Editie 02 2019-2020
€5,95

Boezem vriendin

Knollen voor citroenen
Wat moeten we nou toch met implantaten?

Bh wel of niet?
Hoe zorgen we ervoor dat ze niet op je heupen hangen?

Wat schuilt er achter jouw glimlach?
De invloed van mondbacteriën op je gezondheid

Exclusief
De radioloog aan het woord

Lees verder over:
Medische thermografie
Borsten therapie
Lekkere recepten
Trampolines

Francine vertelt over haar Engelse boek
Breast Health Handbook
and medical thermography

Boezem *vriendin*

Inhoud

Bh's 4
Waarom dragen we ze eigenlijk?

Wat kun je verwachten 7
als je kiest voor Medische Thermografie

Knollen voor citroenen 12
Wat moeten we nou toch met implantaten?

Droog Borstelen 14
Hoe doe je dat?

Anticonceptie 16
Hormoonvrij en andere opties

Borst Behandelingen 22

Thermografie 27
Met welk onderzoek begin je?

Zelf borstonderzoek doen 30

Verschil tussen Preventie & Detectie 43

De radioloog aan het woord 50
Interview met Don Urich

En verder

De thermografen 8 | Boeken 10 | Presentatie slechthorenden 11 | Blije Borsten Smoothie 19 | Thermografie ook voor mij? 20 | Jodium 26 | Met welk onderzoek begin je? 27 | Ingezonden brieven 28 | Lymfedrainage 32 | Op de trampoline 35 | Shoppen 36 | Hoog niveau van zorg 38 | Etherische olie 40 | Chiropractie 42 | Omega 3 46 | Colofon 54 |

Healthy Happy Breasts

Bijzonder hoe de afgelopen jaren vrouwen bewust zijn geworden dat borstgezondheid iets is waar ze zelf wat aan kunnen doen. Dat heeft alles te maken met de liefdevolle inzet van ambassadeurs als Frauke Boer en Monique Wanders die samen met borstentherapeuten de informatie over borstgezondheid tot in alle uithoeken van Nederland en België hebben verspreid. Zo'n info avond had ik zelf ook vorige week met een zaal vol met dames die waren gekomen om 't verhaal over gezonde borsten en de borstonderzoeken met thermografie maar eens aan te horen. Ik word altijd zo blij van zo'n groep vrouwen. In mijn enthousiasme overdreef ik een beetje waardoor er een hilarische situatie ontstond. Een paar vrouwen trokken de bh-bandjes door hun mouwen om acuut verlost te zijn van het harnas. "Ja zeg, jij hebt makkelijk praten met je b-cup" riepen ze naar elkaar. Niet gehinderd door wat iemand er maar van vindt sta ik nu zelf al jaren bh-loos voor de zaal en doe ik voor hoe je het beste een zelf-borstonderzoek kunt doen. De info avonden zijn dus alles behalve saai, naast alle serieuze vragen wordt er heel wat gelachen. Ik sluit af met "Dames, borsten moeten wiebelen!" En dat begrijpt iedereen.

Dan over het *Happy* gedeelte van je borsten. Janine de Wolf schrijft over borstbehandelingen. Deze bijzondere therapie maakt het borstweefsel vrij en zorgt voor een goede lymfedrainage. Dat is allemaal mooi en healthy voor je borsten. Maar wat veel vrouwen niet weten is dat deze therapie ook kan zorgen voor het loslaten van oude tranen. Kennelijk zijn wij vrouwen dus in staat verdriet op te slaan in onze borsten. Wat heerlijk dat er een plek is om dat ook weer los te kunnen laten. Op onze site vind je de therapeuten waarmee De Groene Zuster een samenwerking heeft. Je kunt je thermogram meenemen voor een consult bij hen.

Om ***Healthy Happy Breasts*** te houden of weer te krijgen kun je zo veel doen!
In deze nieuwe Boezemvriendin lees je er van alles over. Je kunt meer dan je zelf denkt, je moet alleen even de eerste stap zetten.
Bijvoorbeeld kun je beginnen met het laten maken van een thermogram om te weten hoe jij er zelf eigenlijk voor staat.
Dit is de eerste stap naar inzicht.

Liefs

Francine van Broekhoven

BH's...

WAAROM WE ZE DRAGEN

25 jaar van mijn leven heb ik elke dag bh's gedragen zonder erbij na te denken. 's Ochtends gingen mijn borsten in de bh, 's avonds mochten ze er weer uit, jaar in jaar uit.
Tot ik rond mijn 40ste gewoon geen knellende bh meer kon verdragen. Ik had toen wel eens gelezen dat beugel bh's niet goed zijn voor de gezondheid (waarom dat zo zou zijn wist ik toen nog niet). Maar de weigering om ze te dragen kwam bij mij niet voort uit een intellectueel besluit, maar uit een heel sterk lichamelijk gevoel: "ik wil niet meer bekneld worden!".

Zo gezegd, zo gedaan.
Nou blijkt net dat wiebelen zo gezond te zijn voor borsten. De lymfe, ons grofvuil-ophaalsysteem, heeft namelijk geen eigen stuwingskracht en is voor haar werking aangewezen op lichaamsbeweging. Speciaal voor borsten is een goed functionerende lymfe belangrijk omdat in het vetweefsel van de borsten allerlei afvalstoffen worden opgeslagen.
Strak zittende beugel-bh's knellen de lymfestroom af en voorkomen dat de lymfe ongestoord haar werk kan doen: het opruimen van afvalstoffen. Daarom lucht het ook zo op om s'avonds je bh uit te doen. Net als de rest van je lichaam hebben je borsten bewegingsvrijheid en ademruimte nodig.

Vrouwen met hele zware boezems hebben zeker wel behoefte aan goede ondersteuning. Maar dat een bh voor elke vrouw noodzakelijk is om de borsten te ondersteunen, is een mythe. Zelf ging ik op zoek naar hemdjes met enige steun voor de borsten. Daarin voelde ik me prettig en mooi, zonder het beknellende gevoel. Na enige tijd durfde ik zelfs zonder bh te fietsen – iets wat ik vroeger altijd voor pijnlijk en onmogelijk heb gehouden. Het was wennen in het begin, maar nu zou ik nooit meer terug willen. Sterker nog: ik zou het niet eens meer kunnen. Als ik tegenwoordig een bh draag dan begint hij mij al na een paar uur te irriteren.

Vrouwen in mijn praktijk vertellen mij hetzelfde: na een tijdje zonder is het gewoon niet meer fijn met.

Ik ga inmiddels 6 jaar bh-loos door het leven en nu ik bezig ben met het schrijven van een boek over borsten houdt de volgende vraag mij bezig: "waarom dragen vrouwen in heel de wereld massaal bh's, terwijl niemand houdt van de beknelling ervan?" En "wanneer zijn we ooit begonnen met het dragen van bh's?"

Ik vond het verrassende antwoord op Wikipedia: bh's waren een alternatief voor de beknellende, pijnlijke en voor de gezondheid schadelijke korsetten die vanaf de 14e eeuw tot in de 19e eeuw in de mode waren. De korsetten prikten gaten in vrouwenlichamen en verstoorden door een extreme compressie van het bovenlichaam de natuurlijke ademhaling. Vrouwen zouden zelfs zijn overleden door op deze manier ingesnoerd te worden!

Wat een aparte ontdekking! We wisselden de ene beknelling in voor een andere, minder erge weliswaar, maar toch. Als de bewegingsvrijheid van borsten een indicatie is voor de bevrijding van de vrouw, zou het op een dag normaal zijn voor vrouwen om zonder bh te lopen?
Ter gelegenheid van de Borstgezondheidsmaand roep ik vrouwen op om stil te staan bij waarom zij eigenlijk een bh dragen. En om de bh een keer uit te laten en de bewegingsvrijheid van de borsten te voelen. En om ervan te genieten!

Claudia van het Kaar

Medische Thermografie bij jou in de praktijk?

- Het geeft mensen middels foto's inzicht in hun fysiologie
- Je kunt effieciënter werken door monitoren behandelplan
- Je krijgt inzicht in de diepere oorzaak van de klachten
- Heb je een medische achtergrond of een certificaat westers medische basis kennis?
- Wil je graag deze training volgen? Neem dan contact met ons op via de QR-code

Medische Thermografie

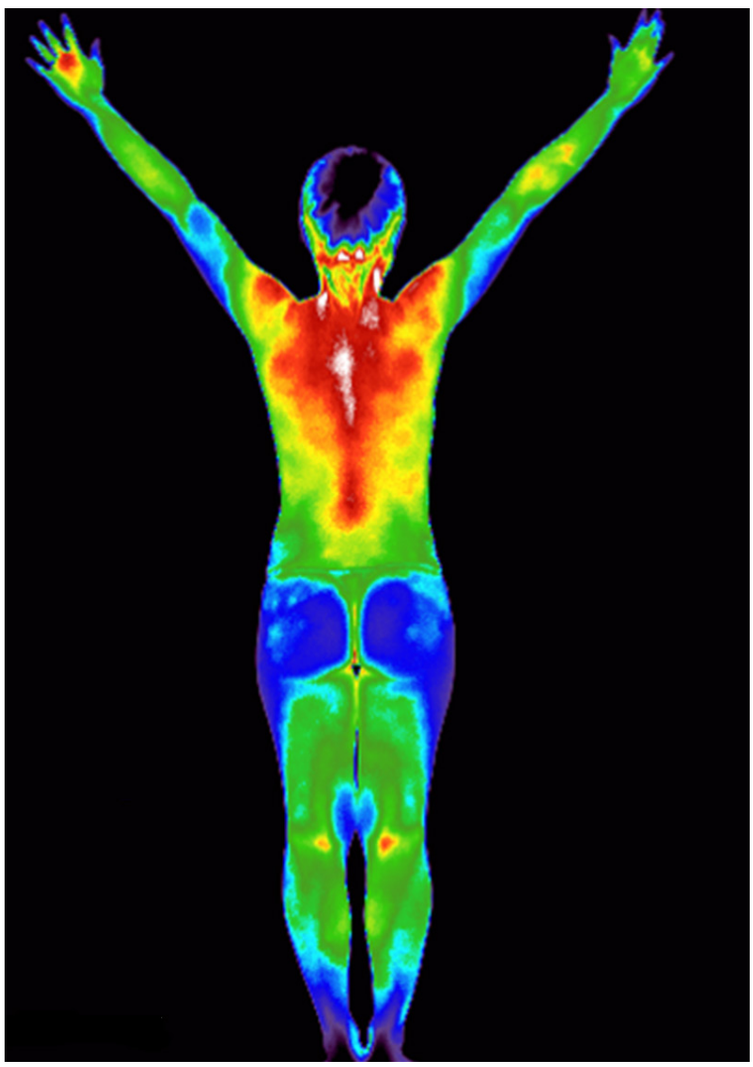
Wat kun je verwachten?

Als je kiest voor Thermografie kies je niet alleen voor een pijnvrij en stralingsvrij onderzoek, maar ook voor een studie die betrouwbaar is en geschikt voor alle borsten (groot, klein, met vulling, of zelfs verwijderde borsten). De borststudie (of studie van het hele lichaam) geeft je duidelijkheid over de gezondheid van je borsten of van je hele lichaam.

Als je een thermogram laat maken krijg je daarna een rapport door een Physician (arts of gespecialiseerd holistisch therapeut) die aangeeft welk niveau van zorg je borst heeft. Maar daar blijft het niet bij. De thermografen van De Groene Zuster hebben na een thermogram altijd een telefonisch consult met je om je rapport toe te lichten en te zorgen dat al je vragen beantwoord worden.

Daarnaast krijg je veel tips over wat je zelf kunt doen om je borsten gezond te krijgen of te houden. En lukt het niet alleen of heb je ondersteuning nodig? Dan kennen ze de therapeuten in je omgeving die je wel verder kunnen helpen. Het kan dan gaan om borstbehandeling, behandeling door een osteopaat, een chiropractor of een biologische tandarts, een lymfedrainage therapeut, een kPNI therapeut, orthomoleculair therapeut en vele anderen. Hierdoor kun je heel holistisch aan de slag voor je eigen gezondheid.

Daarnaast zijn er regelmatig lezingen, workshops of inloop-momenten waar je kunt veel kunt leren, kunt sparren en informatie opdoen. Je kunt daar in elk geval al je vragen kwijt. Het is vaak een verademing om zoiets een keer mee te maken.



Op de Facebook-pagina van De Groene Zuster vind je alle lezingen en workshops. Je ziet, het gaat bij De Groene Zuster niet alleen om het inzicht krijgen in de gezondheid van je lichaam, het gaat ook om een stuk nazorg en het bewust maken dat je zelf wat kunt doen. Met al die dingen samen hopen we ons grote doel te verwezenlijken; het borstgezondheidscijfer omhoog brengen. Laten we met z'n allen zorgen dat we gezonde borsten krijgen zodat ziektecijfers eindelijk kunnen dalen.

De thermografen

Francine van Broekhoven

Is gecertificeerd medisch thermograaf & trainer, auteur, spreekster en boegbeeld van De Groene Zuster. Francine vind je in grote steden in Nederland en België.

Frauke Boer

Is sinds 2017 medisch thermograaf in Groningen, Assen, Drachten, Zwolle, Almelo en Hoogeveen. Ook geeft ze in haar eigen praktijk Leeef! de borstbehandelingen en Manuele Lymfedrainage behandelingen. Frauke verdiept zich ook in etherische oliën onder andere voor borsten. Ze werkt ook met omega 3.

Monique Wanders

Is enthousiast gecertificeerd medisch thermograaf en Bio-fotonen therapeut en helpt jou graag. Je hoeft namelijk niet ziek te zijn om gezonder te worden. Daarom werk ik het liefst met bovenstaande methoden én een bijzonder goede visolie. Vraag me er maar naar!

Martine Lijftogt - Mackay

Praktijk Bij Martine in goede handen
Praktijk voor massagetherapie.
Ik geef onder andere borstweefselbehandelingen.

Stellen zich voor...

Alexandra Rozestraten

Is een HBO-verpleegkundige, Orthomoleculair Epigenetisch therapeut, Medisch Thermograaf in Noord Holland en heeft zich gespecialiseerd als Borstweefselbehandelaar.

Izak Riedijk

Heeft een praktijk gehad in homeopathie, fytotherapie en orthomoleculaire geneeskunde. Hij heeft nu als natuurgeneeskundig therapeut een uniek centrum in Beverwijk en behandelt hij chronisch zieke patiënten.

Laura Diel

Is werkzaam in Almere, ook als Care for Women specialist, waarin ze vrouwen behandelt met overgangsklachten, en orthomoleculair voedings- en suppletieadviseur. Haar behandelingen zijn er vooral op gericht om te zorgen dat je lichaam weer in (hormonale) balans komt.

Karin Meinders

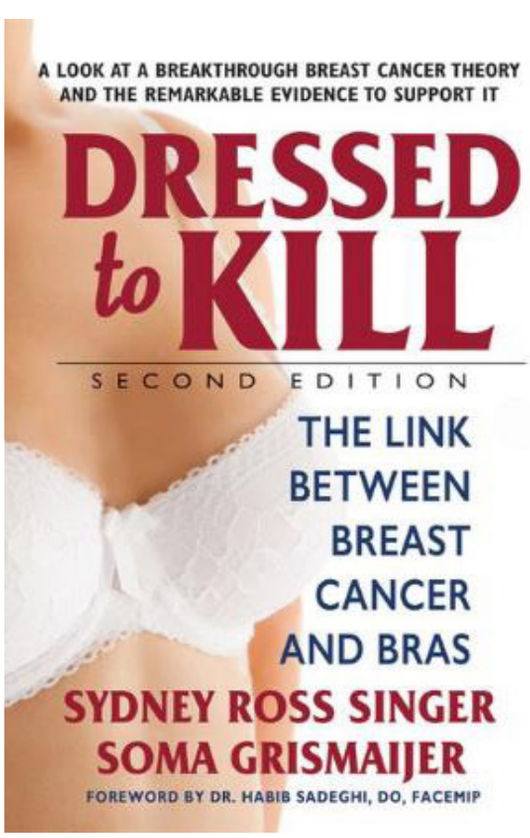
Vind je in Baexem en Roermond. Als Klassiek Homeopaat kijkt Karin naar het zelfgenezend vermogen van de mens en als coach naar de inzet van iemands kwaliteiten, drijfveren en motivatie.

“Het siliconenlek” de controverse rond borstimplantaten
Don Crooneberg

Er zijn vandaag ongeveer 200.000 vrouwen die borstimplantaten hebben laten plaatsen in Nederland. En ja, dat is alleen nog maar het cijfer in Nederland en elke dag komen daar zo’n 120 bij.
Het is een koude decemberdag in 2018 als het boek “het siliconenlek” gepresenteerd wordt. Het is een bont gezelschap van ervaringsdeskundige dames die ziek zijn geworden van de siliconen, 2e Kamerlid van Gerben, de explantatie chirurg Dr. Rita Kappel, Henry Dijkman, onderzoeker van het Radboud MC, Marga van Amersfoort van het meldpunt klachten siliconen en veel betrokken familieleden. Don Crooneberg heeft voor zijn boek interviews gehouden met wetenschappers, overheid, chirurgen, de Ned. verenging voor plastisch chirurgen en het meldpunt en vrouwen die ziek zijn geworden. De producenten wilden niet meewerken aan dit boek.
Het is een boek wat hopelijk de discussie op gang brengt over de schadelijke kant van borstimplantaten. Uit onderzoek is gebleken dat een speciale vorm van lymfeklierkanker in de borst meer dan 420 keer groter is na een borstimplantatie als bij vrouwen die geen implantaten hebben.

