

Over borsten

Leesexemplaar

borsten over u

LEEN STEYAERT

Koester je boezem
en hou je borsten
mooi en gezond

Van Halewyck

Voor Roos, Amber en Hannah

Leesexemplaar

Inhoudsopgave

- 13 Voorwoord
- 14 Inleiding

DEEL 1

Zo zag je je borsten nog nooit

Borsten vanbinnen en vanbuiten: hun ontwikkeling, hun functie(s) en betekenis

- 23 **Help! Ik krijg borsten!** *Waarom jonge meisjes steeds vroeger borsten krijgen*
- 28 **Pronken met (perfecte) borsten** *We weten niet meer hoe 'normale' borsten eruitzien*
- 30 **Groot, klein, slap, stevig, asymmetrisch... allemaal oké?** *Geen twee borsten zijn dezelfde*
- 34 **Wat zit er allemaal in een borst?** *Het belang van een goede bloedaanvoer en lymfedoorstroming*
- 38 **Ken je cyclus** *De invloed van hormonen op de grootte en gevoeligheid van je borsten*
- 40 **Moedermelk en oxytocine** *Waarom borstvoeding je een goed gevoel geeft en je borstgezondheid verbetert*

Gezonde borsten, een uitzondering?

- 46 **Wat zijn 'gezonde borsten'?** *Ziekte ontstaat niet uit het niets*
 - De 'zelfvergiftiging' van het lichaam 47
 - De evolutie van gezondheid naar ziekte volgens de zes fasen van Reckeweg 50
 - Wat betekent dit voor je borsten? 54

55	Borstaandoeningen <i>Vervelend maar meestal ongevaarlijk</i>	
	Premenstruele borstpijn	55
	Pijnlijke borsten door overproductie van prolactine	57
	Over afwijkend borstweefsel, knobbels en cysten	58
	Borstontsteking bij borstvoeding	61
65	Xeno-oestrogenen, oestrogeendominantie en stress	
	<i>De belangrijkste hedendaagse bedreigingen voor je borsten</i>	
	Xeno-oestrogenen	66
	Oestrogeendominantie	68
	Overgewicht, suiker en alcohol	74
	Stress	77
78	Borstemoties <i>Hoe verdriet, angst en boosheid zich kunnen vastzetten in je borsten</i>	
	Luister naar je borsten	80
	Het vierde chakra	81
84	Een beetje meer of een beetje minder	
	<i>Over borstvergroting en -verkleining</i>	
	‘Bigger is better’: implantaten, een ongezonde business?	86
	Mag het wat minder aub?	101
	Ten slotte nog dit...	107

DEEL 2

Zo houd je je borsten gezond

Wat is borstgezondheid en wat kun je zelf preventief doen?

111	Sanering van je borsten is sanering van je lichaam	
	<i>Alles begint met ontgifting</i>	
117	Het effect van je voeding en levensstijl	
	<i>Belangrijke aanbevelingen en aandachtspunten voor elke dag</i>	
	Daglicht en nachtrust	118
	Streef naar een gezond gewicht	119
	Eet authentieke voeding	119

