

Mammografie

Thermografie; een vrouwvriendelijk alternatief voor mammografie

Via Energieke vrouwen Academie:

Ik ben geen voorstander van [mammografie](#) als middel om [borstkanker](#) in een vroeg stadium op te sporen. Ik heb het één keer ondergaan maar het laten pletten van mijn borsten tot de dikte van een pannenkoek voelde zó vrouw-onvriendelijk (om niet te zeggen -agressief) dat ik de tweede keer bedankte voor deze uitnodiging van onze overheid.

Ik weet inmiddels dat artsen, door de hen voorgeschreven protocollen, ons móeten behandelen (inclusief chemo en borstamputaties), terwijl er in 3 van de 4 gevallen géén sprake is van kwaadaardige borstkanker maar [DCIS](#). Voor alle zekerheid zeggen ze dan. Ik vind dit, zacht gezegd, een verborgen drama.

Ik controleer mijn borsten maandelijks zelf en laat nu ieder jaar een thermografie maken. Lees hier waarom ik dat doe.

Thermografie: het vergeten alternatief

Vanaf het ontstaan van thermografie in 1956 tot medio jaren tachtig was thermografie ofwel digitale infraroodthermografie, een alternatief voor mammografie. Radiologen zagen het toen als aanvulling op de mammografie en gebruikten ze vaak in combinatie om tot een juiste conclusie te komen.

In 1981 verschenen de resultaten van een twaalf jaar durend onderzoek onder 58.000 vrouwen waarvan er 1245 intensief werden gevolgd vanwege een afwijkende thermogram aan het begin. De eindconclusie van het onderzoek was niet alleen dat thermografie waardevol is als goede voorspeller van de risicofactor op toekomstig, kwaadaardige borstkanker, maar ook dat thermografie, acht tot tien jaar éérder dan mammografie, inzicht geeft in snel groeiend of onrustig weefsel dat zich mogelijk kan ontwikkelen tot borstkanker ([M. Gautherie, PhD, Breast Thermography and Cancer Risk Prediction](#)).

Wat is thermografie?

Thermografie is een meetmethode waarbij men temperatuur in kaart brengt door middel van een thermografische camera. Het resultaat van een thermografische opname is een foto waarbij lage temperaturen doorgaans een donkere kleur hebben en hogere temperaturen een lichte kleur. Thermografie als meetinstrument wordt o.a. ingezet in de industrie, elektrotechniek, de bouw en ook in de medische wereld.

Artsen en therapeuten gebruiken medische thermografie vaak als ondersteuning bij het vaststellen van een diagnose en/of prognose. Het is een methode waarmee ziekten en

lichamelijk letsel kunnen worden opgespoord. Ook onbegrepen pijnklachten kunnen op een thermografische foto worden gezien.

Voor wie is thermografie geschikt?

Het ondergaan van een medisch thermografisch onderzoek is net zo pijnloos en onschuldig als het maken van een gewone foto. Ik spreek uit eigen ervaring. Met ontbloot bovenlijf neem je plaats op een draaikrukje, je strekt je handen boven je hoofd en er worden vanuit verschillende hoeken foto's gemaakt. Het is in 5 minuten gedaan waarna je je weer kunt aankleden. Er komt geen straling bij kijken en de therapeut hoeft je niet eens aan te raken. Thermografie is een volkomen veilig onderzoek. Ik ontvang de schriftelijke uitslag per mail binnen een week.

Thermografie is geschikt voor alle vrouwen vanaf 20 jaar. Mammografie wordt pas ingezet vanaf 50 jaar omdat enerzijds de kans op borstkanker toeneemt naarmate we ouder worden, maar anderzijds mammografie niet geschikt is om afwijkingen waar te nemen in het dichte borstweefsel van jongere vrouwen. Het is dus uitermate geschikt voor jonge vrouwen met een hoog risicoprofiel omdat er borstkanker in haar familie voorkomt. Ook vrouwen wiens borsten moeilijk of niet te scannen zijn met mammografie kunnen gebruik maken van thermografie. Denk hierbij aan heel kleine of juist heel grote borsten. Het is ook geschikt voor vrouwen die een borstamputatie hebben ondergaan of een borstprothese of implantaat hebben.