“Dressed to kill”
van **Sydney Ross Singer** en **Soma Grismaijer**

Dressed to Kill moet verplicht gelezen worden door alle vrouwen die bh’s dragen. Eigenlijk zou bij elke bh dit als bijsluiter mee gegeven moeten worden. In duidelijke taal biedt dit boek een heel logische verklaring voor iets dat met gezond verstand eigenlijk al genoeg zou moeten zijn. Dit boek biedt informatie voor vrouwen om een keuze te maken waarop ze hun bh wel of niet willen dragen.
Op naar de volgende stap zou ik zeggen, dat ingezameld geld gaat naar wetenschappelijk onderzoek van de bh in plaats van borstkankermedicatie. Dat is ware preventie.



Op 18 juli 2019 hebben we een borstgezondheidspresentatie mogen geven in Rotterdam voor doven en slechthorenden.

Als je op de afbeelding klikt kom je bij die presentatie.

Deel deze met je vrienden want alle vrouwen hebben deze kennis nodig!

Knollen voor citroenen

Daar sta je dan in een tijdperk van de topless (begin jaren '90) voor de spiegel, net bevallen van een heerlijk kind. Mijn spiegelbeeld toont mij de 'sporen' van de zwangerschap die nog in lichte mate zijn achter gebleven.
Mijn veranderde borsten!
Het negatieve zelfbeeld had alles te maken met mijn toenmalige hormoonhuishouding, echter was ik me daar toen nog niet van bewust.

Het afgetrainde lichaam van een jaar voor mijn zwangerschap met maatje 36 en een 'volle' cupmaat A maakte mij het 'leuke' meisjesachtige type! Natuurlijk keek ik weleens jaloers naar mijn vriendinnen met een flinke B of C cup. Echter ik was blij dat ik ze niet had. Met al mijn sporten zouden ze tenslotte vreselijk in de weg zitten en ik had bovendien geen bh nodig!

De leuke vrolijke A-borstjes hoorden bij mij…'sexy', zoals de mannen in mijn leven ze benoemde.

Niet alleen het massaal topless zonnen op het strand, maar ook het modebeeld op de catwalk liet in die jaren toe geen bh te dragen.

Prachtige doorkijkbloesjes, opengeknoopt tot aan de navel. Je kon ze net niet zien, die borstjes... Zo sexy. Met een cup B of C had dit ordinair geweest.

Toch veranderde er iets in het tijdsbeeld van toen, de borstvergroting werd een hype.
Ik werkte destijds als huidtherapeut en bemiddelaar/voorloper in de esthetische chirurgie en ik veranderde van 'tegen' naar 'twijfel' naar 'voorstander' van borstvergroting. En voor ik het wist maakte ik zelf een afspraak met een van de beste chirurgen op het gebied van borstvergrotingen toen die tijd. Ik werkte met deze arts samen dus had ik er alle vertrouwen in dat het goed zou komen. Goed voor een cupmaat B.

Twee weken voor de bewuste operatie brak de angst en twijfel uit:
Wat als ik een van de weinige zou zijn met 'afstoting' of lekkende implantaten of scheve borsten of spijt...
Ik zag er toch immers prima uit. De vraag; 'wat bezielt me?' ging me bezig houden en ik ging tenslotte op zoek naar de reden van het zogenaamde kudde gedrag gedreven door de media die beweerde dat borstvergroting 'in was'.

Kotsmisselijk werd ik van alle opgedrongen aanbiedingen, financieringen die wer-

den aangeboden in privéklinieken en van het plastisch chirurgisch 'toerisme' wat ontstond om zo voordelig mogelijk een paar tieten te verwezenlijken.
Ik werd de advocaat van de duivel. Mijn positieve adviezen veranderde in 'afrading'.
Alle risico's ben ik gaan uitzoeken en stuitte op de meest vreselijke verhalen. Levens van vrouwen die werden/waren verwoest. Om niet te spreken over het zelfbeeld wat van de vrouw werd vernietigd.

Ik heb de wereld van de borsten zien groeien, steeds groter en groter… Een industrie die zijn mega niet kent. Het fotoshoppen, de vertekende beelden op sociale media, de vergelijkingen met andere (selfies). De zelfverheerlijking. Alles om indruk op een ander te maken. En uiteindelijk alle vrouwen vormt tot eenheidsworsten.
Staat er nou geen enkele vrouw meer voor de spiegel? En denkt: "Wat ben ik toch goed zoals ik ben?"

De boodschap hier is je borsten niet te laten zakken! Verzorg ze daarom goed,

Wees er trots op. De differentiatie van een natuurlijke borst is groot, maar daarom zijn die van jou uniek!

De risico's van een chirurgische ingreep zijn te groot. En het dragen van de verplichte (beugel)bh voor die zware joekels is inmiddels ook wel duidelijk dat dit geen positieve bijdrage levert aan onze gezondheid.Tegenwoordig ben ik hormoontherapeut en weet dat je borstmaat eveneens afhangt van je hormoonprogrammering c.q. balans, maar ook je zelfbeeld, je stemmingswisselingen en kijk op de wereld. Daar verandert een chirurgische ingreep niets aan.
Alles hangt of staat met een goede verzorging, goede voeding en beweging. Werk dus aan een positief zelfbeeld.
En koop a.u.b. geen knollen voor citroenen…

Anita Admiraal

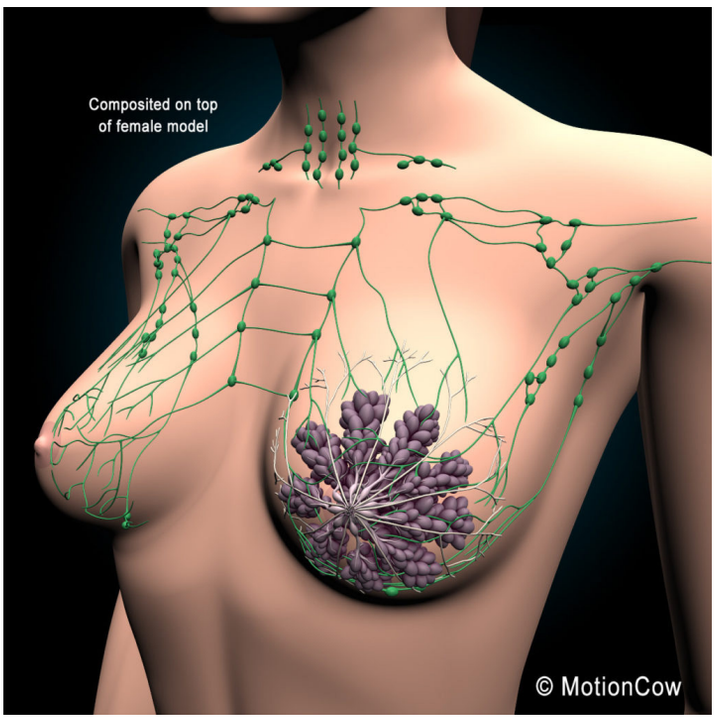
Je borsten borstelen!

De Groene Zuster leert alle vrouwen om hun borsten te (droog) borstelen. Omdat we een bh dragen (vaak met beugel) zorgen we vaak zelf voor stagnatie van lymfedoorstroming in de borsten en kan de afvoer richting de oksels door de beugel bh, maar ook door een te strakke of sport bh, belemmerd worden.

Dit is juist belangrijk omdat het lichaam onder andere de borsten gebruikt als opslagplaats voor allerlei schadelijke stoffen. Als er niet voldoende lymfeafvoer is, kan datgene wat zich in de borsten verzameld heeft er ook niet uit.

De gevolgen ken je allemaal; gevoelige en pijnlijke borsten, gespannen borsten, bobbels en knobbels, cystevorming en ontstoken borsten, maar vooral ook angst voor het voelen.
"Ik voel altijd wel wat. En wánneer kun je eigenlijk het beste voelen? Wat móet ik eigenlijk voelen?" "Ik ben er maar mee gestopt" Deze vragen horen we maar al te vaak van vrouwen. Natuurlijk hebben voeding, voldoende beweging, ontspanning, de maandelijkse cyclus, hormonale onbalans en nog veel meer zaken ook met je (borst)gezondheid te maken. Daarnaast is het vooral belangrijk dat je bewuster wordt van je borsten en daarmee dus ook bewustere keuzes kunt maken.

Natuurlijk snappen we dat je jouw bh nog moeilijk los kunt laten. "Hoe moet het dan op m'n werk?" hoor ik je direct denken, "ik zie mannen al kijken", en "ik vind het niet kunnen als mijn tepels zichtbaar zijn." Dat zijn allemaal hersenspinsels die we zelf met de komst van de bh verzonnen hebben. Is je gezondheid niet veel belangrijker? De keuze maak je natuurlijk



zelf. Wat ik je wil meegeven, probeer je bh wat vaker uit te doen. Waarom tot het naar bed gaan aanhouden? Start eens met het uit doen van je bh als je thuiskomt van je werk. Of misschien bij een wat oudere bh de beugel er eens uit halen en deze bh als alternatief gebruiken voor thuis/weekend. Het gaat er namelijk om dat de beugel de lymfe aan de zijkant van je borst niet doet stroppen maar juist de vrijheid geeft om te stromen. Of ga je op zoek naar een beugel-loze bh (komen trouwens weer in omdat steeds meer vrouwen ernaar vragen) of een elastisch topje.

Eye-opener; Sidney Ross Singer, de schrijver van het boek "Dressed to kill", zegt dat als vrouwen geen bh meer dragen, ze net zo veel kans hebben op borstkanker als mannen.

Om van het droogborstelen een goede gewoonte te maken, kun je er het voor zorgen dat de borstel op een vaste plaats ligt, bijvoorbeeld naast je tandenborstel. Dan hoef je ook niet te zoeken.

Borstel het liefst elke dag in de ochtend om alles van de nacht weer door te laten stromen. In het begin is het wat gevoelig, omdat je borsten nog niet gewend zijn en start je met een paar keer per week.
Allemaal leuk, maar ***hoe*** doe ik dat droog borstelen dan? En welke borstel heb ik daarvoor nodig?
De borstel is een simpele bad borstel en is te bestellen in onze webwinkel (Klik op de foto)

Zet je borstel op het kuiltje net boven je sleutelbeen. Maak daar hele kleine borstelbewegingen naar je het midden toe. En doe dat aan de andere kant ook. De sleutelwoorden bij het borstelen zijn ZACHT, LANGZAAM en VAAK. Dan zet je je de borstel achter je linker oor. Dan strijk je zachtjes en langzaam naar beneden tot aan je sleutelbeen.
Dit doe je een aantal keer. Daarna zet je de borstel iets naast je linker oor op je onderkaak en weer strijk je zachtjes en langzaam naar beneden. Dit doe je ook een paar keer, en zo werk je de hele hals af tot aan het andere oor. Vanuit de bovenarm borstel je naar je oksel toe. En van de onderkant van de borst en de flank borstel je richting je oksel. Dan borstel je vanuit de oksel over de bovenkant van je borst naar je borstbeen. En vanuit je oksel over de onderkant van je borst naar het borstbeen. Vanaf je borsten borstel je opwaarts richting het sleutelbeen.
Maak zachte langzame bewegingen, het lymfenetwerk ligt net onder de huid, die wil je laten stromen maar niet dicht drukken.

Vind je het (in het begin) te hard? Doe het dan tijdens het douchen, dan worden de haartjes van je borstel zachter. Het belangrijkste is dat je borstelt.
Je kunt ook je armen en schouders meenemen en natuurlijk kun je ook je gehele lichaam droog borstelen (Dan altijd borstelen richting het hart).

Hoe zit het met borstelen en lymfeafvoer? Je kunt je lymfevaten niet echt stimuleren door het borstelen. Wat je wel doet met borstelen is het bindweefsel wat wakker maken zodat je afvalstoffen daaruit weg kunnen. En hoe mooi is het dan als je dat doet in de richting van je lymfeafvoer. Je begeleidt de afvalstoffen dan in de richting van het lymfesysteem. Mocht die lymfeafvoer stagneren (ophopen), dan raden we Manuele Lymfedrainage aan bij een van de gekwalificeerde therapeuten.
Deze vind je op de website van De Groene Zuster.

Opmerking: bij mensen waarbij lymfeklieren zijn verwijderd, moet er een aangepaste lymfedrainage protocol worden toegepast, zodat er geen lymfe oedeem ontstaat. Raadpleeg hiervoor een gespecialiseerde lymfedrainage therapeut.

Anticonceptie met

In mijn Vitaliteitspraktijk sprak ik met Sophie over haar klachten naar aanleiding van het gebruik van 'de pil' van de afgelopen 10 à 12 jaren. Klachten die herkenning kregen in haar vriendinnenkring. Toch adviseren de meeste huisartsen anticonceptie mét hormonen en dus ook bijwerkingen, waar dan soms maar mee geleefd moet worden. Soms moet er zelfs naast de pil iets geslikt worden tegen de bijwerkingen.
Uiteindelijk geven alle hormoonpreparaten die bedoeld zijn als anticonceptie, een effect op je hormoonhuishouding.

Het KWF meldt dat er een verhoogd risico is op borstkanker bij pil gebruik. Gelukkig was ik op de hoogte van diverse mogelijkheden om zonder hormonen toch veilig te kunnen vrijen en niet in de stress te zitten over een eventuele zwangerschap, en kon ik haar hierin adviseren.

Na ons gesprek vroeg ik aan Sophie om haar ervaringen van de afgelopen jaren in een blog te vangen voor de Boezemvriendin II.

"Hiermee mijn ervaring over het gebruiken en stoppen met de pil.

Vanaf mijn zestiende begon ik met het gebruiken van de pil, Microgynon 30. Tot mijn 26e heb ik deze eigenlijk zonder problemen geslikt. Tenminste, dat dacht ik toen. Rond mijn 26e verjaardag ging ik naar de huisarts voor een of ander kwaaltje en besefte ik me dat ik al meer dan tien jaar aan de pil zat. Ik vroeg om een alternatief omdat ik weleens had gelezen dat het allemaal toch niet zo goed was voor je lichaam, al die hormonen.

Op aanraden van de huisarts bestelde ik een spiraal, maar hiervoor moest ik wel een tijdje stoppen met de pil en een plaatsing-afspraak maken op de dag van mijn eerste menstruatiedag. Het was echter zo dat mijn eerste menstruatiedag steeds op een dag was dat het druk was op kantoor en ik geen vrij wilde nemen voor het laten zetten van de spiraal.

Zo was ik ondertussen al drie maanden gestopt met de pil. Ik weet niet zo goed hoe ik nou precies kan omschrijven wat ik voelde voor verschil, maar een verschil ontstond er in die 3 maanden zeker.

bijwerkingen is NIET normaal !!

Doordat ik in mijn puberteit startte met het slikken van de pil, heb ik al die tijd gedacht dat ik "gewoon zo was". Toen ik stopte voelde het echter alsof ik jaren lang mijn schouders opgetrokken hield en ze pas na tien jaar kon laten zakken. Wat een rust voelde ik. Ik merkte in mijn reacties naar mensen, mijn eetpatroon, gewicht, mijn menstruatie zelf en mijn huid en haar dat ik weer "schoon" was.

Vriendlief vond al deze veranderingen natuurlijk hartstikke fijn voor mij, maar vroeg zich wel af of we dan vanaf nu voor altijd een condoom moesten gebruiken. Ondertussen zag ik die hele spiraal natuurlijk niet meer zitten en ging ik naar de dokter voor "anticonceptie met zo min mogelijk hormonen en bijwerkingen".

Dit werd de Nuvaring. Wellicht dat ik mezelf te bang had gemaakt, maar in de twee weken dat ik de Nuvaring in heb gehad voelde ik mijn hele lijf tintelen, de hele dag. Ik werd 's nachts wakker omdat ik bang was dat ik trombose of andere enge bijwerkingen had. Ik voelde tenslotte dat mijn hele lichaam tegenwerkte (volgens de huisarts "moest wennen") aan al deze hormonen.

Ik kwam met dit verhaal bij mijn vriendinnen en eigenlijk herkende ze zich hier allemaal in en speelde voor hun de aversie naar de pil ook elke dag. De een speelde daardoor 'Russisch roulette', de andere bleef de pil trouw doorslikken met tegenzin, een paar andere lieten een spiraal zetten.

De verhalen over de spiraal zijn misschien nóg wel enger. Twee kleine voorbeeldjes; een vriendin kreeg zoveel last van haar huid (schilfers, droogte etc.) dat ze een jaar lang antibiotica erbij kreeg. Bij de ander werd de spiraal scheef gezet, waardoor de bijwerking was dat ze meer dan een half jaar ongesteld was. Iedereen was dus opzoek naar iets nieuws, maar wat is er voor mogelijkheid zonder bijwerkingen dan?

Met deze vraag kon ik gelukkig bij Monique terecht. Zij vertelde toen dat er steeds meer hormoonvrije anticonceptie methoden op de markt komen."

Ik zet ze voor Sophie maar ook voor vele anderen op een rijtje. Op internet kun je hierover alle verdere informatie weten komen. Informeer vooral ook je huisarts hierover.

