

SOMMAIRE

INTRODUCTION : UN PEU D'ANATOMIE...

- CONSTITUTION DU SEIN
- LE DEVELOPPEMENT NATUREL DES SEINS

I - NUTRITION : LES ALIMENTS FAVORABLES A L'AUGMENTATION MAMMAIRE

- A - **Les « bons oestrogènes »**
- B - **Les phyto-oestrogènes (oestrogènes végétaux)**
- C - **Les vitamines utiles au développement et à la beauté des seins**
- D - **Les composés chimiques utiles**
- E - Détails des aliments contenant les composés efficaces

II - LES PILULES DU COMMERCE ET LEURS EQUIVALENTS

- A - LES ALIMENTS EFFICACES CONTENUS DANS LES PILULES
- B - LES ALIMENTS INEFFICACES CONTENUS DANS LES PILULES
- C - DESCRIPTION DETAILLEE DES PILULES LES PLUS CELEBRES

III – EXERCICES MUSCULAIRES

IV - HYDRATATION DE LA PEAU ET MASSAGES

V - CONSEILS COMPLEMENTAIRES

VI - CONCLUSION

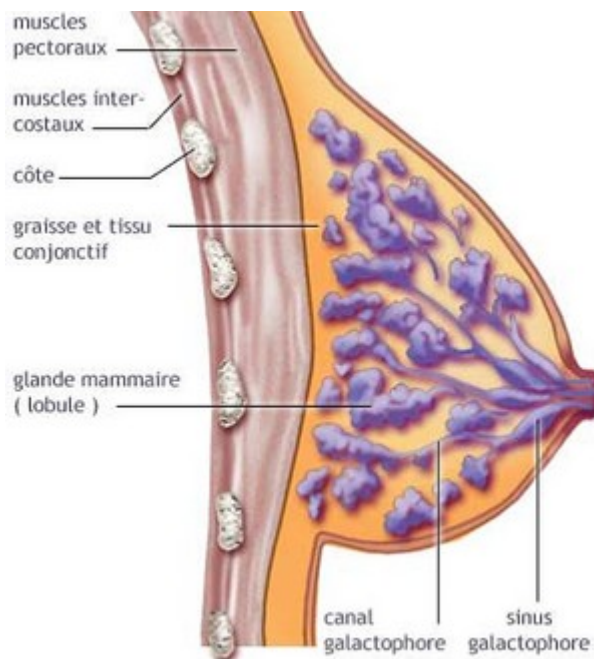
UN PEU D'ANATOMIE...

□ CONSTITUTION DU SEIN

Le sein est un organe constitué d'un tissu graisseux qui repose sur les muscles pectoraux. Chez la femme, sa principale fonction est la lactation. Les seins sont soutenus par la peau et un tissu fibreux qui pénètrent à l'intérieur de la glande mammaire, participant ainsi à leur maintien.

L'aréole est la zone de coloration rougeâtre et de forme circulaire située autour du mamelon. Le mamelon est la saillie, l'éminence en forme de cône qui constitue la pointe du sein.

À l'intérieur du sein se trouvent des vaisseaux sanguins, des canaux galactophores, des graisses, des glandes et des nerfs sensoriels.



Le tissu adipeux

Les seins varient considérablement d'une femme à l'autre, tant en volume qu'en forme. **Le volume et la forme des seins sont déterminées par la quantité de tissus mammaires et de tissus adipeux qu'ils renferment.**

Le sein est enveloppé d'une couche de tissu adipeux qui lui donne sa consistance souple et sa forme, de tissus glandulaires et de tissus conjonctifs fibreux. La partie externe du sein est constituée essentiellement de tissu graisseux. Le tissu graisseux, ou tissu adipeux, est l'un des nombreux types de tissu conjonctif présents dans le corps humain. Il entoure les glandes et remplit l'espace entre les lobes des seins. Le tissu adipeux est actif, il fonctionne comme réserve d'énergie stockant les graisses et les libérant en réponse à une variété de stimuli nerveux et hormonaux. Il permet aussi d'arrondir les contours du corps et notamment des seins.

Sous le sein se trouve le muscle grand pectoral, un muscle important, qui contribue à la taille des seins, à leur maintien et aussi aux mouvements du bras.

