

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

**Ухоженный бюст. Иди на таран
– он не устоит**



**Георгий Эйтвин
Оксана Бриза**

**Ухоженный бюст. Иди
на таран – он не устоит**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149148

Ухоженный бюст. Иди на таран – он не устоит / Г. Эйтвин, О. Бриза:

Научная книга; Москва; 2013

Аннотация

Вы открыли книгу с довольно-таки интригующим названием. Хотите узнать, каковы стандарты красивого бюста? Соответствует ли ваша собственная грудь этому стандарту? Или, может быть, вы желаете приблизить свои формы к тем, что называют идеальными? Значит, вы не ошиблись, взяв в руки нашу книгу. Мы постараемся объяснить вам, что значит «бюст мирового стандарта» и каким он должен быть. Хотя это достаточно субъективное мнение, так как красивая грудь – это та, которая нравится и самой женщине, и конечно же окружающим мужчинам. Желаем вам успеха и надеемся, что наша книга не будет просто стоять и пылиться у вас на полке, а станет вашей настольной книгой.

Содержание

Вступление	4
Глава 1	6
Глава 2	13
Глава 3	16
Лето	19
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Г. Этвин, О. Бриза Ухоженный бюст. Иди на таран – он не устоит

Вступление

Добрый день, наши прекрасные читательницы! Вы открыли книгу с довольно-таки интригующим названием. Хотите узнать, каковы стандарты красивого бюста? Соответствует ли ваша собственная грудь этому стандарту? Или, может быть, вы желаете приблизить свои формы к тем, что называют идеальными? Значит, вы не ошиблись, взяв в руки нашу книгу.

Конечно же вы замечали, как завороженно смотрят мужчины вслед женщине, у которой под одеждой прорисовываются очертания красивого бюста? А летом, на пляже? Тут еще можно поспорить, стоит ли вообще завидовать мужчинам, которые, бедняги, «ломают» глаза, крутят головой направо и налево, не в силах оторвать глаз от девушек в милых «откровенных» купальниках.

Да, безусловно, женщине, у которой действительно красивая грудь, есть чем гордиться. Но что делать тем, у которых и размер, и форма груди, как им кажется, далеки от идеала?

Прежде всего не стоит расстраиваться и впадать в панику, так как любая грудь имеет свои достоинства. Кроме того, в мире нет ничего невозможного – и вы убедитесь в этом, прочитав нашу книгу. Мы предлагаем вам рецепты и советы, с помощью которых вы сможете сделать вашу грудь под стать мировым стандартам, не прибегая при этом к пластическим операциям. К хирургу можно обратиться только в том случае, если вы перепробовали все средства: и гимнастику, и массаж, и диеты, – но вам ничего не помогает.

Но и в этом случае прежде всего нужно хорошо подумать, а нужно ли вам радикально изменить свою фигуру и как впоследствии это отразится на вашем здоровье. Подробнее об этом вы узнаете, прочитав специальную главу в нашей книге, которая посвящена пластической хирургии.

Кроме того, мы постараемся объяснить вам, что значит «бюст мирового стандарта» и каким он должен быть. Хотя это достаточно субъективное мнение, так как красивая грудь – это та, которая нравится и самой женщине, и конечно же окружающим мужчинам. Желаем вам успеха и надеемся, что наша книга не будет просто стоять и пылиться у вас на полке, а станет вашей настольной книгой.

Глава 1

Мировой стандарт: история и современность

Каков он, стандарт красивой груди? Если бы мы решили провести опрос среди жителей города, то наверняка большинство респондентов сказало бы, что идеальная грудь – большая. Но этот признак не говорит нам ни о чем. Насколько большая? Большая, как у кого?..

Но даже если мы допустим, что этот критерий является самым первым и важным, то это еще вовсе не даст ответа на вопрос о том, какова грудь мирового стандарта.

Впрочем, на этот вопрос трудно ответить вот так сразу. Если мы заглянем в глубь веков, то убедимся в том, что мировой стандарт – понятие очень расплывчатое. То, что древним грекам казалось верхом совершенства, сейчас кажется анахронизмом. Да и различие объемов и форм тоже значительно, в чем легко убедиться, если просто сравнить, скажем, африканских женщин с отвислыми грудями и аккуратных китайенок, у которых даже по лояльным европейским стандартам грудь ну очень маленькая.

