

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

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



Оксана Бриза  
Георгий Эйтвин  
**Ухоженный бюст. Иди на таран – он не устоит**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6149148](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	5
Глава 2	8
Глава 3	9
Лето	10
Осень	16
Зима	17
Весна	20
Уход за проблемной кожей груди	23
Выведение родинок и бородавок	26
Осветление пигментных пятен	27
Кремы	28
Глава 4	30
Глава 5	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# 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 китайок, 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 создалось 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 пушшего эффекта подкладывали на живот подушечку – «выпуклость» спины зрительно становилась еще больше, талия почти не отличалась от груди по обхвату. 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 величии (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 «уни-секс», 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 бюстгальтеры 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 жидкости 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. Максимальное 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 мыться. 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, блошинные 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 вопрос: «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 растительное 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 пораженное 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 вышперечисленных 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 – трудно. 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 ванн 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, мяты, 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 груди гнойничков 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 (травя)	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, пред-

варительно 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 дополнительном 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 натирается 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 фрукто-

вого 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 свежееотжатым лимонным 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.

#### ***Яблочная смесь***

Для приготовления смеси вам понадобится 2 яблока средней величины, 2 яйца. Яблоки натрите на мелкой терке, смешайте со взбитым яичным белком. Готовую смесь наложите на грудь на 10 минут и по истечении времени смойте теплой водой.

После применения любой такой смеси необходимо нанести на кожу увлажняющий крем.

### **Лосьоны**

Мы уже говорили, что аппликации должны накладываться на кожу груди не часто – один раз в две-три недели. Но заботиться о коже груди надо ежедневно. В этом вам помогут лосьоны, которые можно купить, а можно сделать самим. Летом лучше использовать лосьоны на спиртовой основе, которые могли бы подсушить кожу. Протирать кожу лосьоном надо каждый вечер, снимая частицы пыли, пота, грязи. Большой хитрости в том, как протирать кожу лосьоном, нет. Смочить ватку и легкими круговыми движениями от центра к соскам протереть кожу. Марлевые салфетки лучше не использовать, так как они слишком жесткие для нежной кожи груди.

Лосьоны, как и косметические смеси, можно приготовить в домашних условиях. Как правило, для приготовления используют фрукты и овощи.

#### ***Лосьон «Огуречный»***

Огурцы нарежьте ломтиками, поместите их в бутылку и залейте водкой без вкусовых добавок и эссенций. Бутылку выставьте на солнце. По истечении 10 дней лосьон будет готов.

#### ***Лосьон «Клубничный»***

Переберите ягоды клубники и отделите плодоножки и чашелистики. Отобранные ягоды залейте водкой или разведенным спиртом. Поставьте содержимое в холодильник и настаивайте в течение месяца. Через месяц настой процедите и разведите таким же количеством кипяченой воды.

#### ***Лосьон «Ромашка»***

Вам понадобятся цветки ромашки, настурции, календулы (6 ст. л.), 250 г водки. Цветки залейте

кипятком (400 мл) и поставьте в темное место. Через 5 часов настой процедите и добавьте водки.

### ***Компрессы***

Забываясь о коже груди летом, неплохо время от времени делать компрессы. Сила и польза их в том, что они путем согревания верхнего слоя кожи улучшают кровообращение в тканях, в результате чего кожа становится более эластичной, следовательно, и грудь делается упругой, подтянутой. Очень хорошо помогают следующие компрессы.

#### ***Компресс «Камфарный»***

Вам понадобится 100 г камфарного спирта, 100 г водки. Возьмите спирт камфарный и смешайте его с водкой. Водку желательно брать без вкусовых добавок и эссенций. Сложенное в несколько раз марлевое полотно намочите в составе и положите на грудь. Через 7—10 минут компресс можно снимать.

#### ***Компресс «Ромовый»***

Такой напиток, как ром, также может быть использован в качестве составляющего для компресса. Вам понадобится 100 г рома, 3 лимона. Ром смешайте со свежесотжатым лимонным соком. Смочите в полученном составе марлевое полотно и приложите его к груди. Через 10 минут компресс можно снимать.

Компрессы нельзя применять в случае заболеваний молочных желез.

Если оставить компресс на более долгое время, может возникнуть ожог.

Летом можно активно проводить пилинг-процедуры, в результате которых кожа груди становится шелковистой и эластичной. Пилинг усиливает кровообращение, выводит шлаки, и в результате кожа буквально «светится» и выглядит здоровой. На области декольте пилинг проводится один раз в месяц, так как там кожа очень нежная и тонкая. После пилинга обязательно смажьте кожу питательным кремом.

## Осень

Осенью уход за грудью минимален по сравнению с другими временами года. Почему? Осенью много свежих фруктов и овощей, а значит, мощная витаминная поддержка организму обеспечена. Единственное, на что вам надо обратить внимание, – уход за кожей, перенесшей загар. Осенью он сходит, поэтому накладывайте на кожу груди отшелушивающие смеси, которые справятся с остатками загара, мягко и бережно очищая кожу. Перед нанесением смеси надо обязательно распарить кожу груди над тазом, чтобы открылись поры.

В осенний период кожа нуждается в защите и питании перед наступающими морозами. Средства по уходу за кожей все те же: аппликации из косметических смесей, ванны, лосьоны. Аппликации желательно делать из свежих овощей и фруктов.

Главными процедурами для кожи груди должны стать активное увлажнение и питание. Особенно важно проводить их в период, когда наступает похолодание, когда ласковое сентябрьское солнышко сменяют ветры, туманы и дожди октября. С наступлением ноябрьских морозов отшелушивающие и очищающие процедуры можно свести к минимуму, зато увеличить питательные.

Время от времени можно проводить пилинг-операции. Мягкой щеточкой круговыми движениями помассируйте кожу в области декольте и наложите раствор соды и мыла. Осторожно потрите и смойте теплой водой. После пилинга обязательно увлажните кожу кремом.