Le volume des seins dépend notamment de certains facteurs, comme l'âge, les grossesses antérieures, le bagage génétique et l'élasticité de la peau.

Les deux seins d'une même personne peuvent également être légèrement différents l'un de l'autre. Une telle variation de volume et de forme est normale; on l'observe chez la plupart des femmes.

□ LE DEVELOPPEMENT NATUREL DES SEINS

Pendant l'enfance, des oestrogènes sont sécrétés en petite quantité. Après la puberté cependant, la quantité d'oestrogènes sécrétés augmente considérablement.

Le développement des seins est un des signes de la puberté chez la jeune fille. Ce développement s'effectue grâce à l'action de nombreuses hormones. Ce sont les oestrogènes, la progestérone et les hormones hypophysaires (hormone folliculostimulante ou FSH, hormone lutéinisante, prolactine).

Les oestrogènes

La majorité du tissu connectif des seins se compose d'une protéine fibreuse : le collagène. Sans oestrogène, le collagène se déshydrate et perd son élasticité. L'effet des oestrogènes sur les seins se caractérise par des amas de graisse dans chaque sein et par le développement des tissus du sein.

Pendant le cycle menstruel, la glande mammaire subit des modifications et notamment augmente de volume sous l'effet des oestrogènes (2 semaines après le dernier jour de règles environ).

Les oestrogènes permettent la croissance du sein et sont responsables de l'aspect externe du sein chez la femme adulte

Au moment de la ménopause, les ovaires commencent lentement à produire moins d'hormones, suite à cette diminution de la fabrication hormonale (oestrogènes), le volume des seins diminue. Le sein de la femme ménopausée devient essentiellement constitué de tissu adipeux.

ATTENTION : tous les oestrogènes ne sont pas bons pour le corps et la santé! Certains aliments seulement fournissent les « bons oestrogènes »

La progestérone

La progestérone est sécrétée en même temps que les oestrogènes.

Ces deux hormones sont toutes deux responsables de la croissance du sein.

La progestérone favorise le développement des alvéoles des seins. Sous l'effet de la progestérone, les seins peuvent gonfler partiellement notamment grâce à l'augmentation de liquide dans les tissus sous-cutanés.

Certaines femmes, pour lesquelles les ovaires ne produisent pas assez d'oestrogène et de progestérone, peuvent avoir des seins sous développés.

De nombreuses études scientifiques ont prouvé que l'oestrogène peut permettre l'augmentation du volume des seins chez la femme adulte.

Muscles pectoraux

Les seins ne possédant pas de muscles (mais juste des glandes et de la graisse), il n'est pas possible de les muscler directement. En revanche, il est possible d'agir sur les muscles pectoraux (« le grand pectoral »).

A noter que les biceps assurent aussi une partie du maintien des seins.

Le développement, la tonicité et la fermeté de ces muscles contribuent au développement des seins et notamment favorise leur volume et leur maintien.



□ **Résumé** : pour augmenter le volume mammaire, il faut augmenter le volume des glandes (optimisation des sécrétions hormonales), augmenter le tissu adipeux (optimisation des graisses au niveau des seins), augmenter la masse musculaire au niveau des seins (alimentation riche en protéines accompagnées d'exercices physiques), améliorer la fermeté et la tonicité de la peau au niveau de la poitrine (nutrition, crèmes, massages...).

I - NUTRITION : LES ALIMENTS FAVORABLES A L'AUGMENTATION MAMMAIRE

De nombreuses études et expériences scientifiques effectués par différents laboratoires dont les laboratoires VithaBuste® (Paris/Genève) ont prouvé qu'il est possible d'augmenter le volume des seins ainsi que leur fermeté en fonction des aliments ingérés quotidiennement en apportant **une gestion optimale des hormones**.

Dans la suite du rapport, nous décrivons les éléments chimiques naturels qui agissent à l'intérieur de l'organisme humain pour favoriser l'augmentation du volume mammaire, la beauté et la fermeté des seins.

Il faut préciser qu'il n'existe pas un "aliment miracle" qui permet d'augmenter directement le volume des seins! Par contre, il existe une combinaison de plusieurs aliments fournissant **les éléments indispensables à la croissance de vos seins et à leur santé** !

