wil je ook schrijven naar De Groene Zuster? ga dan naar www.degroenezuster.nl/ervaringen en deel het met ons.



Mijn ervaring met thermografie: een zeer vrouwvriendelijk borstonderzoek, met duidelijke beelden. Het wordt ook goed uitgelegd door de deskundige en je krijgt adviezen mee, waar je wat mee kan. Het is alleen jammer, dat het nog niet vergoed wordt door de zorgverzekering.”
mw. G van Westenbrugge



Mijn ervaring met borst thermografie en in het bijzonder met Francine van Broekhoven is een heel positieve! Vrouw-Vriendelijk in alle opzichten, zowel qua systeem als persoon. Francine werkt heel secuur en professioneel, zowel tijdens het onderzoek als in de follow up. Bijzonder prettig is dat de uitgebreide rapporten in het Nederlands zijn. Naast haar specialisme op het vlak van borstthermografie, maken haar kennis over gezondheid in het algemeen, goede voeding en gezond drinkwater, alsmede haar warme en integere persoonlijkheid voor mij het geheel als zeer aan te raden aan iedere vrouw!
Monique van Gent



“In maart had ik mijn eerste thermografie onderzoek bij Francine. De (uitgebreid beschreven en telefonisch uitgelegde) uitslag was ‘gemiddeld niveau van zorg’. Na advies 3x een borstweefselbehandeling ondergaan bij Frauke. Tevens intussen adviezen opgevolgd waaronder alle dagen de borstel- en massagemethode, waar ik zeker weten mee doorga. (Al jaren draag ik geen bh meer). En zie: na het tweede thermografie onderzoek in juli kreeg ik deze uitslag: laag niveau van zorg. Blij blij. Dit is pas preventie!!! Deze 2 onderzoeken zijn nu mijn blauwdruk voor toekomstige (jaarlijkse of 2-jaarlijkse) thermografie onderzoeken.
Dank aan Francine en Frauke!!!”
Marijke

----- Brieven aan De Groene Zuster-----



Heel fijn dat je bij de Groene Zuster preventieve informatie op maat krijgt, iets wat in de reguliere zorg niet gebeurt en wat eigenlijk verbazingwekkend is. Naast het feit dat een mammografie pijnlijk is en vrouwonvriendelijk gebeurt (inherent aan de methode en niet zozeer aan de mensen die dit uitvoeren) kan het niet geheel veilig zijn en sluit het bovendien niets volledig uit. Ik raad iedere vrouw aan een thermografie te laten maken en preventief actief aan de slag te gaan om jezelf gezond te houden.”
mw. F. Barten

Francine: “We begrijpen dat er veel vragen zijn over thermografie. Wat is het verschil nu eigenlijk is met mammografie. We hebben antwoord gegeven op de meest gestelde vragen. Want dat thermografie een vervanging is van mammografie is een fabel. Mammografie zoekt naar weefselverandering, een knobbel bijvoorbeeld. Dit is een late diagnose. Thermografie kijkt naar de broedplaats ervan, en dan is er nog veel te doen. Dat is preventie”. Kijk voor de meest gestelde vragen op www.degroenezuster.nl/veel-gestelde-vragen

In gesprek met



de radioloog

Op een Haags terrasje in de late zon van augustus 2017 spraken we af om dit interview te doen. Don is dan wel met pensioen maar nog altijd druk, en dus komt hij op t laatste moment rustig aangeschoven. Rustig en ontspannen, zo ken ik Don, weloverwogen ook. Ik zie hem nadenken over zijn woordkeuze tijdens het gesprek. Ik mag Don zeggen, maar de meeste mensen uit zijn professionele leven kennen hem beter als Dr. Urich, arts radioloog. Ik weet dat hij in 2016 met pensioen is gegaan en ben benieuwd waar hij vandaan komt en waar hij gestudeerd heeft.

Don: "Enkele dagen na het einde van de Tweede Wereldoorlog ben ik in Indonesië geboren. Ik zat daar op een katholieke lagere school en heb mijn vervolgonderwijs in Utrecht gedaan. Toen heette dat nog de " Hogere Burger School " (vergelijkbaar met het Atheneum). Daarna studeerde ik Medicijnen aan de Rijks Universiteit Utrecht. Dat was het begin van mijn specialisatie Radiologie in het Academische Ziekenhuis in Utrecht. In 1992 stapte ik over naar de Daniël den Hoed kliniek in Rotterdam. Dit ziekenhuis is later gefuseerd met het Erasmus Medisch Centrum.

Ik raakte gespecialiseerd in de 'Kanker Geneeskunde'. Oncologie in het algemeen en in de 'Borstkankerklier', bekend als Mammacarcinoma, in het bijzonder.