Tenslotte is thermografie ook geschikt om de situatie te monitoren bij vrouwen bij wie helaas borstkanker is geconstateerd. Het grote voordeel is natuurlijk dat het zonder straling, pijn en extra ongemak gebeurt en het zo vaak kan worden herhaald als wenselijk is. Alleen bij zwangere of zogende vrouwen is een thermografische foto niet geschikt omdat het dan geen goed beeld geeft.

Wat valt er te zien op een thermografie?

Een thermografische foto geeft een warmte-beeld van je borsten, het is een "temperatuurfoto". Waarom is dit interessant? Kankercellen hebben voeding nodig om zich te kunnen handhaven en groeien. Om deze voeding bij de kankercellen te krijgen worden inactieve adertjes weer actief of ontwikkelen zich nieuwe adertjes om het bloed waarin de voedingsstoffen zitten toe te voeren. Dit proces heet [angiogenese](#). Dit proces geeft warmte af en dit kan worden gezien op de foto. Het ontstaan van nieuwe bloedvaten kan wijzen op tumorvorming.

Ook ontstekingen in het lichaam geven warmte af en worden dus signaleerd. Een ontsteking kan onschuldig zijn maar ook een voorbode van een ontwikkeling van kanker. Een thermografie kijkt dus niet alleen naar kankercellen maar kan je een algeheel beeld geven van de gezondheid van je borsten. Ook is te zien of het lymfe systeem goed verloopt en dus de afvalstoffen die opgeslagen worden in het vetweefsel van de borsten goed afgevoerd kunnen worden.

Een thermografie kijkt naar de ontwikkeling in je borsten

Een thermografische foto is een momentopname. Kwaadaardige cellen verdubbelen zich ongeveer per 90 dagen, daarom is het belangrijk om drie maanden na de eerste scan een tweede foto te maken.

Aan de hand van deze twee gemaakte foto's kan een speciaal hiervoor opgeleid arts zien of er sprake is van onrustige cellen in de borst. Ook worden de twee borsten met elkaar vergeleken. Iedere vrouw heeft haar eigen warmtepatroon. Door de twee scans met elkaar te vergelijken kan worden bekeken of er sprake is van een afwijkend patroon in de tweede scan ten opzichte van de eerste scan.

Voordelen van thermografie ten opzichte van mammografie

Er komen steeds meer bewijzen dat [ontstekingen in de borst](#) de sleutel zijn tot de ontwikkeling van borstkanker. Deze ontstekingen in de borst wordt het meest gezien bij jonge vrouwen en de prognose is dan vaak niet goed. Deze zogenaamde inflammatoire borstaandoeningen kunnen NIET worden gedetecteerd met een mammografie. Deze ziet ze dus over het hoofd.

Daarentegen worden twee veelvoorkomende maar onschuldige afwijkingen van het borstweefsel door een mammografie wel als verdacht gezien; nl micro-calcificaties en fibrotisch borstweefsel. Dit is altijd reden voor nader onderzoek zoals een punctie of erger. Aangezien de mammografische apparatuur steeds verfijnder wordt, krijgen steeds méér vrouwen te horen dat er mogelijk iets aan de hand is. [Twee Deense onderzoekers](#) berekenden dat als een vrouw ieder jaar een mammografie laat doen, ze na tien jaar 50% kans heeft dat ze een keer te horen heeft gekregen dat er mogelijk iets aan de hand is en dus nader onderzoek heeft gehad. 50% kans dus op slapeloze nachten, zorgen en [stress](#). Met thermografie kunnen micro-calcificaties en fibrotisch borstweefsel worden waargenomen, geïdentificeerd en gemonitord. Hierdoor worden heel wat zorgen weggenomen zonder straling, pijnlijke onderzoeken en andere extra belasting.

