Автор: Administrator
18.07.2008 15:12 -



В форме груди мало что поддается изменению без хирургического вмешательства. Но кое-что все же можно предпринять для того, чтобы она оставалась упругой и красивой.

Форма груди — большая или маленькая, круглая или острая — задается генетически. Изменить ее нельзя ни косметикой, ни гимнастикой. Любые другие утверждения (например,рекламные заявления о «чудодейственных кремах для груди») попросту несерьезны. Также ошибочно распространенное мнение, что грудь обвисает из-за слабости грудных мышц. Этого не может быть уже потому, что грудные мышцы заканчиваются там, где грудь только начинается. Они служат лишь связующим звеном между шеей, плечами и грудью. Сам бюст не обладает мускулатурой, которая поддерживала бы его. Он состоит из соединительной и жировой ткани и желез, все это заключено в оболочку из кожи. Чем крепче и туже этот «природный бюстгальтер», тем красивее и привлекательнее грудь.

Специальные кремы не могут ни увеличить грудь, ни приподнять ее. Но они содержат питательные вещества, которые продлят молодость коже

Хорошая осанка поднимает грудь

Выпрямите позвоночник, расправьте плечи и втяните живот — и вы сами удивитесь, насколько эта осанка приподнимает бюст. Сидя и при ходьбе тоже следите за осанкой, это немедленно отразится на вашей фигуре. Дополнительное преимущество: при этом разгружаются ткани бюста, потому что часть веса груди приходится на ребра и не оттягивает кожу вниз. Ошибочно полагать, что,сутулясь,вы скрываете избыток или недостаток груди, — вы всего лишь становитесь сутулой.

Три вещи, которые вредят груди

• Радикальные курсы голодания или однобокие диеты, потому что жировые ткани при этом очень быстро расщепляются. Остается одна вялая кожа. Если вы хотите похудеть, то, хотя бы ради груди,делайте это постепенно и с уравновешенным планом диет.

• Слишком тесный и неудобный бюстгальтер точно так же вреден для груди.
Если он «морщит» или ползет на спине вверх,это значит, что неправильно выбран его размер. Бюстгальтер необходим прежде всего для полной груди, иначе растягивается кожа. Если у вас маленькая грудь и вы предпочитаете обходиться без бюстгальтера, его все же следует надевать для таких видов спорта, которые требуют резких движений — например, теннис, аэробика, бег или верховая езда. Идеальны для этого эластичные спортивные бюстгальтеры, которые хорошо поддерживают грудь и в то же время не стесняют движений.

• Избыток солнца принципиально вреден. Кожа груди чувствительная, по меньшей мере, как кожа лица, от прямых солнечных лучей очень быстро стареет. Вокруг сосков образуются морщинки, в области декольте появляются пигментные пятна. Поэтому старайтесь не выходить на солнце в купальнике «без верха» или пользуйтесь кремом с особенно высоким светозащитным фактором. Особенно тщательно нужно покрывать соски, они очень чувствительны.

Уход за грудью не бывает преждевременным

Как уже было сказано, чудодейственных средств не бывает, но кое-что все же можно предпринять для того, чтобы бюст как можно дольше сохранял свою форму. Регулярный уход за грудью нужно начинать, конечно, раньше, чем кожа потеряет упругость и силу. Самое лучшее косметическое средство для ежедневного ухода за грудью — холодная вода. Она улучшает кровоснабжение, делает кровеносные сосуды и волокна тканей на груди эластичными и упругими. Если вы по утрам не принимаете холодный душ, надо по крайней мере ополоснуть холодной водой грудь. Если вы преодолеете страх холодной воды, вы будете вознаграждены! Еще интенсивнее действует массаж холодной водой, если у вас есть специальный щеточный душ. Он оснащен вращающейся щеткой и может регулировать силу напора воды. Этот прибор просто присоединяется к крану с холодной водой и подвешивается на шею, как колокольчик.

Очень рекомендуется: перед душем проделать массаж груди мягкой щеткой круговыми движениями около сосков. Это активизирует кровообращение; кроме того, щетина слегка полирует кожу, после чего кремы впитываются гораздо быстрее и действуют эффективнее. Обработать кожу кремом после холодного душа нужно непременно. Вместо крема может быть хороший питательный лосьон. Поскольку кожа груди очень чувствительна и плохо переносит потерю влаги, ежедневное ума-щение кремом для нее не роскошь, а необходимость.

