



Mi a titka a szép dekoltáznak?

TESTSZÉPÍTÉS Néhány ügyes trükkel sokáig elkerülhető a plasztikai sebész

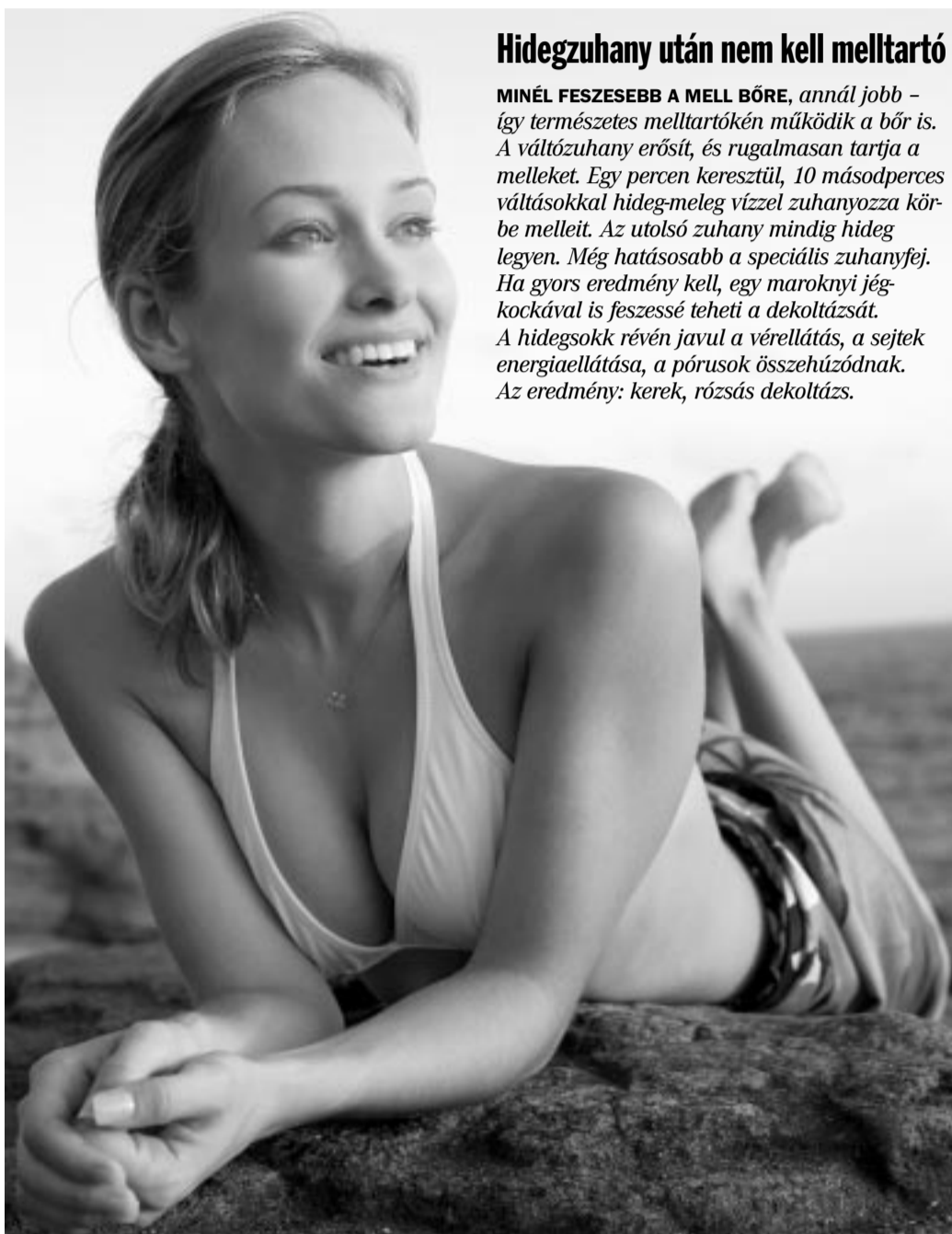
A dekoltázs bőre, az arc-bőrhöz hasonlóan, idővel megereszkedik, ráncossá válik, nincs mit szépíteni: elcsúnyul. Ám összeállításunkból kiderül, hogy igenis van mit szépíteni: ápolni és vonzón megőrizni, simán tartani ezt az érzékeny bőrrészt.

