

Francine van Broekhoven



Handboek borstgezondheid

Veilig (preventief)
borstonderzoek
met
medische thermografie

Ontdek wat je zelf kunt doen



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord door Carol Chandler 9

Vooraf 11

Inleiding 13

1 Geschiedenis van de thermografie 17

Hippocrates 17

Het meten van temperatuur 18

Infraroodwerking van thermografie 18

Lichtgolven van Herschel 19

Eerste thermografie voor borstgezondheid 21

Mammografie als gouden standaard 26

Huidige toepassingen thermografie 28

2 Medische thermografie 33

Voor wie is thermografie? 34

Toepassingen medische thermografie 34

Hoe werkt medische thermografie? 39

Wetenschap 48

Toepassing in Nederlandse ziekenhuizen 49

3 Borstonderzoek met thermografie 53

Thermografie in een medische omgeving 53

Voorbeelden borstthermografie 55

Preventie 58

Leeftijd 59

Wat beïnvloedt een thermogram? 60

Hoe gaat een borstscreening in zijn werk? 61

Fysiologie in beeld 62

Het thermografierapport 63
Aan het werk met de uitslag 64
Herhaling en de baseline 65
Neem het rapport mee naar je arts 65

4 Borstthermografie en verdachte patronen 69

Risiconiveaus van thermogrammen 69
Ontwikkelen van kanker en angiogenese 72
Diverse risico's 75
Een thermogram met een hoog risico – en dan? 76

5 Borstonderzoek met mammografie 79

Screenen met mammografie is geen preventie 79
Oproep voor een mammogram: wat nu? 81
Vroege of late diagnose 83
Thermografie en het RIVM 83
Een combinatie van methoden 84
Argumenten tegen mammografie 86
DCIS 89
Vals-negatief en vals-positief 91
Straling door röntgen 94
Densiteit (dichtheid) van het borstklierweefsel 95

6 Borstonderzoek: een emotionele achtbaan 97

Angst 97
Tijden van langdurige stress 99
Tips tegen stress 102
Laat oktober weer oktober heten 105
Na je vijftigste mag de blinddoek af 107

7 Borstgezondheid: wat kun je zelf doen? 111

Zelf weer aan het roer staan 111
Droogborstelen 112
Borstmassage 113

Detox van de borsten 114
Lymfeophoping 117
Borstreconstructie 119
Beweging van lymfe 121
De beugel-bh 122
Voeding en zuurstof 124

8 Borstaandoeningen 129

Fibrocystische borsten 129
De oestrogeenpuzzel 133
De overgang 134
Xeno-oestrogenen 135
Borstkanker en oestrogeen 137
DNA-schade door oestrogeen 138
Ontstekingen, overgewicht en oestrogeen 139
Borstabces 142
Bacteriële borstinfectie 142
Ingetrokken tepels 142
Mastitis 143
Vocht en afscheiding uit de tepel 143
Pijn in de borsten 144
Knobbels in de borst 146
Fibroadenomen 146
Lipoom 147
Cyste 147
Galactokèle 147

9 Tips voor een gezonder leven 149

Darmreiniging: een goed begin 149
Mondhygiëne en borstgezondheid 158
Reinigen van huis en omgeving 161
Aansterken en opbouwen van immuunsysteem 165
Voeding en supplementen 166
Zelf borstonderzoek doen 172


De pil en het alternatief 175
Het balanceren van de hormonen 175

Nawoord 177

Leestips 179

Noten 184

Inleiding



Een deel van de bevolking is wakker geworden. Een deel van de mensen is zich ervan bewust geworden dat je je gezondheid voor een deel in eigen hand hebt. Maar we missen vaak nog de juiste informatie over wat we werkelijk preventief kunnen doen om gezond te blijven. Worden we echt een gezonder mens van hardlopen en tarwegras? Zijn we echt zo goed bezig met onze groene smoothies en gluten- en suikervrije dieetproducten?

Eén ding is zeker: we zijn ons ervan bewust geworden dat we zelf ook iets kunnen doen. Alleen: geen mens is gelijk, niemand heeft dezelfde genen, al lijken we genetisch erg veel op elkaar. Geen dieet of supplement zal ons allemaal voor altijd gezond kunnen houden. Maar we kunnen wel veel doen om onze gezondheid zo lang mogelijk te behouden.

