

# Blijf natuurlijk

Je bent mooi zoals je bent

Inclusief  
stappenplan:  
**herstel van  
siliconen-  
vergiftiging**

*Een e-bookje open over de gevaren  
van lekkende borstimplantaten*

Ter nagedachtenis aan BII slachtoffer Jacqueline Roes  
(19 augustus 1965 - 20 november 2021)

**Colofon**

Tekst: Rosaline Ratering-McDonald ([www.gezondeleefstijlcoach.nl](http://www.gezondeleefstijlcoach.nl))

Eindredactie: Hannah Zandbergen ([www.doorhannah.nl](http://www.doorhannah.nl))

Lay out: Marjoke Knoop ([www.zijdiezijn.nl](http://www.zijdiezijn.nl))

**Met dank aan:**

Nicole Heijmans

Henry Dijkman

Marga van Amersfoort

Jolanda Heukshorst

# Inleiding: **waarom dit e-book?**

*Al een tijdlang liep ik rond met onduidelijke klachten, zoals gewrichtspijn en tinnitus. Ik dacht dat het de overgang was en had geen idee dat ze werden veroorzaakt door mijn siliconen borstimplantaten. Tot ik een artikel las over Jacqueline Roes. Zij leed aan Breast Implant Illness (BII) in een vergevorderd stadium.*

Inmiddels is ze eraan overleden. Dankzij Jacqueline ontdekte ik de oorzaak van mijn klachten en kon ik mijn implantaten op tijd laten verwijderen. Zij heeft mijn leven gered en daarvoor zal ik haar altijd dankbaar zijn. Ik heb Jacqueline op haar sterfbed beloofd dat ik zou zorgen dat haar verhaal nooit vergeten zou worden. Je vindt dit verhaal in hoofdstuk 1 van dit e-book.

Ik ben zelf leefstijlcoach en medisch geaccrediteerd stoppen met roken coach. Ik geef trainingen en publiceer regelmatig over gezond leven. Toch had ik geen idee dat ik mijn eigen lichaam

aan het vergiftigen was. Nadat ik Jacqueline had ontmoet, ben ik in het onderwerp gedoken en heb artsen en onderzoeken geraadpleegd. Het is mijn missie



geworden om de boodschap van dit e-book zo veel mogelijk te verspreiden: siliconen implantaten zijn risicovol! In hoofdstuk 2 laat ik daarom wetenschapper Henry Dijkman aan het woord, die diepgaand onderzoek heeft gedaan naar de effecten van implantaten. Hij heeft, samen met zijn team, onomstotelijk vastgesteld dat alle siliconen implantaten gaan lekken. Niet alle vrouwen worden hierdoor ziek: dat gebeurt bij een op de tien. Maar alle siliconen implantaten lekken vanaf dag één en elk lichaam waarin zwevende deeltjes zitten, raakt overbelast door chronische ontstekingsreacties.

Nadat mijn implantaten verwijderd waren, waren mijn klachten nog niet voorbij. Uiteindelijk heb ik zelfs twee heupoperaties moeten ondergaan. Mijn eigen verhaal lees je in hoofdstuk 3.

Als gezondheidscoach weet ik dat de chronische ontstekingsreacties

(‘laaggradige ontstekingen’) een zware wissel trekken op je algehele gezondheid, je vitaliteit en je gewicht. Je immuunsysteem wordt zwakker, je kwakkelt, je bent doorlopend moe en je kunt worstelen met een gezond gewicht.

Ik heb ontdekt hoe je je lichaam kunt helpen om weer gezonder te

Ik heb ontdekt hoe je je lichaam kunt helpen om weer gezonder te worden, zodat het zelf de gifstoffen kan verwijderen

worden, zodat het zelf de gifstoffen kan verwijderen. Wat ik heb ontdekt en toegepast, wil ik delen met andere BII-survivors die nog op zoek zijn naar manieren

om de kwaliteit van hun leven te verbeteren. In hoofdstuk 4 vind je daarom een stappenplan om te herstellen van siliconenvergiftiging. Ik heb zelf ontdekt dat dit werkt, en jij kunt hiermee ook aan de slag.

Je hebt het aan Jacqueline Roes en haar schoonzus Nicole Heijmans-Roes te danken dat je nu dit e-book in handen hebt. Ik hoop dat zo veel mogelijk vrou-

wen met en zonder siliconen borstimplantaten het verhaal van Jacqueline Roes willen lezen en het willen delen met anderen. Want siliconen borstimplantaten zijn niet zo onschuldig zijn als fabrikanten ons willen doen geloven. Ik bid dat de waarheid gehoord wordt.

Als dit boek je raakt, verspreid het dan in je eigen netwerk. En denk ook nog eens aan Jacqueline Roes. Ik geloof dat zij vanuit hemel de hemel liefdevol op ons neerkijkt. Samen kunnen we een gezond verschil blijven maken.

*Rosaline Ratering - McDonald*

N.B. BII wordt soms in één adem genoemd met het ASIA syndroom door lekkende implantaten, maar het ASIA syndroom is 'slechts' één van de ziekten die door lekkende siliconen implantaten getriggerd kunnen worden. Het ASIA syndroom is een auto-immuunziekte. Ik hou het kortweg op siliconenvergiftiging.

“Ik heb me ingezet  
voor heel veel  
vrouwen, maar mijn  
eigen strijd verloren”

# Hoofdstuk 1

## De strijd van Jacqueline

*“Als je me nog een keer wilt spreken, moet je daar niet te lang mee wachten ...” appte ze me begin november 2021. Ik wist meteen wat ze bedoelde. Jacqueline Roes zou niet meer lang leven. Bij onze eerste ontmoeting, een paar maanden eerder in haar huis in Beuningen, had ze het woord euthanasie al laten vallen. “De artsen zeggen dat ik uitbehandeld ben. Ik heb me ingezet voor heel veel vrouwen, maar mijn eigen strijd verloren.”*



Op zaterdag 20 november 2021 overleed Jacqueline Roes op 56-jarige leeftijd in het bijzijn van haar liefdevolle familie aan de gevolgen van een afschuwelijke ziekte, Breast Implant Illness (BII). De BII ontstond door lekkende, kapot gegane siliconen borstimplantaten. Deze had ze 28 jaar daarvoor laten plaatsen, om medische redenen. Toen ze overleed, liet ze een echtgenoot, twee dochters, een zoon en een kleinzoontje achter.

Haar schoonzus Nicole was tot het eind toe haar toegewijde mantelzorgster. Op het moment dat ik dit schrijf, zit de familie midden in het rouwproces. Nicole zegt: “Jacqueline kón niet meer verder leven. We hebben dag in dag uit gezien wat de vergiftiging stap voor stap met haar deed. Ze is nu uit haar lijden verlost, maar het gemis groeit met de dag.”

## **Nicole heeft het verhaal van Jacqueline opgeschreven. Lees mee.**

Jacqueline kreeg als 2-jarig meisje hete thee over haar lichaam, waardoor ze in de pubertijd problemen kreeg met haar borstontwikkeling. Na een bezoek aan de plastisch chirurg werd besloten om Jacqueline een borstvergroting te geven door middel van siliconen borstimplantaten, in combinatie met een huidtransplantatie.

Mogelijke gevolgen en/of risico's van de ingreep werden niet besproken met haar. Jacqueline ondervond al snel problemen, waaronder kapselvorming\*.

In die tijd werden kapsels nog gebroken, wat natuurlijk erg pijnlijk was. In totaal heeft ze vier nieuwe implantaten gekregen waarbij ze tot driemaal toe een ruptuur had met ernstig verlies van siliconen uit de implantaten. Een ruptuur houdt in dat de implantaten spontaan kapotgaan. Ook tijdens de hersteloperaties en bij nazorg werd nooit besproken wat hier de gevolgen van konden zijn.

Na verloop van tijd ontwikkelde ze steeds meer klachten. Ze verloor



enkele malen haar stem en later begon ook haar linkervoet te verkrampen. Volgens de artsen kon dat allemaal onder psychische klachten geschaard worden en zou wellicht sporten kunnen helpen. Bij vele instanties en ziekenhuizen zocht ze hulp, een second opinion en mogelijke nieuwe behandeling, maar niemand kon haar helpen. Een verband met de siliconen implantaten werd stellig ontkend.

Uiteindelijk trof ze een specialist die aangaf dat het toch wellicht met haar siliconen borstimplantaten te maken kon hebben. Directe explantatie en verwijdering van de kapsels volgde. Helaas bleven veel van haar klachten bestaan, ook gezien de zware belasting die al was ontstaan door de vele scheuringen en lekkages van de implantaten.

Haar voet bleef verkrampen waarna amputatie volgde, in verschillende etappes. Eerst tot de knie en uiteindelijk tot de heupkom.

Jacqueline zocht naar erkenning van het probleem en kwam in contact met Henry Dijkman,

wetenschappelijk onderzoeker, docent nanotechnologie en pathologie. Hij onderzocht, samen met mammapatholoog Peter Bult, het materiaal van de heupkop van Jacqueline met de driefasentechniek (zie hoofdstuk 2, red.). Duidelijk werd dat er siliconen verslept waren vanuit de implantaten naar het weefsel, waaronder spieren en zenuwen. Met deze bevindingen was er een sterke aanwijzing voor een verband tussen de klachten die Jacqueline had en de siliconentoxiciteit ofwel vergiftiging. Deze bevindingen sterkten Jacqueline om nog meer op de barricade te gaan en te waarschuwen voor het risico van siliconen borstimplantaten.

Helaas namen de klachten van Jacqueline alleen maar toe.

Haar rechter schouderblad begon vreemd te doen, haar middenrif gaf problemen en ook haar

rechterarm kon ze niet meer gebruiken. Dit alles ging gepaard met vreselijke pijnen, die alleen met ketaminekuren enigszins verlicht konden worden.

Helaas namen de klachten van Jacqueline alleen maar toe

Uiteindelijk begon ook haar rechtervoet te verkrampen, met amputatie als gevolg. De pijn nam verder toe en uiteindelijk had ze drie ketaminekuren per jaar nodig voor enige verlichting, maar het einde was in zicht. Ook haar rechterarm begon te verkrampen en binnen drie weken werd ook deze geamputeerd, waarbij de artsen aangaven dat ze niets meer konden doen. Jacqueline kwam voor een moeilijke keuze te staan. Haar geest was nog zo helder, maar haar lichaam was moegestreden. Haar liefde voor haar gezin was enorm, daar leefde ze voor. Haar gezin was er voor haar, later ook met hulp van familie. Samen hebben ze deze zware last gedragen, maar elkaar ook heel veel liefde gegeven.

Doordat Jacqueline aan de rolstoel was gekluisterd kwam ze ook bijna nergens, ziekenhuisopnames en controles waren haar enige uitjes. Gedurende een grote periode heeft ze al haar energie ook gebruikt om siliconentoxiciteit op de kaart te

*Ze heeft veel bewustzijn gecreëerd voor het gevaar van siliconen implantaten*

zetten door middel van interviews op televisie en in kranten en tijdschriften. Hiermee heeft ze veel bewustzijn gecreëerd voor het gevaar van siliconen implantaten. Daarnaast probeerde ze jonge mensen te overtuigen van het feit dat siliconen borstimplantaten risicovol zijn en dat er vooral goede en eerlijke voorlichting moet komen. Toen Jacqueline wist dat ze oma werd, kreeg ze weer energie en die boost gaf haar ook weer levenskracht. Maar toen uiteindelijk haar laatste drie vingers begonnen te verkrampen, kwam het einde echt definitief in zicht. Op 8 oktober werd Jacqueline

oma van een kleinzoon, een lichtpunt en een nieuw leven voor het hele gezin. Een wens ging in vervulling.