Chacun de ces aliments ou composés chimiques est présenté de la façon suivante :

- Rôle/Description : présentation de l'influence du composé sur le volume des seins
- Sources alimentaires : présentation des principaux aliments dans lesquels l'organisme peut se procurer facilement cette ressource

I - A - Les « bons oestrogènes »

Seuls les aliments crucifères (*) ont une action sur les oestrogènes. Ceci grâce à un ingrédient appelé indole-3 carbinol qui détruit une enzyme indispensable au développement cellulaire tout en contribuant à augmenter le taux des bons oestrogènes.

Il peut en fait doubler le taux de bons oestrogènes tout en diminuant le taux du mauvais.

Sources alimentaires (aliments crucifères contenant de l'indole-3 carbinol) :

- cresson**
- chou
- chou fleur
- brocoli
- choux de Bruxelles
- raifort (wasabi)
- radis

Pour garder leur fraîcheur et leur efficacité maximale, mieux vaut les consommer en vapeur ou sautés à la poêle.

Les oestrogènes ont besoin de « matériel de construction » pour assurer le développement de la poitrine. Il est donc **recommandé de consommer suffisamment de protéines** (laitages, œufs, poissons, viandes).

I - B - Les phyto-oestrogènes (oestrogènes végétaux)

Les chercheurs ont trouvé des alternatives pour combler les carences en oestrogènes. Les plantes médicinales sont une piste. Certaines plantes contiennent des oestrogènes végétaux : les phyto-oestrogènes.

Sources alimentaires :

- Soja**
- Trèfle rouge
- Houblon**

Cependant les chercheurs estiment que les phyto-oestrogènes ont surtout des effets bénéfiques sur l'évolution des glandes mammaires au cours de la puberté.

Les phyto-oestrogènes sont de plus réputés pour leur effet préventif en matière de troubles de la ménopause, de cancer du sein, de maladies cardiaques et d'ostéoporose.

I - C - Les vitamines utiles au développement et à la beauté des seins

La vitamine E

La Vitamine E (ou tocophérol) est un antioxydant ⁽¹⁾, elle joue un rôle dans la capacité du corps à utiliser l'oxygène. la vitamine E aide a prolonger la vie des globules rouges et favorise la **respiration des cellules** et est considéré comme la vitamine d'anti-vieillessement. En outre, la vitamine E allègent les montées de chaleurs et les problèmes de ménopause.

Mais avant tout, la vitamine E **maintient l'élasticité des tissus** et la jeunesse de la peau

Une carence en vitamine E peut provoquer la stérilité et des troubles sexuels divers.

⁽¹⁾ un antioxydant a pour but de protéger certains éléments biologiques de notre corps contre les molécules d'oxygène qui pourraient interférer dans des réactions biochimiques et modifier la structure de certains composés.

Sources alimentaires :

- huile de tournesol
- avoine**, germes de blé
- beurre, lait
- foie
- noix, amande, pomme, banane
- cacao

La vitamine A

La vitamine A (ou rétinol) intervient dans la **synthèse d'hormones sexuelles**. Tout comme la Vitamine E, c'est un anti-oxydant qui renforce le système reproductif. Elle intervient dans la **synthèse des stéroïdes sexuels (les hormones)**

Sources alimentaires :

- produits laitiers (lait, beurre, fromages), **jaune d'oeuf**
- carottes**, endives, raisin, citrouille, abricots
- abats (foie), viandes, poissons gras (thon), huile de foie de morue

La Vitamine C

La vitamine C (ou acide ascorbique) agit habituellement en synergie avec la vitamine E, dont elle permet la régénérescence.

Elle **tonifie le sang**.

Elle intervient dans la **synthèse hormonale**.

Elle joue également un rôle de protection d'autres vitamines importantes : A et E.

Sources alimentaires :

- agrumes (orange et citron), fraises, kiwis, pommes, poires, pêches, raisin...
- cresson**
- pissenlit**
- chou, persil, brocolis et même la choucroute

I - D - Les composés chimiques utiles

☐ LE ZINC

Rôle : c'est un oligo-élément qui intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques. C'est encore un anti-oxydant.

