



# Checklist

## *10 stappen naar borstgezondheid*

- 1.** Plan je preventieve borstonderzoek met thermografie vanaf je 30ste jaar.
- 2.** Je borsten droog borstelen helpt je lymfe te laten stromen. Dit is nodig om afvalstoffen af te voeren.
- 3.** Neem zeker eens per jaar een borstweefselbehandeling. Het helpt bij het opruimen van cysten en pijnlijke verkleefde plekken, maar ook bij het loslaten van emoties die in je borsten een plek hebben gevonden.
- 4.** Hang je bh regelmatig aan de wilgen en kies voor een Sloggi Zero Feel als je toch een bh aan wilt.
- 5.** Masseer je borsten elke keer dat je onder de douche staat. Gebruik hierbij een biologische zeep i.p.v. een zeep uit plastic flessen.
- 6.** Doe elke maand na de menstruatie zelf-borstonderzoek. Doe dit met 2 handen i.p.v. in 1 borst op zoek te gaan naar een knobbel. Let op asymmetrie tussen de borsten onderling, dat is belangrijker dan het voelen van een knobbel.
- 7.** Zacht veren op een trampoline brengt al je lymfe in beweging.
- 8.** Gebruik kleefkruidthee als ondersteuning voor het reinigen van je lymfesysteem.
- 9.** Gebruik een natuurlijke deodorant zonder aluminium.
- 10.** Borsten zijn een deel van je lichaam en moet je meenemen in je algehele gezondheidsplan. Denk daarbij aan hormoonbalans, mondgezondheid en een sterk immuunsysteem.

