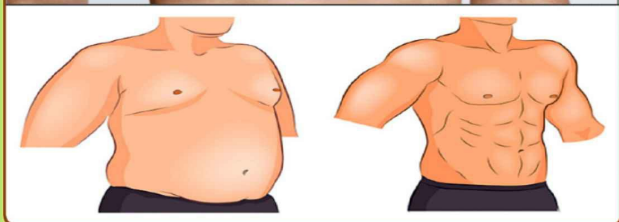
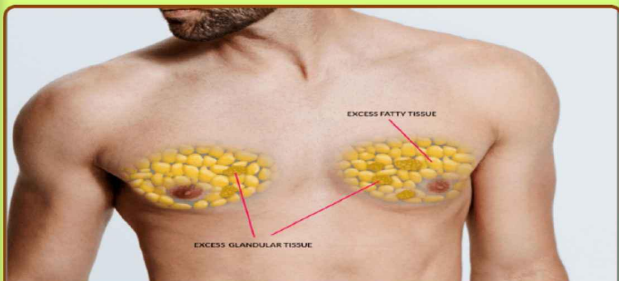
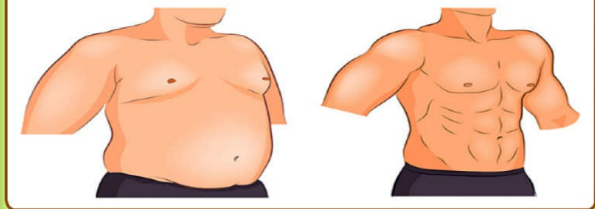
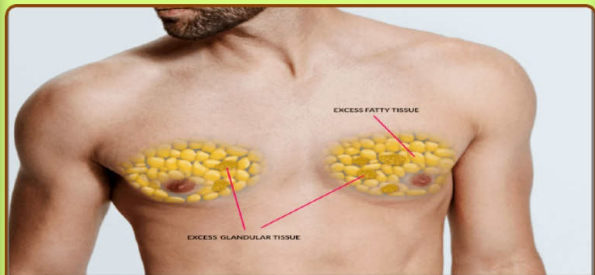


# Sbarazzarsi di ginecomastia (tette maschili) naturalmente!



**Carol Lyon**

# Sbarazzarsi di ginecomastia (tette maschili) naturalmente!



**Carol Lyon**

## **Sbarazzarsi di ginecomastia (tette maschili) naturalmente!**

Molti uomini soffrono di ginecomastia, una condizione in cui il petto del maschio diventa gonfio e gonfio e ricorda il seno delle donne. I capezzoli dell'uomo possono anche essere molto sensibili, quasi dolorosi e spesso avranno anche una forma a cono. In genere si pensa alla condizione in relazione a uomini in sovrappeso, tuttavia la ginecomastia può colpire qualsiasi maschio. Come puoi immaginare, è una condizione molto imbarazzante che può influire gravemente sulla fiducia in se stessi di un uomo.

Sbarazzati della ginecomastia (tette maschili) in modo completo e permanente con i rimedi naturali

**Questa è la guida completa e più completa per sbarazzarsi di tutti i tipi di ginecomastia.**

L'eBook tratta ampiamente di cause, segni e sintomi di ginecomastia, tipi di ginecomastia, le migliori opzioni di trattamento tra cui interventi chirurgici e in che modo gli esercizi aiutano a rimuovere il grasso in eccesso intorno al torace.

Ogni aspetto della ginecomastia è discusso in termini puramente profani per una migliore comprensione. Ho scritto l'eBook che copre tutti gli aspetti

del seno maschile e accompagna il disagio fisico e mentale in un linguaggio semplice al fine di aiutare tutti a comprendere il problema e farlo trattare in modo appropriato.

### **L'eBook tratta ampiamente:**

- ☐ Tipi di ginecomastia
- ☐ Segni e sintomi di ginecomastia
- ☐ Come viene diagnosticata la ginecomastia?
- ☐ Opzioni di trattamento tra cui interventi chirurgici
- ☐ In che modo gli esercizi aiutano a sbarazzarsi della ginecomastia
- ☐ Il ruolo dei rimedi casalinghi e dei migliori rimedi naturali che aiutano a far sparire definitivamente la

## ginecomastia

The best part of the eBook is its "Natural Remedies" section. A proper and continuous use of natural i rimedi delineati nell'eBook faranno molto per sbarazzarsi della ginecomastia di tutte le complicazioni di salute che possono verificarsi a causa della condizione. La maggior parte dei rimedi naturali suggeriti sono facilmente disponibili ed economici e puoi trovarne molti nella tua stessa cucina.

Dopo aver esaminato l'eBook, avrai una completa comprensione della ginecomastia e potrai consultare il tuo medico in modo informato.

**PS: Puoi persino regalarlo ai tuoi**

**familiari e amici che sono stati immensamente imbarazzati dalla presenza di tette come l'accumulo di grasso intorno al petto. Questo dono inestimabile può essere molto utile per loro in quanto può mostrare loro il modo di condurre la vita senza il disagio fisico e mentale per sempre.**

## Ginecomastia - Una panoramica

Ginecomastia è in realtà da due parole latine che significa "donna" e "seno". Gli uomini che soffrono di questa condizione hanno ghiandole mammarie anormalmente grandi che si traducono in seni più grandi che sono più femminili del seno di un uomo tipico. In effetti, a volte possono persino secernere il latte materno. Questa condizione si riscontra più spesso nella pubertà o nell'adolescenza e spesso scompare da sola dopo alcuni anni. Tuttavia, in alcuni uomini, la condizione rimane e se



vogliono liberarsi della ginecomastia, devono cercare una sorta di trattamento.