- **De koperspiraal;** wat een immobiliserend effect op de zaadcellen heeft (ze kunnen niet meer bewegen);
- **Kalendermethode/Periodieke onthouding;** bij deze methode vrij je niet of veilig (met condooms of een pessarium) tijdens de vruchtbare periode. Je monitort je cyclus gemakkelijk met appjes als Womans Log. Na ongeveer drie maanden kun je er vanuit gaan dat zo'n systeem behoorlijk precies berekent wanneer je zwanger kunt raken.
- **Kalendermethode+;** Je houdt je vruchtbare dagen bij en meet je temperatuur of analyseert (hormonen) veranderingen in de urine, speeksel of het baarmoederslijm. Er zijn diverse apparaatjes op de markt waarmee je signalen kunt analyseren, zoals de Ladycomp en Daysy (temperatuur), Donna (speeksel), Persona (urine) en Minisophia (temperatuur en slijm). Hoe meer signalen met elkaar gecombineerd worden, des betrouwbaarder de methode.
- **Pessarium;** Dit rubberen kapje smeer je in met een zaaddodende gel en plaats je voor de baarmoedermond. Zo voorkom je dat zaadcellen naar binnen dringen
- **Condooms;**
  - *Het mannencondoom* is meestal van latex met aan de binnenzijde een zaaddodend middel.
  - *Het vrouwencondoom* is gemaakt van polyurethaan (kunststof) en heeft aan beide zijden een flexibele ring. De binnenring wordt in de vagina gebracht, de buitenring rust op de vulva.
- **Coitus interruptus** (voor het zingen de kerk uit); In voorvocht kan altijd een verdwaald zaadje zitten. Daarom is dit een onbetrouwbare methode. Vaak gaat het mis omdat de man niet op tijd terug trekt. En ook al is hij wel op tijd, dan kun je alsnog zwanger raken. Vrij je na het ejaculeren namelijk nog een keer, dan kan hij alsnog sperma bij je naar binnen brengen.

Monique Wanders

Monique's blije borsten smoothie

Smoothie met blauwe bessen, spinazie en avocado

Aantal personen: 2
Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten:
- 200 gram spinazie
- 1 avocado
- 125 gram blauwe bessen
- 1 glas amandelmelk

Bereiding:
Doe de amandelmelk, samen met de helft van de spinazie, in de blender. Zet de blender aan totdat de spinazie in stukjes is gehakt. Voeg daarna de andere helft van de spinazie toe en zet opnieuw de blender aan. Schil de avocado en snijd hem in stukken. Voeg ook de avocado en de blauwe bessen toe aan de spinazie. Mix alles door elkaar tot een egale smoothie. Smakelijk.

Waarom zo supergoed voor je borsten:

Spinazie:	goed voor zuur-base balans en rijk aan Magnesium
Avocado:	gezonde vetten en ontstekingsremmend
Blauwe bessen:	rijk aan anti-oxidanten
Amandelmelk:	rijk aan plantaardige eiwitten

Tip:
Blauwe bessen kun je ook ingevroren kopen. Deze bevatten evenveel voedings-stoffen als verse bessen, maar zijn een stuk goedkoper. Als je de smoothie wat frisser wil maken, kun je de bessen bevroren in de smoothie doen. Let er dan wel op dat je eerst de ijsblokjesstand van de blender gebruikt, totdat de bessen fijngemalen zijn.

Thermografie

ook voor mij?

Met Medische Thermografie kunnen we veranderende processen in het lichaam onderzoeken en gedurende langere tijd in de gaten houden op verandering. Het wordt nu veelal ingezet om op een vriendelijke manier (pijnvrij en stralingsvrij) vrouwenborsten te onderzoeken. Het is een andere manier van onderzoeken dan we in het ziekenhuis gewend zijn. We zoeken naar vroegtijdige veranderende processen (zoals bijvoorbeeld verminderde lymfeafvoer, ontstekingen, onbalans in de hormonen etc) die door leefstijl nog omkeerbaar zijn. De ontstekingen en verminderde lymfeafvoer zijn vaak de oorzaak van andere (nog te ontwikkelen) ziektes, dus het is goed om daar preventief wat mee te doen. Met Medische Thermografie krijgen we deze veranderingen al vroeg in beeld, vaak zelfs nog voordat er klachten zijn.

Veel vrouwen met aangedane borsten vragen zich af of Medische Thermografie ook wat voor hen kan betekenen. Het antwoord is heel duidelijk; JAZEKER! Thermografie is voor iedereen (ook voor mannen) en alle soorten borsten.
Voor vrouwen na een borstsparende operatie, borstamputatie, borstvergroting, borstverkleining, na chemo, na bestraling maar natuurlijk ook voor vrouwen zonder borstproblemen is Medische Thermografie een goede keus. Zeker borsten die al iets hebben meegemaakt zijn gevoelig. Maar niet alleen voor borsten is Medische Thermografie geschikt.

Na borstoperaties

Als je een borstoperatie (borstsparende operatie, borstvergroting, borstverkleining) hebt gehad dan is het weefsel doorgesneden geweest. Dan is het belangrijk om te volgen of het goed heelt, of er ontstekingen ontstaan, of de lymfeafvoer nog wel goed kan verlopen etc. Ook na een borstamputatie is het ook goed om een thermogram te laten maken. Er is geen weefsel meer om met mammografie te controleren, maar dat kan wel met thermografie. En daarom is het zo belangrijk om nooit eenmalig een thermogram te laten maken, maar dat met regelmaat te doen. Dat kan een half jaar zijn, een jaar en bij hele gezonde borsten zelfs anderhalf tot 2 jaar. Door de regelmaat kun je verschillen (stijging of daling van temperatuur) gaan opmerken en daar dan ook op tijd wat aan doen.

Wachttijd

Na operatie van de borst, chemo of bestraling hanteren we een wachttijd van een jaar om eerst de borst te laten helen. Overleg met de thermograaf voordat je je afspraak maakt. Wellicht heb je nog iets langer nodig om de borst te laten herstellen.

Na een borstvergroting

Als je een borstvergroting hebt gehad, heb je in veel gevallen te maken met implantaten. Juist dan kun je met thermo-

grafie heel goed volgen hoe gezond je borsten zijn. We komen namelijk ook wel tegen dat een thermogram vragen oproept over de veiligheid van je implantaat. Dat er mogelijk lekkages ontstaan.
En dan kun je daar wat aan doen.

Niet alleen voor borsten

Een thermogram is maken is pijnvrij en stralingsvrij en geeft een goed beeld van veranderende processen in je lichaam. Deze veranderende processen kunnen bijvoorbeeld pijnklachten geven terwijl je nog niet begrijpt waar die vandaan komen. Dat is het mooie van Medische Thermografie. We krijgen wel al in beeld dat er veranderingen bezig zijn, soms nog vóór er klachten ontstaan. En daar kun je dus vroeg op ingrijpen, je kunt jezelf al gezonder maken voordat je echt ziek wordt.

Ook voor veel onbegrepen klachten kan Medische Thermografie handvaten geven waar je de oplossing zou kunnen zoeken. Samen met je eigen therapeut kun je hier dan een plan van aanpak op zetten zodat je gericht geholpen wordt. Hierdoor is het voor zowel mannen als vrouwen, jong en oud zowel met als zonder klachten een goede preventieve manier om jezelf gezond te houden.
Heb je vragen? Neem dan contact op met de thermograaf in jouw buurt. Samen kun je je situatie bespreken en dan bepalen wat het beste is.

Zachte Borst

Als je al eens bij een thermograaf van De Groene Zuster bent geweest, dan heb je het vast al eens gehoord: “Borsten horen zacht en soepel te zijn en geen pijn te doen.”

Maar wat nou als jouw borsten niet zacht en soepel zijn?
Als jouw borsten wél pijn doen?

Enkele jaren geleden kwam ik zelf in aanraking met het fenomeen Borstbehandelingen. Ik had er eerlijk gezegd nog nóóit van gehoord, tot een van mijn klanten mij vertelde dat zij zo’n behandeling had gehad en dat haar borsten weer als ‘van haar’ voelden.

Op mijn 17e heb ik zelf een borstverkleinende operatie gehad en toen ik mijn klant dit hoorde zeggen, voelde ik aan alles “Dit wil ik ook!”. Zo gezegd, zo gedaan en ik ben op zoek gegaan naar een behandelaar en heb mezelf meerdere behandelingen cadeau gedaan.

Al jaren ben ik natuurgeneeskundig therapeut, werkend vanuit en met het lichaam. Zoals alles in de natuur, bestaan ook wij uit energie en energie bevat informatie. Het is voor mij dan ook niet vreemd dat wanneer ik mijn klanten behandel, zij zich soms ineens dingen herinneren die zij ‘vergeten’ waren. We noemen dit ‘celgeheugen’. Doordat ik als therapeut het lichaam behandel, is er de mogelijkheid dat het lichaam de opgeslagen herinnering en informatie, weer vrijgeeft. Vaak resulteert dit ook in een verlichting van de klachten.

Dit weten en zien bij mijn klanten is één, maar dit zélf aan den lijve ondervinden was toch wel andere koek. Dat is precies wat er gebeurde tijdens mijn eigen behande-lingen. Tijdens deze behandelingen heb ik zelf mogen ervaren wat een behandeling inhoudt en kan doen. De schoonheid raakte mij zo, dat ik geen seconde getwijfeld heb om mij hier verder in te gaan specialiseren.

Wat houdt zo’n behandeling nou in?
De borstbehandelingen die ik geef zijn zachte behandelingen en de bewegingen zijn klein!
Nee, geen poezelig geaai, maar respectvolle aanrakingen waarbij het borstweefsel de kans krijgt om te ontspannen.

Het zal je verbazen hoeveel spanning je als vrouw op kan slaan in je borsten. Het fascia (bindweefsel) in onze borst verstijft daardoor, waardoor het weefsel zelf minder zacht en soepel wordt. Hierdoor kunnen afvalstoffen minder goed afgevoerd worden en kunnen er bijv. knobbeltjes, bobbeltjes, cysten en pijnklachten ontstaan.

Ik combineer mijn borstbehandelingen altijd met lymfedrainage.
Het lichaam slaat overtollig afval, wat het niet kwijt kan, namelijk o.a. op in het vetweefsel van de borsten. Hierdoor is er het risico dat de borsten gaan verzuren en verzuring is nooit een gezonde omgeving. Het is dus belangrijk dat de borsten hun afvalstoffen kwijt kunnen. De lymfedrainage heeft een diepe werking welke zich niet alleen beperkt tot de borsten. Het hele lichaam zal hier dan ook van profiteren.

Behandelingen

Vrouwen van ieder pluimage
Allereerst zie ik in mijn praktijk allerlei soorten vrouwen. Niet alleen van alle leeftijden, rangen en standen, maar ook vrouwen mét en zónder klachten. Vrouwen uit alle culturen en vrouwen met 2 borsten, en ook met nog maar een halve borst. Een ieder is welkom!
Veel mensen vinden het vaak fijn om een soort van overzichtje te hebben van wanneer iets nou verlichting kan bieden.

Ondanks dat de lijst niet compleet is, heb ik de belangrijkste punten op een rijtje gezet voor je:

- ***Pijnlijke of gevoelige borsten***
- ***Cysten of onschuldige* knobbeltjes/bobbeltjes (* door arts bepaald)***
- ***Mastitis, mastopathie, fibromen***
- ***Na borstoperaties***
- ***Wanneer je voelt dat je emoties op de borst vasthoudt***
- ***Als je een kinderwens hebt***
- ***Als je na je zwangerschap borstvoeding zou willen geven***
- ***En het allerbelangrijkste: Als je goed voor je borsten wilt zorgen om ze zo gezond mogelijk te houden en borstbehandeling is goed voor IEDERE vrouw!***

Ik kijk er naar uit je te mogen ont-moeten!
Lieve groet,

Janine de Wolf

Laat je Borsten stralen

Vlow®

‘Na een aantal behandelingen kan het borstweefsel zachter en prettig aanvoelen.’

Bij een VLOW®-borstweefselbehandelaar
kunt u terecht met al uw vragen over borstgezondheid.

De borsten zijn een intiem gebied. Bij onze VLOW®-borstweefselbehandelaars krijgt u ruim een uur de volledige aandacht en kunt u al uw vragen stellen die u heeft. Er wordt naar u geluisterd en u krijgt een borstweefselbehandeling van het hele borstgebied. Ook krijgt u tips wat u zelf kunt doen om uw borstgezondheid in eigen hand te houden.
Als zelfverzorging of als u last heeft van gevoelige borsten.

Een VLOW®-behandelaar is speciaal opgeleid om borstweefselbehandelingen te geven. Zij gebruikt daarbij de recent ontwikkelde en zeer zachte VLOW®-technieken; deze kunnen de doorbloeding in het borstweefsel langdurig verbeteren.

De VLOW® -borstweefselbehandelingen zijn gebaseerd op natuurgeneeskundige principes en kunnen u meer inzicht geven in de conditie van uw borsten. Na een aantal behandelingen kan het borstweefsel zachter en prettig aanvoelen. Ook hebben de behandelingen vaak een positief effect op uw emotionele gesteldheid en hoe u uw eigen borsten ervaart.

De behandelingen zijn goed te combineren met lymfedrainage en medische thermografie. Bij de thermografie is na een aantal VLOW®-behandelingen vaak een duidelijke vooruitgang te zien in de kwaliteit van het borstweefsel.

Heeft u een vraag, neem dan contact met ons op of maak een afspraak bij een van onze geregistreerde VLOW®-borstweefselbehandelaars

Heeft u interesse om opgeleid te worden als AM-/VLOW®-borstweefselbehandelaar, kijk dan op onze site:
www.lifestream.earth

LIFE STREAM · LIFE STREAM

Het VLOW®-Kwaliteitsregister

Hieronder ziet u een selectie van onze VLOW®-borstweefselbehandelaars.
Kijk voor al onze VLOW®-borstweefselbehandelaars op: www.lifestream.earth/register

UNMANI CASALINI
1013 — Amsterdam

06 - 30 04 97 38
www.mammavlow.com

ANNA TER LAAK
1015 — Amsterdam

020 - 42 13 594

DILIA SCHEFFER
1016 — Amsterdam

020 - 62 54 380
www.fysio-rozenstraat.nl

HANNEKE SPRENGER
1065 — Amsterdam, Groningen, Zutphen

06 - 26 07 25 09
www.robuste.nl

NATHASIA NIBTE
1185 — Amstelveen, Zuidwolde

06 - 27 58 39 78
www.praktijksangrafu.nl

NICOLETTE VAN DER SPEK
1213 — Hilversum

06 - 45 92 51 92
www.karmozijn.com

MARGA VAN GENDEREN
1704 — Heerhugowaard

06 - 21 55 16 24
www.qimovere.nl

GERRIE KOERS
1851 — Heiloo

06 - 54 67 12 35
www.praktijkdeelementen.nl

BERNADETTE BON-AUKES
2151 — Nieuw Vennep

06 - 42 09 66 98
www.bonbalans.nl

ROSALIE SCHIPPERS
2614 — Delft

06 - 39 89 23 50
www.praktijkroos.com

ANDRA VAN DER LOOS
3221 — Hellevoetsluis

0181 - 32 52 11
www.vitalya.nl

SHANTI ROELOFSZ THOMAS
3431 — Vlissingen

0118 - 60 30 54

EMMY DE LIGNY-JANSEN
5613 — Eindhoven

06 - 46 10 95 99
www.touchandbalance.nl

MIRANDA VAN ZANTEN
6522 — Nijmegen

06 - 24 16 49 26
www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl

LAURA STRONKHORST
6523 — Nijmegen

06 - 24 89 45 30
www.laurastronkhorst.nl

MARTINE LIJFTOGT-MACKAY
6866 — Heelsum

06 - 23 69 99 73
www.bijmartineingoedehanden.nl

SANDY TER HAAR
7121 — Aalten

06 - 15 49 86 48
www.sandyterhaar.nl

MARJO POST
7207 — Zutphen

06 - 13 02 49 07
www.praktijk-wiyo.nl

JOSÉ VAN STOKHEM
7411 — Deventer

0570 - 61 31 74
www.lichtpost.nl

RENSKE STRAATSMA
8531 — Lemmer

06 - 22 63 78 00
www.praktijkstraatsma.nl

Alle VLOW®-borstweefselbehandelaars voldoen aan de strenge criteria van het Kwaliteitsregister.
Dit geeft u als cliënt een waarborg voor de kwaliteit en betrouwbaarheid van uw behandelaar.

Advertentie

Dr. Moolenburgh over Jodium

De vrouwelijke borst heeft zeer veel jodium nodig. Bij jodiumgebrek ziet met dan ook vaak zeer pijnlijke cysten optreden, die later nogal eens tot borstkanker aanleiding geven. Jodiumgebrek is een directe veroorzaker van borstkanker. Het is noodzakelijk de cysten borst met jodiumpreparaten te behandelen, wat vaak goed helpt.

"Jodium is zo belangrijk dat er in onze celmembranen aparte jodiumpompjes zitten om het mineraal naar binnen te sluizen. Dit transport is tot nu toe in 23 weefsels gevonden, zoals hersencellen, witte bloedlichaampjes, zweet- en traanklieren, een deel van het oog, bijnierschors, nieren, pancreas, lever, darmslijmvlies, neusslijmvlies, huid, longen, haar, prostaat, eierstokken, placenta en als meest opvallende: de schildklier. De schildklier is voor de aanmaak van het hormoon thyroxine afhankelijk van de jodiumaanvoer. Dat is belangrijk want de schildklier is de motor van het lichaam.

