



Первоначально природа отвела женской груди совершенно определенную роль - вырабатывать и обеспечивать молоком новорожденных младенцев. И для первобытных женщин форма и размер груди не имели значения, тем более что в те времена имели место быть совершенно разнообразные и экзотические представления о женской красоте. Понятия эти в большинстве своем формировались с учетом тех или иных условий жизни и были максимально приближены к бытовым потребностям.

С течением времени, по мере того как у человечества развивалось чувство прекрасного, критерии красоты изменились и грудь приобрела эстетическое значение. Современные вкусы также широки, но теперь их определяют исключительно культурные соображения. В связи с этим женщины стремятся всеми доступными им способами достичь некоего условного совершенства, которое отчасти отражает их собственные, глубоко субъективные взгляды.

Прежде чем начинать совершенствовать что-либо, необходимо досконально изучить предмет совершенствования. Наш случай не исключение, а только подтверждение этого правила. Тем более что предмет нашего совершенствования настолько важен для каждой женщины, деликатен и чувствителен ко всякого рода воздействиям, что было бы большой ошибкой подойти к этому вопросу любительски.

Естественное стремление женщины к красоте должно иметь основания для воплощения. Во-первых, нужно трезво оценить все потенциальные возможности и ставить перед собой цель, достижимую при исходных условиях, а не желаемую. В этом случае вас не постигнет разочарование, и ваша уверенность в себе будет только подкреплена положительными результатами. Во-вторых, необходимо проявить терпение и не форсировать события. Запомните, последовательность в ваших действиях является залогом успеха.

Правильный уход за кожей груди поможет вам избежать некоторых малоприятных "деталей", которые могут появиться на ней и быть следствием ее особенностей. Так, к появлению угревой сыпи больше расположена вялая, дряблая кожа с повышенным уровнем жирности. В этом случае нужно более тщательно следить за ее чистотой, не позволяя сальным железам чрезмерно загрязнять ее своими выделениями. Для этого используйте специальные средства личной гигиены.

Современная промышленность предлагает большой выбор разнообразных косметических средств. Представляется возможным, исходя из соображений полезности и наибольшей эффективности, подобрать и использовать те средства, которые подойдут именно вам. Совместимость и правильный подбор всей гаммы препаратов имеет большое значение, так как кожа у всех женщин строго индивидуальна, и, следовательно, можно давать лишь общие рекомендации по их использованию.

Чтобы улучшить кожу груди, нужно также учитывать возраст женщины и ее общее состояние. Если несколько абстрагироваться от темы, можно сказать, что очень непросто будет добиться улучшений в каком-то отдельно взятом человеческом органе, имея подорванное, запущенное здоровье и ведя, например, неправильный (читай: нездоровый) образ жизни. Так что, если вы настроены на победу и бескомпромиссны в борьбе за нее, будьте готовы принести "на заклание" красоте свои вредные с медицинской точки зрения привычки и пристрастия.

Если же вы молоды и не успели обзавестись таковыми, то соблюдайте элементарные нормы в питании, старайтесь больше времени проводить в том ритме жизни, который наиболее подходит вашему возрасту. Следуйте своим целям, а не потворствуйте темной стороне инстинктов.

Скорее всего та комплекция тела, которая изначально была заложена в вас природой, и является тем, на что вы должны ориентироваться. Подумайте о том, чтобы остаться в хорошей форме, а не о том, чтобы попытаться достичь недостижимого, выбрав для себя идеал, которому вы не сможете уподобиться как раз в силу своей, как выражаются французы, "конституции". Для этого необходимо правильно питаться и жить в полном согласии со своими биоритмами.

Однако вернемся к выбору косметических средств, позволяющих исправить "ошибки

молодости" и нерациональное питание в более зрелом возрасте. Воздействие таких средств на кожу может отличаться по своей интенсивности и продолжительности. Для улучшения структуры кожи важно восстановить естественный обмен веществ и тем самым способствовать ее регенерации.

Некоторые средства достаточно благоприятно влияют на этот процесс, но действие это, не подкрепленное комбинацией активных веществ, весьма скоротечно. Косметические препараты пролонгированного действия, напротив, отличаются достаточно деликатным воздействием, и их применение в комплексе с другими, аналогичными по эффекту средствами также оправданно. Но не следует забывать об одном важном моменте: косметические средства являются катализаторами восстановительных процессов, а не их первопричиной.

Приняв во внимание все вышесказанное, еще раз удостоверьтесь в необходимости того или иного косметического вмешательства в ваш внешний вид, для собственного спокойствия не поленитесь, проконсультируйтесь у своего врача и только в том случае, если это однозначно не навредит вашему здоровью, приступайте к комплектации вашей домашней "косметической клиники" необходимыми ингредиентами. А "обставив" ее всем необходимым, однажды войдите в нее, посмотрите в зеркало и скажите себе: "Вперед!"

Но не рассчитывайте увидеть результат сразу. В лучшем случае от "героических" усилий на ежедневную зарядку или пробежку вы почувствуете себя моложе, но и это, согласитесь, немало.

Весь мир охватила новая лихорадка: стремление подчеркнуть главную женскую прелесть - грудь, которая всегда вдохновляла поэтов. На смену плоскогрудым девочкам-подросткам пришли женщины, которые обладают роскошной тяжелой грудью, кажется, созданной только для того, чтобы на ней останавливались восхищенные взгляды мужчин.

Прекрасная полная грудь - мечта каждой женщины. Но что делать, когда ваша грудь, как вам кажется, далека от совершенства? Комплексов, связанных с формой груди, - великое множество. Вам кажется, что если бы ваша грудь стала больше или меньше, изменила форму, стала более высокой и сексуальной, - вы стали бы более счастливой. И хотя на самом деле она может быть совсем не так плоха и кажется другим просто прелестной, избавиться от ощущения неполноценности непросто.

Комплекс - синдром, заключающийся в стойкой уверенности человека в собственной неполноценности. Из-за того, что у вас слишком большая или слишком маленькая грудь, может даже возникнуть ощущение, что как личность вы не состоялись. И тогда женщина, которая уверена в том, что у нее самая некрасивая грудь в мире, начинает драпировать ее одеждой, и на вечеринку, которую долго ждала, не идет только потому, что любимое платье слишком уж подчеркивает ее, как ей кажется, не слишком удачные формы и... и еще тысяча "и", способных не только испортить любой праздник и омрачить настроение, но и гораздо серьезнее повлиять на жизнь в целом. Женщина, которая несет в себе комплекс неполноценности, связанный с формой груди, иногда даже не может справиться с какой-нибудь жизненной ситуацией, так как ощущает в себе физический "дефект". И чаще всего объективно дело обстоит так, что тот или иной дефект существует в воображении лишь самого человека. Либо он настолько незначителен, что никто из окружающих на него даже внимания не обратит.

Но если постоянно заикливаться на своем недостатке, это может привести к срыву и даже серьезному психическому расстройству. Так что, если даже вы уверены в своих изъянах, нужно всегда сохранять способность смотреть на вещи трезво, а не преувеличивать сложности до невероятных размеров. Ведь если и дальше культивировать в себе уродца под названием комплекс неполноценности, можно чисто физическую проблему перевести в разряд психологических, и тогда вместо кабинета косметолога или центра пластической хирургии придется посетить психиатра.

Как же избавиться от комплексов, связанных с формой или размером груди?

Для начала постарайтесь посмотреть на свою проблему с юмором и легкостью. Подойдите к зеркалу и внимательно посмотрите на себя. Взгляните на себя как бы со стороны, как будто это не вы, а какая-то незнакомая женщина, к которой вы относитесь с искренней симпатией. Отметьте про себя, что в вашем отражении вас радует или огорчает. Например, вы смотрите в зеркало и отмечаете про себя:

- Да, бюст этой дамы далек от совершенства - грудь слишком большая, и она обвисла. Но зато у нее прекрасная шея, а значит, имея хорошо подобранный бюстгальтер, она может смело носить платья с большими вырезами, когда как плоскогрудые этого себе позволить не могут. Да и грудь в образе этой женщины вовсе не так важна. Зато у нее красивые глаза и очаровательная улыбка. Если она всегда будет улыбаться, никто даже не посмотрит, что грудь у нее далека от идеала.

Или так:

- Бюст, конечно, подкачал. Практически он вообще отсутствует. Но это же очень хорошо! Я могу позволить себе любую свободную одежду, и мне не надо носить впереди "два шара", которые трясутся при ходьбе и потеют. Женщина, обладающая обширной грудью, конечно, привлекает мужчин, но у меня тоже есть нечто, что не оставит их равнодушными, - стройные длинные ноги. Вот и будем их показывать, а грудь прикроем свободной блузой!

Теперь возьмите два листа бумаги. На одном из них напишите те качества, которые вам нравятся в себе, а на другом, те качества, от которых вы хотели бы избавиться. Сверьте оба списка и посмотрите, что вы можете реально сделать для того, чтобы приблизиться к вашему идеалу.

Например, на листке с надписью "идеал" указано - полная упругая грудь третьего размера с гладкой кожей.

На листке с надписью "реальность" написано, что вы обладаете грудью только первого размера, причем она основательно обвисла, да и кожа груди оставляет желать лучшего.

Давайте посмотрим, какие недостатки вы можете исправить. Обвисшую грудь можно подтянуть с помощью массажа, упражнений, правильной осанки. Улучшить кожу груди тоже несложно - для этого существуют обертывания, различные кремы и составы. И можно даже сделать грудь полнее с помощью специальных кремов и приспособлений, так что единственной проблемой на пути к идеалу остается размер груди. Но так ли это важно для вас? И если уж вы действительно решительно хотите обладать грудью совершенной формы, то для вас открыты двери салонов красоты и центров пластической хирургии.

Так что, как видите, комплексовать не стоило. Просто нужно было набраться мужества и представить свои недостатки в виде достоинств, ведь окружающие зачастую нас воспринимают такими, какими мы сами себя видим. И потихоньку, используя все доступные средства, приближать к идеалу свою грудь, которой вы, несмотря ни на что,

учитесь гордиться.

Для того чтобы вновь обрести силу в себя, в свои силы и свое очарование, можно также попробовать заняться аутотренингом.

Занятия аутотренингом лучше всего проводить по вечерам, когда все хлопоты трудового дня остались позади, впереди только заслуженный отдых. Расслабьтесь и отодвиньте все заботы и неприятности на задний план. Сейчас вы принадлежите только сама себе, и больше ничто в мире не должно вас волновать.