Echter, als je geestelijk zo sterk bent maar je lichaam houdt je gevangen, dan ben je machteloos. Dat vond ze vreselijk moeilijk en daar worstelde ze ook mee.

Op 20 november 2021 heeft ze haar leven laten beëindigen, omringd door haar gezin. Gevochten tot het laatste, zoveel

gegeven. Maar nog steeds in ons midden door haar liefde die ze achterliet en de bewustwording die ze heeft gecreëerd voor het gevaar

van siliconen borstimplantaten.

*Bron: Nicole Heijmans-Roes, Beuningen, april 2022.*

\* Toelichting kapselvorming: kapselvorming is de natuurlijke reactie van het lichaam op de plaatsing van een lichaamsvreemd object zoals implantaten. Om het lichaam te beschermen voorziet het lichaam implantaten van een laagje bindweefsel. Zo blijft het implantaat op de juiste plek zitten. Wanneer er sprake is van een normale kapselvorming dan blijven de borsten mooi en soepel. Soms reageert het lichaam te heftig en ontstaat er overmatige kapselvorming. Dan vervormen de borsten en voelen ze hard en meestal ook pijnlijk aan.

“Siliconen  
borstimplantaten  
hebben mijn leven  
kapotgemaakt”

## Artikel in **De Gelderlander**

In 2019 verscheen in dagblad De Gelderlander het horrorverhaal van Jacqueline, over de gevaren van siliconen borstimplantaten.

Jacqueline had de publiciteit in onder andere De Gelderlander bewust gezocht om andere vrouwen te waarschuwen. Ze is ook nog bij Hart van Nederland op TV geweest en bij TROS RADAR. De uitzending van Tros Radar (28 september 2020) is **hier** terug te kijken. Jacqueline komt aan het woord vanaf de 18e minuut.

De publiciteit sloeg in als een bom, onder meer bij mij. Mijn moeder, die geabonneerd was op De Gelderlander, attendeerde me erop. “Deze mevrouw heeft het over jóuw klachten,” zei ze. “Lees het eens...”

En dat deed ik, met een brok van verdriet in mijn keel over het leed en onrecht waar Jacqueline mee te kampen had. En met een stijgende boosheid in mij over de mogelijke herkomst van mijn eigen klachten (zie hoofdstuk 3).

Ik las het artikel over Jacqueline Roes in juli 2019, en in oktober van datzelfde jaar heb ik mijn borstimplantaten – die inderdaad zo lek bleken te zijn als een mandje – laten verwijderen. De klachten verminderden vrijwel direct, maar nog steeds ben ik bezig met herstellen. Na de explantatie was het niet ‘klaar’. Daarover verderop in dit e-book meer, met tips en tops voor jou. Jacqueline zei:

“Siliconen borstimplantaten? Ze hebben mijn leven kapotgemaakt. Begin er niet aan, blijf natuurlijk, kijk naar mij wat er gebeuren kan. Je bent mooi zoals je bent. Er zijn andere, veiligere oplossingen.”

En dat wil ik nu, mede namens haar, ook zeggen: “Begin er niet aan, blijf natuurlijk, kijk ook naar mij wat er gebeuren kan. Kies voor veilige, natuurlijke oplossingen.”

# Mijn ontmoetingen met **Jacqueline Roes**

*Ik ging na de explantatie van mijn eigen implantaten op zoek naar Jacqueline, om haar persoonlijk te bedanken. Dat lukte, via Facebook en de liefdevolle medewerking van haar schoonzusje Nicole, die tot aan haar dood voor haar heeft gezorgd.*

Het moment dat ik Jacqueline voor het eerst zag, in het voorjaar van 2020, zal ik nooit vergeten. Wát een mooie, lieve vrouw trof ik aan bij dat eerste bezoek, bij haar thuis in Beuningen. Nicole was er ook bij. Het was zo bijzonder. “Mag ik je een kus geven,” vroeg Jacqueline als eerste aan mij. Ze gaf aan dat ze het erg fijn vond dat ik gekomen was en dat ik naar haar wilde luisteren.

Ze liet me kopieën zien van documenten uit haar medische dossier en vertelde me in vogelvlucht wat er was gebeurd. Ze was 18 jaar toen ze om medische redenen siliconen borst implantaten kreeg. Ze heeft ze 28 jaar gehad. Op haar 46<sup>e</sup> heeft ze laten verwijderen, omdat ze helse pijnen had. Ledematen werden

“Mag ik je een kus geven?” vroeg ze aan mij

geamputeerd, eerst haar rechterbeen, toen haar linker onderbeen, toen het hele been en als laatste ook nog eens haar rechterarm. Het was vreselijk. Ruim 30 jaar ging ze ziekenhuis in en ziekenhuis uit vanwege ‘onbegrepen klachten’. Artsen wisten niet wat er aan de hand was en zeiden toen maar dat het tussen de oren zat.

De fabrikanten van siliconen borst implantaten en plastisch chirurgie beweerden

immers dat siliconen implantaten veilig zijn, dus werd zij zelf niet geloofd. Pas toen Jacqueline in 2016 in contact kwam met dr. Henry Dijkman, wetenschappelijk onderzoeker van het Radboud Ziekenhuis in Nijmegen, kwam de waarheid boven tafel. Hij stelde de enige juiste diagnose: BII in



een vergevorderd stadium. Voor Jacqueline kwam die diagnose te laat. Zij was het point of no return allang voorbij.

### **Blij met amputaties**

“Weet je, de pijnen waren zo erg, dat ik blij was met de amputaties,” vertelde ze me. Ik wist even niet wat ik moest zeggen. Blij met alle amputaties? Wat kan er erger zijn dan dat je ledematen stukje bij beetje geamputeerd worden? Ze

keek recht in mijn ogen en zei: “Niet geloofd worden. Dat deed méér pijn dan alle amputaties bij elkaar. Ze hebben me zó op mijn ziel getrapt. Artsen die ik voor Henry te spreken kreeg, wisten niet wat er aan de hand was. Ze zeiden toen maar dat ik me de pijn inbeeldde, dat het tussen de oren zat. Ik ben Henry Dijkman zo dankbaar voor zijn inzet tegen alle vooroordelen en misverstanden rond siliconen borstimplantaten. Dat hij onderzoek doet en telkens nieuwe inzichten publiceert, wat de fabrikanten en plastisch chirurgen ook zeggen. Henry Dijkman is mijn held.”

“Niet geloofd worden.  
Dat deed méér pijn dan  
alle amputaties bij elkaar”

Jacquelines wereldje was op het laatst heel klein geworden. Ze zat hele dagen in een elektrische rolstoel en moest overal mee geholpen worden. Ze kwam nergens meer, communiceerde alleen nog via Facebook met de buitenwereld. Nicole hielp haar daarbij. Ze had uiteindelijk alleen haar linkerarm en linkerhand nog. Het viel me op dat de nagels van

die ene overgebleven hand, mooi gestileerd waren en keurig gelakt.

### **Doodsvonnis**

Kort na mijn laatste bezoek aan haar ging het snel bergafwaarts. De wil en het vermogen om verder te leven waren weg. Ze sliep 's nachts op haar rechterkant met een beademingsapparaat, want inmiddels was ook haar middenrif 'gek' geworden en drukte de longen dicht. Het apparaat hielp haar middenrif mee omhoog komen, zodat ze niet zou stikken in haar slaap.

De siliconen waren bij haar niet alleen in de botten terechtgekomen, maar ook in het ruggenmerg en de zenuwbanen. Dat was het doodsvonnis. Als er siliconen in



je ruggenmerg zitten, is het alsof je fijn schelpzand strooit in een high-tech Zwitsers uurwerk. Dan gaat het ontwerp kapot en werkt het niet meer. Het kan ook niet meer hersteld worden. Jacqueline heeft er veel te lang mee doorgelopen en is veel te lang van het kastje naar de muur gestuurd.

De laatste keer dat ik haar bezocht hebben we koffiegedronken, gekletst en foto's gemaakt in de mooie tuin achter haar huis. Op een gegeven moment zei ze, zittend aan de keukentafel: "Ik zou nu best wel een sigaretje lusten ..." Roken gaf haar enige verlichting, want ja, één trek aan de sigaret en er gaat binnen 7 seconden een seintje naar de hersenen dat er dopamine wordt aangemaakt en dat voelt – eventjes – goed. Als stoppen met roken coach – die lang geleden zelf ook gerookt heeft – weet ik hoe het werkt. Ze kon de sigaret niet zelf opsteken, dat gaat niet met nog maar één hand. Dat heb ik toen gedaan voor haar, dat opsteken. Ik had er vrede mee en zij ook.

“Ik gun niemand wat mij is overkomen, dus neem alsjeblieft geen implantaten”

## Geen bitterheid

Wat ik ook zo mooi vond van haar: ik zag geen enkele bitterheid bij haar. En ze bleef altijd rustig en vriendelijk. Er kwam eens een monteur op bezoek, voor de zoveelste keer, om een verwarmingselement voor haar onderrug in de op maat gemaakte rolstoel te repareren. Dat was alwéér kapot. De man was een nieuwkomer en hij snapte er overduidelijk nog niet veel van. Hij drentelde een beetje nerveus rond en probeerde met de zaak te bellen voor een oplossing. Jacqueline bleef rustig en legde hém uit wat er moest gebeuren, welke onderdelen hij moest bestellen en waar. "Tja," zei ze, "hij kan er ook niks aan doen. Maar moe word ik

wel eens van al het gedoe ..."

Liefdevol, warm, vastberaden. Dat was Jacqueline. "Ik

zal tot mijn laatste ademtocht blijven strijden tegen de leugens van fabrikanten over siliconen borstimplantaten," zei ze. "Siliconen borstimplantaten zijn wél gevaarlijk en het publiek wordt niet goed voorgelicht. Vertel de



vrouwen alsjeblijft dat ze mooi zijn zoals ze zijn. Wat bij mij is gebeurd is weliswaar heel extreem, maar alle siliconen zijn gevaarlijk. Ook de nieuwe. Ik gun niemand wat mij is overkomen, dus neem alsjeblijft geen implantaten.

Ik heb voor alle vrouwen gestreden en mijn eigen strijd verloren. Geef zelf de vechtlust nooit op. Probeer altijd positief te blijven en te genieten van de kleine dingen in het leven. Dat is wat ik nog zeggen wil.”

### **Niet bang voor de dood**

Ze zei ook nog iets anders tegen me vlak voordat ze overleed. Ze zei: “Ik ben niet bang voor de dood. Wat komen gaat is beter

dan nu. De hel ken ik, dat is nu. De hemel is straks. Daar vertrouw ik op.”

Ik heb haar in een visioen gezien, of in gedachten die ineens glashelder in me opkwamen. Ik zag haar als klein bibberend lammetje in de armen

van de Goede Herder, die haar liefdevol van ons wegdroeg, naar haar nieuwe thuis vol licht. Op de ochtend van haar overlijden stuurde mijn heldin me nog een persoonlijk bericht, via Facebook, met een hartje. Ze stuurde altijd veel hartjes. “Dank je wel lieverd. We gaan elkaar terugzien.”