Специальные препараты для груди : имеют ли они смысл?

Специальные препараты для груди бывают в форме крема, в форме лосьона и геля. Они хоть и не дешевы, но состав их специально предназначен для чувствительной кожи груди. Почти все эти препараты содержат полезные вытяжки из растений или такие вещества, как коллаген, эластин, витамин А, белок и экстракты плаценты, которые значительно повышают степень упругости кожи. Гормоны в косметических препаратах не содержатся.

Эти препараты полезны в тех случаях, когда кожа на груди заметно увяла, а также при значительной нагрузке на ткани. Она возникает при очень полной груди, а также во время беременности и кормления. Кроме того, они нужны при диетах, сопряженных со значительной потерей веса.

1. Важно для груди и декольте: укрепление мускулатуры груди и плечевого пояса. Простое и действенное упражнение: держа в вытянутых руках мяч, медленно сдавливать его ладонями и считать при этом до восьми, а затем расслабляться. Это упражнение нужно проделывать не меньше восьми раз в день.

2. Также очень действенны тренировки мускулатуры при помощи популярного спортивного прибора — Бали-иглы. Его нужно сжимать на уровне груди как можно чаще, лучше всего дважды в день.

3. Купальники «без верха» — это вопрос не морали, а косметики. Кто подолгу подвергает грудь воздействию солнечных лучей, рискует преждевременно состарить ее.

4. Лучшее средство для упругости груди — холодная вода. Каждое утро массируйте бюст не слишком сильной струей из душа.

5. Специальные препараты для упругости кожи груди действуют исключительно. Правда, лишь на поверхность кожи и лишь временно.

В более высокой концентрации питательные вещества содержатся в лечебных ампулах, которые применяются в критических случаях. С помощью курса лечения можно предотвратить преждевременное увядание кожи или хотя бы поверхностно поддержать ее, например, после отпуска, где она претерпела переизбыток солнца. Чуда ожидать не надо, косметический эффект ограничивается кожной поверхностью, и «омоложения» тканей при этом не происходит. Еще одну возможность улучшить упругость кожи предлагают косметические салоны. Речь идет о компрессах, насыщенных питательными веществми. Марля с такой пропиткой кладется на грудь на полчаса. Рекомендуется курс из двенадцати сеансов, этот курс затем можно повторить еще несколько раз в году. Стоимость специальных препаратов и специальных процедур для бюста относительно высока. Успех же достигается лишь многократным применением того и другого. Поэтому ваше решение в пользу этих препаратов или против них зависит только от ваших материальных возможностей.

Что может хирургия

Любая ухоженная грудь может выглядеть привлекательно, даже если по форме и не соответствует идеалу красоты. Из-за незначительных отклонений от оптимума не стоит думать о пластической операции. Но бывают все же случаи, когда к хирургическому вмешательству приходится прибегать не из эстетических требований, а по медицинским показаниям.

Конечно, решиться на такой шаг можно, лишь как следует все взвесив. Ведь операция — это хирургическое вмешательство, которое всегда сопряжено с известной долей риска. Очень важно осознавать при этом, что пластические операции лишь в редких случаях способны разрешить психологические и партнерские проблемы.

Но если вы все же решились на операцию, очень важно найти опытного хирурга. Он,

безусловно, должен иметь специальное образование в области пластической хирургии. Поскольку это бывает далеко не всегда, вам следует однозначно спросить об этом. Серьезный специалист располагает аппаратом необходимого медицинского обслуживания — если не клиникой, то хотя бы несколькими койками, у него есть врач-анестезиолог и так далее. В его пользу говорит, если он организует вам встречу и беседу с женщинами, которых он уже прооперировал.

• Уменьшение груди. Из всех видов коррекции груди ее уменьшение представляет собой самый сложный случай». Разрез, который при этом делается, по форме похож на опрокинутую букву Т. Он проходит вниз, огибая сосок, и заканчивается перпендикулярной линией в складке под грудью. Некоторые хирурги обходятся сегодня разрезом в форме буквы е, который проходит в складке под грудью только направо или налево. После удаления тканей сосок, как правило, перемещается вверх.

