

## Borstgezondheid / Droogborstelen

### Waarom droogborstelen?

Droogborstelen wordt gezien als één van de belangrijkste en eenvoudigste manieren van zelfzorg voor de borsten. De belangrijkste reden om de borsten regelmatig te borstelen is om afvalstoffen af te voeren. Het lichaam heeft het zo geregeld dat als afvalstoffen niet meteen afgevoerd kunnen worden, ze weggehouden worden bij de vitale organen en terecht komen in vetweefsel. En laten onze borsten nou veel vetweefsel bevatten.

### Wat gebeurt er?

De lymfe zorgt voor de afvoer van afvalstoffen, ze wordt ook wel onze vuilophaaldienst genoemd. Door het droogborstelen komt de lymfestroom goed op gang, zodat ongewenste stoffen worden afgevoerd. Daarnaast stimuleert het droogborstelen de doorbloeding en worden dode huidcellen verwijderd. Verstopte poriën gaan weer open, zodat het zweet goed naar buiten kan. Droogborstelen geeft dus niet alleen schone borsten, maar zorgt ook dat de structuur van de huid verbetert.

### Hoe vaak?

Voor het beste resultaat doe je het droogborstelen één keer per dag, het liefst 's morgens voor het douchen. Tijdens de nacht zijn afvalstoffen uit je cellen vrijgekomen die je natuurlijk uit je borsten weg wilt houden. Het droogborstelen helpt hierbij. Lukt het niet om dagelijks te borstelen, probeer het dan een paar keer per week te doen. En als het niet na het opstaan lukt, doe het dan 's avonds. Voor alles geldt: beter iets dan niets.

### Soort borstel

Gebruik een zachte borstel, een babyborstel vind ik ideaal. Deze kan je kopen bij de drogist, babywinkel of bij mij in de praktijk.

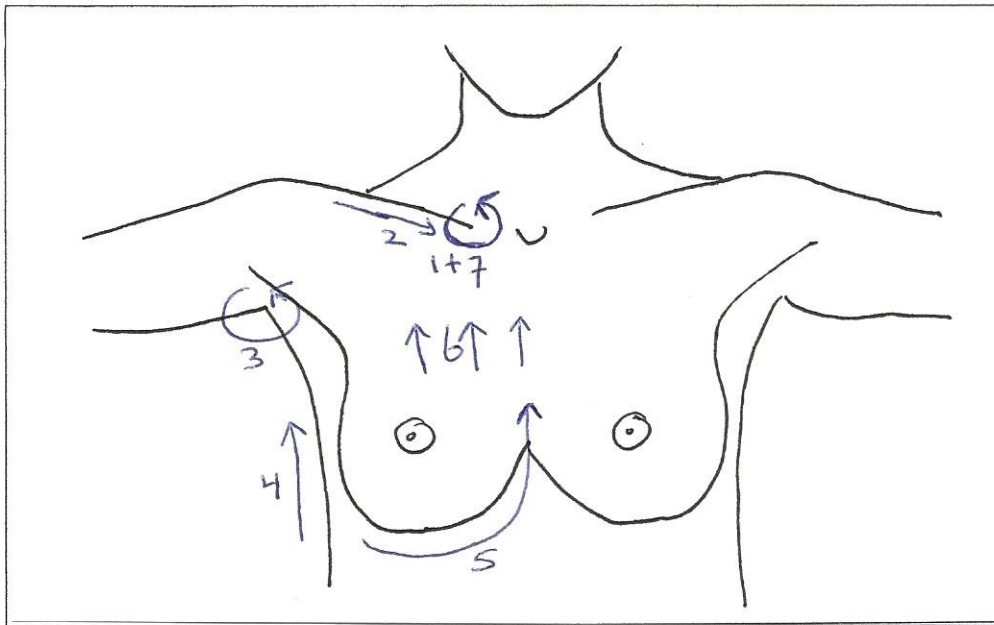
### Manier van borstelen

De naam zegt het al, je borstelt over de droge huid. Dus zonder olie en niet onder de douche. Je legt de borstel zacht op de huid zonder druk te geven. Borstel met zachte, langzame bewegingen. Je voert elke stap meerdere keren uit. Je huid zal misschien even moeten wennen, zeker als de borstelharen iets stugger zijn. Wees bij een gevoelige huid kritisch op de druk die je uitoefent, wellicht kan het nog zachter. De doorstroming van de lymfe reageert het beste op een hele lichte druk. Je wordt dus uitgenodigd om goed te voelen en te luisteren naar je lichaam om te weten wat het nodig heeft.