Een preventieve gezondheidsaanpak

Het zou fantastisch zijn als je even in je lijf kon gluren om te zien of je op de goede weg bent met je preventieve gezondheidsaanpak en wat je nog zou kunnen verbeteren. We proberen ons lichaam te lezen met apparaten die onze bloeddruk, cholesterol, vetpercentage en aantal stappen die we per dag doen, meten. Ook hebben we methoden bedacht die iets zeggen over onze 'ware leeftijd' en over hoe het er vermoedelijk voor staat met het gehalte antioxidanten in ons lichaam.

Dat het zinvol is om preventief aan onze gezondheid te werken, is duidelijk. Ook voor de samenleving als geheel is een preventief gezondheidsbeleid belangrijk. Kijk alleen al naar het financiële plaatje. We moeten echt gaan besparen op

onze gezondheidsuitgaven. De kosten voor gezondheidszorg rijzen de pan uit, terwijl de kosten voor onze persoonlijke zorgverzekeringen jaarlijks blijven stijgen. Daarnaast geven veel mensen, misschien jij ook, nog flink wat geld uit aan complementaire zorg die vaak niet vergoed wordt.

Maar met welke onderzoeksmethode zijn we nu wérkelijk in staat om te kijken naar onze persoonlijke lichaamsprocessen? Hoe kunnen wij onszelf en anderen in de toekomst werkelijk helpen om te komen tot een preventief gezondheidsbeleid voor iedereen? Daar komt de thermografie om de hoek kijken.

Wat is thermografie?

Als het om borstgezondheid gaat, is de onderzoeksmethode die daarvoor het meest in aanmerking komt, de thermografie. Thermografie kun je zien als een ontdekkingsstocht langs al je lichaamsprocessen, om te zien of die processen veranderen en om te controleren op eventuele voorstadia van wat een kwaal of ziekte zou kunnen worden.

En dat is wat iedereen wil: niet ziek worden én een sneakpreview van jouw fysieke gezondheid, om te zien of je het goed doet of waar je eventueel iets kunt verbeteren in je gezondheidsaanpak. Dat is wat je van je dokter zou willen horen. Je wilt de signalen van een ernstige ziekte nu vast weten, niet pas als je al ziek bent geworden. Thermografie kan dit doen. Daarom is ze dé onderzoeksmethode van de toekomst. Hierbij wel de kanttekening dat thermografie geen kanker kan opsporen. Uiteindelijk zullen vrouwen met een thermogram met een hoog risico verder onderzocht moeten worden. De enige manier om kanker vast te stellen is weefselonderzoek na het nemen van een biopt.

Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden. Iedereen van ons kent het wel, dat je een kwaaltje hebt waarmee je niet meteen naar de dokter loopt. Zo'n kwaaltje waarvan je weet dat als je

eens een flinke wandeling maakt, je je al een stuk beter gaat voelen. Dat is een mooi beeld om aan te geven waar preventieve gezondheidszorg over gaat: het gaat om een actieve houding waarbij je zelf je gezondheid ter hand neemt.

Wacht niet tot je klachten hebt en de dokter aan het roer komt te staan van jouw gezondheid. Artsen zijn opgeleid om ziekten te diagnosticeren en te behandelen. Elke artsenopleiding, en alle medische literatuur, gaat over het behandelen van de ziekte. Welk traject voorafgaat aan het tot stand komen van die ziekte, komt doorgaans niet aan bod op de opleiding.

Artsen die je helpen om na ziekte gezond te blijven, zijn er wel. Je kunt hen bijvoorbeeld vinden bij de groep artsen voor niet-toxische tumortherapieën of online. Er zijn inmiddels veel artsen die vanuit hun ervaringen breder zijn gaan kijken en die de meerwaarde zien van een reguliere aanpak in combinatie met complementaire behandelingen. Ook zijn er steeds meer artsen die je aanwijzingen geven voor een verbetering van je levenskwaliteit door je door te verwijzen naar de fysiotherapeut, de podoloog, de diëtist en noem maar op. Maar dan zijn de klachten al ontstaan. Wat doe je als geen klachten wilt ontwikkelen of als je weet dat je bestaande klachten hier niet mee opgelost zijn?

Hoe weet een vrouw in het huidige systeem dat haar borstgezondheid gevaar loopt? De uitslagen van mammogrammen zijn ofwel 'alles lijkt goed, we hebben niets gevonden' of 'terugkomen, er is iets gevonden'. Als we kijken naar hoe artsen een diagnose stellen, namelijk via een beeld van onze anatomie (röntgen), dan zouden we kunnen stellen dat een mammogram in een stadium van een aantoonbare knobbel iets zal kunnen laten zien. De knobbel moet er dus al zijn om überhaupt gezien te kunnen worden.

