

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Masterclass Borstgezondheid

Marjolein: Ik ben ontzettend blij dat jullie er allemaal zijn en ik wil jullie heel graag voorstellen aan Francine van Broekhoven. Francine is dé expert in Nederland op het gebied van borstgezondheid. Ik denk dat ik dat zo mag zeggen, hè Francine?

Francine: Ja zeker.

Marjolein: Ze heeft een boek geschreven en Francine is zo bescheiden dat ze zelfs vergeten was om dat in haar presentatie op te nemen. Maar zoals jullie zien, heb ik een hele grote boekenkast achter me. Ik moest even zoeken, maar ik heb het gevonden. Dit is het boek Handboek borstgezondheid dat door Francine geschreven is. En wat je me laatst vertelde Francine, dat vond ik ook heel indrukwekkend. Dat is dat je uitgenodigd bent in Londen bij een gerenommeerd ziekenhuis om daar experts wat te gaan vertellen over met name thermografie en borstgezondheid.

Francine: Ja, komende zondag vlieg ik naar Londen. Ik ga in een kliniek voor complementaire geneeswijzen vijf personeelsleden trainen in thermografie. Ze gaan de thermografie daar helemaal zelfstandig uitvoeren. Dit is iets wat ik meer doe in Europa, gewoon anderen weer trainen om het verder te brengen.

Marjolein: Vertel wat over jezelf. Ik denk dat dat het allerbeste is.

Francine: Ik zal eerst even iets vertellen over mezelf inderdaad, want anders denken de kijkers misschien ook 'wie is die mevrouw?' Ik had vroeger een praktijk voor acupunctuur. Mijn moeder had een praktijk in natuurgeneeswijzen en we deelden heel veel kennis. Zij was echt mijn maatje en we belden dagelijks. Op een gegeven moment kreeg mijn moeder de diagnose borstkanker. Wij waren eigenlijk zo verbaasd, we waren vooral verbaasd dat we niks wisten over borsten en hoe we daar dan mee om moesten gaan.

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Na haar dood in 2012 ben ik echt op zoek gegaan naar: wat is er nou te doen aan preventie? Wat voor soorten diagnoses zijn er? En wat kunnen vrouwen dan nog doen? Ik schrok toen ik online ging en keek naar wat daar eigenlijk is aan preventieve kennis. Er is gewoon niks! Ik dacht, er is één ding dat een verschil kan maken en dat is thermografie. Dus ik ben naar Amerika gegaan, ik heb mezelf laten omscholen tot medisch thermograaf en zo ben ik zeven jaar geleden begonnen met thermografie in Nederland. Ik heb ook een trainingscertificaat, dus binnen Europa ben ik ook degene die andere thermografen opleidt. Dat doe ik in Nederland, maar ook in het buitenland. Dus niet alleen ben ik heel erg bekend geraakt met wat vrouwen kunnen doen om hun borsten gezond te houden - want tachtig procent van de consulten die we doen zijn borstonderzoeken - maar vooral ben ik expert op het gebied van medische thermografie. Die twee gaan altijd hand in hand.

Marjolein: Zullen we gewoon met de presentatie beginnen? Dan kun je ook nog even iets vertellen over wat je nu doet. Ik zie dat het beeld van Francine niet zo goed is. Dat klopt, Francine heeft niet een hele goede camera. Ze ziet er normaal gesproken helemaal niet wazig uit, maar ik denk dat het goed is om te focussen op wat ze te vertellen heeft en als het goed is, is in ieder geval haar presentatie wel heel helder. Goed, Francine, 'the floor is yours'.

Francine: Dankjewel. Weet je Marjolein, wat me zo trof toen wij elkaar afgelopen week hadden gesproken? Jouw vraag. Jij vroeg: 'Francine, bij borstonderzoek denk ik altijd aan borstkanker.' Toen dacht ik, dan moeten we als eerste daar maar eens even een antwoord op gaan geven. Hoe zit dat nou? Ik begrijp dat heel goed en ook de reden dat je daaraan denkt en dat zullen ongetwijfeld meer vrouwen hebben die nu op het webinar aanwezig zijn. Dat je daaraan denkt, komt door het bevolkingsonderzoek naar borstkanker. Mammografie screent op borstkanker. Het zoekt naar een mogelijke weefselverandering, een knobbel of een tumor, in ieder geval iets wat er al zit. Dus we zijn de borstonderzoeken gaan koppelen aan kanker. In de jaren tachtig van de vorige eeuw is mammografie in het ziekenhuis gekomen om vrouwen te onderzoeken die een knobbel voelden. Toen heeft het RIVM besloten om gezonde vrouwen zonder symptomen op te gaan

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

roepen voor het zogenaamde bevolkingsonderzoek. Gezonde vrouwen koppelen sindsdien hun gezonde borsten zonder symptomen aan borstkanker. Als een vrouw een oproep krijgt voor de bus, dan bouwt er een spanning op en een stemmetje in haar achterhoofd dat zegt: misschien heb ik borstkanker. Waar ik en De Groene Zuster naar toe willen, is niet terug naar de oude situatie waarin alleen vrouwen met een knobbel onderzocht werden, maar echt naar een nieuwe situatie van preventief onderzoek. Thermografie is niet nieuw, maar we gaan dat wel nieuw inzetten. En misschien moeten we er wel een nieuwe naam aan geven om die koppeling met borstkanker echt los te kunnen laten.

Dus, ja, wie weet komt het nog verder terug in dit webinar. Maar goed, laat ik beginnen met de presentatie. Ik hoop dat er aan het eind ook heel veel vragen komen.

Hier had ik al even een beetje wat over uitgelegd. Mijn boek is vorig jaar ook uitgekomen in Amerika en ik hoop dat daar ook een vervolg op zit. Ook weer webinars en dergelijke. We hebben ook een magazine uitgegeven. Dat is online te downloaden. Ik ben ook vicepresident geworden van de internationale beroepsvereniging, dus de thermografie zit helemaal in mijn bloed.

Waarom geen borstonderzoek bij vrouwen onder de 50 jaar?

Waarom is er nou eigenlijk geen goed borstonderzoek voor jonge vrouwen? Vrouwen jonger dan 50 jaar. We worden allemaal pas opgeroepen op het moment dat we 50 zijn. Maar ik wil jullie ook een beetje uitdagen: waarom zou er nou niet eerder borstonderzoek gedaan kunnen worden?

Het antwoord daarop is dat vrouwen die nog niet door de overgang heen zijn gegaan, allemaal dicht borstklierweefsel hebben en dat dichte borstklierweefsel ziet er op een mammogram, dat een röntgenfoto is, helemaal wit uit. Dus als vrouwen nog niet door die overgang zijn, hebben ze dicht borstklierweefsel. Waar ze naar zoeken bij mammografie is een tumor en een tumor is ook wit. Dat is zoeken naar een sneeuwbal in een sneeuwstorm. Daarom worden heel veel echte kankers gewoon gemist bij jonge vrouwen.