Jodium is ook een algemeen antioxidant. Algemene antioxidanten komen veel in de natuur voor en voorkomen de beschadigingen die vrije radicalen bij te lang inwerken aan de cellen kunnen aanbrengen en die tot kanker kunnen leiden. Jodium neutraliseert bovendien virussen die nogal eens gepaard gaan met kanker. En de mitochondriën die ons de goede zuurstofverbranding bezorgen bevatten 10% jodium."

Hans Moolenburgh sr. (1925-2018)

Dr. Hans Moolenburgh (1925, Haarlem) werkte zijn hele leven als huisarts in Haarlem. Hij specialiseerde zich in de natuurlijke behandeling van kankerpatienten en van kinderen met vaccinatiebeschadigingen en overgevoeligheden voor voedsel en kunstmatige kleur- en smaakstoffen. Bovenstaande tekst komt uit zijn boek "U kunt meer dan u denkt".

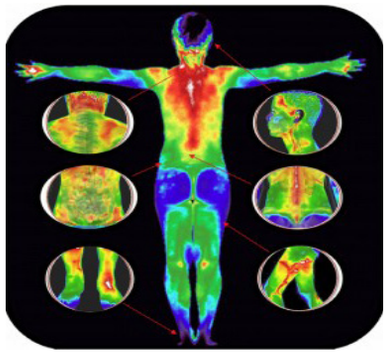
Bestel deze boeken via succesboeken.nl

Klik hier

Klik hier

Klik hier

Met welk onderzoek kun je het best beginnen?



Laatst kreeg ik de vraag van een mevrouw :
"Welk onderzoek kan ik nu het beste doen om te weten hoe gezond mijn borsten zijn? *Volgens mij heb ik hartstikke gezonde borsten. Ze zijn alleen af en toe wat pijnlijk tijdens de menstruatie."*

Logische vraag! We hebben allemaal wel eens klachten waar je de oorsprong niet van weet, of direct van kunt achterhalen, maar waar je je wel zorgen om maakt. Omdat het steeds duidelijker wordt dat ons hele lichaam met elkaar in verbinding staat, is het belangrijk dat je je hele lichaam in beeld brengt.
Vandaar dan ook het advies: een vrouwengezondheidsonderzoek. Maar wat houdt dit onderzoek in?

Een **Vrouwen Gezondheidsonderzoek (VGO)** laat alle belangrijke gebieden voor vrouwen zien, waaronder natuurlijk ook de borsten en het gehele borstweefsel. Het VGO brengt met uitzondering van de armen en de benen het gehele lichaam in beeld. Dus het gehele gezicht, de sinussen, het gebit, het kaakgewricht, de nek en hals, de schildklier, de halsslagaders, hele rug met ruggenwervels, borsten met oksel en borstkas en de hele buikpartij met organen. Op deze manier heb je een heldere start van de fysiologie (lichaamsprocessen) van het hele bovenlichaam (alle organen) in kaart gebracht en kunnen we de juiste adviezen geven.
Daarnaast willen vrouwen natuurlijk een betrouwbaar, pijn- en stralingsvrij Borstonderzoek om hun borst-gezondheid te checken.
Bij je eerste keer thermografie onderzoeken we, naast de borsten, dus ook:

- het hoofd (o.a. kaak/gebit, sinussen, schildklier)
- de buik (o.a. darmen, lever)
- de rug (o.a. ruggenwervel, zenuwstelsel)

Een paar voorbeelden voor het mogelijk ontstaan van borstproblemen:

- scheefstand van de ruggenwervel; een
- drainerende (lekkende) tandwortel na een wortelkanaalbehandeling;
- stagnerende of opgehoopte lymfe.

Na dit Vrouwengezondheidsonderzoek volgt (een ½ jaar later) een Follow Up van alleen de borsten.

Wat zijn je opties:

- Een vrouwen gezondheidsonderzoek duurt een uur en geeft inzicht in de gezondheid van het hoofd, schildklier, borsten, buik én rug.
- Een borstonderzoek duurt een half uur en geeft inzicht in de gezondheid van de borsten.

Voor beiden geldt dat we een afspraak maken en we je instructies toesturen om je vooraf voor te kunnen bereiden op het warmte onderzoek. Tijdens de afspraak nemen we een anamnese af en maak de foto's. Deze sturen we dan naar de Physicians die een persoonlijk rapport schrijven met adviezen. Het rapport sturen we je toe. Tijdens een telefonisch consult bespreken wij het rapport samen en nemen de adviezen door.

Wil jij ook schrijven aan De Groene Zuster?

Klik hier en deel je ervaring met ons!

Ik ben naar een voorlichtingsavond van
Francine geweest, over borstgezondheid,
dit zou iedere vrouw moeten weten, hoe ze haar borsten gezond kan houden!
Francine is een hele bekwame vrouw,
die gestudeerd heeft over borstgezondheid,
en weet waar ze over praat!
Erg interessant en mooi wat je doet Francine!
♥ Heidi

Afgelopen donderdag heb ik een thermografie gehad bij deze super lieve mensen.
De gedachten spoken door je hoofd maar het gaat allemaal erg vriendelijk.
Kortom,
een fijne manier om de dametjes in de gaten te houden.

Nicoline

Veel dank voor de interessante lezing met tips en uitgebreide informatie! Dit zou iedere vrouw MOETEN weten! lieve groetjes van

Catharina

Hallo lieve mensen.
Gisteren een mooie kans gekregen van Francine om voor een gereduceerde prijs een thermografie-kaakfoto te laten maken in Rotterdam.
Ben blij dat ik deze thermografiefoto's (6 in totaal) heb laten maken want er was een ontsteking te zien in mijn wang-kaak gebied, dus vandaag maar meteen een afspraak gemaakt met mijn tandarts want door een ontsteking kunnen allerlei andere klachten in je lichaam gaan ontstaan.
Ook waren er warmtebronnen te zien in mijn voorhoofd en nek. Meteen kreeg ik uitleg en advies van Francine en later die dag de foto's toegestuurd waar ik mee verder kan.
Dus ook een afspraak met een chiropractor staat nu op mijn lijstje. Erg fijn om te horen waar de probleemgebieden liggen en wat de mogelijkheden dan zijn.

Roos

Thermografie verdient meer aandacht, zeker bij de Zorgverzekeraars. Deze methode voor ondermeer borstonderzoek is zoveel meer dan alleen een foto !! De prettige behandeling, de informatie en de nazorg is super. Ik ben heel blij dat ik deze methode heb ontdekt. Hopelijk wordt dit snel opgenomen in de Zorgkosten zodat dit voor iedereen beschikbaar wordt.

Dorine

'Kijken naar je borsten is belangrijker dan voelen'

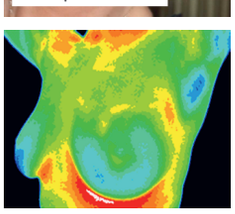
Waarschijnlijk maak jij je, net als veel andere vrouwen, weleens zorgen over de gezondheid van je borsten. Toch weten veel vrouwen niet hoe ze goed zelf borstonderzoek kunnen doen, en mogelijke ongezonde signalen kunnen herkennen.

Wist je bijvoorbeeld dat 75% van de knobbels of andere veranderingen die gevoeld worden, uiteindelijk geen borstkanker blijkt te zijn? De meeste onregelmatigheden zijn bindweefsel dat om je (melk)kliertjes heen zit. Een echt knobbeltje voelt anders dan de rest van je borst.

Kennis en rust

Vitaliteitscoach Monique Wanders werkt met thermografisch onderzoek en leert vrouwen in haar praktijk om zelf borstonderzoek te doen: 'Kijken naar je borsten is belangrijker dan voelen, omdat borstklachten zich meestal maar in één borst tegelijk ontwikkelen. Je kunt je borsten ook thermografisch laten onderzoeken. Op die manier kun je de kleinste verandering in de gezondheid van jouw borsten ontdekken. Dat geeft je kennis en rust over je eigen borsten.'

Monique Wanders



Thermografisch onderzoek

Medische thermografie is het in beeld brengen van de fysiologische (inwendige) processen in het lichaam met een warmtebeeldcamera. Alleen met ultragevoelige infraroodcamera's kunnen de minieme temperatuurverschillen van processen van bijvoorbeeld immuun-, hormoon- of zenuwstelsel aan de huid zichtbaar worden gemaakt. Op deze manier wordt een ontsteking, die het begin kan zijn van iets ernstigers, inzichtelijk gemaakt, al voordat er voelbare of met echo of röntgen zichtbare veranderingen zijn. Medische thermografie is daarom heel geschikt als je preventief onderzoek wilt laten doen.

DIY borstonderzoek met je ogen:
zijn er verschillen tussen je borsten?

1. Ga voor de spiegel staan en kijk naar de voor- en zijkanten van je borsten en oksels.
2. Let op verschillen in omvang die er eerder niet waren.
3. Voel je een temperatuurverschil tussen je borsten, tepels of een gedeelte van de borst? Dit is het beste voelbaar na 10 minuten zonder bovenkleding.
4. Let op een verschil in huidskleur, roodheid, uitslag, kuiltjes, deukjes, knobbeltjes, plooien of andere vervormingen.
5. Focus op je tepels. Zie je verschillen, vervormingen of komt er vocht uit?
6. Hoe zien eventuele littekens eruit? En de huid eromheen? Voelt de huid warm en hard?

Veel vrouwen weten niet hoe ze goed zelf borstonderzoek kunnen doen

Een **(borst)onderzoek** met behulp van medische thermografie is:

✓ pijnloos en 100% veilig
✓ betrouwbaar en accuraat
✓ geschikt voor alle borsten (óók implantaten of amputaties)
✓ toepasbaar bij elke cupmaat

Vitaliteitspraktijk Monique Wanders
Reutsedijk 9, 5264 PC Vught • 06-22503543
www.moniquewanders.nl • www.degroenezuster.nl

DIY borstonderzoek met je handen

1. Problemen ontwikkelen zich meestal maar in één borst. Het is van belang dat je op iedere borst één hand legt, en synchroon voelt.
   Op deze manier kun je als je rechts iets vindt, rustig voelen of dat links ook zo is. Leg je handpalmen kruislings op je tepels en voel met je vingers of er symmetrie is. Je tepels zijn het draaipunt. Wanneer je asymmetrie opmerkt, is dat een aandachtspunt.
2. Leg je rechter handpalm op je rechter tepel en je linker palm op je linker tepel. Je tepels zijn het draaipunt. Je gaat weer op zoek naar asymmetrie. Ga je hele borst op deze manier rond.
3. Als je een oneffenheid voelt aan de ene kant, ga dan na of je deze oneffenheid ook voelt aan de andere kant.
4. Een pijnlijke plek die je kunt bewegen, is meestal een cyste. Een knobbel die keihard en stug aanvoelt, kán duiden op een tumor.
5. Weefsel dat verhard of verkleefd is en dat lijkt op littekenweefsel, noemen we 'fibrocystisch' en kan ook pijnlijk aanvoelen. Meestal wordt dit een 'fibroadenoom' genoemd.
6. Vergeet niet je tepel te controleren tussen je vingers.
7. Ben je klaar, buig dan voorover en bevoel je borsten nog eens, maar dan tussen beide handen.
8. Voer dit onderzoek één keer per maand uit of één week na je menstruatie. Vraag bij twijfel altijd advies aan je huisarts!

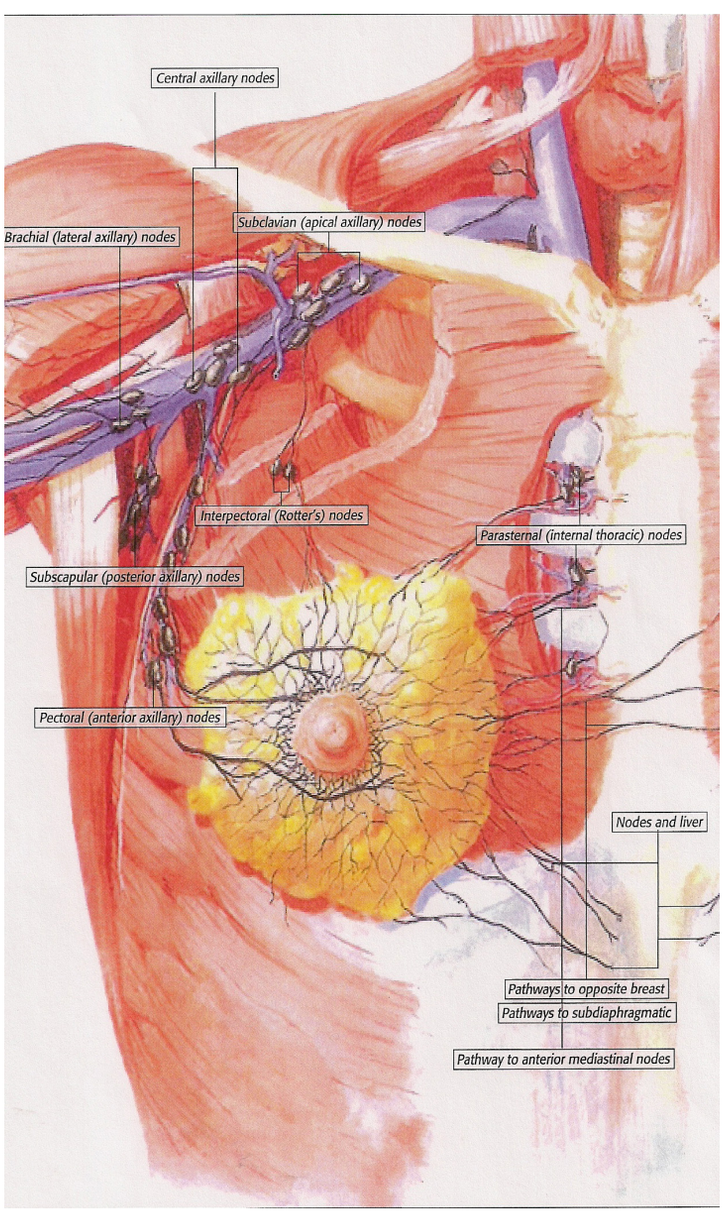
Wist je dat...

... iedere fysieke aandoening 6 fases doorloopt? Een onschuldig kuchje in fase 1 kan zich ontwikkelen tot een ernstige longaandoening, via de 4 tussenliggende fases.

Manuele Lymfedrainage
voor gezonde, blije borsten!

Het weefsel van de borsten wordt door het lichaam graag gebruikt om afvalstoffen op te slaan. Wanneer dit langere tijd gebeurt gaat de kwaliteit van het borstweefsel achteruit en kunnen er klachten ontstaan.

Aanvankelijk zijn dat milde klachten zoals gevoelige borsten, maar later kan het leiden tot gespannen, pijnlijke, knobbelige borsten die de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden.



Op het thermogram worden deze plekken in de borst zichtbaar omdat er een afwijkende kleur en temperatuur wordt waargenomen.

Het lichaam probeert deze vervuiling van het weefsel te verminderen, wat leidt tot laaggradige ontstekingsreacties die het afweersysteem voortdurend belasten en zich kan uiten in chronische vermoeidheid.

Gelukkig bestaat er een zachte, subtiele massage die speciaal ontwikkeld is om afvalstoffen en vocht sneller uit de weefsels af te voeren:
MANUELE LYMFEDRAINAGE, kortweg MLD genoemd.

De MLD is in de vorige eeuw in Oostenrijk/Duitsland ontwikkeld en wint de laatste jaren in Nederland aan bekendheid, ook voor toepassingen buiten de oncologie.

De technieken van de MLD worden ritmisch en met veel herhalingen uitgevoerd en zijn volstrekt pijnloos. Er wordt zonder olie gewerkt op het lymfestelsel van de huid en het onderhuidse bindweefsel , waar de afvalstoffen liggen opgeslagen.

Door de speciale massagetechnieken wordt het lymfestelsel geactiveerd: de lymfeknopen kunnen ziekmakende stoffen beter bestrijden en de lymfevaten kunnen deze afvalstoffen beter afvoeren.

De effecten van een MLD behandeling zijn groot en onder te verdelen in 4 categoriëen.

1. Versnelde afvoer van vocht en afvalstoffen, door een verhoogde activiteit van het lymfestelsel.
2. Diepe ontspanning doordat er meer balans ontstaat in het vegetatieve zenuwstelsel. Hierdoor ontstaat een gevoel van rust in lichaam en geest. Bovendien kunnen hierdoor processen van regeneratie en herstel van weefsels veel beter worden uitgevoerd.
3. Pijnvermindering, een positief effect bij laaggradige ontstekingsreacties of na operaties.
4. Versterken van het afweersysteem.