...Впрочем, обо всем по порядку. И начнем мы с колыбели всей европейской цивилизации – Древней Греции. Образцом древнегреческой красоты вполне можно считать Венеру

Милосскую – греческую статую с римским именем, которая и по сей день ставит людей перед неразрешимым вопросом: а где же, черт возьми, руки?

Хотя у нас с вами, дорогие наши читательницы, нет особых поводов для самоистязания и бессонных ночей для разгадки этой энигмы, ведь тема нашего разговора – не руки, а бюст. Так вот: у Венеры Милосской он, если вы помните, не такой уж и большой. В пропорциональном отношении гораздо меньше объема бедер. Средний, скажем так, бюстик. А тем не менее это действительно мировой стандарт – Греция! А вот в Египте не было прямой зависимости между величиной груди и красотой женщины. Но с тех далеких времен кое-что все-таки изменилось. По крайней мере сейчас объему груди придают гораздо большее значение, чем это было в древности.

Однако такое положение вещей создано не сразу. Были еще Средние века и Возрождение, когда представление о женской красоте, в том числе и о бюсте, кардинально изменилось – культ естественной красоты сменился искусственными нормами.

Аскетизм, невинность и подчеркнутая религиозность в стиле «Божественной комедии» Данте распространились на все, в том числе и на представления о женской красоте. Стандартом считалась немного плоская грудь (если она от природы была не такая, женщины всячески старались скрыть ее выдающиеся размеры). Но в большинстве случаев скрывать

им было попросту нечего, так как с детских лет женщины того времени вынуждены были носить сдавливающие металлические пластины, которые препятствовали росту груди. Но отсутствие бюста или его микроскопические размеры никак не могли удовлетворить средневековых модниц.

Невероятно, но факт!

Известно ли вам, что в эпоху Средневековья несчастные женщины подвергались гонениям из-за того, что их соски в возбужденном состоянии увеличивались. Считая их «сатанинским отродьем», испанские инквизиторы приговаривали женщин к смерти через сожжение.

Для полного соответствия идеалу нужно было непременно сутулиться. А вот тем, кого природа наделила горделивой осанкой, приходилось прибегать к некоторым уловкам. Так, например, в те времена для пущего эффекта подкладывали на живот подушечку – «выпуклость» спины зрительно становилась еще больше, талия почти не отличалась от груди по объему. Такой фигурой обладала красивая женщина накануне Возрождения.

Затем естественность снова стала модной. Ничего искусственного и накладного, в одежде – простые линии, подчеркивающие лишь то, что дано природой. Произведения искусства, в таком изобилии рожденные Ренессансом, изображают женскую грудь во всем ее великолепии (вспомним гравюры Дюрера или пышногрудых красавиц с картин Тициана).

Чуть позже, в эпоху рококо, вошла в моду нарочитая пышность. Для того чтобы подчеркнуть красоту груди, женщины носили сильно декольтированные платья, причем таких фасонов, что даже обладательницы скромных бюстов выглядели пышногрудыми. Именно в эпоху рококо женщины так пристрастились к корсетам, делающим бюст пышным и высоким.

Конечно, «красота требует жертв», но в такой «сбруе», как корсет, не только двигаться, но просто дышать полной грудью было невозможно. Поэтому женщины постарались как можно быстрее от них отделаться. Правда, прежде чем корсеты вышли из употребления, прошли столетия, но тем не менее в конце XIX в. носить корсеты стало немодно. В конце XIX в. и самом начале века XX в моде были утонченные, порой даже несколько анемичные женщины, и ни о каких пышных формах речи не шло.

А вот уже в 1910—20-е гг. ситуация кардинально изменилась. И изменения эти были вызваны повальной эмансипацией. Женщины не желали больше быть «предметом» для удовлетворения желаний сильной половины человечества. Они наконец осознали, что обладают не меньшим интеллектом, трудоспособностью и целеустремленностью в достижении целей и было бы просто глупо «закапывать» эти таланты в землю. Естественно, новые общественные взгляды не могли не отразиться и на моде. Женщины стали отдавать предпочтение более простой и функциональной одежде. Кстати

говоря, такая одежда, в принципе, не была предназначена для того, чтобы подчеркивать женские прелести.

