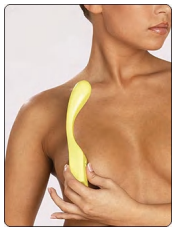
Автор: Administrator
10.08.2008 07:48 -



Восхищенные взгляды, немыслимые фантазии, обожествление и вожделение вызывает у мужчин красивая женская грудь. Но чтобы грудь оставалась упругой, а кожа нежной, понадобится некоторый уход. Ведь кожа груди очень тонкая и хрупкая. Подвергаясь дискомфорту (солнечные лучи, гормональные изменения, неудобная одежда), грудь может стать менее эластичной, менее упругой, и растянуться. Грудь понемногу начинает терять свой контур и привлекательность.

Поддержать тонус кожи и сохранить упругую грудь помогут некоторые косметологические методы: кремы, маски, сыворотки; упражнения и легкие массажные процедуры. При грамотном сочетании они дадут хорошие и продолжительные результаты за относительно короткое время.

Размер и форма несущественны

Размер и форма груди задаются генетически, поэтому никакая косметика кардинально не сможет изменить данные природы. Чтобы изменить большую или маленькую грудь, округлую или острую, понадобится пластическая операция. Однако такой радикальный подход зачастую неоправдан, ведь дело отнюдь не в форме, а в том, как сама женщина относится к своему телу! Если вы любите свою грудь и ухаживаете за нею, если гордитесь своими формами и уверены в себе, то этот импульс уверенности передается любому мужчине, и он будет считать вашу грудь самой красивой в мире.

Заботится о своей груди стоит, но с другой стороны это потребует немного терпения и времени. Во-первых, необходимо осуществлять тренировки, которые благотворно влияют на внешний вид бюста. Распространенное мнение, что грудь обвисает исключительно из-за слабости грудных мышц, ложно: ведь сама грудь не обладает поддерживающей мускулатурой, и состоит из соединительной и жировой ткани и желез, заключенных в оболочку из кожи. Чем крепче и туже такой «природный каркас», тем привлекательнее и выглядит грудь.

Во-вторых, необходимо заботиться о сохранности волокон коллагена и эластина, которые поддерживают упругость кожи. Для этого полезны витаминные препараты, экстракты морских водорослей и неочищенные масла (например, масло виноградных косточек). Немного подучившись, можно так же проделать деликатный массаж. Ну и конечно же, следует уделять больше внимания контрастному душу, пилингу и каждый день пользоваться специально предназначенными для ухода за грудью кремами.

Бюстгальтер

Для многих женщин до сих пор остается загадкой, способствует ли бюстгальтер сохранению молодости груди. Еще совсем недавно считалось, что ношение бюстгальтера препятствует растяжению кожи и обвисанию груди. Но появилось и альтернативное мнение американских исследователей, что ношение бюстгальтера чуть ли не основная причина возникновения рака молочной железы. Так что однозначное мнение по этому вопросу в мире медиков так и не сложилось, но что можно сказать с полной уверенностью: не стоит носить бюстгальтер на размер-два меньше, поскольку это не способствует ни красоте, ни здоровью груди. Время от времени не носите бюстгальтер, чтобы ваша кожа отдохнула. Однако поддержать грудь бюстгальтером абсолютно необходимо при занятиях спортом. Подойдут для этого эластичные бесшовные спортивные модели, которые прекрасно поддерживают грудь, не сковывая движений.

Заботимся о груди смолоду

Ухаживать за грудью и областью декольте нужно начинать еще в юном возрасте. Как только грудь сформировалась, стоит обратить внимание на простейшие профилактические процедуры.

Самое доступное средство ухода за грудью — контрастный душ. Он улучшает кровоснабжение, делает кровеносные сосуды и волокна тканей на груди эластичными и упругими. Если контрастный душ вам не нравится, ополосните холодной водой хотя бы грудь, это поможет создать прекрасный тонус кожи и улучшить форму груди. Для особо смелых можно предложить массаж холодной водой с помощью душа со специальной насадкой (или щеткой), которая регулирует силу напора воды.

Выпрямите спину, расправьте плечи, втяните живот — сами удивитесь, как такая осанка поднимает бюст. При этом разгружаются ткани груди — часть ее веса приходится на ребра и не оттягивает кожу вниз.