## **Зима**

С наступлением холодов кожа груди испытывает настоящие муки: она мерзнет, ей не хватает влаги, поэтому она становится сухой и начинает шелушиться. Зимой любая кожа, даже очень жирная, нуждается в хорошем питании и активном уходе. Кроме того, когда холодно, человеку хочется принять горячую ванну, а частые ванны вызывают пересушивание кожи груди. Зимой ваш девиз должен быть таков: «Увлажняем, увлажняем и еще раз увлажняем!»

Постарайтесь зимой свести употребление мыла к минимуму. Мыло плохо действует на кожу груди: она начинает шелушиться, на ней появляются покраснения и пятна. Для мытья груди используйте мягкий гель, рН которого нейтральный, а также всевозможные пенки для мытья. Они мягко очищают кожу, не пересушивают ее и не вызывают раздражений.

В зимнее время не пользуйтесь лосьонами и тониками, изготовленными на спиртовой основе. Спирт сушит кожу, которая зимой и так обезвожена. Каждый вечер питайте кожу груди увлажняющими кремами, в состав которых обязательно входят жировые компоненты. Эти компоненты хороши тем, что предотвращают испарение влаги и делают кожу очень эластичной и нежной. Зимой откажитесь от отшелушивающих кремов и очищающих смесей. Хорошо использовать увлажняющие и питательные аппликации, но делать их надо не чаще одного раза в две недели. Зимой кожу не надо предварительно распаривать, чтобы наложить аппликацию.

### ***Увлажняющие и питательные аппликации***

#### ***Смесь масляная***

Любое растительное масло немного нагрейте, пропитайте им вату и наложите ее на грудь и область декольте на 10 минут.

#### ***Смесь творожная***

Прекрасное питательное средство – творог. Творог прокрутите через мясорубку. Смешайте его с маслом (лучше воспользоваться оливковым или кукурузным). Творог и масло надо брать в равных пропорциях. Готовую смесь наложите на грудь на 15 минут. Смывайте смесь травяным отваром. Масло в составе можно заменить растопленным медом или нежирной сметаной.

#### ***Смесь майонезная***

Питательными свойствами обладает и майонез. Вам понадобится 50 г майонеза, 10–20 г меда. Майонез смешайте с медом, хорошенько перемешайте и наложите на кожу груди. Через 15 минут состав можно будет снять ватным тампоном, смоченным в молоке.

#### ***Смесь капустная***

Капустная смесь также благотворно влияет на состояние кожи груди зимой. Мелко нашинкуйте капусту и поместите ее в молоко. Поставьте смесь на огонь. Когда она уварится до состояния кашицы, состав можно снимать с огня – он готов к применению. Очень горячую смесь использовать, конечно, нельзя, надо подождать, пока она остынет. Через 15 минут аппликацию можно удалить ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

## **Лосьоны**

Ежедневный (вернее «ежевечерний») уход за кожей груди в зимний период можно осуществить с помощью безалкогольных лосьонов. Их можно приготовить самим.

### ***Лосьон «Медовый»***

Этот лосьон хорошо влияет на обезвоженную кожу. Вам понадобится 30 г липового цвета, 20 г меда. Липовый цвет залейте, стаканом кипятка. Настаивайте смесь в течение суток в темном месте. Готовый настой смешайте с медом. Лосьон готов.

### ***Лосьон «Травяной»***

Для приготовления лосьона вам понадобится 50 г шалфея, ромашки, мать-и-мачехи, зверобоя, тысячелистника и 2 ампулы витамина В<sub>1</sub>. Растения залейте кипятком (400 мл). Настаивайте смесь в течение 3-х часов. Затем процедите, сбор отожмите через марлю и добавьте витамин В<sub>1</sub>.

### ***Лосьон «Земляничный»***

Для приготовления лосьона вам понадобится 60 г лесной земляники. Ягоды разомните ложкой и залейте стаканом теплой кипяченой воды. Настаивайте в течение 3 часов, затем процедите. Каждый вечер протирайте кожу области декольте ваткой, смоченной в лосьоне.

### ***Лосьон «Мелисса»***

Раздраженную ослабленную кожу можно «успокоить» косметическим кремом или лосьоном с мелиссой. Противный зуд уходит, покраснения нейтрализуются. Кожа становится шелковистой и упругой, она получает необходимые ей жиры и влагу.

## **Компрессы**

Помимо лосьонов, зимой, как и летом, можно делать компрессы. Для сухой обезвоженной кожи хорошо применять ромашковый компресс. Для приготовления компресса вам понадобится 2 ст. л. цветков ромашки. Залейте их кипятком и поставьте настояться. В полученном настое, еще горячем, смочите полотенце или марлевое полотно и наложите на кожу в области декольте.

## **Ванны**

Зимой очень полезно принимать ванны, которые хорошо размягчают сухую кожу, открывают поры и делают процесс увлажнения более легким. После ванны кожу обязательно смазывают жирным кремом.

Для смягчения и питания кожи в ванну можно добавить овсяные хлопья, пшеничные отруби, крахмал. Все эти компоненты прекрасно смягчают кожу, делают ее гладкой и эластичной. Отруби и хлопья надо зашить в небольшой холщовый мешочек и опустить в воду. Добавлять отруби непосредственно в воду не стоит, так как они не растворяются в воде, а прилипают к коже. Крахмал можно добавлять прямо в ванну. Как правило, для смягчения воды добавляют 200 г крахмала.

Прекрасным косметическим средством являются травяные ванны, которые успокаивают раздраженную кожу, а также питают ее и тонизируют. В ванну можно добавить настой

из ромашки и льнянки обыкновенной, отвар кирказона, настой из сушеницы топяной. Кроме того, широко практикуются для стимулирования и тонизирования кожи груди ванны с добавлением настоя, приготовленного из сбора трав и цветов. Вам понадобится 100 г травяного сбора, в который должны войти липа, череда, хвощ полевой, смородиновый лист, мята перечная и ромашка. Все залейте кипятком (0,5 л). Оставьте настаиваться на час. Готовый настой процедите и вылейте в ванну.