Однако в конце 1930-х вновь вошла в моду женственность, которая, правда, не мешала женщине оставаться самостоятельной и независимой. «Правильными» красавицами считались популярные киноактрисы, обладательницы сногшибательных фигур. Тонкая талия, крутые бедра и высокая пышная грудь – вот эталон красоты того времени.

В 50—60-е гг. XX столетия начался самый настоящий бум «большого бюста». Достаточно вспомнить всем известных кинодив, таких как Мэрилин Монро, Элизабет Тейлор, Джина Лоллобриджида, Софи Лорен (между двумя последними, кстати, была так называемая «война бюстов»).

Величина груди стала, пожалуй, самым главным критерием, по которому можно было определить, насколько красива женская грудь. При этом, конечно, женщина должна была быть, что называется, «в теле» – худышки с выступающими ключицами никого не интересовали.

Так продолжалось довольно-таки долго, но в конце столетия, а точнее, в 1990-х гг., модной стала плоская фигура девочки-подростка. Все подиумы мира были заняты именно такими моделями, которые могли бы ставить рекорды по степени своей худобы. Стиль «унисекс», который они пропагандировали, стал достаточно популярным в молодежной среде, и большое количество молодых девушек буквально истязали себя различными диетами, комплексами упражнений и

прочими средствами для похудения. А уж обладательницы пышных бюстов искренне жалели о том, что не родились лет эдак на 30 раньше.

К счастью, эта немного изуверская мода уже ушла в прошлое, и снова все стали ценить большую, пышную грудь, которую конечно же не нужно прятать под широкие бесформенные майки или джемперы – ее подчеркивают сильно декольтированной одеждой... Итак, история показывает, что стандарты на протяжении веков менялись от скромной, аккуратной груди до пышной и действительно большой.

Ну а каковы современные каноны красивой груди? Вряд ли вы найдете женщину, которая скажет, что красива маленькая грудь. В этом деле лучше всего полагаться на мнение мужчин, которые, кстати, делятся на две группы – на тех, кто предпочитает большегрудых женщин, и тех, кто любит маленькую грудь. Первые следуют той истине, которая гласит, что «хорошего человека должно быть много». Если ее перефразировать, то можно сказать так: «Грудь, которую хочется ласкать, должно быть много». Вторые не согласны с этим мнением, возражая в ответ на это, что большая грудь – это некрасиво. Вспомним распространенные сравнения груди с выменем коровы или же определение грудей как «ведерных». Все это – плоды измышлений именно любителей маленькой груди.

Спор этот решить очень просто: дело вовсе не в сантиметрах или килограммах, а в любви. Если мужчине нравится

женщина, то он вряд ли откажется от нее только из-за того, что ее грудь не очень велика. Ну а те представители сильного пола, которые выбирают себе спутниц именно по таким критериям, видимо, просто обладают каким-то умственным недостатком.

Во все времена в Европе красивой считалась подтянутая, не дряблая грудь. Бюст также должен быть высоким, но в меру – слишком высокая грудь выглядит не просто некрасиво, а даже аномально. Грудь должна гармонично сочетаться с фигурой в целом. Это значит, что слишком большая грудь у хрупкой женщины маленького роста будет выглядеть некрасиво. Полная женщина, носящая бюстгалтеры нулевого размера, конечно, не выглядит идеальной, как и полногрудая худышка. Все должно быть в меру, поэтому если вы сама маленькая и обладаете миниатюрным телосложением, то мечтать о большой груди и не стоит – это, как говорится, не ваше.

Глава 2

Анатомия груди

Молочные железы – это парный орган, который является особенностью женского организма. Они располагаются на передней стенке грудной клетки и представляют собой образование из 15–20 железистых долей, внешний вид которых можно сравнить с виноградными гроздьями. В послеродовой период молочные железы вырабатывают молоко (этот процесс называется лактацией), которое при надавливании пальцами или сосательными движениями ребенка выделяется через точечные отверстия из сосков, каждый из которых окружен ореолом, проходя через выводные протоки – молочные ходы. Околососковые кружки того же цвета, что и соски, который может варьироваться от светло-бежевого до темно-коричневого. Нормальное функционирование молочных желез зависит от их развитости. В редких случаях встречаются аплазия – недоразвитие молочных желез, амастия – полное их отсутствие или гигантомастия – излишне развитые молочные железы.