Ik denk, nee, ik weet zeker, dat ik haar in de hemel bij God terug zal zien, volkomen heel.

“De hel ken ik, dat is nu.  
De hemel is straks. Daar  
vertrouw ik op”



# Hoofstuk 2

## De boodschap van dr. Henry Dijkman

*In de tijd dat ik in contact was met Jacqueline Roes, nam ik ook contact op met wetenschapper dr. Henry Dijkman, wetenschappelijk onderzoeker bij Radboud Universiteit in Nijmegen en HAN Applied Sciences. Uit de krant wist ik dat hij zich het lot van Jacqueline had aangetrokken.*

Dijkman heeft baanbrekend onderzoek gedaan op het gebied van Breast Implant Illness (BII). **Hier** vind je zijn LinkedIn-profiel en **hier** een deel van zijn publicaties.

De resultaten van zijn en ander onderzoek krijgen wereldwijd steeds meer gehoor: siliconen borstimplantaten zijn risicovol. Dijkman is zeker niet de enige klokkenluider. Andere namen van betekenis zijn onder meer dr. Prabath Nanayakkara en prof. dr. Jan Willem Cohen. Dr. Cohen heeft in 2019 onder meer een verklaring afgelegd voor de Food and Drug Administration in

Amerika, waarin hij waarschuwt tegen de gevaren van siliconen borstimplantaten (**zie filmpje**).



Dijkman zegt:

“Alle siliconen borstimplantaten lekken vanaf dag één en zijn dus een belasting voor het lichaam.

Binnen 5 tot 15 jaar scheurt bovendien 31% van alle implantaten en neemt de belasting van ziekmakende siliconen in het

lichaam sterk toe. Eén op de 10 vrouwen wordt er erg ziek van. Voor alle dragers is het een belasting omdat alle

siliconen borstimplantaten een chronische ontstekingsreactie veroorzaken.”

“Het is nooit onomstotelijk bewezen dat siliconen borstimplantaten veilig zijn”, zegt Dijkman in de eerder **genoemde uitzending van Radar** (vanaf de 15<sup>e</sup> minuut). Hij noemt het onbegrijpelijk dat de industrie blijft ontkennen dat ze voor velen een levensgevaarlijk probleem hebben veroorzaakt.

### ‘Dit is belangrijk’

Ik vroeg Henry Dijkman via LinkedIn of hij wilde meewerken aan een informatief e-book met tips en tops. Nog dezelfde avond

kreeg ik een berichtje terug.

“Natuurlijk werk ik mee. Ik máák tijd. Dit is belangrijk.”

Ik heb Dijkman via mail geïnterviewd. Mijn journalistieke achtergrond was daarbij handig: voordat ik me liet omscholen tot

gezondheidscoach, was ik werkzaam in de journalistiek. Ik zal je daar kort iets meer over vertellen, want het doet binnen

de context ter zake. Ik ben bekend met brononderzoek en het aan de kaak stellen van zaken die het daglicht niet verdragen. Deze zaak, met betrekking tot levensgevaarlijke siliconenvergiftiging, raakte mij voor het eerst keihard persoonlijk en dat heeft me uiteraard extra fel gemaakt.

### Mijn rol als voormalig journalist

Tot 2011 was ik lid van de Nederlandse Vereniging van Journalisten. Na 20 jaar fulltime in de journalistiek werkzaam geweest te zijn, raakte ik in 2000 (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt. De officiële diagnose was burn-out. Het kwam destijds niet in mij op

Deze zaak raakte mij voor het eerst keihard persoonlijk en dat heeft me uiteraard extra fel gemaakt

dat er misschien sprake was van gezondheidsklachten door siliconen in mijn lichaam. Dat kwartje viel pas veel later.

Ik nam in die periode het besluit dat ik mijn talenten alleen nog maar zou inzetten voor mensen en goede doelen waarin ik 100% geloofde. Dat ik niet langer als commentator langs de zijlijn zou staan, maar als actieve speler op het maatschappelijke veld een wezenlijk verschil zou proberen te maken. Ik wilde gaan bijdragen in plaats van alleen maar ‘halen’ en meewerken aan een gezondere en meer rechtvaardige samenleving. Die nieuwe visie gaf me kracht en een nieuwe richting. Inmiddels ben ik omgeschoold tot stoppen met roken-coach en docent leefstijlcoaching en schrijf ik boeken over gezondheid voor ziel, geest en lichaam.

In mijn vroegere loopbaan heb ik veel interessante, inspirerende mensen mogen interviewen, hun verhalen verteld, nieuws ‘gescoord’ (zo heette dat dan op de redactie) én artikelen geschreven over in mijn eigen ogen onzinnige, oppervlakkige onderwerpen. Die krant moest

nou eenmaal vol, voordat hij gedrukt kon worden. Ook nu geldt dat er nu eenmaal ‘content’ (inhoud) geproduceerd moeten worden om online goed in beeld te kunnen komen.

### **Tip: follow the money...**

Wat ik me tegenwoordig afvraag is: wie checkt wie? En waarom? Als leek weet je niet zo goed meer wat waar is en wat niet. Wie kun je geloven en wie niet? Mijn advies is: kijk naar de geldstromen. Wie heeft belang bij een publicatie of uitzending?

‘Follow the money’ en neem niet alles wat je hoort op tv of leest

op internet voor waar aan. Blijf zelf waakzaam. Onderzoek alles en behoud het goede. Dat geldt ook voor de berichtgeving rond siliconen implantaten en de industrie erachter.

De periode in de journalistiek was voor mij leerzaam en zinvol. Het was een soort van voorbereiding op wat ik nu doe. Ik schrijf, in ieder geval in mijn ogen, geen onzinnige en oppervlakkige verhalen meer. Daarvoor is mijn tijd hier op aarde te kostbaar.

## Onderzoek alles en behoud het goede

Hoe dan ook. Terug naar Henry Dijkman. De teksten die ik heb geschreven heeft hij gelezen en uitsluitend op eventuele feitelijke onjuistheden met betrekking tot zijn eigen inbreng, gecontroleerd. Noch hij noch ik hebben voor dit e-book een 'betaalende opdrachtgever'. Ik publiceer

Ik publiceer dit e-book omdat de waarheid mij daartoe dwingt

dit e-book omdat de waarheid mij daartoe dwingt.

Dijkman doet zijn naam eer aan, hij is in mijn ogen 'een dijk van een man'. Ik ben ervan overtuigd dat het onderstaande vraaggesprek met hem één van de belangrijkste publicaties is die ik ooit op papier heb gezet.





# Vraaggesprek met Henry Dijkman

## Wat maakt dat je je het lot aantrekt van vrouwen die ziek worden door siliconen borstimplantaten?

“Als wetenschappelijk onderzoeker en docent houd ik me bezig met cel-, weefsel-, en ziekteleer. Hierbij gebruiken we onder andere nanotechnologie om ziekteprocessen in kaart te brengen. In 2001 kwam ik in contact met Rita Kappel, die als plastisch chirurg problemen zag bij patiënten met siliconen borstimplantaten. Ze vroeg me of ik met onze technologie siliconen kon aantonen in weefsels, om zo het proces te bestuderen dat schuilging achter de ziekteverschijnselen van patiënten, nu beter bekend als siliconen toxiciteit of

Breast Implant Illness.

De eerste 7 jaar hield ik me bezig met het ontwikkelen van de 3 fasen techniek (LM, MORO & EM/EDX) en het wetenschappelijk staven van wat we zagen, de specificiteit van siliconen migratie en inzicht

“Vrouwen worden nog steeds voorgelogen en als het misgaat niet goed geholpen”

verkrijgen in het proces van siliconen toxiciteit. Dit gebeurde zonder financiële middelen, naast de vaste werkzaamheden, het was tijdrovend. Maar door een obductie op een overleden patiënte met een verdenking op siliconen toxiciteit, is alles in een versnelling gekomen. Het onderzoek vergde veel tijd en kon alleen met gemotiveerde en gedreven studenten in de vorm van afstudeerstages uitgevoerd worden, gezien de enorme werklast en de afwezigheid van financiële middelen.

In het bijzonder Lucas Boer heeft hier enorm veel aan gedaan en samen met Rita Kappel en mij is de publicatie

‘Rupture en gel

bleed’ in 2016 verschenen.

Er was wel een dilemma. We konden inderdaad siliconen aantonen en dit migreerde naar alle weefsels en zelfs de hersenen en het ruggenmerg, met alle gevolgen van dien. Echter, de patiënte had zowel de

oude vloeibare siliconen borstimplantaten gedragen, waarvan we weten dat ze lekken en ziekmakend zijn, maar ook de nieuwe soort waarvan wij alleen maar vermoedden dat ze lekten. Alle plastisch chirurgen en hun brancheorganisatie NVPC zeiden dat de nieuwe cohesieve siliconen borstimplantaten veilig waren en niet of slechts minimaal konden lekken. De oude vloeibare siliconen borstimplantaten waren al verboden vanaf 1992 in de VS, maar kwamen later weer op de markt als cohesieve implantaten. Zie ook het artikel **'The clever deception'** in *Journal of Rheumatic Diseases and Treatment*.

De publicatie kreeg in Nederland aardig wat aandacht. Ook Nieuwsuur besteedde er op TV aandacht aan met een interview in 2016. Hierna kreeg ik enorm veel brieven, e-mails en appjes van vrouwen die ten einde raad waren en hulp vroegen. Eindelijk informatie en hopelijk hulp over wat hen wellicht ziek maakte! Ze werden door niemand serieus genomen en zeker niet door de plastisch chirurgen, die hun klachten als implantatenfobie afdeden. Deze klachten namen toe in de tijd en ze vroegen mij om hulp.

Vanaf dat moment zei mijn geweten, ik moet dit verder onderzoeken en zéker weten of de nieuwe siliconen borstimplantaten veilig zijn. Als de nieuwste hetzelfde doen als de oude, moet dit wereldkundig gemaakt worden, zodat er meer aandacht voor komt. Ik vond en vind dat er ook meer begrip voor de patiënten moet zijn die er ziek van worden. Juiste behandeling voor BII patiënten en vergoeding van explantatie, eerlijke voorlichting en creëren van bewustwording werd mijn missie, want vrouwen worden nog steeds voorgelogen en als het misgaat niet goed geholpen."

### **Welke gevaren kleven er aan siliconen borstimplantaten?**

"Recent onderzoek (**JAMA open 2021**) laat zien dat álle siliconen borstimplantaten lekken, het vreemd is en als indringer wordt gezien: er vormt zich een kapsel om het implantaat. Dat is een actief proces en door lekkende siliconen moleculen neemt de activatie van het proces toe en zien we een chronische ontstekingsreactie in alle kapsels. Hierbij spelen afweercellen een belangrijke rol, waaronder histiocyten en reuscellen. Deze cellen produceren allerlei stoffen die het

## Officiële lijst met BII symptomen

Er is een lijst van symptomen die vallen onder Breast Implant Illness gepubliceerd door de FDA.