Il favorise le bon déroulement de certains processus hormonaux, participe à la croissance, à la **maturation sexuelle**, à la reproduction.

Attention : le zinc à forte dose peut être toxique. Ne pas dépasser 30 mg par jour.

Sources alimentaires :

- ☐ poissons et fruits de mer (notamment les huîtres)
- ☐ viandes rouges (boeuf haché), abats, dinde
- ☐ **avoine**
- ☐ **jaunes d'oeufs**
- ☐ **levure de bière**
- ☐ lentilles

On peut se procurer des gélules de zinc sans ordonnance en Pharmacie.

☐ L'ARGININE (ou L-ARGININE)

Rôle : c'est un acide aminé essentiel qui joue un rôle clé en stimulant la **libération des hormones**.

Sources alimentaires :

- ☐ **Soja**
- ☐ **Avoine**
- ☐ blé, maïs, riz complet, amandes, noix, noisettes, graines de tournesol
- ☐ chocolat

☐ LA LECITHINE (ou PhosphatidylCholine)

Rôle : elle contient des phospholipides (PhosphatidylCholine, PhosphatidylLethanolamine et PhosphatidylInositol). Elle **améliore le fonctionnement des glandes sexuelles** et favorise l'utilisation des vitamines.

Sources alimentaires :

- ☐ **Soja**
- ☐ **fenugrec**
- ☐ avocat
- ☐ **jaune d'oeuf**

□ **LA LYSINE (ou L-LYSINE)**

Rôle : elle est **indispensable pour la production d'hormones**, ainsi que pour la **régénération tissulaire**.

On sait en outre que la Lysine **favorise la masse musculaire** et aide à prévenir les problèmes de stérilité.

Sources alimentaires :

- **oeufs**
- viande
- germe de blé
- lait
- poisson
- fromage

□ **LE MAGNESIUM**

Rôle : il favorise l'absorption par l'organisme de la vitamine E et favorise la production de Lécithine.

Sources alimentaires :

- pruneaux, bananes, pommes, poires, dattes
- épinards, brocolis
- **avoine**
- noix
- chocolat

I - E - Détails des aliments contenant les composés efficaces

□ **LE FENOUIL (ou FOENICULUM)**

Pline disait déjà : *«Le fenouil, pris sous n'importe qu'elle forme, est excellent pour tous les organes sexuels»*

L'apport vitaminique du fenouil est remarquable, puisqu'il fait partie des légumes frais les plus **riches en vitamine C, en provitamine A ou carotène, en vitamine E**.

Sa teneur en fibres est élevée (c'est un légume très digeste). Il renferme de nombreux minéraux et beaucoup d'eau.

Le fenouil peut être consommé cru, en salade ou en purée
Il faut le choisir petit, bien blanc et bien ferme.

☐ **LE FENUGREC (ou FOENUM GRAECUM ou TRIGONELLE ou METHI ou HULBA)**

Riche en Lécithine, il **améliore la fonctionnement des glandes sexuelles notamment chez la femmes.**

Le fenugrec est aussi **riche en vitamines A et C.**

Il contient une concentrations d'éléments végétaux **recommandés par les herboristes pour l'agrandissement mammaire.** C'est également un élément régulateur utilisé dans les symptômes de la ménopause et pour l'équilibre du système féminin.

On le trouve en pharmacie ou chez les herboristes ou sur les marchés

☐ **LE CRESSON**

Le cresson est un des aliments crucifères les plus efficaces dans **l'augmentation du taux des bons oestrogènes.**

De plus, le cresson assure un apport particulièrement intéressant en vitamines et minéraux (**vitamine C, provitamine A et magnésium**)

☐ **LE HOUBLON (ou HUMULUS LUPULUS) : LA LEVURE DE BIÈRE / LA BIÈRE**

Ce n'est pas une légende ! Par sa forte teneur en houblon, la bière **favorise l'augmentation du volume mammaire** mais favorise aussi la prise de poids !

La levure de bière elle aussi contient du houblon (Humulus lupulus), riche en phyto-oestrogènes.

La levure n'ayant pas les inconvénients de la bière, elle est de plus très **riche en vitamines et en Zinc**

Elle favorise le renouvellement des tissus.