Когда начинает расти грудь? Это происходит в 9–14 лет. Хотя рост груди может начаться несколько раньше или позже. Во время роста груди естественными являются болевые ощущения, выделение незначительного количества жидко-

сти из сосков. Если она темного цвета, то это является сигналом, что есть воспалительный процесс. В таком случае следует незамедлительно обратиться к врачу-гинекологу.

Как развивается грудь в процессе роста? Развитие женской груди проходит четыре стадии. Первая стадия – еще вчера грудь выглядела плоской, а сегодня... уже заметно на ощупь уплотнение под соском и околососковым пространством. Вторая стадия – происходит набухание груди, увеличение и изменение цвета соска и околососкового пространства. Третья стадия – под соском и околососковым пространством образуется припухлость. Четвертая стадия – грудь приобретает форму и достигает объема груди взрослой женщины.

Период роста груди от первой до последней стадии индивидуален, длится от полугода до шести лет.

Женская грудь в отличие от мужской имеет развитые молочные железы, которые способны вырабатывать молоко, необходимое для вскармливания новорожденного, хотя как у мальчиков, так и у девочек, находящихся в утробе матери, имеются зачатки молочных желез.

У девочек в период полового созревания (10–12 лет) происходит значительная перестройка организма, вызванная сложным воздействием гормонов, за выработку которых отвечают гипофиз, щитовидная железа, надпочечники и яичники. Молочные железы начинают усиленно развиваться и достигают своего полного развития к 18–20 годам. Мак-

симальное развитие грудных желез непосредственно приходится на период перед родами и момент кормления.

Обратное (инволюционное) развитие молочных желез приходится на 45–50 лет – начало климактерического периода, отличающегося сильной гормональной перестройкой организма. Как внешне, так и внутренне женская грудь подвергается значительным изменениям: она постепенно начинает увядать, утрачивать свою форму, и этот процесс, как и процесс старения всего организма в целом, к сожалению, необратим.

Глава 3

Уход за кожей груди

Правильный, своевременный уход за грудью позволит сохранить ее красоту. Надо ли говорить о том, что кожа груди и области декольте нуждается в ежедневном уходе не меньше, чем кожа лица или шеи. Ежедневный уход за грудью должен стать для вас процессом таким же естественным, как мытье рук и нанесение крема на кожу лица. Кожа на груди подвержена и воздействию внешней среды: для нее губительны ультрафиолетовые лучи, ветер, холод. Грубая кожа, с покраснениями, с расширенными порами выглядит малопривлекательно. Косметическая промышленность предполагает множество средств для поддержания кожи груди в отличном состоянии. Вам надо будет приложить минимум усилий и потратить совсем немного времени, чтобы ухаживать за своим телом. Нежная, шелковистая и здоровая кожа груди свидетельствует о том, что ее ткани также здоровы. Кроме того, запах, исходящий от здоровой и ухоженной груди, не сравнится ни с какими французскими духами, он гораздо быстрее пробуждает желание у мужчины.

Безусловно, говорить о гигиене в наши дни, когда у каждого в квартире есть горячая вода, смешно. А известно ли вам, что в XII–XIII вв. в Европе было не принято часто мыть-

ся. Знатные дамы заглушали запах пота духами. Декольтированные платья обязывали к тому, чтобы иметь красивую грудь, причем красивую не только по форме, но и по состоянию кожи. В те времена свирепствовала оспа: она не щадила никого – ни знатных, ни безродных. Болезнь оставляла на теле некрасивые шрамы – оспины. Кроме того, на теле человека обрели приют вши, блохи и клопы. Нередко под толстым слоем пудры можно было увидеть оспинки, блошиные укусы, а также грязь. В результате пудра, смешиваясь с грязью, превращалась в ужасную корку, причинявшую вред коже. В наш век, безусловно, таких дикостей не встретишь. Однако современной красавице надо придерживаться некоторых правил ухода за грудью.

