

# Как сохранить грудь красивой и здоровой?

Что заставляет мужчин терять голову? Конечно-конечно, наш внутренний мир и душевная красота. Но давайте себя подстрахуем, чтобы с возрастом гордиться не только умом. Чтобы бюст оставался одним из самых соблазнительных мест нашего тела. Запомните – если вы действительно этого хотите, то ни возраст, ни дети не станут помехой. Итак, что делать, а чего избегать?

Самое главное – **надо ее беречь и ухаживать не время от времени, а регулярно.** Защищайте грудь от ударов, солнца, а когда резко набираете или теряете вес, помните – страдает весь организм, в том числе и ваша грудь. И тогда растяжек, обвислости не избежать. А вот постоянство в беспокойстве о своем бюсте только поможет поддержать его. И еще – какие бы процедуры вы не делали, не затрагивайте соски. Это небезопасно. И носите **хорошее белье исключительно вашего размера!**

**Правильно питайтесь.** Очень полезны для кожи молочной железы продукты с высоким содержанием витаминов А, Е и С. Это морковь, абрикосы, шпинат, цитрусовые и другие «рыжие». Хочу развеять миф, что капуста влияет на размер груди. А вот бананы и курага, хлеб из отрубей, каши – из цельного зерна – вот что поможет груди быть на высоте. И забудьте о жирной и чрезмерно соленой пище в неограниченных количествах. Соль задерживает воду в организме и вызывает растяжение соединительной ткани. А жирная пища – вообще не требует комментариев. Обратите внимание на пивные дрожжи – в них много тиамин, который обеспечивает желанную упругость. Красота – это, прежде всего, здоровье. Поэтому не забывайте о веществах, предотвращающих образование раковых клеток: фрукты, овощи, зеленый чай, красное вино, бразильские орешки...

И банальное – **не злоупотребляйте** алкоголем, как, впрочем, и курением. Пользы никакой, а вред всему организму.

Мы не в состоянии изменить размер груди, но подкорректировать форму реально. На помощь придут **гимнастика и массаж.**

Наиболее простой и один из самых эффективных методов – массаж водой, поскольку

## Как сохранить грудь красивой и здоровой

Автор: admin

22.03.2014 18:14 -

---

вода оказывает мягкое, щадящее воздействие на кожу и повышает тонус мышц. Уделите себе всего несколько минут утром – и эффект не заставит себя долго ждать. Круговыми движениями продвигайте рассеянную струю от ребер до плеч, захватывая зону декольте. Увеличить напор можно, когда массируете зону вокруг груди. Одно из эффективных средств поддержания груди в великолепной форме — обливания холодной водой. Хороший эффект дает контрастный душ.

Большая польза и от морской воды. Но не обязательно ехать к морю. Достаточно 100 граммов аптечной морской соли растворить в 1 л воды. Принимая такую ванну или плавая в море, осторожно помассируйте грудь круговыми движениями, без нажима. Есть еще один способ помочь груди быть красивой, а Вам взбодриться. Утром круговыми движениями помассируйте свою грудь кубиками льда. Вот увидите, эта процедура понравится и вам, и вашему бюсту!

Сама грудь не содержит мышечной ткани, поэтому наша задача – ей помочь. Плавание, теннис, волейбол, отжимания от пола и от стены – прокачивая руки и спину, вы помогаете груди быть на высоте. И ни в коем случае не сутультесь. Хорошая осанка – не только красиво, но и полезно для внутренних органов и вашего бюста в том числе.

Не забывайте **увлажнять и питать кожу груди**. Благо для этого множество средств. Только помните, дороговизна – не всегда качество и то, что необходимо именно вам. Консультируйтесь с профессионалами. И каждую водную процедуру заканчивайте кремом, сывороткой, гелем... Не забывайте о масках. Хорошее состояние кожи груди только сделает ее привлекательней.

**И помните – вы лучшая женщина на земле и заслуживаете того, чтобы долго оставаться красивой и здоровой!**

Автор - **Ирина Фирсова**

[Источник](#)