Het is belangrijk om hier aan te geven dat met een thermografische foto NIET de diagnose kanker kan worden gegeven, net zo min als een mammografie dat kan. Ook niet als er een belangrijke afwijking wordt gevonden. Is er reden tot nader onderzoek, dan word je doorverwezen naar je huisarts en kom je in het reguliere circuit terecht. Wil je meer weten over mammografie lees dan [mijn blog hierover.](#)

Een vroege signalering geeft tijd om iets te veranderen

Zoals gezegd kan een thermografie zelfs tien jaar voordat kanker zichtbaar wordt in een mammografie, al zien of er een kans is op mogelijk een toekomstige tumor. Dit is mijns inziens het grote voordeel van thermografie: thermografie ziet veel eerder dan een mammografie afwijkingen in het borstweefsel; dat wil zeggen onbedoelde celdelingen en de bijbehorende aanmaak van extra bloedvaten. Er is dan nog geen sprake van een

tumor maar van onrustige cellen of ontstekingen. En in dit stadium is er nog van alles preventief te doen om te voorkomen dat deze onrustige cellen uitgroeien tot een tumor. En is dat nou niet *precies* de bedoeling van screenen op borstkanker? Dat we een *vróeg* signaal krijgen dat er iets aan de hand is en dat we daar *zélf* iets aan kunnen doen?

Ik wil er hier dan ook voor pleiten om al op jonge leeftijd te beginnen met thermografie. Een afwijking betekent niet alleen dat er iets aan de hand is met je borsten maar dat je hele lichaam uit balans is. Dat is een mooie waarschuwing. Je bent er dan op tijd bij en er is nog alle tijd om het proces te keren.

Voeding en leefstijl heeft grote invloed op kanker

We hebben geleerd om kanker te zien als “de vijand” die met “man en macht bestreden moet worden”. Toen mijn vader darmkanker bleek te hebben kreeg hij letterlijk te horen: “We gaan dit met grof geschut bestrijden meneer Dubbers”. De hele taal die in het reguliere circuit wordt gebruikt rondom kanker lijkt op taal die gebruikt wordt bij het oorlog voeren. Helaas heeft mijn vader deze oorlog niet kunnen winnen. Weinig mensen weten dat kankercellen voortdurend komen en gaan in ons lichaam. We kunnen kankercellen hebben zonder het te weten en het kan overgaan zonder dat we weten dat we het hebben gehad. De vraag is of ons afweersysteem in ons lichaam sterk genoeg is om de kankercellen af te voeren.

In 2007 publiceerde het [World Cancer Research Fund International \(WCRF\) een interessant rapport](#). Dit rapport, waar vijf jaar aan was gewerkt, was samengesteld uit conclusies van duizenden gepubliceerde onderzoeken. Het rapport bevatte aanbevelingen van tien wereldexperts in samenwerking met 234 oncologen en andere wetenschappers. Hun eindconclusie was opmerkelijk: als je niet rookt, bepalen je voedingsgewoonten voor 50% je risico op kanker. Voeding is veel belangrijker dan genen! Als je in de hoog risico groep valt voor borstkanker kan je dus met je voeding en leefstijl nog veel zelf bepalen. Toen ik dit las dacht ik: “waarom heeft geen enkele arts of oncoloog met mijn vader, in die zeven jaar van behandelingen, gesproken over zijn voeding?”

Thermografie geeft je een hele vroege waarschuwing

Dit is de reden waarom ik ieder jaar een thermografie laat doen: ik wil vroegtijdig een waarschuwing krijgen dat er iets mis aan het gaan is, zodat ik zelf nog iets kan veranderen aan mijn voeding- en leefpatroon. Ik wil horen dat er *een potentieel risico is* op kanker, niet dat ik al kanker heb. Ik wil *zelf* nog iets kunnen doen.

Thermografie wordt bijna overal al volop gebruikt naast mammografie. Vrouwen kunnen in veel landen zelf beslissen waar ze voor kiezen. Nederland loopt hier ver op achter. Wat ik belangrijk vind is dat we zelf kunnen kiezen. Als jij je goed/veilig voelt bij een jaarlijkse mammografie doe dat dan vooral. Ik voel me persoonlijk beter bij een thermografie.

Waar kan je terecht?