La ginecomastia, nota anche come seno dell'uomo, è una condizione cosmetica in cui il maschio sviluppa depositi di tessuto adiposo eccessivo nell'area del torace. Questo eccesso di grasso fa apparire gonfia la zona del seno e spesso rende i capezzoli gonfi e gonfi.

Anche se la ginecomastia non presenta

rischi per la salute noti, è una condizione estremamente imbarazzante che provoca grande dolore e disagio a coloro che ne soffrono. Molti uomini che hanno la ginecomastia evitano determinate attività come andare in spiaggia o in piscina, quindi non dovrebbero togliersi la maglietta in pubblico.

Uno dei sentimenti che accompagna la ginecomastia è un terribile sentimento di solitudine. Non solo questi uomini sono generalmente più soli in termini di relazioni sessuali (la maggior parte delle donne trova poco attraenti le tette dell'uomo), ma sono anche un po' rimosse dalla società maschile. Ma

questo sentimento è fondato? Chi soffre di ginecomastia è davvero solo?

In un certo senso la risposta è sì, perché gli uomini di solito tengono i loro problemi per sé, quindi non esiste un'organizzazione ben consolidata che offra sostegno a questi uomini. Ma la vera risposta è un clamoroso no. La ginecomastia è molto più comune di quanto molti credano. In effetti, si stima che una percentuale compresa tra il 30-40% dell'intera popolazione maschile abbia una certa ginecomastia. Alcuni posizionano il numero fino al 50%. La ginecomastia è molto più comune nella pubertà poiché il corpo subisce fluttuazioni ormonali, ma come ho già

detto, è ancora molto comune negli adulti. Se hai la ginecomastia, sappi che non sei solo e che migliaia di persone curano la loro ginecomastia ogni anno. Puoi fare lo stesso.

## Quali sono le cause della ginecomastia?

Per la maggior parte dei casi di ginecomastia, non ci sono cause identificabili per questo problema.

Tuttavia, questo elenco contiene molto di ciò che è comunemente accettato per causare ginecomastia:

- ☐ Abuso di steroidi
- ☐ Obesità
- ☐ tumori

- ] Disturbi genetici
- ] Malattia epatica cronica
- ] Effetti collaterali dei farmaci
- ] Castrazione
- ] Sindrome di Klinefelter
- ] Sindrome di Gilberts

**Pubertà:** Questo è forse il caso più comune di ginecomastia dello sviluppo precoce. I maschi adolescenti sperimenteranno spesso un ingrossamento del seno a causa della fluttuazione dei loro ormoni durante questo periodo di tempo. L'ingrandimento del seno è generalmente solo temporaneo e i medici possono consigliare un approccio "aspettare e vedere". Questo perché il tessuto

mammario dovrebbe ritirarsi quando la pubertà si avvicina alla sua fine. Se il tessuto mammario è persistente dopo i 21 anni, può indicare una condizione a lungo termine.

**Invecchiamento:** La riduzione della produzione dell'ormone maschile, il testosterone, svolge un ruolo importante in questo scenario. Se sei in sovrappeso in giovane età e non hai preso provvedimenti per diventare più magro e in forma, la probabilità di sviluppare la ginecomastia attraverso l'età aumenterà.

**Maschi con cromosoma XXY:** Questo fattore può portare l'uomo a produrre ormoni femminili in eccesso come gli

estrogeni. Con questi ormoni in gioco, il seno può svilupparsi. Ovviamente, questo è un fattore di rischio che è alquanto inevitabile.

**Cancro al seno:** L'inizio della ginecomastia può essere un segnale di avvertimento di problemi con il tessuto mammario. Sebbene il carcinoma mammario maschile sia molto raro, dovresti essere esaminato da un medico se hai la formazione improvvisa di "tette da uomo" o eccessivo gonfiore ghiandolare. Un tumore potrebbe influenzare le ghiandole e quindi fluttuare i livelli ormonali di estrogeno e testosterone.

**Farmaci e droghe:** L'abuso di steroidi e

l'uso di marijuana sono stati collegati alla ginecomastia. Anche i farmaci per la pressione sanguigna, gli ormoni e altri farmaci possono causare un aumento dei livelli di estrogeni. Ciò contribuirebbe anche alle "tette dell'uomo".

La ginecomastia può anche essere causata da cambiamenti nell'equilibrio degli ormoni estrogeno e testosterone. Ciò si verifica comunemente durante la pubertà, sebbene possa probabilmente accadere durante altre fasi della vita di un uomo.

Da tale elenco, si ritiene che le cause principali siano l'obesità, l'abuso di steroidi e uno squilibrio negli ormoni.



## Segni di ginecomastia

Molti uomini iniziano a notare sintomi nella loro adolescenza, quando i loro corpi stanno già cambiando a causa della pubertà.