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Dus ze hebben gezegd: oké, als een vrouw door de overgang heen is, dan neemt de dichtheid af. Het wordt wat meer vetweefsel. Dat beeld wordt wat meer zwart. En dan is het makkelijker om een tumor of iets dergelijks te ontdekken. Dit is de enige reden waarom vrouwen pas vanaf 50 jaar opgeroepen worden. Maar ja, daar hebben jonge vrouwen dan niet zoveel aan. Het beste moment voor mammografie is eigenlijk tussen de 80 en 90 jaar. Vrouwen van rond de 40 hebben de meeste kans om echt te kunnen overlijden aan de gevolgen van borstkanker, dus er moet iets gebeuren in die wereld. Wat gaan we daar nou aan doen? We moeten echt toe naar preventie. Daarom ben ik ook zo blij dat we zoveel vrouwen op het webinar hebben.

Onderzoeksmethoden

We hebben diverse onderzoeksmethoden:

1. mammografie
2. echografie
3. MRI
4. zelfonderzoek
5. thermografie.

Van deze vijf onderzoeksmethoden is niet één een kankeronderzoek. Dat klinkt misschien wat gek, want je zou denken dat mammografie toch het kankeronderzoek is. Nee, mammografie ziet verdachte plekken en als er iets verdachts gezien is, zal je altijd door moeten voor een echogram, want dan gaan ze nog even heel specifiek kijken. Alleen een biopsie, dus weefselafname dat je onder de microscoop legt, kan weergeven of er sprake is van kanker. Dus ook thermografie is geen kankeronderzoek, net als die andere dingen niet.

Wat is het verschil tussen mammografie en thermografie?

Wat is nou het verschil tussen mammografie en thermografie? Ik leg het wel eens zo uit: elke ziekte zou zes fases door kunnen maken, dat kennen we nog van dr. Reckeweg. Deze tekst gaan we natuurlijk allemaal niet lezen, dat is veel te veel, maar belangrijk is te begrijpen dat er zes fases zijn die een ziekte door zou kunnen maken. Fase 1 is bijvoorbeeld een kuchje of spierpijn, dat gaat wel weer over. In fase 2 krijg je misschien een bacterie binnen, je krijgt

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

koorts. Het gaat er wel weer uit. Maar na fase 6 is niks meer. Dat is de dood, daar houdt het op.

Mammografie kijkt mee in fase 4; een knobbel, een tumor, een cyste, een lipoom. Er kunnen heel veel verschillende dingen in borsten zitten, die allemaal goedaardig zijn. Maar het moet er al zijn. Ze moeten met die röntgen kunnen zeggen: hé we zien wat. Anders zeggen ze: we hebben niks gezien. Dus het is iets wat er al is, je diagnosticeert iets wat er al is, en dan is het ook nooit preventief. Dat maakt dat mammografie dus ook nooit preventief is. Waar wij nou benieuwd naar zijn als thermografen: wat is nou het veranderende lichamelijke proces dat vooraf is gegaan aan het vormen van zo'n knobbel? En dan kom je uit bij fase 2.

Thermografie is in staat mee te kijken vanaf fase 2, vanaf de ontstekingsfase volgens dr. Reckeweg. En daar kunnen we nog heel veel doen. We krijgen wel diverse niveaus van zorg binnen en als er een hoger niveau van zorg is, verwijzen we iemand natuurlijk onmiddellijk door naar de huisarts met de vraag om even een echogram te maken, specifiek van de plek die wij hebben gezien als hoog niveau van zorg.

Ook al begrijp je nog niet zo veel van wat thermografie is, dit is alvast even het verschil tussen anatomisch kijken met röntgen en fysiologisch kijken met thermografie.

Thermografie is dus ook nooit diagnostisch. Artsen zijn opgeleid om diagnoses te stellen. De hele literatuur en hun opleiding is ervoor om te zeggen: iemand is ziek of die heeft een schildklier die afwijkt; het moet er al zijn. Ze zullen nooit zeggen: het is aanstaande; ze diagnosticeren altijd in fase 4. Met al die tests die we hebben en de mogelijkheid om preventief onderzoek te laten doen met thermografie, hopen we dat vrouwen zelf weer aan het roer komen te staan van hun borstgezondheid. Dat vrouwen vanaf 23, of vanaf 30 jaar het liefst, een keer een thermogram laten maken en dat misschien eens in de vijf jaar ofzo. Dat ze dan zeggen als ze 50 worden en de oproep krijgen:

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

ach joh, ik weet allang hoe dat moet. Die kant moeten we op. Het zou helemaal mooi zijn als ze zelf het heft in handen nemen.

Hoe werkt thermografie?

Hoe werkt die thermografie nou? Dat is eigenlijk heel leuk uit te leggen. Misschien kennen jullie Hippocrates, dat was een hele wijze arts die leefde rond 460 jaar voor Christus. En wat deed die beste dokter? Die bedekte de blote huid met natte modder en daar waar de modder het eerste opdroogde, daaronder was het warmer en daar ging hij op zoek naar de ziekte. Dat is natuurlijk waanzinnig, dat hij toen eigenlijk al snapte dat er iets is met temperaturen aan de huid. Wij hoeven die modder niet meer te gebruiken, wij gebruiken een hoogwaardige infraroodcamera die de temperaturen aan de huid exact kan meten en dat op elke millimeter van de huid op honderdste graden nauwkeurig. Dat is natuurlijk het mooie van dit onderzoek. Iemand zit op een kruk en wordt niet aangeraakt. Er is geen straling. Het onderzoek is dus volledig pijnvrij en veilig. Verder is het dus ook zo dat die camera een detector is. Het is niet iets wat met straling je lichaam ingaat, maar het is iets wat informatie van jouw lichaam ophaalt en zo naar de software brengt waar we het kunnen uitlezen. Dit is de manier waarop we het doen.

We doen natuurlijk niet alleen borstonderzoeken, want overal waar ruimte is kunnen we die camera op zetten. Dus ook mannen komen, kinderen komen. Of mensen die willen weten: hoe is het eigenlijk met die spataderen, of kun je eens kijken naar mijn hoofd? Zijn er patronen te zien aan de kaak, schildklier, noem maar op. Tachtig procent van wat we doen is borstenonderzoek, maar het kan natuurlijk veel breder.

Kijk, borsten moeten een symmetrie hebben, we gaan even wat meer toe naar borsten en borstgezondheid. Weet je, je beide handen hebben toch dezelfde temperatuur? Zowel links als rechts. Dus je linker- en rechterborst moeten ook één en dezelfde temperatuur hebben. Je linker- en rechterschouder en je linker- en rechteroor. Het lichaam wil altijd balans houden in temperatuur, dus op het moment dat wij een asymmetrie zien in temperaturen, dan denken we: dat is gek, wat is die borst aan het doen? En

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

dat kan een verhoogde temperatuur zijn, maar ook een verlaagde. We hebben geen warmtecamera. De camera meet temperaturen. Het gaat om: wat zien we nou precies aan die borsten?