	Vermijd alcohol	122
	Beperk koffie.	124
	Volg een ontstekingsremmend dieet	124
127	Vermijd hormoonverstoorders in je voeding en dagelijkse verzorging <i>Bewuste keuzes kunnen een groot verschil maken</i>	
	Eet zo zuiver mogelijk	127
	Kies zorgvuldig je was-, verzorgings- en schoonheidsproducten. . .	129
131	Aangeraden suppletie en fytotherapie <i>Als je nog extra ondersteuning wilt</i>	
	Ter ondersteuning van je algemene gezondheid	132
	Om je hormonale balans te herstellen/bij oestrogeendominantie.	133
	Bij fibrocystische borsten/pijnlijke cystevorming	135
	Bij pijnlijke zwelling van het borstweefsel	137
	Bij borstpijn door een overproductie van prolactine.	138
140	Zelfmassage en zelfzorg doen wonderen <i>De weldaden van dagelijkse lymfedrainage</i>	
	Maak een gewoonte van droogborstelen	140
	Liefdevolle borstmassage	140
	Detox je borsten met een kleipacking	143
144	Borstweefselbehandeling: een vrij nieuwe en doeltreffende therapie <i>Voor het behoud van gezonde borsten of het herstel van borstproblemen</i>	
	Doorbloeding en drainage	145
	De behandeling zelf.	148
	Emotionele bevrijding	149
	Borstweefseltherapie praktisch	151
153	Oefeningen om je borsten steviger en voller te maken <i>De geheimen van de Witte Tijgerin</i>	
158	Borsten moeten schommelen en wippen <i>Laat je beha wat vaker uit</i>	
162	Leef meer volgens je maandelijkse cyclus <i>Elke week ben je een 'andere' vrouw</i>	
165	Voorkom schadelijke straling <i>Je beha is geen gsm-houder</i>	

167	Yoga geeft je borsten ruimte en bevordert de doorstroming	
	<i>Specifieke oefeningen voor borstgezondheid</i>	
	Het belang van je houding en beweging voor je borsten	168
	Yin yoga-oefeningen voor borstgezondheid	169
175	Heel en versterk je vierde chakra	
	<i>Beproefde aanbevelingen van o.a. dr. Christiane Northrup</i>	
	Doe oosterse bewegingsoefeningen	176
	Gebruik helende handen	176
	Wees dankbaar en gebruik positieve affirmaties	176
	Ga voor groen	177
	Schenk vergiffenis	177
	Kijk naar je eigen behoeften	177
178	Verwar screening niet met borstkankerpreventie	
	<i>Preventieve onderzoeksmethoden en de angst voor kanker</i>	
	Zelfonderzoek	180
	Mammografie	187
	Echografie	193
	Medische thermografie	194
	Wat te doen?	201
	Echte preventie: levensstijl en voeding	202
	Als het toch misloopt	203
207	Alles start met je ingesteldheid	
	<i>De kracht van dromen en gedachten</i>	
213	Literatuurlijst	
215	Websites en bronnen	
217	Lees meer boeken van Leen Steyaert	



*Je borsten liegen niet.
Ze geven je zo veel informatie.
Luister en je zult weten.*

— Leen Steyaert

Voorwoord

Al eeuwenlang, vanaf het begin van de schepping, zijn borsten een symbool van vrouwelijkheid. Borsten worden begeerd en gekoesterd. Ze zijn een seksueel object en zorgen voor genot.

Tegenwoordig dreigen ze echter bijna automatisch geassocieerd te worden met borstkanker en andere al dan niet direct aan borsten gerelateerde klachten.

Wat veel vrouwen niet weten, is dat veel borstaandoeningen veroorzaakt worden door een verkeerde levensstijl. Om deze reden is dit een prachtboek: op basis van de kennis over borsten die Leen Steyaert hier heeft verzameld, kun je als lezer kiezen om je gezondheid, en meer bepaald de gezondheid van je borsten, door de juiste zelfzorg te herstellen of te behouden.

Het zijn bijzondere tijden, die beheerst worden door het coronavirus. De gehele wereld leeft in angst en is ontregeld. Ons antwoord hierop is zelfverantwoordelijkheid en versterking van ons immuunsysteem. Dit boek past absoluut in deze tijd. Het legt de focus op koestering en preventie. Het is luchtig, zelfs een tikje frivol, maar houdt tegelijk een ernstige en opmerkelijke boodschap in, gebaseerd op uitgebreide kennis van de recentste wetenschappelijke publicaties. Hier en daar vraagt het geconcentreerde aandacht van de lezer, maar de gezonde levensstijl en oefeningen die worden aangeraden zijn heel eenvoudig toe te passen.