**Tuttavia, la ginecomastia può svilupparsi anche in età adulta. Alcuni dei segni che potresti notare includono:**

- Prurito nella zona del seno. Questo è comune quando i tessuti e le ghiandole crescono e si allargano. Può essere da lieve a moderato e a volte può essere frustrante.
- Il dolore è anche comune con la ginecomastia, anche se il più delle

volte è segnalato come "indolenzimento". Tuttavia, il dolore associato alla ginecomastia può variare da uomo a uomo. Dall'indolenzimento molto lieve al dolore intenso quando si tocca l'area del seno, i sintomi possono essere più o meno dipendenti dal proprio caso particolare di ginecomastia.

□ La sensibilità è comune con la tipica area del seno di un uomo, tuttavia con la ginecomastia può essere amplificata

□ Il disagio è un sintomo comune di questa condizione ed è abbastanza comprensibile. Dal prurito e dal dolore alla strana sensazione di essere più grande nella zona del

seno, il disagio è presente nella maggior parte dei casi di ginecomastia.

- □ La secrezione dal capezzolo può anche essere presente in casi di ginecomastia.



Sebbene i sintomi siano diversi da un caso di ginecomastia a un altro, questi sono i sintomi più comuni che gli uomini sperimentano. Man mano che le ghiandole e i tessuti diventano più grandi, i sintomi possono essere più

evidenti.

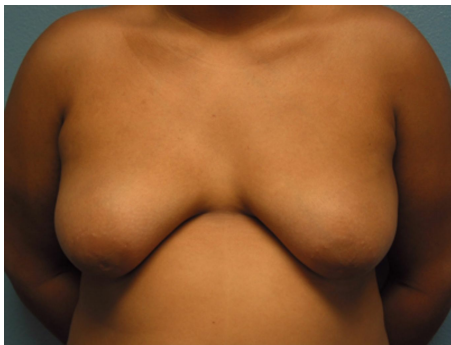
## Come viene diagnosticata la ginecomastia?

Il medico probabilmente effettuerà un esame fisico del seno e poi farà una serie di domande riguardanti il tuo seno al fine di accertare da quanto tempo li hai e anche quale grado di tenerezza provi.

Per capire cosa sta causando la tua ginecomastia, il medico si informerà sulla tua storia medica e su qualsiasi farmaco che stai assumendo.

L'esame stesso dovrebbe essere

relativamente minore con solo un po 'di stimolo e frugando.



Va anche notato che mentre il cancro al seno maschile è più comune di quanto molti credano, questi noduli nella mammella di un uomo non sono cancerosi, tuttavia, come al solito, in caso di dubbio, contattare il medico il

più presto possibile per eliminare la possibilità.

## Tipi di ginecomastia

Il problema con la maggior parte del trattamento di ginecomastia è che ti stanno dicendo che possono aiutarti a liberarti del grasso toracico ma non hanno idea del tipo di ginecomastia che hai, che è un fattore molto importante per sbarazzartene . Probabilmente non sai nemmeno che tipo di ginecomastia hai.

**Esistono diversi tipi di tette da uomo, come ad esempio:**

**Ginecomastia puberale:**

La maggior parte dei bambini tra 12 e 17

anni attraversa una fase di rapido sviluppo del tessuto mammario, chiamata ginecomastia puberale. La durata di questa fase è di circa un anno per circa un terzo dei ragazzi, e in tre anni questa condizione è completamente regredita. Solo nel 5-6% dei casi la ginecomastia persiste oltre i 17 anni di età, in questi casi la possibilità di regressione spontanea è ridotta e la chirurgia è indicata.

### **Ginecomastia congenita:**

In questo caso i possibili fattori sono una maggiore sensibilità del tessuto mammario agli stimoli ormonali o uno squilibrio ormonale. Le tette da uomo hanno quindi una connotazione familiare



e in alcuni casi sono associate ad altri disturbi.

### **Ginecomastia indotta o acquisita:**

I trattamenti con estrogeni o androgeni possono indurre tette dell'uomo, compresi i trattamenti ormonali per il trattamento dei tumori della prostata. L'elenco dei farmaci potenzialmente in grado di causare ginecomastia nell'uomo è lungo e comprende: ergotamina, diazepam, finasteride, spironolattone, digitale, antiandrogeni in generale e in particolare steroidi anabolizzanti utilizzati dagli atleti per aumentare la massa muscolare.

### **Vera ginecomastia:**

Se l'aumento del volume del seno

nell'uomo, è causato da un aumento della ghiandola mammaria, si chiama vera ginecomastia.

La "falsa" ginecomastia (o pseudoginecomastia):

Se l'aumento del volume del seno nell'uomo è causato da un accumulo di tessuto adiposo (grasso) nel seno, questa condizione è chiamata falsa ginecomastia o pseudoginecomastia.

Molti uomini sono confusi tra ginecomastia e pseudo ginecomastia e, senza saperlo, iniziano già a intraprendere vari trattamenti. La ginecomastia è l'ingrossamento del seno maschile dovuto allo sviluppo del tessuto ghiandolare mammario. Tuttavia,

la pseudo ginecomastia è un ingrossamento del seno maschile dovuto al deposito di grasso e non esiste alcun fattore di rischio.