Helaas zijn er Nederland nog niet veel mogelijkheden. Ik heb mijn thermografie laten doen bij Birgitte Brouwer van [Thermografie Amsterdam](#). Je kunt bij haar ook terecht in Bussum, Gouda en Gorredijk. Ze vertelde me dat ze zelf in een hoog-risicogroep zit; haar moeder kreeg op haar 30ste borstkanker. Na vele jaren van mammografie's, echo's en puncties in het ziekenhuis is ze zelf met thermografie begonnen. Na een lange studie en veel onderzoek heeft ze besloten deze methode ook in Nederland aan te bieden omdat ze van mening is dat iedere vrouw recht heeft op een thermografie. Ze werkt nauw samen met [Meditherm Amerika](#) waar ook de speciaal opgeleide artsen zitten die de interpretaties doen van de scans. Meditherm bestaat al 30 jaar, werkt wereldwijd en er werken meer dan 200 artsen. Naast thermograaf is Birgitte ook orthomoleculair therapeut volgens de klinische PNI en opgeleid in kankerpreventie en epigenetica. Mochten er onregelmatigheden gevonden worden kan ze je dus ook adviseren op het gebied van voeding en voedingssupplementen. Je kunt voor een thermogram ook terecht in [Den Haag bij Mediterm Nederland](#). Zij werken met dezelfde apparatuur en artsen. Woon je in de grensstreek met Duitsland informeer dan vooral ook eens daar, ze zijn daar veel verder dan wij.

Helaas worden deze behandelingen (nog) niet vergoed door onze ziektekostenverzekeraars. We hebben nog een lange weg te gaan dames!

Wil je weten wat gerespecteerd vrouwenarts, gynaecologe en auteur Dr. Christiane Northrup vindt van thermografie, [klik dan hier](#).

Mammografie

Mammografie: is het een geschikt middel om borstkanker in een vroeg stadium op te sporen? Er is een tsunami aan (Engelstalig) onderzoek te vinden op internet en de wetenschappers zijn er inmiddels wel uit: Nee, dat is het niet. Waarom gebeurt er dan zo weinig in Nederland op dit vlak? Is er geen alternatief? Jawel, dat is er wel degelijk. Echografie en thermografie kunnen hetzelfde met minder risico's en minder fout-positieve uitslagen. Maar omdat mammografie gebruikt wordt door het bevolkingsonderzoek zijn deze methodes naar de achtergrond verdrongen. In Amerika, Engeland en Duitsland wordt thermografie volop gebruikt.

Schreven we al eerder hier op de site, dat bevolkingsonderzoek naar borstkanker én alle mammografie-'metingen', waarschijnlijk meer kwaad dan goed doen, het onderstaande artikel sluit hier naadloos op aan. Want als zaken zinloos zijn, ja zelfs (levens!)gevaarlijk, is het dan verantwoord en 'zinnig' ermee door te gaan.. We citeren graag uit één van deze artikelen uit 2011:

'Naar aanleiding van de explosieve bevindingen van een recente studie naar de effectiviteit van borstkankerscreening, erkennen Britse onderzoekers nu **dat borstkankerscreening meer kwaad dan goed doet**. Al jaren dringt de medische wereld hun 'verbeterde' screeningstechnieken op aan vrouwen van steeds jongere leeftijden. De American Cancer Society bijvoorbeeld, beveelt vrouwen in de leeftijd van 40 jaar +, om elk jaar een mammogram te laten maken en dit te blijven doen zolang ze in goede gezondheid verkeren..!

Onderzoekers ontdekten dat deze aanbevolen screenings daadwerkelijk kunnen leiden

tot onnodige operaties, zoals die het gevolg zijn van abnormale resultaten van standaard onderzoek, resultaten die uiteindelijk volkomen normaal blijken te zijn..'

De laatste ontwikkelingen op dit terrein, zijn gevat in een nieuw Zwitsers onderzoek van begin dit jaar. De conclusies zijn duidelijk, maar voor veel Zwitsers is dit onderzoek ook de aanleiding voor een rigoureuze stap..!

* * *

Stoppen Zwitsers als eersten met mammografie...?

2014 © WantToKnow.nl/.be

(bron: New England Journal of Medicine, 2014)

Borstkankerscreening is bedrog!

Bron: [Welingelichte Kringen 2011](#)

"In de wetenschap weet men al lang dat borstkankerscreening kwakzalverij is".. Dat zijn de niet mis te verstane woorden van de Vlaamse arts epidemioloog Luc Bonneux. Hij heeft net zijn boek 'En ze leefden nog lang en gezond' uitgebracht en borstkanker is maar één voorbeeld van hoe gezondheid een industrie is geworden.