### Zó doe je het droogborstelen

In de schematische tekening staat de volgorde van het borstelen weergegeven, let hierbij op de richting van de pijlen (richting van de cirkels maakt niet uit). Daaronder staat een beschrijving.

Weet dat er één belangrijke plek is waar je beslist aandacht aan moet geven voor een goed resultaat. Dat is de eerste (en de laatste) stap: het cirkelen over het begin van het sleutelbeen. Hier komt het lymfevocht weer in de bloedbaan terecht. Het is belangrijk om deze 'poorten' open te zetten.

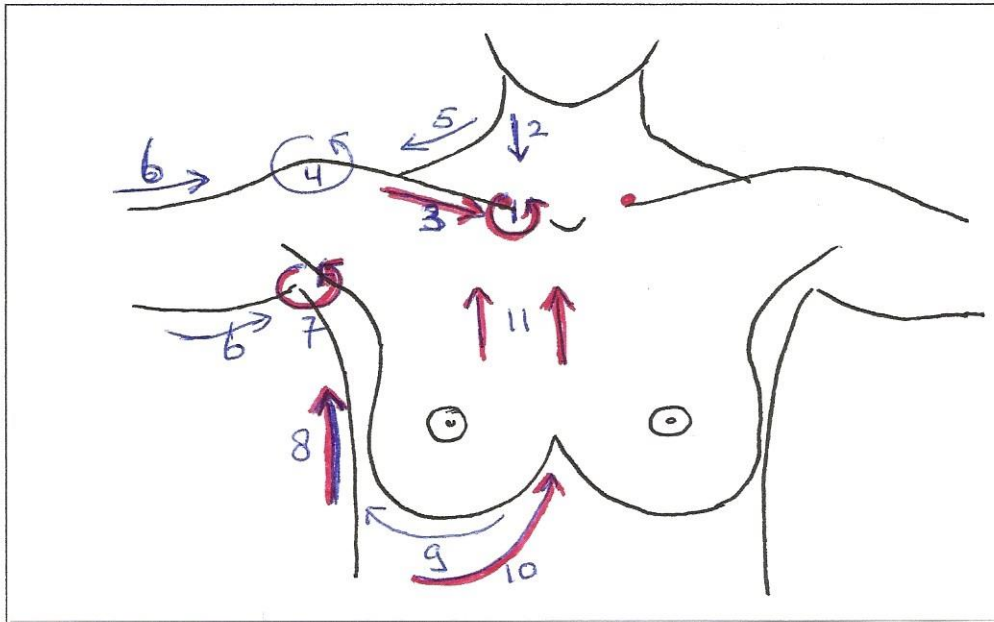


#### Eén borst/kant:

1. Draai kleine rondjes over het begin van het sleutelbeen (bij het borstbeen).
2. Strijk over het sleutelbeen (van buiten naar binnen).
3. Draai cirkels in de oksel.
4. Strijk over de zijkant van de romp/flank richting oksel.
5. Strijk onder de borst langs naar het borstbeen.
6. Strijk over het borstbeen en de bovenkant van de borst (vanaf tepel naar het sleutelbeen).
7. Sluit deze kant af door nogmaals stap 1 uit te voeren: rondjes over het begin van het sleutelbeen.

Doe alle stappen ook aan de andere kant.

Wil je je borsten extra verwennen? Dan kan je deze uitgebreide versie van het droogborstelen toepassen. Het kost niet zoveel meer tijd. Misschien wel iets meer oefening om de stappen eigen te maken. Maar..... je borsten zullen er blij mee zijn!



#### Eén borst/kant:

1. Draai kleine rondjes over het begin van het sleutelbeen (bij het borstbeen).
2. Strijk over de hals van kin naar sleutelbeen.
3. Strijk over het sleutelbeen (van buiten naar binnen).
4. Draai grote cirkels over de schouderkop.
5. Strijk op de achterkant van de schouder, van wervels naar schouderkop.
6. Strijk over de bovenarm, van elleboog naar schouder / ook aan de binnenkant van de arm richting oksel.
7. Draai cirkels in de oksel.
8. Strijk over de zijkant van de romp/flank richting oksel.
9. Strijk onder de borst langs naar de zijkant/flank/oksel.
10. Idem de andere kant op: onder de borst langs naar het borstbeen.
11. Strijk over het borstbeen en de bovenkant van de borst (vanaf tepel naar het sleutelbeen).
12. Sluit deze kant af door nogmaals stap 1 uit te voeren: rondjes over het begin van het sleutelbeen (bij het borstbeen).

Doe alle stappen ook aan de andere kant.

Ik wens je veel plezier bij het droogborstelen!