Ik ben ervan overtuigd dat mijn zeer uitgebreide kennis en ervaring over en met deze zeer veel voorkomende kankersoort, meestal bij vrouwen, in de loop der jaren zodanig is gegroeid dat mijn overtuiging over het ontstaan en de wijze waarop deze zich gedraagt, 'celbiologisch' is. Ik deel deze mening met veel wereldbekende Celbiologen. Mijn specifieke kennis van de verschillende gebruikte beeldvormende technieken bij de diagnose 'Mammacarcinoma' en de kennis over celbiologie is een combinatie die heel belangrijk is. {Met beeldvorming bedoelt Don de mammografie, echografie en MRI.} Vooral de fysiologische processen, die plaats vinden bij het ontstaan én bij de groei van het Mammacarcinoma, zijn mogelijk eerder te vervolgen door gebruik te maken van Thermografie".

In gesprek met de radioloog

“Het gaat hier niet om een nieuwe industrie”

Francine: “We kennen allemaal het mammografisch borstonderzoek wat aangeboden wordt door het RIVM vanaf ons 50ste jaar. Jij hebt vanaf 1979 als radioloog in het ziekenhuis juist deze beelden die uit ‘De Bus’ kwam beoordeelt. Wat maakt die huidige beeldvormende techniek zoals mammografie nou zo interessant in combinatie met juist thermografie?”

Don: “Echo en mammografie kijkt vooral naar anatomische structuren in je lichaam. Dat wil zeggen dat je kijkt naar waar het lichaam uit bestaat, naar organen en hoe het is opgebouwd. Met thermografie kijk je naar een heel ander systeem, naar een signaleringssysteem, naar de functionaliteit. Dit is een systeem wat je absoluut op geen enkele andere beeldvorming kan zien, behalve op functionele mri en petscans. Maar het grote verschil is dat er geen straling is bij thermografie. Echo heeft ook geen straling maar is weer niet functioneel. Doppler-echo kijkt naar bloedstromingen en die ziet thermografie ook wel, maar thermografie is meer gefocust op warmte ontwikkeling. Thermografie is een veel goedkoper onderzoek dan mri. Bovendien is dit met röntgenstraling en die straling heeft invloed op onze cellen en genetisch materiaal. Echografie is redelijk duur én de kwaliteit van het onderzoek is afhankelijk van de onderzoeker, dus van degene die het uitvoert.”

Francine: “we kijken met thermografie naar asymmetriën in temperaturen, we hebben het dan ook wel over laaggradige ontstekingen, kun je daar iets over vertellen?”

Don: “sinds ongeveer 10 jaar hebben we nieuwe ideeën over het ontstaan van ziektebeelden. De ziektebeelden ontstaan door een verstoring van het evenwicht in het

Don Urich, de radioloog, als bruggenbouwer tussen de reguliere onderzoeken en de medische thermografie.



lichaam, en dat worden dan laaggradige ontstekingen. In het begin komen dit soort ontstekingen niet zo snel naar de oppervlakte, maar het geeft wel aan dat er een disbalans is. Heeft te maken met het immuunsysteem, een gezond lichaam heeft een sterk immuunsysteem en beschermt het lichaam. Maar bij verstoring schiet het immuunsysteem te kort, dan ontstaan in de weefsels allerlei ontstekingen en die noemen we tegenwoordig laaggradige ontstekingen.

De warmte ontwikkeling is een belangrijk kenmerk van een ontsteking. De thermografie van tegenwoordig, en dan bedoel ik hoogwaardige apparatuur kan die laaggradige ontstekingen in het weefsel goed opsporen, en die in een heel vroeg stadium ontdekken. Bij andere onderzoeken moet eerst weefselverandering optreden voordat je het kan ontdekken, borstkanker heeft waarschijnlijk 5 jaar nodig om te ontstaan. We zien als radiologen misschien wel verstoring in de architectuur van het weefsel maar je kan het ook missen, je moet erg scherp kijken. Vermoeidheid is een factor waardoor je het kan missen. Je kijkt als radioloog immers de hele dag naar die digitale beelden. Als je een thermogram van de borst zou hebben dan weet je van te voren al

In gesprek met de radioloog

waar eventueel aandachtsgebieden zijn zodat je die plekken goed kan bekijken met mammografie. De thermografie moet dan wel door ervaren handen en volgens protocollen uitgevoerd zijn, dat vind ik wel de voorwaarde. Als er op een thermogram een bijzonderheid gezien is die niet zichtbaar is op een mammogram, blijf dan monitoren met thermografie maar ga ook vast behandelen.

