



VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Doordrongen van deze wetenschap richt Francine van Broekhoven in 2013 De Groene Zuster op. Een jaar nadat ze haar moeder verliest aan de gevolgen van borstkanker. Ze heeft een praktijk voor klassieke acupunctuur maar laat zich omscholen tot medisch thermograaf. Momenteel telt haar organisatie 22 vestigingen in Nederland en België, waar onderzoeken gedaan worden met medische thermografie.

Een goede (borst)gezondheid begint in haar ogen met kennis én met juiste, duidelijke informatie. “Mijn moeder was natuurgeneeskundige met een specialisatie in maag- en darmproblematieken en ik had mijn acupunctuurpraktijk. Samen goed voor veel jaren kennis en ervaring. Helaas wisten we beiden niets specifiek over borsten. Toen ze overleden was, ben ik op zoek gegaan naar wat we hadden kunnen doen aan preventie. Tot mijn schrik was er online niets te vinden over borstgezondheid”, aldus Francine. Ze besluit naar de Verenigde Staten te vertrekken voor een opleiding Medische Thermografie en wordt tevens trainer in deze methode. Terug in Nederland start ze met onderzoeken.

de grote kans voor verandering

Ze ziet dit als de grote kans voor verandering in preventie. “Veel vrouwen denken dat borstkanker zomaar van zondag op maandag kan ontstaan. Iets mystieks bijna. Want, waar komt het vandaan en hoe ontwikkelt het zich? Wat kun je er zelf aan doen, daar hebben vrouwen geen idee van”, begint ze haar relaas. “Vrouwen wordt nooit of nauwelijks verteld wat borstklachten of borstkanker kan veroorzaken. Natuurlijk weten we allemaal dat roken slecht is en elke dag alcohol drinken ook niet goed voor je is, maar wat nog meer?”

de preventieve onderzoeksmethode

Dit thema brengt haar automatisch bij de preventieve onderzoeksmethode met thermografie, waarmee je idealiter rond de leeftijd van dertig jaar begint. “Thermografie laat zien waar het lichaam behoefte aan heeft en waaraan het prioriteit geeft. Dat gaat veel verder dan alleen het uitsluiten van verdachte plekken; dat maakt het onderzoek zo ontzettend waardevol.”

Door haar medische basiskennis is Francine bekend met anatomie en pathologie. Daarnaast is ze volledig thuis in fysiologie, hoe het lichaam functioneert en verandert wanneer het niet gezond is. “Of geen gezonde voeding krijgt. Een dieselauto rijdt ook niet lekker op benzine”, zegt ze met een knipoog. “Juist de kennis van fysiologie en thermografie biedt zoveel meerwaarde.”

een slechte horrorfilm

“Na ruim vijfduizend onderzoeken ben ik zelf rapporten gaan schrijven. Omdat ik in de kern vrouwen wil helpen en ze de juiste informatie wil geven. Ondertussen heb ik mensen om me heen verzameld die diezelfde intentie in iedere vezel meedragen.” Francine is een Christelijke vrouw en dit is de kernwaarde van haar bedrijf, temeer omdat ze een openbaring krijgt op het moment dat haar moeder in de rouwwagen de straat wordt uitgereden. “Ik zag zoveel mensen op de stoep staan die iemand aan deze ziekte zijn verloren en dacht: wat een slechte horrorfilm, dit kan zo niet langer, hier moet iets aan gedaan worden.”

voor elkaar zorgen

Naasteliefde staat bij haar dan ook hoog in het vaandel. Het is haar drijvende kracht, ook binnen haar team waarin iedereen voor elkaar zorgt. En voor de cliënten. Zo steunt De Groene Zuster Mercy Ships, twee ziekenhuisschepen die langs de kust van Afrika varen om medische hulp en opleidingen te bieden aan mensen die dat niet kunnen betalen. “Ik vind het geweldig iets voor anderen te kunnen betekenen. Dan voelt een werkweek van zeventig uur niet als werken”, reageert ze met een lach.