Wat je hier ziet is een foto van borsten die een hele mooie symmetrie hebben. In beide borsten zie je allerlei kleuren door elkaar heen en dat wil zeggen dat deze borsten echt last hebben van opgehoopte lymfe, afvalstoffen, cystevorming misschien. We noemen dat ook wel fibrocystisch weefsel. Je mag het woord weer vergeten, maar het gaat erom dat de vrouw op deze foto een laag niveau van zorg had, omdat er een mooie symmetrie is. We weten van borstklachten dat die zich doorgaans maar in één borst tegelijk ontwikkelen, dus waar we zelf als vrouw ook op moeten letten als we kijken in de spiegel is: is er een asymmetrie tussen de ene en de andere borst? Bijna alle vrouwen hebben ongelijke borsten qua grootte, dus dat is normaal. Maar waar ik het over heb is, stel dat één tepel intrekt. Dat vind ik heel bijzonder. Als twee tepels intrekken, vind ik dat minder bijzonder. Het gaat echt hierom: let op die asymmetrie als je gaat kijken voor de spiegel.

Ik zal straks nog even iets uitleggen over hoe je goed zelf borstonderzoek kan doen, want dat is ook wel heel belangrijk om te weten, maar waar thermografie naar kijkt is als eerste die asymmetrie in temperatuur.

Wat we hier zien, is dat deze borsten mij toeschreeuwen van 'help me alsjeblieft'. Hier zitten allerlei temperaturen door elkaar heen. Die borsten moeten mooi egaal blauw zijn, net zoals je hier ziet. Gewoon één temperatuur. Dit zijn echt van die prachtige niks-aan-de-hand borsten.

Wanneer thermografisch onderzoek?

Het onderzoek is mogelijk voor vrouwen vanaf 23 jaar, maar ik zeg altijd: begin met je dertigste. Vrouwen tussen de 20 en de 30 hebben vaak zoveel hormoonschommelingen, dat geeft een heel onrustig beeld. En ja, borsten zijn zeer gevoelig voor hormonen. Denk maar eens aan je menstruatie, vlak daarvoor. Het kunnen echt van die bloemkolen worden, zodat je hartstikke pijnlijke borsten hebt. Maar dat is heel normaal.

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

We krijgen dus met thermografie echt preventieve signalen. Wat kun je nou doen? Waar kun je op letten? Hoe kun je het verbeteren? En dat is het mooie van dit onderzoek...

Hier, kijk, dit bedoel ik. Hier zien we een enorme asymmetrie; die rechterborst lijkt redelijk afgekoeld, een paar patroontjes, maar links... Amai wat een patroon van warmte. Dat was een flinke borstontsteking. Maar wat zou dit nou kunnen zijn? Ik laat je even nadenken. Wat heeft dit nou veroorzaakt? Je zult het niet geloven. Ik ga het antwoord geven. Dit is dus het gevolg van een mobiele telefoon dragen in de beha. Is het niet vreselijk? Dus die mobiele telefoon moet niet in de beha gedragen worden, want dat geeft dit soort dingen. Ik weet niet of dit is van de straling of van de warmte, maar wel dat dit het gevolg is. Dus houd die mobiele telefoon weg uit de beha. Als je iemand kent, laat het haar weten alsjeblieft.

Maar hier zie je dus al heel duidelijk die asymmetrie in temperaturen. Een tijdje geleden hadden we op Facebook ineens zo'n foto van een vrouw die in een pretpark was geweest. Er was een thermische camera die had haar gefotografeerd en ze had een hele warme rechterborst gezien. Dat heeft ze laten onderzoeken en er bleek inderdaad wat aan de hand te zijn met die borst. Dat was natuurlijk helemaal geen onderzoek en hartstikke onnauwkeurig, maar toch geeft het aan wat een asymmetrie in temperaturen we krijgen. Weet dus dat die borsten gewoon één en dezelfde temperatuur moeten hebben, want dat is wat het lichaam altijd graag in stand wil houden.

Wat je hier ziet is allerlei temperaturen door elkaar heen en in die hele borstkas allemaal rode vlekjes. Dit is typisch een uiting van hormoononbalans, ontstekingen, laagwaardige ontstekingen. Die borsten zijn niet happy, want die zijn niet mooi egaal blauw afgekoeld, er is cystevorming, er zijn verklevingen. Hier kun je hartstikke veel aan doen. Natuurlijk met het dieet, zeker heel belangrijk, doe de beha heel vaak uit, zorg dat je je hormonen in balans krijgt en laat ook eens een keer een borstweefselbehandeling doen. Daar kom ik zo nog wel even op terug.

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Hoe houd je je borsten gezond?

Ik wil het eerst gaan hebben over wat je nu gewoon zelf al kan doen om je borsten optimaal gezond te krijgen. Ik zei het al even, de beha mag uit. En waarom is dat nou? We hebben heel veel lymfevocht in ons lichaam, veel meer dan bloed. Dat bloed wordt voortgepompt door ons hart, dat pompt dat de hele dag rond. Maar lymfe heeft geen pomp. Hoe krijgen we nou die vuilophaaldienst, want dat is de lymfe, nou in de rondte? Dat die de afvalstoffen uit alle weefsels en noem maar op gaat wegnemen.

Als wij spierbewegingen maken - ik zit nu met mijn armen te bewegen, maar dat zie je niet - dan gaat die lymfe stromen en dat is natuurlijk hartstikke goed. Dus springen en lopen, dat is goed om die lymfe te laten bewegen. Maar mijn borsten kunnen niet bewegen, ze kunnen geen spierbewegingen maken, ze kunnen niet denken 'ik ga een stukje wandelen of sporten', zij hebben het nodig om te kunnen wiebelen. Ik zeg altijd: borsten moeten wiebelen. Dat klinkt heel leuk, maar het is ook echt belangrijk, want die borsten zijn afhankelijk van hoeveel ruimte ze krijgen om te schommelen, zodat die lymfe daar normaal kan stromen. Lymfe ligt vlak onder de huid, dus als je daar een strak elastiek tegenaan doet, dan stagneer je die lymfe eigenlijk al. Waarom is dat dan zo erg? Nou, kijk, vrouwen bewaren afvalstoffen op een plek waar het veilig is. Bij vrouwen is dat dus in de borsten. Afvalstoffen die je niet direct kwijt kan, en dan heb ik het over parabenen, insecticiden, de pil, herbiciden, noem maar op, het is allemaal zoi... Wat je niet direct kwijt kan, wordt opgeslagen in vetweefsel waar het geen kwaad kan. Borsten liggen buiten het lichaam, het zijn geen vitale organen, het is lekker veilig vetweefsel, dus ze slaan heel veel afvalstoffen op. En ja, als wij dan de vuilophaaldienst stilzetten, dan is dat natuurlijk niet handig. We krijgen een ophoping van afvalstoffen in die borsten en wat er dan mee gebeurt, is dat het lichaam zegt: ik wil daar toch vanaf. Dus het lichaam gaat kleine ontstekinkjes maken en dat moet je zien als een splinter in je vinger. Die splinter in je vinger, die zweert er wel uit, maar in je borsten is dat een stuk moeilijker, zeker als je altijd die beha eromheen zet. Dat kan in de loop van de jaren leiden tot klachten, ellendige dingen en misschien zelfs erger.