<i>acid reflux</i>	<i>SIBO</i>	<i>thyroid</i>
<i>easy bruising</i>	<i>chest discomfort</i>	<i>heart pain</i>
<i>inflammation</i>	<i>Fever</i>	<i>tingling</i>
<i>premature aging</i>	<i>Liver</i>	<i>dry eyes</i>
<i>Adrenal</i>	<i>Sick</i>	<i>heart palpitations</i>
<i>EBV</i>	<i>choking</i>	<i>muscle pain</i>
<i>insomnia</i>	<i>gastrointestinal issues</i>	<i>Toxic</i>
<i>Rash</i>	<i>Lupus</i>	<i>dry hair</i>
<i>Allergy</i>	<i>sinus</i>	<i>heart rate</i>
<i>Fibromyalgia</i>	<i>cold</i>	<i>night sweats</i>
<i>intolerana</i>	<i>Lyme disease</i>	<i>toxic shock</i>
<i>Raynaud</i>	<i>Sjogren</i>	<i>dry skin</i>
<i>Allergies</i>	<i>connective tissue</i>	<i>Hormone</i>
<i>Fog</i>	<i>GERD</i>	<i>numbness</i>
<i>Joint</i>	<i>memory loss</i>	<i>urinary tract</i>
<i>reflux</i>	<i>sleep</i>	<i>dying</i>
<i>Anxiety</i>	<i>cough</i>	<i>Hysterectomy</i>
<i>frequent urination</i>	<i>GI issues</i>	<i>pancreatitis</i>
<i>joint pain</i>	<i>menopause</i>	<i>vertigo</i>
<i>rheumatoid arthritis</i>	<i>slow healing</i>	<i>ear ringing</i>
<i>Arthritis</i>	<i>dehydration</i>	<i>IBS</i>
<i>Gallbladder</i>	<i>hair loss</i>	<i>panic attack</i>
<i>Kidney</i>	<i>metallic taste</i>	<i>weight</i>
<i>scleroderma</i>	<i>slow muscle recovery</i>	<i>early menopause</i>
<i>Autoimmune</i>	<i>depression</i>	<i>Illness</i>
<i>Gastritis</i>	<i>Hashimoto</i>	<i>parathyroid</i>
<i>leaky gut</i>	<i>Migraine</i>	<i>yeast</i>
<i>shortness of breath</i>	<i>throat clearing</i>	
<i>candida</i>	<i>difficulty swallowing</i>	
<i>Fatigue</i>	<i>Headaches</i>	
<i>Libido</i>	<i>multiple sclerosis</i>	

implantaat proberen af te breken, zogenaamde biodegradatie. Hierdoor neemt de lekkage toe en ook weer de ontstekingsreactie, dus een vicieuze cirkel die niet stopt. Siliconen en afbraakproducten verplaatsen zich door het kapsel en migreren het lichaam in. Eenmaal in het lichaam kunnen ze allerlei ziekteprocessen veroorzaken of bestaande ziektes versterken.

Alle patiënten ontwikkelen dus een chronische ontstekingsreactie op het implantaat en verspreiding van siliconen door het lichaam. Hoeveel dat is en wanneer je klachten krijgt is voor ieder individu anders, maar het is voor niemand gezond.

De effecten hiervan uiteten zich in meer dan 50 symptomen zoals: moeheid (uitputting immuunsysteem); gewrichtsklachten; MS-achtige klachten zoals vermoeidheid en stijve spieren; haaruitval; allerlei ontstekingen in de huid of op andere plekken; woordvindingsstoornis (brainfog).

“Alle patiënten ontwikkelen dus een chronische ontstekingsreactie op het implantaat en verspreiding van siliconen door het lichaam”

**Voor alle duidelijkheid, begrijp ik je goed dat deze risico's voor alle siliconen borstimplantaten gelden? En zo ja, zijn er nog meer wetenschappelijke onderzoeken behalve die van jou en jouw team die dit bevestigen?**

“Het allerbelangrijkste zijn de recente publicaties hierover, zie dossier JAMA ([DOWNLOAD HIER](#)), en de aankondigingen van de FDA

(1 en 2) met als meest recent de **black box warning**.

Veel plastisch chirurgen en de NVPC vonden ons JAMA artikel niet helder ge-

noeg en spraken van een bias. Het klopt inderdaad dat veel klinische gegevens niet besproken werden, maar dat kwam omdat de plastisch chirurgen deze ook niet wilde verstrekken en mee wilde werken aan het artikel. Daarnaast weten wij zelf echt wel dat ons JAMA artikel niet alleen rupturen en ernstige gevallen beschreef maar ook zeer vroege patiënten, met en zonder weinig klachten, die hun implantaten verwijderd wilde hebben en waarvan



wij de kapsels in hun opdracht hebben onderzocht. Zeer veel kapsels worden nooit onderzocht als de patiënt er niet om vraagt en dus is er ook geen probleem in de ogen van veel plastisch chirurgen – tja als je het niet onderzoekt is het er ook niet.

Ons **meest recente artikel in Fron-**

**tiers** gaat over een patiënte die zelf dermatoloog is en haar hele historie goed in kaart heeft gebracht met daarbij alle onderzoeken zoals MRI, Histologie en klinische data, tevens een zwangerschap had en uiteindelijk na sterk toenemende klachten geëxplandeerd is. Het bleek dat de siliconen verspreid waren door haar

## Standpunt Nederlandse Vereniging Plastisch Chirurgen

De NVPC ontkent in de chirurgische bijsluiters versie 4.2 (op dit moment de meest recente versie) elk causaal verband en acht siliconen ‘inert’. Een materiaal wordt ‘inert’ genoemd wanneer het niet of beperkt reageert met andere stoffen.

Dijkman: “De Nederlandse Vereniging voor Plastisch Chirurgen hamert op het feit dat causaliteit tussen ziekte en lekkende/migrerende siliconen niet voldoende is aangetoond. Maar in JAMA beschrijven we ‘het mechanisme’ de ontwikkeling van ziekten en klachten na implantatie én het herstel na explantatie. Alhoewel indirect, is dit toch een hard bewijs voor causaliteit!”

Plastisch chirurgen die de schadelijkheid van de siliconen stelselmatig blijven ontkennen omdat er geen wisselwerking zou zijn met lichaamscellen, daagt Dijkman uit om een spuit met 100 milliliter siliconen te zetten in de eigen borst. “Tot nu toe heb ik geen enkele plastisch chirurg daar ‘ja’ op horen zeggen.”

lichaam en ook haar zenuwen hadden bereikt. Dit was een duidelijke casus die al onze bevindingen in JAMA weer extra ondersteunde.

Studies laten ook zien dat explanatie de klachten vermindert en indien op tijd tot volledige genezing kan leiden. Een belangrijke recente studie is die van **Prof. Nanayakkara en team**.

Hieruit blijkt dat een vroege diagnose en juiste explanatie enorm belangrijk is voor een goed herstel en staat causaliteit niet ter discussie. Je neemt siliconen borstimplantaten en krijgt klachten, je verwijdert ze op tijd en je herstelt volledig. Hoe duidelijk wil je het hebben? Hoe durft de NVPC na al deze data en duizenden artikelen nog steeds BII te ontkennen en deze patiënten voor gek te verklaren!”

### **Wat wil jij tegen vrouwen zeggen die siliconen borstimplantaten overwegen?**

“Ik begrijp dat voor sommige vrouwen en ook mannen, dat wordt wel eens vergeten, siliconen borstimplantaten een kwaliteit van leven zijn. Maar juiste voorlichting is hierbij wel van groot belang zodat

je een eerlijke keuze kunt maken. Daar zal het *informed consent* zeker een belangrijke bijdrage vervullen. **‘Informed consent’** betekent in de eerste plaats dat de arts de patiënt op een begrijpelijke en zo volledig mogelijke wijze informeert over de voorgestelde behandeling. Dit is onder andere vastgelegd in de WGBO. Onder ‘behandeling’ worden alle medische verrichtingen verstaan die de arts uitvoert, inclusief onderzoek en nazorg. Verder is mijn advies: blijf natuurlijk indien mogelijk! Je hoeft er niet direct ziek van te worden, maar het belast je lichaam wel. Eén op de 20 vrouwen wordt er heel erg ziek van en veel meer krijgen klachten, 1 op de 10. Uiteindelijk lekken ze allemaal en scheurt 31% binnen 5 tot 15 jaar. Een zogenaamde ruptuur moet je sowieso voorkomen omdat dan de belasting van het lichaam sterk toeneemt en er zelfs veel ophoping van siliconen kan ontstaan in de lymfeklieren. Dat is duidelijk zichtbaar met echo waarop een sneeuwstormbeeld waarneembaar is. Dus: ga er heel bewust mee om. Stel dat een borstvergroting of correctie echt een betere kwaliteit van leven voor je is, overweeg dan lipofilling met lichaamseigen vet of eventueel fysiologisch zout gevulde

implantaten. Vraag dan wel om de gladde variant en maximaal 250ml vulling en weet dat ook deze problemen kunnen veroorzaken. Ik verwacht dat vooral lipofilling in de toekomst een belangrijkere plek gaat innemen, ook met betrekking tot de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van tissue engineering, het kweken van nieuw weefsel en nieuwe organen. De laatste jaren wordt er veel innovatie geboekt en met name om meer en beter vet te kunnen transplanteren.”

**Zijn er nog andere siliconen implantaten in de plastische chirurgie die gevaar voor de gezondheid opleveren? Zo ja: wie lopen er dan ook risico's volgens jou?**

“Ja, die zijn er. Soms zijn er medisch geen andere opties en moet je keuzes maken om een patiënt te kunnen helpen. Het meest schrijnende en duidelijkste voorbeeld hiervan is het MESH matje dat onder andere bij verzakkingen wordt aangebracht in het bekkenbodembied. Het

bestaat uit polypropyleen en heeft dezelfde eigenschappen als de wand van siliconen borstimplantaten. Het grote probleem is dat die matjes vergroeien met het omgevend weefsel en dus vaak niet meer te verwijderen zijn, met alle gevolgen van dien.”

“Het grote probleem is dat die matjes vergroeien met het omgevend weefsel en dus vaak niet meer te verwijderen zijn, met alle gevolgen van dien”

**Jacqueline Roes was sinds 2016 een patiënte waar je regelmatig contact mee had. Hoe ben je met haar in**

**contact gekomen? Kun je trouwens vrijuit praten over haar, in verband met de wet op privacy?**

“Ja. Jacqueline heeft mij schriftelijk toestemming gegeven om over haar materiaal te beschikken en er over te praten, dus dat is geregeld. Over siliconen toxiciteit mag ik vrij uit spreken vanuit de **HAN Applied sciences Nijmegen**.

Jacqueline was één van de vele vrouwen die na de publicatie in 2016 contact met mij opnamen. Het was voor haar erg belangrijk om houvast te krijgen, omdat niemand haar serieus nam, zeker artsen niet. Ze had



## Schokkend

Ronduit schokkend trouwens – en nieuw voor mij – dat er in de plastische chirurgie niet alleen siliconen borstimplantaten zijn die de gezondheid belasten, maar dat er nog meer prothesen zijn die een patiënt fataal kunnen worden, zoals bijvoorbeeld Mesh implantaten. En dat de industrie blijkbaar met groot gemak een veiligheidskeurmerk kan regelen, zonder dat de veiligheid ervan ooit in de praktijk beproefd en bewezen is!

**Kijk hier naar de reportage van Radar** over hoe een netje voor mandarijnen (!) via de juiste procedures (want daar gaat het dan om, de juiste procedure) voor de verkoop beschikbaar gemaakt werd als bekken-bodem-implantaat voor patiënten met verzakkingen. Die implantaten kunnen nooit meer verwijderd worden omdat ze in het lichaam vergroeien met natuurlijke weefsel. Gelukkig kunnen siliconen borstimplantaten wél verwijderd worden. Dat moet volgens Dijkman door specialisten gebeuren, niet iedere plastisch chirurg kan het of doet het op de juiste manier.