Перво-наперво учтите, что кожа в области декольте очень нежная и ранимая. Средства по уходу за ней надо выбирать очень осторожно, потому что нельзя исключать возможность аллергической реакции на то или иное средство. Кроме того, на упаковке всех косметических средств и препаратов по уходу за кожей должно быть указано, как их применять и подтвердили ли их свойства клинические испытания. Использование непроверенных средств может в конечном итоге привести к серьезным дерматологическим заболеваниям, в том числе и к раку кожи.

Лучшим временем для нанесения всевозможных мазей, кремов и лосьонов по уходу за кожей считается время после 10 часов вечера. Вы можете задать вполне закономерный во-

прос: «Почему именно после десяти?» Дело в том, что в это время жизнь клеток кожи активизируется. Они начинают делиться в восемь раз быстрее, следовательно, все косметические препараты действуют более эффективно.

Немаловажное значение имеет и время года. Зимой нарушается водно-жировой баланс, поэтому кожу надо увлажнять. Летом она, наоборот, страдает от излишней жировой смазки. В период межсезонья проблема другая – коже надо приспособливаться к новым природным условиям, к новому температурному режиму. Результат – возникновение пятен непонятного происхождения, раздражений, угорьков и т. д. Естественно, что справляться в одиночку со всеми этими бедами коже не под силу, поэтому вы как хозяйка должны ей помогать.

Лето

Лето – чудесная пора! Солнце, золотой песок, лениво набегающая на берег волна – прелестнее пейзажа и не придумаешь. Целый день можно проводить на пляже, изредка заходя в воду, чтобы освежить раскаленное до самых косточек тело. Вечером вы еле доползаете до дома, чтобы бессильно упасть на кровать и тут же забыться чудесным сном. А наутро вы встаете и с ужасом обнаруживаете, что все тело болит. Ваша кожа покраснела так, что вы похожи на вареного рака. «Ничего, сейчас намажусь сметанкой, и все пройдет», – думаете вы. Да, пройти-то оно пройдет, но вот последствия того «загара» будут ужасными. Известно ли вам, что кожа в области декольте наиболее подвержена влиянию инфракрасных лучей? Если кожа спины, рук и ног справится с солнечной энергией без особых хлопот, то облучение груди доставит вам массу проблем. Пигментация – это самая незначительная неприятность из возможных. Чрезмерная доза облучения может вызвать рак кожи даже через 10 лет. Страшнее заболевания придумать нельзя.

Безусловно, нельзя отрицать пользу солнечных лучей. Ультрафиолетовое облучение, полученное в умеренных дозах, благотворно влияет на состояние кожи.

Она становится более гладкой, эластичной, так как солнышко рассасывает все воспалительные процессы на коже.

Под воздействием солнечных лучей активизируется кровообращение, и кожа приобретает красивый золотистый цвет.

Подставляя солнышку спину и грудь, обязательно помните о некоторых правилах.

1. Воздействие солнца не вредно в период с 8 до 11 часов утра, с 17 часов до вечера. В эти часы загорать можно смело, не боясь, что солнце обойдется с вами коварно. Загорайте в движении, а не лежа на подстилке, переворачиваясь время от времени и подставляя солнцу то один бок, то другой. При таком способе вы «за жаритесь», как сосиска-гриль. В движении же загар получается более ровным.

2. Перед тем как начать загорать, позаботьтесь о том, чтобы снизить воздействие ультрафиолета: это можно сделать, намазавшись защитным кремом. Определите степень защиты по индексу, написанному на флаконе. Чем индекс больше, тем выше степень защиты. Учтите, что, выбрав крем с максимальным индексом, вы можете загореть минимально. Такой крем поддерживает водно-жировой баланс. Благодаря кремам и маслам для загара чувствительность кожи к ожогам притупляется, а значит, вы не испытаете болевых ощущений. Нанося масло на кожу, втирайте его легкими круговыми движениями, чтобы не растянуть кожу груди. На тот случай, если вы не обзавелись специальным кремом для загара, вы можете воспользоваться обычным кремом или лосьоном, в состав которого входят вещества, предохраняющие кожу от ультрафиолета. На худой конец подойдет обычное расти-

тельное масло. Благодаря ему загар будет более равномерным.