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Zeker de beugelbeha is echt debet aan borstklachten die ontstaan. Kijk maar eens op dit plaatje. Die groene draadjes zijn lymfevaatjes en die bolletjes zijn lymfeknopen. Afvalstoffen moeten altijd via die draadjes naar de lymfeknopen. Als je daar die beugel tegenaan zet, je weet precies waar die zit, dan zie je dus dat je de weg afsluit terug richting de oksel om die afvalstoffen goed af te voeren.

Even een klein beetje anatomieles: die paarse trosjes die je daar ziet, direct achter de tepel, dat zijn de melkklieren, de lymfevaten liggen vlak onder de huid en er ligt natuurlijk nog heel veel vetweefsel in die borst.

3 belangrijke tips voor gezonde borsten

Wat kun je nou doen om ervoor te zorgen dat die lymfe gewoon weer lekker op gang komt? Je ziet het al, het borsteltje ligt ernaast. Dat borsteltje kun je elke ochtend gebruiken om die lymfe lekker in beweging te brengen. Wat je doet is, je begint gewoon zacht te borstelen in de oksel. Je gaat helemaal rondom je borsten, je neemt het borstbeen mee en het sleutelbeen en dan doe je de andere kant. In een half minuutje ben je al klaar. Dit maakt dat die lymfe weer gaat stromen, dat die afvalstoffen weg kunnen. Dus drie hele belangrijke tips nu alvast: de beha regelmatig uit. En als je zegt, oh dat gaat echt niet, doe dan een beha aan die wat zachter is of die de lymfe niet zo stagneert, of zonder beugel, zoiets. Als je in de tuin gaat schoffelen op zaterdag, dan kan je best even zonder beha. En als je zegt, ja maar hoe moet het dan met sporten? Trek lekker een sportbeha aan. Doe de meisjes een uurtje in een tasje, dat vinden ze helemaal niet erg. Daarnaast hebben ze gewoon ruimte nodig.

Dus de tips:

1. de beha vaak uit
2. droogborstelen 's ochtends
3. masseren onder de douche.

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Dat masseren onder de douche gaat zo: je pakt met twee handen een borst beet, je beweegt die alle kanten op, lekker inzepen en wegstrijken naar de oksel toe.

Dit zijn al drie hele belangrijke tips die je kan doen. Breng die borsten lekker in beweging. Zorg dat die afvalstoffen eruit gaan. Het is echt een belangrijk iets om je borsten te verzorgen.

We hebben ook een filmpje van het droogborstelen, want ik zit het hier helemaal voor te doen, maar je hebt het niet gezien Er is een instructievideo bij ons op de website en op Facebook en daar doe ik helemaal voor hoe je dat droogborstelen kan doen. Het belangrijkste is: doe het zacht, want als je hard drukt, dan druk je die lymfevaatjes alweer dicht. Dat is wel leuk voor de bloedsomloop, maar dat was nou niet de bedoeling. Dus doe het zacht. Dat is echt belangrijk.

Ik wil je eventjes dit laten zien. We hebben zo'n mooie verbetering gekregen. Deze mevrouw kwam bij me in december 2016. Ze had al 5 jaar hele pijnlijke borsten en kreeg elk jaar een mammogram van haar huisarts, maar dat hielp haar niet met de pijnlijke borsten. Elke keer zeiden ze: we hebben niks gezien. Maar dat was niet haar vraag. Ze had pijnlijke borsten. Ik denk dat zij midden 40 was, dus zij zei 'ik laat eens een thermogram maken, dan zien we wel wat daaruit komt en hoe dat gaat'. Dat zie je hier, vier maanden later.

Ik had haar de tips gegeven. Ik zei: je hebt een laag niveau van zorg, dus voor beide borsten geldt hetzelfde, maar er is wel wat werk aan de winkel. En met dat werk aan de winkel bedoel ik dus die tips die ik net heb genoemd.

Ze belde me na twee weken en zei: Francine, de pijn is over! Ze was zo blij! Het kan zo eenvoudig zijn. Als jullie ook pijnlijke borsten hebben, begin met die beha uit te trekken, vooral 's nachts, en lekker zacht masseren. Als je je zorgen maakt, bel de huisarts, want laten we wel gewoon de voeten op de grond houden.

Maar kijk, dit is dan het tweede thermogram dat ik van haar maakte, vier maanden later, op 13 april, en dan zie je twee mooi egaal blauw afgekoelde borsten. Ik was zo blij toen ik dit zag. Ik heb haar gevraagd: mag ik jouw foto's gebruiken? Natuurlijk, zei ze, dit moet je gewoon aan alle vrouwen laten

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

weten. Is dit niet prachtig? Het is zichtbaar, maar voor haar vooral natuurlijk voelbaar. Superleuk!

Dus ja, de beha mag aan de wilgen. Vrouwen zeggen me weleens: maar dan heb ik ze over een half jaar op mijn knieën hangen. Nou, dat is niet zo. Borsten hebben de vorm die ze hebben, daar verandert niks aan. Het is zelfs zo dat als je je borsten goed gaat verzorgen - dus regelmatig gaat masseren of je partner gewoon lekker laat masseren (koop een lekkere rozenolie ofzo), gaat borstelen, de beha uittrekt - borsten daar heel mooi stevig van worden. En ze houden de vorm die ze hebben. Dus wees niet bang dat ze over een half jaar op je knieën hangen, want het is gewoon echt niet zo.

Deodorant

Verder is het belangrijk te kijken naar je deodorant, dus kijk eens naar wat je in je badkamer hebt staan. Zitten in je deodorant aluminium of parabenen? Ik ga even terug naar deze - kijk, in de oksel liggen natuurlijk heel veel lymfeknopen en aluminium stopt het zweten. Daarom stoppen ze dit ook in zweetvoetencremes, want dat stopt het zweten. Maar dat wil je niet in je oksel. Je wil het zweten niet stoppen, je wil dat het ingepakt wordt in vetbolletjes waardoor de geur niet meer te ruiken is. Wat je het beste kan doen, is zelf een deodorant maken. Bijvoorbeeld baking soda met kokosvet ofzo, maar je kan hem ook gewoon kant-en-klaar kopen. Ik ben gek op de deodorant van Ben&Anna, omdat die verpakt is in karton. Als je het weggooit, gooi je geen blik weg, je gooit geen plastic weg, maar gewoon het kartonnetje. Het is wel belangrijk om Ben&Anna op een vochtige oksel aan te brengen, dan blijft hij heel mooi zacht. Het is echt een ideale deodorant en hij werkt ook nog goed. Er zijn ook deodorants op de markt, die biologische deodorants, die gewoon niet werken. Dat wil je ook niet. We willen wel dat het goed is.

