

**«ТЕПЕРЬ ЭТО ВОЗМОЖНО И БЕЗ ОПЕРАЦИЙ!»**

- врач высшей категории С.В. Гречихина

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГРУДИ

» ГАРАНТИРОВАННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ  
ОБЪЕМА НА 1 РАЗМЕР И БОЛЬШЕ

» КРАСИВАЯ  
УПРУГАЯ ФОРМА



» СЕКСУАЛЬНАЯ  
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ  
И УВЕРЕННОСТЬ

» ПРОФИЛАКТИКА  
РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**ЕКАТЕРИНА СМИРНОВА – ВРАЧ, ИНСТРУКТОР  
ПО ИНТИМНОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

# **Екатерина Александровна Смирнова**

## **Упражнения для увеличения груди**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3954035](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3954035)*

*Упражнения для увеличения груди / Смирнова Екатерина.: Эксмо;*

*Москва; 2012*

*ISBN 978-5-699-57773-6*

### **Аннотация**

Каждая женщина мечтает об упругой груди красивой формы. Еще несколько лет назад на вопрос «Можно ли увеличить грудь, не прибегая к операции, сомнительным добавкам и тренажерам?» ты бы получила отрицательный ответ. Однако теперь Екатерина Смирнова, известный врач и инструктор, создала свою собственную уникальную методику. Благодаря этой гимнастике ты получишь грудь желаемого размера без проблем и затрат. Кроме того, в процессе тренировки грудных мышц ты улучшишь свое здоровье, приобретешь дополнительную привлекательность и сексуальность, разовьешь мощный иммунитет против инфекций и раковых заболеваний и пр.

# Содержание

От автора	4
Принцип аэрогимнастики	10
Об аэрогимнастике	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Екатерина Смирнова

## Упражнения для увеличения груди

*Хочу выразить глубокую признательность своим ученицам, которые не устают посещать мои занятия. Особенно хочу поблагодарить Галину Бобрикову и Ирину Поплавскую за то, что они стали первыми ласточками и помогли рождению новой уникальной методики, которая в свою очередь поможет многим женщинам обрести желаемую форму груди без хирургических операций.*

### От автора

Начнем с того, что все женщины хотят иметь привлекательную грудь. Так что же это такое – привлекательная грудь? Думаете, у каждого свой вкус? А вот и нет, большинство предпочитают грудь размером чуть больше среднего, упругой округлой формы.

Сначала заметное природное увеличение молочных желез происходит только во время полового созревания, во время беременности и лактации, а также перед менструацией. Причина увеличения груди вне этих состояний только одна – нарушение нормального гормонального фона, свидетельству-

ющее, в лучшем случае, о дисбалансе, а в худшем – о наличии тяжелых эндокринных заболеваний. Без видимой причины грудь не может начать расти у взрослой женщины.

И все-таки существуют способы увеличения груди, которые можно условно разделить на:

- народные;
- косметические или БАДы;
- гимнастику и хирургические.

Попробуем разобраться и выбрать для себя самый лучший способ увеличения и коррекции груди во всех отношениях.

**Народные способы** – поражают воображение своей изобретательностью и нередко абсурдностью. Очень сложно себе представить, как употребление огромного количества капусты и моркови, регулярный прием травяных отваров, втирание в кожу груди всевозможных смесей на основе йода, горчицы, глины, меда помогают увеличить грудь. Воздействие на кожу груди – это еще можно согласиться, допустим, с помощью меда можно получить более мягкую гладкую кожу груди, а из-за йода или горчицы – термический ожог, который, возможно, вызовет новообразование в нежных тканях. Примочки, компрессы также сомнительны и небезопасны. А вот потребление большого количества свежих овощей, конечно, не увеличит грудь, но подействует благотворно на

весь организм за счет содержания в них витаминов и минеральных веществ, которые, в свою очередь, поддержат эндокринную систему. Кроме этого, овощи содержат клетчатку, необходимую для очищения нашего организма от шлаков и токсинов. Так что рацион, богатый овощами, скорее будет помогать в комплексе увеличения и коррекции груди. Возьмем на заметку.