Over borsten is aan iedereen, mannen en vrouwen, jong en oud aan te bevelen om de kennis van en over borsten actueel te maken en dit unieke onderdeel van het vrouwelijk lichaam een bijzondere plaats te geven in je dagelijkse aandacht.

Dr. Don Urich, radioloog en voormalig medisch adviseur bij onder andere *Life Is Beautiful* bij RTL4

Inleiding

De haat-liefdeverhouding met onze borsten

Misschien heb je nooit echt nagedacht over je borsten omdat je er nooit problemen mee hebt gehad en omdat je ze gewoon beschouwt als onderdelen van je lichaam. Na je dagelijkse toilet stop je ze in een passend stukje stof dat er speciaal voor ontworpen is en dat voor de rest van de dag onder je kledij verdwijnt, tenzij je een dagje naar het strand gaat of een bezoek aan de sauna brengt. In die laatste gevallen laat je je borsten vrijer en zijn ze voor de buitenwereld zichtbaarder.

Wellicht ben jij iemand die zegt: 'Ik ben helemaal niet bezig met mijn borsten. Ik ben er zeer tevreden mee en ik heb geen klachten.' Dan behoor jij zeker tot de gelukkigen, want bij een deel van de vrouwen is dat niet zo. Veel vrouwen zijn niet gelukkig met hun borsten of hebben er een haat-liefdeverhouding mee. Meer vrouwen dan je zou vermoeden voelen zich ongemakkelijk met hun borsten en hebben zelfs een echt 'borstencomplex', bijvoorbeeld omdat ze als kind of jonge vrouw onprettige ervaringen hebben gehad en die ervaringen in hun geheugen geprent zitten. Een ongewenste aanraking of opmerking – zelfs al is die goed bedoeld – zoals 'nu ben je groot aan het worden, want je krijgt heuveltjes', kan ervoor zorgen dat je je verdere leven een negatief gevoel rond je borsten blijft hebben.

Er is heel wat cultureel-maatschappelijke informatie te vinden over borsten, maar als er in de wetenschappelijke literatuur al iets over borsten te vinden is, gaat dit doorgaans over allerlei borstziekten en voornamelijk over kanker. Borsten zijn bemind maar onbekend.

Over gezonde borsten wordt weinig of niet gesproken, behalve als het gaat over de buitenkant, bijvoorbeeld of ze wel of niet groot, vol en stevig genoeg zijn. Nochtans horen je borsten bij je lichaam, ze zijn er geen los segment van. Ik heb het altijd eigenaardig gevonden dat er in de medische wereld geen specialisme bestaat voor borstgezondheid, net zoals er longartsen, urologen, cardiologen, maag-darmspecialisten zijn die waken over de gezondheid van onze longen, nieren, ons hart en onze spijsverteringsorganen. Er zijn immers zoveel interessante dingen te vertellen over borsten en hoe je die borsten gezond kunt houden, en er is een massa wetenschappelijke literatuur over allerlei borstaandoeningen, de oorzaken en de behandeling ervan. Mijns inziens is er grote nood aan ‘borstologen’ of ‘mammologen’ (de Latijnse naam voor borsten is *mammae*, wat tegelijk ook borstklieren betekent).

Wie mijn vorige boeken heeft gelezen, weet dat het mijn passie is om vrouwen bewust te maken van hun lichaam en ze aan te moedigen om aan zelfzorg te doen. Daarom wil ik steeds zo veel mogelijk informatie geven die aantoont hoeveel je zelf kunt doen om gezond te worden en je gezondheid te handhaven. Vertrouw op je eigen lichaam, het liegt nooit. Met dit boek wil ik je laten zien hoeveel je in je dagelijkse leven kunt doen om de gezondheid van je borsten te behouden en ze te koesteren.