Кроме травяных настоев, в ванну могут добавляться и отвары из трав. На 1 л воды вам понадобится 300 г травы (полынь, липовый цвет и розмарин). Все залейте водой, поставьте на огонь и кипятите в течение 15 минут. После этого отвар процедите и добавьте в воду.

Для улучшения цвета кожи груди приготовьте ванну с шалфеем и семенами горчицы. Эти вещества активизируют процессы кровообращения, в результате чего приток крови к коже улучшается. Вам понадобится 60 г листьев шалфея и семян горчицы. Все залейте 2 стаканами холодной воды и дайте смеси настояться в течение получаса. По истечении времени вылейте готовый настой в ванну. Травяные ванны зимой надо принимать раз в две недели.

## Весна

Весна, несомненно, прекрасное время года. Весна пробуждает все живое от долгого зимнего сна. Хочется петь и радоваться. Хорошее настроение – залог здоровья. Однако не забывайте про кожу груди. На ней во вторую очередь (в первую – на вашем лице) скажется переход на весенний режим. Прежде всего организм будет «страдать» от нехватки витаминов. Значит, кожу надо будет активно питать. И питать не только жирными увлажняющими кремами и масками, но и витаминами. Авитаминоз может выражаться в том, что на груди, возможно, появятся мелкие трещинки, шелушащиеся участки, угорьки. Изменится цвет груди – сероватый, с еле различимыми желтоватыми пятнами. Розовый цвет коже вернут витаминные настои, аппликации, лосьоны.

### ***Питательные аппликации***

#### ***Желтково-жировая смесь***

Для приготовления смеси вам понадобится 1 яйцо, 20 г растительного масла, 15 г воды, 10 г лимонного сока. Разбейте яйцо и отделите желток от белка. Растительное масло подогрейте и смешайте со взбитым желтком. В смесь добавьте воды и лимонного сока. Готовый состав разделите на три части и наложите одну часть тонким слоем на кожу груди, через 1 минуту на первый слой наложите второй, и через 2 минуты наложите последний слой. Как только почувствуете, что аппликация начала стягивать кожу на груди, смывайте ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

#### ***Аппликация из льняного семени***

Такая аппликация благоприятно воздействует на кожу, страдающую от нехватки витаминов. Для приготовления маски вам понадобится 40 г льняного семени, 2 стакана воды. Льняные семена залейте водой и кипятите до готовности. Разваренное семя тонким слоем наложите на кожу в области декольте на 10 минут. Смойте маску теплой водой.

#### ***Витаминная травяная аппликация***

Вам понадобится 2 ст. л. смеси из следующих трав: подорожника, мяты, ромашки 200 г кипятка и 20 г картофельного крахмала. Травяную смесь залейте кипятком. Через час, когда настой будет готов, процедите его и добавьте картофельного крахмала. Готовую смесь наложите на кожу груди на 15 минут и смойте теплой водой.

#### ***Аппликация из листьев ягод***

Из ягодных листьев также можно сделать витаминную аппликацию для ослабленной кожи груди. Воспользуйтесь ежевичными, малиновыми и калиновыми (калину можно заменить мать-и-мачехой) листьями. Измельчите их до кашицеобразного состояния. Грудь предварительно смажьте очень жирным кремом и верху наложите измельченные ягодные листья. По истечении 10 минут аппликацию снимите ватным тампоном.

#### ***Аппликация из листьев одуванчика***

Листья одуванчика содержат все необходимые витамины (аскорбиновую кислоту, железо, каротин, витамины), поэтому вам будет нелишним воспользоваться ими. Листья одуванчика (одуванчик можно заменить щавелем) мелко порежьте и смешайте с протертым творогом. Полученную кашицу наложите на кожу груди на 10 минут. По истечении этого времени снимите смесь ватным тампоном, смоченным в молоке.

## **Лосьоны**

Ежедневный уход за грудью в весеннее время осуществляется, как и в любой другой период года, с помощью витаминных настоев и лосьонов. Они питают кожу груди, хорошо увлажняя ее и повышая ее тонус.

### ***Лосьон «Молочный»***

Он хорошо подходит для ежедневного использования. Для приготовления лосьона вам понадобится 3 ст. л. сухих лепестков шалфея, полстакана молока. Лепестки шалфея залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение 20 минут. Настой процедите и добавьте полстакана молока. Полученным лосьоном протирайте кожу груди каждый вечер.

### ***Лосьон «Витаминный»***

Этот лосьон богат веществами, благотворно влияющими на ослабленную кожу груди. Для приготовления настоя вам понадобится 40 г смеси следующих трав: подорожника, шалфея, мяты, ромашки, петрушки, розы и 1 стакан кипятка. Сухой сбор заварите кипятком.

В течение суток настаивайте лосьон. Протирайте кожу каждый вечер ватным тампоном.

### ***Лосьон «Липовый»***

Этот лосьон хорошо питает и стимулирует кожу груди. Для его приготовления вам понадобится 40 г смеси следующих трав: липового цвета, мяты, зверобоя и 1 ст. кипятка. Травы залейте кипятком и настаивайте лосьон в течение суток.

Если у вас кожа груди жирная, при приготовлении весенних витаминных лосьонов добавляйте в состав 10–15 мл спирта.

## **Кремы**

Весной кожу груди необходимо питать витаминными кремами. Собственноручно приготовленные, они поддержат вашу кожу, активизируют кровообращение и поднимут ее тонус, улучшат цвет кожи.