“Vrouwen voelen zich door ons gehoord en gesteund. Daar gaat het om. Ongeveer een week na het onderzoek met thermografie ontvangen ze het rapport. Een paar dagen later bellen we de cliënt om dit persoonlijk te bespreken en, indien nodig, wordt er altijd doorverwezen naar een arts of therapeut.”

Op de vraag wat het verschil is tussen mammografie en thermografie, geeft ze helder antwoord. “Medische thermografie kijkt naar fysiologie. Mammografie kijkt naar anatomie, naar het weefsel om de al aanwezige weefselveranderingen op te sporen. Dat maakt dat mammografie niet preventief is. Dit wil niet zeggen dat het te laat is, of dat iets wat gevonden wordt kwaadaardig is. Het zegt alleen dat het niet preventief is.”

borsten moeten wiebelen

Thermografie richt zich dus op ontstekingsprocessen die voorafgaan aan weefselveranderingen. “Een ontstekingsproces hoeft echter niet slecht te zijn. Het kan betekenen dat lymfe is gestagneerd, overwerkt is of belast met afvalstoffen en daardoor irritatie geeft aan het borstweefsel”, nuanceert Francine. “Waar thermografie vooral naar kijkt – in borstonderzoek – is asymmetrie oftewel disbalans in temperaturen. Ook al hebben bijna alle borsten een verschillende omvang, in fysiologie horen ze gelijk te zijn. Wanneer verschillende patronen zichtbaar zijn, is er werk aan de winkel. Borsten zijn geen vitale organen en hebben veel vetweefsel waarin afvalstoffen

makkelijk opgeslagen worden. Deze moeten afgevoerd worden en lymfe beweegt pas als we spierbewegingen maken. Een bh voorkomt dat borsten wiebelen. Ja, borsten moeten wiebelen, dan zorgen we voor een vrije stroom van lymfe en afvoer van afvalstoffen.”

Ze legt uit dat je lymfe kunt zien als ‘de vuilophalendienst’, maar ook als een onderdeel van ons immuunsysteem. “Bij voorkeur maken we graag een nieuw thermogram binnen drie maanden, zodat we kunnen zien of verbeteringen zijn opgetreden met alle gegeven tips. Mocht er nog een duidelijke asymmetrie zijn in temperaturen, dan wordt een vervolgonderzoek aangevraagd met echografie.”

tijd voor vrouwen om wakker te worden

De Amsterdamse die met veel plezier in Breda woont, weet exact waarover ze praat. Ze gelooft heilig in het inzicht dat medische thermografie geeft. Haar eerste boek, Handboek Borstgezondheid en medische thermografie (Uitgeverij Akasha 2016), met het veelzeggend citaat – ‘Het wordt tijd dat vrouwen wakker worden en zich gaan afvragen wat ze zelf kunnen doen om hun borsten gezond te houden. Ze moeten daarbij ondersteund worden met een onderzoeksmethode die veilig en stralingsvrij is en bovendien geschikt is voor vrouwen vanaf 23 jaar’ – wordt in de Verenigde Staten gebruikt als studieboek voor medische thermografie. (Uiteraard in Engelse vertaling.)

“Hoewel veel gebruikt bij preventieve borstonderzoeken, wordt deze methode steeds breder ingezet. Voor zowel vrouwen als mannen. Bijvoorbeeld bij ontstekingen in de kaak, onderzoek van wervels, patronen aan de buik en het gehele bewegingsapparaat. Een thermogram past als fysiologisch onderzoek uitstekend en aanvullend in de nieuwe leefstijl-geneeskunde, die gelukkig veel meer gericht is op een gezonde leefstijl.” • www.degroenezuster.nl

‘BORSTEN MOETEN wiebelen DAN ZORGEN WE VOOR EEN VRIJE STROOM VAN LYMFEE EN AFVOER VAN AFVALSTOFFEN’