**Косметические способы или БАДы** – сюда можно отнести использование всевозможных кремов, гелей, «высокоэффективные сыворотки», лосьоны, маски, которые так убедительно обещают быстрый и надежный эффект. Неужели еще кто-то верит, что, втерев в грудь крем, она увеличится в размерах? Это же бред! Но, по крайней мере, это более или менее безопасно. А вот биологические активные добавки могут серьезно навредить женскому здоровью и сдвинуть гормональный фон. И если одни средства просто не действуют, то другие, которые содержат так называемые фитоэстрогены – растительные аналоги женских гормонов, – как минимум не изучены до конца, и поэтому проверять их на живом человеке небезопасно. И как может быть аналогом женских половых гормонов растение? Кроме средств, которые наносятся на кожу груди, смелые и предприимчивые производители дополняют «увеличивающие» комплексы капсулами и таблетками для приема внутрь. Разумеется, производители в рекламе убеждают, что таблетки действуют только местно,

вызывая набухание молочных желез. Но послушайте, женщины милые, если что-то попадает нам в рот, то задействован весь организм, все его системы, органы, ткани и клеточки. Зачем так нагло врать, ведь многие далеки от медицины. И ладно, если от неизвестного гормона, который на этикетке будет скрываться под названием фитоэстроген, пострадает только фигура. А если будет серьезно задействована эндокринная система. То все, приехали. Пропив месяц такие таблетки, у вас появится возможность лечиться всю жизнь.

**Хирургический метод** – самый действенный. Вставили имплантанты, и у вас появилась грудь желаемого размера. Но маммопластика – операция непростая, спутниками которой являются волнение, страх, болевые ощущения, сомнения. Всегда остается риск послеоперационных осложнений – кровотечения, инфекции, серьезные воспалительные процессы. Частым осложнением после введения имплантантов является фиброз – различные уплотнения и деформация молочных желез. Совершенно естественно, что организм будет все время пытаться отторгать нежелательный предмет. Несмотря на пожизненную гарантию производителей имплантантов на свой продукт, хирурги с ними не согласны и настоятельно рекомендуют менять их каждые десять лет и постоянно проходить соответствующий осмотр на выявление возможных проблем.

Хорошенькое дело – каждые десять лет ложиться под нож хирурга. Звучит обнадеживающе! Кроме того, сам факт наличия инородного тела многих не устраивает, и совершенно правильно. Ведь какая бы форма ног у нас не была, мы же не отказываемся от них в пользу протезов. Может быть, сравнение довольно грубое, но это так. И искусственная грудь очень сильно отличается от естественной, живой. Женщинам с увеличенной хирургическим путем грудью рекомендуется избегать активных спортивных тренировок, где преобладают бег, прыжки, активные движения руками, повороты туловища, наклоны. Также не рекомендуется слишком активный секс. Так как во всех перечисленных выше случаях существует большой риск подвижности имплантантов и их смещения. Существует ряд строгих противопоказаний к маммопластике, таких как некомпенсированные заболевания щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, а также многие инфекционные заболевания. Кроме того, операция по увеличению груди потребует значительных материальных затрат, на этом не стоит экономить и дожидаться акций. С началом скидок как-то сразу падает уровень профессионализма и заинтересованность хирурга.

**Гимнастика** – специальные упражнения являются самым полезным и естественным способом добиться желаемого результата. Разумеется, с помощью тренировки невозможно увеличить размер груди с первого на пятый. Существуют



разумные границы возможностей. Но получить увеличение на два размера, сочетая упражнения, направленные на развитие грудных мышц, с полноценной диетой, это уже реальность. Кроме того, в процессе тренировки грудных мышц вы оздоровите и весь организм, позитивно настроитесь на будущее. А что может быть лучше, когда гармония царит и в душе, и в теле. А что вы скажете, если я скажу, что существует гимнастика, разработанная специально для увеличения и коррекции груди? Регулярные нагрузки разработанной программы способны воплотить в жизнь замысел многих женщин, которые мечтают увеличить грудь, но боятся скальпеля хирурга. Единственное условие – придется немного потрудиться и попотеть.