### ***Крем «Ромашковый»***

Для приготовления крема вам понадобится 30 г цветков ромашки, 40 г маргарина, 30 г растительного масла, 20 г касторового масла, 30 г меда, 2 яичных желтка. Для начала приготовьте ромашковый настой. Цветки ромашки залейте кипятком и настаивайте в течение 4-х часов. Маргарин растопите на водяной бане, влейте растительное и касторовое масло. Как следует все размешайте и добавьте меда. Желтки отделите от белков и влейте их в растопленное масло. Настоявшуюся ромашку процедите и влейте в готовую массу. Тщательно все размешайте и перелейте в баночку. Крем храните в холодильнике. Каждый вечер наносите его на кожу груди ватным тампоном.

## **Ванны**

Кремы, маски и лосьоны – это все хорошо, но не забывайте о ваннах! Весной витаминные ванны коже груди просто необходимы. Они расширяют поры, активизируют кровообращение и питают кожу.

Для весенней витаминной ванны приготовьте отвар из березовых и малиновых листьев, мяты, ромашки и клевера. На 200 г сбора приходится 2–2,5 л воды. Варите смесь в течение 15 минут, затем процедите отвар и добавьте в ванну. Благодаря травам, входящим в состав отвара, кожа груди приобретет утраченную эластичность.

## **Уход за проблемной кожей груди**

Вы опускаете глаза вниз и с огорчением замечаете еще один прыщик на груди, а рядом с ним еще один. Он такой маленький, руки сами тянутся, чтобы выдавить его. Выдавлив, вы успокаиваетесь.

Однако на следующий день замечаете рядом с красным пятнышком новый прыщик. Вы выдавливаете и его, а через неделю вам просто страшно на себя взглянуть: вся грудь в мелких пятнышках, угорьках, прыщиках.

Вы забыли одно неписаное правило – на груди нельзя давить угри и прыщи, с ними надо бороться косметическими препаратами: с помощью аппликаций, лосьонов, ванн, а также компрессов.

«Грязная» кожа обязательно нуждается в распаривании. Паровые ванночки хорошо открывают загрязненные и забитые поры, благодаря чему кожа груди «дышит», а значит, становится более здоровой и цветущей.

Время от времени надо массировать пористую жирную кожу щеткой с натуральной мягкой щетиной, чтобы усилить кровообращение. Это благотворно скажется на состоянии кожи.

Очистку пористой жирной кожи надо проводить не чаще одного раза в неделю. Предупреждение: при наличии на коже гнойничков и ранок данную процедуру проводить нельзя.

Старое испытанное средство в борьбе с нечистой кожей груди (черные точки, сальная на ощупь кожа) – это применение мыльного крема с солью. Благодаря входящим в состав пилинга веществам кожа очищается, становится упругой, повышается процесс кровообращения в тканях.

### ***Аппликации для жирной угреватой кожи***

#### ***Яблочная аппликация***

Очистите яблоко от кожуры и натрите его на мелкой терке. Полученную кашу смешайте со взбитым белком и добавьте муки. Все размешайте и готовую смесь наложите на грудь. Через 10 минут смойте смесь теплой водой и протрите кожу льдом, чтобы поры стянулись.

#### ***Капустная аппликация***

Пропустите капусту через мясорубку. Полученную кашу наложите на марлевое полотно и приложите его к коже груди на 10 минут.

#### ***Морковная аппликация***

Эта аппликация хорошо влияет на жирную кожу, улучшает ее цвет. Морковку натрите на мелкой терке и полученную кашу нанесите на грудь. Через 10 минут снимите массу ватным тампоном.

#### ***Яблочно-молочная аппликация***

Яблоко нарежьте кубиками и разварите его в небольшом количестве молока, чтобы получилась каша. Когда она немного остынет, наложите состав на грудь и через 15 минут смойте его холодной водой.

## **Очищающие смеси**

### ***Желтковая смесь***

Жирную угреватую нечистую кожу полезно очищать желтком. Желток тщательно отделяется от белка и смешивается с растительным маслом. Хорошенько все перемешивается и добавляется уксус. Уксус можно заменить лимонной кислотой. Получившаяся смесь наносится на кожу груди.

Область декольте осторожно массируется. Смывайте смесь, когда ощутите чувство стянутости кожи. Это произойдет примерно через 3–5 минут. Лучше всего, конечно, наносить смесь ватным тампоном и им же массировать кожу.

После применения средства кожу смажьте нежирным кремом.

### ***Смесь из отрубей***

Пористую кожу груди можно очищать с помощью отрубей. Отруби (можно использовать овсяные, пшеничные, рисовые и т. д.) пропустите через мясорубку. Полученную смесь смешайте с водой до образования кашицы. Массу накладывайте на предварительно увлажненную кожу груди, нежно ее массируя. Как только масса будет легко скользить по коже, ее можно будет смыть теплой водой, в которую для смягчения добавлено немного буре.

## **Лосьоны**

### ***Лосьон из хвоща полевого***

Очень хорошо помогает при пористой жирной коже лосьон, приготовленный из измельченного полевого хвоща. Для приготовления лосьона вам понадобится 30 г хвоща, 200 мл водки. Залейте хвощ водкой и дайте настояться в течение 3 недель. Протирайте лосьоном кожу груди каждый вечер.

### ***Лосьон из одуванчика и лопуха***

Для приготовления этого лосьона вам потребуется 100 г корней одуванчика и лопуха, 200 мл воды, 100 мл водки. Тщательно промойте их под струей горячей воды, высушите, измельчите. Залейте измельченные корни кипятком и настаивайте в течение 3-х часов. Когда настой будет готов, процедите его и соедините с водкой.

### ***Лосьон «Медовый»***

Этот лосьон хорошо ухаживает за воспаленной и пораженной кожей. Для его приготовления вам понадобится 40 г меда, 20 мл уксуса и 1 ст. л. водки. Все как следует размешайте и влейте 1 стакан холодной кипяченой воды. Лосьон готов к применению.

### ***Лосьон из аира болотного***

Приготовьте лосьон из корня аира болотного, который обладает противовоспалительным действием, тонизирует жирную кожу, устраняет избыток кожного сала. Для приготовления лосьона вам понадобится 30 г корня, 250 мл водки. Корень мелко измельчают и настаивают в водке в течение недели.