# Claimshare

In samenwerking met de organisatie Claimshare zet Dijkman zich belangeloos in voor het lot van duizenden vrouwen met Breast Implant Illness (BII). Dat doet hij samen met onder meer Jamie Crafoord en team.

Jamie, fotomodel en tv-presentatrice, heeft een geweldig boek geschreven: *Calm your tits*. Jamie is van een jongere generatie BII patiënten dan Jacqueline en ik. Onze verhalen hebben drie dingen gemeen:

- het gevoel te moeten opboksen tegen onbegrip;
- de drang om leugens van op geld beluste fabrikanten en plastisch chirurgen te ontmaskeren;
- het contact met Henry Dijkman als onmisbare verschildmaker en motivator om de strijd aan te gaan tegen onrecht. Hij zet zich met hart en ziel in en geeft wetenschappelijke onderbouwingen die siliconentoxiciteit bevestigen, wat de industrie ook zegt!

[claimshare.com/nl/zaken/allergan/gedupeerden](https://claimshare.com/nl/zaken/allergan/gedupeerden)

[calmyourtits.nl](https://calmyourtits.nl)

opvallend extreme klachten. Zo erg had ik het nog niet eerder gezien en vooral de effecten die het had op haar extremiteiten (ledematen).

Aangezien we bij andere patiënten al eerder siliconen in hersenen en ruggenmerg hadden gevonden, met immobiliteit tot gevolg, vroeg ik me af of bij Jacqueline dat ook het geval was. Vanwege haar schrijnen-

de toestand en de ontkenning dat siliconen absoluut geen rol konden spelen, wilde ik haar graag helpen om daar meer inzicht in te krijgen. In 2019 konden we na de amputatie van haar heupkop siliconen aantonen in de spieren en zenuwen. Er was spierafbraak zichtbaar, mogelijk door stapeling van siliconen in de omgeving en zenuwen, wat tot innervatiestoornis kan leiden.

Ik heb in 2019 samen met patholoog Peter Bult haar heupkop bekeken, waarbij ikzelf het elektronenmicroscopisch onderzoek heb uitgevoerd. Daarbij heb ik metingen verricht die

“Het excuus van plastisch chirurgen dat siliconen overal in zit, ook in tandpasta, en dat dat vergelijkbaar zou zijn met lekkende siliconen borstimplantaten, is dus grote onzin”

specifiek zijn voor siliconen in combinatie met de lichtmicroscopische kleuring MORO. Een wat technisch verhaal maar het bleek met deze technieken en EDX elementanalyse op EM niveau dat het weefsel

veel siliconen bevatte. Deze drie technieken omvatten de zogenaamde 3 fasen techniek (LM-MORO-EM/EDX). Dit soort ophopingen worden nóóit gevonden in controlepati-

enten zonder siliconen borstimplantaten. Het excuus van plastisch chirurgen dat siliconen overal in zit, ook in tandpasta, en dat dat vergelijkbaar zou zijn met lekkende siliconen borstimplantaten, is dus grote onzin. Daarnaast weten we dat alle siliconen borstimplantaten lekken vanaf dag één. Siliconen toxiciteit is een ziekte en van siliconenborstimplantaten is de veiligheid nog nooit aangetoond.”

**Voor Jacqueline kwam adequate hulp te laat. Wat doet het met jou als onderzoeker en als mens, dat zij nu overleden is?**

“Jacqueline was een patiënte met extreem zware klachten. Als je klachten ontwikkeld die passen bij BII, dan moet je op tijd explanteren om nog te kunnen herstellen. Voornamelijk als siliconen migreren naar de lymfeklieren, hersenen en zenuwen zal het herstel traag zijn of niet meer mogelijk, dus er is een point of no return. Vandaar dat een vroege diagnose zo belangrijk is. Hoe langer je dit bij een patiënt ontkent, hoe erger de effecten worden. Bij Jacqueline was het proces al te ver en het voelt machteloos als je niet op tijd bent. Daarom is het ook zo belangrijk dat patiënten met BII serieus genomen worden en op tijd geholpen. Ik heb Jacqueline leren kennen als een ontzettend lieve vrouw die ondanks alles toch nog positief bleef, haar lijden droeg en zich inzette voor anderen. Daar heb ik héél veel respect voor. Regelmatig hadden wij contact en spraken over haar leed, maar ook over de steun die ze kreeg uit haar omgeving, waar ze erg dankbaar

“Daarom is het ook zo belangrijk dat patiënten met BII serieus genomen worden en op tijd geholpen”

voor was. Aan de andere kant ook de strijd tussen mensen in het siliconenwerk waar ze erg verdrietig van kon worden. Maar haar positiviteit en strijdlust om siliconen-toxiciteit op de kaart te zetten en bewustwording te creëren heeft mij ook altijd gestimuleerd. Mede dankzij haar inzet zal anderen veel leed bespaard blijven omdat de bewustwording en aandacht voor het probleem steeds meer media-aandacht kreeg en dus echt openbaar werd en voor iedereen leesbaar en vindbaar.

Ik ben dankbaar dat ik haar met ons onderzoek vooral in erkenning heb kunnen ondersteunen. Vrouwen met BII zijn niet gek, de klachten zitten niet tussen hun oren. Als siliconen zich verspreiden kunnen ze aantoonbaar allerlei problemen veroorzaken. Ons **meest recente artikel in Frontiers** maakt dat heel duidelijk en inzichtelijk op alle vlakken.”



“Hèhè, eindelijk  
normaal, was  
het gevoel dat  
aanvankelijk  
overheerste”

# Hoofdstuk 3

## ‘Leven en laten leven’

Mijn eigen bevindingen met siliconen borstimplantaten

*‘Leven en laten leven’ was – en is – nog steeds mijn mening over plastische chirurgie. Wil jij een neuscorrectie? Daar zul je je redenen voor hebben. Vooral doen. Liposuctie? Als je het kunt betalen en tegelijkertijd je leefstijl aanpakt, waarom niet? Borstverkleining omdat je nek- en schouderklachten krijgt? Doen. Je weet zelf wat het beste voor je is.*

Zo dacht ik ook over het thema borstvergroting. Dácht. Want het inbrengen van siliconen implantaten is toch echt van een geheel andere orde dan een *nosejob* of ooglidcorrectie. Nog nooit is wetenschappelijk bewezen – weet ik nu – dat siliconen borstimplantaten veilig zijn. Dat maakt nogal verschil.

### **Eindelijk normaal**

Toen ik in 1989 voor het eerst siliconen borstimplantaten nam, was dat mijn beslissing. Niemand dwong me. Ik had een cup A en

wilde een cup B. Dat leek me mooier. Ik had me al lang genoeg een lelijk eendje gevoeld en daar was ik klaar mee. Dus ik spaarde een aanzienlijk bedrag bij elkaar, zocht een plastisch chirurg (niet moeilijk), regelde twee weken vrij van m’n werk, onderging de operatie en de pijn die daarbij hoort – en klaar was Kees. Resultaat: mooi. Eerlijk is eerlijk: ik kreeg er warempel wat meer zelfvertrouwen door. Hèhè, eindelijk normaal, was het gevoel dat aanvankelijk overheerste.

## Kapselvorming en andere problemen

In de praktijk was het echter allesbehalve rozengeur en maneschijn. Ik heb de implantaten in 1994 voor het eerst laten vervangen, een jaar na de geboorte van mijn zoon. Ze waren namelijk keihard geworden door kapselvorming en deden hartstikke pijn. Er trad echter opnieuw kapselvorming op en in 2001 volgde opnieuw een operatie. Voor al die operaties heb ik flink moeten sparen, want het zijn dure ingrepen. Duizenden euro's hebben die nepborsten me gekost, véle malen meer dan aanvankelijk begroot.

Bij de laatste vervanging koos de plastisch chirurg voor ander materiaal dat 'levenslang goed zou blijven'. Ik hoefde me vooral nergens zorgen meer over te maken deze keer. Een ezel stoot zich in het algemeen niet twee keer aan dezelfde steen, maar ik dus wel. Ik gelóófde wat hij zei, omdat ik wilde geloven dat het waar was wat hij zei. Twintig jaar later bleken ze echter zo lek als een mandje.

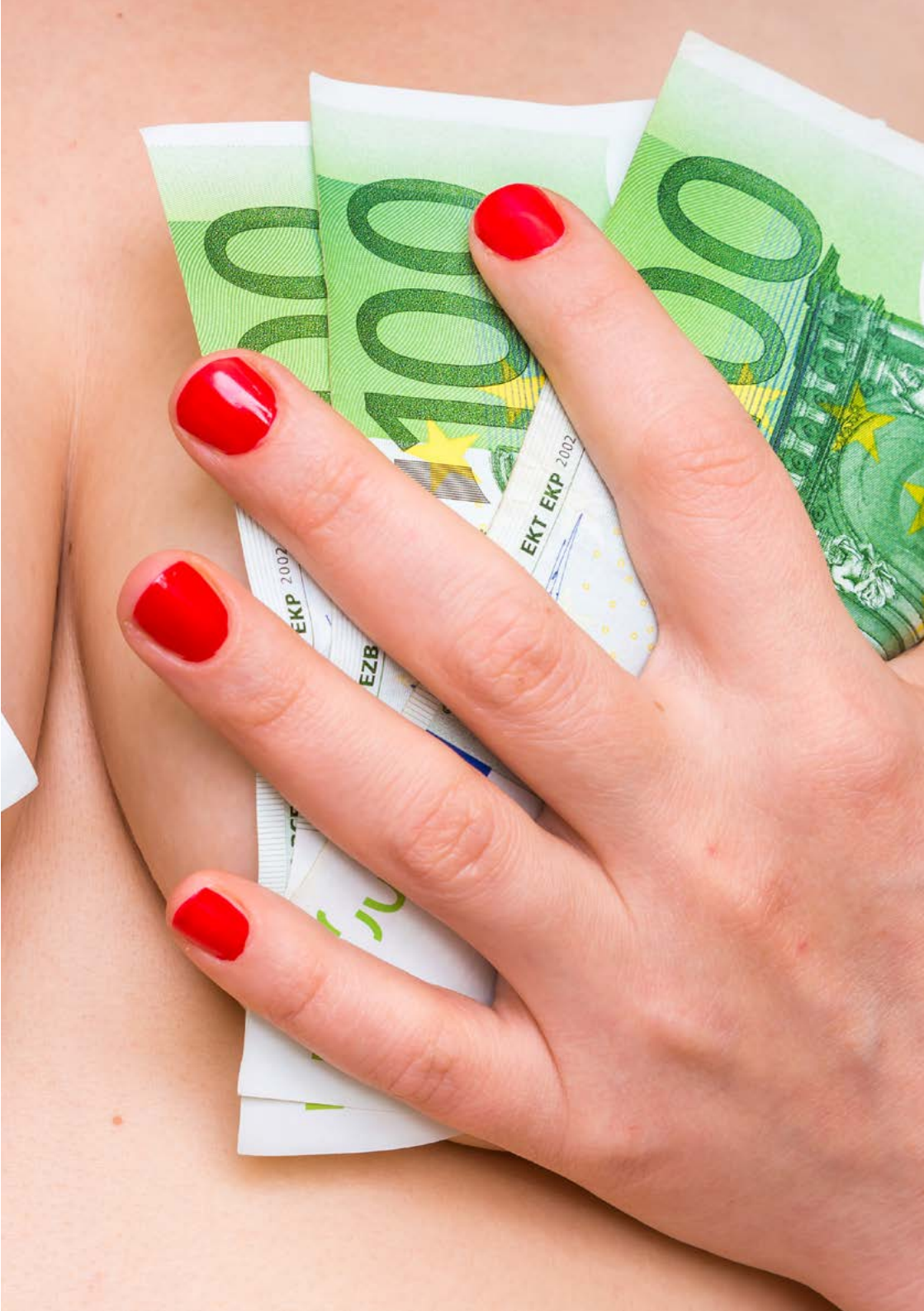
“Duizenden euro's hebben die nepborsten me gekost, véle malen meer dan aanvankelijk begroot”