Puoi eseguire questo semplice esame per rilevare la ginecomastia da solo. Innanzitutto, sdraiati sulla schiena. Posiziona il pollice e l'indice rivolti verso l'esterno dal petto come una pinza. Con delicatezza, premi l'areola (l'area della pelle di colore circolare che circonda il capezzolo) usando solo il pollice e l'indice. Se entrambe le dita possono incontrarsi, allora si tratta di pseudo ginecomastia e nessuna preoccupazione. Altrimenti, se scopri che c'è un piccolo tumulo gommoso o

fermo di tessuto simmetrico al capezzolo, allora potrebbe essere la ginecomastia o il cancro al seno (casi molto minimi). Alcuni tumori al seno possono causare sanguinamento del capezzolo, secrezione. La ginecomastia può essere dolorosa se il grumo o il tessuto ghiandolare diventano più grandi.



Un altro test per la ginecomastia è controllare le dimensioni e la coerenza

dei testicoli. Cerca qualsiasi segno di femminilizzazione. Questo test serve a determinare la produzione di ormoni testosterone o androgeni a livelli normali, poiché bassi livelli di testosterone ormonale possono causare ginecomastia. Cerca eventuali noduli sui testicoli o qualsiasi ingrandimento dei testicoli in quanto ciò può indicare il cancro ai testicoli. La distribuzione dei peli corporei può anche indicare il livello di testosterone ormonale.

Potresti anche voler scoprire dai tuoi genitori o nonni per qualsiasi storia di ginecomastia. Se c'è una storia genetica, allora potrebbe essere un segno della sindrome di Klinefelters. Il portatore di

questa sindrome ha un cromosoma X in più, che provoca insufficiente testosterone nell'ormone della produzione nel suo corpo. Pertanto, lo sviluppo degli organi maschili è interessato, causando la femminilizzazione e può causare ginecomastia.

Potresti anche voler rivedere i tuoi farmaci passati poiché alcuni farmaci possono promuovere la ginecomastia. Ad esempio, farmaco per il cancro alla prostata, steroidi anabolizzanti e antidepressivi. L'esposizione all'uso di crema o gel di estrogeni da parte della tua partner femminile può causare questa ginecomastia.

Pertanto, si consiglia di consultare il medico o il medico se si avverte tenerezza o si sospetta che si tratti di ginecomastia. Il medico eseguirà esami del sangue, mammografie, radiografie del torace, biopsie tissutali ed ultrasuoni testicolari. Una volta che ne conosci la causa, solo tu dovresti procedere con i trattamenti se il medico lo trova necessario.

## **Opzioni di trattamento**

**Fortunatamente ci sono modi per combattere la ginecomastia e sotto troverai tre cure per la ginecomastia.**

**1. Il metodo più estremo per sbarazzarsi**

della ginecomastia è attraverso la chirurgia estetica. Sfortunatamente è anche il primo modo in cui la maggior parte degli uomini pensa. I chirurghi plastici sono in grado di rimuovere la ginecomastia anche se il tasso di successo non è alto come alcuni vorrebbero. Inoltre, è una procedura costosa e costerà tra \$ 4000 e \$ 10.000 a seconda di una varietà di fattori. Il grado di ginecomastia, la città in cui vivi e, naturalmente, il medico che usi avrà tutti un effetto sul costo dell'intervento di ginecomastia. Se stai prendendo in considerazione un intervento di ginecomastia, non lasciare che il costo ti faccia scegliere un medico più economico e meno esperto. È una



procedura difficile e vuoi avere il chirurgo più esperto possibile. Un intervento chirurgico scadente può provocare cicatrici, asimmetria del torace e anche ulteriori interventi chirurgici, quindi si prega di scegliere attentamente se si decide di utilizzare un intervento chirurgico per liberarsi della ginecomastia.

A causa dell'elevato rischio che comporta, sicuramente porta molti dubbi tra gli uomini con ginecomastia. Sebbene le procedure chirurgiche vengano condotte entro un paio d'ore, si tratta di una procedura delicata che coinvolge la liposuzione. Questo processo di liposuzione comporta la

rimozione dei tessuti adiposi accumulati nell'area toracica. È condotto da un chirurgo professionista utilizzando uno strumento di aspirazione del vuoto che aspira e rimuove il grasso da sotto la pelle. Disintegrando così le tette del tuo uomo. Questa procedura non è raccomandata a causa di effetti collaterali dolorosi, rischio di complicanze e costi elevati. Questo intervento rimuove il tessuto ghiandolare e / o il grasso dietro il seno per creare un torace dall'aspetto più maschile.

L'intervento chirurgico per la ginecomastia può spesso essere condotto in anestesia locale con una certa sedazione e il paziente può essere

trattato come un paziente esterno. Tuttavia, come in tutti gli interventi chirurgici, che si tratti di un rischio basso come questo o di un rischio elevato, esiste sempre un elemento di rischio di sanguinamento eccessivo, perdita di liquidi e problemi associati all'anestesia. Pertanto, il paziente deve essere sano ed emotivamente stabile, altrimenti il rischio di un intervento chirurgico aumenta. Ci può anche essere un certo grado di cicatrici con l'intervento chirurgico che dovrebbe essere noto prima che l'operazione abbia luogo.

Poiché questo intervento chirurgico è di solito considerato cosmetico, è spesso

abbastanza difficile ottenere finanziamenti o per gli enti di sanità pubblica accettarti come paziente. Tuttavia, i pazienti a volte ottengono il finanziamento richiesto spesso dopo aver dimostrato i problemi psicologici che questa condizione provoca.