Включите негромко любимую музыку, прилягте на кровать и полностью расслабьтесь. Поочередно расслабляйте руки, ноги, спину. Мышцы лица тоже должны быть полностью расслабленными. Погрузитесь в любимую музыку, почувствуйте, как покой наполняет ваше тело. Вот теперь пришло время приступить к собственно аутотренингу. Медленно, как бы пробуя на вкус каждое слово, начинайте повторять про себя:

- Мне сейчас очень хорошо. Мое тело расслаблено. Мои руки и ноги находятся в состоянии покоя, я чувствую полную расслабленность и освобождение от всех житейских проблем. Я чувствую, как в мое тело начинает вливаться энергия, чувствую, как мои ноги и ругает становятся более сильными, тело - более упругим и красивым. Грудь моя приобретает новую форму, становится более привлекательной. Моя грудь, как губка, впитывает в себя целительную силу космоса и становится более красивой. Я чудесна. Я знаю, что после сеанса изменятся не только мои мысли, но и мое тело. Я стану более обворожительной и сексуальной. Моя грудь будет привлекать восхищенные взгляды мужчин. Я чертовски хороша!

После сеанса, когда вы действительно почувствуете, что ваши мысли потекли в более спокойном ритме и вы настроены более оптимистично, подойдите к зеркалу, взгляните на себя и улыбнитесь самой себе, искренне и открыто. Постарайтесь не забыть свое состояние после сеанса и почаще одаривайте людей счастливой беззаботной улыбкой - поверьте, вскоре вы почувствуете, что все ваши комплексы уменьшились, а проблемы отошли на задний план. Только потому, что вы научились любить себя.

Научиться не комплексовать по поводу своего бюст можно при помощи аутотренинга и

помощи психолога, но вот как в реальности приблизить свою грудь идеалу?

Можно, конечно, обратиться к специалистам, и они за пару недель "соорудят" вам потрясающий бюст, до которого груди Клаудии Шиффер будет так же далеко как жалкой искусственной ромашке до роскошно живой розы. Но если вы не располагаете неисчерпаемыми средствами или желанием вводить в свою грудь имплантант? Что же предпринять в данном случае?

Не огорчайтесь, ваша беда поправима. И в домашних условиях, потратив совсем немного средств, достаточное количество времени и используя в качестве кнута свою волю и желание выглядеть лучше, а в качестве пряника фотографии какой-нибудь красотки с потрясающим бюстом, можно достичь впечатляющих результатов.

Самое важное уделять своей груди ничуть не меньше внимания, чем, к примеру, лицу.

Часто спрашивают, в каком возрасте следует начинать уход за бюстом. Так вот, начинать ухаживать за ним нужно уже тогда, когда грудь только начинает формироваться, то есть в период полового созревания. Если девушка с ранних лет приучена ухаживать за собственной грудью, никогда не случится так, что в зрелом возрасте она явится обладательницей вялого, уныло повисшего бюста "а ля уши спаниеля".

Для того чтобы ваши "прелести" сохраняли форму на протяжении всей жизни, нужно уделять им достаточно времени- Для этого вовсе не обязательно систематически посещать салоны красоты, многие процедуры и упражнения вполне можно проделывать и дома. Что вам понадобится для правильного ухода за бюстом? Правильно подобранное мыло или гель для душа, купальная рукавичка из жесткой махровой ткани, различные кремы и притирания, некоторые лекарственные растения для обертываний, теннисные мячики или специальные шары ки-гонг для массажа, пилинг-крем, особый крем, ухаживающий за бюстом, и, по возможности, специальные приборы, которые делают грудь более упругой, а при желании даже увеличивают ее.

Первое правило ухода за бюстом - всегда содержать его в чистоте. Грудь следует ежедневно обмывать сначала теплой водой с мылом, а потом прохладной. Для мытья

груди нужно правильно выбрать мыло. Не применяйте мыло, которое содержит большое количество щелочи, так как она действует не только на грязь или жир, но и на кожу. Так что для мытья груди лучше всего применять мягкое туалетное мыло. А еще лучше - пользоваться специальными гелями для душа, которые в своем составе содержат вещества, способные повысить влажность кожи и увеличить ее упругость.

Еще лучше, если вы будете совмещать эту гигиеническую процедуру с небольшим массажем: ежедневно следует обмывать грудь контрастным душем. Возьмите гибкий шланг в руку и, направляя теплые струи воды на грудь, круговыми движениями обмойте ее, массируя с помощью тугих струй. Бюст следует обмывать снизу вверх и вокруг каждой груди. Затем сделайте воду холодной и повторите процедуру. Если вы будете принимать подобный душ ежедневно, вскоре вы увидите, что форма вашей груди улучшилась. Массаж при помощи холодных струй активизирует кровообращение, и потому грудь начинает лучше снабжаться кислородом, холод же сам по себе способствует укреплению тканей. Тонус кожи улучшается, что позволяет немного "подтянуть" грудь и делает ее более упругой.

Вместо душа можно воспользоваться обычной купальной рукавицей из жесткого махрового полотна. С помощью такой рукавицы нужно также ежедневно обмывать грудь прохладной водой. После этого мягким полотенцем нужно легко промокнуть кожу груди и нанести крем, придающий ей упругость.

Самыми эффективными способами улучшить тонус груди являются морские ванны и грязевые обертывания. Это так называемые методы талассотерапии. Слово "талассотерапия" греческого происхождения (talasso - море), хотя систематически этот метод стал применяться во Франции в прошлом веке.

Суть талассотерапии состоит в том, чтобы улучшать фигуру и состояние кожи, а также излечиваться от некоторых заболеваний с помощью полезных веществ, содержащихся в "дарах моря": водорослях, планктоне, а также в морской соли.

В настоящее время талассотерапия настолько популярна, что стали создаваться специальные талассо-центры (в том числе и в нашей стране), в которых и осуществляется это комплексное лечение различных заболеваний и оздоровление кожи тела. Не последнюю роль в лечении играют и морские процедуры, связанные с укреплением груди, которая, как мы уже с вами убедились, является предметом особых

забот женщин (и, кстати, пристального внимания мужчин).

Отметим, что некоторые из методов талассотерапии осуществимы исключительно в санаторных условиях, однако в последнее время косметическая продукция, созданная на основе "морских даров", появилась на витринах многих магазинов, специализацией которых является косметология, поэтому некоторые способы улучшения состояния кожи стали доступны и в домашних условиях.

Начнем с морских ванн. В чем состоит их принцип? Почему они пользуются таким успехом?

Действительно, косметический эффект таких ванн очень велик. Ваша кожа становится гладкой и здоровой, тело излучает силу и молодость.

Поясним, как действуют эти ванны. Начнем с того, что в морской соли (которую вы, кстати, без труда купите в любой аптеке) содержатся йод, магний, калий, сера, кремний и другие вещества, которые так нужны вашему организму. По своему составу морская вода напоминает... сыворотку нашей крови и, следовательно, способствует улучшению обмена веществ.

Вот как это происходит. При соприкосновении вашей кожи с морской водой неизбежно оказывается, что на поверхности первой оказывается больше солей, чем в более глубоких ее слоях, в тканевой жидкости.

Наш организм всегда стремится к равновесию, к балансу. Вследствие этого часть солей начинает впитываться через кожу, тогда как излишки тканевой жидкости, наоборот, как бы вытягиваются морской водой.

Избавленная от излишков тканевой жидкости кожа, в том числе и в области декольте, становится более здоровой и красивой: повышается ее тонус и эластичность, уменьшается целлюлит. Это свойство морской воды широко используется в талассотерапии.

Нужно сказать, что добавки к ваннам, состоящие из морской соли или водорослей, выпускают сейчас многие косметологические фирмы. Кроме того, практически в любой аптеке вы найдете крупнозернистую морскую соль (она не является дефицитом).

Таким образом, все, что потребуется вам для поддержания упругости груди, - это в основном вода, морская соль (или другая лечебная косметика, созданная на основе даров моря) и 15 минут свободного времени.

Чтобы восстановить упругость и красоту груди методом талассотерапии в домашних условиях, всыпьте в ванну 400 г крупнозернистой морской соли. Лучше всего будет, если вы наполните ванну теплой водой, поскольку горячая вода отрицательно влияет на состояние вашей кожи, растворяя естественный кожный жир, вследствие чего ваша кожа пересушивается. Действие теплой воды в этом смысле гораздо мягче и полезнее.

Лечебные ванны - это чрезвычайно полезные и приятные процедуры, поистине праздник и для души, и для тела!

Однако, принимая ванну, надо помнить несколько правил, о которых мы вам расскажем.

1. Температура воды в ванне должна быть не более 37-38 градусов, иначе можно заработать крупные проблемы с кровообращением.

2. По той же причине время пребывания в ванне не должно превышать 15 минут.

3. Ванна с морской солью не только улучшает состояние груди и кожи в целом, но и является превосходным средством для снятия напряжения, поэтому, принимая ванну, позаботьтесь о том, чтобы создать расслабляющую обстановку.

4. Поскольку в данном случае речь идет именно о лечебно-косметической ванне,

вспомогательные средства для очистки кожи вроде мыла или геля для душа здесь не нужны.

Конечно, в условиях морского курорта эффект ванн возрастает. Во-первых, к вашим услугам самая настоящая морская вода, а во-вторых, специалисты-косметологи помимо морских ванн посоветуют вам проведение и других процедур талассотерапии, учитывая особенности вашей кожи и индивидуальное состояние организма.

Так, например, после принятия морской ванны может быть проведен массаж. Возможно, будет рекомендовано сочетание морских ванн с обертыванием водорослями или лечебными глинами.

Тем, кто страдает сердечно-сосудистым заболеванием, такие ванны, конечно, будут противопоказаны, ведь уровень воды в ванне в таком случае должен быть ниже области сердца, то есть как раз груди. Однако кто сказал, что вам будут противопоказаны компрессы с морской водой!

Преимущество такого метода оздоровления кожи состоит в том, что он не ухудшает деятельность сердечно-сосудистой системы и, кроме того, с одинаковым успехом проводится как в санаторных, так и в домашних условиях.

Как правильно проводить эту процедуру? Вам понадобятся два небольших тазика. Один из них наполните холодной водой, в которую можете добавить лимонный сок или яблочный уксус. В другой тазик налейте горячую воду, добавив в нее морской соли. Дождитесь растворения соли, а затем приступайте к процедуре.

