



BILLET D'OCTOBRE 2018 :
Comment je prends soins de mes seins...



Pour nombre de femmes, la poitrine est source de féminité, pour d'autres, l'objet d'un complexe parfois difficile à vivre... *Alors que tant d'autres souffrent physiquement et moralement, ou ont pris leur partie d'avoir été mutilées, atteintes dans leur rôle symbolique de mère nourricière. Je pense à vous aussi : cette partie de vous, mérite également cette même attention, non pour le tonique et l'esthétique, mais pour vous réapproprier cette partie de vous-même.*

Quel que soit votre rapport à vos seins, en prendre soin constitue un beau cadeau à vous faire. Comme vous le savez, beauté et santé ne font qu'une en médecine holistique. Quel que soit votre rapport à vos seins, vous les sublimerez d'autant plus que vous tiendrez compte de cette notion universelle d'équilibre.

TOUT D'ABORD, PETIT RAPPEL DE 3 FONDAMENTAUX:

- Si possible, pratiquez la natation, particulièrement le dos crawlé ou des exercices qui tonifie(nt) les muscles pectoraux;
- Fuyez les déodorants synthétiques, chargés en ingrédients toxiques (parabènes, aluminium) soupçonnés de provoquer le cancer du sein. Certains déodorants bio sont aussi efficaces et sans danger;
- Préservez votre hydratation : en moyenne 1,5L d'eau/ jour, et en fonction de votre tempérament : + une alimentation maintenant les liquides de l'organisme **ou au contraire** +1 ou 2 tisane(s) amères qui draine(nt) les déchets qui se trouvent dans les tissus et évite que ces derniers se fripent !

BEAUTE ET SANTE EN TOUTE SIMPLICITE

Otez votre soutien gorge, le plus souvent possible!

Des études récentes ont prouvé que de ne pas en porter du tout réduit considérablement le risque de cancer du sein, renforce les ligaments de soutien tout en tonifiant les tissus! Si ce conseil vous fait l'effet d'une bombe, vous pouvez opter pour des soutien gorge de type triangle, sans armature, et les retirer dès que possible.

La vision des poitrines qui s'étalent vous vient directement à l'esprit et vous fait tordre le nez ? !

C'est que vous ignorez qu'une poitrine libérée MAIS « entretenue » et donc tonique peut avoir de l'allure. Pourquoi l'opposer à une belle poitrine soutenue lorsque vous ressentez le besoin d'être séduisante avec un galbe embellie par un soutien gorge idoine. Pourquoi vouloir tout voir tout blanc ou tout noir ?

Ce billet vous invite à une petite réflexion sur le sujet en tête à tête avec vous-même en toute intimité, ou bien avec vos amies, vos compagnes ou compagnons, face une obligation sociale qui n'est en rien une vérité absolue. A mon sens : A chaque femme Sa vérité ! Sa liberté et le plaisir d'affirmer Ses propres valeurs !

Massez-vous la poitrine, chaque jour: ce conseil est peut-être le meilleur car ce geste embellit rapidement vos seins et vous permet de détecter rapidement d'éventuelles anomalies.

Pour les femmes reconstruites : malgré les cicatrices, votre peau reste vivante et mérite votre attention.

Voici les 3 gestes de ce massage express de 3 minutes chaque fois que vous passez sous la douche:

1. faites un effleurage du mamelon à l'épaule, main à plat, 10 fois par sein,
2. massez en faisant 10 grands cercles autour de chaque sein,
3. faites un "8" horizontal, symbole de l'infini, d'un sein à l'autre, 10 fois.

Les effets de ce super massage? Il tonifie les tissus, renforce le système de soutien et relance la circulation sanguine et lymphatique. Résultat: une poitrine qui portera vos valeurs en toute beauté!

AROMA

Pour encore plus d'efficacité, impossible de passer à côté de l'aromathérapie avec une magnifique formule qui a fait ses preuves auprès de nombreuses femmes.

⇒ **Je tiens la formule de cette préparation à votre disposition, prenez 5 mn pour me contacter car je souhaite accompagner l'usage des Huiles Essentielles. des quelques conseils personnalisés indispensables.**

Un massage tous les jours avec cette préparation d'huiles précieuse, après la douche, sur peau humide et chaude. En plus d'apporter de la fermeté et de la tonicité, cette formule donne même du galbe à la poitrine, grâce au néroli et à la pâquerette. Pour les femmes enceintes ou allaitantes, il faudra attendre la fin de la grossesse ou de l'allaitement.