Tóth Tímea

A női mell egyre nagyobb lesz – legalábbis a statisztikák szerint. A 80-as évek elején még a 75B-s volt a leggyakoribb melltartóméret, ma már a 80C (egyébként ez a legtöbbször kért méret a plasztikai műtétetknél is). Átlagosan tehát 1,7 centiméterrel nőtt a felsőtest kerülete, így a magyar nők mellének átlagmérete 94,4 centiméter, s ezzel az európai középmezőnybe tartoznak.

A HOSSZÚ TÉL SORÁN gyapjúpulsiba, télikabátha csomagolt dekoltázs a tél végére általában sápadtá és mattá válik, gyakran apró pattanások is keletkeznek rajta. Ha hetente egyszer leradírozza bőrét műanyag vagy jojobaviaszból készült, mikrogolyócskás radírral, újra levegőhöz juttathatja bőrét, nem irritálja feleslegesen, viszont eltávolítja az elhalt hámsejteket és szennyeződések. Oszlassa el a bőrén a radírt, majd dörzsölje át körkörös mozdulatokkal a dekoltázsát egy puha arckefével. A maradékot mossa le bő vízzel. Utána tiszta, rózsás lesz a bőre, és sokkal jobban fel tudja venni az ápoló termékekben lévő hatóanyagokat.

AKKOR SINCS OK A PÁNIKRA, ha már megjelentek az első ráncok a nyakon és a dekoltázon. Segít a heti egyszeri termomaszik: használjon hozzá speciális, dekoltázásra való krémet, vigye fel késhegynyi vastagságban a nyakra és V alakban a válltól kezdve a szegycsontig. Először tegyen rá egy réteg frissen tartó fóliát (folpack), majd egy előmelegített törölközőt. A meleg hatá-



Hidegzuhaný után nem kell melltartó

MINÉL FESZESEBB A MELL BŐRE, annál jobb – így természetes melltartóként működik a bőr is. A váltózuhaný erősít, és rugalmasan tartja a melleket. Egy percen keresztül, 10 másodperces váltásokkal hideg-meleg vízzel zuhanyozza körbe melleit. Az utolsó zuhaný mindig hideg legyen. Még hatásosabb a speciális zuhanyfej. Ha gyors eredmény kell, egy maroknyi jégkockával is feszessé teheti a dekoltázsát. A hidegsokk révén javul a vérellátás, a sejtek energiaellátása, a pórusok összehúzódnak. Az eredmény: kerek, rózsás dekoltázs.

sára megnyílnak a pórusok, a hatóanyagok sokkal jobban beszívódnak a sejtekbe. A krémet legalább félóráig hagyja hatni, a maradékot pedig lágyan masszírozza be a bőrbe.

IZOMTORNÁ A JOBB TARTÁSÉRT A könnyed súlyzós vagy izomtréning verhetetlen, ha valaki sokáig jó karban akarja tartani kebleit. Habár a mell csak zsír-, valamint kötőszövetből és tejmirigyekből áll, az alatta lévő (hón-

Önmasszázs egy kis dobolással

AZ ARCOT GYAKRAN krémezzük, de az áll alatti érzékeny zónát sokszor elhanyagoljuk. Pedig az itt lévő bőr vékony, mint a papír; alig van alatta zsírszövet, és csak nagyon kevés fagygyűrűg van benne. Mindegyik a nyak és a dekoltázs bőrének kell megtartania a

mellek súlyát. Masszírozzon a bőrre finoman speciális krémekeket alulról felfelé, az áll irányába, utána ujjbegyeivel dobolja végig a dekoltázsát – ez serkentő hatású. A tengerialga-, zöldtea-, maláta-kivonatok ösztönzik a kollagéntermelést és az anyagcserét.

aljtól a bordáig érő, a melleket megemelő) izmokat nagyon hatásosan lehet erősíteni.

EGY GYAKORLAT Tegye össze mellmagasságban a tenyerét, mint ha saját magát akarná üdvözölni, és nyomja össze! Lassan számoljon el tízig, majd lazítson. Ismétlje meg tízszer. Ezt a gyakorlatot végezze el naponta legalább háromszor.

A NYAKI RÁNCOK ÉS A TOKA ELLENI GYAKORLAT Üljön egyenes háttal, fejét hajtsa előre, fogait szorítsa össze, hogy az állkapocs és a nyak között megfeszüljenek az izmok. Közben a kezével gyengéden húzza le a nyak tövével lévő bőrt. Naponta többször ismétlje meg.