Dr. Luc Bonneux, Belgisch epidemilooog (klik voor zijn artikel over het bedrog bij de griepandemie)

Vrouwen moeten veel beter geïnformeerd worden. De informatie die ze van de overheid krijgen, is bedrieglijk. Zo wordt aan vrouwen boven de 50 (die in het screeningsprogramma zitten) verteld dat in 70% van de gevallen een borstbesparende operatie kan uitgevoerd worden in plaats van een volledige borstamputatie.

"Dat is complete nonsens. Eerder het omgekeerde is waar", aldus Bonneux. Vrouwen worden behandeld voor een ziekte die ze niet hebben. Bovendien is screening heel duur, in verhouding tot het resultaat. Zo moet je 5.000 mammografieën maken om 1 sterfgeval te voorkomen.

Als je je 25 jaar lang laat screenen op borstkanker neemt de kans op sterfte met 0,2% af. Daarbij heb je ook 2% procent kans dat men een tumor vindt, die anders niet ontdekt zou zijn. En 12% kans dat je een biopsie moet laten doen van borstweefsel na een mammografie die vals positief is.



Het uiterst pijnlijke borstonderzoek dat borstkankerpreventie zou dienen.. (klik voor artikel AD)

Bovendien is van die 2% tumoren die ontdekt worden, maar 1 op de 3 een kankergezwel waarvan men niet weet of dat het gezwel echt problematisch zal worden. Met andere woorden, er worden dus heel wat vrouwen behandeld met chemotherapie, bestraald enz., die feitelijk perfect gezond zijn..

Screening van prostaatkanker is nog veel problematischer. "*Het onderzoek daarnaar is gewoon onethisch, omdat er zoveel schade wordt veroorzaakt*", vindt Bonneux. Er is namelijk – net zoals bij borstkankerscreening – een enorme overbehandeling. Om 1 sterfgeval te voorkomen, moet je 50 mannen behandelen voor prostaatkanker. Maar die behandeling is zeer schadelijk en maakt mannen in grote getale impotent en incontinent.



Bevolkingsonderzoek borstkanker dient ook kritische te worden benaderd, in plaats van een klakkeloze acceptatie..!
(klik voor eerder artikel hierover uit 2011)

Is het het begin van het einde van mammografie, de techniek om borstsonderzoek te doen..? De Zwitsers zouden de eersten kunnen zijn die mammografie laten vallen als methode om borstkanker in een vroeg stadium op te sporen. Een en ander is in beweging gekomen, door onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek dat onthulde dat voordelen van mammografie niet of nauwelijks de risico's kunnen overtreffen. Het blijkt zelfs dat éérder onderzoek, op basis waarvan internationale borstkanker-screeningsprogramma's zijn opgezet in de meeste Westerse landen, VERVALST is..!

Afgelopen februari waren het de Zwitserse Medische Raad en een onafhankelijke gezondheids-onderzoeksgroep, die voor het eerst rapporteerden over deze misstanden. Het Zwitserse canton Uri, heeft bekend gemaakt, dat het overweegt om met onmiddellijke ingang een einde te maken aan deze 'routine-onderzoeken'..!

En andere cantons zouden heel snel kunnen volgen, de Zwitsers kennende, en twee leden van de genoemde Medische Raad zijn deze week naar buiten gekomen, dat het on-ethisch zou zijn, hier verder over te zwijgen..! Of zoals Nikola Biller-Andorno en Peter Juni deze week lieten weten:

"Het is eenvoudig om mammografische screenings te promoten, wanneer het grote deel van de vrouwelijke bevolking gelooft dat het het risico op borstkanker kan voorkomen of verminderen, waarbij het levens kan redden door de voortijdige ontdekking van agressieve tumoren. Wij zouden vóór deze mammografie-screenings zijn, als dit 'heilige geloof' valide zou zijn.