De eerste pakweg vijftien jaar na de derde ingreep ging het goed. Ik had geen last van de implantaten. Het nieuwe merk (type Mentor) veroorzaakte bij mij geen kapselvorming, zoals de voorgaande twee keren wel het geval was geweest. Maar toen ging het alsnog mis. Ik kreeg gewrichtspijnen, eerst in mijn benen, later in mijn heupen. Het was een sluipend proces, waarbij de klachten steeds erger werden. Rond m'n vijftigste ging ik denken: het zal de overgang wel zijn... Ik besteedde er geen specifieke aandacht aan. Maar de laatste anderhalf jaar voor de explantatie in 2019 waren de

klachten zó erg, dat ik niet eens verder kon lopen dan een meter of 300. Terwijl ik vroeger dol

was op sporten. Eerst kon ik niet meer paardrijden – een grote liefhebberij van mij – daarna niet meer hardlopen en toen ging ook wandelen niet meer. Fitnesssen kon ik gelukkig nog wel, zij het met best veel pijn. Ik wilde per se in beweging blijven omdat ik wist dat dat erg belang-







rijk is voor een gezonde leefstijl.

Ik weet nog dat ik op een nacht wakker werd. Het was doodstil in huis. Ik werd wakker omdat ik een keiharde piep in mijn hoofd hoorde. Dat was een heel akelige ervaring. Die

piep (tinnitus) is nooit meer weggegaan. Ik heb er nu al zo'n vier jaar last van

en artsen zeggen dat ik er maar mee moet leren leven. Tenzij er een wonder gebeurt zal die piep mij de rest van mijn leven vergezellen. Met enigszins zure humor grap ik nu maar dat die piep me eraan herinnert dat ik nog lééf. Als ik hem niet meer hoor is er óf een wonder gebeurt óf ik ben dood. Ik weet nu: gewrichts-klachten en ook tinnitus worden genoemd als klachten die kunnen ontstaan door siliconen lekkage.

Ik heb mijn implantaten in 2019 laten verwijderen, nadat het artikel over Jacqueline Roes mijn ogen had geopend. Ik koos voor explantatie en een borstcorrigerende operatie. Op de uitnodiging om ze opnieuw te laten vervangen ben ik niet ingegaan.

## Het tweede deel van de operatie – het corrigerende deel – werd niet vergoed door de zorgverzekering

De explantatie betekende wéér flink dokken. Het verwijderen van de kapotte implantaten werd weliswaar vergoed door de zorgverzekeraar omdat er sprake was van medische urgentie. De

implantaten waren aantoonbaar stuk en in mijn geval waren de siliconen voor een deel in de

lymfeklieren van mijn rechteroksel terecht gekomen. Maar het tweede deel van de operatie – het corrigerende deel – werd niet vergoed door de zorgverzekering. Ik had er voor kunnen kiezen om verder met twee lege 'theezakjes' door het leven te gaan. *No way.*

En ik moet zeggen, de chirurg die de hersteloperatie deed, heeft goed werk geleverd. Het resultaat was mooier dan ik had verwacht. Cup A kan ook mooi zijn, zo zie ik dat nu.

## Niet meer dezelfde vrouw

Terukijkend zie is: ik ben niet meer dezelfde vrouw die ik 30 jaar geleden was. Ik ben gegroeid, heb me ontwikkeld, heb fouten gemaakt en heb ervan geleerd. Ik leef nog en weet nu dat ik de

wereld meer te bieden heb dan een paar grote of kleine borsten. Mijn cupmaat is op een of andere manier niet meer belangrijk voor me.

Wat beslist een rol heeft gespeeld in mijn andere manier van denken, is dat ik een jaar of twintig geleden tot levend geloof ben gekomen. Eerder ging ik wel naar de kerk, als ik tijd en zin had, nu leef ik veel meer in een persoonlijke relatie met God. Ik vind mezelf inclusief mijn kleine borsten nu oprecht mooier dan mijn lichaam in 1989. Er is iets veranderd in mijn hart, in mijn

**Foto: kapotte implantaten van het type Mentor**



ziel en daardoor ook in mijn denken.

Jezelf vinden en leren houden van jezelf is een spirituele weg. Je kunt nog zoveel knutselen aan de buitenkant, het gaat om je hart. Dát moet helen. Je hárt moet liefde kunnen geven en ontvangen. Dát maakt echt gelukkig. Niet een paar grote of kleine borsten.

Op de foto linksonder zie je spontaan stuk gegane implantaten. Ze zijn niet van mij maar van een vriendin, Jolanda, die ze mee naar huis mocht nemen na explantatie. Volgens mijn plastisch chirurg was het 'logistiek niet mogelijk' ze na de operatie mee naar huis te nemen. Gelukkig dacht de arts van Jolanda daar anders over.

### Hoge prijs

Na de explantatie van de siliconen implantaten in 2019 waren mijn klachten helaas niet direct over. Ik knapte wel op in zekere zin, kreeg meer energie, mijn huid werd gaver, de pijn in de gewrichten van mijn onderbenen verdween. Maar ik kreeg alsnog meer en meer pijn in mijn heupen. Achteraf begrijp ik dat wel: de siliconen waren al in mij gaan

# Duidelijke taal

Mijn man, Rob, heeft me in alle opzichten gesteund toen de implantaten kapot bleken te zijn. Toen ik in 2019 thuis kwam na het echo-onderzoek en hem ver-



telde dat de implantaten lek waren, zei hij resoluut: “Dan weet je wat je moet doen.

Eruit die troep.” Hij vond die nepborsten sowieso niet geweldig. Hij heeft er nooit moeilijk over gedaan, maar hij houdt meer van natuurlijk. Toen ik hem eens vroeg wat mijn borsten voor hem betekenden antwoordde hij: ‘Ik val op jou omdat ik j u aantrekkelijk vind. En met

jou wil ik oud worden, dus hoe eerder je die kapotte implantaten laten verwijderen hoe beter.” Duidelijke taal.

Mijn man is ex-profvoetballer en geloof me, hij heeft niet alleen verstand van voetballen maar ook van mooie vrouwen. Hij heeft veel vriendinnen gehad, in allerlei soorten, kleuren en maten. En uit verschillende landen, want als succesvolle prof kwam hij nogal eens ergens. Hij wist me duidelijk te maken dat aantrekkingskracht tussen een man en een vrouw voor hem in ieder geval niet in een cupmaat zit. Ik weet nu: aantrekkingskracht is ‘magie’, van de natuur. Het is er, of het is er niet.

‘migreren’ (rondreizen) zoals dat in medische termen heet en dat stopt niet als je kapotte implantaten laat verwijderen. Een deel van het kwaad is dan al geschied. De pijn in de liezen hield me ’s nachts wakker en lopen ging steeds moeilijker. De huisarts stuurde me in 2021 naar het ziekenhuis om foto’s te maken. Daaruit bleek dat het kraakbeen rond de heupkoppen nagenoeg verdwenen was.

Ik kreeg een eerste heupoperatie (rechts) in januari 2022.

Terwijl ik dit schrijf, ben ik herstellende van die tweede heupoperatie (links) in juni 2022. Ik heb geen borstimplantaten meer, maar wel twee titanium heupprothesen. Hoe ironisch. Voor iemand die nog geen 60 jaar oud is, best vreemd, toch?

Gewrichtsklachten staan in de top 3 van klachten die worden veroorzaakt door siliconenvergiftiging. Dat wist ik van tevoren niet.

In overleg met dr. Henry Dijkman en patholoog Peter Bult heb

ik het bot van de eerste verwijderde heupkop laten onderzoeken.

De Maartenskliniek, waar ik geopereerd ben, vroeg of ik bot wilde doneren van de operatie. Ik dacht: “Stel je voor dat er siliconen in zitten... Dan zadel ik een onwetende ander op meer een niet zo fijn probleem.” Het doneren heb ik daarom de eerste keer geweigerd. De tweede keer

heb ik wel bot gedoneerd. Uit het onderzoek van de patholoog was namelijk gebleken dat de siliconen (nog) niet in mijn bot terecht waren

gekomen. Wéér was ik Jacqueline Roes dankbaar. Als je er te laat bij bent, kunnen de siliconen van kapotte borstimplantaten in je zenuwbanden en in je bot terechtkomen. Ik lééf nog en ben aan het herstellen! Dankzij haar! De revalidatie van zowel de heupoperaties als mijn verdere gezondheid verloopt nu voorspoedig. Ik heb een aantal tips en tops ontdekt die ik in het volgende hoofdstuk met je deel. Ik heb geen pijn meer en kan weer wandelen en ook weer wat intensiever sporten.

Als je er te laat bij bent, kunnen de siliconen van kapotte borstimplantaten in je zenuwbanden en in je bot terechtkomen

Mijn gewicht gaat weer richting normaal gezond. De neerwaartse spiraal is – op tijd - doorbroken!

Kanttekening: er zitten wél siliconen in mijn lymfeklieren. Dat was al te zien op de echo uit 2019, ik heb het bewijs ervan zwart op wit in huis. Ik heb nu onder meer een verhoogde kans op lymfeklierkanker. Een gezonde leefstijl is voor mij daarom geen luxe, maar een keiharde noodzaak. Meer daarover in het volgende hoofdstuk.

Achteraf zeg ik: het nemen van siliconen borstimplantaten is de

grootste fout van mijn leven geweest. Fouten maak je om van te leren, maar voor deze fout heb ik letterlijk een zeer hoge prijs moeten betalen. Mijn financiën en vooral mijn gezondheid hebben er zwaar onder geleden.

Geen enkele arts heeft ooit heeft eerlijk tegen me gezegd: “De veiligheid van siliconen borstimplantaten is nooit wetenschappelijk aangetoond.” Ze hielden het meer algemeen: “Aan iedere operatie kleven gevaren mevrouw.” Als ik eerder had geweten wélke gevaren eraan kleven had ik nooit gekozen voor siliconen implantaten.



Niet álle implantaten  
scheuren en niet  
álle vrouwen krijgen  
klachten. Maar álle  
implantaten lekken  
en álle implantaten  
zetten daarom je  
immuunsysteem  
onder druk.