**Еще один способ** – это ничего в себе не менять. Возможно, маленькая грудь – проблема, надуманная вами, а ваша привлекательность столь многогранна, что просто не нуждается в корректировке. Но хороший совет – попробуйте на себе гимнастику, приведенную мной в этой книге, и убедитесь, что она стоила немного вашего внимания и времени.

А теперь, дорогие мои женщины, наберитесь немножко терпения и позвольте мне объяснить, что же такого уникального таится в гимнастике, которую я вам предлагаю.

# Принцип аэрогимнастики

Программу по увеличению и укреплению женской груди мы будем выполнять с помощью специальных упражнений, которые основаны на принципе избыточного содержания кислорода в тканях. Именно этот уникальный принцип позволит нам стремительно добиться значительного эффекта в увеличении и коррекции груди, а также значительно улучшит состояние тканей самой железы и кожи в области декольте и шеи. Упражнения будут выполняться вами на задержке дыхания. Зачем это нужно, спросите вы. Для накопления углекислого газа в крови. Возможно, вы сейчас делаете удивленные глаза и недоумеваете, при чем здесь углекислый газ, ведь только что говорили об избыточном количестве кислорода. Действительно, речь пойдет не о пользе кислорода, а пользе углекислого газа. И тут нет никакой путаницы, ведь именно углекислый газ заставит ваш организм впитывать кислород, как сухая губка впитывает воду.

На мой взгляд, самое трудное – это объяснить человеку, далекому от медицинских терминов, для чего нужно увеличить количество углекислого газа в организме. В нормальном газообмене в организме жизненно важна роль двух газов – кислорода и углекислого газа. Совсем не многие знают, что наше здоровье напрямую зависит от концентрации углекис-

лого газа ( $\text{CO}_2$ ) в крови. У подавляющего большинства людей концентрация  $\text{CO}_2$  заметно ниже нормы. Это наблюдается у людей, которые ведут малоподвижный образ жизни. Когда мы находимся в покое, в нашем организме практически нет углекислого газа, а следовательно, и кислорода. Попробуем разобраться подробнее. Основной переносчик кислорода и углекислого газа – гемоглобин, содержащийся в эритроцитах крови. В легких он соединяется с кислородом и с кровью переносится в ткани, где и отдает кислород, а забирает углекислый газ. Затем гемоглобин, опять попадая в легкие, выделяет углекислый газ в атмосферу и при вдохе вновь соединяется с кислородом. Гемоглобин отдает кислород тканям столько, сколько получит от них взамен углекислого газа, можно сказать по бартеру. Если же углекислого газа в тканях мало, часть гемоглобина не отдает кислород тканям, а просто выдыхается обратно в атмосферу. Чем больше содержание углекислого газа в крови, тем легче осуществляется отрыв кислорода от гемоглобина и переход его в ткани и органы, и наоборот – недостаток углекислого газа в крови способствует закреплению кислорода в эритроцитах. Кровь циркулирует по организму, а кислород не отдает! Возникает парадоксальное состояние: кислорода в крови достаточно, а органы сигнализируют о его крайнем недостатке. И тогда кроме болезненного организма мы имеем плачевный внешний вид, сухую бледную кожу, дряблые мышцы, тусклые волосы и ломкие ногти. Углекислый газ естественным образом

восстанавливает нормальное содержание кислорода в артериальной крови, заставляя организм работать без сбоев, наводя лоск не только внутри, но и снаружи. Таким образом, чем больше накапливаем в организме углекислого газа, тем больше при вдохе мы получим живительного кислорода, который с большим удовольствием усвоится в тканях и органах, обеспечив прилив свежей и молодой крови.

Итак, физиологический механизм аэрогимнастики по увеличению и коррекции груди таков: большое количество кислорода с кровью поступает к месту напряжения и тонизирует мышечную и железистую ткани, кожу. Выводит образующиеся шлаки, активизируя лимфоток. При взаимодействии кислорода с другими компонентами организма создаются новые кровеносные сосуды в области грудных желез, укрепляются их стенки, обновляются клетки кожи. Вот и весь секрет!