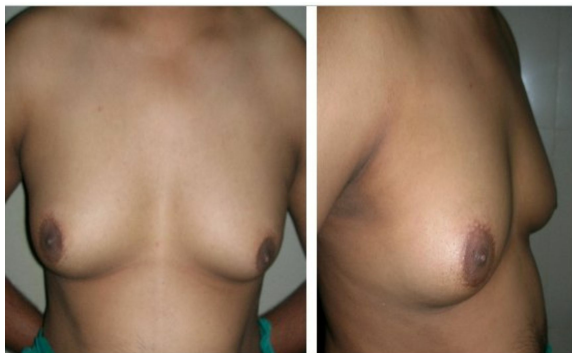
**2.** Un secondo metodo per rimuovere la ginecomastia è attraverso la terapia ormonale. Tipicamente il farmaco anti-estrogeno Nolvadex, noto anche come Nolva, è prescritto dal medico per abbassare il livello di estrogeni nel corpo maschile. Sono gli estrogeni in eccesso che spesso portano alla ginecomastia e liberando il corpo dagli estrogeni possiamo talvolta ridurre la

ginecomastia esistente. I rapporti degli uomini che hanno seguito questa strada riportano vari gradi di successo e trovare un medico che lo prescriva per te potrebbe essere difficile in quanto la professione medica non accetta quasi Nolvadex come una cura per la ginecomastia come la comunità atletica. Se frequenti le palestre è molto probabile che tu già conosca o abbia sentito storie di uomini che hanno iniziato a soffrire di ginecomastia e l'hanno rapidamente invertita con Nolvadex. Tieni presente che questa cura funziona meglio per la ginecomastia che si è appena sviluppata, ma alcuni hanno riferito che Nolvadex può alleviare la ginecomastia che è presente

da anni.

**3.** La terza opzione, e forse la migliore, è quella di combattere la ginecomastia con dieta ed esercizio fisico. Mentre può esserci un gonfiore ghiandolare, per la maggior parte la ginecomastia è semplicemente un accumulo di grasso nella zona del torace. Controllando la dieta e aumentando l'esercizio fisico puoi liberarti facilmente dei depositi di grasso in eccesso e ridurre le dimensioni delle tette del tuo uomo. Se guardi le foto prima e dopo quelle che hanno seguito una dieta e un regime di allenamento, noterai spesso che un effetto è la scomparsa di qualsiasi ginecomastia. Questo è davvero il

percorso migliore e più sicuro per rimuovere la ginecomastia e per prevenirne il ripetersi. È più economico della chirurgia e anche più sicuro ed è anche più sicuro che manipolare i tuoi ormoni. E non solo ti libererai della ginecomastia, ma migliorerai la tua salute e il tuo corpo in generale, dandoti più energia e un nuovo look sexy.



La terza cura per la ginecomastia e

quella che probabilmente dovrebbe essere seguita prima di entrare nelle prime due opzioni come cura per la ginecomastia è una combinazione di perdita di peso e specifici esercizi ginecologici, routine e tecniche che sembrano aiutare molte persone che avrebbe finito per optare per un intervento chirurgico o l'assunzione di droghe. A un livello molto semplice, molti casi di ginecologia sono un caso di accumulo di grasso toracico e una volta eseguito un programma di perdita di peso combinato preferibilmente con una routine di sollevamento pesi, si ottiene una cura per la ginecomastia. Ciò è testimoniato dalle numerose foto prima e dopo di individui il cui "seno maschile"



è scomparso. Alcuni potrebbero sostenere che forse non avevano "il vero ginecologo" per cominciare, ma poiché una cura per la ginecomastia è così spesso associata a una cura per il "seno maschile", vale la pena menzionare questa opzione e persino "il vero ginecomastia" i "malati specifici della ghiandola" hanno infatti beneficiato di quanto sopra considerandolo una cura per la ginecomastia.

## **In che modo gli esercizi aiutano a sbarazzarsi della ginecomastia**

L'accumulo di grasso toracico si verifica a causa del consumo di calorie in eccesso e del non svolgere abbastanza

attività fisica. Il grasso inizia ad accumularsi e sugli uomini tende ad accumularsi sull'addome e sul torace. Man mano che i livelli di grasso continuano a salire verso il 30% di grasso corporeo, possono verificarsi veri e propri cambiamenti ormonali mentre il grasso rilascia l'ormone femminile estrogeno e la "vera" ginecomastia può svilupparsi.

L'uso dell'esercizio come trattamento di ginecomastia non chirurgica aiuterà a ridurre i livelli di grasso corporeo, causando il rilascio di meno estrogeni e, se l'allenamento di resistenza viene eseguito correttamente, aiuta a migliorare l'aspetto estetico e la forma

del torace. Per un individuo che ha accumulato una grande quantità di grasso corporeo ed è in sovrappeso o obeso con un BMI (indice di massa corporea) di oltre 25 o 30 rispettivamente, l'esercizio cardiovascolare leggero sarà il punto di partenza del programma di esercizi.

Questo tipo di esercizio include camminata, jogging, ciclismo e canottaggio. Dovrebbe essere eseguito a bassa intensità quando la frequenza cardiaca viene mantenuta tra il 65-75% della frequenza cardiaca massima degli individui (la frequenza cardiaca massima può essere calcolata con la semplice formula  $220 - \text{età}$ ) e idealmente

per 40 minuti, tuttavia potrebbe essere necessario ha funzionato gradualmente nel tempo.