On la trouve facilement en gélule en supermarché au rayon forme ou santé et en Pharmacie.

☐ **L'AVOINE (ou AVENA SATIVA)**

L'avoine est nécessaire au **bon fonctionnement du système hormonal.**

L'avoine est très conseillée, c'est une céréale riche en Fer et en Magnesium

L'avoine joue un rôle dans la **stimulation des hormones.**

On trouve des boîtes d'avoine dans tous les supermarchés

☐ **LE SOJA**

Le soja contient une grande quantité de lécithine et d'arginine et **améliore donc le fonctionnement des glandes sexuelles et la libération des hormones.**

Les germes de soja s'achètent en supermarché. Le soja peut être consommé cru ou en salade. On le trouve aussi sous forme de brique de lait en supermarché aux rayons BIO (brique Bjorg - produits BIO garantis sans OGM) ou dans les magasins asiatiques (en brique ou en canette)

□ **LA SAUGE (ou Salvia officinalis)**

Selon un dicton provençal : "*Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin*"

Les infusions de sauge sont très recommandées du fait que la sauge contient des hormones végétales qui contribuent à **régulariser les fonctions**.

Utilisez aussi bien les fleurs que les feuilles.

□ **LE PISSENLIT (ou TARAXACUM)**

La Racine de pissenlit a des effets principalement sur toutes les formes de sécrétion du corps.

Cette sécrétion est **active dans la formation de nouvelles cellules mammaires et de nouveaux tissus**. De le pissenlit élimine les toxines et favorise ainsi la réception des oestrogènes.

De plus, le pissenlit est **riche en vitamines A et E, en magnésium**.

□ **LES OEUFS**

Les oeufs et notamment les jaunes d'oeufs sont **riches en vitamine, en zinc, en Lysine et en Lécithine**. La Lysine et les protéines des œufs favorise notamment la masse musculaire.

On les choisira plutôt frais sur un marché ou à la ferme.



□ **Résumé :** les aliments qui vont vous aider dans votre démarche d'augmentation mammaire sont les suivants : fenouil, cresson, bière ou levure de bière, fenugrec, avoine, soja, pissenlits, sauge, carottes, œufs... accompagnés de compléments nutritionnels multi-vitaminés (jus de fruits, gélules, etc... riches en Zinc, Vitamines A, C et E)

II - LES PILULES DU COMMERCE ET LEURS EQUIVALENTS

AVANT-PROPOS SUR LES PILULES

On trouve, sur internet et dans certaines pharmacies, des gélules phyto à des prix exorbitants pour augmenter le volume des seins.

En détaillant les produits contenus dans ces pilules, on constate **qu'elles ne contiennent rien d'autres que les aliments conseillés dans le précédent paragraphe!**

Ces pilules proposent en outre certains aliments supplémentaires qui ne concernent absolument pas l'augmentation mammaire et sont totalement inutiles et inefficaces.

Ci-dessous, nous détaillons d'une part, les éléments qui jouent un rôle prouvé dans l'augmentation naturelle du volume des seins et d'autre part, ceux qui n'ont aucun rôle utile.

II - A - LES ALIMENTS EFFICACES CONTENUS DANS LES PILULES

Ce sont les produits qui ont une efficacité prouvée dans l'augmentation du volume des seins. Ces produits sont bien entendus tous présentés et recommandés par la méthode VithaBuste®

- Vitamine A (ou Rétinol)
- Vitamine C (ou Acide ascorbique)
- Vitamine E (ou Tocophérol)
- Zinc (ou Oxyde de Zinc)
- Fenugrec (ou foenum Graecum)
- Fenouil (ou fenuculum)
- Cresson (ou lepidium ou nasturtium)
- Pissenlit (ou dandelion ou taraxacum)
- Houblon (ou Humulus lupulus)
- L-Arginine (ou Arginine)
- L-Lysine (ou Lysine)
- Soja ou Lécithine de soja
- Sauge (ou Salvia officinalis)
- Avoine (ou Avena Sativa)

II - B - LES ALIMENTS INEFFICACES CONTENUS DANS LES PILULES

Ce sont les plantes ou produits qui n'ont aucun rôle dans l'évolution du volume mammaire ou la fermeté des seins



CERTAINES PLANTES PRESENTES DANS CES PILULES SONT POTENTIELLEMENT DANGEREUSES !!!

