***10 gratis borstgezondheidstips***

1. **Ga droogborstelen!**

Droogborstelen stimuleert de lymfestroom en de droogbloeding van je borsten en haar omgeving. Vergeet vooral het borstelen van je oksels niet (stimuleert de lymfeklieren die daar zitten)!

Droogborstelen doe je vóór het douchen, het is droog dus niet onder de douche en zonder gebruik te maken van olie. Je kunt een badborstel gebruiken, een natuurlijke borstel of andere een borstel die je prettig vindt. Het belangrijkste is dat je het doet! Twee à drie keer per week is in het begin genoeg. Bouw het rustig op. Je huid zal even moeten wennen. Als je een gevoelige huid hebt of wondjes, wees dan voorzichtig met borstelen.

Hier is de link naar het YouTube filmpje over droogborstelen van Francine van Broekhoven van de Groene Zuster:

<https://www.youtube.com/watch?v=m-yXYzltIa4>

1. **Laat je BH zoveel mogelijk uit.**

Je borsten moet kunnen ‘wiebelen’ om de lymfestroom en doorbloeding te bevorderen.

1. **Als je wel een BH draagt kies dan in elk geval voor een BH zonder beugel!**

De beugel van je BH belemmert de lymfestroom.

1. **Masseer je borsten onder de douche**

Ook weer om de doorbloeding en lymfestroom te verbeteren.

1. **Wisseldouche**

Wissel warm en koud water af. Dit bevordert de doorbloeding. Het is wel even doorbijten als je dit niet gewend bent! ☺

1. **Beweeg!**

De lymfe heeft beweging nodig als motortje om te gaan stromen, hier zorg je voor door in beweging te komen. Ga bijvoorbeeld trampolinespringen, touwtjespringen, zwemmen of hardlopen. Bind je borsten daarbij niet op met een superstrakke sportBH….. laat je borsten lekker bewegen!

1. **Vervang je deodorant door een deo zonder aluminium of aluin (kies hierbij voor biologisch/organisch).**
2. **Drink voldoende water!**

Als volwassene moet je ongeveer 1½ à 2 liter water drinken. En ja, dat is best veel als je dit niet gewend bent! Drink je veel minder dan deze hoeveelheid, dan kun je de uitbreiding naar 2 liter het best langzaam opbouwen. Op die manier is de kans dat je het volhoudt groter. Kies voor plat water zonder bubbels (gewoon kraanwater is prima, liefst gefilterd).

1. **Zorg voor minder stress in je leven!**

‘Makkelijker gezegd dan gedaan’ hoor ik je al denken….. Je kunt dit ook met kleine dingen bereiken: doe vaker dingen die je leuk vindt, zeg vaker nee (denk aan jezelf!), vraag vaker of mensen iets voor je willen doen om jezelf te ontlasten, ga wandelen in je pauzes, ga mediteren (al is het maar 5 minuten per dag). Zo kun je vast zelf ook nog wel dingen verzinnen.

1. **Zorg voor voldoende slaap.**

Probeer aan 8 uur slaap te komen en zorg voor een koele en donkere slaapkamer.

Je zult na het lezen van deze tips waarschijnlijk wel begrepen hebben dat de doorbloeding en lymfestroom van je borsten en bovenlijf erg belangrijk is! Door het opvolgen van deze tips kun je zelf hiervoor zorgen. Dit is echter meer bedoeld als onderhoud. Met een borstweefselbehandeling werk ik veel dieper op het weefsel in en worden deze processen in gang gezet. Hiermee start het vitaliserings- en detoxproces in jouw borsten.

De gouden tip is dan ook: ***maak nu een afspraak voor een borstweefseltherapie behandeling!***