Het effect is dat als je gaat zweten, het zweet verpakt wordt in het kokosvet, zonder dat je oksels dan heel vet zijn. Deze deodorant is echt heerlijk.

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Jodium

Oké, we hebben het over het droogborstelen gehad. Nu jodium... Veel mensen hebben een jodiumtekort en als iets daar last van heeft in je lichaam, zijn dat de borsten. Jodium wordt ook bewaard in de borsten. De borsten zijn zeg maar de voorraadkast van jodium in je lichaam. De schildklier heeft er last van als er jodiumtekort is en die kan dus andere hormonen gaan produceren. Die gaat dan anders werken, waardoor de borsten daar ook weer last van krijgen. Dus de borsten en de schildklier hebben allebei jodium heel hard nodig. Zorg dat je je jodium op orde hebt. Misschien wil je het laten testen, want je wil geen extra jodium nemen als je een te snel werkende schildklier hebt.

Kleefkruid

Kleefkruidthee. Kleefkruid is echt Nederlands kruid. Je ziet het vaak in tuinen die slecht onderhouden zijn. Het zijn die langdradige dingen met die bolletjes eraan, die aan je kleding kleven. Kleefkruid is ontzettend fijn om lymfe lekker te laten doorstromen. Je kan het gewoon koken in thee. We verkopen het ook in de webshop. Je kan het ook ergens online bestellen. Kleefkruid zorgt er dus echt voor dat die lymfe goed gaat stromen.

Aloë vera en kool

Wat je ook kan doen, is je borsten lekker insmeren met aloë vera. Je kan een puur blad kopen dat je leegschraapt en op je borsten smeert. Doe daar dan een katoenen beha omheen of eventjes een katoenen pakking; het mag ook met klei. Maar bij deze allebei geldt: als je echt pijnlijke borsten hebt, wees er dan voorzichtig mee, want het kan een enorm effect hebben.

Als je borstvoeding geeft en je hebt hele pijnlijke knobbelige borsten, doe dan eens biologische koolbladeren erin. Het maakt niet uit of het witte kool of rode kool is. Je moet de bladeren kneuzen, die doe je in de beha en op die manier krijg je rust in die borsten.

Voor alle tips geldt: dit zijn tips. Als je je zorgen maakt over je borsten, bel even met je huisarts.

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Borstweefseltherapie

Ik noemde het net al even: borstweefseltherapie. Wat is dat nou? Sinds een jaar of vijf zijn er een aantal therapeuten in Nederland in staat om borstweefsel aan te raken op een osteopathische manier. Dat wil zeggen, het is geen borstweefselmassage, het is echt een manier om dat weefsel vrij te maken van gestagneerde lymfe. Het kan ook cystes vrij maken. Het kan zorgen dat afvalstoffen weer gaan stromen in de lymfe, waardoor ze afgevoerd kunnen worden. Het kan verklevingen oplossen. Het is werkelijk fantastisch om bijvoorbeeld mastopathie goed mee te behandelen. Mastopathie is een echt pijnlijke borst of een schijfgevoel dat je weleens in je borst kan hebben. Het ontspant je borsten', ook al zeggen vrouwen 'nou, ik heb nooit wat met mijn borsten. Ik zei dat namelijk ook altijd. Ik dacht, ik ga het toch een keertje laten doen, want ik ben gewoon benieuwd. Als ik vrouwen doorverwijs, wil ik zelf ook weten hoe het is. De eerste keer zaten er echt pijnlijke puntjes, terwijl ik ook dacht dat ik van die niks-aan-de-hand borsten had. Hoe mijn borsten daarna voelden? Zo ongelooflijk zacht! Toen dacht ik: zo horen borsten eigenlijk te voelen. Bij mij hadden ze ook hun hele leven in de beha gezeten. Op dit moment draag ik al vijf jaar geen beha meer en ik laat jaarlijks een borstweefselbehandeling doen, gewoon als onderhoud. Het gaat om zo'n diepte dat je het zelf moeilijk kan doen, dus het is echt fijn om op een bank te liggen bij een borstweefseltherapeut. Kijk even bij ons op de site naar de juiste borstweefseltherapeuten. Die zitten over heel Nederland en België verspreid. Ook de vrouwen die bij ons op de site staan, hebben verstand van thermografie. Dus je kan je thermogram meenemen naar deze borstweefseltherapeuten, zodat ze precies weten hoe je ervoor staat en wat ze kunnen doen. Ook heb ik contact met deze borstweefseltherapeuten, want als er bepaalde dingen gaande zijn, hebben we natuurlijk onderling overleg over wat wel en wat niet, of bijvoorbeeld alleen energetisch behandelen, dat kan ook nog. Het is een hele zinvolle therapie. Allerlei klachten kunnen daarmee gedaan worden.

Hoe doe je zelf goed borstonderzoek?

Wat ik nog wilde vertellen, is hoe je nou goed zelf borstonderzoek doet. Ik had het net al even over dat kijken. Wat vrouwen mogen weten, is dat

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

borstklachten zich doorgaans maar in één borst tegelijk ontwikkelen. Als we daarvan uitgaan, hoe kan je dan het beste borstonderzoek doen? We lezen op het internet dat je één hand op je tegenovergestelde borst doet, de andere hand op je hoofd en zo moet je je borst indelen in taakpunten. Je kan je er een voorstelling van maken, maar het is zo onduidelijk. Tachtig procent van de vrouwen geeft bij mij in een consult aan geen borstonderzoek te doen, want ze weten toch niet wat ze moeten voelen. Ze hebben geen idee! Wat ik altijd zeg: als je nou de tepels in de kuiltjes van je handen legt en dan eerst kruislings, dus met twee handen tegelijk, aan je beide borsten gaat voelen. Je legt de tepels in de kuiltjes van je handen, eerst kruislings, de rechterhand op de linkerborst en linkerhand op de rechterborst. Dan ga je voelen en dan voel je eerst aan de zijkanten, je voelt de onderkant en de bovenkant. Ze moeten hetzelfde voelen, ook al zijn ze verschillend in grootte. Borsten moeten gewoon hetzelfde voelen en als je dan een asymmetrie voelt: hé, dat is opmerkelijk. Dan zou ik aan de bel trekken bij de huisarts. Als je dat kruislings hebt gedaan, dan doe je het ook nog even met je rechterhand op je rechterborst en met je linkerhand op je linkerborst. Dan ga je weer van boven naar beneden en de zijkant helemaal rondom. Dat is hoe je het beste borstonderzoek doet. Het is dus veel eenvoudiger dan dat wat we op het internet lezen. Vergeet dat alsjeblieft en vertel dit door aan alle vrouwen die je kent; je buurvrouw, je zusje, je nichtje, je moeder, je oma. Dit is hoe we het beste borstonderzoek kunnen doen: gewoon twee handen tegelijk op die borsten en zoeken naar de asymmetrie. Dat is het belangrijkste.

