

## MINE BRYSTER VOKSER

Hej Charlotte

Jeg har i to måneders tid haft rigtig ømme bryster. Der er ingen tvivl om, at de er ømme, fordi de vokser, MEN jeg er 23 år. Mit spørgsmål er: Kan brysterne vokse pga. at jeg har fået en ny kæreste, og at vores sexliv er meget aktivt? Eller vokser de, fordi jeg har taget et ekstra kilo på? (Hvilket ikke gør noget, da jeg er 161 cm og vejer 46 kg). Det undrer mig, at de bliver ved med at vokse, for de har aldrig været så store, som de er nu. Og jeg er ikke gravid.

Jeg håber, du har en logisk forklaring på mit problem – ikke fordi det bekymrer mig, men fordi det gør rigtig ondt.

Med venlig hilsen K

Kære K

Brystpartiet kan godt vokse og blive mere ømt, hvis man har et dejligt parforhold med mange omfavnelser og kærtegn. Det skyldes, at der dannes mere af et hormon, der hedder oxytocin. Det dannes ved ømhed og nærvær, og det gør, at mælkekirtlerne vokser, og hele brystpartiet derfor vokser og bliver ømt. Oxytocinhormonet forbereder kroppen på at danne mælk til et lille barn. Du kan evt. få taget en blodprøve hos lægen, der viser, hvor meget oxytocin du danner. Måske bør du overveje, om det er tid til at få et barn? Du har den perfekte alder og, som jeg kan læse mellem linjerne, formentlig også et godt parforhold. Den allerbedste tid til at få barn er mellem 20 og 30 år. Så er der størst sandsynlighed for, at alt forløber normalt og naturligt. Hvis du er studerende, er det også her, du har allerbedst tid. I det øjeblik karrieren starter, er der langt mindre tid til et barn. Men hvis du alligevel er nødt til at bruge prævention, er det bedst, hvis du kan holde op med at spise p-piller. Det kan gøre problemet værre. Det er bedre med en gammeldags kobberspiral. Den har ikke nogen hormonforstyrrende virkning og skal kun skiftes en gang hvert femte år og har samme beskyttelsesprocent som p-piller, dvs. 98-99% beskyttelse.

Mvh

Charlotte

### Vidste du...

At svenske kvinder har større bryster end danske kvinder? Herhjemme er gennemsnitsstørrelsen en D-skål. Men det betyder ikke, at de danske kvinder har små bryster set i et større perspektiv. For faktisk overgår vi både kineserne, nigerianerne og hviderussernes attributter med op til flere skålstørrelser.

[Kilde: Lb.dk]



## HJÆLP JEG TABER MIT HÅR!

Kære Charlotte

Jeg er en kvinde på 28 år, der igennem de seneste to måneder er begyndt at fælde rigtig meget. Jeg har langt hår, og hver gang jeg kører børsten gennem håret, er den fyldt med hår. Også når jeg går i bad, ryger der en hel del. Det er selvfølgelig normalt at fælde lidt, men jeg kan mærke på mit hår, at det er blevet markant tyndere. Jeg har oplevet noget lignende for et par år siden, og det gik heldigvis i sig selv, men denne gang virker det til at være værre. Jeg har haft en del udfordringer på privatfronten gennem det seneste halve år – kan det påvirke mit hår?

Ved du, om man selv kan gøre noget for at stoppe det, eller om der findes noget medicin eller et kosttilskud, der kan mindske fældningen? På forhånd tak.

Mvh Anna

Kære Anna

Der kan være mange grunde til hårtab, og derfor er det vigtigt at gå til læge. Behandlingen afhænger nemlig af årsagen, så det er vigtigt, at du får afklaret mere præcist, hvad årsagen til dit hårtab egentlig er. Derudover kan du i tilgift – som supplement – styrke håret generelt. Det kan du gøre på følgende måde:

1. Tag ekstra stærke B-vitaminer. Din egen læge kan eventuelt udskrive recept på særligt stærke B-vitaminer. Desuden kan du som kosttilskud hver dag spise fuldkornsprodukter, hvedekim og gærflager, der også er rige på B-vitaminer.
2. Få rigeligt med de sunde proteiner, gennem bønner, ærter, linser, mælkeprodukter og nødder, f.eks. mandler.
3. En gang om ugen kan du massere hovedbunden ind i kokosolie, som er særligt gavnligt for hovedbunden. Det kan du gøre om aftenen, sove med et håndklæde over hovedpuden og næste morgen tage bad. Husk at komme shampoo i håret, før du kommer vand i, ellers er det sværere at få shampooen ud.
4. Brug økologisk shampoo hver gang du vasker hår.
5. Spis rigeligt med frugt og grønt. De indeholder vitaminer og antioxidanter.
6. Spis hver dag kerner og frø, f.eks. solsikkekerner, sesamfrø, græskarkerner og kværnede hørfrø. De indeholder mineraler og sporstoffer.

Mvh Charlotte

### Årsager til hårtab:

1. Stress.
2. For lavt stofskifte.
3. Det man kalder polycystisk ovariesyndrom (PCO).
4. En autoimmun reaktion, dvs. dit immunforsvar begynder at angribe hårsækkene.
5. Stærk medicin, som f.eks. kemoterapi og visse former for antibiotika (f.eks. kloramfenikol).

