

BorstenKracht

Ellie de Heus

*Pijnlijke borsten normaal?
Onzin, je borsten horen prettig aan te voelen!*



Uitgeverij Oorsprong

*Aan alle meisjes en vrouwen van de wereld,
zodat jullie in je vrouwenkracht komen te staan en
mogen uitgroeien tot powervrouwen.*

Ik draag dit boek op aan mijn vrouwenlijn.

Mijn oma Eeleke de Heus van Heijden, naar wie ik ben vernoemd.
Mijn oma Aaltje den Bol van Horsen, de moeder van mijn moeder en
mijn lieve moeder Hennie de Heus den Bol.

Hoe zou hun leven eruit hebben gezien als ze kennis hadden gehad
van dit boek?

Aan mijn dochter Cheraina Ackermans, dat zij mag worden wie ze
graag wil zijn en aan mijn nog ongeborn kleindochter dat zij, als de
tijd daar rijp voor is, geboren mag worden in een wereld
waar je mag zijn wie je bent.

In vertrouwen, liefde en dankbaarheid, Ellie

Voorwoord

Ik schrijf dit boek speciaal voor jou. Omdat jij belangrijk bent, omdat jouw borst/borsten belangrijk zijn, omdat jouw lichaam aandacht verdient, omdat jouw emoties geuit mogen worden en jouw geest positief mag zijn.

Jarenlang heb ik van alles geleerd. De ene opleiding volgde de andere, tot het moment waarop ik dacht, waarom doe ik dit? Wat moet ik ermee? Ik had er genoeg van en had mijzelf beloofd om niet weer een volgende studie te starten. Toen kwam borstverzorging.

Ik had er nog nooit van gehoord, ik wist niet dat het bestond, maar op een dag kwam het zomaar in beeld, nou ja zomaar...

Het begon allemaal in het voorjaar van 2017. Ik ging een paar keer in de week naar het ziekenhuis om 's avonds na het bezoeken een kennis energiebehandelingen te geven. Zij lag daar omdat bij haar voor de tweede keer borstkanker was geconstateerd en dit keer was er niets meer aan te doen.

In haar laatste weken had ze nog een heel verlanglijstje af te werken en het enige wat ik kon doen was haar wat energie geven, zodat ze beter kon slapen en ze uitgerust was voor de dag erna.

Op een dag greep het mij erg aan. Ik liep door de stille gangen terug naar mijn auto en voelde mij machteloos. Ze had een zware dag achter de rug en lag uitgeput op bed, ze ging hard achteruit. Onderweg naar

huis liepen de tranen over mijn wangen, ik voelde mij machteloos. Ik heb de auto ergens langs de kant gezet en dacht: Dit kan toch niet het doel zijn van ons vrouwen, om zo te moeten eindigen. Alle vrouwelijkheid wordt weggenomen onder de noemer 'gezond worden'. Geen haren, geen borst(en), zoveel gif in je lichaam.

Het was donker en de hemel stond vol sterren, ik keek naar boven en dacht: Er moet toch iets zijn zodat wij ons beter kunnen verzorgen, zodat wij niet op deze manier moeten sterven.

Een week of wat later kwam de opleiding tot borstweefseltherapeut langs. Ik was zo blij, er was dus toch een manier om je borsten te verzorgen. Maar ik had geen geld voor de opleiding, ik zat net zonder werk en leefde van mijn spaarcenten. Tijdens een meditatie heb ik de rust in mijzelf gezocht en naar boven gevraagd: 'Borstverzorging komt op mijn pad, als het de bedoeling is dat ik dit ga doen geef mij dan de energie om het te betalen.' In alle vertrouwen op het universum heb ik mij opgegeven voor de opleiding. Een week voordat ik moest betalen kreeg ik onverwacht een belastingteruggave wat precies genoeg was om de factuur te voldoen.

Vanaf dat moment staat borstverzorging centraal in mijn leven. Eigenlijk vind ik dat elke vrouw dit hoort te weten. Ik ben daarom naar vrouwenfestivals gegaan om workshops te geven en introductiebehandelingen. Samen met mijn dochter Cheraina hebben we workshops gegeven, ook in het Engels. Ook ging ze mee naar lezingen of naar een Borsten-Babbel, dit is een avondje waar vrouwen bijeenkomen om te praten over borsten en alles wat daarbij komt kijken. In 2019 ben ik gevraagd om lezingen via Zoom te geven voor vrouwen in Kenia, dit bleek zo'n groot

succes dat ik in 2020 opnieuw werd gevraagd. Mijn werkzaamheden bestaan vooral uit het behandelen van vrouwen in een een-op-een situatie en het geven van advies en uitleg over borstverzorging. Ook mannen zijn welkom in mijn praktijk, want ook zij kunnen klachten ervaren in het borstgebied, zowel fysiek als emotioneel.