## **Ванны**

Травяные ванны можно особенно посоветовать женщинам с жирной кожей груди. Такие ванны содержат максимальное количество компонентов, вытягивающих гнойнички, шлаки, кожное сало. Они нормализуют работу сальных желез, и кожа становится чище и здоровее.

### ***Ванна из трав с лимонной цедрой***

Приготовьте настой из цветов ромашки, календулы и розмарина, а также лимонной кожуры. Для этого вам понадобится 30 г цветков ромашки, 30 г розмариновых цветков, 30 г календулы, 20 г лимонной цедры. Для получения цедры кожуру лимона пропустите через мясорубку. Полученную смесь залейте кипятком и настаивайте в течение 2 часов. После этого добавьте готовый настой в ванну.

### ***Ванна «Весенняя»***

Листья крапивы, первоцвета весеннего, полыни, мяты и лапчатки возьмите в равных частях (по 30 г) и залейте 3 стакана кипятка. Настаивайте смесь в течение 3 часов, после чего процедите и добавьте в ванну.

### ***Ванна «Лесные ягоды»***

Малиновых, земляничных, ежевичных листьев возьмите по 40 г. Залейте кипятком, настаивайте в течение 2 часов. Готовый настой процедите и вылейте в ванну.

### ***Ванна «Мелисса»***

Листья мяты перечной измельчите и залейте водкой. Настаивайте в течение недели. После этого процедите и добавьте воды. На 30 г листьев требуется 150 мл водки и 60 мл воды.

### ***Борьба с растяжками***

Очень часто при резком похудении или после окончания периода грудного вскармливания на груди образуются растяжки. Конечно же они не делают вас привлекательнее. А есть ли способ избавиться от них или хотя бы сделать менее заметными? Врачи считают, что в этом случае ничем помочь нельзя. Но, к счастью, помимо официальной медицины, есть еще и медицина народная, а для нее, как известно, невозможного практически нет. Так вот, народные целители считают, что при помощи некоторых средств вполне возможно вернуть груди девичью упругость и избавиться от растяжек. Что же это за средства? А самые обыкновенные. Мы хотим предложить вашему вниманию некоторые из них.

### ***Средство 1***

Обильно смазывайте грудь каждый вечер перед сном топленым говяжьим или бараньим салом. Если ни того ни другого под рукой не окажется, то вместо них вполне можно использовать растительное или оливковое масло.

### ***Средство 2***

Второй способ избавления от растяжек также прост. Вам понадобится сырой куриный желток. Обильно смажьте участок груди в том месте, где появились растяжки, оставьте желток до высыхания на 10–15 минут, а затем смойте теплой водой. Эту процедуру проводите два раза в день – утром и вечером. Поверьте, результат не заставит себя ждать.

## Выведение родинок и бородавок

Родинки на груди могут выглядеть очень пикантно, но, к сожалению, довольно часто случается так, что на груди появляются «украшения» в виде родинок или бородавок, которые приносят своим владелицам одни неприятности. К счастью, сейчас косметическая хирургия достигла высокого уровня, и к ее услугам прибегают все чаще и чаще. Однако стоимость операций по удалению бородавок и родинок достаточно высока, так что далеко не все желающие могут выложить кругленькую сумму, чтобы избавиться от своих недостатков. Кроме того, далеко не все с большим восторгом относятся к мысли о хирургическом вмешательстве. Оказывается, подобные проблемы волновали человечество всегда, и наши предки не оставались безучастными к подобным проблемам прекрасной половины человечества. Еще несколько веков назад были созданы средства, помогающие избавиться от бородавок и родинок, в том числе и на груди.

Способов удаления бородавок и родинок существует великое множество, однако далеко не все они могут быть использованы, когда речь идет о такой деликатной и нежной части тела, как женская грудь. Поэтому все эти способы являются крайне щадящими, но при этом их эффективность не снижается.

Итак, возьмите небольшую картофелину, разрежьте ее пополам, натрите половинкой картофеля бородавку или родинку, не дающую вам покоя. После этого соедините обе половинки картофелины, свяжите их ниткой и закопайте в землю. Знахари считают, что по мере того как картофелина будет сохнуть в земле, бородавка или родинка будут уменьшаться в размерах и со временем исчезнут вовсе.

Помимо картофелины, вам поможет самый обычный горох. Обведите горошиной каждую бородавку или родинку, от которых вы мечтаете избавиться, и бросьте в реку (подойдет и другой открытый водоем: озеро, пруд, болото, ручей и т. д.) через плечо. Считается, что после подобной процедуры вы навсегда избавитесь от ненавистных родинок и бородавок.

Оба вышеописанных способа «лечения» являются симпатическими, т. е. на первый взгляд не оказывают никакого лечебного воздействия, а скорее, напоминают обряд или ритуал. Однако ими пользовались во все времена, и довольно небезуспешно. Секрет механизма их действия непонятен до сегодняшних дней. Однако они «срабатывают»!

## Осветление пигментных пятен

Помимо родинок, бородавок, растяжек и прочих неприятностей, женщины очень часто переживают по поводу появления пигментных пятен. Эти пятна появляются, как правило, из-за воздействия солнечных лучей или с возрастом. К счастью, их можно вывести полностью или сделать более незаметными. В этом случае наилучшим помощником для вас будет чистотел. На основе сока чистотела можно приготовить несколько чудодейственных средств.

Засушенный и измельченный чистотел залейте кипятком и дайте настояться в течение 1–1,5 часа. После этого процедите отвар через марлю и добавьте к нему несколько капель лимонного сока, а затем – растительное масло. Полученную смесь хорошенько взболтайте и применяйте ежедневно на ночь, втирая ее в пораженные пигментными пятнами участки кожи.