3. Пик солнечной активности, когда находиться на солнце нельзя, приходится на период с 12 до 16 ч.

В это время советуем вам не испытывать судьбу, а накинуть парео на грудь и плечи, защищая их от солнца. Кстати, вы знаете, что такое парео? За красивым названием скрывается обычный отрез легкой ткани в тон купальника. Парео можно использовать как накидку, полотенце, можно соорудить из него юбку, импровизированное платье.

4. Если вы все же не вняли нашим советам и остались под солнцем, невзирая на то что оно припекает все сильнее и сильнее, сигналом опасности для вас должно стать легкое пощипывание и стягивание кожи. Это-значит, что опасную дозу ультрафиолета вы уже получили, а значит, не медлите и примите все меры, которые бы нейтрализовали ультрафиолет или хотя бы снизили его воздействие. Перво-наперво прикройте себя чем-нибудь и марш домой – лечиться. Особенно хорошо помогают в этом кисломолочные продукты: кефир, сметана. На худой конец смажьте кожу маслом – сливочным или растительным. Для скорейшего исцеления обожженной кожи некоторые советуют смазать пораженное место спиртовой настойкой. После этого кожу обязательно смазывают жирным кремом. Кожа станет более упругой, и морщин не будет. Но, если у вас очень чувствительная кожа, применять спиртовые и спиртосодержащие лосьоны и настойки

мы не советуем.

Для чувствительной и обгоревшей кожи хорошо применять примочки из настоя ромашки, череды и подорожника. Для того чтобы приготовить настойку из ромашки вам понадобятся только ее цветки. 2 ст. л. отобранных цветков (можно использовать как засушенные цветки, так и свежесобранные), залейте 2 стаканами воды комнатной температуры. Настой лучше делать в эмалированной посуде. Залив цветки, поставьте посуду на водяную баню. Нагревайте настой в течение 15 минут, не забывая помешивать. Через 15 минут настой можно снять с огня. Перед употреблением его обязательно остужают 45–55 мин. и процеживают. Хранить его надо в темном холодном месте. Максимальный срок хранения настоя – 48 часов. На солнечный ожог надо наложить смоченную в полученном настое вату.

Можно приготовить настойку из листьев череды, таким же способом, что и из цветков ромашки. Но особенно хорошо на «подгоревшую» кожу груди влияет подорожник, так как его листья обладают способностью регенерировать пораженные ткани. Настойка из листьев подорожника также готовится по описанной выше технологии.

Кроме настоек, для лечения обгоревшей кожи груди применяются компрессы, изготовленные из ягод и растений: арники горной (используются цветы), листьев скумпии, черники, морошки, брусники. Ягоды надо размять и наложить на марлевое полотно, которое затем накладывают на поражен-

ное место.

Через 3–5 дней после получения солнечного ожога кожа начинает шелушиться. Зрелище это не очень эстетичное, к тому же шелушение иногда сопровождается болями. Вам поможет сок сырого картофеля. Надо натереть картофель на терке, слить образовавшийся сок и смазывать им пораженные участки тела.

5. Учтите, что, если солнце скрылось за облаками, его воздействие не менее опасно. Солнечные лучи легко проникают через облака и продолжают влиять на кожу. Вода также не является преградой для ультрафиолета. Поэтому не пытайтесь скрыться от солнца под водой.

Помимо вышеперечисленных опасностей, которые связаны с получением солнечного ожога, на кожу вредно воздействует летняя жара. Это сказывается в появлении угорьков, потничков, маленьких прыщиков. Их возникновение связано с тем, что человек в жару сильнее потеет. Вообще, пот – это бесцветная жидкая субстанция, не имеющая запаха, потому что он состоит из воды, органических веществ и малого количества соли. «Откуда же запах?» – удивитесь вы. Запах вызван бактериями, которые участвуют в процессе разложения пота. Посредством пота выводятся шлаки, которые и вызывают появление угорьков и потничков. Страдает кожа и в области декольте. Она очень нежная, и на ней все «отражается» в первую очередь. Поэтому сначала мы поговорим о том, как можно предотвратить нежелательное выведение

шлаков таким образом.