Manuele Lymfedrainage kan succesvol worden toegepast bij de volgende borstgezondheidsproblemen:

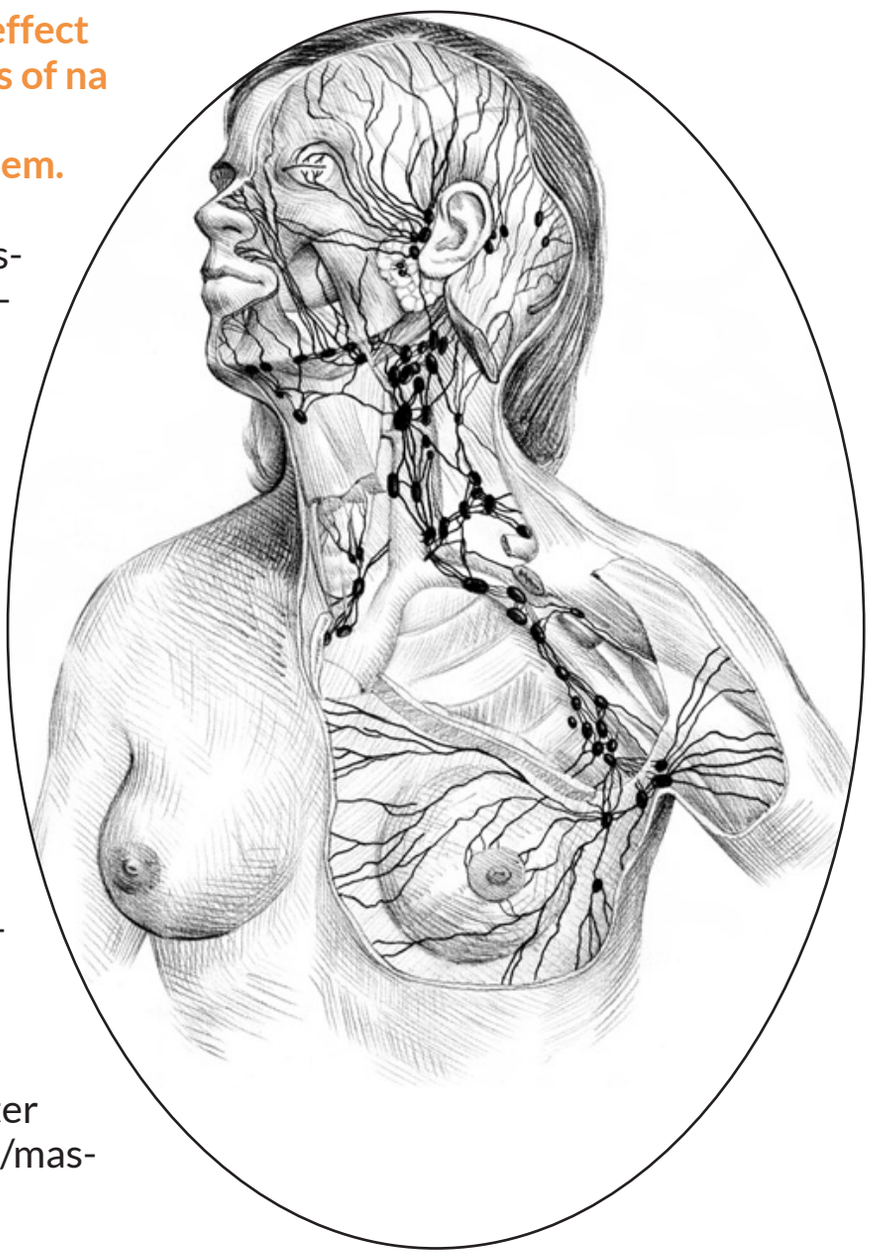
Cystes - Pijnlijke, gevoelige, gespannen borsten – Zwelling (oedeem) – Littekens – Fibrosevorming (harde, knobbelige plekken)- Na operaties (borstverkleining) – PMS – Overgangsklachten - Stress

Het uitvoeren van een Manuele Lymfedrainage bij borstgezondheidsklachten vereist een kundige, ervaren Borstlymfetherapeut/masseur met specialistische kennis en vaardigheden.

Op de website van De Groene Zuster staan deze Borstlymfetherapeuten/masseurs vermeld.

Informatie over een gekwalificeerde behandelaar kan ook worden ingewonnen bij Désirée Groen. Zij is gediplomeerd Oedeemtherapeut aan de Dr. Vodderacademie Oostenrijk en leidt al vele jaren Lymfetherapeuten buiten de oncologie op. In haar eigen praktijk in Leidschendam geeft zij ook behandelingen MLD.

Désirée Groen



Breng je lymfestelsel effectief in beweging met de bellicon® mini trampoline

De voordelen van bewegen op de bellicon®:

- **Onderzoek toont aan** dat de **lymfestroom** 2-3 keer sneller op gang komt dan bij andere trainingsvormen
- Gebruiksvriendelijk bij zwaarlijvigheid
- Stimuleert **vetverbranding**
- Laat je benen lichter voelen en geeft minder kramp
- Minder manuele lymfedrainage nodig
- **Aanbevolen** door artsen en (oedeem)therapeuten
- Bewegen op de bellicon® versterkt je **immuunsysteem**
- Helpt bij **rugklachten**, **stress**, **gewrichtsaandoeningen**, en **bekkenbodeminstabiliteit**

bellicon getest & aanbevolen AGR

HIGH QUALITY MADE IN GERMANY TRAMPOLINES

Speciale aanbieding voor lezers van Boezemvriendin!

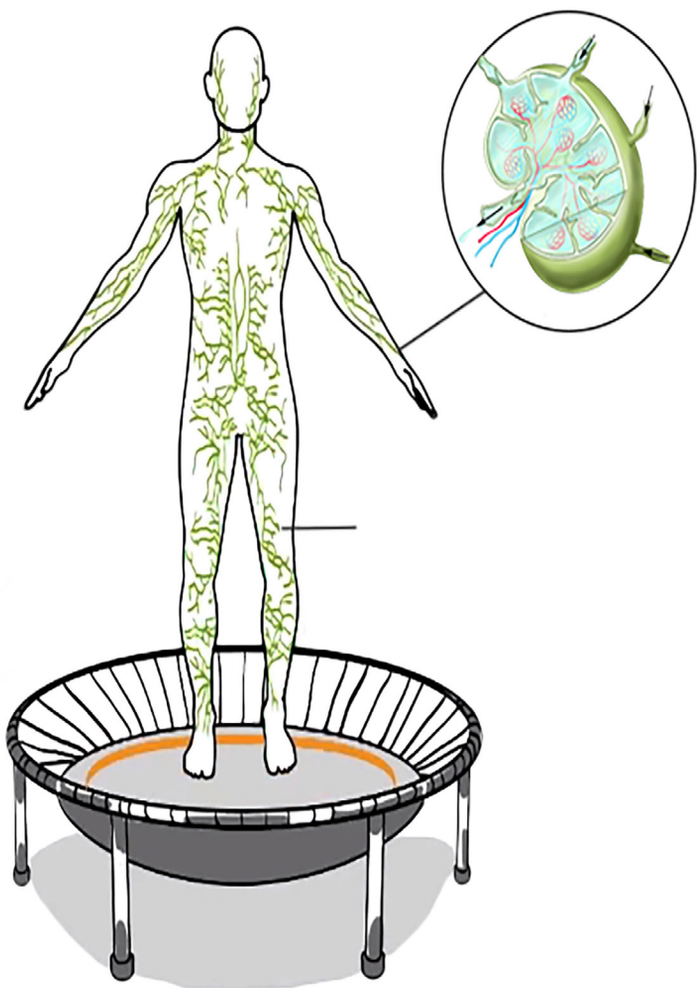
Ontvang nu 10% korting op een bellicon® model naar keuze, gebruik de code **belliconvriendin19** in onze shop.
Deze actie is geldig t/m 15.10.2019.

bellicon

www.bellicon.com

DE BELLICON® TRAMPOLINE ALS UNIEKE POMP VOOR JE LYMFESTELSEL

'Tijdens het bouncen op de bellicon® trampoline stroomt het lymfevocht ongeveer twee tot drie keer zo snel als bij gewoon lopen.'
Prof. Dr. Nele Devoogdt,
oedeem- en fysiotherapeut



Het lymfesysteem zorgt er mede voor dat het lichaam zich kan ontdoen van afvalstoffen. Op het moment dat dit proces wordt onderbroken kunnen de armen en benen opzwellen, zoals bij lymfoedeem het geval is. Bewegen op de bellicon® mini trampoline kan dit helpen herstellen, door het lymfedrainage proces beter op gang te brengen. Doordat tijdens het bouncen alle spieren aan- en ontspannen, dus ook de spiertjes rond de lymfevaten, worden deze vaten zachtjes gemasseerd, waardoor de circulatie van het lymfevloeistof meer op gang komt.

Wanneer je op de bellicon® bouncet, reageren alle lichaamsspieren op de voortdurende zwaartekrachtwisseling. De spieren worden aangespannen bij het landen op de mat en ontspannen bij de opwaartse beweging. Dit proces stimuleert de reiniging van elke individuele cel. Tijdens de verende beweging op een bellicon® worden schadelijke stoffen uit de cel getransporteerd. Bij het ontspannen (opveren) zuigt de cel direct nieuwe voedingsstoffen naar binnen en verbetert de toevoer naar de cellen. Dit zorgt ervoor dat je lichaam sneller ontslakt en schadelijke stoffen sneller afvoert. Alleen bouncen met de voeten aan de mat is al voldoende.

Onderzoek door Prof. Dr. Nele Devoogdt van de KU Universiteit in Leuven toont aan dat de lymfevloeistof 2-3 keer sneller stroomt dan bij lopen. Oedeemtherapeuten bevelen de bellicon® daarom ook hun patiënten aan. Honderden vrouwen met lymfe- of lipoedeem in Nederland zijn razend enthousiast over het bouncen op de bellicon®, zij merken een duidelijke vermindering in klachten.

Voor meer informatie, zie www.bellicon.com. Liever contact met ons opnemen? Dat kan via info@bellicon.nl of +31 (0)23 57 318 35.

Verkrijgbaar in onze webshop:

Borstgezondheidspakket

Droog Borstel

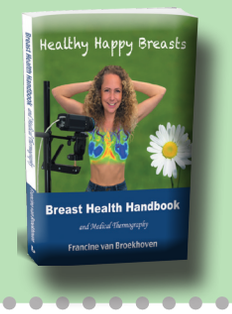
Handboek Borstgezondheid

E-boek Gezonde darmen

Bio Prothese

Lavendel & Grapfruit Deo

Breast Health Handbook



Sloggi Hemd

Sloggi Bralette

E-boek Groen is het nieuwe Roze

Wat doe je als je een hoog

Een hoog niveau van zorg in je thermografie rapport betekent niet dat direct alle alarmbellen gaan rinkelen. Natuurlijk schrik je van het woord HOOG. Dat kan ik me voorstellen. Het betekent alleen dat de ene borst op minstens 3 gemeten punten warmer is dan aan de andere kant. En waarom dat zo is willen we graag onderzocht hebben. Dat betekent dat we je doorverwijzen naar de huisarts voor vervolgonderzoek.

In Amerika is onderzoek gedaan naar de betrouwbaarheid van de combinatie van medische thermografie tezamen met echografie. En dat onderzoek wees uit dat de
betrouwbaarheid van deze combinatie 97% is, mits er een gedegen echografie wordt uitgevoerd van beide hele borsten en niet alleen de warme plek.

Als er in dit echo- of mammo onderzoek niets ernstigs wordt gevonden, betekent dit dat er vooralsnog geen verdachte plekken voor kanker gezien zijn. Gelukkig maar! Echter wat er dan wel gezien is met thermografie, dat zijn bijvoorbeeld ontstekingen of verminderde lymfeafvoer die uiteindelijk zorgt voor een ophoping van afvalstoffen waar je ziek van kunt worden. Reden te meer om er zeker mee aan de slag te gaan, ook al zegt het ziekenhuis dat er niets aan de hand is.

Dit zijn de eerste stappen als je een hoog niveau van zorg hebt:
1. Bezoek de huisarts voor een vervolgonderzoek
2. Onderga het onderzoek
3. Koppel de uitslag binnen 14 dagen terug naar ons, dan helpen we je verder

Mocht het er bij inschieten om ons terug te koppelen hoe het ging, weet dan dat je van ons nog een herinnering krijgt en dat we je bellen. Dat is belangrijk voor jou, maar ook voor ons. Het is belangrijk om je uit te leggen dat het tij, in een vroege fase van ontstekingen, hormonale onbalans en verminderde lymfeafvoer door veranderingen in de leefstijl, gekeerd kan worden. Daar worden niet alleen je borsten, maar ook je hele lichaam gezonder van. Zodat uiteindelijk het risico op ziekte kleiner wordt. Dus als er bij de arts in het ziekenhuis niets uitkomt, weet dan wel dat er ziekmakende processen in je lichaam spelen, maar dat ze in het ziekenhuis nog niet gezien zijn. En als je dat weet, dan kun je er wat aan doen.
En wát kun je dan doen?

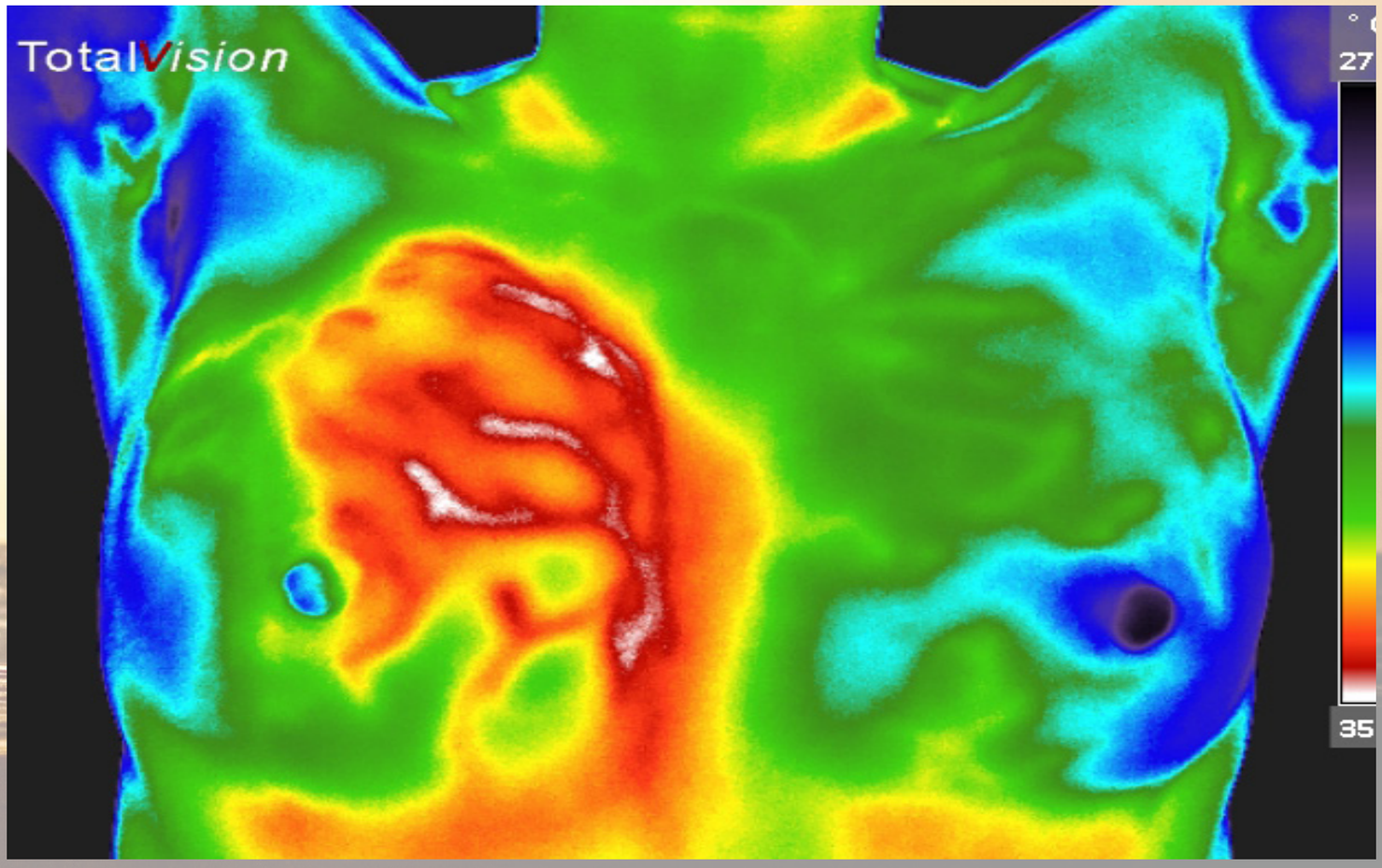
Denk aan het verminderen van je bh gebruik, borstelen en masseren van je borsten, ontstekingsremmende voeding eten, goede supplementen gebruiken die je systeem ondersteunen. Daarnaast zijn er behandelingen die je borsten gezonder maken. Dat zijn Manuele Lymfe Drainage en Borstbehandelingen. We hebben een flink aantal vrouwen gezien die na deze behandelingen een lager niveau van zorg kregen voor hun borsten.

niveau van zorg hebt?