Для приготовления этого средства вам понадобится сок свежесорванного чистотела и растительное масло. Смешайте два эти компонента и нанесите на пигментные пятна, подержите 5—10 минут, а затем тщательно смойте теплой водой. Эту процедуру делайте через день в любое удобное для вас время.

## Кремы

Кремы – это универсальное косметическое средство по уходу за кожей. Современная косметическая промышленность предлагает множество кремов, применяя которые, можно просто и быстро достичь максимального эффекта. Надо только внимательно исследовать кожу груди, определить, каков ее тип, и приступить к правильному уходу. Кремы подразделяются на следующие виды.

**Увлажняющие кремы** – такие кремы нужны любой женщине вне зависимости от того, какая у нее кожа груди – сухая или жирная. Вопреки расхожему мнению о том, что жирная кожа груди не нуждается в дополнительном увлажнении, ей также требуется увлажнение. Жирную кожу необходимо вымыть с мылом, а потом увлажнить кремом. Естественно, для жирной кожи нужны кремы, в которых значительно снижено количество жиरोобразующих компонентов.

В холодное время года кожа теряет защитную жировую пленочку, поэтому она нуждается в дополнительном увлажнении. Это касается как сухой кожи, так и жирной, и нормальной. Применение увлажняющих кремов должно стать для вас ежедневной процедурой. Легкими круговыми движениями нанесите крем на ночь, а утром протрите кожу груди теплой водой. А вот летом процедуру увлажнения кремом можно свести к минимуму. Особенно это касается жирной кожи.

В состав увлажняющего крема обязательно входит ланолин, который мягко обволакивает кожу и покрывает ее защитной пленкой. Воск обеспечивает увлажненность кожного покрова.

Соли магния, которые обязательно входят в состав увлажняющего крема, делают мышцы упругими и не дают им атрофироваться. А это значит, что кожа груди будет упругой, эластичной и гладкой.



**Очищающие кремы** – такие кремы особенно полезны для жирной кожи. Можно, конечно, попробовать «очистить» жирную кожу груди мылом, но эффект будет не тот. Мыло сушит кожу, делает ее грубой и неэластичной. В отличие от мыла очищающий крем мягко снимает загрязнение и одновременно увлажняет кожу. После использования очищающего крема не возникает ощущения стянутости и сухости кожи. Для жирной кожи применение очищающих кремов должно проводиться не чаще, чем один раз в 7—10 дней. На сухой коже апробировать действие очищающих кремов не следует, так как они отрицательно воздействуют на кожу.

Иногда в состав очищающих кремов входит пантенол. Это такое вещество, которое способствует регенерации клеток кожи, тем самым омолаживая ее.

**Отшелушивающие кремы** – их действие проявляется в удалении ороговевших (отмерших) частичек кожи. С течением времени, даже если вы каждый день используете мыло, кожа теряет свой естественный цвет, поры выглядят более расширенными, а все потому, что верхний покров кожи «постарел». Старые ороговевшие частички надо удалять отшелушивающим кремом. Применять такой крем можно не чаще одного раза в неделю для жирной кожи, одного раза в две недели – для сухой, для нормальной кожи будет достаточно одного раза в 10 дней. После применения такого крема обязательно надо увлажнить кожу.

В состав отшелушивающего крема обязательно входит такое вещество, как папаин. Именно он позволяет провести отшелушивание в щадящем режиме, способствуя разглаживанию кожи.

**Питательные кремы** – в состав таких кремов обязательно входят микроэлементы, витамины и питательные вещества, которые благотворно влияют на кожу. Они питают ее снаружи, постепенно проникая в более глубокие слои. Как правило, питательные кремы бывают ночного действия, т. е. их наносят на ночь на предварительно очищенную кожу. За ночь, когда организм находится в состоянии покоя, действие крема проявляется наиболее активно.

**Тонизирующие кремы** – действие крема проявляется в том, что его составляющие, проникая в эпителий, омолаживают клетки кожи. В результате регулярного применения кремов с тонизирующим эффектом кожа разглаживается, приобретает ровный матовый цвет. В состав тонизирующих кремов входят фруктовые кислоты и витамины. Кислоты восстанавливают эпителий, делая кожу нежной и гладкой.

**Стимулирующие кремы** – применение таких кремов особенно хорошо сказывается на стареющей увядающей коже, потому что они стимулируют работу клеток кожи. Молодая кожа гораздо реже испытывает потребность в дополнительной стимуляции, нежели увядающая. Стимулирующие кремы обязательно наносят на предварительно очищенную кожу на ночь.

**Защитные кремы** – защищают кожу груди от пересушивания, от воздействия ультрафиолетовых лучей, от загрязнений, от температурных перепадов и т. д. и т. п. Действие защитных кремов проявляется в том, что они покрывают кожу тонкой невидимой пленочкой, предохраняющей эпителий от нежелательного воздействия внешней среды. В защитном креме нуждается любая кожа.

## Глава 4

### Макияж для бюста? а почему бы и нет!

Вы не довольны своей грудью? И считаете, что она слишком мала? В этом разделе мы поговорим о том, как сделать так, чтобы ваша грудь зрительно казалась больше и красивее. При этом вам не потребуется выбирать для этого специальную белье и одежду, покупать новые блузки или платья.



Прежде всего запаситесь косметическим набором, с помощью которого вы будете «творить» свою грудь. Преимущество этого способа в том, что он позволяет изменять облик вашей груди тогда, когда это необходимо.

Известные визажисты утверждают, что грудь можно зрительно сделать больше, если нанести на нее крем-пудру и затем слой талька или самую обыкновенную рассыпчатую пудру.

Можно, используя очень светлый тон пудры, оптически увеличить объем вашей груди. Для этого возьмите пудру и нанесите ее на кожу груди в виде схематичной галочки, острый конец вашего «рисунка» должен находиться между грудями. Если же, наоборот, вы собираетесь «уменьшить» объем вашей груди, то вместо светлой пудры вам надо использовать темную, которая обладает эффектом «скрадывать» площадь поверхности, на которую нанесена.