Francine: "We hebben nu zo'n 30 jaar mammografie als bevolkings-borstonderzoek. Maar het cijfer van borstkanker blijft maar oplopen. Hoe zie jij de toekomst het liefste voor je voor wat betreft het onderzoeken van de borsten?"

Don: "Ik zie het liefste dat we de thermografie een warm hart moeten gaan toedragen. We zullen het meer moeten toepassen in combinatie met de huidige dubbel-blind onderzoeken. Het mooiste zou zijn als we een wetenschappelijk onderzoek kunnen opzetten waarbij we cliënten in grote getale eerst een thermogram afnemen en daarna een mammogram. De vraag is dan of het heel sterk zal afwijken van hoe we nu de onderzoeken doen. Wij vermoeden dat we dan veel eerder zaken ontdekken dan nu het geval is. Dan ga je echt preventief werken."

Francine: "Omdat we met thermografie naar de veranderende fysiologie kijken en in een heel vroeg stadium het lichaam zien veranderen, hebben we nog wel eens te maken met vrouwen die een thermogram krijgen met een hoog niveau van zorg. We verwijzen dan door naar de huisarts voor vervolgonderzoek. Regelmatig wordt er dan 'niets' gezien op een echo of mammogram. Kun je ons uitleggen wat dit is en wat zouden deze vrouwen moeten gaan doen?"

Don: "Wat ik empirisch, dus niet wetenschappelijk, heb gezien is dat er een proces vooraf gaat aan mensen die ziek worden. Ik heb me daarin verdiept. Het is me opgevallen dat er sprake is van mentaal lijden waarbij het fysieke lichaam uiteindelijk in disbalans raakt, waarbij het immuunsysteem niet optimaal werkt. Wat we dan zien is



dat er (ook bij de darmen of longen) de laaggradige ontsteking chronisch wordt, dat laaggradige wordt een hooggradige ontsteking die kan onttaarden in maligniteit. Er zijn drie dingen die ik heel belangrijk vind ik preventieve geneeskunde

1. Lopen en leefstijl
2. Voeding in een goede balans
3. Mentale belastbaarheid; dus balans tussen belasting en belastbaarheid die moet goed zijn.

Wat jij ook zegt over breastcare, dat geldt ook voor de zorg voor onze darmen, veel mensen hebben problemen met hun darmen.

Het lijkt me leuk meer betrokken te raken bij medische thermografie. Ik verdiep me in deze materie al sinds de jaren '70. Ik heb zelfs heel vroeger nog plaat-thermografie gedaan. Maar thermografie moet dan wel de juiste doelstellingen nastreven. Het gaat hier niet om een nieuwe industrie die geldt nastreeft maar mensen helpt inzichten te geven in preventie en daarnaast tot vroegere opsporing kan komen in combinatie met andere beeldvormende onderzoeken."



Hope
is the *only*
thing
stronger than
fear



Aandacht: *Help ik heb een knobbel*

De vrouw die onder de douche een knobbel ontdekt in haar borst is in eerste instantie zeer geschokt. Ze zal hopen dat ze snel bij haar huisarts terecht kan en dat hij haar gerust zal stellen. Die hoop zal vaak terecht zijn maar voor anderen blijkt dat het begin te zijn van een trein waar men zo snel mogelijk weer uit zal willen stappen. In dit hele proces zal niemand van de medici vragen naar hoe het komt dat de borst de knobbel ontwikkeld heeft.

Met pijn en ongemak wordt soms vele jaren doorgelopen alsof het er nu eenmaal bij hoort. Borsten hoeven geen pijn te doen, zelfs niet rond de menstruatie. Als vrouwen weten wat ze kunnen doen om gezonde en pijnvrije borsten te hebben geeft dat niet alleen goede zelfkennis maar ook een enorme ontspanning.

Deze borstgezondheid is vooral te behalen via lymfedrainage, borstweefselbehandelingen en het niet dragen van een bh. Medisch thermografen werken veel samen met therapeuten die de borstweefsel behandelingen geven. monitoren of het proces verbeterd is goed, meten is weten. Als er onverhoopt toch een hoger niveau van zorg is wordt meteen doorverwezen voor een echografisch onderzoek.

Een emotionele ontspanning ontstaat dus als vrouwen meer weten over wat ze kunnen doen voor hun borsten. Kennis stelt ze in staat actie te ondernemen.

Vrouwen die zich bewust zijn (of gemaakt via preventieve onderzoeksmethodes) van hun borsten en hoe ze die gezond kunnen houden zijn kritischer geworden ten aanzien van een aantal gewoontes die in onze maatschappij leven.

De bh moet er vaak als eerste aan geloven, de baleinen worden uit de bh gehaald en dat geeft veel vrouwen al een gevoel dat ze tenminste 'iets' doen aan het gezond houden van hun borsten. Als de baleinen eruit zijn gehaald of dat de bh helemaal niet meer gedragen wordt komt nogal eens de opmerking dat de adem vrijer is geworden.