И самое интересное, что можно изматывать себя физическими упражнениями, допустим, долго отжиматься, чтобы накопить в организме достаточное количество углекислого газа, который обменяется на такое же количество кислорода. А можно просто в течение нескольких секунд на глубоком выдохе задерживать дыхание, результат будет один и тот же. Концентрация углекислого газа в крови резко увеличится, а значит, каждый вдох будет полноценным, и кровоснабжение организма полным. И обратите внимание, вместо

усталости, которая неизменно приходит после физических упорных, тяжелых тренировок, мы ощущаем заряд бодрости и полны жизненной силы. Нам стоит только направить «кислородную струю» в нужное для нас направление, и полным ходом пойдет работа с мышцами, ведь кислород, количество которого за счет углекислого газа возросло в десятки раз, немедленно начнет подтягивать, укреплять, наращивать мышцу, обновлять клетки молочной железы, меняя старое и больное на молодое и здоровое. Аэрогимнастика вполне полноценно заменит многие дорогостоящие косметические процедуры. Например, талассотерапия – обертывания морскими водорослями, за счет которых в кожу поступают минеральные вещества. Или мезотерапия, когда под кожу с помощью иглы вводят специальный целебный коктейль, с помощью которого осуществляется лифтинг и улучшение состояния тканей. Аэрогимнастика даже может заменить микротоковую терапию, **токи которой** способствуют синтезу коллагеновых и эластиновых волокон, восстанавливают тонус кожи и мышц, осуществляют лимфодренаж, устраняют застой жидкости в подкожных тканях. Все это легко достигается с помощью насыщения тканей кислородом.

Уже много лет являясь инструктором по дыхательной гимнастике, я постоянно отмечаю и искренне радуюсь положительному результату своих учеников. Люди, которые приходят заниматься, чувствовали, что после первого занятия снижается их постоянно повышенное давление, им лег-

че становится дышать, легче ходить, появляется сила в теле и увеличивается выносливость всего организма. Каждый человек уже после первых двух-трех занятий мог иметь вначале один или сразу несколько признаков, чтобы понять, что его здоровье восстанавливается.

Однако в память врезались несколько особенно интересных случаев.

# Об аэрогимнастике

## История первая

Однажды ко мне на занятия пришла женщина лет пятидесяти, звали ее Галина. Ее уже более двадцати лет мучила бронхиальная астма. Кроме того, у нее было повышенное давление и наблюдалась избыточная масса тела. Пришла Галина ко мне осенью, в то время когда особенно обостряются все хронические заболевания. Так было и в ее случае – дыхание было свистящее и очень напряженное, это можно было услышать даже на расстоянии. Ее верхняя часть тела была сильно напряжена, я видела, что ей было трудно даже говорить, такая сильная была одышка. Я попросила подождать, пока утихнет обострение болезни, и тогда я спокойно возьму ее в группу и мы начнем заниматься. Галина стала настаивать, говорила, что чувствует, что именно дыхательная гимнастика ей поможет. Я была уверена в том, что мои упражнения ей обязательно помогут. Но было бы легче для нее, если начать заниматься после того, как закончится период обострения, ведь сейчас есть вероятность спровоцировать приступ. Галина была упряма, и, поразмыслив о том, что в гимнастике преобладает выдох, а не вдох, я позволила ей остаться. Не буду рассказывать о моих внутренних переживаниях, ведь, проводя занятия вне больницы, я не имею возможности оказывать квалифицированную медицинскую

помощь без специализированной техники и лекарств, если она вдруг понадобится Галине. Когда я начала занятие, внутренний голос укорял меня, говорил, что я не права, что и не надо было брать ее в группу сейчас с обострением болезни.

Но первое для Галины занятие шло своим чередом, каждый выдох, а именно он требует особенного внимания в нашей гимнастике, давался ей с большим трудом. Она постоянно останавливалась, ей становилось страшно оставаться без воздуха даже секунду, она смотрела на меня такими глазами, словно извинялась за то, что была так сильно уверена в себе. Первое занятие прошло сложно. Однако приступа не последовало, что очень меня порадовало. Второе занятие было для нее намного легче, она уже могла стоять на задержке дыхания на выдохе не одну секунду, а целых три. На третьем занятии она поставила рекорд – целых семь секунд, чем шокировала меня. Причем я уже не слышала у нее kloкочущего, свистящего или даже напряженного дыхания. Меня это насторожило, и после занятий я подошла и спросила, что с ней произошло. Вот послушайте, о чем поведала мне моя ученица.