# Hoofdstuk 4

## Stappenplan: herstellen van siliconenvergiftiging

*Er bestaat geen antigif tegen zwevende siliconen. Ook niet tegen vergiftiging door milieuvervuiling, zware metalen, gevaarlijke chemicaliën, verkeerd medicijngebruik, foute e-nummers in industrieel bewerkte voeding, alcohol, drugs en roken. Het enige wat jij kunt doen is de kraan waar die troep uit komt, dichtdraaien, stoppen met nog meer gif toevoegen en je lichaam ondersteunen in het natuurlijke herstelproces. Want het goede nieuws is dat je lichaam terugvecht en – in ieder geval gedeeltelijk – kan herstellen. In dit hoofdstuk geef ik daarvoor een stappenplan.*

Het menselijk lichaam is een wonder, een kunstwerk, dat in staat is zichzelf te genezen mits op tijd aan de juiste voorwaarden wordt voldaan. En mits je het *point of no return* – waar herstel niet meer mogelijk is – nog niet voorbij bent. Als siliconen het zenuwstelsel hebben aangetast, zoals bij Jacqueline Roes, kun je niet anders dan de heftige pijnen bestrijden en het einde afwachten.

Voor alle duidelijkheid: niet alle implantaten scheuren en niet alle

vrouwen krijgen klachten. Maar alle implantaten lekken en alle implantaten zetten daarom je immuunsysteem onder druk.

Je hoeft niet lijdzaam af te wachten tot je ziek of zieker wordt. Je lichaam kan zélf maatregelen nemen en 'terugvechten'. Jij kunt je lichaam daarbij ondersteunen met specifieke maatregelen op het gebied van leefstijl en detox. Daarom heb ik dit stappenplan op papier gezet.



# Stap 1. Explantatie

Heb je klachten of merk je iets vreemds aan je borsten? Laat een echo of MRI-scan maken om vast te stellen of jouw implantaten nog intact zijn. Als ze gescheurd zijn – dat gebeurt spontaan bij 31% van alle implantaten binnen 1 tot 15 jaar – dan moet je ze laten explanteren, hoe verdrietig dit waarschijnlijk ook voor je is. Je leven staat op het spel. Ook als je implantaten nog intact zijn, moet je je realiseren dat alle implantaten lekken. Je immuunsysteem staat hoe dan ook 24/7 onder druk. Heb je klachten, laat ze verwijderen! De meeste vrouwen knappen vrijwel direct op. Dit hangt af van hoe erg je vergiftigd bent.

Een operatie waarbij de implantaten verwijderd worden is zeer delicaat: als het niet goed gebeurt, ben je verder van huis dan voorheen. Alle siliconen moeten verwijderd worden, er mag niks achterblijven. Ga op zoek naar een plastisch chirurg die hierin gespecialiseerd is.

Als er iets mis is met je implantaten, weet je dit meestal zelf als eerste. Je intuïtie zal je waarschuwen. Je borst of borsten worden bijvoorbeeld kleiner, omdat het implantaat stuk is. Je haar kan dunner worden en je huid valer. Je kunt rare vlekken op je huid krijgen. (Tegen mij zei de dermatoloog dat het eczeem was en stuurde me met een zalfje naar huis, plus het advies vooral niet te warm te douchen ...) Laat je niet met een kluitje het riet is sturen, eis een echo van een goede radioloog of een MRI-scan. Een deskundige kan de gegevens beoordelen. Op een goede echo is bijvoorbeeld te zien of er 'een sneeuwstorm' van uitgewaaierde siliconen te zien is of niet. En of de siliconen in je lymfeklieren zijn terecht gekomen. Als dat het geval is, duidt dat op verplaatsing in lichaam ('migratie') en heb je bewijs in handen dat jouw implantaten niet veilig waren. Vraag eventueel om een second opinion als je het niet vertrouwt.

## Stap 2. Borstcorrectie

Ga sparen voor een borstcorrigerende operatie na explantatie. Als siliconen borstimplantaten verwijderd worden, zie je er verminkt uit. Ik kan het niet mooier zeggen. Je houdt twee 'lege theezakjes' over. Een borstcorrigerende operatie na explantatie kan het eindresultaat optisch verbeteren.

Wil je per se opnieuw een borstvergroting, omdat je zeer ongelukkig wordt van 'klein maar fijn', overweeg dan lipofilling. Hierbij wordt eigen lichaamsvet gebruikt. Het kan niet bij alle patiënten en het resultaat is niet zo stevig als implantaten. Laat deze operatie uitvoeren in een gespecialiseerd ziekenhuis.





## Stap 3. (Her-)ontdek jouw waarde als mens

Rouw om je verlies. Luister naar je gevoel. Verwerk wat je is overkomen. Ga in gesprek met een goede psycholoog of pastoraal werker, die jou helpt te (her-)ontdekken hoe enorm waardevol je bent als mens. Met grote of kleine borsten. Jacqueline Roes zei steeds maar weer tegen alle vrouwen die het wilden horen: “Blijf natuurlijk ... Je bent mooi zoals je bent.”

Als je eraan toe bent, wend dan voorzichtig de aandacht van jezelf en je eigen verdriet af. Schrijf op welk positief verschil je in deze kapotte wereld zou willen en kunnen maken. Ontdek – eventueel met de hulp van een fijne coach – wat jouw talenten zijn en hoe je die kunt inzetten. Richt je op andere mensen, of op dieren, zoek een nieuwe uitdaging, verleg je grenzen ... Geloof

me: dáár word je gelukkig van! Je bent als sociaal wezen geschapen, met een aangeboren natuurlijke behoefte om liefde te ontvangen en om liefde te geven. Zorg dat die stroom op gang komt, het kan je leven totaal veranderen. Wat als een klein stroompje begint, kan een prachtige, bruisende, leven brengende rivier worden voor jou en je omgeving. Anderen helpen en je inzetten voor een goed doel dat jij belangrijk vindt laat je ervaren, dat je van binnen niet dood bent, maar lééft.

Vermijd emotionele vergiftiging. Loop met een grote boog om toxische mensen heen. Je weet wel: mensen waar je doodmoe van wordt omdat ze constant negativiteit spuien. Houd – zolang je in herstel bent – alle vormen van gif zo veel mogelijk buiten de deur. Laat ook bitterheid en wrok in jezelf los, ook al heb je alle redenen om kwaad te zijn. Bitterheid en wrok vergiftigen je ook van binnenuit. Vergeef en doe dit vooral voor jezelf. Vergeven is niet: wegstijgen en wat verkeerd is glad strijken, maar je recht op vergelding loslaten. Zet je boosheid om in iets constructiefs.

Kies voor de omgang met mensen die je opbeuren en die je een goed gevoel geven over jezelf. Meestal zijn dit authentieke, unieke, grappige, liefdevolle mensen die naar je hart kijken en niet naar je uiterlijk of je prestaties. Ze helpen je het leven minder zwaar te nemen. Weet je dat je zelf ook zo iemand kunt zijn? Jij bent uniek, van jou is er maar één, in het hele universum. Hoe onvoorstelbaar geweldig is dat!

## Stap 4. Stop met roken en alcohol drinken

### Stoppen met roken

Het beste wat je voor jezelf kunt doen als je implantaten hebt of hebt gehad: is stoppen met roken. Elke sigaret zet jouw immuunsysteem, dat het toch al zo zwaar te verduren heeft, verder onder druk. Je lichaam heeft alle energie nodig om zich staande te houden. Blijven roken terwijl je aan het herstellend bent van siliconenvergiftiging, is alsof je op de atletiekbaan aan het hordenlopen bent met een extra ballast op je rug. Je lijf moet al zo hard werken om te detoxen van de siliconen. Stop met andere giftige stoffen toevoegen.

Stoppen met roken gaat beter als je je laat begeleiden door een medisch geaccrediteerde professional. Je kunt de coaching en eventuele hulpmiddelen vergoed krijgen vanuit de basisverzekering. Via mijn website [www.gezondeleefstijlcoach.nl](http://www.gezondeleefstijlcoach.nl) kun je je voor coaching aanmelden. Meestal zijn een paar serieuze 'stoppen met roken pogingen' nodig om jezelf definitief te bevrijden van deze verslaving.



## **Alcohol is niet gezond, ook niet één glaasje**

Ook alcohol moet je laten staan als je vergiftigd bent. Het liefst radicaal, maar in ieder geval zéér beperkt. Zeker niet dagelijks. Het is een achterhaald fabeltje dat één glas wijn per dag goed voor je gezondheid zou zijn. Het Wereldkanker Fonds zegt dit ronduit. Ook steeds meer artsen stellen: zero alcohol. Als dat geldt voor gezonde mensen, dan geldt het zeker voor mensen met lekkende siliconen implantaten. Waarom? Alcohol is een harddrug. Als je het drinkt, wordt afgebroken tot aceetaldehyde. Deze giftige, kankerverwekkende stof beschadigt de organen en kan deels zorgen voor hoofdpijn, duizeligheid en je slecht voelen (de kater). Hoe meer je in korte tijd drinkt, hoe meer aceetaldehyde er in je lichaam terecht komt en hoe erger de kater.

Je lever weet dat alcohol zó slecht voor je is, dat hij voorrang geeft aan de afbraak ervan boven alle andere belangrijke werkzaamheden, waaronder een gezonde stofwisseling. Je lichaam kan niet ontgiften als je gif blijft toevoegen en de aceetaldehyde die vrijkomt bij de afbraak van alcohol is gif. Maak het je lever





niet moeilijk dan het al is. Stop met alcohol drinken of gebruik het alleen in zeer beperkte mate bij speciale gelegenheden. Je kunt je lever daarnaast ook ondersteunen met een gezonde leefstijl, goede voeding en supplementen (zoals curcuma).

### **TIP: PROFESSIONELE BEGELEIDING**

Raadpleeg je huisarts als je professionele begeleiding wilt bij stoppen met alcohol. Via de basiszorg wordt verslavingszorg via de GGZ vergoedt. In Nederland zijn helaas lange wachttijden. Of probeer een goed zelfhulpprogramma. Je komt er dan vanzelf achter hoe erg je verslaafd bent en hoe serieus je deze gezondheidssloper moet nemen. Kun je niet stoppen met alcohol drinken? Dan ben je naar mijn mening 'verslaafd'. De **officiële richtlijnen in de DSM-5** (zie google) spreken pas over een verslaving als je leven ontwricht is. Maar waarom wachten tot het zó ver is? Kom liever eerder, preventief, in actie.

Tip: kijk ook eens op [www.ontwijnen.nl](http://www.ontwijnen.nl) en laat je inspireren door voormalige drinkers uit de praktijk.

Home - Gezonde leefstijlcoach x  
gezondeleefstijlcoach.nl

# DE 12 BASICS VOOR EEN GEZONDER LEVEN

Bosalline Batering McDonald



Gratis tips voor een gezonder  
leven

Schrijf je in en ontvang  
mijn **GRATIS** E-book

Aanmelden nieuwsbrief + GRATIS e-book

P.s. Alles ingevuld en verzonden? Check dan je mail. Activeer de link in je mailbox door erop te klikken. Daarna kun je het e-book downloaden. Je e-mailadres is veilig bij ons. (We houden niet van spammen en delen je informatie niet met derden). Veel gezond leesplezier!

## Stap 5. Verfijn een gezonde leefstijl

Als je huis op orde is, wil je het op orde houden. Rommel eruit, gezonde dingen erin. Dat doe je met een gezonde leefstijl, permanent. Als je herstelt bent van een siliconenvergiftiging, dan is een gezonde leefstijl geen luxe voor rijke yuppies, maar een noodzaak.