- Wild Yam mexicain (ou Yam sauvage ou igname ou dioscorea villosa) : jouerait un rôle sur le vieillissement notamment lors de la ménopause. Il est utilisé pour le traitement de l'ostéoporose. De plus, le Yam semble présenté de nombreux **dangers et effets secondaires** (on peut se reporter au rapport du Docteur Gorski du service obstétrique et gynécologie à Arlington -Texas : <http://www.allerg.qc.ca/yam.html>)
- Dong quai (ou Angélique chinoise) : cette plante est utilisée pour traiter les symptômes de la ménopause et ne joue aucun rôle au niveau des seins.
- Saw Palmetto Berry (ou Palmier nain ou serona repens ou Sabal Serrulata) : Ce végétal est bien connu en phytothérapie. La seule indication est celle de l'adénome de la prostate chez l'homme ! De plus, il a un effet anti-coagulant qui **peut être cause d'hémorragies** notamment chez la femme.
- Chardon béni (ou Cnicus benedictus) : cette plante est utilisée pour ses propriétés digestive et stomachique. La racine aurait des propriétés fébrifuge mais elle ne joue aucun rôle prouvé en ce qui concerne les seins.
- L-Tyrosine : c'est un acide aminé naturel qui stimule la production des hormones de croissance. Elle joue surtout un important rôle dans le fonctionnement des glandes adrénalines et thyroïdes
- Le varech (ou Pacific Kelp) : c'est une source des minerais de la mer qui est essentiel pour la fonctionnement de la thyroïde
- Damiana et turnera diffus : ces deux plantes sont des toniques stimulants et sont utilisés contre la fatigue
- Kudzu : c'est une plante qui est pour enlever la dépendance au tabac, à l'alcool et aux drogues en agissant sur le système nerveux

II - C - DESCRIPTION DETAILLEE DES PILULES LES PLUS CELEBRES

Les plus célèbres gélules du commerce sont Boléro NDCC®, Breast Gain®, MaxiBuste®, Breast Success®, Curvaceous breasts®, Evegen®, Ameri-Breast® et bien d'autres...

En voici les compositions détaillées (extraits des documentations officielles) :

- ☐ Saw Palmetto
- ☐ Graine de **fenouil**
- ☐ L-Tyrosine
- ☐ **Vitamine A, C et E**
- ☐ Avena sativa (**avoine**)
- ☐ Racine de **pissenlit**
- ☐ Feuille de **cresson**
- ☐ **Houblon**
- ☐ Feuille de Damiana
- ☐ Turnera diffus
- ☐ **Zinc**
- ☐ Racine de Dong Quai
- ☐ Isoflavones de Kudzu
- ☐ Graine de **fenugrec**
- ☐ Herbe de Charbon Béni
- ☐ **Soja**
- ☐ **Sauge**
- ☐ Varech
- ☐ Wild Yam
- ☐ Sorbitol (sucre artificiel)

☐ **Résumé** : inutile d'acheter ces pilules coûteuses puisqu'il est parfaitement possible de se procurer les aliments qu'elles contiennent chez les herboristes, sur les marchés ou hyper-marchés. De plus, certaines gélules contiennent des produits dont on connaît mal les effets ou des produits qui n'ont aucun rôle prouvé dans l'augmentation mammaire.

III - EXERCICES MUSCULAIRES

Comme nous l'avons vu, il est possible d'agir sur les muscles pectoraux et les biceps pour maintenir les seins, les rendre plus fermes et les rendre plus volumineux. En effet, les pectoraux poussent sur les seins et les biceps participent à leur maintien. Il existe des exercices simples pour faire travailler ces muscles

Exercice numéro 1 : « écartés - couchés » avec petits haltères

Utilisez un tapis de gym ou banc de musculation horizontal

Position de départ : allongée sur le dos, bras tendus à la verticale, haltères en mains.

- Tapis de gym : gardez les jambes fléchies, pieds au sol.
- Banc de musculation : gardez les jambes pliées sur la poitrine pour éviter la cambrure.