Смочите полотенце в горячей воде и приложите к груди снизу вверх. Подержите полминуты, а затем смочите полотенце в холодной воде. Процедуру повторите 10 раз, закончив ее холодным компрессом.

Рассмотрим действие этого компресса. Само применение холодной и горячей воды по методу контраста тренирует кровеносные сосуды и поры кожи, которые то

расширяются, то снова сужаются. Как следствие, происходит улучшение кровообращения, что, конечно же, положительно сказывается на состоянии кожи груди - она становится более гладкой, цвет ее улучшается.

Морская соль, которая входит в состав горячего компресса, как мы уже говорили, питает организм так необходимыми ему минеральными веществами и, кроме того, эффективно "вытягивает" тканевую жидкость.

Лимонный сок или яблочный уксус, которые вы добавите в холодную воду, сужают поры. Это очень нужно для вас, поскольку лимонный сок, заставив поры вашей кожи сузиться, будет способствовать тому, что минеральные вещества, содержащиеся в морской соли, "задержатся" в вашем организме, и их косметический эффект от этого в значительной степени усилится.

Кроме того, лимонный сок сам по себе является превосходным средством для тонизирования кожи. Как видите, предлагаемые компрессы будут очень полезны для вашего бюста.

Давайте поговорим о том, какие еще методы талассотерапии применяются для того, чтобы бюст еще более приблизился к мировому стандарту.

Очень эффективны обертывания морскими водорослями. Видимо, осуществить этот способ можно будет только на курортах (кстати, курорты и санатории можно назвать если не третьим способом, то, во всяком случае, третьей возможностью улучшить состояние своей груди, после правильного питания и ванн с морской солью, которые, как мы уже говорили, вполне осуществимы и в домашних условиях).

Про водоросли обычно говорят, что в них содержится энергия моря высокой концентрации. Это действительно так, ведь в морских водорослях содержатся калий, магний и кальций. Скажем несколько слов о том, как воздействуют эти вещества на упругость вашей груди.

Калий. Это вещество, можно сказать, восстанавливает упругость груди, поскольку оно выводит из организма излишки жидкости и шлаки.

Кальций повышает упругость тканей, как бы довершая все то, что делает калий.

Магний. Воздействие этого элемента на состояние вашей области декольте будет трудно переоценить, поскольку он заметно укрепляет мышцы. Так что дорогостоящая подтяжка груди с укрепляющими ее мускулатуру инъекциями вам, скорее всего, и не понадобится: магний, содержащийся в водорослях, сделает свое дело: ваша грудь будет упругой, и вы прекрасно сможете обходиться без бюстгалтера.

Обертывания из водорослей осуществляются без всякого труда, поскольку листья некоторых из них очень велики по размеру, и для того, чтобы приложить водоросли к груди, часто бывает вполне достаточно одного листа.

Желательно, чтобы кожа области декольте перед проведением такого обертывания была очищенной. Наиболее эффективной процедура будет в том случае, если вы примените его сразу после ванны: поры вашей кожи в это время будут расширены, и процесс проникновения через них минеральных веществ будет в значительной мере облегчен.

Одним из эффективных способов улучшения состояния груди является грязевое обертывание. Вы недовольны состоянием своего бюста? Тщательный осмотр груди показал, что она уже недостаточно упруга? Кроме того, вы заметили, что мелкие морщинки за последнее время стали более заметными, и их число растет?

Какое средство поможет вам лучше всего? Скорее всего, это будут грязевые обертывания- Конечно, обыкновенная грязь пользы не принесет. Речь идет опять же о море, о лечебных методах талассотерапии.

Как видим, в море полезно буквально все. Даже грязь! Содержащиеся в ней минеральные и биостимулирующие вещества сделают вашу кожу более упругой и

здоровой. Кроме того, такое грязевое обертывание, как это ни может показаться странным, прекрасно очистит кожу области декольте.

Целебная морская грязь покрывает кожу и, подсыхая, создает практически непроницаемый для воздуха плотный слой. Под воздействием тепла, которое, разумеется, накапливается под пленкой, поры кожи расширяются, и это способствует активному проникновению нужных веществ в глубокие слои кожи. Кожа оздоравливается и делается более гладкой и упругой.

Такое грязевое обертывание сравнительно просто сделать и в домашних условиях, поскольку косметические препараты с лечебными грязями в последнее время появились в магазинах в большом количестве.

Если грязевые обертывания проводятся в домашних условиях, то вам пригодится знание нескольких правил, с помощью которых эффективность процедуры значительно повысится, и, кроме того, вы не навредите себе.

Прежде всего обратите внимание на то, что подобные процедуры лучше проводить в вечернее время. На сегодняшний день многие специалисты-косметологи предлагают жить в согласии с биоритмами своего организма. В частности, было замечено, что в вечернее время (приблизительно с 18 до 22 часов) кожа становится наиболее восприимчива к питательным веществам, содержащимся во всевозможных косметических препаратах. Вот почему большинство косметических процедур приходится именно на это время суток.

Для нанесения на кожу лечебных грязей используйте специальные приспособления, например, кисточку. Это не только поможет вам сохранить руки чистыми, но и позволит нанести целебное средство более ровным слоем, а также слегка помассирует кожу груди.

Нанося лечебную грязь на область декольте, не касайтесь сосков: они чрезвычайно чувствительны. Средство, которое хорошо для кожи груди, может привести к раздражению сосков.

При соблюдении этих несложных правил эффект от проведения процедуры оправдает и даже превзойдет все ваши ожидания.

Хотим заметить, однако, что все рассмотренные выше процедуры по методам талассотерапии - это средства не на каждый день: от перенасыщения кожи минеральными веществами, равно как и от их недостатка, состояние кожи области декольте может ухудшиться.

Вполне достаточно будет проводить подобные процедуры 1-2 раза в две недели, чередуя их с другими оздоравливающими воздействиями на кожу области декольте.

Для того чтобы иметь красивый бюст, важно, помимо прочего, правильно подобрать бюстгальтер. Он призван поддерживать вашу грудь и не давать ей обвисать. Объем правильно подобранного бюстгальтера должен точно совпадать с объемом вашего туловища под грудью. Грудь должна помещаться в чашечках бюстгальтера таким образом, чтобы бюстгальтер не сдавливал сильно грудь и в то же время плотно ее облегал.

Кстати, при помощи бюстгальтера вы можете создать иллюзию более полной груди, или наоборот, груди меньшего размера. О том, как правильно подобрать этот вид белья, вы можете прочесть в главе о правильном выборе бюстгальтеров.

Первейшая заповедь для желающих и в старости сохранить красивую грудь - не забывать о правильной осанке.

На улице часто можно увидеть такую картину: по тротуару бредет женщина. Спина у нее согнута колесом, голова опущена, как будто она что-то высматривает на дороге, тяжелые сумки тянут руки к асфальту. У несчастного бесформенного существа часто трудно даже определить место, где должна быть расположена грудь. Уныло опущенные плечи и согнутая спина не дают для этого никакой возможности. А вот если бы эта же самая женщина расправила плечи, подняла голову и свела вместе лопатки, сразу стало бы видно, что грудь-то у нее имеется и, оказывается, довольно красивой формы. Но если ходить "согнувшись колесом" все время, от красивого бюста останется одно воспоминание.

Итак, пока дело не зашло слишком далеко, давайте займемся исправлением своей осанки.

### Упражнение 1

Возьмите тяжелую книгу, положите ее себе на голову и походите с ней по дому несколько минут. Вы сразу увидите, что просто невозможно удержать тяжелый том на голове, если сгорбиться или согнуть спину колесом. Именно по этой причине женщины Востока так необычайно грациозны - ведь им приходится все носить на голове: и кувшин с водой, и тяжелую корзину с фруктами, и тюк с бельем. Повторять упражнение с книгой нужно каждый день, пока осанка не станет привычной. Да и потом не следует забывать об этом простом способе восстановления хорошей осанки.

### Упражнение 2

Подойдите к стене и встаньте, плотно прижавшись к ней затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками. Разведите руки в стороны ладонями к стене, а затем, не меняя положения туловища, руки опустите. Запомните положение, отойдите от стены и встаньте, по возможности, так, как будто вы стоите у стены. Попробуйте ходить в таком положении, расправив плечи и подняв голову.

### Упражнение 3

Лягте на пол на живот, руки согните в локтях, положите одну ладонь на другую и упритесь в них лбом. Носки нужно вытянуть, а пятки соединить вместе. Теперь приподнимите верхнюю часть туловища, одновременно разводя руки в сторону. Подбородок не поднимайте вверх, а руки вниз не опускайте. Задержитесь в таком положении на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Упражнение нужно повторить 5-8 раз.

### Упражнение 4

Это упражнение носит интересное название "японский поклон"- Для его выполнения вам нужно встать на колени, соединить ноги вместе, руки поднять над головой и повернуть вперед ладонями. Спина должна быть выпрямлена, шея вытянута, грудь вперед. Очень медленно наклоняйтесь вперед, одновременно садясь на пятки. Руки и голова должны все время оставаться в одном положении. И только когда грудь коснется коленей, можно расслабиться. В исходное положение возвращайтесь, опираясь ладонями о пол и одновременно напрягая мышцы спины, потом медленно выпрямите туловище и примите вертикальное положение. И только после этого можно опустить руки. Сделайте глубокий вдох и выдох и повторите упражнение 4-6 раз.

Только когда осанка исправлена, можно говорить о красоте груди. Здоровая и красивая грудь - один из главных предметов женской гордости. Те, кто обладает совершенным бюстом, обладают еще и дополнительной уверенностью в общении с мужчинами. У них нет тайного страха, что влюбленный поклонник, дарящий цветы и осыпающий комплиментами, едва дело дойдет до постельных отношений, разом растеряет весь пыл-жар при виде вялой и болезненной, щедро осыпанной угрями груди. Чтобы иметь красивую грудь, редко бывает достаточно хороших природных данных. И даже если у вас никогда не было проблем в этой области, осуществлять своевременный уход за бюстом в качестве профилактики, безусловно, необходимо. Ибо вечная истина известна всем - предотвратить легче, чем исправить. А если у вас есть нарекания к состоянию вашего бюста, его внешнему виду, упругости, то уж сам бог велел принимать меры к улучшению ситуации.