Je kunt het je domweg niet veroorloven je immuunsysteem nog meer onder druk te zetten. Je immuunsysteem is je natuurlijke bescherming tegen ziekten. De zwevende siliconen in je lichaam veroorzaken voortdurende ontstekingsreacties in je lichaam, zogeheten laaggradige ontstekingen. Ze veroorzaken een soort voortdurende ondergrondse 'veenbrand' en het kost je immuunsysteem enorm veel energie om te zorgen dat dat niet uit de hand loopt.

Laaggradige ontstekingen maken je moe. Op een gegeven moment wen je eraan en denk je dat het normaal is om je altijd zwak, ziek en misselijk te voelen. Maar het is niet normaal! Normaal is fit en energiek! Normaal is blij zijn, geen pijn hebben en goed kunnen slapen. Neem geen genoegen met minder dan middelmatig.

Neem de proef eens op de som en ga aan de slag met een gezondere leefstijl. De BRAVO basics zijn dan een goed uitgangspunt: voldoende beweging, niet roken, matig met alcohol, gezonde voeding en ontspanning. Ik kan me voorstellen dat dit overweldigend is. Je wil wel, maar waar moet je beginnen? Relax. Ontspan. Als je wilt laat ik je zien welke route voor een gezondere leefstijl voor werkt voor jónu en met welke kleine stapjes je kunt beginnen.

Op mijn website [www.gezondeleefstijlcoach.nl](http://www.gezondeleefstijlcoach.nl) kun je een eveneens gratis e-boek downloaden: *De 12 basics voor een gezonder leven*, met tips & tops voor de dagelijkse praktijk, ter inspiratie.

Je kunt ook kiezen voor een kickstarttraining van drie maanden, aan de hand van een persoonlijke leefstijlbegeleider: **Een gezonde leefstijl voor iedereen**. Je kunt er in Nederland subsidie (STAP) voor aanvragen, in ieder geval tot en met 2025. Deze training kun je vinden bij IMPACT training en advies. Ik ben één van de trainers en ik leid nu ook andere leefstijlprofessionals op om deze training te kunnen geven.



## Stap 6. Versterk het zelfhelende vermogen van je lichaam met de juiste ademhaling

Je kunt het zelfhelende vermogen van je lichaam nog verder versterken met de juiste ademhaling. Ga oefenen met een goede, diepe, rustgevende buikademhaling.

Veel mensen ademen te snel en te oppervlakkig. Mede daardoor ontstaan tal van gezondheidsproblemen, waaronder verzuring van het lichaam en een opgejaagd gevoel. Ook herstel je minder goed en raak je steeds meer vermoeid. Een goede ademhaling is rustig en diep, in door je neus en uit door je mond, ca. 4 tot 6 keer per minuut. Adem 6 tellen rustig diep in door je neus, ga niet 'hijsen' (je schouders blijven laag), wacht 2 tellen en blaas daarna rustig uit door je mond. Doe dit drie keer per dag, een paar minuten. Niet pas aan het eind van de dag, maar ook tussendoor. Vooral als je het druk hebt. Deze oefening is een mini-vakantie voor je lichaam en je geest. Je zenuwstelsel heeft een actie- en een herstelstand. Het is niet de bedoeling dat je 24/7 'aan' staat. Mensen die altijd 'aan' staan, kunnen bijna niet meer ontspannen en raken uitgeput. Een echte burnout ligt op de loer. 'Aan' en 'uit' moeten elkaar afwisselen. De sympaticus en parasympaticus, het gaspedaal en de rem, moeten afwisselend geactiveerd worden. Rust vinden je hart en je organen fijn, je hartslag zal dalen en je zult in jezelf meer rust en kalmte ervaren gedurende de dag. 's Nachts slaap je beter en dus herstel je ook beter. Een goede ademhaling bevordert onder meer een goede stofwisseling en daarmee ook een gezond gewicht. Je kunt er zelfs door afvallen. Eerst 'op de plaats rust', pas daarna weer in actie komen. Dat is de juiste volgorde. Ademoefeningen helpen je daarbij.

Wat doet een goede ademhaling en waarom is het belangrijk? [Lees hier meer.](#)

Aanrader:  
het boek  
**Het nieuwe ademen,**  
van James Nestor  
uit San Francisco.

## Stap 7. Versterk het zelfhelende vermogen van je lichaam met de juiste pH-waarde in je lichaam

Breng de pH-waarde in je lichaam op peil. PH staat voor de juiste zuurgraad (niet te zuur, niet te alkalisch). Een goede waarde ligt rond de 7.4. Je kunt dit makkelijk testen met teststrips op een nuchtere maag.

De pH van het lichaam reguleert de ademhaling (en omgekeerd heeft de ademhaling invloed op de pH), de bloedsomloop, de spijsvertering, de uitscheiding, de hormoonproductie en de immuniteit. De eerste belangrijke verdediging tegen ziekten en veroudering, is de pH-waarde in het bloed. Die kun je met natrium bicarbonaat (baking soda) vrij snel naar een hoger peil brengen. Het is een uniek natuurlijk eerstehulpmiddel, dat in ziekenhuizen onder meer gebruikt wordt op de spoedeisende hulp. Het ziet eruit als witte poeder en je kunt het in de supermarkt kopen onder de naam 'baking soda' (niet te verwarrend met gewone 'soda' dat eruit ziet als kristallen). Het is goedkoop en voor iedereen beschikbaar. (De farmaceutische industrie is er natuurlijk niet zo blij mee, maar dat is hun probleem.)

Aanrader:  
het boek **Natricum bicarbonaat** van  
dr. Mark Sircus

Natrium bicarbonaat is zó belangrijk voor je dat je lichaam het zelf kan maken. Je nieren maken 24/7 zelf natriumbicarbonaat, maar, als je vergiftigd bent of in een sterk vervuilde omgeving woont en werkt, daalt in je bloed de hoeveelheid ervan. Toevoeging van buitenaf is dan helpend.\*

\***Let op:** er zijn ten aanzien van extra natrium bicarbonaat contra-indicaties bekend voor mensen met chronische longaandoeningen. Raadpleeg in dit geval eerst een arts.

A wooden spoon is pouring a stream of white powder into a clear glass filled with water. In the foreground, a glass jar with a metal clasp lid is partially filled with the same white powder. To the left of the jar is a whole, bright yellow lemon. The background is a solid light blue color.

## RECEPT TEGEN ONGEWENSTE ZIEKMAKERS

In een verzuurde omgeving – een lichaam met te weinig natrium bicarbonaat – voelen ziekten waaronder kanker zich geweldig. Zorg dat jouw lichaam niet uitnodigend is voor ziekten en kwalen.

Dit kun je eenvoudig en voor weinig geld ondersteunen: neem dagelijks op je nuchtere maag een halve theelepel baking soda (natrium bicarbonaat) in een glas met lauwwarm water. Het smaakt zoutig. Je kunt er eventueel een schijfje citroen in doen. Citroen op zich smaakt erg zuur, maar de pH waarde ervan is laag. Dit neutraliseert de smaak van het drankje.

## Stap 8. Detox onder professionele begeleiding

Een volgende stap is een detox onder professionele begeleiding. Je lichaam is in staat zichzelf te reinigen en te herstellen en dat proces kun je ondersteunen met de hierboven beschreven aandachtspunten.

Neem bijvoorbeeld je lever en je nieren. Die zijn dag en nacht voor jou aan het werk om afvalstoffen die niet in jouw lichaam thuishoren te filteren en af te voeren. Hoe gezonder je lichaam is, hoe beter het tegen deze taak is opgewassen. Koester je hart, koester je organen. Het zijn jouw hulptroepen in de oorlog tegen ziekte en vergiftiging. Leef gezond en pas de bovenstaande stappen toe.

Voorals je niet exact weet hoe erg de vergiftiging is, moet je bij een detox voorzichtig te werk gaan. Vandaar mijn advies om dit onder professionele begeleiding te doen. Als je te hard van stapel loopt en/of verkeerde maatregelen neemt, kun je zeker worden dan ervoor. De vrijkomende gifstoffen moeten namelijk gedoseerd kunnen worden afgevoerd. Je lichaam moet het ook aankunnen.

### **Extra ondersteuning met zeoliet**

Een soft-detox met zeoliet in combinatie met sauna (niet te warm) kan een eerste opstap zijn. Zeoliet is een 100% natuurlijk, vulkanisch klei-mineraal dat miljoenen jaren geleden is ontstaan doordat vulkanische as in de zeeën terecht kwam. De vulkanische asdeeltjes reageerden met de zoutionen van de zee en vormden een soort kleilaag. In poedervorm is het één van de oudste en meest werkzame ontgiftigingsmethoden die we kennen. Zeoliet kan zware metalen aan zich binden, zoals arsenicum, cadmium, fluor, kwik, lood en daarnaast mycotoxinen (in voedsel) en pesticiden.

Zeoliet is – voorzover ik weet – de enige stof die ook in staat is minuscule kleine nanodeeltjes (zoals siliconen) aan zich te binden. De dosering luistert nauw. Gebruik je te veel, dan ga je je slechter voelen (je kunt hoofdpijn krijgen en je misselijk voelen). Mijn integraal werkende arts adviseerde mij:



- Kom eerst bij van de operatie van de explantatie en borstcorrigerende ingreep, geef je lichaam de kans om te wennen aan de nieuwe status quo.
- Neem extra vitamine C met het oog op de chronische lage graadsonsteking die door de siliconenvergiftiging zijn aangewakkerd. Vitamine C werkt goed tegen ontstekingen.
- Verfijn je gezonde leefstijl.
- Begin daarna met een ondersteunende detox.

### **Disclaimer**

Let op! Nogmaals: lukraak detoxen is geen goed idee en kan een averechts effect hebben. Trap niet in de commerciële belangen van anderen. Raadpleeg een orthomoleculaire arts gespecialiseerd in detox. Hij of zij zal altijd eerst jouw status quo onderzoeken alvorens een persoonlijke diagnose te stellen en een persoonlijk op maat gemaakt advies geven.



## Stap 9. Trek juridisch aan de bel

Ben je BII slachtoffer en wil je ook juridisch verschil maken, meld je dan aan bij één van deze organisaties die zich sterk maken voor jou en andere vrouwen via de rechter:

**Claimshare. Samen strijden voor rechtvaardigheid**

**SVS: Meldpunt Klachten Siliconen**



# Tenslotte, deel dit e-book

Ik hoop dat dit e-book je geholpen heeft. Ik vind dat je recht hebt op een eerlijk verhaal over siliconen en wat je kunt doen als je siliconenvergiftiging hebt opgelopen.

En: laten we er samen voor zorgen dat het verhaal van wijlen Jacqueline Roes nooit vergeten zal worden: “Blijf natuurlijk. Je bent mooi zoals je bent.”

Je mag dit e-book met bronvermelding delen in je netwerk.

Laten we opstaan tegen misleiding en samen een gezond verschil maken.

## Drukversie beschikbaar

Er is ook een gedrukte variant verkrijgbaar voor 15 euro (excl. verzendkosten) via de webshop van [gezondeleefstijlcoach.nl](https://gezondeleefstijlcoach.nl). Door deze versie aan te schaffen sponsor je de actie voor een Engelstalige versie in 2023. Wereldwijd zijn miljoenen vrouwen die recht hebben op eerlijke voorlichting en tijdige medische bijstand.

## Doneren

Wil je doneren voor de uitgave van een Engelstalige versie? Ga dan naar [doneeractie.nl](https://doneeractie.nl). Dankjewel!

Rosaline Ratering-McDonald,  
BII survivor, leefstijltrainer.  
Stokkum, Nederland,  
september 2022