Thermogram laten maken

We hebben op dit moment zo'n 24/25 locaties waar we de thermogrammen maken in Nederland en België. Wij behandelen niet. Wij maken echt alleen die thermogrammen. De rapporten worden altijd persoonlijk doorgesproken in een belafspraak. Zo'n rapport krijg je na een week, 14 dagen ongeveer toegestuurd via de mail en dan krijg je iemand van ons aan de telefoon om dat rapport helemaal door te spreken. Het is voor ons heel belangrijk dat je precies weet wat erin staat en wat je kan doen. Er komen ook wel eens dingen uit waarvan we zeggen: we gaan doorverwijzen. Het liefst verwijzen we door

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

naar het netwerk van artsen, bijvoorbeeld artsen voor complementaire geneeswijzen, een arts voor functionele geneeskunde noem je het ook wel, therapeuten die de thermografie begrijpen, chiropractors, holistische tandartsen, borstweefseltherapeuten, noem maar op.

Voor afspraken kun je natuurlijk gewoon bellen met het nummer dat onder in beeld staat of je kijkt even op degroenezuster.nl. Daar vind je ook een formulier dat je kan invullen; dat formulier komt in onze mail en dan kunnen we je gewoon even terugbellen als je dat prettig vindt. Voor we gaan afsluiten... Marjolein ben je er nog?

Marjolein: Ik ben er nog!

Vragen van kijkers

Francine: Ik ben heel benieuwd of er vragen zijn!

Marjolein: Ik laat jou graag weer even zien. Ik zal het beeld even afwisselen. Ik heb mee zitten schrijven. Ik dacht dat ik heel veel wist. Ik heb je natuurlijk op verschillende beurzen ontmoet en een verhaal van jou gehoord, maar ik haal hier toch ook weer nieuwe dingen uit voor mezelf. Vooral hoe belangrijk het is dat we die afvalstoffen die zich in ons lichaam ophopen, gewoon kwijtraken. En wat ik me inderdaad nu pas voor het eerst echt realiseer, is dat onze borsten misschien voor ons lichaam de ideale plek zijn om die afvalstoffen die we niet goed kunnen afvoeren, op te slaan. Maar ik wil heel graag de vragen gaan beantwoorden.

VRAAG: Hoe beoordelen jullie door operatie verschillend geworden borsten? Misschien dat je daar ook iets over kan zeggen. Er zijn natuurlijk best wat vrouwen die een borstvergroting of borstverkleining hebben ondergaan. Kun je daar iets over zeggen?

Francine: Ja zeker, ook borstimplantaten. Het belangrijkste waar we naar kijken, is dus de asymmetrie in temperaturen. Daarnaast kijken we ook naar allerlei patronen die in andere paletten zichtbaar worden, maar we nemen van tevoren ook altijd een anamnese af. Dat is een vraaggesprek over wat je

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

allemaal hebt meegemaakt met de borsten, of er ziektes zijn of wat dan ook. Die anamnese is net zo belangrijk als de beelden.

Dus als er operaties geweest zijn, dan houden we daar rekening mee. Ook als iemand bijvoorbeeld mastectomie heeft aan één borst of misschien aan beide borsten, dan is er geen vergelijking meer mogelijk. We houden daar rekening mee in de rapportages.

Marjolein: Ik zie dat iemand een vraag heeft. Ik kan me voorstellen dat er veel vragen zijn van vrouwen die iets aan hun borst hebben moeten laten opereren.

VRAAG: *Ik heb een operatie gehad en een cyste, met als gevolg littekenweefsel. Wat adviseer je mij?*

Francine: Een borstweefselbehandeling. Een cyste is nooit een knobbel. Een cyste is een holte gevuld met vocht. Je hebt die borstweefsellagen en dat opgehoopte lymfevocht gaat tussen die weefsellagen zitten en dat is ontzettend pijnlijk. Wat ze heel vaak doen, is een naald in die borst steken en dan dat vocht eruitzuigen, maar dat is natuurlijk niet de oplossing. Het doet heel erg pijn, want zo'n cyste is al heel pijnlijk. Ze halen het vocht weg. Dat geeft even een beetje opluchting, maar het is niet de oplossing. Dus ik zou echt kiezen voor een borstweefseltherapeut en kijk dan even bij ons op de site naar de juiste.

Marjolein: Ik zag dat er inderdaad inmiddels wel een stuk of 20/25 borstweefseltherapeuten zijn in Nederland en België.

Francine: Ja, er zijn er al wel 60/70, maar er zijn 25 waar wij mee werken, omdat die de thermografie begrijpen en die volgen ook de bijscholingscursussen die wij geven. Het gaat mij echt om de combinatie tussen thermografie en wat een vrouw gaat uitvoeren. Als iemand nog nooit een thermogram heeft laten maken en die gaat dan zo 'out of the blue' naar

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

een borstweefseltherapeut, dan vind ik daar toch een bepaald risico inzitten. Ik zou dan toch echt eerst een thermogram laten maken.

Marjolein: Een vraag van Linda.

VRAAG: *Ik heb gehoord dat mammografie niet goed werkt bij borstimplantaten. Geldt dat ook voor thermografie?*

Ze zegt er maar even bij: ik heb zoutwater gevulde borstimplantaten.

Francine: Even over die implantaten. Ik heb daar zo'n 3 jaar studie naar gedaan. Ik heb twee hele uitgebreide blogs op mijn site staan over borstimplantaten; één over de implantaten en één over explantatie en detox na explantatie.

Of een implantaat een zoutwateroplossing heeft of een siliconenoplossing, maakt op zich niet zoveel uit. Ze hebben allebei een siliconen envelop. Het gaat erom dat die siliconen altijd zweten en het lichaam maakt een kapsel rond dat implantaat. Dat is een soort bindweefseling en dat doet het lichaam zelf als het een sterk immuunsysteem heeft om jouw lichaam te beschermen tegen die siliconen. Op het moment dat je een mammogram laat maken, komt er 18 tot 20 kilo op die borst te staan, dus ik raad vrouwen die implantaten hebben af een mammogram te laten maken. Ga dan voor een echo. Ik zal niemand weghouden bij de mammografie of bij de bus of bij het bevolkingsonderzoek, maar wel vrouwen met borstimplantaten. Ronduit gevaarlijk, want je zet zoveel druk op die implantaten, dat de kans dat dat kapsel kapotgaat of dat zo'n implantaat scheurt, gewoon aanwezig is. Dat zegt ook de Nederlandse Gezondheidsraad in een rapport. Er wordt aangeraden dat vrouwen elk jaar een mammogram laten maken als ze borstimplantaten hebben, omdat er te weinig weefsel in zicht zou zijn. Tegelijkertijd geven ze in datzelfde rapport toe dat implantaten kunnen gaan scheuren. Ik zou zeggen: doe het niet. Wil je een anatomisch onderzoek? - Ik had het al even over fase 4. - Wil je dat onderzoek, laat dan een echogram maken. Bijvoorbeeld op borstpoli.nl zitten artsen die maken al twintig jaar echogrammen van borsten. Die zijn zo nauwkeurig, dus die kunnen daar heel

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

goed mee overweg. Ik krijg veel vrouwen op consult met borstimplantaten. Wij kunnen daar heel veel mee, voor ons is het hetzelfde onderzoek als bij vrouwen zonder borstimplantaten. Dus je bent welkom!

