



Главное оружие любой женщины – ее красота. Поэтому, чтобы всегда оставаться молодой и красивой, очень важно постоянно следить за своим здоровьем и внешним видом. Особого внимания требует уход за грудью, ведь первый взгляд мужчины падает именно на эту прелестную часть тела.

Так что же необходимо для того, чтобы грудь максимально долго сохраняла красивую форму и здоровый вид?

На этот вопрос ответила Галина Корженкова – врач-маммолог, кандидат медицинских наук, консультант благотворительной программы «Вместе против рака груди»:

Ни в коем случае нельзя носить белье, которое стягивает, жмет, трет или колется. Кожа груди почти в два раза тоньше, чем на лице, потому требует к себе трепетного отношения. Бюстгальтер должен четко соответствовать размеру – белье ни в коем случае не должно быть мало. Тесный бюстгальтер может нарушить кровообращение, что нередко провоцирует развитие заболеваний молочных желез. Утягивающим эффектом обладает белье из эластичной ткани, но оно должно быть строго по размеру, никак не меньше!

Бюстгальтер большего размера, который некоторые девушки надевают, чтобы добавить бюсту пышности, проблему не решит – его ткань будет собираться в складки, а это выглядит некрасиво. Добиться эффекта пышного бюста поможет белье с вставками из силикона, поролона, геля, бюстгальтеры с воздушными вставками. Надо принять во внимание маленькие хитрости: строго горизонтальный шов на бюстгальтере делает грудь более округлой, чашечки с вертикальными или слегка наклоненными швами слегка «разведут» бюст, а чашечки со швами в виде буквы «Т» приподнимут грудь.

Автор: Administrator
20.06.2008 09:46 -

Необходимо отказаться пуш-апов с металлическими косточками. Тугое белье на металлических косточках, хотя и очень соблазнительное, стягивает грудь и приводит к микротравмам. Так что если уж косточки, то только пластиковые или из китового уса – они не нарушают микроциркуляцию крови. Ночью грудь должна отдыхать от бюстгалтера – поэтому на ночь его надо снимать. Для занятий спортом нужно выбирать специальное белье, а не то, «что не жалко». Связки, поддерживающие грудь, очень нежные, и при больших нагрузках им необходима помощь.

Для спорта существует особое белье, не стесняющее движений и хорошо поддерживающее форму. Оно должно соответствовать пяти условиям: быть по размеру, сверхэластичным, целиком закрывающим молочные железы, из натурального материала (при активной физической нагрузке повышается потоотделение, а синтетическое белье не позволяет порам дышать) и ни в коем случае не на косточках (при резких и активных движениях косточки травмируют грудь). Идеальный материал для спорта – эластичный хлопок.

Чтобы избежать проблем, касающихся здоровья груди, необходимо серьезно отнестись к выбору белья. А если возникают какие-либо вопросы, связанные со здоровьем и красотой груди, то их можно задать маммологам, онкологам и психологам.

Галина Корженкова