Kijk, we willen natuurlijk naar een laag niveau van zorg. En daar helpen al deze preventieve adviezen bij. Diegene met een laag niveau van zorg zijn hier ook enorm bij gebaat.
Aan te bevelen is om dan tussen 3 en 6 maanden een nieuwe thermogram te laten maken om zo te kunnen kijken wat de verandering is.
Sommige artsen geven bij het onderzoek aan dat een volgend thermogram niet meer nodig is, omdat zijzelf een mammo of echo kunnen maken. Dat kan natuurlijk. Maar..... zij zoeken een tumor, wij kijken naar de plekken in je lichaam die je kunt verbeteren én we monitoren de verandering naar gezond weefsel. Gaat het beter of gaat het juist slechter? En daardoor kun je sneller inspringen als het dreigt de verkeerde kant op te gaan.
Het verschil is eigenlijk tussen detectie én preventie! Lees hier meer over elders in dit blad.
Zit je met vragen? Blijf er niet mee zitten maar bel of mail gewoon.
We hebben op veel vragen een antwoord, en als we dat niet hebben, dan verwijzen we je door naar iemand die ze wel heeft.

Klik hier om naar de veel gestelde vragen te kijken.

De afbeelding is niet bedoeld om te vergelijken met jouw eigen thermogram.



Het gebruik van etherische

Zoals je eerder hebt gelezen gaat het bij De Groene Zuster vaak over borstelen, je borsten masseren onder de douche en vaker je bh uit doen. Maar dat is niet het enige dat je kunt doen. Het gebruik van etherische olie is voor veel vrouwen een weldadige ervaring en kan ondersteunen in een betere gezondheid van je borsten.

Naast ontstekingen wordt in de rapporten ook vaak hormonale onbalans en verminderde lymfeafvoer of lymfestagnatie beschreven. En in de borstgezondheidstips die je van De Groene Zuster ontvangt na een thermogram staan ook veel tips met dingen die je zelf kunt doen om de gezondheid van je borsten te verbeteren. Een aanvulling hierop is het gebruik van etherische olie. Super gemakkelijk om zelf te doen en pure en natuurzuivere essentiële olie werkt heel heilzaam.

Daarom schrijf ik daar in dit artikel een inleidend stukje over. Bij Leeef! werk ik veel met borstbehandelingen en gebruik daarvoor vaak etherische oliën. Ik heb ook een borstenolie gemaakt waar veel vrouwen inmiddels mee hebben kennisgemaakt. Wil je meer weten? Kijk op www.leeef.nl/borstgezondheid of neem contact op.

Ontstekingen

Zoals je ergens anders in dit blad kunt lezen is het erg van belang om (laaggradige) ontstekingen te bestrijden, beter nog om ze te voorkomen. Onderstaande etherische oliën kunnen je hier goed bij ondersteunen.

Sandalwood wordt gebruikt om zijn krachtige ontstekingsremmende eigenschappen. Alleen al hierdoor is het ook een goede ondersteuner voor hormonale gezondheid. Een hormonale onbalans gaat namelijk vaak samen met verhoogde cortisol-levels en ontstekingen.

Frankincense is een hele bijzondere olie en wordt ingezet bij een veelheid aan klachten, dat wisten ze in de oudheid al. Ook Frankincense heeft krachtige ontstekingsremmende eigenschappen.

Copaiba is een olie die ook zeer ontstekingsremmende eigenschappen heeft, naast de pijnstillende eigenschappen. Dat maakt dat deze olie vaak ingezet wordt bij allerhande pijnen en ontstekingen.

Hormonale onbalans

Veel vrouwen hebben last van hormonale schommelingen. We denken hierbij gauw aan overgangsklachten, maar dat is het niet alleen. Deze onbalans kan zelf ook weer de aanjager zijn van allerlei ontstekingen en andere problemen. Stress bijvoorbeeld is absoluut zeer verstorend voor je hormonale balans. Het gebruik van etherische oliën kan je ondersteunen om op gebied van hormonen weer in balans te komen.

oliën als ondersteuning voor gezonde borsten

Clary Sage kan ondersteunen in de cyclus van de vrouwelijke hormonen. Het kan ook verlichtend werken voor en tijdens de menstruatie.

Chamomille staat vanuit de oudheid bekend als ontspannend en rustgevend. En juist die ontspanning is de tegenhanger van stress. Hoe minder stress, hoe rustiger je hormonen.

Stagnatie in je lymfesysteem
Belangrijk in het "waste management" van je lichaam is je lymfestelsel. Dat is de afval-opruimdienst van je lichaam en zorgt voor reiniging en afvoer van afvalstoffen uit je lichaam. Ophoping in je lymfestelsel komt vrij vaak voor. Je leest in dit blad hoe je jezelf daarin kunt helpen. Ook etherische oliën kunnen een handje helpen.

Lemongrass kan ondersteunen bij de verbeteren van de lymfedrainage.

Cypress kan ondersteunen bij het verminderen van lymfe-ophopingen en helpt de circulatie te verbeteren.

Helichrysum kan ondersteunen bij de verbetering van de lymfedrainage en ondersteunt het afvoeren van toxines en zware metalen.

Oilpulling
Oilpulling kun je doen als er problemen zijn in het mondgebied, met het gebit of de kaak. Je spoelt je mond gedurende 10 minuten met Sesam of kokosolie, al dan niet met etherische olie er door. Deze olien zijn erg ondersteunend. Daarna spuug je de olie uit.

On Guard heeft bacterie, virussen en schimmeldodende eigenschappen waardoor het zeer goed gebruikt kan worden bij de reiniging van de mond.

Basilicum heeft ook ontstekingsremmende eigenschappen waardoor ook deze olie goed inzetbaar is bij problemen in de mond.

Let op de kwaliteit!
Het is voor je gezondheid heel erg belangrijk dat je oliën gebruikt die 100% puur en natuurlijk zijn. Alleen deze pure en natuurlijke etherische oliën hebben de therapeutische werking van de grondstoffen in zich.

Werken met de olie
Wat doe je nu met die olie? Je kunt een voorgemengd flesje kopen die je direct kunt gebruiken, maar je kunt ook je eigen flesje massage olie of kokosolie mengen met één of meerdere van deze oliën. Je bestelt dan wat je wilt en maakt het voor jezelf op maat. Met één zo'n voorraadflesje kun je je natuurlijk veel vaker je eigen olie maken, afhankelijk van hoeveel je er in doet.

Frauke Boer

Advertentie

Chiropractie en Borstgezondheid

Kan een chiropractische behandeling de borstgezondheid bevorderen en zo ja, hoe?
Meestal denk je niet gelijk aan een chiropractische behandeling om je borstgezondheid te verbeteren. De meeste mensen die Chiropractie kennen, denken aan gewrichts- en pijnklachten die behandeld worden door de chiropractor. Wat minder bekend is, is dat Chiropractie eigenlijk een behandelmethode is om het zenuwstelsel optimaal te laten functioneren zodat het zelfhelende vermogen van het lichaam wordt bevorderd. Dit gebeurt door manipulatie van de wervelkolom en de ribben en wanneer nodig de extremiteiten en/of de schedel wanneer er hoofdtrauma zoals een hersenschudding is geweest. Dit bevordert de werking van het zenuwstelsel, de bloedsomloop in het lichaam en ook een optimale werking van het lymfesysteem. In de praktijk behandel ik vrouwen, die vaak voor andere klachten komen, ook altijd voor een optimale werking van het lymfesysteem door middel van chiropractische manipulaties en andere technieken.

Voor welke vrouwen is deze behandeling een goede optie?
Breed genomen kijk ik naar iedereen die bij ons in de praktijk komt of er problemen zijn met lymfedrainage. Vaak is dit duidelijk te zien aan hoeveel vocht iemand vast houdt. Soms zijn het alleen de benen die wat gezwollen zijn of de enkels, maar soms het hele lichaam of het gezicht, armen of handen. Als ik door vraag blijkt vaak dat deze vrouwen minder zweten dan ze eerder deden en/of minder plassen. Een van de klachten die ze vaak hebben is dat ze niet af kunnen vallen, wat ze ook doen aan sport of diëten. Soms is er een lichamelijk trauma aan vooraf gegaan wat het lymfesysteem negatief heeft beïnvloed, zoals gekneusde ribben in het verleden of borstkanker en alle daarbij horende behandelingen zoals chemotherapie en/of borstamputatie. Deze vrouwen hebben niet altijd continu last van pijn in de ribben maar veelal af en toe een bepaalde pijn, ongemak of stijfheid waardoor ze bijvoorbeeld bh's erg vervelend vinden voelen of erg gevoelig zijn in het borstgebied en bijvoorbeeld niet graag op de buik liggen.

Problemen met lymfedrainage door beugelbh's?
Helaas is er op dit gebied nog weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan, wel in relatie van chiropractische behandelingen voor verbetering van het immuunsysteem en relatie met lymfedrainage in de nek wat heel effectief blijkt. Maar steeds meer onderzoek begint aan te tonen dat bh's, zeker met beugels, de lymfdrainage van de borsten verminderen of zelfs stagneren. Als chiropractor zie ik dat de meeste vrouwen blokkades hebben in de ribben in het gebied van de beugels van de bh. Ik ben van mening dat beugelbh's de stand van de ribben veranderen en dat daardoor de lymfedrainage in dat gebied vermindert. Als de ribben blokkeren, blokkeren ook de wervels waar ze onder zitten. Door te zorgen dat er weer beweging in de ribben en wervelkolom komt verbetert de lymfedrainage van de borsten.

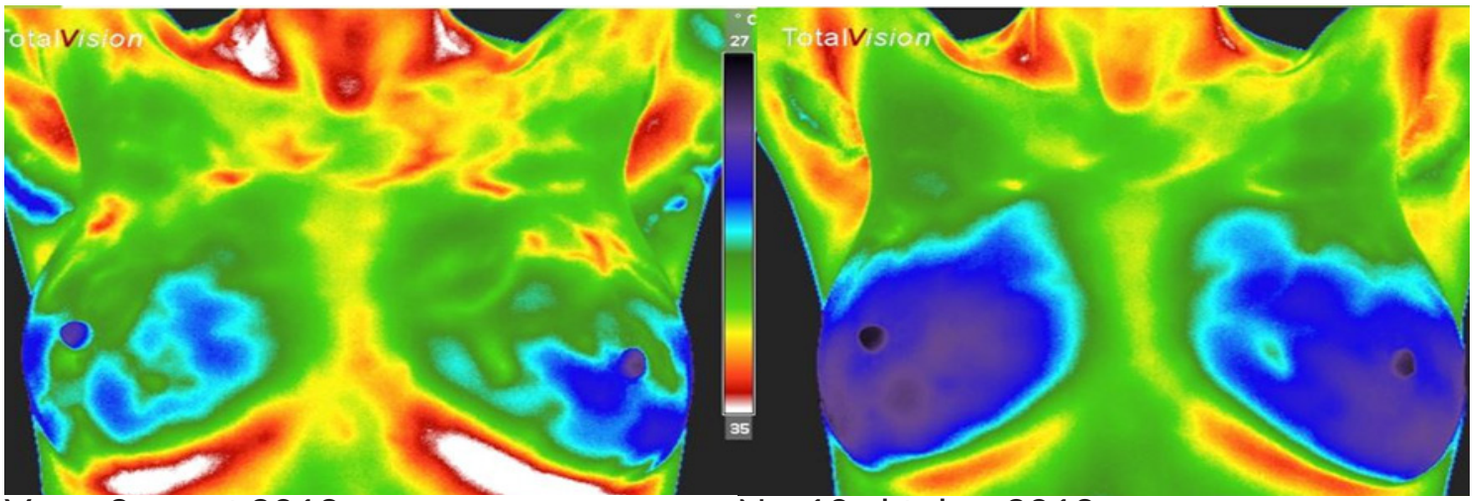
Als je al naar de chiropractor gaat voor andere klachten, bespreek dit dan ook met je behandelaar als je denkt dat dit bij jou ook zo is. Heb je, of vermoed je, problemen met je lymfedrainage, kijk dan op de website van de Nederlandse Chiropractor Associatie www.nca.nl en zoek een geregistreerd chiropractor bij jou in de buurt.

Marcia Wozencroft, D.C.

HET GROTE VERSCHIL TUSSEN PREVENTIE EN DETECTIE

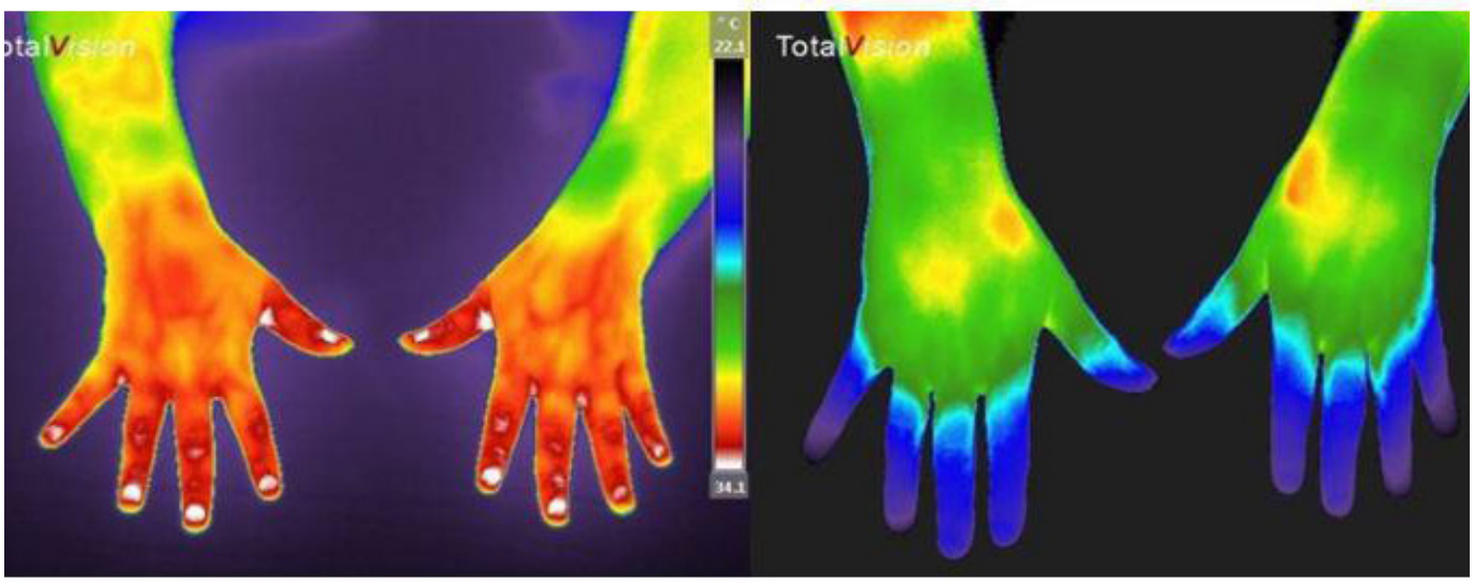
THERMOGRAFIE: Onderzoekt fysiologie, lichaamsprocessen->PREVENTIE
MRI, ECHO en MAMMOGRAFIE: onderzoekt anatomie-> DETECTIE

	PREVENTIE: **DETECTIE:**	**Dr. Hans Heinrich Reckeweg heeft een tabel gemaakt over de 6 fasen welke een ziekte kan doormaken** ***Het tij is nog te keren (Het zit nog in de wortels)*** ***Genezen is medisch handelen (De bladeren zijn het gevolg)***
1.	UITSCHEIDINGS FASE **Verandering**	Lichaamseigen afweersysteem is in tact en in staat toxines op verschillende manieren uit te scheiden. Leidt tot: diarree of rhinitis (loopneus), puistjes, stinkende ontlasting én urine
2.	ONTSTEKINGS FASE **Reactie**	Indien onvoldoende uitscheiding mogelijk is, zal het immuunsysteem een ontstekingsreactie oproepen (koorts) om zodoende de toxines te neutraliseren. Leidt tot: artritis, bronchitis, colitis, nefritis
3.	GESETTELDE FASE **Vastzetting**	Lukt het niet om toxines volledig uit te scheiden en blijven ze dus aanwezig in het lichaam, worden ze in de extracellulaire ruimte (buiten de cel gelegen) opgeslagen of in vetcellen. Er zijn nu géén symptomen waarneembaar. Leidt tot: vervetting van organen als aders, hart, obesitas, reumatische aandoeningen, goedaardige tumoren, hoge bloeddruk
	VANAF FASE 4	**KOST GENEZING VEEL MEER TIJD EN MOEITE DAN IN FASE 3!**
4.	VERZADIGDE FASE **chronische vorm/ manifestatie**	Nu, in deze fase, zijn de toxines toch de cellen binnen gedrongen en onderdeel geworden van het bindweefsel. De celstructuur en celopbouw worden beschadigd. Er zijn nu wél ernstige symptomen waarneembaar. Leidt tot: ernstige bloed-, lymfe-, klier-, en slijmvliesziekten, tumoren
5.	DEGENERATIE FASE **Verlies / verval**	De overvloedige gifstoffen c.q. toxines in de cellen vernietigen grote groepen cellen binnen een orgaan. Degeneratie van de organen volgt. Leidt tot: onherstelbare orgaanschade (lever), MS doofheid, blindheid, epilepsie
6.	DIFFERENTIATIE FASE **ontkoppeling**	De afvalstoffen in de celkernen tasten DNA aan, kankervorming en woekeringen. Leidt tot: Kwaadaardige aandoeningen