Marjolein: Goed om te weten. Ik zie hier heel veel berichtjes waarbij de beha's uitgegaan zijn Francine en ik zie heel erg veel dankjes voorbijkomen, hele waardevolle informatie.

VRAAG: *Marianne vraagt: is dit ook al bekend in Frankrijk?*

Ik heb verschillende vrouwen die in het buitenland wonen uiteraard, kun je daar wat over zeggen?

Francine: Ja, ik heb al iemand getraind in Frankrijk. Alleen de thermografie is daar niet verdergegaan. Wel in Italië nu mondjesmaat. Londen begint natuurlijk volgende week. In Nederland lopen we zo verschrikkelijk ver voorop met thermografie, dat zou je misschien niet verwachten. In Duitsland wordt het wel gedaan. In Scandinavië ook wel. Daar heb ik ook al mensen getraind. Laat ze gewoon lekker naar Nederland of naar België komen. Ik heb ook een praktijk in Gent. Ik heb laatst ook al een consult gehad in het Frans. Gelukkig zat er een tolk bij, maar ik heb het rapport ook in het Frans kunnen afleveren. Dus laat ze gewoon naar Gent komen of naar Antwerpen.

Marjolein: Ik zie hier een vraag van Lenie die deze presentatie graag zou willen gebruiken voor een themamiddag. Lenie, neem even contact met ons op via info@energiekervrouwenacademie.nl, want Francine en ik vinden inderdaad allebei dat deze presentatie voor een groter publiek beschikbaar zou moeten zijn. Daar gaan we mee aan de gang. Dus eventjes geduld, maar dit wordt een presentatie die we aan meer vrouwen ter beschikking willen stellen.

VRAAG: *Vraag van Mo: Een vriendin krijgt steeds verschillende artsenmeningen over verdachte kalkspatjes. Wat kan de thermografie voor haar betekenen? Misschien ook goed om even uit te leggen wat kalkspatjes zijn Francine.*

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Francine: Kalkspatjes zien er op een mammogram zwart uit, dus het is iets wat heel snel gezien wordt. Het is niet helemaal duidelijk wat kalkspatjes zijn, maar het kunnen wel ontstekingsgerelateerde plekken zijn. Er is dus nog geen consensus in de medische wereld over die kalkspatjes. Wat ik denk dat het is: vrouwen houden zoveel afvalstoffen vast in hun borsten en wanneer je een sterk immuunsysteem hebt, zal daar bindweefsel omheen komen. Het kan zijn dat dat dus zwart te zien is op die röntgenfoto's van de mammografie.

Thermografie ziet natuurlijk asymmetrie in temperaturen of verhoogde temperaturen, dus daar geven we een ander niveau van zorg aan dat niet gerelateerd is aan mammografie in fase 4. Het kan dus zijn dat wij wel ontstekingsgerelateerde dingen zien en dan ligt het aan het niveau van zorg wat je zou kunnen doen. Ik zou dan echt beginnen met de tips: droogborstelen, beha uit, lekker masseren onder de douche, een keer een borstweefselbehandeling laten doen. Het is moeilijk om te zeggen 'ga daar niet heen of laat niks doen aan die kalkspatjes', dat is de medische wereld, daar bemoei ik me verder niet mee. Maar op een thermogram kijk ik echt van: wat is het niveau van zorg en wat kunnen wij daaraan doen?

Marjolein: Zien jullie in Nederland.

Francine: Kijk dat is je anatomie. Dus je kan een anatomisch defect hebben of een knobbel of kalkspatjes of wat dan ook, maar de vraag is: wat doet het lichaam daarmee? Het kan best zijn dat er al jaren een cyste zit in de borst die helemaal geen asymmetrie in temperaturen geeft bij ons, omdat het lichaam daar al lang vrede mee heeft en het opgelost heeft. Daar is geen veranderende fysiologie. Als het lichaam echt ergens van af wil, dan zal het een ontsteking gaan creëren om ervan af te komen. Dan krijgen we die asymmetrie in temperaturen.

Marjolein: Een belangrijke vraag: wordt thermografie vergoed in de basisverzekering?

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Francine: Nee, niet in de basis en ook niet in de aanvullende. Het is wel zo dat de ONVZ een aanvullende verzekering heeft, die is vrij kostbaar, maar die vergoeden nog wel eens thermografie. Natuurlijk zijn we al jaren bezig met de verzekeringen. Misschien het nieuwe GezondheidsCoöperatief, dat anders gaat werken dan de gewone grote zorgverzekeraars. Dat is een helemaal nieuwe zorgverzekering, hetgezondheidscoöperatief.nl, dat gaat werken zoals het broodfonds ook werkt. Het is een particulier initiatief, je gooit geld in de pot en van daaruit wordt er van alles betaald. Prachtig mooi, maar even niet voor dit webinar.

Marjolein: Caroline vraagt: Kan er bij een mammografie later klachten ontstaan en hoe ga ik hiermee om? Blijkbaar heeft ze een minder goede ervaring met mammografie.

Francine: De huisartsen zeggen weleens: het gaat wel weer over. Ook al heb je na drie weken nog die blauwe borst, neem maar een paracetamol. Ik vind dit zo moeilijk. Dit is een hele moeilijke, want ik ben erachter gekomen dat ik onlangs 5.000 onderzoeken heb gedaan, waarvan duizenden borstonderzoeken. Wat vrouwen mij hebben gemeld vooraf aan het consult over een mammografie... Ik wou dat er een documentairemaakster was die een interviewscala zou gaan maken van al die verhalen die ik heb gehoord over mammografie. Het is zo schrijnend wat daar allemaal gebeurt. Ik ga je daar niet mee vermoeien, het zijn rotverhalen. Maar ja, wat moet je daar nou mee? Ga in ieder geval je borsten zachtjes masseren. Ga zorgen dat ze ontspannen worden. Of ga een keer een borstweefseltherapeut opzoeken om dit probleem op te lossen.

Marjolein: Dat zou altijd kunnen.
Hier heb ik een vraag van Pieterneel.

VRAAG: *Ik heb het BRCA2-gen waarbij jaarlijkse controle nodig is. Bij mij is de mammografie inderdaad lastig te beoordelen. De MRI overigens wel. Zou thermografie een mammografie kunnen vervangen?*

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Francine: Kijk, het is appels met peren vergelijken. Mammografie kijkt anatomisch in het weefsel. Ik zeg wel eens in het vlees. Ze willen verandering zien van die weefselstructuren. En thermografie kijkt naar hoe het functioneert. Is alles rustig? Functioneert het normaal zoals het zou moeten? Hebben we twee mooi egaal blauwe borsten of zit daar toch asymmetrie in temperaturen? Op het moment dat je dus een mammografie laat maken bij een BRCA2-gen - dat is het borstkankergen - dan is het nooit preventief, want ze zoeken naar een tumor of knobbel. Dan is het er al. Ik zou zeggen met dat gen: prima al die onderzoeken in het ziekenhuis, dat anatomische onderzoek, maar ik zou dan kijken naar echografie in plaats van mammografie. Maar goed, dat is niet aan mij natuurlijk, ik ben geen medicus. Ik zou zeggen: met thermografie jaarlijks of tweejaarlijks monitoren en daarnaast misschien ook één keer per jaar een echogram laten maken.