Adem in en adem uit....

Dat er een diepere ademhaling is ontstaan doordat er geen strakke band meer over de borstkas loopt is een logisch gevolg van het uitdoen van de bh. Het middenrif speelt een belangrijke rol bij een goede ademhaling.

Door diep te kunnen ademen zorg je ervoor dat dit middenrif tegen de buikwand duwt en zo de organen masseert, en tevens komt er veel zuurstofrijk bloed vanuit je hart het lichaam in. Veel mensen gebruiken maar 20% van hun longen, door diep te ademen is dat getal vele malen hoger. Een goede admenhaling geeft bovendien een diepe ontspanning.

Minder angst:

Vrouwen zijn minder bang voor borstkanker als de mythe hieromtrent afneemt. Een gezonde borst ontwikkelt geen kanker. Aan de ontwikkeling van borstkanker gaat een proces vooraf waar vrouwen meer begrip voor krijgen.

De angst voor het oordeel van een arts wordt minder naarmate vrouwen meer weten over de diverse borstaandoeningen, de kansen op verbetering van klachten en de behandelmethodes bij borstkanker.

Zodra vrouwen aan het roer staan van hun (borst)gezondheid is er meer verantwoordelijkheidsgevoel naar zichzelf en resulteert dit in preventieve maatregelen ten aan-



zien van hun (borst)gezondheid. Niet afwachten of we borstklachten ontwikkelen is een lifestyle keuze die vooral jonge vrouwen nemen. Ze wachten het moment niet af tot dat ze vijftig zijn geworden totdat ze worden uitgenodigd voor het bevolkingsonderzoek.

De iets oudere generatie vrouwen die al wel naar 'De Bus' zijn geweest kiezen soms na een eerste mammogram voor een andere onderzoeksmethode (als ze ervan gehoord hebben) vanwege de belastende methode in 'De Bus', of nemen de pijn en de straling voor lief als een 'noodzakelijk kwaad'. De keuze die vrouwen nemen ten aanzien van de onderzoeksmethode heeft vooral te maken met geloof in die methode en het wegnemen van de angst voor borstkanker.





Het Handboek Borstgezondheid
van Francine van Broekhoven
is een must have voor elke vrouw.
ook leuk om cadeau te geven!!

€19,90

BESTELLEN >



De borstel is bedoelt om te droog borstelen en de
lymfe in beweging te zetten



BESTELLEN >



Groen is het nieuwe roze
In dit kleine eboekje delen we
de belangrijkste tips met je over
borstgezondheid.
Gratis

GRATIS >





In Nederland heeft LifeStream een zachte en respectvolle behandeling ontwikkeld op basis van fasciale technieken die ontleend zijn aan de osteopathie. Hierdoor is het mogelijk de meeste borstweefselproblemen te verzachten of langdurig te verwijderen.

Met borstweefselproblemen bedoelen we: pijnklachten in het algemeen en reguliere diagnoses als mastopathie, kleinere cysten, fibroadenomen en mastitis.

We hebben deze diepe weefselbehandelingen van de vrouwenborst VLOW® -therapie genoemd.

De borstweefselbehandelingen hebben een positieve invloed op de fysieke en emotionele gesteldheid van cliënten. Al kunnen de behandelingen soms gevoelig zijn, de meeste vrouwen waarderen de resultaten en de algehele ervaring van de behandeling.

LifeStream verzorgt nu twee jaar de opleiding tot VLOW® -therapeut. De kennis voor de behandelingen is uniek in de wereld. We doceren een combinatie van weefsel-en fasciale technieken. Tijdens de opleiding worden ook diagnosemethoden behandeld zoals medische thermografie, mammografie en echografie om de samenwerking met het werkveld op alle niveaus te verbeteren.

Deze opleiding is CRKBO-geregistreerd.

Wil je meer weten over deze opleiding kijk dan op www.lifestream.earth

Vlow®
THERAPY



OPLEIDING VOOR BORSTWEEFSELBEHANDELINGEN

**Wil je meer weten over
deze opleiding kijk dan op
www.lifestream.earth**

**Laat oktober
weer oktober heten
in plaats van
borstkankermaand**



Maak Je Eigen Online Magazine in 4 weken



klik voor meer info

Easy
e-Zine!

inclusief
templates
voorbeelden
stap-voor-stap
videotraining
marketingtips

Boezem *vriendin*

Boezemvriendin is een uitgave van De Groene Zuster
Door: Francine van Broekhoven
Rotterdam | T: 06 33 52 52 43 | E: info@degroenezuster.nl