Maar helaas is dat niet het geval en daarom geloven we dat dit verhaal aan vrouwen verteld dient te worden. Vanuit ethisch standpunt is een volksgezondheidsprogramma, dat niet duidelijk méér voordelen biedt, dan dat het gevaren oplevert, erg moeilijk te rechtvaardigen..Het aanbieden van transparant, niet gemanipuleerde informatie, die

geschikte zorg promoot en ervoor zorgt dat er geen overdiagnoses en 'overbehandeling' plaat vindt, zou naar onze mening een betere keus zijn"...!

In een eerder rapport dat deze onderzoekers afleverden, bleek dat maar liefst bijna één kwart (22%) van de door mammografie 'ontdekte kankers' gebaseerd was op een 'vals-positieve' diagnose.. En ondanks deze foutieve diagnoses, gingen bijna al deze vrouwen door heftige kankerbehandelingen, inclusief chemotherapie en zelfs 'mastectomies' of borstverwijderende operaties. Vroeger onderzoek, waaronder een zelfs 50-jaar oud rapport, suggereerde dat het preventief screenen van vrouwen zo'n 80 op de 1000 vrouwen het leven zou redden. Volgens het Zwitserse onderzoek blijkt nu, dat het slechts gaat op het redden van 1 : 1000 levens, als gevolg van mammografische screening..!

Xeno oestrogenen *verstoren onze hormoonbalans*

Xeno oestrogenen hebben in ons lichaam dezelfde of in de meeste gevallen zelfs een sterkere werking dan ons eigen lichaamseigen oestrogenen. Dit betekent dat onze hormoonhuishouding wordt verstoord door de oceaan van xeno oestrogenen waarin we leven. Dr Peter Ellison van de Harvard University heeft wereldwijd onderzoek gedaan en gemeten dat de oestrogeen niveaus van veel Westerse vrouwen velen malen hoger lag dan die van vrouwen in ontwikkelingslanden en als abnormaal moesten worden gezien. De oorzaak hiervan ligt bij onze voeding: zowel wat we in onze mond stoppen als wat we op onze huid smeren.

Dit betekent dat er een disbalans is in het lichaam; ofwel er is teveel oestrogeen ten opzichte van progesteron. Dit wordt ook wel oestrogeen dominantie genoemd. Overigens hebben ook veel Westerse mannen hier last van. Je herkent ze aan hun overgewicht met borstvorming. Maar omdat wij vrouwen veel meer cellen hebben (receptoren) die kunnen reageren op (xeno) oestrogenen kan de schade bij ons veel groter worden. En dat is wat naar mijn mening behoorlijk wordt onderschat.

Oestrogeen dominantie of overgangsklachten?

Door oestrogeen dominantie afkomstig van xeno oestrogenen wordt je lichaam als het ware langzaam vergiftigd. Oestrogenen hebben een cel-delende werking in je lichaam. Oestrogenen hebben immers ook gezorgd voor je borsten en dijen tijdens de pubertijd. Als er sprake is van oestrogeen dominantie ontstaan er legio van klachten in je lichaam. Ik noem hier de belangrijkste en meest voorkomende: vermoeidheid, depressie, endometriose, vocht vasthouden en opgeblazen gevoel, slecht functionerende schildklier, PCOS, PMS, slapeloosheid, stemmingswisselingen, hoofdpijn, haarverlies, ziekten

galblaas, laag libido, [borstkanker](#), borstcysten, fibromalgie en baarmoederkanker. En dikker worden zonder aanwijsbare oorzaak!

Toen ik dit las dacht ik: hier zitten verdacht veel klachten tussen die voorkomen bij vrouwen 40+. Ik heb daarom al deze klachten eens naast de gangbare [overgangsklachten](#) gezet en kwam tot een opmerkelijke conclusie: 80% van de gangbare overgangsklachten staan ook in het rijtje klachten die horen bij oestrogeen dominantie! Maar dat is nog niet eens het hele verhaal.

Oestrogeen dominantie en kanker

Dat al deze chemische stoffen makkelijk onze vrouwelijke hormoonhuishouding kunnen ontregelen is maar een deel van het probleem. Veel van deze chemische stoffen zijn daarbij ook nog eens kankerverwekkend. Eén op de acht vrouwen in Nederland krijgt vroeg of laat te maken met borstkanker. In de jaren 50 van de vorige eeuw was dit nog maar één op 22. Er moet dus in die tijd iets gebeurd zijn in onze omgeving waardoor ons risico op kanker zoveel groter is geworden. We zijn anders gaan eten maar we zijn ook veel meer op onze huid gaan smeren.