Exécution de l'exercice : réalisez un écart latéral des bras par une descente contrôlée, les bras légèrement fléchis en ouverture en inspirant. Relevez les bras à la verticale en expirant. L'effort est localisé essentiellement sur les pectoraux. Il favorise l'ouverture thoracique.

Quatre séries de 20 répétitions. Repos 45 secondes entre les séries.



Exercice numéro 2 : Le « pull-over » avec petits haltères

Utilisez un tapis de gym ou banc de musculation horizontal

Position de départ : allongée sur le dos, un seul haltère pris entre vos deux mains, les bras tendus, le bord de l'haltère reposant sur les paumes, pouces et index enserrant la poignée.

- Tapis de gym : jambes fléchies, pieds au sol.
- Banc de musculation : jambes pliées sur la poitrine, pieds croisés.

Exécution de l'exercice : effectuez une descente des bras contrôlée derrière la tête en inspirant puis ramenez l'haltère devant vous à la verticale au milieu de la poitrine en expirant. Cet exercice développe le grand pectoral en épaisseur.

Quatre séries de 20 répétitions. Repos 45 secondes entre les séries.



Exercice numéro 3 : Le « développé - couché » avec petits haltères

Utilisez un tapis de gym ou banc de musculation horizontal

Position de départ : allongée sur le dos, mains face à face en semi pronation et tenant les haltères, bras tendus verticalement.

- Tapis de gym : jambes fléchies, pieds au sol.
- Banc de musculation : jambes pliées sur la poitrine, pieds croisés.

Exécution de l'exercice : descendez, en inspirant, les haltères jusqu'au niveau de la poitrine en fléchissant les coudes puis en expirant, poussez vers le haut les deux haltères, les deux bras tendus. Ce mouvement fait travailler les grands pectoraux mais aussi les deltoïdes antérieurs.

Quatre séries de 20 répétitions. Repos 45 secondes entre les séries



Exercice numéro 4 : les « pompes »

Les pompes ne sont pas une affaire d'hommes. Sachez que c'est un exercice très complet et que vous ne devez avoir aucun complexe à le réaliser.

Position de départ : En appui face au sol, les bras tendus, les mains écartées un peu plus large que les épaules, les jambes fléchies genoux au sol.

Exécution de l'exercice : en inspirant fléchissez les bras pour amener la poitrine près du sol, sans le toucher, et surtout en contractant les fessiers. Ensuite repoussez jusqu'à l'extension complète des bras en expirant. Cet exercice sollicite les grands pectoraux, les triceps, les épaules et le dos.

Quatre séries de 8 à 15 répétitions selon vos capacités physiques. Repos 45 secondes à 1 minute. C'est un exercice de force, il vous faudra sans doute quelques séances pour parvenir à faire des séries complètes. Surtout ne vous découragez pas.



Exercice numéro 5 : debout - les mains vides

Pour renforcer les muscles pectoraux qui soutiennent votre poitrine, effectuez quotidiennement ce petit exercice : installez-vous debout, les mains “ en prière ”, les avant-bras tendus en avant à l’horizontale. Pressez vos paumes de main l’une contre l’autre. Maintenez 10 secondes, relâchez. Renouvelez plusieurs fois.

Autres exercices

La natation (en particulier la brasse), l’aviron et le ski de fond permettent aussi de raffermir le buste.

☐ **Résumé** : ces exercices simples et rapides à faire chaque jour vous aideront à gonfler votre poitrine, à la rendre plus ferme et à maintenir vos seins.

IV - HYDRATATION DE LA PEAU ET MASSAGES

La peau des seins est fine et fragile. Soumise à de nombreuses agressions (expositions solaires, variations hormonales, frottement des vêtements...) , elle devient au fil des ans moins élastique, moins ferme, et se distend.

Cela se traduit par un affaissement de la poitrine qui, petit à petit, perd son galbe et de son charme.

Pour conserver un joli décolleté, il faut agir avant qu’il ne soit trop tard, c’est-à-dire avant que la poitrine ne “ tombe ”

Une peau tonique est l’assurance de garder de beaux seins longtemps.