Al eeuwenlang zijn borsten een symbool van vrouwelijkheid. Borsten worden begeerd en gekoesterd. Ze zijn een seksueel object en zorgen voor genot. Maar tegenwoordig worden ze bijna automatisch geassocieerd met kanker. Verrassend is dat niet, want een op de negen vrouwen wordt er op een bepaald moment van haar leven mee geconfronteerd. De meeste boeken die geschreven zijn over borsten, gaan over zieke borsten, borstproblemen en focussen zich voornamelijk op borstkanker. Boeken over gezonde borsten zijn op één hand te tellen. We denken meestal aan onze borsten als ze pijn

doen of als we uitgenodigd worden voor een tweejaarlijkse mamografie. Net zoals het gaat met onze algemene gezondheid, besteden de meesten onder ons enkel aandacht aan borstgezondheid als er iets misloopt of als we ongerust zijn over onze borsten. Pas bij verlies van een borst merk je soms hoe belangrijk dit deel van je lichaam is.

Een pleidooi voor natuurlijke, positieve aandacht

Je kunt je de vraag stellen of het wel mogelijk is om nog een gezonde, natuurlijke relatie met je borsten te hebben als ze in de media voornamelijk ter sprake komen of worden getoond in verband met ofwel borstkanker, ofwel uitgesproken seksualiteit. Borsten worden voornamelijk geassocieerd met seks óf angst voor borstkanker. Ik stel vast dat veel vrouwen op een onnatuurlijke manier omgaan met hun borsten: ze pakken ze zonder nadenken in een slechtzittende beha in, drukken ze plat, duwen ze samen en omhoog in een push-up, dragen loszittende, wijde bovenkleding om hun borsten te verbergen, laten ze via chirurgie vergroten of verkleinen, raken in paniek bij het minste knobbeltje dat ze voelen...

Daarom wil ik graag een pleidooi houden om onze borsten meer te koesteren en er positieve aandacht aan te schenken. Vrouwen hebben altijd de neiging om zichzelf te bekritisieren als ze in de spiegel kijken. Ga eens na hoe lang het geleden is dat je nog eens jezelf hebt bewonderd en onbevangen en zonder te oordelen naar jezelf en je borsten hebt gekeken. Heb je al eens nagedacht hoe je je borsten meer ruimte kunt geven, hoe je ze kunt verzorgen door hun aandacht te geven, te koesteren en van hen te houden? Ik hoop dat je door het lezen van dit boek je borsten als een sterker stuk van jezelf kunt zien en dat je – als je dat nog niet deed – vanaf nu even goed voor je borsten zult zorgen als je voor jezelf zorgt. Want borsten zijn voor een vrouw iets om fier op te zijn, niet iets om je over te schamen, en ze mogen zeker geen bron van angst zijn, zoals we de laatste decennia vaak zien.

Precies omdat ik ondervind dat zoveel vrouwen niet gelukkig zijn met hun borsten, er geen echte 'band' mee hebben en er te weinig (of enkel negatieve) aandacht aan schenken, wilde ik dit boek schrijven: ik wil aantonen hoe belangrijk het is dat je als vrouw een goede band hebt met de organen die het toppunt zijn van je vrouwelijkheid. Ik wil een positief verhaal brengen, een verhaal over *gezonde* borsten, een verhaal over wat een goede borsthygiëne inhoudt en over hoe jij gelukkig kunt zijn met jouw borsten. Ik ga je stap voor stap je borsten leren kennen, zodat het echt je 'boezemvriendinnen' worden en vooral ook blijven.

Ik geef je informatie over alle aspecten van de vrouwenborst. Daar hoort uiteraard ook een stukje informatie bij voor als het toch fout mocht lopen, als je borsten een bron van zorgen worden op het moment dat je een knobbeltje of een hard plekje ontdekt, je slecht nieuws krijgt na een controle of afscheid moet nemen van een of twee borsten omdat ze verwijderd moeten worden.