Можно привести целый набор простых упражнений, знакомых нам еще с детства, которые помогут улучшить упругость вашей груди:

Сядьте по-турецки. Спина должна быть прямая, руки согнуты, локти прижаты к туловищу, кисти — на плечах, лопатки сведены. Нужно поднять плечи вверх, затем отвести их назад, вниз и вперед. Повторить пять раз.
Встаньте прямо. Ладони сложите перед собой, локти должны быть на уровне груди. Давить ладонями друг на друга в течение 10 сек. Повторить пять раз.
По-прежнему стойте прямо. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельны. Правая рука лежит на бедре, а левая описывает круги, сначала по часовой стрелке, затем против. Потом руки меняются. Повторить три раза.
Встать прямо, ноги вместе. Руки двигаются синхронно, описывая полные круговые движения. Руки под мышками. Производите круговые движения большой амплитуды локтями в направлении вперед-назад. Повторить десять раз.
Наклонившись вперед под углом в 90 градусов, делать взмахи руками в стороны.
Теперь ложитесь на живот. Поднять вытянутые и слегка разведенные в стороны руки и верхнюю часть туловища. Вернуться в исходное положение.
Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища (основная стойка). Поднять руки через стороны вверх (ладони внутрь), поднимая голову. Руки опустить через стороны вниз (ладони наружу), сгибая колени и опуская голову. Исходное положение остается тем же. При выполнении упражнения требуется отвести руки назад-вниз. Встать на всю ступню.
Лягте на спину, руки вдоль туловища. Приподнимите грудную клетку, одновременно наклонив голову назад, — вдох. Вернуться в исходное положение, расслабить мышцы — выдох.
Исходное положение — лежа на спине. Положить кисти рук под спину, легко приподнять грудную клетку, поддерживая ее руками, вдох — выдох, положить кисти рук на бедра и, нажимая на грудную клетку, сделать выдох.

Грудь и беременность

То, что при беременности женщина расцветает в своей красоте и для ее груди не требуется дополнительный уход – одно из заблуждений, оборачивающееся для женщин большими проблемами. Ведь приблизительно с 4-го месяца из сосков начинает выделяться желтоватая жидкость — молозиво. Это значит, что организм готовится выкармливать малыша. Необходимо несколько раз в день удалять молозиво с помощью воды и мягкого мыла. В бюстгальтер на сосок нужно подкладывать чистые мягкие прокладки. Они не только позволят сохранить белье в чистоте, но и предотвратят соски от раздражения.

Если за грудью не ухаживать соответствующим образом: не смывать молозиво, не подкладывать мягкие тканевые салфетки, то это приведет к покраснению сосков и кожи вокруг них, к их воспалению, боли и зуду.

Если в период беременности соски становятся твердыми, то нужно сразу же обратиться к врачу. Он посоветует мазь, которой их нужно будет регулярно обрабатывать. Также посоветоваться со специалистом следует в том случае, если соски начали покрываться трещинами.

Обмывая грудь, можно использовать мочалку, но не тереть ею сильно, так как можно повредить молочную железу. Не следует делать массаж груди, а вот разминка соска не повредит. Она позволит подготовить его к кормлению. Несложные упражнения, такие как осторожное вытягивания соска и его покручивание, позволят не только придать ему нужную форму, но и снизят чувствительность.

Соски, которые дети рассасывают, часто трескаются. Поэтому, как только вы забеременели, надо ежедневно омывать грудь холодной водой, а соски натирать полотенцем, сначала мягким, а затем жестким. И так каждый день, утром и вечером. Холодный душ полезен не только беременным. Даже если столь радостное событие, как рождение ребенка, у вас еще впереди, регулярно обливайте грудь холодной водой или протирайте кубиками льда.

Покупая бюстгальтер, лучше остановить свой выбор на изделии из мягкой ткани. Он должен хорошо поддерживать грудь, чтобы на ней не образовывались растяжки, но в то же время не сдавливать ее.

Крема
Многие женщины с подозрением относятся к возможностям кремов улучшать состояние груди, но на самом деле тут важно располагать некоторыми знаниями. Так, существуют кремы, которые улучшают состояние кожи груди. Ими можно и нужно пользоваться. Кожа будет более эластичной и будет лучше держать грудь. Возможно применение специальных косметических препаратов, к которым относится, например, продукция фирм Lierac, Vichy, Payot, Sysley, Galenic, Biotherm.

Автор: Administrator
10.08.2008 07:48 -

Препараты для ухода за грудью особо необходимы в тех случаях, когда покрывающая ее кожа заметно увяла, а также при значительной нагрузке на ткани. Например, при очень полной груди или во время беременности и кормления. Кроме того, эти средства требуются при диетах, связанных с существенной потерей веса.

Специальные кремы и маски следует наносить массирующим движением снизу вверх — от складки под грудью, минуя область сосков, к шее и подбородку. Так прорабатывается зона «природного бюстгальтера». Если верить специалистам, наши внутренние биологичестичные часы настроены на подобные процедуры примерно с 10 до 11 утра. Если у вас нет возможности подчиниться биоритмам, наносите средства в удобное для вас время.

Только осуществляя ежедневный уход за грудью, вы сохраните ее хорошую форму и предупредите появление растяжек.

Источник: http://nastasi.ru