Как уже отмечалось ранее, проблемы неухоженной груди по большей части возникают из-за нездорового образа жизни. Недосыпание, переутомление, неравномерные нагрузки, некачественное питание и еще множество других причин являются корнями ваших проблем. Красивая грудь - главный козырь женской красоты. Она заслужила право на бережное обращение и хороший уход. Последнее время здоровый образ жизни начал пользоваться огромной популярностью. И это неспроста. Люди наконец-то стали стремиться стать красивыми, а что может быть красивее естественной красоты здорового тела? Вы бегаєте по утрам? Нет, не за троллейбусом. Совершаете ли вы утренние пробежки в оздоровительных целях, еще не торопясь на работу, не ставя рекордов скорости, а просто для себя? Нет? А зря! К тяжелым дневным нагрузкам тело надо готовить. Тогда они не будут столь пагубно отражаться на вашем организме. Бег по утрам нормализует кровообращение, восстанавливает нервную систему, разминает мышцы тела (не только ног), выделяет через пот шлаки. Прохладный душ после - и вы заряжены силами на целый день.

Но, несмотря на всю полезность этой самой естественной процедуры, ее может не хватить. Пробежка лишь готовит вас к напряженному дню, поднимает жизненный тонус. Для более ощутимых результатов необходимо занятие специальной гимнастикой, нацеленной на укрепление вашего бюста, восстановление его упругости.

Чтобы поддержать активное состояние мышц грудной клетки, можно использовать специальные гимнастические упражнения, которые и будут способствовать сохранению красивого бюста. Упражнения желательно повторять ежедневно, их вполне можно

сочетать с комплексом по исправлению осанки.

### Упражнение 1

Встаньте прямо, ноги должны быть вместе, спина прямая. Поднимите руки в стороны до уровня плеч, а затем сведите их перед собой таким образом, чтобы руки перекрестились - правая ладонь прошла под левой, потом - наоборот, чтобы левая ладонь прошла под правой. Положение тела не менять, движение следует выполнять энергично. Вернитесь в исходное положение. Упражнение повторяйте 4-6 раз.

### Упражнение 2

Встаньте прямо, согните руки в локтях таким образом, чтобы предплечья образовывали с плечом прямой угол, и резким движением отведите руки назад. Ладони в это время сожмите в кулаки. Вернитесь в исходное положение. Упражнение следует повторять 10 раз.

### Упражнение 3

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки поднимите в стороны до уровня плеч. Выполняйте круговые движения руками: четыре раза вперед, четыре - назад. Повторять 6-8 раз.

### Упражнение 4

Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Поднимите руки вверх над головой и прогнитесь. Отклоняясь назад, сделайте вдох, наклонитесь, коснувшись руками пола, - выдох. Вернитесь в исходное положение. Упражнение нужно повторить 10 раз.

### Упражнение 5

Встаньте лицом к стене на расстоянии примерно 50 см от нее. Поднимите руки до уровня плеч и обопритесь о стену руками. С силой давите на стену так, как будто хотите сдвинуть ее с места. Расслабьтесь. Повторите 10 раз.

### Упражнение 6

Поднимите правую руку вверх, левую опустите вниз и заведите за спину. Попробуйте дотянуться руками друг до друга. Если это получается легко, сцепите пальцы в замок. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, потом расцепите руки и расслабьтесь. Прделайте то же упражнение, поменяв руки местами. Повторите упражнение 6-8 раз.

### Упражнение 7

Встаньте прямо, согните руки в локтях и соедините ладони перед собой так, чтобы ладони образовали "домик". Давите одной рукой на другую, максимально напрягая мышцы груди. Расслабьтесь. Повторите 6-8 раз.

### Упражнение 8

Сядьте прямо, возьмите в руки гантели и поднимите руки с гантелями на уровень головы. Правую руку согните над головой так, чтобы гантель показывала на левое плечо. 10 раз наклонитесь и выпрямитесь, потом поменяйте руку и сделайте наклоны еще 10 раз.

### Упражнение 9

Опуститесь на колени. Спина должна быть выпрямлена. Сядьте на стопы, возьмите в руки мяч и, держа его на уровне груди, сильно сожмите ладонями обеих рук. Сохраняя напряжение, медленно сосчитайте до 10, а потом расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.

### Упражнение 10

Ноги на ширине плеч, руки возле лица. Локти поднимите и согните/Правой рукой возьмитесь за левое запястье, левой - за правое. Растяните запястья резким движением в сторону локтей. Несколько раз повторите.

### Упражнение 11

Ноги на ширине плеч, руки возле лица. Локти согните и поднимите. Сцепите руки с помощью пальцев. Резким движением попробуйте руки разъединить. Несколько раз повторите.

### Упражнение 12

Сядьте на пятки, поднимите до уровня головы гантели. Одну руку согните над головой так, чтобы гантель указывала на противоположное плечо. Восемь раз наклонитесь и выпрямьтесь, затем сделайте упражнение заново. И так несколько раз.

### Упражнение 13

Встаньте прямо, ноги соедините, руки скрестите перед собой. Резким движением разведите руки перед собой, затем скрестите их снова. Плечи постарайтесь при этом не поднимать. Повторите упражнение несколько раз.

### Упражнение 14

Лягте на спину и вытяните руки вдоль туловища. Ноги согните в коленях. Усиленным движением подбросьте вперед руки и попытайтесь дотронуться ими круговым движением до пола за головой. Повторите упражнение несколько раз.

### Упражнение 15

Обопритесь вытянутыми руками о табуретку, распрямитесь и попробуйте несколько раз отжаться.

### Упражнение 16

Встаньте прямо, сплетя руки за спиной. Попробуйте быстрым движением поднять руки как можно выше. Повторите несколько раз.

### Упражнение 17

Встаньте прямо, слегка согнув в локтях руки и прижав кисти к бедрам. Стяните лопатки, стараясь соединить локти за спиной, затем опустите руки вдоль туловища. Повторите несколько раз.

Автор: Administrator  
18.07.2008 10:15 -

---

### Упражнение 18

Встаньте лицом к стене на расстояние вытянутых рук. Ладонями обопритесь о стену. Согните руки в локтях и приблизьтесь к стене, продолжая делать упор на руки. Отталкиваясь от стены руками, вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз.

### Упражнение 19

Лягте на пол, согните в локтях руки с зажатými в них гантелями и держите перед собой. Разогните руки в локтях, разведите их в разные стороны, не дотрагиваясь до пола. Повторите упражнение несколько раз.

### Упражнение 20

Ноги на ширине плеч. Наклонитесь в правую сторону, развернувшись при этом корпусом в левую. Выпрямьтесь. Затем наклонитесь в левую, корпусом повернувшись в правую. Снова выпрямьтесь. Повторите несколько раз.

Кроме гимнастики, можно рекомендовать вам заняться плаванием. Купите абонемент в бассейн, хотя бы на одно посещение в неделю, в один из выходных. После первых же нескольких посещений вы почувствуете необыкновенный прилив сил. Плавание не замедлит сказаться на вашем здоровье, в том числе на здоровье груди. Гимнастические упражнения можно сочетать также с массажем. Массаж можно делать и самостоятельно. Для этого понадобится любой увлажняющий крем и некоторые знания и навыки. А вот более интенсивные занятия, вроде конного спорта или аэробики, могут оказаться опасными.

Что же такое массаж? Массаж сам по себе является методом механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы. Основой любого массажа являются механические движения. Раздражение кожи, которое возникает в процессе массажа, передается через нервы в мозг, и, в качестве ответной реакции, рефлекторно вызываются изменения в различных тканях. То есть посредством массажа вполне можно улучшить форму бюста. К тому же массаж предупреждает развитие дряблости и вялости кожи.

Какие же изменения вызывает массаж? Прежде всего возникает покраснение кожи и повышение ее температуры. Это связано с расширением сосудов, из-за чего происходит обильное снабжение кровью, увеличивается приток кислорода и питательных веществ к той области, которая подвергается массажу, улучшается энергетика кожи. Поэтому кожа укрепляется, становится более эластичной и упругой. При помощи массажа можно также механическим путем очистить кожу, то есть освободить ее от отмерших роговых чешуек, остатков выделений потовых и сальных желез.

Под влиянием массажа кожа груди становится гладкой, если на ней есть угри, то их количество уменьшается, потому что устья сальных желез легче освобождаются от скопившегося кожного сала. После массажа кожа становится не только гладкой, эластичной и бархатистой, но и изменяет свою окраску - приобретает приятный нежный оттенок.

Массаж бюста состоит из симметричных движений. Они выполняются пальцами и их кончиками. Общеизвестны пять приемов массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и вибрация. Чтобы достичь наибольшего эффекта, эти приемы массажа нужно комбинировать.

Самый главный прием массажа, применяемый при массаже груди, - поглаживание.

С этого приема и начинается и им же заканчивается массаж. Поглаживание - это ряд

ритмичных скользящих движений. Поглаживание необходимо производить широкими движениями, нежно и легко. Этот прием нужно обязательно делать ритмично. Неритмичное поглаживание не только не приносит нужного результата, оно еще и неприятно. Поглаживание очищает кожу, укрепляет мышцы, усиливает передвижение крови и лимфы, действует на нервные окончания, принося покой и удовлетворение.

Следующий прием массажа груди - растирание.

Растирание производится более энергично, чем поглаживание. Кожа растирается круговыми движениями кончиков пальцев. Можно также растирать кожу ладонью, двигая ее назад и вперед по растираемому участку. Этот прием называют "пиление". Для массажа груди часто применяется растирание зигзагообразными движениями. Это позволяет быстро разогреть кожу и нижележащие ткани. Растирание вызывает значительное расширение кровеносных сосудов и способствует рассасыванию небольших уплотнений, что особенно полезно для профилактики опухолей молочной железы.

Следующий прием массажа -разминание - оказывает нагнетательное и присасывающее действие на кровеносные и лимфатические сосуды, а значит, улучшается циркуляция крови и тканевой жидкости. Разминание совершается следующим образом: кончиками пальцев скользящими движениями одновременно слегка сдавливают и сжимают кожу массируемого участка. Разминание груди следует производить с большой осторожностью, то есть делать легкие поверхностные движения.

Чрезвычайно полезно при массаже груди использовать такой распространенный прием массажа, как поколачивание.

Производить поколачивание груди следует гораздо более нежно, чем когда массируется

какой-нибудь другой участок тела. Поколачивание производится пальцами отрывистыми ударами, которые получают за счет свободного качания кистей в лучезапястном суставе. Пальцы должны ударять по массируемому участку не все сразу, а один за другим, тогда поколачивание носит название "пальцевого душа". Поколачивание вызывает расширение сосудов и прогревание тканей, кроме того, оно отлично поднимает тонус кожи.