Toch wil ik voornamelijk focussen op het welzijn van je borsten. Ze zijn er om onze kinderen mee te voeden, om van te genieten tijdens het vrijen of om mee te pronken. Mijn hoop is dat je na het lezen van dit boek een goed gevoel hebt over je borsten, dat je fier bent op je borsten en dat je ze ziet als een uniek lichaamsdeel dat net zo bijzonder en apart is als jij zelf. Lees daarom zeker ook wat ik schrijf over de anatomie en fysiologie van de vrouwenborst: hoe meer je leert over je borsten, hoe beter je weet hoe ze in elkaar zitten, hoe zelfverzekerder je je zult voelen. Als je weet hoe je borsten in elkaar zitten, zul je je ook niet meer laten overvallen door angstgevoelens bij de kleinste gewaarwording.

Gevoelige antennes

Borsten leven en bewegen en elke beweging heeft zijn verhaal. Je borsten zijn gevoelige antennes die de energie van de omgeving in zich opnemen. Weinig vrouwen weten dat ze ook van vorm,

stevigheid en uitstraling kunnen veranderen als je ze verwent en aandacht schenkt. Ze bevatten zoveel levensenergie omdat ze verbonden zijn met je hart, je buik en je bekken.

Meer nog dan andere lichaamsdelen worden ze gestuurd door de verschillende levensfasen die je als vrouw doorloopt. Van de puberteit tot de overgang ondergaan ze aanzienlijk wat veranderingen: niet alleen hun grootte, vorm en stevigheid wijzigen, maar ook de manier waarop je de emoties rond je borsten ondergaat verandert.

Borsten bevatten heel veel informatie. Ze geven een heel goed beeld van hoe het met je algemene gezondheid gesteld is. Ze 'weerspiegelen' als het ware je algemene gezondheid. Borsten kunnen namelijk ook een reservoir zijn van heel wat stoffen die er eigenlijk niet in thuishoren. Het grootste gedeelte van de borst bestaat uit vetweefsel en laat dit vet nu juist een ideale plaats zijn om giftige stoffen in op te slaan. Je borstweefsel is kwetsbaar. Opgehoopte toxines kunnen zorgen voor verklevingen en pijnlijke plekjes. Hoe meer je omgeving - waaronder ook je voeding - vervuild is, hoe belastender dit is voor je borsten. Borsten zijn de eerste slachtoffers van de gevaarlijke effecten van de toenemende vergiftiging van ons milieu. Het is belangrijk om je borsten hiervan te vrijwaren. Niet alleen voor je eigen gezondheid, maar omdat ze via de borstvoeding ook de voeding van de toekomstige generaties bevatten.

Om deze redenen is een regelmatige reiniging van je borsten - zowel fysiek als emotioneel - geen overbodige luxe. Je kunt wel degelijk preventief veel doen om de gezondheid van je borsten te bevorderen en ik reik je in dit boek allerlei tools aan om zelf je borstgezondheid te optimaliseren. Ik laat je zien hoe je het gevoelige weefsel van je borsten kunt verzorgen en masseren zodat afvalstoffen afgevoerd worden, de bloeddoorstroming verbetert en ontstekingsverschijnselen verminderen of verdwijnen. Ik vertel je over

een nieuwe discipline, namelijk borstweefselbehandeling. Het is een discipline die in België en Nederland nog niet zo lang bestaat. Enkele jaren geleden volgde ik een opleiding tot borstweefseltherapeute in Nederland. Na mijn opleiding tot menopauzeconsulente was ik ook op dit terrein een pionier in België. Tijdens deze opleiding leerde ik niet alleen de juiste technieken die ik als borsttherapeute kan gebruiken bij de behandeling of de preventie van borstproblemen, maar kreeg ik ook tal van tips en kennis mee over borstgezondheid.

Ik vertel je wat gevoelens en emoties voor je borsten kunnen betekenen. Want ook liefde en verdriet kunnen je borsten insluizen. Het verwerken van bepaalde impressies, herinneringen en gevoelens gebeurt voor een stuk in je borsten.