### РАССКАЗ ГАЛИНЫ

После второго занятия я чувствовала себя вполне нормально, даже хорошо, никаких симптомов, обычно сопровождающих мою болезнь, я не чувствовала. Наоборот, мне казалось, что у меня стало больше сил, и поэтому я немного походила по магазинам. В последнее



время я не позволяла себе такой роскоши, так как мое тяжелое, свистящее дыхание заставляло оборачиваться на меня прохожих и мне просто не хотелось чувствовать их испуганные или сочувствующие взгляды. Придя домой в хорошем расположении духа, я приготовила ужин для мужа и сына, у самой просто не было аппетита, затем сын ушел в свою комнату, а мы с мужем решили посмотреть телевизор. Мне очень захотелось похвастаться, что посещаю занятия, на которые я возлагаю большие надежды и которые, как я думаю, помогут мне избавиться от астмы.

Муж у меня скептик и после двадцати лет попыток вылечить всеми возможными и невозможными способами просто не верил, что можно избавить меня от этого недуга. Пробуя все новые и новые способы народного лечения, я все больше разочаровывалась в них. Я все делала добросовестно и после трех месяцев усердного оздоровления посадила печенку. Может, я что-то упустила или делала что-то не то, а может, Оздоровительная настойка просто испортилась... Затем я долго лечилась и выслушивала от врачей всевозможные нотации типа «доверяй, но проверяй». Но ведь я и проверяла. Примерно через год я опять пыталась помочь себе способами народной медицины и, услышав в очереди к врачу рассказ о чудесном исцелении от женщины, которая уверяла, что излечилась от астмы дымом горючей полыни, я опять решила попробовать. Приступ был сильнейший, я чуть не отдала богу душу. Для

моего мужа последней каплей было то, как я чуть не задохнулась от собственной мокроты, когда во время приступа надышалась над сваренным в мундире картофелем. Видимо, размягченная теплом жижа наглухо залепила просвет моих бронхов. Тогда мне удалось выкарабкаться только благодаря быстрому приезду неотложки. И так на протяжении двадцати лет, ровно столько я мучаюсь от бронхиальной астмы, я постоянно что-то пробовала и испытывала на себе.

Именно поэтому я и побоялась сразу рассказать мужу о своих занятиях, тем более что инструктор меня отговаривала начинать в тот период. Как только я набралась храбрости, чтобы во всем признаться, у меня начался кашель, вернее сказать, начался очень сильный кашель. Меня просто стало выворачивать наизнанку. Ну вот, подумала я, началось. Муж, как обычно, побежал за ингалятором. Но меня вдруг осенило, что обычно кашель начинался в конце приступа удушья с выделением небольшого количества вязкой, смолянистой мокроты, а сейчас удушья не было. Так что же это? Во время этого странного кашля из меня вышло около двух стаканов слизистой жидкости буро-зеленого цвета с бледно-желтыми прожилками и со зловонным запахом стоячего болота. Да и на вид это была болотистая жижа. Если сказать, что я испугалась, – это значит не сказать ничего. Мой бедный муж, дай бог ему здоровья, хотел вызвать «Скорую помощь», думая, что начинается сильнейший приступ бронхиальной астмы, который я, возможно, и не перенесу, судя по тому,

что из меня хлещет жидкость. Наверно, он подумал, что мои несчастные легкие не выдержали нагрузки и разорвались. Но сразу после отхождения жидкости я вдруг почувствовала, что мне стало очень легко дышать, я не могла припомнить времена, когда я так дышала. Человеку, который не знает, что такое бронхиальная астма, никогда не понять моих ощущений. Ведь на протяжении многих лет каждый вдох давался мне с трудом. В эту ночь я впервые за двадцать лет спала на спине и не задыхалась. Для меня это было потрясение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.