И еще один прием массажа - вибрация. Этот прием выполняется быстрыми колебательными движениями кистей. Вибрацию можно производить как кончиками пальцев, так и всей ладонью.

Чтобы массаж принес максимальный эффект, нужно соблюдать главное правило - процедура должна начинаться с мягких и нежных движений, потом давление на ткани должно постепенно возрастать, и заканчиваться массаж также должен мягко и нежно.

Вот комплекс массажа груди, который вы с успехом сможете проводить дома без участия специалиста.

Утром, сразу после пробуждения, не вставая с постели, обнажите грудь, нанесите на нее увлажняющий крем и приступайте к легкому массажу.

Легкими поглаживающими движениями помассируйте грудь. Движения должны быть круговыми и ориентированными по часовой стрелке. Погладьте кожу по направлению от соска к плечам.

После поглаживания можно легкими движениями начать растирание груди. Действуйте

кончиками пальцев, совершая такие движения, как будто вы пилите дрова. Помните, что движения всегда должны быть направлены от соска вверх.

Обхватите грудь пальцами левой руки, а пальцами правой совершайте легкое поколачивание, чтобы добиться разогревания кожи и улучшения ее тонуса.

Придерживая грудь левой рукой, ладонью правой руки совершайте быстрые колебательные движения - вибрацию. Вибрация также должна быть направлена от соска к плечу, от центра груди к ее основанию.

Закончите массаж поглаживанием.

После массажа можно встать с постели и приступить к упражнениям и водным процедурам. В завершение водных процедур дополнительно помассируйте грудь струями прохладной воды.

Массаж можно также проводить вечером, до того как вы примете душ. Обнажите грудь и нанесите небольшое количество крема. Теперь можно приступать к массажу.

Левой рукой обхватите грудь таким образом, чтобы она как бы была заключена в кольцо между большим и указательным пальцами. Пальцами правой руки начинайте поглаживающие круговые движения по часовой стрелке, легонько разминая грудь. Теперь положите все пальцы (кроме большого) правой руки на сосок, а большим пальцем совершайте движения по направлению от соска, как будто вы рисуете лучики на солнце. Теперь от поглаживающих движений можно перейти к другим, более глубоким - растирающим. Для этого нужно надавливать на кожу чуть-чуть сильнее. Только помните о том, что массаж никогда не должен вызывать боли. Пальцами обеих рук, плотно прижимая их к коже, ведите от начала груди к соску, двигаясь снизу вверх. Повторите так несколько раз. От соска по направлению к плечу совершайте спиралеобразные движения, разминая кожу. Легко действуя пальцами, совершайте

поколачивающие движения груди и плеч. Слегка прижмите указательным и большим пальцами сосок и чуть-чуть оттяните его. Повторите несколько раз.

Следующий прием массажа, кроме того, что он помогает сделать грудь более красивой, является еще и профилактикой таких заболеваний, как мастит и рак молочной железы. Указательным и большим пальцами левой руки обхватите грудь у ее основания, заключая грудь в своеобразное кольцо. Правой рукой большим, указательным и средним пальцами необходимо сжать околососковый кружок и совершать круговые движения кистью, поворачивая грудь вправо и влево. После чего совершите оттягивающие движения сосков, как бы пощипывая их.

Сначала помассируйте левую грудь, потом правую.

Заканчивать массаж нужно всегда поглаживающими движениями, с которых вы его начинали.

Хорошим помощником будет мягкая массажная щетка. Круговые движения этим нехитрым приспособлением не только улучшают кровообращение, но и помогают устранить мертвые клетки эпидермиса.

Толщина кожного покрова на груди в среднем около одного миллиметра, повредить ее очень легко, поэтому будьте при массаже очень аккуратны, не повредите кожную ткань.

После массажа кожа обычно становится розовой, что вызывается приливом крови и улучшенным снабжением кислородом обработанных участков. После окончания процедуры хорошо принять прохладный душ, используя струи воды в качестве дополнительного массажа.

Каждый раз, когда вы принимаете душ, можно провести легкий массаж, который состоит всего из одного приема: правой рукой, слегка надавливая на кожу, провести от грудины до левого плеча, затем левой рукой по направлению к правому плечу. Потом сделайте медленные зигзагообразные движения от основания груди к ключицам.

Женщинам, которые хотели бы увеличить размер груди, могут помочь специальные упражнения, которые были разработаны в Китае несколько веков назад. Для массажа по этой методике вам понадобятся два специальных шара ки-гонг (игра ими призвана тренировать пальцы и прояснять мысли) или же два обыкновенных мячика для настольного тенниса.

Техника китайского массажа основана на стимулировании некоторых точек организма при надавливании шариками. Найдите точку, которая находится точно между грудями примерно на 10 см выше солнечного сплетения (точка 1). Отступите от нее на 3 см вверх и найдите следующую точку. На расстоянии 2 см по обе стороны от этой точки находятся точки 2а и 2б. Вот их и нужно массировать. Приложите шары одновременно к точкам 2а и 2б и начинайте, надавливая слегка на шары, вращать их по часовой стрелке и слегка покатывать туда-сюда, стараясь воздействовать именно на эти точки. Подобный точечный массаж проводите в течение 30 секунд, потом сделайте перерыв 30 секунд и проведите второй сеанс такого же массажа, только теперь продолжительностью в 1 минуту. После этого возьмите один шар в руки, сожмите его между ладонями и перекачивайте его туда-сюда. Следующая точка находится на кистях в промежутках между большим и указательным пальцами. Воздействовать на точку нужно также при помощи шаров. В заключение покатайте босыми ступнями шары. На подошве, на своде стопы, находится точка, которая поможет вам улучшить форму груди.

Техника подобного массажа поможет груди стать более рельефной и немного увеличить ее объем. Проводить сеансы подобного массажа нужно каждый день.

При некотором увядании груди может помочь и нанесение специальных составов, приготовленных по рецептам народной медицины, а также правильно подобранные косметические препараты.

Давайте сначала остановимся на растираниях солью. Обыкновенная поваренная соль творит чудеса - она способна вытягивать тканевую жидкость из глубоких слоев кожи и сужать поры. Можно сказать, что она тонизирует грудь и делает ее кожу более упругой и эластичной.

Намочите купальную рукавичку прохладной водой, слегка ее отожмите и посыпьте солью. Круговыми движениями легко растирайте кожу, двигаясь вокруг груди и снизу вверх. Потом смойте соль прохладной водой при помощи ручного душа и нанесите на влажную кожу груди небольшое количество крема, легкими движениями втирая его.

Можно поступить и по-другому: в прохладную воду добавьте немного соли и винного уксуса, намочите в этом составе кусок грубого полотна или купальную рукавичку и растирайте грудь круговыми движениями, одновременно массируя ее от середины наружу.

Хороший результат дают контрастные компрессы - горячие и холодные попеременно. В горячую воду добавьте немного уксуса, а в холодную - соль. Намочите кусок полотна в горячей воде и на 30 секунд прижмите к груди. Ведите ткань снизу вверх, а не наоборот. Потом снимите горячий компресс и таким же образом приложите холодный. Держать холодный компресс следует немного дольше - 1 минуту. Повторите контрастные компрессы несколько раз. Закончить нужно обязательно холодным компрессом. При таких воздействиях на грудь стимулируется кровообращение, и кожа груди становится более упругой.

Чтобы кожа на груди была упругой, ее нужно увлажнять. Делать это можно не только с помощью кремов и составов, но и естественным способом. Для этого вам почти ничего не нужно делать, просто после купания не вытирайте кожу груди полотенцем, пусть она высохнет сама. Тогда часть воды впитается в нее. Очень полезно летом, если, конечно, есть такая возможность, подставить обнаженную грудь под струи теплого дождя. Кроме того, что на кожу груди будет воздействовать чистая природная вода (что само по себе очень полезно, не зря же красавицы во все времена умывались дождевой водой), но грудь еще подвергнется своеобразному массажу.

Очень полезно при увядающей груди пользоваться льдом. Замораживать можно как обыкновенную воду, так и отвары трав, что, конечно, более предпочтительно. Вместо воды из-под крана лучше воспользоваться дистиллированной, дождевой или, на худой конец, кипяченой.

Можно выбрать и такой способ: в емкости для льда налейте обыкновенную воду и поставьте в морозильник. Тут следует быть начеку - как только вода сверху покроется первым тонким ледком, его следует удалить. В нем как раз скапливаются все вредные вещества и соли, которые могут содержаться в воде. После такой процедуры вода практически становится дистиллированной.

Вместо воды можно брать отвар ромашки или петрушки, или добавить в кипяченую воду сок лимона или свежего огурца. Очень полезно замораживать отвар, приготовленный из смеси трав: мяты перечной, корней валерианы, листьев трилистника водяного и шишек хмеля.

Заморозьте воду, соки или отвары в морозилке и протирайте каждое утро круговыми

движениями грудь. Воздействие льда на грудь поразительно, лед сужает поры кожи, стимулирует кровообращение и придает коже эластичность и упругость.

Есть одно очень хорошее средство предотвратить процесс увядания груди. Сверните свой бюстгальтер, положите в целлофановый пакет и засуньте его в морозилку. Потом наденьте холодный бюстгальтер и походите так по дому в течение 2 минут. После этого бюстгальтер нужно снять. Производить подобную процедуру можно, только если вы не страдаете какими-нибудь простудными заболеваниями.

Очень хорошо на кожу груди действуют сок лимона, апельсина и огурца. Помойте лимон, нарежьте его тоненькими кружочками и обложите грудь и шею. Полежите спокойно так несколько минут. Потом можно обмыть грудь прохладной водой и нанести легкий питательный крем. Точно таким же образом можно делать аппликации из апельсина и огурца.

Сделать грудь розовой и упругой поможет и клубника. Возьмите несколько ягод и тщательно разомните их. Добавьте в клубничную массу 2 ст. л. свежих сливок и взбейте смесь при помощи венчика или миксера. Нанесите состав на кожу груди и полежите 10 минут. Клубника со сливками прекрасно тонизирует кожу, заставляет поры сужаться.

Вместо того, чтобы мыть грудь водой, можно применять отвары трав. Такие отвары помогут повысить тонус кожи груди:

1. Отвар зеленого и черного чая, смешанного в равных пропорциях (1 ст. л. смеси на 1 ст.