Thermografie kijkt naar de lichamelijke processen, de fysiologie, van het lichaam. Dat wil zeggen dat we met thermografie in staat zijn om de reactie van het lichaam te zien op wat er zich afspeelt juist op dit moment. En dus kunnen we met thermografie kijken naar een fase die voorafgaat aan de werkelijke vorming van een knobbel. Er zijn namelijk vele celdelingen nodig om een knobbel te vormen.

Het is vervolgens natuurlijk aan jou om te beslissen welke actie je moet ondernemen. Is een boswandeling genoeg of moet je hulp inschakelen? Bij een thermogram met een hoog risico zul je altijd doorgestuurd worden naar je huisarts.

De informatie zoals opgenomen in dit boek, is bestemd voor algemene informatieve doeleinden. De inhoud van dit boek is geenszins bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. Indien je vragen hebt over je gezondheid, raadpleeg dan een medisch deskundige. De bronnen van alle beweringen, statistieken en feiten zijn terug te vinden in de notenlijst achter in dit boek.

2 Medische thermografie

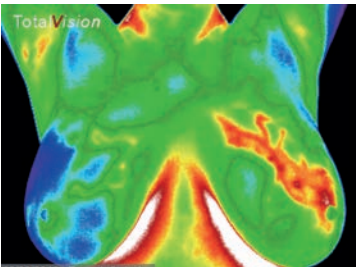
Met medische thermografie kun je grote stappen zetten in je preventieve gezondheidsaanpak. Je hoeft immers niet ziek te zijn om beter te worden. De onderzoeksmethode met thermografie is veilig en pijnvrij. Thermografie is er voor iedereen en deze methode is geschikt voor meerdere soorten preventief onderzoek. Met thermografie kun je kijken naar lichamelijke (fysiologische) processen in je lichaam. Thermografie diagnoseert geen ziektes, maar detecteert afwijkingen in je fysiologische processen.

Om dit wat beter uit te leggen gebruiken we de tabel van dr. Hans-Heinrich Reckeweg, een Duitse arts die zocht naar homeopathische middelen met eenzelfde werking als reguliere medicijnen maar dan zonder bijwerkingen. De tabel van Reckeweg beschrijft de zes fases van een ziekte. Elke ziekte begint ergens. Laten we als voorbeeld een beetje ongemak in de maag nemen. Als we dat negeren dan kan dat resulteren in een fikse pijn of ontsteking. Als we vervolgens met huismiddeltjes blijven proberen dit weg te krijgen, kan dat een leiden tot een maagzweer of erger. De indeling die een ziekte doormaakt in zes fases, kunnen we gebruiken om het verschil te illustreren tussen een westerse medische diagnose en thermografie. De westerse medische diagnose gebruikt bij de detectie van tumoren in de borst mammografie en echografie, en zit daarmee in fase vier, vijf of zes. Thermografie kijkt mee in de ontstekingsfase en dat is fase twee.

Wat als we die patronen eerder konden zien in de borsten, lang voordat er sprake was van kanker? Op een mammografie of met welke screening dan ook, zie je dit niet.'

■ Voorbeelden borstthermografie

De afbeeldingen hierna zijn voorbeelden van medische thermografie. De kleur groen is de lichaamstemperatuur. Geel, oranje en rood zijn warm en wit is heet. Alle blauwtinten en zwart zijn koud.



In dit thermogram is een duidelijke asymmetrie te zien. De rechterborst is wat blauw geworden na de afkoelperiode van tien minuten. De linkerborst laat juist een rood patroon zien. Het lichaam streeft altijd naar een balans in het lichaam; zo ook in de temperaturen en in een abnormale fysiologie. Een arts die een borstthermogram beoordeelt, kijkt als eerste naar asymmetrie. Dit duidt namelijk meteen al op een onbalans.

Vrouwen met implantaten hebben met thermografie een goede onderzoeksmogelijkheid. Of het implantaat van siliconen is of ander materiaal, of het voor of achter de borstspier is geplaatst, en of het nu gaat om een reconstructie of om cosmetische redenen: alle vrouwen met implantaten hebben goed onderzoek nodig. De Amerikaanse FDA meldt dat alle implantaten uiteindelijk zullen breken en het risico van lekkage is bekend. De meeste implantaten zullen scheuren na elf tot twintig jaar, vooral als er een geschiedenis van mammografie is geweest met implantaten.



Borstgezondheid: wat kun je zelf doen?