А теперь несколько слов о том, как следует наносить пудру. Ведь кожа на груди имеет некоторые особенности, которые нельзя не учитывать. Прежде всего это довольно сильное потоотделение, из-за которого пудра плохого качества будет просто уродовать вашу кожу, поэтому отдайте предпочтение легкой, желательно рассыпчатой пудре.

После того как вы нанесли на кожу крем-пудру, лишнее обязательно нужно снять салфеткой, в противном случае вы будете выглядеть только хуже. Вместо пудры можно использовать тональный крем. Тон крема следует выбирать точно так же, как и тон пудры. То есть если вы хотите оптически увеличить объем груди, вам понадобится светлый тон, а если наоборот уменьшить, то лучше воспользоваться темным тоном, цвета загара. Для того чтобы не испачкать одежду тональными кремами, нужно использовать устойчивый крем, который не пачкает одежду и сохраняется на коже в течение всего дня.

Как наносить тональный крем? Прежде чем наносить тональный крем, необходимо воспользоваться увлажняющим кремом. Только после того как вы будете уверены, что крем впитался в кожу, можете нанести тональный крем. Нанесите его на кожу груди в виде схематичной галочки, так же, как и пудру, затем слегка влажной губкой равномерно разгладьте крем. Заканчивается вся эта процедура втиранием тонального крема в кожу чистыми кончиками пальцев. Если вы используете увлажняющий тональный крем, то, перед тем как его наносить, не следует пользоваться увлажняющим кремом, это будет лишним.

Если на коже груди у вас выступили ненавистные прыщики, то вам лучше всего воспользоваться маскирующим кремом. Для этого наберите небольшое количество маскирующего крема на специальную кисточку и легко проведите по тем местам, которые вам хотелось бы подправить, кончиками пальцев осторожно разотрите крем. После этого нанесите небольшой слой пудры, того тона, который вы для себя выбрали. Будьте уверены, что после этого на коже груди у вас не будет видно ни одного прыщика. Эффект будет потрясающим.

## Глава 5

# Комплекс упражнений для поддержания формы груди

Мы уже говорили о том, что далеко не каждая женщина довольна формой груди. Конечно, можно подобрать бюстгальтер соответствующей формы, который бы корректировал форму бюста. Но не забывайте о том, что ложиться в постель вы будете все же без этого замечательного приспособления. А значит, без бюстгалтера ваш бюст будет выглядеть уже не так эстетично. Грудь не меньше других частей тела, а пожалуй, что и больше, нуждается в ежедневной гимнастике. Это касается как тех женщин, которые утратили первоначальную форму груди, так и тех, у кого, казалось бы, с этим проблем пока нет, кто гордится своим бюстом. Дело в том, что грудь, какой бы безупречной и красивой формы она ни была, нуждается, повторяем, в ежедневной гимнастике. Прозаически говоря, бюст – это грудная клетка, к которой прикреплена мышечная ткань. Собственно, сама по себе грудь состоит из таких тканей, в которых нет и не может быть мышечных волокон. Полушария грудей образуют две ткани – жировая и железистая, поэтому они так подвержены обвисанию, потере упругости и полноты.



Мы уже говорили, что грудь не имеет мышечной ткани, однако у основания груди расположены грудные мышцы, которые необходимо тренировать. Развивая и укрепляя грудные мышцы, вы добьетесь хороших результатов – форма вашего бюста улучшится очень быстро. Как только ваши грудные мышцы начинают испытывать малейшее напряжение, автоматически происходит усиление притока крови, а это означает, что мышечные ткани начинают снабжаться кислородом и другими питательными веществами в большей степени.

Вам, конечно, известно, что без нагрузки мышцы постепенно атрофируются, становятся дряблыми, вялыми. Таким образом, грудь теряет свою эластичность и упругость, начинает обвисать, и становится некрасивой.

Итак, вы начинаете постепенно разрабатывать грудную мышцу (повторяем, она расположена у основания молочных желез). Грудная мышца связана с грудной железой, поэтому улучшившееся состояние грудной мышцы обязательно отразится на груди. Постепенно кожа станет эластичной, а формы – упругими.

Согласитесь, что начинать заботиться о груди (как и о любой другой части тела) надо в тот момент, пока она не доставляет вам хлопот. Лучше предотвратить начинающиеся нежелательные изменения, чем потом мучиться с их ликвидацией в запущенной форме.

Вы внутренне соглашаетесь с тем, что надо заняться собой. Надо постараться и приложить хотя бы немного усилий. На начальном этапе это как раз то, что вам нужно.

Не надо взваливать на себя супернагрузки, надеясь, что на следующий же день вы будете ошеломлены мгновенным результатом. Скорее всего вы будете страдать от мышечных болей. А с непривычки так оно и будет. Чтобы предотвратить появление боли, после гимнастики полежите минут 10–15 в теплой ванне, чтобы снизить напряжение в мышечных тканях.

Итак, вы дали себе слово, что сегодня же займетесь гимнастикой, укрепляющей грудь. С чего начать? Давайте начнем с основ – с дыхания. Правильное размеренное дыхание – первый шаг к успеху. Для начала мы будем выполнять приседания, но не простые, а «дыхательные».

Поставьте ноги на ширину плеч, присядьте и вдохните полной грудью, потом встаньте и выдохните. Сделайте 20 приседаний. Такое дыхательное упражнение имеет массу преимуществ.

Прежде всего оно способствует расширению грудной клетки, за счет этого она также приподнимается. Кроме этого, частота повторения «дыхательных» приседаний способствует увеличению объема груди.

1. Чтобы грудь не потеряла формы, каждый вечер выполняйте следующее упражнение. Держа спину прямо, сядьте на колени. Прямые руки поднимите вверх и хорошенько потянитесь. Представьте, что вы очень хотите дотянуться до солнца. Медленно опускайте руки. Повторите это упражнение 15 раз в два приема.