Van ca 800 chemische stoffen die dagelijks gebruikt worden, hebben dierproeven aangetoond dat ze kankerverwekkend zijn. Veel cosmetica zijn een mengeling van meerdere van deze chemische stoffen. Om erachter te komen hoe kankerverwekkend een stof is moeten alle afzonderlijke bestanddelen worden getest. Vaak zijn de carcinogene bestanddelen per bestanddeel te gering om op betrouwbare wijze te worden vastgesteld. Mede hierdoor komen de fabrikanten ermee weg. Maar wij vrouwen smeren (tientallen) jarenlang een grote cocktail van deze stoffen op onze huid. Wanneer wordt veel teveel?

Cosmetica en kanker

Kankeronderzoek richt zich voor 98% op diagnose, behandeling en onderzoek naar nieuwe behandelmethodes. Een vrouw die vijf jaar nadat haar borst is afgezet nog leeft noemt men een "overwinning". Ik noem het een "dramatisch verlies". Slechts 2% van het vele geld beschikbaar voor onderzoek naar kanker gaat naar preventie. De financiële belangen van alle partijen zijn gewoon te groot. We zullen zelf onze gezonde hersenen moeten gebruiken.

We hebben lang aangenomen dat alles wat in de winkels ligt op zijn minst niet schadelijk is voor ons. Als we ons goed informeren weten we echter dat dit niet het geval is. Er ligt heel veel voeding in de schappen van de supermarkt dat niet gezond voor ons is én er staan heel veel potjes en flessen bij de drogist die ook niet gezond voor ons zijn. Ik wil je niet bang maken maar het is gewoon verstandig en gezond om onszelf goed te informeren en hierbij onze eigen verantwoordelijkheid op te pakken. Je kunt je schouders ophalen en dit alles naast je neerleggen. Dat kan. Helaas vertelt de wereld om ons heen

dat dit misschien niet zo'n gezonde beslissing is.

Wat is slim, gezond én lekker?

De conclusie van dit wat ingewikkelde verhaal is dus om er als vrouw voor te zorgen dat je je hormonen in balans houdt en probeert om een oestrogeen dominantie te vermijden. Zéker als het een dominantie is van xeno oestrogenen. Wat is dus slim, gezond én lekker? Gelukkig leven we in onze rijke Westerse wereldje waar naast nadelen ook veel voordelen aan zitten: we krijgen volop mogelijkheden aangeboden om slimme, gezonde en lekkere keuzes te maken!

- Voeding: eet conform de richtlijnen in mijn [gratis e-book Eet meer Energie](#). Hiermee hou je je hormonen zo goed mogelijk in balans. Eet indien mogelijk biologisch, beperkt het gebruik van rood vlees en melkproducten vanwege de xeno-oestrogenen die hierin zitten. Drink geen water uit plastic flessen maar filter zelf je water en neem het mee in glazen flessen. Verwarm liever niets in de magnetron maar zeker niet in een plastic bakje. Eet vooral meer en meer plantaardige en minder dierlijke producten.
- Verzorgingsproducten en cosmetica: vermijdt alles wat niet nadrukkelijk natuurlijk is. Verdiep je erin. Er zijn geweldig goede producten op de markt in allerlei prijsklassen die wél (grotendeels) natuurlijk zijn. Er komen er gelukkig steeds meer. Gebruik je veel cosmetica en verzorgingsproducten; lees dan eens [het boek Giftige schoonheid van Samuel Epstein. 4](#). Ik gebruik o.a. citroensap als deodorant en [kokosolie](#) als huidverzorging. Ik durf ze beide in mijn mond te stoppen!
- Huishoudelijke producten zijn overigens ook een bron van xeno oestrogenen: gebruik ook hier zoveel mogelijk milieu-vriendelijke producten. Die zijn ook vriendelijk voor jou. Denk ook aan luchtverfrissers, wasmiddelen, droogtrommeldoekjes, onkruidverdelgers ed. De vele praktische en goedkope huishoudmiddeltjes van oma waren lang zo gek nog niet!