• Подтяжка груди. Техника разреза при этом такая же, как при уменьшении. Если «лишней» кожи не так много, то достаточно удалить круговую полоску кожи вокруг соска. Образующийся при этом шов едва заметен, поскольку он оказывается в области пигментированного кружка у «подножия» соска. Дополнительная имплантация при этом может добавить груди больше упругой стойкости. В этом случае результат операции остается на всю жизнь, тогда как при подтяжке груди без дополнительной имплантации упругость ее с годами снова теряется.

• Увеличение груди. При увеличении груди применяются вставки объемом от 120 до 220 кубических сантиметров. Они могут быть глад-костенные или обложенные полиуретаном, благодаря которому они плотнее соединяются с тканями железы. Наполнены они бывают поваренной солью либо сили-когелем. Последнего стараются избегать из-за его предполагаемой, хоть и не доказанной, канцерогенной опасности. Но факт, что крохотные капельки силикона могут просачиваться из вставки в соединительные ткани и затвердевают там. Это может привести к болезненным фиброзам. Тогда приходится вручную раздавливать вставку, а в худшем случае удалять ее оперативным путем. Имплантант же из поваренной соли хоть и может оказаться негерметичным, но начинает после этого всего лишь булькать в образовавшихся пустотах. Для увеличения груди — в зависимости от имплантанта — делается разрез от двух до шести сантиметров. Подушки вкладок могут вводиться в грудь хоть со стороны подмышечных впадин, хоть от «подножия» соска, хоть от подгрудной складки.

Красивое декольте

Кожа на шее и в области декольте очень тонкая, потому что она почти лишена подкожного жирового слоя. Дополнительную нагрузку создает и вес бюста, который она частично поддерживает. Кроме того, кожа здесь подвергается почти такому же воздействию солнца, как лицо и руки. Все это делает кожу декольте слабым местом, требующим особого ухода и защиты.

Все, что полезно для бюста, хорошо и для декольте

Сюда относится и массаж щеткой, который придает коже нежность и мягкость, и холодный душ, активизирующий кровообращение. А также изометрические упражнения с мячом или жезлом и регулярные занятия гимнастикой. Действенны прежде всего упражнения, которые тренируют мускулатуру груди. Эти упражнения мало что могут сделать для того, чтобы грудь приподнялась, зато они существенно улучшают состояние декольте: чем крепче мускулатура, тем эластичнее кожа.

Защита от солнца особенно важна для декольте

К ускоренному старению кожи приводит не только злоупотребление загаром, но и обычный дневной свет. Кожа на декольте точно так же покрывается- морщинками, нак на руках, на лице и на шее. Соответственно, ее нужно заботливо защищать. Существуют так называемые широкополосные фильтры, которые отражают частьдлинноволнового излучения дневного света. В солнечные дни нужно наносить на кожу средства с высоким светозащитным фактором, даже тогда, когда вы просто идете на работу. Ибо, как говорят дерматологи, «кожа не забывает солнечных лучей», и на декольте это особенно заметно.

Что предпринять против морщинок и прыщиков?

Для их предотвращения можно рекомендовать ежедневный массаж мягкой щеткой и раз в неделю очистительную или шлифующую маску. Когда проблема прыщиков стоит очень остро, можно применять бесцветный карандаш для их обеззараживания или красящие антисептические препараты. Помогают также противовоспалительные маски. Мелкие морщинки, которые, как правило, появляются от злоупотребления солнцем, можно разгладить питательными масками или питательными ампулами, которые

рекомендуются и для ухода за кожей лица и груди.

Кроме того, благоприятно действует ежедневное смазывание кремом после душа, а еще лучше специальным лосьоном, богатым жирами, для ухода за телом. Очень важно не спать на боку: это создает глубокие морщины на декольте, которые уже не исчезают.

Совет для вечернего декольте: припудрите его прозрачной пудрой, это придаст коже бархатистую мягкость. Супергладкой коже сообщит дополнительный эффект пудра с блеском. Некоторые неровности на шее можно нивелировать при помощи розовой пудры румян.

http://www.besaport.com По материалам