Естественно, что, находясь целый день на работе, вы потеете, хотите вы того или нет. Вы – живой человек, и выделение пота – нормальный процесс. Чтобы снизить обильное потоотделение, можно попробовать меньше пить. Известно: чем больше пьешь, тем больше выделяется пота. С другой стороны, совсем не пить в жару – трудновато. Выход один: пить хорошие напитки, которые бы потом выходили из организма без всяких последствий на лице. То есть сразу следует исключить сладкие напитки, сухие концентраты, ненатуральные соки, а переходить на минеральную воду, зеленый несладкий чай и натуральные соки. В этом случае выведение шлаков не будет иметь столь неприятных последствий.

Далее, что можно еще сделать, – это время от времени (если нет возможности принимать холодный душ каждые 20 минут) делать **обтирание**. Да-да, всего лишь обтирание. В этом случае вам подойдут спирт-содержащие тоники и лосьоны, которые дезинфицируют потную кожу. А на потной коже, как известно, много грязи. С таким же успехом вы можете пользоваться минералкой. Минеральная вода отлично успокаивает раздраженную кожу и снимает все наслоения пота.

Из косметических средств мы бы посоветовали вам воспользоваться специальными эмульсиями. Эмульсия наносится на кожу груди. Она обладает прекрасной впитываемостью, тонизирует, увлажняет и предохраняет кожу от сыпи и

других неприятностей.

Помимо этого, можно принимать травяные ванны, которые благотворно влияют на кожу груди и уменьшают потоотделение. Вы можете воспользоваться липовым цветом, ивовой корой, бузиной, ромашкой, листьями грецкого ореха. Наполните ванну теплой, но не горячей водой и всыпьте туда 2–3 ст. л. липового цвета (ивовой коры, цветков бузины и т. д.). Полежите в ванне 10 минут. После ванны, не вытираясь, вотрите легкими круговыми движениями во влажную кожу нежирный крем.

Летом желательно не увлекаться ваннами, так как горячая вода способствует расширению пор. Летом кожные поры легко открываются под воздействием температуры, что также не придает коже особой привлекательности. Время приема ваннных процедур в летнее время следует сократить до 7—10 минут. И температура воды должна быть не выше 30–35 °С.

Желательно ежедневно принимать контрастный душ. Особенно полезны летом для кожи груди холодное омывание и обтирание кусочком косметического льда. Лучше всего применять *косметический лед*, приготовленный из настоев крапивы, подорожника, зверобоя, первоцвета, ромашки, мать-и-мачехи, Melissa, душицы, березовых листьев и др. Настои готовятся следующим образом: листья или цветки растений заливают кипятком и настаивают в течение суток. Затем полученный настой разливают по формочкам и

ставят в морозильник. Полученным льдом протирают кожу груди.

Чтобы летом предотвратить появление на коже груднойничков и прыщиков, ее необходимо тонизировать и время от времени очищать. Поэтому вы можете воспользоваться аппликациями из косметических смесей. Они не только питают кожу, но и хорошо защищают ее от воздействия бактерий, тонизируют.

Составляющие для приготовления отваров

Крапива (листья)	6 ст. л.	2 стакана кипятка
Подорожник (листья)	5 ст. л.	2 стакана кипятка
Зверобой (трава)	4 ст. л.	2 стакана кипятка
Перецвет (листья)	2 ст. л.	1 стакан кипятка
Ромашка (цветки)	6 ст. л.	2 стакана кипятка
Мать-и-мачеха	4 ст. л.	2 стакана кипятка
Мелисса (листья)	5 ст. л.	2 стакана кипятка
Душица	5 ст. л.	2 стакана кипятка
Березовые листья	4 ст. л.	2 стакана кипятка

Но, прежде чем вы займетесь приготовлением смеси из подручных продуктов, распарьте кожу груди, чтобы открылись поры. Тогда действие косметического средства будет более эффективным. Распаривать кожу можно над тазом с кипятком, в течение 5 минут, предварительно добавив туда цветки ромашки, либо накладывать на грудь теплый компресс. Его сделать очень просто: надо смочить в горячем ромашковом настое сложенное в несколько раз марлевое полотно, наложить его на грудь и снять, когда остынет. Смеси

накладывайте специальными лопаточками, следя за направлением: от центра груди к подмышкам.

