



La plupart des femmes passent du temps à entretenir leur beauté grâce à une routine passant par le maquillage et les soins matinaux jusqu'au démaquillage et aux crèmes du soir. Pourtant un geste quotidien regorge de bienfaits et devrait être inclus dans leur routine beauté, c'est le massage de la poitrine!

Une étude, menée par l'Institut des Médecines Fonctionnelles au Texas, affirme que le massage de la poitrine peut réduire le cancer du sein et comporte des effets positifs pour la santé des femmes. Découvrez les 6 bienfaits incroyables du massage mammaire !

Les 6 bienfaits du massage mammaire

1- Diminuer les risques de fibromes, de kystes et de cancer

Réaliser un massage mammaire quotidien permet d'augmenter la circulation de la lymphe. Cette dernière contient des cellules qui combattent les infections et éliminent les toxines, les débris cellulaires et les liquides excédentaires ; ce qui est utile dans la prévention et le traitement du cancer. En outre, les fibromes, les kystes et le cancer du sein sont détectables précocement si l'on porte attention à sa poitrine, ce qui est le cas avec un massage des seins quotidien.

2 - Augmenter le volume de la poitrine

Principalement influencée par les hormones, le volume et la taille de la poitrine peuvent être augmentés à l'aide de ce massage. En effet, ce dernier stimule le corps à produire plus d'hormones dans la zone spécifique des seins. Associé à certaines plantes comme le fenugrec, la bardane ou le fenouil, ce massage vous aidera à augmenter votre bonnet et avoir une poitrine plus généreuse !

3 - Prévenir le relâchement des seins

En plus d'augmenter le volume de vos seins, le massage mammaire prévient leur relâchement. En effet, les seins ne contiennent pas de muscles car ils sont constitués de tissus adipeux principalement. C'est pourquoi le massage mammaire resserre les tissus et prévient le relâchement de la poitrine ce qui offre une fermeté à vos seins.

4 - Soulager les douleurs mammaires

La poitrine est particulièrement douloureuse durant la période menstruelle. Un simple massage des seins permet de réduire la tension mammaire en stimulant la circulation lymphatique et sanguine. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle apaisante comme la camomille à votre huile de massage aide également à soulager les douleurs.

5 - Réduire les cicatrices

Pour les femmes ayant subi une chirurgie mammaire, le massage du sein est recommandé. En effet, le drainage lymphatique dans cette zone favorise une cicatrisation saine et réduit l'inconfort post-chirurgical. Certaines huiles essentielles ont également des propriétés cicatrisantes comme l'huile d'argan ou l'huile de macadamia.

6 - Prévenir le vieillissement cutané

Pour rendre la peau de votre poitrine lisse et bien hydratée, assurez-vous de masser vos seins régulièrement. En effet, la circulation accrue dans le tissu mammaire favorise la régénération des cellules et prévient le vieillissement cutané. En outre, l'utilisation d'huile naturelle de massage permet d'hydrater en profondeur cette zone de votre corps.

Comment réaliser un massage mammaire?

Tout d'abord, vous aurez besoin d'huile d'amande douce ou d'huile de coco, bénéfiques aux soins et à l'hydratation de la peau. Cela aidera à réaliser des mouvements et un massage lisses.

Réalisez des mouvements circulaires en utilisant votre main gauche pour votre sein gauche et votre main droite pour votre sein droit. Répétez l'opération plusieurs fois. Le geste circulaire doit durer quelques secondes. Cette technique est à réaliser deux fois par jour pendant 10 à 15 minutes.

Soyez particulièrement délicate car cette zone est très sensible. En outre, veillez à avoir les mains chaudes pour augmenter la circulation et optimiser les bienfaits du massage. Quelques recommandations permettent également d'avoir une poitrine en bonne santé comme :

- Garder un poids sain
- Pratiquer une activité physique régulière
- Éviter l'alcool et le tabac
- Connaître ses antécédents familiaux
- Réalisez des bilans réguliers
- S'hydrater correctement
- Porter un soutien-gorge adapté à sa poitrine
- Éviter de dormir sur le ventre et privilégier une position sur le dos

© santeplusmag.com