L'allenamento di resistenza costituisce anche una componente importante di qualsiasi trattamento non chirurgico di ginecomastia poiché l'aggiunta e lo sviluppo del muscolo miglioreranno la forma e l'aspetto del torace, aiuteranno a bruciare i grassi e aumenteranno i livelli di testosterone, un altro potente

bruciagrassi. Ci sono una serie di esercizi di resistenza che puoi eseguire per aiutare a trattare le tette dell'uomo, in particolare la panca inclinata e la mosca del manubrio sono utili in quanto questi specifici tutti colpiscono i muscoli della parte superiore del torace più della panca piatta di base.

Alcuni degli esercizi per ridurre la ginecomastia includono tuttavia qualsiasi allenamento che si concentri sul torace e sulla parte superiore del torace. Poiché la ginecomastia è l'ingrandimento del seno sugli uomini ed è causata da ormoni squilibrati, ti consigliamo di concentrarti su esercizi che promuovono anche il metabolismo.

Tieni presente che quando ti alleni, non riduce davvero le dimensioni del seno. Piuttosto i risultati producono il rafforzamento dei muscoli della parte superiore del torace per creare risultati impressionabili che il seno è sollevato. Anche gli esercizi per la ginecomastia rimodellano il petto. Prova alcuni cerchi per le braccia, che potrebbero funzionare per te. Tieni presente, tuttavia, che alcuni uomini non beneficiano dei cerchi delle braccia.

Esercizi per ginecomastia, proporzioni dei tessuti adiposi e ghiandolari che si estendono ai muscoli. Alcuni esercizi possono ridurre i risultati delle tette dell'uomo che potrebbero essersi

sviluppatate dalle ghiandole disfunzionali. Per ottenere il tono se queste ghiandole sono malfunzionanti riposa dietro i tessuti muscolari che si estendono ai tessuti grassi e alla ghiandola. Potresti beneficiare di allenamenti per la riduzione del seno per controllare i tessuti adiposi. Per aumentare il tono muscolare, gli allenamenti di riduzione del seno possono funzionare e possono produrre un torace appiattito. Noterai comunque cambiamenti minimi.



Gli esercizi per la ginecomastia possono ridurre i tessuti adiposi restringendo il torace. Tuttavia, è evidente che qualsiasi esercizio tu scelga diminuirà i tessuti ghiandolari. Dal momento che, le tette dell'uomo o il seno più grande compongono principalmente i tessuti ghiandolari, provoca cambiamenti temperati alle dimensioni del torace.



Alcuni uomini non hanno beneficiato degli allenamenti per la riduzione del seno. Alcuni uomini potrebbero aver bisogno di ginecomastia chirurgica, che è una procedura di liposuzione. I tessuti adiposi sotto la pelle vengono aspirati per ridurre le dimensioni della bestia.

### **Rimedi naturali**

Come discusso, la ginecomastia è in gran parte causata da un'eccessiva concentrazione di grassi. Quindi, lo sforzo per trattare la condizione dovrebbe essere mirato a un piano globale per ridurre il peso corporeo e ridurre significativamente il grasso

corporeo.

Di seguito sono riportati i rimedi casalinghi che aiutano a controllare il peso corporeo e riducono l'accumulo di grasso indesiderato che alla fine porterà alla scomparsa delle tette maschili.

## Cavolo



Il cavolo è un alimento molto ricco di calorie che brucia. L'assunzione di cavolo dovrebbe essere aumentata per eliminare il grasso.

## Tè verde



Il tè verde funge anche da efficace brucia grassi. Tre tazze di tè verde al giorno tengono a bada l'obesità. Il tè verde è ricco di antiossidanti ed è noto per stimolare il metabolismo e accelerare la perdita di grasso. Assicurati che si tratti di tè verde biologico.

La colazione con due pomodori freschi limiterebbe l'apporto calorico.

Si può bere un bicchiere di acqua tiepida mescolato con succo di lime e

miele ogni mattina a stomaco vuoto. Questo è un rimedio casalingo comune per la perdita di grasso.

Una miscela di un cucchiaino di pepe nero, 3 cucchiaini di succo di lime e un cucchiaino di miele in una tazza d'acqua può essere bevuta tre volte al giorno per perdere peso.

Il consumo di 10-12 foglie di curry aiuta a perdere grasso extra.

### **Tè alla menta**



Il tè alla menta o il chutney alla menta aiutano a ridurre il grasso.

## Indian Plum Leaves



Le foglie di prugna indiana possono essere immerse in acqua durante la notte. Al mattino si beve l'acqua, escluse le foglie. Questo è un efficace trattamento di riduzione del peso.

Bere un decotto preparato facendo bollire le fette di zenzero e limone in acqua, controllerebbe la tendenza a mangiare troppo.

## **Succo di carota**



Il succo di carota mescolato con acqua è un efficace agente di dissoluzione dei grassi.

## **Horse Gram**



Il grammo del cavallo è ben noto per

ridurre il peso. 6-7 grammi di cavallo possono essere immersi in acqua durante la notte e al mattino, si deve filtrare l'acqua e berlo.