После применения любой такой смеси необходимо нанести на кожу увлажняющий крем. Не злоупотребляйте смесями, иначе вы можете испортить кожу, сделать ее грубой и восприимчивой к внешним раздражителям. Как правило, аппликации делаются раз в две недели.

Смеси тонизирующие

Смесь огуречная

Огурец издавна был известен как прекрасное средство, обладающее способностью отбеливать кожу, а также стягивать расширенные поры. Для приготовления смеси вам понадобится 1 свежий огурец, 1 рюмка водки (50–60 г). Огурец очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. Полученную кашицу смешайте с водкой и поставьте смесь в стеклянной посуде на неделю в холод. По истечении недели смесь отожмите через марлю и наложите на кожу в область декольте на 10 минут. Смывайте ее теплой водой.

Предупреждение: на загоревшую кожу такую смесь накладывать нельзя. Если кожа на груди у вас сухая, не забудьте смазать ее после аппликации питательным кремом. Такое средство прекрасно подходит для жирной и нормальной кожи груди.

Для сухой кожи, которая и летом нуждается в допол-

нительном питании, можно приготовить следующую смесь. Для этого вам понадобится 1 огурец средней величины и 20 г масла. Огурец очистите от кожуры, натрите на крупной терке. Протертую мякоть огурца смешайте с растительным маслом. Такая аппликация накладывается на предварительно распаренную кожу и выдерживается в течение 10 минут. После нее применять дополнительные увлажняющие средства не требуется.

Смесь абрикосовая

Смеси из свежего абрикоса хорошо тонизируют жирную кожу груди. Для приготовления смеси вам понадобится 2 ст. л. абрикосовой мякоти, 1 ст. л. кефира. Мякоть абрикоса смешайте с кефиром. Полученная смесь наносится на кожу в области декольте, через 15 минут она смывается теплой водой. Для сухой кожи следует увеличить дозу кефира и уменьшить количество абрикосовой мякоти.

Смесь смородиновая

Возьмите смородину белых сортов, помните ее и наложите на кожу груди. Через 10 минут смойте смесь теплой водой.

Грушевая смесь

Груша содержит множество элементов (протеины, углеводы, каротин, витамины В и С), которые питают кожу и делают ее одновременно гладкой и эластичной. Груша натира-

ется на терке до образования кашицы. Кашицу нанесите на кожу груди, через 7 минут смесь смойте.

Манная смесь

Смесь из манной каши также хорошо воздействует на кожу в период летней жары. Сварите манку на молоке и вбейте в нее яйцо. Желательно использовать только желтки. Затем добавьте мед и растительное масло. Все как следует перемешайте и влейте немного фруктового или овощного сока (морковный или малиновый). Смесь должна иметь консистенцию густого крема. Нанесите ее на кожу, а через 10 минут смойте теплым настоем ромашки.

Смеси очищающие или подсушивающие

Кефирно-солевая смесь

Для приготовления смеси вам понадобится 30 г кефира и 1 ст. л. соли. Кефир смешайте с морской солью и нанесите на кожу в области декольте на 10 минут.

Яичная смесь

Летом хорошо накладывать на кожу груди яичные смеси, так как они отлично стягивают излишне жирную кожу, делая ее гладкой и эластичной. Для приготовления смеси вам понадобится 1 яйцо, 1 лимон, 10 г масла. Осторожно отделите желток от белка и смешайте его со свежотжатым лимон-

ным соком. Добавьте растительное масло. Наложите смесь на грудь и через 10 минут смойте ее теплой водой или травяным отваром.

Белково-морковная смесь

Кроме желтка, в косметологии активно применяется и белок. Особенно хорошо он воздействует на жирную кожу, очищая ее, делая упругой и эластичной. Вам понадобится 1 яйцо, 10 г моркови, 15 г масла. Яичный белок смешайте с растительным маслом. Натрите на мелкой терке морковь и добавьте ее в яйцо. Готовую смесь наложите на кожу груди и смойте через 10 минут теплой водой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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