Toen ontstond dit boek en terwijl ik het aan het schrijven was, werd mij duidelijk dat alles wat ik geleerd heb met elkaar te maken heeft. De healingen, de massages, de voeding. Eindelijk zag ik de rode draad die een mooie strik legt om de borsten. Onze borsten.

Sommige onderwerpen in dit boek zijn medisch onderbouwd, ik ga je niet lastigvallen met cijfers en verwijzingen. Dit haalt de focus weg van wat echt belangrijk is en dat is hoe jij het ervaart. Sommige ervaringen zijn van mijzelf of van vrouwen uit mijn praktijk.

Wat voor de een de waarheid is, kan voor de ander als onzin worden gezien. Hierover wil ik een ding zeggen: iedereen heeft haar eigen waarheid, haar eigen ervaringen en haar eigen eigenwaarde. Laat je niet meeslepen in die van een ander.

Ik ga zeven vrouwen beschrijven en sommigen zullen je kunnen raken. Je zult misschien boos worden over wat ik schrijf of het belachelijk en onzin vinden. Misschien word je verdrietig omdat het een stuk in jezelf raakt. Het kan ook zo maar zijn dat je er blij van wordt, omdat je nu weet dat je niet alleen bent en dat wat je ook met je meedraagt los mag laten, als het jouw tijd is om dit te doen. En vooral dat je dit niet alleen hoeft te doen, dat er mensen zijn, vrouwen, die je bij willen staan in jouw proces, in jouw groei.

Elk hoofdstuk geeft je inzichten en hulpmiddelen om dat te veranderen waar jij behoefte aan hebt. Achter elk hoofdstuk is plaats vrijgehouden voor aantekeningen. Hier heb je de ruimte om op te schrijven wat dit hoofdstuk je heeft gebracht, wat je heeft geraakt en waar je aan wilt werken. Ik nodig je uit om dit op te schrijven en er na een half jaar nog eens naar te kijken. Wat is er veranderd? Als je het lastig vindt om alleen aan de slag te gaan, kijk dan eens in je omgeving of je dit samen kunt doen met een zus of een vriendin. In hoofdstuk 9 stel ik je voor aan een aantal mensen die mij heel erg geholpen hebben.

De hoofdstukken kun je overigens door elkaar lezen, sla een hoofdstuk over als je weerstand voelt en kijk er op een later tijdstip nog eens naar.

Ik wil je niets opleggen, ik wil je niets ontzeggen, je niet veroordelen over wat je doet en laat. Het enige wat ik wil, is je laten zien dat er mogelijkheden zijn om je goed te voelen, om met zo min mogelijk angst te leven, en je vrij te voelen en te doen waar je gelukkig van wordt. Ik gun je een zo gezond mogelijk lichaam, een rustige geest en fijne emoties.

Dit alles start met borstverzorging!

Liefs Ellie

Borstverzorging

1

Borstverzorging is bedoeld voor elke vrouw, voor elk meisje, dat zich bewust is van haar borsten en die het belangrijk vindt om haar borsten gezond te houden.

Dit is niet vanzelfsprekend, veel meisjes krijgen tijdens hun opvoeding niet te horen wat ze moeten doen om hun lichaam goed te verzorgen. Wel de dagelijkse verzorging, zoals wassen en tanden poetsen, maar niet hoe ze haar vrouwelijke delen kan verzorgen zodat klachten zoals pijn en ongemak tijdens de menstruatie uitblijven.

Borstverzorging is voor de één een groot vraagteken en voor de ander een vreemd verhaal.

Of het ooit als normaal zal worden gezien weet ik niet. Wel weet ik dat het nodig is, zelfs heel hard nodig, gezien de verhalen met klachten welke ik om mij heen en in de media hoor/zie. Pijn en ongemak in de borsten wordt als normaal beschouwd, maar dat is het niet. Pijn hoort niet in je lichaam, het is een signaal dat er iets niet oké is.

De opvoeding is cruciaal als het gaat om de relatie met je lichaam. Het land, de cultuur en religie hebben allemaal invloed. Voor de een is de relatie met het lichaam schokkend en voor de ander is het heel gewoon en vanzelfsprekend. Vrijheid voor het ene meisje en mishandeling en verminking voor de ander. Invloeden die je je hele leven met je meedraagt en bepalen hoe je voor je lichaam zorgt.

Een vrije opvoeding wil nog niet altijd zeggen dat je als tiener vrijheid en blijheid ervaart op lichamelijk of seksueel gebied. Vaak juist het tegenovergestelde omdat dan grenzen en veiligheid van belang zijn. Een strenge opvoeding kan ook het tegenovergestelde teweeg brengen, de drang naar onderzoek en vrijheid.

