**Как сохранить грудь, или что полезно для молочной железы**

Грудь – это вечный символ женственности и материнства. Это самая нежная и одновременно самая уязвимая часть женского тела. Тем не менее именно о ней мы чаще всего забываем...

Секс

Грудь реагирует на неприятности в личной жизни весьма чутко. Ей нравятся ласки, во время которых она напрягается и слегка увеличивается. Она не против оргазма, когда в кровь попадают гормоны, необходимые ей, как воздух. А вот долгое воздержание ей совсем не полезно.

Беременность

Нормальная беременность, наступившая тогда, когда ей положено, то есть до 30, – залог здоровой груди. Считается, что долгое кормление грудью неизбежно превращает грудь в «уши спаниеля». Это не так. Основные изменения с формой груди происходят во время беременности, и их можно предотвратить. Для этого подберите удобный бюстгальтер, в котором с комфортом разместится растущая грудь, и используйте современные кремы от растяжек.

Долгое кормление грудью

Грудь – это очень красиво и очень сексуально. Однако основное ее назначение – вскармливать маленького человека. Если молочная железа не выполнила эту задачу, если ее клетки никогда не вырабатывали молока или вырабатывали его слишком короткое время, в обмене веществ внутри клетки происходят не слишком благоприятные сдвиги.

Удобный бюстгальтер

Надеть прозрачную кофточку без бюстгальтера – рискованный и, в общем, ненужный шаг, поскольку даже маленькая грудь без лифчика быстрее обвисает и теряет привлекательность. Удобное белье совершенно необходимо и для занятий спортом: только так вы защитите грудь от встряски, которую она получает во время бега и прыжков.

Простые упражнения

Грудь покоится на своеобразной мышечной подушке, которую образуют большая и малая грудная мышцы. Укрепить эти мышцы и сделать грудь хоть немного больше очень даже возможно. Согните руки в локтях и сильно сцепите пальцы. Теперь резко разведите руки в стороны, преодолев мышечное сопротивление. Второе упражнение можно выполнять около стены. Обопритесь на стену вытянутыми руками, потом приблизьтесь к ней и резко оттолкнитесь. «Приземление» должно произойти на вытянутые руки.

Холодный душ

Холодная вода – отличное тонизирующее средство: ведь она заставляет клетки гладких мышц сокращаться и подтягивает природный «бюстгальтер». Если у вас не хватает духа направить на грудь тугую струю холодной воды, заморозьте кубики льда и протирайте им кожу груди. Это даже приятно.

Ежедневный уход

Область декольте – исключительно деликатная зона, и ухаживать за ней надо не менее тщательно, чем за кожей лица. Для ежедневного ухода подойдет увлажняющий гипоаллергенный крем.

Что касается кремов, которые предназначены для «быстрого и эффективного увеличения груди на три размера», их безопасность пока что не доказана. Кожа груди выглядит ухоженной, если женщина принимает поливитаминные комплексы и использует неочищенные масла.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://med-service.ru>