Ik geef je advies over de keuze van de juiste beha. Ik leg uit welke borstaandoeningen er bestaan en hoe je ze kunt voorkomen of (laten) behandelen. Ik besteed ook aandacht aan de belangrijke invloed die je voeding heeft op de gezondheid van je borsten. Daarnaast ga ik dieper in op de verschillende onderzoeksmethoden die worden gebruikt in het kader van kankerpreventie. Zo zul je kunnen lezen dat er nog andere screeningsmethoden zijn dan de bekende – en door sommige vrouwen erg gevreesde – mammografie. Ik wijd ook een hoofdstuk aan borstvergroting en -verkleining.

Informatie maakt je sterker

Dit boek bevat twee delen. In het eerste deel schets ik een juist beeld van de anatomie van de borsten, hoe ze zich ontwikkelen en hoe ze functioneren in de verschillende stadia in het leven van een vrouw. Ik zet ook de meest voorkomende – meestal onschuldige – borstproblemen op een rij. In het tweede deel vertel ik je wat je allemaal zelf kunt doen om je borsten gezond te maken en te houden.

Ik nodig elke lezer – jonge meisjes, volwassen vrouwen maar zeker ook rijpere vrouwen én mannen – uit om in dit verhaal te stappen. Of je in het verleden problemen hebt gehad met je borsten of niet, of je blij bent met je borsten of niet zo blij, in dit boek vind je positieve en praktische manieren om je bewuster te maken van je borsten en om meer vertrouwen in jezelf te krijgen. Informatie maakt je sterker. Kennis is macht en het ontbreken van kennis geeft angst. Door een intiemere band met je borsten op te bouwen, zullen ze steviger en gezonder worden. Gezonde borsten en mooie borsten zullen je algehele gezondheid ten goede komen. Moge dit boek voor jou een ware ‘ontboezeming’ worden!

Leen Steyaert

September 2020

DEEL 1

Zo zag je
je borsten
nog nooit

Leesvoorbeeldjaar

Borsten zijn evolutionair gezien een meesterwerk. Een pronkstuk, zowel aan de buiten- als aan de binnenkant. De mens is het enige zoogdier bij wie de borsten continu gezwollen staan vanaf het moment dat een vrouw in de puberteit komt. Bij andere vrouwelijke zoogdieren zijn de borsten alleen gezwollen als ze melk produceren.

De enige oorspronkelijke functie van vrouwenborsten is het voeden van baby's en jonge kinderen. Sinds mensenheugenis worden borsten geassocieerd met vrouwelijke vruchtbaarheid, kracht en het vermogen van de vrouw om haar kinderen zelf te voeden. In veel nog niet gemoderniseerde culturen in Afrika en sommige delen van Azië worden borsten ook nu nog bijna uitsluitend beschouwd als een natuurlijke bron van voeding. De vrouwen in deze delen van de wereld dragen geen beha, laten hun borsten meestal onbedekt en het kan hen geen moer schelen of ze uitgezakt of ongemakkelijk groot zijn.

In onze westerse cultuur worden borsten veeleer gezien als symbool van vrouwelijke seksualiteit en veel minder als een symbool van vruchtbaarheid. Vruchtbaarheid gaat echter hand in hand met het gevoel seksueel aantrekkelijk te zijn, niet alleen voor mogelijke partners maar ook voor jezelf. En daarbij spelen borsten een belangrijke rol. Veel mannen reageren op grote borsten, maar het is niet gemakkelijk om uit te maken of dit een evolutionair kantje heeft of door onze cultuur komt. Zeker de westerse cultuur is gefixeerd op grote borsten en de mate van waardering van de borstomvang wisselt sterk.

In onze maatschappij wordt dit op talloze manieren voelbaar gemaakt in films, reclamespots, kledij en lichaamstaal: *boobs* komen te pas en te onpas op de voorgrond.

Maar hoe zit dat nu met die borsten? Hoe groeien ze? Waarom heeft de ene vrouw dikke volle borsten en de andere kleine heuveltjes? Wat zit er allemaal *in* een borst? Hoe zien 'normale' borsten eruit? Dat vertel ik je in de volgende hoofdstukken.