Doe je het als ouders dan nooit goed? Tuurlijk wel, elke ouder volgt haar/zijn eigenwaarde en gevoel, is beïnvloed door haar/zijn eigen jeugd en opvoeding. Let wel, iedereen kan veranderen, niets staat vast en leeftijd is geen begrenzing. Sterk in je schoenen leren staan, voor jezelf kiezen, je eigen lichaam verzorgen op de manier die bij je past, kan op elke leeftijd, zelfs als je 80 bent.

Borstverzorging is voor vrouwen die dicht bij zichzelf en de natuur staan. In dit boek zullen zij zich her- en erkend voelen. Alle overige vrouwen kunnen zich herkennen in een van de volgende zeven typen vrouwen voor wie de verzorging een grote impact zal hebben:

De ‘afwijzende’... Dit is een vrouw die niets heeft met haar borsten, zij voelt geen liefde voor haar vrouwelijkheid en eigenlijk is zij ze liever kwijt dan rijk. Hierover lees je meer in hoofdstuk 2.

De ‘weggecijferde’... De vrouw is heel stil en teruggetrokken of van kinds af aan gepest en afgewezen. Zij wil niet gezien worden en vindt het moeilijk om zichzelf te accepteren zoals zij is. Hierover lees je meer in hoofdstuk 3.

De ‘geremde’... Deze vrouw kan niet echt genieten van de plezierige din-

gen in het leven. Zij voelt zich geremd in haar seksualiteit en vindt seks vaak niet fijn. Meer hierover in hoofdstuk 4.

De ‘zwijgende’... Een vrouw die weet wat ze wil. Zij wil het beste voor haarzelf en voor haar gezin, maar vindt het moeilijk om zich te uiten en voor zichzelf en haar kind op te komen. Hoofdstuk 5 gaat hier uitgebreider op in.

De ‘onbewuste’... Vrouwenkracht is haar onbekend, zij leeft vooral in haar hoofd en doet wat anderen doen omdat ze denkt dat als iedereen het zegt of doet, het wel zo zal zijn. In hoofdstuk 6 lees je hoe je naar je eigen intuïtie kunt luisteren.

De ‘geïntimideerde’... Deze vrouw doet haar uiterste best om haar hoofd boven water te houden. Hoofdstuk 7 geeft je richtlijnen wat je kunt doen om in je kracht te komen en te gaan staan voor jezelf.

De ‘dwalende’... Deze vrouw vindt het lastig om voor zichzelf te kiezen. In dit hoofdstuk gaan we het hebben over hoe het komt dat je beïnvloed wordt door alles om je heen en wat je kan doen om dit te filteren.

Het bijzondere is dat ik twee jaar geleden zeven verschillende oliën heb samengesteld om de energie van de bovengenoemde thema's te ondersteunen. Ik gaf ze de naam ‘de Zeven Vrouwen-oliën’. Niet wetende dat ze de voorlopers zouden zijn voor dit boek.

Hoe ontstaan borstklachten?

De grote vraag is hoe de klachten ontstaan en waarom je hier last van krijgt.

Klachten ontstaan door afvalstoffen, deze komen onder andere van wat we eten en drinken en de lucht die we inademen. Ook emoties, negatieve gedachten en stress kunnen veel klachten veroorzaken.

Stoffen die je binnen krijgt via voeding, worden verwerkt in onze lever en omgezet tot voedingstoffen. Alles wat niet gebruikt kan worden – de zogenaamde lichaamsvreemde stoffen – worden opgeslagen in ons vet- en bindweefsel.

Dit zijn vaak giftige stoffen, in extreme of minder ernstige vorm. Denk aan onnatuurlijke kleur-, geur- en smaakstoffen en hormonen die onder andere gebruikt worden in de vleesindustrie. Ook chemische bestrijdingsmiddelen, pesticiden, biociden en zware metalen krijgen we binnen via allerlei producten die we dagelijks gebruiken, zoals in schoonmaakmiddelen, parfums, crèmes, shampoos, wasmiddelen, plastic verpakkingen, maar ze zitten ook in vlees en groenten van de massa-industrie. Veel van deze producten bevatten xeno-oestrogenen. Dit zijn nephormonen die ervoor zorgen dat alles lekker ruikt en lekker zacht wordt, alleen kan ons lichaam deze niet verwerken.

Gelukkig hebben wij een fantastisch zelfregulerend lichaam. Alles wat ze niet kan verwerken, verpakt ze in een soort van capsule en slaat het netjes op. Je borsten zijn een prachtige plek voor opslag, ver weg van de belangrijke organen en uit de buurt van de grote bloedbanen.

Veel meisjes en vrouwen hebben last van pijnlijke borsten tijdens de menstruatie. Hoe komt dat nou?

Ik zal het je uitleggen. Als je lichaam een eisprong heeft, dan gebeurt