Ad una tazza di acqua tiepida, si possono aggiungere mezzo cucchiaino di miele e mezzo cucchiaino di pasta di foglie di basilico. Questo deve essere bevuto ogni mattina.

Una miscela di poco miele e pasta fresca di zenzero è un rimedio efficace alla riduzione del grasso.

Bere acqua tiepida dopo i pasti aiuta a facilitare la digestione e il consumo di calorie.

## Liquirizia



La liquirizia regola i livelli di zucchero nel sangue e controlla il desiderio di dolci e dessert. In questo modo la liquirizia aiuta a controllare l'accumulo di grasso.

## Garcinia





La garcinia rallenta il processo enzimatico che produce grasso e aiuta a perdere peso e grasso. Questo è un ingrediente molto popolare e ampiamente usato per perdere grasso. La garcinia può aiutare a frenare l'appetito e ridurre il grasso corporeo allo stesso tempo. Questo lo rende un ingrediente molto richiesto dall'industria della perdita di peso per creare rimedi dietetici a base di erbe.

## Tè Di Ortica



L'ortica è un'erba termogenica eccellente, che aiuta a perdere grasso.

Cayenne, ricco di capsaicina stimola la combustione del grasso corporeo accumulato.

L'alga, uno stimolante della tiroide naturale aiuta anche a perdere grasso aumentando il metabolismo.

Il polline d'api riduce il peso aumentando il metabolismo del corpo.

L'astragalo migliora l'assorbimento dei nutrienti e brucia i grassi. È un'erba efficace per perdere peso.

### cerastio



Il cerastio è un'erba efficace per perdere grasso.

## Bladderwrack



Bladderwrack ha agenti brucia grassi e aiuta a perdere peso.

L'olio di cocco, ricco di trigliceridi a catena media, favorisce la perdita di grasso.

## Dente di leone



Il dente di leone stimola il metabolismo dei grassi e rimuove gli acidi grassi e il colesterolo dal sangue. In questo modo aiuta a perdere peso ampiamente. Può aiutare a purificare i reni e aumentare il metabolismo. La radice di tarassaco può aiutare a frenare l'appetito e prevenire i morsi della fame quando si è a dieta.

Lo psillio riduce la fame e quindi controlla l'aumento di peso a causa dell'eccesso di cibo. Prendi una compressa di buccia di psillio una ventina di minuti prima di ogni pasto,

fino a tre al giorno. Lo psillio è una fibra naturale che ti farà sentire pieno e manterrà pulito il tuo tratto gastrointestinale.

## Aloe Vera Juice



Il succo di aloe vera pulisce efficacemente la via digestiva e controlla l'aumento di peso.

Mangia questo a colazione ogni mattina: una tazza di farina d'avena con due cucchiaini di semi di lino macinati, un cucchiaino di burro di arachidi e mezzo bicchiere di mirtilli.

Puoi cuocere la farina d'avena nel forno a microonde - aggiungi mezza tazza di farina d'avena normale (non istantanea)

e una tazza di acqua filtrata in un grande intestino e microonde per due minuti. Aggiungi il burro di arachidi (tutto naturale - senza additivi - gli ingredienti dovrebbero essere solo arachidi e sale), i mirtilli (se non riesci a trovare quelli freschi, acquista un sacchetto di mirtilli congelati) e il seme di lino macinato (è meglio se compri i semi di lino interi e li macini da solo).

Questa colazione fornirà molta fibra solubile che è essenziale per la perdita di peso. La fibra ti dà una sensazione di pienezza e pulisce il tuo sistema in modo da non essere gonfio. Il burro di arachidi fornisce le proteine necessarie per darti energia e mantenerti pieno più a



lungo.

Quando ti alzi per la prima volta, bevi una tazza di acqua calda con dentro il succo di un limone. Questo aiuterà a disintossicare il tuo sistema. Durante il giorno, bevi molta acqua, aggiungendo una fetta di limone a ogni bicchiere.

### **Vitamine e integratori naturali per la perdita di peso:**

Multi vitamine naturali, biotina, vitamina A, B, C, D ed E. Sono ideali per il modo alternativo sano, che porta anche a una sana perdita di peso quando si segue una dieta ipocalorica. Questo integratore vitaminico ti aiuterà a mangiare meno e a rimanere in salute.

### **Supplemento minerale e di calcio:**

Multi minerali, integratore di calcio, Cal-Mag, potassio, magnesio, selenio, cromo, ferro, silice e zinco. Sono anche buoni per la salute generale, che porta anche a una sana perdita di grasso quando si segue una dieta ipocalorica. Questo integratore minerale ti aiuterà a mangiare meno e a rimanere in salute.

### **Antiossidanti ed erbe antiossidanti:**

Erbe e integratori antiossidanti come acido alfa lipoico, CoQ10, estratto di semi d'uva, picnogenolo e luteina. I supplementi di erbe antiossidanti aiutano il tuo corpo a rimanere più sano e più giovane.

## **Supplementi verdi naturali:**

Prova gli integratori alimentari naturali della natura per la salute e la perdita di grasso. La dieta moderna è satura di alimenti trasformati e difficili da digerire che creano un alto livello di acido nel tuo corpo, causando malattie e malattie. Gli ingredienti degli integratori verdi a base di erbe naturali aiutano a neutralizzare questo acido e riportano l'equilibrio del sangue e dei tessuti al corpo alcalino ideale mentre nutrono il corpo con nutrienti alimentari verdi.