Marjolein: Ik zie ook nog even een vraag over de kosten van een thermografie. Kun je daar iets over zeggen?

Francine: Ja zeker. We hebben de mogelijkheid, wat ik net in de plaatjes ook al liet zien, om een full body onderzoek te doen. Een full body onderzoek van top tot teen, armen en benen, alles erop en eraan kost 475 euro. Waar ik het liefst mee begin als een vrouw voor de eerste keer komt, is niet alleen een borstonderzoek, maar een vrouwengezondheidsonderzoek. Wat wil dat nou zeggen? Ik zie heel vaak borsten waar patronen in te zien zijn. Dan ben ik benieuwd: waar komt dat vandaan? Zit er een ontsteking in de kaak? Na wortelkanaalbehandelingen bijvoorbeeld. Je ziet heel vaak een drainagepatroon van bacteriën naar die borst toe. Of is er een scheefstaande wervel of heeft het te maken met hormoononbalans? We krijgen dat in beeld bij het vrouwengezondheidsonderzoek. Dat vrouwengezondheidsonderzoek is dus een full body, maar dan zonder armen en benen, en kost 345 euro. Als je dat toch nog heel wat vindt en eerst alleen de borsten wil, dat kan. De eerste keer kost 245 euro, vervolgonderzoeken zijn 195. Dat even over de prijzen.

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

Marjolein: Oké, heel goed. Ik denk dat we de meeste vragen gehad hebben. Ik merk toch dat er heel veel vragen zijn over die mammografie. Dat leeft.

VRAAG: *Marie-Noelle vraagt: Ik heb wel eens gehoord dat je door een mammografie juist een tumorcel kan uitkapselen. Hoe zit dat? Ik weet niet wat die vraag is.*

Francine: Ik snap wel een beetje wat ze bedoelt, denk ik. Door de druk van de platen kan het zijn dat je dingen verspreidt. Dat is het verhaal dat wel de ronde doet. Ik weet dat niet. Het is niet wetenschappelijk onderzocht. Wat ik wel weet, is het Cochrane-rapport dat in Denemarken is verschenen. Dat laat zien dat als een vrouw tien of meer mammogrammen heeft laten maken, de kans op borstkanker omhoog gaat. Dat is het enige dat ik ervan kan zeggen. En of het een vals positieve diagnose is omdat ze zo vaak onderzocht is, is niet duidelijk. Maar als mensen daar meer in willen duiken, er is een heel goed rapport over geschreven, het Cochrane-rapport. Dat kun je zo online vinden. Peter Gøtzsche heeft dat geschreven.

Marjolein: Prima. Fantastisch. Ik denk dat we bijna door alle vragen heengegaan zijn. Ik zie een aantal vragen voorbijkomen die al beantwoord zijn. Ik ga het even terugpakken Francine. Ik ben ontzettend blij met deze masterclass van Francine.

Nog even terug naar de vragen, ik zie een aantal vragen voorbijkomen waar Francine al antwoord op heeft gegeven. Eén van de vragen is ook: hoe kan ik deze presentatie aan een vriendin laten zien, hoe kan ik deze presentatie aan mijn dochter laten zien? Deze presentatie hebben we nu gegeven aan alle vrouwen die in de Inner Circle van de Energieke Vrouwen Academie zitten en als extra bonus aan de vrouwen die het Voedingskompasprogramma bij mij volgen in deze twee maanden.

Maar ik vind het zo waardevol, ik vind echt dat alle vrouwen deze presentatie van Francine zouden moeten zien - en ik weet dat Francine dat met me eens

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

is - dus we gaan het er eens even over hebben hoe we dit aan zo veel mogelijk vrouwen ter beschikking kunnen stellen. We zullen jullie daarover mailen. Ik ga ervan uit dat we dit openbaar gaan maken. Gratis uiteraard. Ik weet nog niet precies hoe, maar dit komt binnenkort voor iedereen beschikbaar dus je kan het aan zo veel mogelijk vrouwen laten zien.

Ik zou je vooral ook willen uitnodigen - ik krijg er echt helemaal kippenvel van - om dit met zo veel mogelijk vrouwen te delen, want er zijn zo veel vrouwen die worstelen met borstproblemen, pijnlijke borsten, borstkanker. Ik krijg er ook zoveel vragen over. Vooral dat inzicht dat jij mij gegeven hebt, dat de borsten onze veiligste opslagplaatsen zijn voor hormoonverstoringen in ons lichaam. Dat maakt het zo belangrijk om ervoor te zorgen dat die gewoon goed afgevoerd worden.

Ik zie heel veel bedankjes langskomen. Ik ga je ook zeggen Francine, dat vind ik zo leuk... We begonnen met ongeveer 100 kijkers, ik denk dat het maximum 101 was, en we zitten nu nog steeds op 97 kijkers, dus bijna niemand is afgehaakt. Allemaal hebben ze het tot het einde willen volgen.

Ik wil jou heel erg bedanken voor deze geweldige Masterclass. Ik hoop dat duizenden, tienduizenden, honderdduizenden vrouwen jouw verhaal en jouw presentatie gaan volgen. En nogmaals: wil je een afspraak maken met Francine, ga naar degroenezuster.nl. Daar vind je ook de adressen voor de ervaren borstweefseltherapeuten die met een thermografie kunnen werken.

We hebben het uur mooi vol gemaakt. Francine, heb jij nog iets toe te voegen? Anders gaan we zo afronden. Ik zet je nog even in beeld.

Francine: Ik wil jou bedanken Marjolein, want door het bieden van het platform dat jij hebt, zijn we in staat zo veel vrouwen te gaan bereiken. Ik bedoel, vertel dit verhaal aan je buurvrouw, je buurmeisje. Hoe ze zelf goed borstonderzoek kan doen, hoe ze kan droogborstelen, de beha uit en het waarom. Als we deze kennis gaan delen, dan krijgen we grip op die

MASTERCLASS BORSTGEZONDHEID

borstgezondheid. We kunnen echt wel wat doen om onze borsten gezond te houden. Dus ik dank jou Marjolein.

Marjolein: Niks te danken. Alles voor gezonde vrouwen en gezonde borsten! Ik ga hem afsluiten. Alle aanwezigen heel erg dank voor jullie aanwezigheid, voor de vragen die jullie gesteld hebben. Ik weet zeker dat er andere vrouwen zijn die we hier ook weer mee kunnen helpen. Ik wens jullie nog een hele prettige dag verder.