воды).

2. Отвар зверобоя, чабреца, плодов аниса и листьев эвкалипта (по 1 ст. л. на 1 л воды).

3. Отвар плодов шиповника (2 ст. л. на 1 ст. воды). В отвар добавьте 1 ч. л. меда.

Розмарин и полынь тоже помогут сохранить упругость кожи груди. Они улучшают кровообращение кожи и освежают ее.

Возьмите в равных частях сухие полынь и розмарин. Измельчите травы при помощи кофемолки, чтобы получилась сухая сыпучая смесь. Чистую марлечку намочите в горячей воде и приложите ее к груди. На марлю тонким слоем нанесите приготовленную смесь трав и накройте сверху вторым слоем горячей влажной марли. Подобное обертывание следует держать 5-8 минут. После этого марлю уберите, а на грудь, не обмывая ее, нанесите легкий питательный крем. Вместо полыни и розмарина можно взять тысячелистник, липовый цвет и траву душицы.

Если на коже груди возникло покраснение, сосудики расширились, образуя неприятные красные прожилки, можно сделать обертывание груди, воспользовавшись отваром шишек хмеля. Хмель улучшает эпителизацию, легко устраняет покраснения и высыпания нервного происхождения. Приготовьте отвар шишек хмеля. Для этого возьмите 1 ст. воды, вскипятите ее и в кипящую воду всыпьте 2 ст. л. шишек хмеля. Сразу после этого снимите отвар с огня, закройте кастрюльку крышкой и дайте настояться в течение 30 минут. Для обертывания возьмите чистую марлю, смочите ее в теплом отваре и, свернув в два слоя, наложите на грудь. Марлю держать 5 минут. По окончании процедуры нанесите на кожу груди легкий питательный крем.

Точно таким же образом можно сделать обертывание на основе полевого хвоща. Полевой хвощ особенно полезен тем, у кого кожа на груди стала вялой и дряблой или в целях предотвращения этого явления.

Для того чтобы грудь была более упругой, можно использовать некоторые смеси в

качестве аппликаций, которые подтянут кожу, сделают ее более упругой и эластичной.

### УКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА

Вскипятите 0,5 ст. воды, тонкой струйкой всыпьте в нее 1 ст. л. крахмала и заварите клейстер. Взбейте 1 яичный белок, добавьте 2 ст. л. меда и 2 ст. л. клейстера из картофельного крахмала. Наложите состав тонким слоем на грудь и оставьте на 15 минут. В течение этого времени рекомендуется полежать, для того чтобы средство лучше подействовало.

Крахмальный состав можно приготовить и по-другому: просто развести крахмал в теплом молоке до кашицеобразного состояния.

### УКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ИЗ ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Такой состав витаминизирует и тонизирует кожу, кроме того, он хорошо действует, когда кожа обвисла и нуждается в подтяжке.

Несколько грецких орехов очистите от скорлупы и измельчите до однородной массы. Добавьте 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла и 1 яичный желток. Состав тщательно перемешайте и нанесите на очищенную кожу груди на 15-20 минут.

### УКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ

Нам часто дарят цветы, но, как только они завянут, мы тут же отправляем их в мусорное ведро. А стоит ли спешить? Ведь сухие лепестки розы - прекрасное косметическое средство. Лепестки розы вкупе с другими компонентами помогут восстановить форму груди, ведь они являются неплохим тонизирующим средством.

Сухие лепестки розы измельчите в кофемолке до получения своеобразной розовой муки. Возьмите 2 ст. л. розовой муки и смешайте ее с 1 ст. л. сливок. Нанесите смесь на грудь и оставьте на 15 минут.

### СОСТАВ, ПОДТЯГИВАЮЩИЙ КОЖУ

Для приготовления этого состава вам потребуется рисовая мука, которую легко приготовить самостоятельно из рисовой крупы, размолотой в кофемолке. Смешайте 1 ст. л. рисовой муки, 1 яйцо и 1 ст. л. сметаны до однородной консистенции и нанесите на кожу груди на 15-20 минут. Потом смойте состав теплой водой и нанесите питательный крем.

Весьма впечатляющего результата можно достичь, умело применяя правильно подобранные кремы.

Сегодня в продаже имеется широкий ассортимент кремов, которые созданы специально для того, чтобы сделать грудь красивой.

Некоторые кремы для подтягивания кожи действуют путем образования на коже пластической пленки - это средства, содержащие альбумин. Препараты, созданные на основе новых разработок, хотя и придают упругость коже, но зачастую дают побочные эффекты. Чрезмерно эффективные косметические средства могут вызвать раздражение и отеки, а в некоторых случаях приводят к неустраняемым дефектам.

Что же делать? Как правильно выбрать крем, который не принесет никакого вреда и поможет в короткий срок подтянуть кожу груди?

Прежде всего внимательно изучите состав крема. Те препараты, которые изготовлены на основе растительных экстрактов, подойдут больше всего. Для интересующей нас цели употребляются вытяжки растений, которые были известны еще несколько веков назад в Индии, Восточной Азии, Марокко и Египте. Растения эти - женьшень, хмель, хвощ, пажитник, масляное дерево. Экстрактами этих растений пользовались женщины в гаремах турецких султанов для придания большей привлекательности и сексуальности, чтобы взор повелителя остановился именно на них. В свое время египетским фараонам в качестве подарка был преподнесен рецепт приготовления подобных составов.

Современным ученым стало известно, что жена фараона Нефертити и египетская императрица Клеопатра использовали мази, изготовленные из этих растений, для ухода за грудью и телом.

И в наше время кремы, которые имеют в своем составе экстракты и вытяжки целебных растений, помогают лучше всего, естественным путем воздействуя на кожу, не вызывая при этом никаких отрицательных побочных эффектов. Такие кремы для улучшения внешнего вида груди пользуются большим спросом.

В некоторых кремах наряду с компонентами, которые дошли до нас из древности, используются новейшие разработки, что позволяет повысить эффект воздействия крема на кожу.

Известно, что кожа груди обвисает из-за ослабления коллагеново-эластиновой структуры кожи. Коллагеново-эластиновую сеть можно зрительно представить себе в виде обычной рыболовной сети, которая наполнена воздушными шарами. Эта сеть поддерживает клетки кожи в межклеточном веществе. Сделать эту сеть более упругой поможет крем.

При правильном применении препарата уже через несколько дней можно заметить, что обвислости уменьшаются, кожа становится более упругой и выглядит крепче и моложе. Грудь подтягивается и выглядит рельефнее.

Некоторые кремы способны даже немного "увеличить" грудь за счет подтягивания клеток кожи, улучшения кровообращения и повышения тонуса - грудь становится более выраженной и кажется больше.

Наносить крем нужно только на чистую кожу мягкими поглаживающими движениями. Мазки нужно делать длинными и восходящими, то есть направлять их от нижней части груди к плечам. Когда крем начнет впитываться в кожу, нужно тщательно втирать его внутрь (можно и даже нужно использовать движения, рекомендованные при массаже груди) до тех пор, пока он не впитается полностью и поверхность кожи не станет на ощупь такой же, какой она была до нанесения крема.

Действие крема можно усилить, если перед нанесением сделать паровую ванночку в течение 2 минут. Паровая ванночка очистит поры и расширит сосуды, что облегчит проникновение крема в кожу и усилит его действие.

Паровую ванночку нужно делать следующим образом: обнажите грудь и наклонитесь над паром (смотрите, чтобы вода была не слишком горячей, иначе можно обжечься) так, чтобы пар обволакивал грудь со всех сторон.

Крем следует применять ежедневно, а еще лучше будет, если вы будете втирать крем в кожу груди дважды в день - утром и вечером. Ощутимые результаты появляются уже через одну или две недели. Оптимальные результаты достигаются, если употреблять крем в течение 6 недель.

Для поддержания формы груди полезно также время от времени пользоваться пилинг-кремом. Пилинг-крем предназначен для очищения кожи путем удаления омертвевших клеток и загрязнений кожи.

В настоящее время пилинг-кремы очень распространены. Для нанесения крема на грудь и на область декольте лучше всего подобрать крем, который действует особенно мягко. Применять пилинг следует не чаще одного раза в неделю.

После пилинга на кожу нужно нанести легкий увлажняющий крем.

Для ухода за грудью имеется широкий выбор не только косметических препаратов, но и аппаратов и приборов, которым можно "поручить" выполнение массажа и гимнастических упражнений.

Существует несколько видов приспособлений, применяемых для вакуумного, водного и волнового массажей.

Вакуумный массажер представляет из себя пластиковую конструкцию, похожую на чашу, которую женщина "надевает" на грудь. Резиновая кайма выполняет функцию присоски, герметично перекрывая со всех сторон доступ воздуха. Через трубку специальной "грушей", похожей на те, что имеются у аппаратов, измеряющих давление, из сосуда выкачивается воздух. Образовавшийся вакуум заставляет грудь заполнять чашу своим объемом. Пользоваться этим массажером достаточно просто.

Конструкция водного массажера приблизительно похожа на только что описанную. Главное отличие заключается в том, что сквозь трубку на бюст попадают струйки воды, льющейся прямо из водопроводного крана. Кроме тонизирующего эффекта, оказываемого влагой, такой массаж укрепляет грудь, делает ее более упругой. Кожа становится свежее и эластичнее.

Волновой массаж предполагает использование специального вибратора с большим количеством всевозможных насадок. Волновой массаж универсален и годится не только

для бюста, но и для многих других участков человеческого тела. Для массажа груди берутся мягкие насадки.

Для массажа груди можно использовать и самый обычный вибромассажный пояс. Только надевать его нужно не на талию, а на бюст. Расположенные по всему поясу маленькие каучуковые выпуклости равномерно вибрируют, мягко и эффективно массируя грудь. Вибромассажный пояс работает при помощи батареек и благодаря своей универсальности, позволяющей применять его для массажа многих частей человеческого тела, компактности и удобству может стать незаменимым спутником во время дальних поездок.

Еще одна разновидность массажеров для груди - приспособление, состоящее из множества небольших колес. В действие он приводится без участия батареек, в ход на этот раз идут руки. С их помощью массажер движется от грудины до предплечья. Ролики равномерно массируют кожную поверхность бюста, укрепляя ее и избавляя от жира.

Неплохого эффекта можно добиться, используя эспандер, то есть растягивая его перед собой. Бюст получает солидную порцию нагрузок, объем которых можно регулировать, меняя число резиновых жгутов в эспандере.