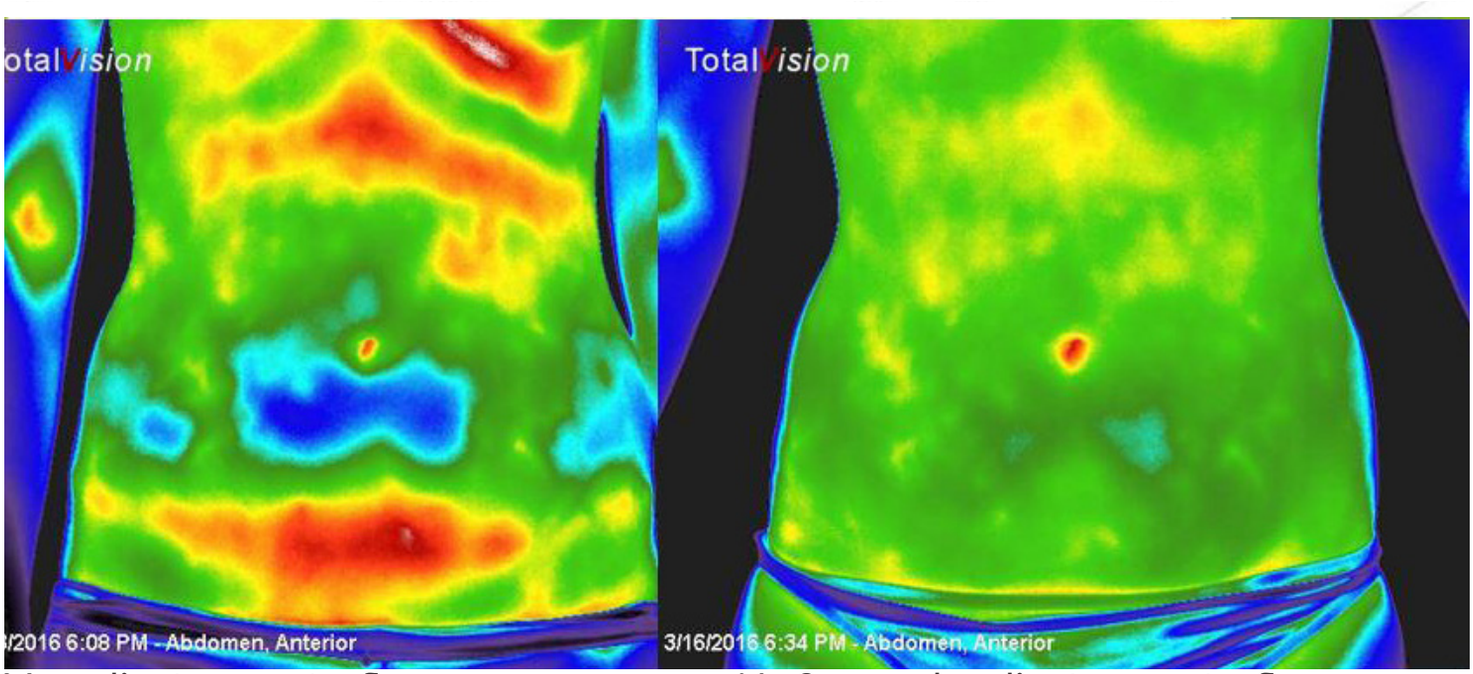
Voor: 3 maart 2018

Na: 10 oktober 2018
bh uit, Omega 3 en droog borstelen



Voor dieet
“Rode handschoenen“ kunnen duiden op pre diabetes II of hypoglykemie.

Na dieet
De handen vertonen geen afwijkende fysiologische temperaturen meer.



Voor dieet en voetreflex

Na 2 maanden dieet en voetreflex

Dr. Reckeweg's tabel en beginnende ziekte ...

Dr. Reckeweg's tabel laat zien dat er in iedere ziekte een bepaalde periode is (fase 1 t/m 3) waarin wij nog van alles zélf kunnen doen om weer beter te worden. Vanaf fase 4 wordt er bijvoorbeeld een tumor gevonden, met andere woorden de tumor heeft zich al gemanifesteerd. Er is geen sprake meer van preventie en genezen is veel moeilijker geworden.

Het is dus belangrijk dat we luisteren, voelen of kijken naar ons lichaam. Als er moeheid, pijn, wondjes of bultjes e.d. zijn, is dat een teken van ons lichaam dat er iets aan de hand is. Meestal is het niets ernstigs, of in ieder geval nóg niets ernstig.
Dat we tegenwoordig veel meer toxines en suiker enz. binnen krijgen, meer stress hebben en minder bewegen dat is bijna normaal. En toch....het gaat wel over jouw lichaam.

De eerste 3 fasen
In de tabel hiernaast kun je lezen dat de eerste 3 fasen, volgens dr. Reckeweg, nog omkeerbaar zijn. Dat wil zeggen: op te lossen zijn door meer te bewegen, een goede omega 3 te slikken, minder overwerken en eens kiezen voor ontspanning met het gezin hebben, minder suiker eten en meer groente, een goed dieet dus. Vaak is het echt zo simpel en soms, kan er natuurlijk ook meer nodig zijn.

Thermografie kijkt in deze eerste 3 fasen naar jouw organen, ruggenwervels, borsten, gebit, sinussen, halsslagaderen en nog veel meer. De fasen 1 t/m 3 zijn de fasen waarin het lichaam de uitdaging van bijvoorbeeld het verwijderen van toxines met ontstekingen wil oplossen, wil verwijderen uit jouw lichaam. Daar heeft het lichaam wel jouw actie en hulp bij nodig! Wij helpen je daar met adviezen en tips.

De Borstfoto's
De borstfoto's hiernaast zijn van een vrouw die wel wat pijn had aan haar borsten en ook soms een knobbelig gevoel, wat opgezet zo rond de menstruatie, maar eigenlijk niet echt iets om voor naar de huisarts te gaan. Ze droeg een bh, gewoon omdat ze dat nu eenmaal altijd al deed. Herken je dat? Doordat ze een thermogram had laten maken (ze had een laag niveau van zorg, met wat werk aan de winkel) kreeg zij tips van ons die haar een enorme verbetering gaven. Al na 2 weken voelde ze enorme ontspanning in haar borsten en na één half jaar had ze nergens meer last van.
Het leuke hieraan is, dat we die verbetering ook hebben kunnen waarnemen met thermografie. Dat zie je aan de beelden ernaast van 10 oktober 2018. Bij haar eerste thermogram zien we verschillende kleuren (lees temperaturen) over beide borsten. Dat geeft aan dat er onrustig borstweefsel is. Misschien stroomde de lymfe niet goed, was er sprake van achterblijven van afvalstoffen. Maar door de eenvoudige tips was de onrust weg en kregen we een thermogram met mooi egaal gekleurde borsten (lees één temperatuur). Het gaat immers niet om de kleuren maar om de temperaturen.

Handen en buik
Zo zie je dat ook op de foto's van de handen en de buik. Beiden uitdagingen die ertoe doen. Maar door eigen inbreng en met hulp zijn deze nog zelf op te lossen. Super natuurlijk, maar wel belangrijk dat je vóór de 4e fase aan de slag gaat!

Monique Wanders

Omega 3 voor gezonde borsten

Op dit moment eten we veel te veel Omega 6 (pakjes, zakjes, koekjes, eigenlijk zit het in alles wat je niet zelf maakt) wat niet goed is voor ons. Hierdoor hebben we te veel Omega 6 en veel te weinig Omega 3 in ons lichaam. We raken uit balans en kunnen ontstekingen vat krijgen op ons lijf. Door het gebruik van Omega 3 kun je die balans verbeteren en weer gezondere borsten krijgen (en een gezond lichaam). Hieronder leggen we uit hoe dat werkt.

Wat zijn GEZONDE BORSTEN eigenlijk, en hoe kunnen ze ziek worden?

- Gezonde borsten doen geen pijn, hebben geen knobbels en de afvoer van afvalstoffen is optimaal.
- Zieke borsten ontstaan, zo is gebleken uit onderzoek, doordat er veel afvalstoffen opgeslagen worden ín de borsten, ver weg van de vitale organen. Het is echter wel van levensbelang voor ons lichaam dat we de afvalstoffen kunnen afvoeren. Dat is voor onze borsten -in de huidige tijd met al die prachtige beugel bh's- niet altijd even makkelijk. Als we niet kunnen afvoeren, vervuilt ons lichaam en levert dat ontstekingen op die van kwaad tot erger kunnen gaan. Let op: élke tumor is ooit als ontsteking begonnen. Dit maakt het voorkomen of aanpakken van ontstekingen extra belangrijk. Voor je hele lichaam, niet alleen je borsten.

Wat kun je dan bijvoorbeeld doen?
Het is daarom enorm belangrijk om handmatig of bijvoorbeeld met een droogborstel borstel je lymfe afvoer te stimuleren. Bij De Groene Zuster leer je daarom over het effect van borstelen, masseren of vaker je bh uit te doen. Zo gaat het lymfesysteem beter stromen en kun je je afvalstoffen kwijt raken.

Wanneer zijn CELLEN GEZOND?
De verbruikte stoffen (nu dus afvalstoffen) in de cellen moeten wel naar buiten kunnen om afgevoerd te worden. Daar heb je een goed doorlaatbare celwand voor nodig om de voedingsstoffen en afvalstoffen erin en eruit te kunnen laten. Haast iedereen heeft last van een slechtdoorlaatbare celwand.

Hoe kunnen we dat verbeteren om zo chronische ziekten te voorkomen?
Goed verbeteren kan alleen door het gebruik van een hoog gedoseerde Omega 3. Omega 3 staat sowieso bekend om de feiten dat het goed is voor hart- en bloedvaten, de hersenen en depressies kan voorkomen, maar het maakt ook de celwand beter doorlaatbaar waardoor de voedingsstoffen er beter in en de afvalstoffen er beter uit kunnen.
Denk jij ook wel eens dat die dure voedings-supplementen die je slikt helemaal niets doen? Nu weet je dan, dat je celwand verkrampt is en de supplementen niet kán opnemen.

Wil je weten wat er ten goede gebeurt met je cellen?
Ga eerst eens een paar maanden de hoog gedoseerde Omega 3 gebruiken. Op die manier geef je jouw cellen de tijd én de goede voedingsstoffen, Omega 3, om te herstellen. Je zult dan merken dat niet alleen jijzelf maar ook de mensen om je heen aan jou zien dat het beter met je gaat en je lichaam weer vol gezonde voedingsstoffen zit.

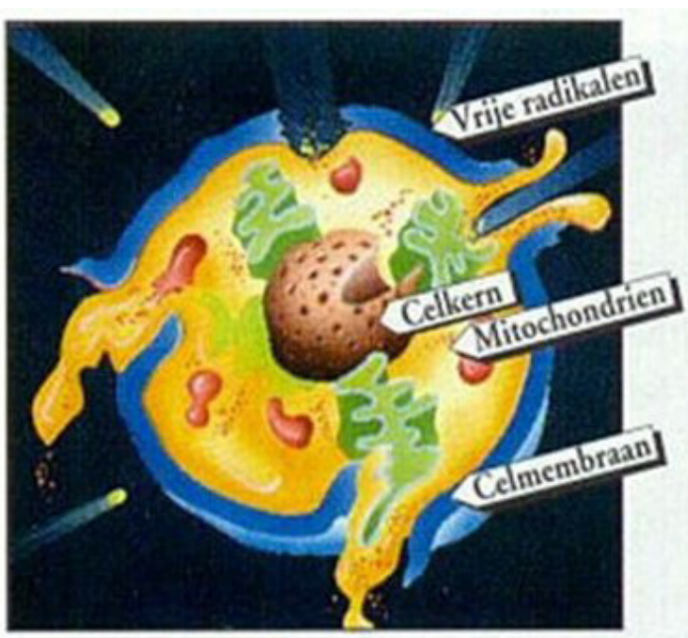
Waar moet je op letten als je kiest voor een goede Omega 3?
Zorg voor een hoge dosering EPA en DHA, van minimaal 1000 mg per dag, waarvan liever meer DHA dan EPA
Let op, vloeibare Omega 3 is minder bewerkt en wordt minder snel ranzig dan Omega 3 in capsules. Je boert het minder op en als dat toch gebeurt, is het niet vies.
Zorg voor een supplement dat MSC gecertificeerd is (dan wordt duurzaam gevangen vis gebruikt en de hoeveelheid vis in zee wordt aangevuld)
En wil je echt weten of het werkt, dan kun je voordat je start een bloedtest doen en na een aantal maanden weer. Dan zie je echt het verschil.

Waarom kiezen wij voor Omega 3 van Eqology?
Het is dé zuiverste Omega 3 olie en heeft daarom ook een Totox waarde van 4
Totox waarde is de totale oxidatieve waarde en geeft de zuiverheid van de olie aan.
Hoog gedoseerd
Vloeibaar (niet in een capsule)
MSC keurmerk (filet-snijresten van verse Arctische wilde kabeljauw)
Daarnaast is er een bloedtest beschikbaar zodat je kunt testen of je werkelijk tekort hebt.

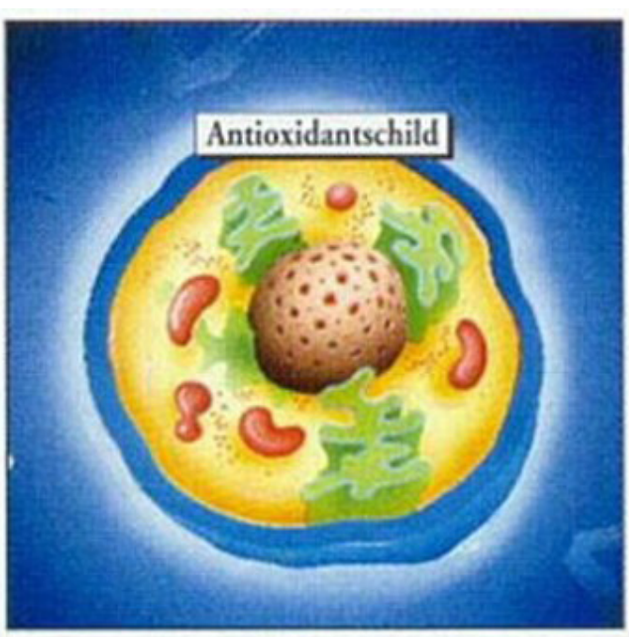
Verzekering: Een uitkering van Eqology als je toch nog hart- en vaatziekten krijgt – zó geloven ze in het product. Vraag ons ernaar.
In 2019/2020 komt er ook een Vegan Omega 3 uit die net zo hoog gedoseerd is als de Visolie. Dat kan de moeite waard zijn om op te wachten.
Last but not least: een goede prijs product verhouding.

Wil je weten of jouw bloed voldoende Omega 3 bevat? Laat het weten, we helpen je op jouw reis naar gezonde borsten.

Frauke Boer Monique Wanders



Onbeschermde cel
Onze cellen worden voortdurend aangevallen door vrije radicalen. Daardoor raakt de celwand, de celkern en het DNA beschadigd.



Beschermde cel
Anti oxidanten kunnen vrije radicalen onschadelijk maken.
Omega 3 houdt de celwand soepel en doorlaatbaar.

Advertentie

Behandeling voor pijnlijke borsten

Een gezonde borst is zacht, zonder harde plekken en doet geen pijn. Veel vrouwen lopen langdurig rond met pijnlijke borsten, vaak met een knobbeltje of een harde plek er in. Voor veel vrouwen zijn de borsten zo intiem, je praat er niet gemakkelijk over en je laat je er al helemaal niet gemakkelijk aan behandelen…

Toch is er een zachte en liefdevolle borstbehandeling die je helpt om je borsten zachter en soepeler te maken en veelal minder pijnlijk. Bij deze borstbehandeling wordt de doorbloeding verbeterd, maar ook de lymfe-afvoer. Lymfe-afvoer is belangrijk omdat je lymfe-systeem je afvalstoffen afvoert en zuivert. Een aantal therapeuten combineert de borstbehandeling met Manuele Lymfe Drainage

- ► Heb je regelmatig pijnlijke of gevoelige borsten, bijvoorbeeld rond je cyclus?
- ► Heb je last van mastopathie?
- ► Heb je knobbels en bobbels in je borsten waar je last van hebt en waarvan je arts heeft gezegd dat ze onschuldig zijn?
- ► Heb je pijnlijke of trekkende littekens na een operatie?
- ► Heb je het idee dat er veel emotie opgeslagen ligt in je borsten?
- ► Of heb je nergens last van en wil je je borsten graag gezond houden?

Dan is deze borstbehandeling wat voor jou.
De meeste vrouwen hebben maar een paar behandelingen nodig om hun borsten zachter en soepeler te maken en minder pijnlijk. Als je borsten eenmaal weer zacht en pijnvrij zijn is een (half)jaarlijkse behandeling aan te raden.