2. Следующее упражнение. Поставьте ноги на ширину плеч. Спину держите прямой. Вытяните руки вперед, чтобы они были параллельны полу. Внутренней стороной ладоней крепко сожмите руки и подержите их так в течение 10 секунд. Повторите упражнение 10 раз в два приема.

3. Примите исходное положение, как в предыдущем упражнении, но только руки согните в локтях и крепко прижмите ладони друг к другу. Подержите так в течение 10 секунд. Повторите упражнение 10 раз в два приема.

4. Поставьте ноги на ширину плеч и вытяните руки перед собой. Медленными движениями заводите руки за спину, не сгибая их в локтях. Повторите упражнение 15 раз в три приема.

5. Поставьте ноги на ширину плеч. Руки вытяните перед грудью. Одну руку заведите за спину и выполняйте круговые движения. Сделайте по 15 упражнений на каждую руку.

6. Поставьте ноги на ширину плеч, прямые руки разведите в стороны. Выполняйте круговые движения руками назад и вперед. Сделайте по 10–15 вращений в каждую сторону. При выполнении этого упражнения следите, чтобы лопатки были соединены и туловище находилось в статичном состоянии.

7. Примите исходное положение – ноги на ширине плеч. Согните руки в локтях и поставьте их перед грудью. Спина должна быть прямой. Резким движением отведите локти назад, чтобы соединить лопатки. Верните руки в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

8. Поставьте ноги на ширину плеч. Одну руку поднимите вверх, а вторую опустите вдоль туловища. Поднятую руку заведите за голову как можно дальше и подержите в таком положении в течение 10 секунд. Статическое напряжение мышц не менее эффективно, чем их динамическая работа. Опустите поднятую руку. Выполните по 10 упражнений на каждую руку.

9. Ноги на ширине плеч. Выполните наклон вперед так, чтобы туловище было параллельно поверхности пола. Не сгибая ноги в коленях, постарайтесь дотянуться до носков.левой рукой коснитесь правой ноги, а правой рукой – носка левой. Выполните по 15 наклонов.

10. Оставайтесь в том же положении. Положите руки на пояс. Одну ногу поставьте на носок. Поднимая руки вверх и отводя их назад, одновременно прогибайтесь в пояснице. Поменяйте ногу. Выполните это упражнение по 10 раз на каждую ногу.

11. Поставьте ноги на ширину плеч. Наклонитесь максимально вперед, не сгибая ноги в коленях. Постарайтесь коснуться пола руками. Медленно выпрямитесь и сделайте наклон назад. Выполните 15 наклонов.

12. Примите то же исходное положение. Прогнитесь, сгибая ноги в коленях. При наклонах старайтесь обхватить руками лодыжки. Выпрямляясь, не делайте резких движений. Выполните по 10 наклонов.

13. Примите исходное положение – ноги на ширине плеч. Поставьте руки перед собой. Сделайте мах прямой ногой и дотроньтесь носком ноги до противоположной руки. Выполнив 10 махов, смените ногу и руку. При выполнении этого упражнения не забывайте держать спину прямо.

14. Подойдите к стене (не ближе, чем на полметра) и примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опираются на стену на уровне плеч. Наклоняйтесь к стене, сгибая руки в локтевом суставе. Выполните 15 наклонов.

15. Встаньте на колени, корпус держите прямо, руками обопритесь о пол. Поднимайте попеременно ноги вверх. Сделайте по 10 махов на каждую ногу.

16. Примите исходное положение – сядьте на пол, скрестив ноги. Держите спину прямо, чтобы лопатки сошлись. Локти прижмите к туловищу, а руки положите на плечи. Делайте плечами наклоны назад, вперед и в стороны. Выполните по 10 наклонов в каждую сторону.

17. Сядьте на колени. Таз должен быть опущен на ноги, спина выпрямлена. Вытяните вперед руки, согните их в локтях и обнимите руками предплечья. Усилим попытайтесь расцепить сложенные руки, при этом не размыкая их. Почувствуйте, как возникает напряжение в области груди. На 10 секунд останьтесь в статическом положении. Повторите это упражнение 4 раза.

18. Примите исходное положение – сидя на коленях, спина выпрямлена, кисти прижмите тыльной стороной ко лбу. Тянитесь вверх, не поднимая головы. Замрите секунд на 10–15. Повторите упражнение 4 раза.

19. Примите исходное положение – сидя на коленях, спина выпрямлена, прямые руки сцеплены в замок за спиной. Приподнимите сцепленные руки, сделав при этом глубокий вдох. Опустите руки, выдохнув. Повторите упражнение 10 раз.

20. Примите исходное положение – сидя на коленях, спина выпрямлена. Согнутые в локтях руки прижмите друг к другу ладонями и держите перед собой. Поднимайте руки, но старайтесь делать это медленно и чтобы плечи не поднимались вместе с руками. Сигналом правильного выполнения упражнения будет возникшее напряжение в области груди. Выполните упражнение 10 раз.

21. Примите исходное положение – сидя на полу, спина выпрямлена. Одну руку положите на голову, а другую на бедро. Представьте, что кто-то невидимый тянет вас вверх, и вы ощутите, как расширяется грудная клетка, но при этом вы остаетесь недвижимой. Повторите это упражнение 10 раз.

22. Примите исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Выпрямите ноги и медленно опустите. Сделайте по 15 подтягиваний.

23. Примите исходное положение – перевернитесь на живот. Руки сцепите в замок на затылке. Старайтесь поднять голову и туловище как можно выше от поверхности пола. Рук не расцепляйте. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните это упражнение 10 раз. 24. Примите исходное положение для отжимания. Отжимайтесь от пола, поставив руки на ширину плеч. Прогибайтесь одновременно по всей длине корпуса: начиная от груди и заканчивая тазом. Для начала выполните 7 отжиманий. Если вам трудно отжиматься от пола, то отжимайтесь, например, от подоконника.

## **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.