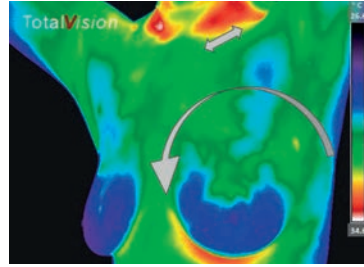
Misschien is dit het eerste hoofdstuk dat je écht leest en dat is begrijpelijk. Immers: dit is ook het meest praktische hoofdstuk, want hier lees je wat je zelf allemaal kunt doen om je borsten mooi en gezond te houden.

■ Zelf weer aan het roer staan

Wat is er nu fijner dan het gevoel te hebben dat je zelf aan het roer staat van je (borst)gezondheid? Dat je niet slechts overgeleverd bent aan het lot of aan het oordeel van andere mensen, hoe goed ze het ook met je voor lijken te hebben, of aan je genen? Overigens wil dit niet zeggen dat als je toch kanker of een andere ernstige borstaandoening krijgt, dat je dan niet goed voor jezelf hebt gezorgd. Het prettige gevoel van preventief werken aan je borstgezondheid kun je zelfs nog hebben als je al met een ziekte geconfronteerd wordt en je je eigen weg inslaat.



Ik heb ervaring met een DGS als gevolg van een oestrogeendominantie. Ik ben van mening dat de stoffen die bij lang aanhoudende stress zich in het lichaam afscheiden, veranderingen in de stofwisseling van de cellen teweeg kunnen brengen, waardoor belangrijke regelsystemen, zoals hormoonhuishouding en immuunsysteem, danig uit balans kunnen geraken. En stress, ja, dat was er bij mij al jaren geleden ingeslopen. Rigoreus heb ik alles wat mij in meer of mindere mate



Droogborstelen kan met een badborstel

- 1 Begin met het wegnemen van de oorzaken zoals je die hiervoor hebt kunnen lezen (bijvoorbeeld bh, verstoorde hormoononbalans en laaggradige ontstekingen).
- 2 Droogborstelen doe je vóórdát je gaat douchen. Beweeg de borstel door de oksel naar het borstbeen toe en maak de beweging af door tussen de borsten door naar beneden te strijken. Herhaal dit ongeveer vier keer. Strijk ook een aantal keren langs het sleutelbeen. Op de afbeelding op pagina 122 zie je hoe de lymfe over de borsten loopt.
- 3 Na het droogborstelen ga je onder de douche je borsten een voor een met twee handen stevig masseren. Doe het liefdevol en met je volle aandacht. Hiermee maak je je borsten los: het borstweefsel en de lymfe, overtollig lymfevocht en afvalstoffen kunnen wegstromen en je borsten worden er goed doorbloed van. Wanneer je dit regelmatig doet, kan het zelfs leiden tot een borstzelfonderzoek, want je raakt gewend aan hoe je borsten aanvoelen. (Zie pagina 172 voor meer informatie over borstzelfonderzoek.)

Borstmassage

Als je een thermogram hebt laten maken die geen hoge indicatie van zorg aangaf, is het niettemin goed eens een professionele borstweefselbehandeling te laten doen. Dit is niet iets om zelf te doen. Zoek online naar vrouwen die deze

9 Tips voor een gezonder leven

De beste tip voor een goede gezondheid is een sterk immuunsysteem. Maar liefst 80 procent van dat immuunsysteem komt vanuit onze darmen.¹ Je kunt hieronder lezen hoe je je darmen weer gezond krijgt of houdt. Wil je echter op weg geholpen worden met het goed ontgiften van je darmen, wil je begeleiding of heb je vragen over een lekkende darm, ga dan op zoek naar een arts voor functionele geneeskunde.

De vele andere tips zullen je helpen je gezondheid op peil te houden door de omstandigheden in je lichaam en huis te optimaliseren voor een gezond leven.

Darmreiniging: een goed begin

Onze darmen moeten goed in staat zijn om voeding op te nemen. Alleen zo blijven we goed gevoed met alle voedingsstoffen die we nodig hebben. Onze darmen moeten in goede conditie en schoon zijn en een groot oppervlak hebben – en daarvoor zijn darmvlokken (= villi) van belang.

De darmvlokken vergroten ons darmoppervlak. Tussen die darmvlokken wonen vele bacteriën. We noemen dit ook wel de ‘darmflora’. Het is belangrijk om je darmen gezond te houden. Maar hoe houden we onze darmen gezond als er al lange tijd sprake is van diarree (waarbij de stoffen de darm zo snel passeren dat die niet of nauwelijks opgenomen kunnen worden) of ernstige darmontstekingen?

Steeds vaker horen we dat voeding invloed heeft op onze darmen, zowel in gunstige (vezelrijk) als ongunstige