Appliquez une lotion tonifiante : chaque jour après votre toilette, frictionnez vos seins avec une eau tonifiante pour le corps. Une astuce pour ne pas multiplier les produits : utilisez la même lotion que celle pour votre visage (à condition qu’elle ne soit pas pour peau grasse).

Hydratez votre peau : lorsque vous appliquez votre lait corporel, n’oubliez pas vos seins. Une bonne hydratation permet de préserver la souplesse et l’élasticité de la peau. De plus, vous devez régulièrement masser vos seins afin d’activer la circulation du sang. Evitez les massages trop violents sur les seins. Pour faire pénétrer une crème, il est recommandé de masser la poitrine d’un doux mouvement circulaire.

Gomez votre peau : faites des gommages du buste régulièrement afin de stimuler le renouvellement cellulaire et la circulation sanguine.

V - CONSEILS COMPLEMENTAIRES

Prenez des douches froides : cela permet de fortifier les fibres élastiques et de resserrer les tissus. Il suffit de passer un jet d'eau fraîche sur vos seins à la fin de votre douche pendant 2 à 3 minutes. Il existe aussi un hydromasseur relié à la douche (Model'Bust de Clarins) qui permet de modeler joliment les contours de votre poitrine. Ça ne prend que quelques minutes par jour et c'est particulièrement efficace, surtout préventivement. Les plus courageuses pourront essayer de se masser les seins en mouvements circulaires avec un gant rempli de glaçons.

Redressez-vous : pour faire ressortir votre poitrine et remonter vos seins, tenez-vous bien droite. Basculez vos épaules en arrière, allongez le cou et relevez la tête. C'est simple, mais efficace !

Portez des soutiens-gorge : choisissez-les de bonne qualité afin qu'ils maintiennent votre poitrine sans la comprimer. Ils doivent simplement soutenir vos seins à leur place naturelle, sans les déplacer, ni marquer les épaules ou votre dos. Vous devez vous sentir à l'aise et ne sentir aucune gêne. Un frottement répétitif, un soutien-gorge trop petit ou trop serré peuvent entraîner des frottements ou des micro-traumatismes qui à la longue risquent d'abîmer vos seins. C'est donc un achat important, qu'il faut faire en prenant son temps et ne pas hésiter à demander conseil à une vendeuse spécialisée.

Buvez beaucoup d'eau : vous devez boire un litre d'eau minéral par jour au minimum.

Vous devez éviter :

- 1** - Tous les mouvements ou sports violents et tous les gestes trop dynamiques qui risquent de brutaliser les tissus.
- 2** - Les bains de soleil prolongés sans protection solaire.
- 3** - Porter des charges trop lourdes.
- 4** - Ecraser la poitrine en ramenant les bras croisés devant soi (par exemple en portant les courses à bras le corps).
- 5** - Les bains chauds prolongés
- 6** - le tabac : outre les dangers et les problèmes bien connus liés au tabac, il a été constaté que le tabagisme multiplie par 10 les besoins de l'organisme en vitamine C et augmente considérablement les besoins en vitamine E qui sont, nous l'avons vu, deux vitamines indispensables à l'évolution mammaire.

VI - CONCLUSION

Les conseils proposés dans cette étude vont vous permettre au fil des jours d'augmenter votre volume mammaire aussi bien sinon mieux que les onéreuses pilules du commerce ! De plus, si vous suivez nos conseils au quotidien, ceux ci vous permettront d'obtenir une poitrine plus ferme et plus tonique en quelques semaines.

Les conseils qui vous sont donnés ici sont à 100% naturels et ne présentent aucun risques. Au contraire, ils permettent de fournir à votre organisme des aliments qui améliorent votre santé générale.

Vous l'avez constaté la méthode **Vi thabile** est une méthode qui peut être suivie à la carte, comme bon vous semble, en cure ou en régime intensif ou au coup par coup selon vos besoins. Cependant, une certaine rigueur dans le choix de vos aliments, dans l'application des exercices et des conseils proposés, est nécessaire pour obtenir des résultats visibles et durables.

Nous espérons sincèrement que vous obtiendrez rapidement des résultats et que cette méthode naturelle vous apportera satisfaction et bien-être.