Frauke Boer – Smilde Drenthe

06-11466690
www.leeef.nl

Janine de Wolf – Duiven Rotterdam Den Haag Vught

06-46064695
www.praktijkmanitou.nl

Claudia van het Kaar – Eindhoven

06-49933440
www.centrumvoorvrouwen.nl

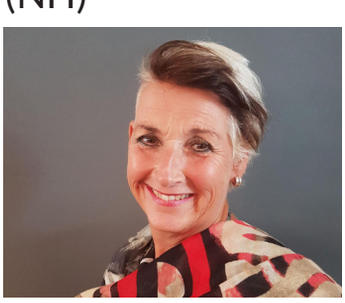
Ellen Bults – Joppe (Zutphen)

06-26491966
www.ellenbults.nl

Marianne Bols – Erica Drenthe

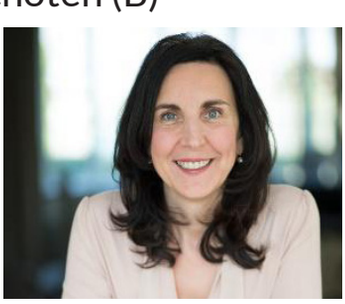
0591-303703
www.jadehuidverzorging.nl

Alexandra Rozestraten - Midwoud (NH)



06-28135529
www.prolibra.nl

Leen Steyaert – Schoten (B)



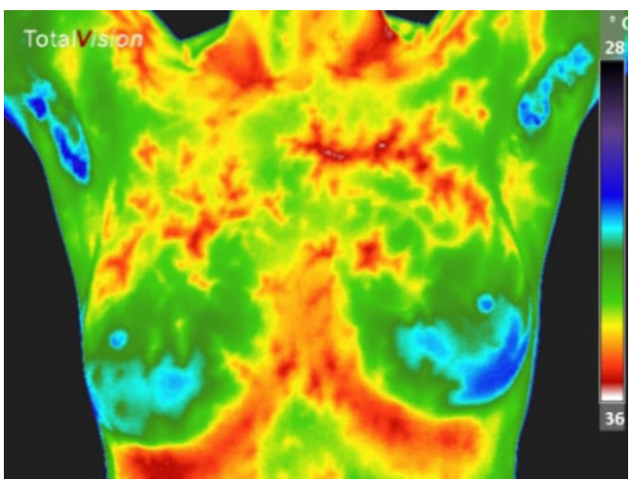
0032 499 08 48 46
www.siris.be, www.lipolip.be
www.menocure.be

Eva Leens - Boom (B) Amsterdam Rotterdam

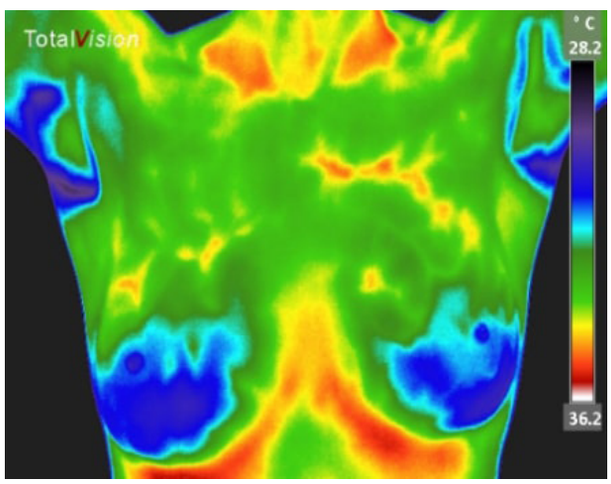
0032 474 25 1 29
www.borstweefselbehandelingen.be
www.indemenopauze.be

Advertentie

Hieronder zie je 2 thermografie foto's van de borsten van één dame uit de praktijk. Misschien valt het je op dat de linker foto veel meer ontstekingen (rood) te zien zijn dan op de rechter. De rechter foto is gemaakt na een half jaar en het lichaam is daar veel rustiger.



VOOR inname Eqology Omega 3:



NA HALF JAAR inname Eqology Omega 3:

Na het maken van de eerste foto hebben we de cliënte, zoals we altijd doen, adviezen gegeven als vaker de bh uit, lymfe drainage behandelingen, borsten borstelen, enkele supplementen nemen als Kleefkruid en Omega 3 van Eqology.
De dame had zo haar eigen ideeën over gezondheid en hoe deze aan te pakken.
Ze veranderde namelijk maar één ding en dat was:
het nemen van Omega 3 van Eqology.

Wil jij meer weten of Omega 3 visolie ook iets voor jou is?

Neem dan contact op, we helpen je graag verder naar een gezond lichaam zonder chronische ontstekingen.

Frauke Boer

leeef! voor bewuste vrouwen

frauke@leeef.nl
06-11466690

Monique Wanders

Monique Wanders vitaliteitspraktijk

prakijk@moniquewanders.nl
06-22503543

De radioloog aan het woord

Op een Haags terrasje in de late zon van augustus 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 kleine katholieke lagere school en heb mijn vervolgonderwijs in Utrecht gedaan. Toen heette dat nog de " Hogere Burger School "(vergelijkbaar met het Atheneum). Daarna deed ik de studie Medicijnen aan de Rijks Universiteit Utrecht.
Na de toen nog bestaande " dienstplicht " als militair-arts heb ik mij na verscheidene functies als algemeen arts gespecialiseerd in de Radiologie. Na de beëindiging van deze opleiding ben ik werkzaam geweest als algemeen radioloog in een maatschap in het St. Nicolaas Ziekenhuis in Waalwijk. In 1992 stapte ik over naar de Daniël den Hoed Kliniek in Rotterdam. Dit ziekenhuis is later gefuseerd met het Erasmus Medisch Centrum. Ik specialiseerde mij in de Oncologie (" Kanker geneeskunde "), met speciale kennis in de Borstklier.
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 wordt bepaald" . 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, PET scan en de MRI.
Vooral de fysiologische processen, die plaats vinden bij het ontstaan én bij de groei van het Mammacarcinoma zijn mogelijk eerder te zien en te vervolgen door gebruik te maken van medische thermografie."

Don legt dit verder uit: "Ziektes ontstaan door weefselbeschadigingen, die het gevolg zijn van andere primaire processen. Deze weefselbeschadigingen geven signalen af, die via het centrale zenuwstelsel en zenuwbanen, die segmentaal verlopen en ten slotte via het ruggenmerg naar de hersenen worden doorgegeven. De hersenen geven dan een reactie die over het zelfde systeem worden terug gevoerd.
De corresponderende meelopende bloedvaten in het weefsel reageren op deze zenuw prikkels en veroorzaken temperatuurverschillen die thermografisch meetbaar en zichtbaar zijn.
Weefselbeschadigingen veroorzaken een ontsteking, die bij een goedwerkend immuunsysteem worden bestreden, echter als dit immuunsysteem tekortschiet kan deze Laaggradige ontsteking langdurig (chronisch) worden en leiden tot eventueel ernstige afwijkingen.
De genoemde Laaggradige ontstekingen veroorzaken dus een plaatselijke temperatuur verhoging en deze kunnen worden vast gelegd met thermografisch onder-

zoek.
De temperatuurverhoging is een belangrijk kenmerk van een ontsteking. De thermografie van tegenwoordig en dan bedoel ik de hoogwaardige apparatuur kan die laaggradige ontstekingen in het weefsel goed opsporen en die in een heel vroeg stadium ontdekken. Bij andere bestaande onderzoek methoden is bij zichtbaarheid van een afwijking, de mate van schade aan weefsels vaak al in een verder stadium gevorderd.
Bij borstkanker kan soms in een redelijk vroeg stadium verstoring van weefselstructuur op een mammogram of een echografisch onderzoek wijzen op een beginnend kwaadaardig proces, maar deze zijn vaak moeilijk te duiden. De thermografie kan dan juist uitkomst bieden. De thermografie dient dan wel door ervaren thermografen en volgens protocollen te worden uitgevoerd, dit is voor mij een primaire voorwaarde. Indien er op een thermogram een bijzonderheid wordt geconstateerd, die niet op het mammogram zichtbaar is blijf dan monitoren met thermografie en start met een begeleidende gerichte therapie".

Francine: "We hebben nu 30 jaar mammografie als onderzoeksmethode bij het Bevolkingsonderzoek. Maar het aantal borstkanker patiënten blijft maar oplopen.
Hoe zie jij de toekomst het liefste voor je voor wat betreft het onderzoeken van de borsten?"

Don: "Ik hoop, dat we de ontwikkelingen in de toepassing van de thermografie als onderzoeksmethode blijven steunen, bijvoorbeeld via dubbel-blind onderzoeken. Mijn wens is, dat eerst een thermogram dan een mammogram, en/of een ander erkend bekend aanvullend onderzoek word verricht. Dat thermogram wordt vergeleken met andere onderzoeken. Zodat we een wetenschappelijk onderzoek kunnen opzetten, waarbij we cliënten in grote getale eerst een Thermogram en dan een mammogram laten ondergaan en die dan te vervolgen voor wat er uiteindelijk voor diagnose uit voorkomt. Ik hoop dat we met de thermografie in de toekomst ziek-makende processen eerder kunnen opsporen".

Francine: "Omdat we met thermografie naar veranderende fysiologie kijken hebben we nogal eens te maken met vrouwen, die een thermogram hebben met de constatering : " hoog niveau van zorg " Deze vrouwen worden doorverwezen naar de huisarts voor vervolgonderzoek. Regelmatig worden er "geen afwijkingen" gezien bij aanvullend poliklinisch onderzoek (mammogram / echografie.) Kun je ons uitleggen wat hier gebeurt?"

Don: "Wat ik 'empirisch' (waargenomen fenomenen, niet direct wetenschappelijk bewezen) heb geconstateerd, is dat er een proces aan vooraf gaat bij mensen, die ziek worden. Er is dan sprake geweest van een mentaal lijden, waarbij het fysieke lichaam uiteindelijk in disbalans geraakt.

Het immuunsysteem komt onder druk te staan en werkt niet meer adequaat of optimaal. Wat we vaak hierbij zien is dat ook de darmen en/ of longen een chronische laaggradige ontsteking tonen.
Als deze doorzet kan deze ontsteking hooggradig worden en zelfs ontaarden in kanker.
Drie belangrijke begrippen bij preventie zijn :
. Bewegen (met name) lopen en leefstijl.
. Voeding in een goede balans.
. Mentale belastbaarheid, dus balans tussen Belasting en Belastbaarheid!

Wat geldt voor 'borstgezondheid' geldt ook voor de darmen.
Veel mensen hebben chronische darmklachten.
Ik ben reeds in de jaren '70 geïnteresseerd geraakt in de medische thermografie.
De eerste kennismaking betrof het onderzoek van gewrichten van handen en voeten bij patiënten met reumatische afwijkingen om de reactie op medicijnen tegen deze aandoening te vervolgen.
Een andere toepassing was de 'plaatthermografie' van de borstklier, maar helaas is deze vorm van onderzoek nooit verder ontwikkeld. Ook de ervaringen hiermee zijn nooit door de industrie op het gebied van de medische beeldvorming opgepakt.

Gelukkig echter door de toenemende publieke belangstelling voor medisch thermografisch onderzoek en de positieve ervaringen hiervan vooral in het buitenland ben ik ervan overtuigd, dat medische Thermografie ook in Nederland een toekomst heeft.
Deze onderzoeksmethode dient dan wel de juiste doelstellingen na te streven.
Met name niet primair om de geldelijke doelstelling, maar om vroege opsporing van de Laaggradige ontstekingen naast andere beeldvormende onderzoeken mogelijk te maken".

Francine van Broekhoven Thermograaf in gesprek met Don Urich, Arts Radioloog Np.

Advertentie

Borstweefselbehandelingen en menopauzeconsulten
In Boom (BE),
Rotterdam en Amsterdam (NL)
ook op aanvraag te gast

"Borsten van binnenuit voelen"

Eva Leens
Borstweefselbehandelaar,
verpleegkundige,
menopauzeconsulent, TAO teacher
www.borstweefselbehandelingen.be

LEEN STEYAERT

Al meer dan **30.000** exemplaren verkocht

Leen Steyaert (°1962) heeft meer dan dertig jaar ervaring in de complementaire en natuurgeneeskunde en is borstweefselbehandelaar, nutritioniste en Belgisch eerste menopauzeconsulente. Met *Stralend door de menopauze* schreef zij in 2011 het eerste positieve referentiewerk over de menopauze, waarvan tot nu meer dan 16.000 exemplaren verkocht werden.

Daarna volgden de succesboeken *Oerritme*, *Stop de rush* en *Jouw menopauzeplan*. Zij ontwikkelde 2 producten voor mensen die op een verantwoorde manier vet willen verliezen en vooral ook voor hen die zeer moeilijk gewicht verliezen:
LipoLip (voor mannen en vrouwen) en Menocure (voor vrouwen met overgangsklachten)

lipolip.be, menocure.be, siris.be, borstweefseltherapie.be

LipoLip by Leen Steyaert

Advertentie

MenoCure by Leen Steyaert

COLOFON:

Boezemvriendin is een uitgave van De Groene Zuster.
Het doel is om zo veel mogelijk vrouwen bewust te maken van het feit dat ze zelf iets kunnen doen om hun borsten gezonder te krijgen en te houden. Het monitoren van de gezondheid van de borsten is met behulp van Medische Thermografie veilig, stralings- en pijnvrij.
Prijs van het blad € 5,95.

Met medewerking van:
Aan dit nummer hebben we met heel veel plezier gewerkt én er werkte mega leuke mensen aan mee:

Frauke Boer	Leeef!	frauke@leeef.nl	06-11466690
Monique Wanders	Vitaliteitspraktijk	praktijk@moniquewanders.nl	06-22503543
Anita Admiraal	Hormoon community	anita@hormooncommunity.nl	06-27472280
Claudia van het Kaar	Centrum voor vrouwen	claudia@vanhetkaar.nl	06-49933440
Janine de Wolf	Praktijk Manitou	welkom@praktijkmanitou.nl	06-46064695
Désirée Groen	Praktijk Groen	praktijk-groen@ziggo.nl	06-44464494
Marcia Wozencroft	Te-rug in balans	info@teruginbalans.nu	06-21654254
Remy Draaijer	Bellicon	info@bellicon.nl	023-5731835
Don Urich		Via info@degroenezuster.nl	

Adverteren?

Vraag naar onze tarieven bij Irene Westerdijk, irene@degroenezuster.nl

Abonneren op de nieuwsbrief?
De Groene Zuster stuurt (twee)wekelijks een nieuwsbrief. Abonneren daarop kan door een mailtje te sturen naar info@degroenezuster.nl met het onderwerp Nieuwsbrief ontvangen. Je ontvangt dan de nieuwsbrief in de mail

Hoofdredactie	Francine van Broekhoven	info@degroenezuster.nl	085-0645001
Redactie	Monique Wanders	monique@degroenezuster.nl	06-22503543
	Frauke Boer	frauke@degroenezuster.nl	06-11126416
Secretariaat	Irene Westerdijk	irene@degroenezuster.nl	085-0645001
Vormgeving	Victor Vermeulen	victor@v-code.nl	
	Ilse van Broekhoven	ilse@degroenezuster.nl	
Foto's	Lock Photography	alettalock@hotmail.com	06-44643261
Drukwerk	Fred van den Driessche	Your Press Media	

Copyright De Groene Zuster.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en openbaar worden gemaakt zonder toestemming van De Groene Zuster.

Disclaimer
De redactie van Boezemvriendin verklaart dat de informatie in deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Zij kan echter op geen enkele wijze instaan voor de volledigheid van of eventuele onjuistheden in deze uitgave. De redactie, haar medewerkers en de auteurs aanvaarden derhalve geen enkele aansprakelijkheid voor schade van welke aard dan ook die het gevolg is van handelen en/of beslissingen op basis van de inhoud van deze uitgave.
De informatie in deze uitgave over het gebruik van behandeling, onderzoek, voeding en supplementen in relatie tot ziekte en gezondheid is geen vervanging voor een medisch advies, diagnose of een behandeling door een gezondheidsprofessional. Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor geneesmiddelen, maar kunnen (in overleg met de behandelend arts) worden gebruikt als aanvulling op de voeding of de behandeling.
Inzichten in reguliere en alternatieve geneeskunde volgen elkaar snel op. Iedereen heeft recht op volledige begrijpelijke informatie om zelf een verantwoorde keuze te maken. Boezemvriendin biedt hier een faciliterende functie als platform. Er is immers geen one size fits all gezondheidsadvies en een goed geïnformeerde patiënt vindt sneller geschikte zorg die bij hem of haar past.

NIEUW!

VROUWENFORMULE PRO 45+

Bij overgangsverschijnselen[1] en voor de fysieke en mentale balans[2,3]

Na de levensfase waarin het vrouwenlichaam voortdurend onderhevig is aan de vrouwelijke hormonale cyclus, breekt er vanaf ongeveer het 45e levensjaar een periode aan waarbij er een nieuw evenwicht in het hormonale systeem van de vrouw gaat ontstaan, met minder hormonale schommelingen en meer stabiliteit. De overgang naar deze volgende levensfase, kan bij sommige vrouwen helaas gepaard gaan met vervelende overgangsverschijnselen zoals opvliegers, prikkelbare gevoelens en nachtzweten. Vrouwenformule Pro 45+ is een zorgvuldig samengestelde formule met ingrediënten die bij uitstek geschikt zijn om ondersteuning te bieden tijdens de overgangsperiode. Een uniek product op dit gebied dat vrouwen vanaf 45 jaar kan helpen om ook tijdens de overgang mentaal en fysiek in balans te blijven. Lees meer over Vrouwenformule Pro 45+ op **Vitals.nl** of bel 075-6476050.

[1]Zilverkaars biedt ondersteuning bij overgangsverschijnselen. [2]Ashwagandha draagt bij aan een goede mentale en fysieke balans. [3]Maca draagt bij aan een goede hormonale balans tijdens de overgang. Deze gezondheidsclaims zijn in afwachting van Europese toelating.

VITALS

ELKE DAG BETER

Advertentie

WWW.VITALS.NL