## **Acidi grassi essenziali:**

Una gamma completa di combinazioni di

oli Omega, acidi grassi essenziali, olio di enotera, olio di semi di lino biologico e olio di fegato di merluzzo integratori chiave per rimedi alternativi per la salute. Gli EFA sono essenziali per una corretta salute, ma molte persone mancano di questo importante nutriente nella loro dieta pensando che il grasso sia dannoso per la perdita di peso. Gli acidi grassi essenziali aiutano con la formazione di membrane cellulari sane, il corretto sviluppo e funzionamento del cervello e del sistema nervoso e per la produzione di sostanze simili agli ormoni. Queste sostanze chimiche regolano numerose funzioni corporee tra cui abbassamento della pressione sanguigna, livelli di colesterolo,

viscosità del sangue, vasocostrizione, risposte immunitarie e infiammatorie.

### **Supplementi di aminoacidi:**

Il complesso completo di aminoacidi fornisce aminoacidi essenziali e non essenziali in una forma altamente bioavailable. Se combinato con un'adeguata assunzione giornaliera di proteine, questo integratore aiuta a produrre una miscela bilanciata di aminoacidi nel corpo per sostenere una crescita sana dei tessuti.

## Bacca di acai:



La bacca di acai è di gran lunga il miglior metodo di perdita di grasso naturale conosciuto dall'uomo. È un frutto sano delle Amazzoni e comporta un enorme potenziale di perdita di peso. Il frutto è ampiamente disponibile come integratore ed è pieno di antiossidanti e fibre insieme ai minerali, vitamine, acidi

grassi essenziali, oli omega ecc. Necessari e costituisce un rimedio naturale perfetto per ottenere risultati di perdita di grasso rapidi e davvero efficaci.

### **Finocchio:**



Il finocchio è un'erba meravigliosa che può aiutare a ridurre l'appetito e bruciare calorie. Puoi trovare questo integratore a base di erbe presso il negozio online nay che offre in vendita integratori naturali. A volte, questo è un ingrediente utilizzato nella formula

pronta per perdere peso. Aiuta a rimuovere il grasso muco in modo che l'intestino sia molto più pulito.



## **guggul:**



Questa erba indiana è stata utilizzata sia come cura per diabetici che per perdere peso. Guggul può ridurre i livelli di zucchero nel sangue a un conteggio sicuro e aiuta a ricostruire le cellule danneggiate.

## **Fuco:**



La dieta del kelp era estremamente popolare negli anni settanta. Unisce una combinazione sinergica di alghe, sidro di mele e lecitina per creare una potente combinazione per aiutare le persone a eliminare il grasso in eccesso e ridurre la fame. Aiuta ad aumentare il metabolismo che può accelerare notevolmente la dieta e la combustione dei grassi.

## Tamarindo Malabar:



Il tamarindo può bloccare la formazione di cellule adipose e ridurre l'appetito. Il succo di tamarindo è una bevanda deliziosa che può effettivamente aiutarti a perdere peso oltre ad essere delizioso. Basta non aggiungere zucchero a questa formula o saboterai le sue proprietà di perdita di peso.

## Spirulina:



La spirulina è un'alga che aiuta a disintossicare il corpo, aumentare i livelli di energia e darti una sensazione completa se assunta prima dei pasti. Si presenta in polvere e in forma di pillola.

## **Pompelmo:**



Mangia pompelmo (metà) prima di ogni pasto. La dieta del pompelmo era su qualcosa. Mangiare pompelmo prima dei pasti ha dimostrato di aiutare a bruciare i grassi.

## **Aceto di mele:**



L'aceto di mele è diventato noto come un aiuto dietetico nei programmi di perdita di peso naturale. La grande novità di questo prodotto è che offre un beneficio nutrizionale oltre ad essere saporito per condimenti per insalate o altre scelte di condimento. L'aceto di mele può essere cosparso di verdure per un sapore o come parte di un condimento per insalata a basso contenuto calorico. Sono state fatte molte affermazioni per le proprietà salutari di questa sostanza, ma non ci sono stati molti studi che

supportano o negano le affermazioni. Nel frattempo, usa l'aceto come aroma per le tue verdure e insalate.

Come accennato in precedenza, i rimedi casalinghi per sbarazzarsi delle tette maschili dovrebbero essere una dieta completa che mira a ridurre il peso corporeo e il grasso corporeo. Queste sostanze naturali, se assunte continuamente, si dimostreranno sicuramente la migliore soluzione per far sparire la ginecomastia per sempre invece di ricorrere a costosi farmaci o optare per una rimozione chirurgica.

**DISCLAIMER**

***Questo eBook informativo non  
sostituisce la prevenzione, la diagnosi  
o il trattamento medico professionale.***

***Si prega di consultare il proprio  
medico, farmacista o operatore  
sanitario prima di prendere qualsiasi  
rimedio a casa o integratori o seguire  
qualsiasi trattamento suggerito qui.***

***Solo il tuo fornitore di assistenza  
sanitaria, medico personale o  
farmacista può fornirti consigli su ciò  
che è sicuro ed efficace per le tue  
esigenze specifiche o diagnosticare la  
tua storia medica particolare.***