Но вернемся к воде как одному из лучших массажистов. Без всякого сомнения, она

может с успехом поспорить с самыми профессиональными руками массажиста-человека.

Массаж бюста при помощи воды можно производить, используя душ. Для этого его надо слегка видоизменить. На отводящее отверстие смесителя воды помещается двойник-распределитель с отдельными кранами для каждого из выводов.

Первый вывод предназначается для шланга душа. Ко второму выводу крепится другой шланг с переходником на конце. Благодаря переходнику имеется возможность менять насадки.

Если посмотреть конструкцию насадки в разрезе, то мы увидим систему небольших каналов, по которым происходит распределение воды. По насадкам вода попадает на грудь под нужным углом и с необходимой скоростью.

Для ухода за грудью можно посоветовать использовать новинку - ультразвуковой прибор. Этот прибор при соприкосновении с телом воздействует на кожу с помощью ультразвука.

Ультразвуковой прибор поможет:

- улучшить проникновение внутрь кожи различных косметических кремов и гелей, а значит, и усилить их воздействие в несколько раз;
- повысить эластичность кожи и убрать обвислости;
- убрать с кожи груди прыщи, угревую сыпь, сделать кожу гладкой и бархатистой;
- повысить тонус кожи и снять отеки;
- уменьшить рубцы и шрамы (если таковые имеются);
- осветлить пигментные пятна и избавиться от веснушек на коже груди;
- избавиться от растяжек груди, образовавшихся во время беременности и кормления ребенка грудью.

Как видите, такой прибор поможет вам восстановить и сохранить форму груди. Пользоваться таким прибором нужно, по возможности, ежедневно.

Кроме того, в домашних условиях можно пользоваться электроразрядными приборами. Принцип их действия заключается в том, чтобы с помощью разрядов малой мощности воздействовать на кожу и мышцы и тренировать их. Вам не нужно будет делать специальные упражнения и массаж, достаточно просто приспособить накладки прибора к груди и включить электронный прибор - он сам будет тренировать вашу грудь. Результаты видны обычно после двух недель регулярного пользования электронным прибором.

До включения прибора необходимо принять меры, чтобы сохранить в целости нежные соединительные волокна. Для начала с помощью поглаживаний разогрейте кожу на вашем бюсте, как бы "прощупайте" мягкими круговыми движениями вашу грудь.

Затем правой рукой, слегка надавливая на поверхность кожи, проведите от грудины до левого плеча, а потом левой - от грудины до правого плеча.

После этого делайте ладонью руки зигзагообразные движения от основания груди к ключицам.

Хорошим помощником женщины будет являться мягкая массажная щетка. Круговые движения этим нехитрым приспособлением не только улучшают кровообращение, но и помогают устранить мертвые клетки эпидермиса.

Если вашим идеалом является сморщенное яблоко, можете сказать себе, что пусть все идет своим чередом - вы не будете вмешиваться в естественные процессы старения.

Но если вы женщина решительная (а большинство из вас можно назвать именно такими - мы точно это знаем), то вы, конечно, захотите поработать над собой. Тем более что вы женщина привлекательная, с шармом и прекрасно сознаете, насколько прибавляют изящества и очарования платья с глубоким вырезом.

Итак, вы вполне согласны со всем тем, что мы вам сказали? Тогда, ознакомившись с содержанием этой главы, вы научитесь применять на практике все способы содержания своей груди в отличном состоянии.

В числе этих способов едва ли не ведущее место занимает правильное питание.

Представьте себе: вы едите все что угодно, с тем, с чем угодно, и столько, сколько угодно (в конце концов, вы ведете ис-к-лю-чи-тель-но подвижный образ жизни, ежедневно работая на компьютере, и ваши пальцы так устают!). В результате появляются небольшие жировые складочки, которые постепенно разрастаются и превращаются в "подушечки", из-за жировых отложений грудь катастрофически теряет свою упругость и, прямо пропорционально упругости, привлекательность.

О том, чтобы показаться не то что в платье с глубоким вырезом декольте, но даже в более "скромном" платье "в обтяжку", и речи не может идти.

Вы, конечно, приходите в ужас и садитесь на самую радикальную диету, которую только можете себе представить: на воду и еще раз на воду: холодную, горячую, теплую, кипяченую и талую, а также дистиллированную!

В результате вес сгоняется просто с катастрофической быстротой. Вы сбрасываете килограммы, а вместе с ними... и красоту кожи, которая теряет свою эластичность и бывший предмет вашей гордости - прекрасный ровный матовый цвет. Ваша грудь, на которой быстрая потеря веса сказывается пагубно, просим прощения, - обвисает, превращаясь в унылые "ушки спаниеля". Вот и все, чего вы добьетесь, действуя радикальными методами.

Не лучше ли просто регулярно и правильно питаться, снабжая свой организм всеми необходимыми ему питательными веществами и витаминами? Что может быть проще и лучше для вас, если не это? К тому же это гораздо приятнее, чем просто голодание, сопровождающееся обмороками (голодными) и мелкой дрожью в конечностях, а также алчными взглядами, которые вы бросаете на витрины продуктовых магазинов.

Кроме того, разве вы не волевая женщина, которой ничего не стоит отказаться от

жирного куска мяса за обедом, заменив его полезными фруктами и овощами? Думаем, что вы - именно та, которая ради красоты и здоровья пойдет на эту ничтожную жертву (даже жертвой-то ее называть не хочется!).

Давайте же выясним, что произойдет с вашим организмом при правильном питании. А произойдет просто чудо! Рациональное сбалансированное питание - это мощный фактор оздоровления.

Поскольку зеркалом здоровья, как известно, является кожа, в вашем случае она будет индикатором того, что с вашим здоровьем все в порядке. Иными словами, вы будете превосходно выглядеть и поражать всех своей красотой. Многие женщины будут спрашивать себя, как вам удастся так очаровательно выглядеть, и помчатся в магазин покупать самые дорогие средства для поддержания упругости груди, но они никогда не достигнут вашего результата, потому что не учтут того, что самое главное - правильное питание.

Стройная (пусть даже по каким-то параметрам не совпадающая с мировым стандартом 90- 60- 90 из-за особенностей самого сложения, которое задается индивидуальным набором генов) фигура, гладкая кожа и, что вас больше всего волнует, красивая грудь, которую можно будет в значительной мере продемонстрировать с помощью элегантно-соблазнительной одежды. Разве это не чудесно?

Что вам необходимо прежде всего? Конечно, витамины. Недостаток витаминов неизбежно ведет к ухудшению состояния кожи. В числе первых пострадает именно кожа груди: область декольте нежная и чувствительная, поэтому чутко реагирует на все изменения, происходящие в организме.

Вы замечаете, что кожа груди стала сухой и даже слегка шелушится? Как это неприятно! Если вы не злоупотребляете горячей водой и туалетным мылом, а кожа все же выглядит пересушенной, то, скорее всего, вам не хватает витамина А. Недостаток именно этого полезного вещества ведет к ухудшению состояния кожи.

Если вы чувствуете, что ваша грудь как бы покрывается мурашками, покалывает, немеет, а также что в груди возникает неприятное чувство стягивания кожи, то это значит, что у вас явная нехватка витамина В1.

Мелкие кровоизлияния на коже груди говорят о том, что вам необходим витамин С; аскорбиновая кислота отвечает за укрепление кровеносных сосудов. А, как это называют в медицине, "адекватное кровоснабжение тканей и органов", которое в значительной степени улучшает витамин С, способствует улучшению цвета кожи, в том числе, конечно, и в области декольте. Это тем более важно, что современная одежда часто дает возможность не прятать свои "прелести".

Конечно, витамины продаются в аптеках, но источники их получения вашим организмом

могут быть более естественными. Давайте выясним, в каких пищевых продуктах содержатся необходимые витамины.

Витамин А содержится в продуктах как растительного, так и животного происхождения (в первых - в виде каротина). Его очень много в печени, яйцах, икре, сметане, сливках, твороге, а также в облепихе, перце, моркови (красных сортов), зеленом луке и щавеле.

Витамином В1 богаты крупы, хлеб грубого помола, бобовые, а также свинина.

Морские продукты богаты витамином В12, который положительно влияет на кроветворение и, следовательно, на состояние кожи.

Витамин С, так необходимый вашей коже, содержится практически во всех овощах, фруктах и ягодах. Причем получать его, так сказать, "в свежем виде" вы можете круглый год: зимой недостаток этого витамина восполняется за счет картофеля и капусты (свежей или квашеной), а летом его недостаток можно и нужно восполнить за счет свежих фруктов, ягод и овощей.

Прочитав список этих продуктов, вы скажете, что и половину того, что мы здесь указали, вы есть не будете ни в коем случае. Печень, свинина, икра! Да с такой еды располнеешь в два счета, грудь будет увеличиваться каждую неделю на размер, и вы разоритесь на бюстгальтерах! Возмутительно!

Однако не забывайте, что, правильно питаясь, вы не только не располнеете, но и сохраните красивую форму и упругость бюста.

А потом, если вы считаете, что с такой пищи очень легко прибавить в весе, то почему бы вам не позаниматься спортом и не устраивать себе разгрузочные однодневные диеты?

Они, помимо того что прекрасно разгружают организм, снабжают его необходимыми для него питательными веществами и витаминами. Так что польза их несомненна!

Предлагаем вам некоторые из них.

### КАРТОФЕЛЬНАЯ ДИЕТА

1,5 кг отваренного "в мундире" или печеного картофеля без соли. Дневной рацион распределите на 5 раз по 300 г . Вы прекрасно разгрузите организм, "зарядите" его солидной порцией витамина С и вернете коже бюста эластичность.

### ФРУКТОВО - ОВОЩНАЯ ДИЕТА

Можно сказать, что это самая настоящая "витаминная бомба"! Свежие сырые овощи и фрукты в разном сочетании и под разным "соусом": хотите - со сметаной, хотите - с растительным маслом, но обязательно без соли. Ешьте 5 раз в день, каждый раз съедая по 250- 300 г фруктов и овощей. Кожа области декольте станет необыкновенно гладкой!

### МЯСНАЯ ДИЕТА

А вы думали, что диета - это обязательно фрукты и овощи? Ничего подобного. Между прочим, эту же самую диету рекомендуют не только для того, чтобы грудь снова обрела свою упругость и нужный размер, но и для лечения ожирения вообще.

