

Kako izboljšati velikost, obliko in zdravje dojk

Kakšne so opcije, ko si ženska zaželi izboljšati izgled svojih oblin? Če niste naravno bogato obdarjeni ali pa ste izgubili obliko prsi po porodu in dojenju, obstaja nekaj naravnih metod, ki niso nevarne ali boleče kot silikonski vsadki. Pa vendarle najprej povejmo nekaj o vsadkih. Vsadki seveda zapolnijo in oblikujejo prsi, vendar je okrevanje zelo neprijetno in boleče. Mlajša kot je oseba, ki si vsadi silikonske implante, večkrat jih je potrebno zamenjati in sčasoma prsi postajajo vedno bolj boleče. Izpostavljate se tudi tveganju, da zbolite za fibrocistično bolezen prsi.

Za tiste, ki se ne odločijo za vsadke, obstaja kar nekaj metod. Pred porodom imate čudovite prsi, po porodu pa se spremenijo in postanejo ploske in neprilavne. Kaj se dejansko zgodi? Polnost in oblika prihaja iz maščobnih blazinic. Brez maščobe so prsi videti izpraznjene. Maščoba ob dojenju preide v mleko in tako pomaga pri izgradnji otrokovih možganov in živčnega sistema. Če si ogledamo ženske atletinje opazimo, da njihove prsi sestavljajo v glavnem mišice. Vzrok se skriva v tem, da z intenzivnim treningom pokurijo vse maščobne zaloge. Tako mora biti pravilo št. ena pri pridobivanju maščobnih zalog oz. vračanju oblin prsim po porodu, da ne vadite več kot tri polurne seanse intenzivne aerobne vaje na teden. Skrivnost razvoja prsi nam lahko nekaj pove iz pubertete. Pred začetkom pojava menstrualnega ciklusa, se poveča nivo progesterona. Estrogen nima popolnoma nobene vloge pri formiranju prsi, če ne bi vse ženske, ki uporabljajo kontracepcijo, imele velike prsi (estrogen je odgovoren za nalaganje maščobe v telesu navzdol od popka). Progesteron je tisti hormon, ki omogoča, da prsi skladiščijo maščobo v pripravi na dojenje (maščoba sestavlja 32% materinega mleka). Po porodu raven progesterona močno upade, kar je tudi vzrok za poporodne depresije. Zakaj je v naših telesih estrogen lahko preveč prisoten? Kemikalije, ki so podobne estrogenu, so dokaj prisotne v našem okolju. To so pesticidi, umetna gnojila in aditivi, s katerimi hranijo živali. Soja vsebuje estrogenu podobne substance, ki se imenujejo izoflavoni. Nekaj časa so izoflavoni veljali kot dobri za žensko zdravje, zdaj pa so dokazana dejstva, da povzročajo nižjo plodnost in lahko prav tako pospešijo razvoj tumorja, kot naj bi veljalo za nekatere oblike estrogena.

Progesteron je čudoviti hormon, odgovoren za plodnost, libido, izgradnjo kosti, boljše razmerje med maščobno in kostno maso. Sintetični pripravki niso tako priporočljivi kot naravni, vendar moramo tudi tu biti pazljivi, ker naravni pripravki lahko prav tako vsebujejo fitoestrogene, ki so škodljivi.

Katere pripravke naj bi uporabljale?

- Naravna krema s progesteronom

Nanesemo jo dvakrat na dan (četrtino kavne žličke) v razmaku nekje 12 ur na prsi.

Priporočamo uporabo 25 dni v mesecu in vmes malo premora.

- **Maca** je endemična rastlina visoko v Andih in uravnoveša hormone. Je znana za povečevanje libida, prav tako pri ženskah kot pri moških. Ko izboljšate ravnovesje estrogena in progesterona, se prsi počasi začnejo polniti.

Kaj pa telesna vadba?

Telesna vadba mora zajemati vse plasti pektoralnih mišic, ki seveda držijo prsi. Vendar tu ne velja isto načelo kot pri denarju, temveč obratno-manj je več. Za fizične vaje je dobro, če nam jih pokaže strokovnjak.

Ljubljenje je kot vemo čas, kjer so hormoni zelo aktivni. To se da s pridom izkoristiti tudi v našem stremljenju po lepi obliki dojk. Partner naj posveti veliko pozornosti dojkam, lahko jih tudi zmasira. Nekateri pari prakticirajo naslednje: med ljubljenjem posvečajo veliko pozornosti dojkam in se takoj potem intenzivno ukvarjajo s telesno vadbo usmerjeno na pektoralne mišice (lahko dvigovanje uteži).

V nekaj mesecih izvajanju tega programa in pa dodajanja dodatkov k prehrani je možno preiti iz košarice B na košarico C.

Za tiste, ki imajo fibrocistično bolezen dojk ali rak dojk, priporočamo:

Sistemske encime, cink, Vitamin D, elagično kislino