При слове "мясо" вы наверняка представляете себе увесистый кусок жирного жареного мяса с прожилками сала. Но не забывайте, что мясо может быть и постным. Принимайте в пищу 5 раз в день по 80 г отварного мяса и по 100- 150 г овощей (огурцы, помидоры, капуста). Кстати, капуста, которую мы упомянули в этом списке, согласно данным народной косметологии, помогает увеличить размер груди. При этом капусту желательно употреблять в тушеном виде.

### ЯБЛОЧНАЯ ДИЕТА

Чрезвычайно полезна для вашей кожи яблочная диета. Она очень проста: в течение всего дня на завтрак, обед и ужин вы едите только яблоки. Дневная норма должна составить 1,5 кг этих замечательных фруктов. Растяните ее на 5 приемов пищи (по 300 г яблок на каждый раз).

Чем полезна для вас такая диета? Прежде всего она великолепно избавит ваш организм от шлаков. Разумеется, это положительно скажется на состоянии вашей кожи, в том числе и кожи области декольте.

Но это еще не все. Вы прекрасно знаете, что в яблоках содержится много железа, которое улучшает кровоснабжение тканей и органов. Так что, если вы замечаете, что кожа вашего бюста стала бледной и невзрачной, устройте себе "яблочный день" - не пожалеете.

Как мы уже говорили, резкое сбрасывание веса - это один из шести самых верных и надежных способов ухудшить состояние своего бюста (об этом еще пойдет речь в отдельной главе). Однако вы очень хотите выглядеть стройной и изящной.

Очистить организм, улучшить состояние кожи (и не только области декольте!), не сбрасывая резко лишний вес, вам поможет одно замечательное блюдо, которое неплохо было бы есть каждый день.

Это поистине самый настоящий "салат красоты", хотя легендарный салат красоты готовится другим способом.

Для его приготовления вам понадобятся овсяные хлопья. 2-3 ст. л. хлопьев надо залить 4-5 ст. л. теплой кипяченой воды и поставить набухать. Пока хлопья еще не дошли до "кондиции", приготовьте остальные ингредиенты: натрите на терке 1 крупное яблоко, выжмите сок из 1 лимона, достаньте из холодильника молоко и отмерьте необходимое для вас количество - 3 ст. л., а также 1 ч. л. меда. Не забудьте измельчить ядра 4-5 грецких орехов (или фундука). Все тщательно перемешайте. Салат готов к употреблению.

Чем так полезно это блюдо? Прежде всего обратите внимание на то, сколько в нем содержится витаминов: витамин С - в яблоках и лимоне, витамины группы В - в орехах, витамины А и D - в молоке. А вы уже знаете, что витамины благотворно влияют на состояние вашей кожи вообще, и кожи области декольте в частности.

Кроме того, такой салат благодаря входящим в его состав овсяным хлопьям превосходно очищает организм, что, кстати, при регулярном включении этого блюда в свой рацион позволит вам постепенно сбрасывать лишний вес, не опасаясь того, что ваш бюст утратит свою упругость и красоту.

А вообще в том случае, если вы считаете себя слишком полной и убеждены в том, что диета вам необходима, постарайтесь сочетать щадящую (подчеркиваем это слово) диету с массажем и комплексом специальных упражнений, помогающими сохранить упругость груди.

Конечно, зимой витаминная недостаточность ощущается сильнее, чем в другие времена года, и может превратиться в самое настоящее витаминное голодание. Конечно, кожа вашей груди в это время будет выглядеть не лучшим образом... Хотя этого можно избежать! В какой-то мере вас спасет картофель, содержащий витамин А, и яблоки (определенные сорта этого фрукта прекрасно хранятся зимой в домашних условиях).

А еще: кто вам мешает сходить в ближайшую аптеку и выбрать для себя то, что нужно? Например, поливитамины в таблетках или драже?

Не думайте, что витаминные препараты, продающиеся в аптеках, менее эффективны, чем витамины, полученные вашим организмом, так сказать, естественным путем - через продукты питания. К тому же зимой эти препараты вас просто спасут, и весну вы встретите без авитаминоза, то есть бодрой, со здоровой и красивой кожей. Ваша грудь не потеряет своей упругости и красоты, и вы вновь окажетесь во всеоружии!

Завершая эту главу, хотелось бы обратить ваше внимание на еще несколько моментов.

В хорошем, профессиональном косметическом кабинете или же специализированной больнице никогда не приступают к какому-либо оздоровительному вмешательству без предварительного обследования пациента. В него включается как общее обследование состояния здоровья, так и тщательнейший специальный анализ кожи. И только после этого приступают к разработке и назначению комплекса необходимых процедур. Естественно, что использованием косметических средств дело не ограничивается. Весь комплекс в целом представляет собой оптимально сбалансированную систему мероприятий.

Хороших результатов добиваются те женщины, для которых представляется возможным посвятить этим мероприятиям неограниченное количество времени, а значит, оставаться в стационаре во время всего периода лечения. Это хорошо по одной простой причине - в этом случае женщина безукоризненно выполняет предписания врачей-косметологов и соблюдает назначенный ей режим.

Одно это способно благотворно повлиять на внешний вид, так как многие проблемы кроются в области психологии. Постоянные стрессы и, как следствие, непрекращающиеся депрессивные состояния обычно возникают не на пустом месте и не вдруг. Прямыми предпосылками к ним являются элементарное несоблюдение режима дня вкупе с чрезмерно высоким, порой просто сумасшедшим темпом нашей жизни. Когда женщина не обременена бытовыми проблемами и необходимостью ежедневно ходить на работу, к ней постепенно приходит осознание того, кто она есть. Хорошо продуманная размеренность ее времяпрепровождения в больнице позволяет избавиться от одной из главных причин возникновения стрессовых ситуаций.

В последнее время многие женщины стали поклонницами топlessa. Если вы тоже любите понежиться на солнышке, не стесняя купальником свою грудь, тогда сообщим вам, что солнечные лучи могут быть очень опасны для вашего бюста. Они сушат его кожу, и она теряет свою эластичность. Смажьте грудь защитным кремом, и он предупредит негативное воздействие солнца. Или носите купальник.

От заболеваний бюста чаще других страдают молодые кормящие мамы. Самые распространенные болезни - маститы и грудницы. Их появление связано с частыми повреждениями соска и кожного покрова вокруг него. Внутрь груди попадают болезнетворные бактерии, которые находят себе дорогу через небольшие трещинки и ссадинки и вызывают многие виды воспалений.

Чтобы уберечься от этого, необходимо с особенной тщательностью соблюдать гигиену. Перед кормлением мойте с мылом руки, обмывайте молочные железы и регулярно меняйте нижнее белье.

Когда наступают холодные времена, когда на улице ветер и снег, а влажность воздуха сильно понижена, то кожа всего тела, в том числе и бюста, очень сильно высушивается. Сальные железы выделяют меньше жира, кожа теряет огромное количество влаги и нуждается в особом уходе. Одежда должна быть теплой и хорошо защищать от непогоды. Но чрезмерно теплые "одеяния" увлажнению кожи также не благоприятствуют. Как раз наоборот, они тоже оказывают на кожу высушивающее воздействие.

Что делать? Постоянно пользуйтесь кремами, которые обладают теплоизолирующими свойствами. Когда вы принимаете ванну, то обязательно применяйте добавки, содержащие увлажняющие вещества и жир.

А еще - займитесь аппликацией. К той аппликации, что бывает в школах на уроках труда, эта, прямо скажем, имеет весьма косвенное отношение. Скорее, ее можно сравнить с косметической маской для лица. Перед этой процедурой необходимо обмыть грудь лосьоном, наиболее подходящим вашему типу кожи. Это способствует более активному

впитыванию полезных веществ. Затем покройте свою грудь плотной, почти непроницаемой для воздуха пленкой, состоящей из специального крема. Под воздействием тепла открываются поры, и в них проникают необходимые в уходе за бюстом компоненты. Для усиления эффекта на аппликацию можно наложить сверху теплую влажную салфетку или алюминиевую фольгу.

Долгие зимние месяцы можно использовать и для применения еще одного превосходного средства для поддержания груди в отличной форме.

Речь пойдет о лифтинге, то есть о средствах, способных "подтянуть" грудь, сделав ее более упругой и красивой. Обычно, услышав слова "подтяжка груди", вы начинаете думать, что речь идет о пластической операции. Однако, чтобы сделать грудь более упругой, достаточно бывает вполне щадящих косметических средств.

Средства для лифтинга часто создаются на основе морских продуктов. Это связано в первую очередь с теми их свойствами, о которых мы уже говорили: насыщением организма минеральными веществами и удалением излишков тканевой жидкости.

Такие косметические средства в последнее время стали появляться в продаже. Они очень удобны тем, что благодаря им вы сможете сами, без помощи косметолога, повысить упругость груди, сделать ее "высокой",

Лифтинг надо проводить регулярно и систематически, но, как и в случае с грязевыми обертываниями, не слишком часто. Не переусердствуйте: во всем, и особенно в косметологии, надо соблюдать чувство меры, иначе вместо желаемого эффекта могут возникнуть нежелательные последствия.

Конечно, мы прекрасно вас понимаем. Так хочется побыстрее стать красивой! И поддерживать грудь в хорошей форме, конечно, в этом смысле чрезвычайно важно. Однако слишком часто использовать какую-либо одну выбранную вами процедуру не

стоит: пользы это принесет очень и очень мало. А вот комплексный подход ликвидирует вашу проблему достаточно быстро, примите это к сведению.

Итак, мы познакомили вас со многими способами сделать вашу грудь красивой. Вкратце перечислим главные из них:

- талассотерапия;
- гимнастика;
- массаж;
- нанесение специальных составов;
- правильное питание.

Однако повторяем снова и снова: используя каждое из описанных в этой главе средств по отдельности, вы не добьетесь быстрого и желаемого результата. Правильно питайтесь, ведите активный образ жизни, делайте самомассаж, используйте методы талассотерапии и народной медицины. Не забудьте взять на заметку и адрес ближайшего к вам косметического салона.

Только комплекс косметических процедур и укрепляющих упражнений поможет вам достичь своего идеала - бюста мирового стандарта.

## Как можно улучшить бюст - Портал - Портал

Автор: Administrator  
18.07.2008 10:15 -

---

Надеемся, что все те советы, которые были даны нами в этой главе, помогут сделать вам несколько очень больших шагов на пути к своей цели - обретению прекрасных форм и здоровой кожи. <http://www.girlsecrets.net> По материалам