A magyar nők mellének átlagmérete 94,4 centiméter.

RÁNCOK ELLEN leghatékonyabban a kombinált kezelések – mondja szakértőnk, dr. Papp Il-dikó szakorvos. – A ráncok kismítátását a botoxkezelés oldja meg. A botoxot azon izmokhoz juttatjuk el, melyek a ráncok kialakulásáért felelősek. Hatására az ideg-izom közötti ingerületátvitel gátlódik, az izomműködés gyengül, a ráncok elsimulnak. Az esetleges mélyebb ráncokat pedig hialuronsavval töltjük fel. Ezzel a kés nélküli, úgynevezett softfilling technikával érzéstele-nítés nélkül emelünk a bőrön úgy, hogy bevezetések sem fordulnak elő. Feszítés céljából legjobb módszer a frakcionált lézeres kezelés, amely ráadásul a pigmentációt is kiegyenlíti. A lézereenergia mélyen a bőrbe hatolva fokozza a kollagén és az elasztin termelődését, ezáltal a bőr fesesebbé, fiatalosabbá, a bőrpórusok kisebbekké, egyenletesebbé válnak, a finom ráncok eltűnnek. A mélyhidratálás jól összehangolható kezelés a hialuronsavas mezoterápiával. A pigmentfoltok és a ráncok eltűntetésében igen hatékony a kémiai hámlasztás is. A legjobb eredményt tapasztalataink szerint a kombinációs megoldások adják.

HÍRSÁV

Életmód rovatunk heti oldalainak témái

KEDD	AUTÓ & MOTOR
SZERDA	UTAZÁS
CSÜTÖRTÖK	EGÉSZSÉG
PÉNTEK	ÍNYENCSEGEK
SZOMBAT	CSALÁD & NEVELÉS

Európa összefog a dohányzás ellen

MÍG AMERIKÁBAN rákos tüdők sokkoló fényképével keltenek rémületet a cigarettát vásárlókban, addig Európában inkább a leszokás előnyeit ecsetelik. Az EU-ban minden harmadik ember rendszeresen füstöl, s egyre több fiatal. Főként őket szólítják meg a leszoktató kampányban.

Vitaminra költünk gyógyszerek helyett

MAGYARORSZÁGON sok beteg inkább nem vásárolja meg a gyógyulásához szükséges gyógyszert, csak hogy meg tudja venni a drága vitaminokat, étrend-kiegészítőket. Ez főleg a krónikus betegségekben szenvedőkre igaz. Ezzel azonban saját egészségüket veszélyeztetik, figyelmeztet egy felmérés.

Nehéz időszakok az anya napjában

ANGOL CSALÁDANYÁKAT kérdezték, mikor a legstresszebb az életük. Kiderült, négy olyan időpont van napon belül, ami igazi erőpróba. Ezek: az iskolába indulás, vacsora, fürdés és a lefekvés ideje. Ilyenkor a legfeszültebb a hangulat.



Igazi erőpróba a szülőnek

Határozott léptekkel védje egészségét

DIABÉTESZ Heti 15 ezer lépés véd a cukorbetegségtől – és ráadásul karcsúsít is

Ha heti öt alkalommal 3000 lépést teszünk, jelentősen csökkenthetjük a cukorbetegség és az elhízás kockázatát!

Erre a megállapításra jutottak ausztrál kutatók abban a tanulmányban, amely a napi gyaloglás és az inzulínérzékenység összefüggését vizsgálta. Ha a naponta megtett lépések számát 5 év alatt felemelnék 10 ezerre, a pozitív hatások megsokszorozódnának. A vizsgálat során 592, középkorú felnőttet vizsgáltak Melbourne-ben, egy 2000 és 2005 közt lezajlott átfogó cukorbetegség-kutatás keretében. Miután a résztvevők átestek egy komplex egészségfelmérésen, kitöltötték egy kérdőívet étkezé-

si és életmódbeli szokásaikról. Ezek után mindenki kapott egy lépésszámlálót. Öt évvel később a kutatók úgy találták, hogy akik nap mint nap több lépést tettek meg az elmúlt 5 év során, alacsonyabb BMI-vel (testtömegindexszel) rendelkeztek, kisebb volt a csípőbőségük, és magasabb volt az inzulínérzékenységük, azaz a mozgás hatására a sejtek képesek voltak az inzulín által diktált mennyiségben felvenni a vérből a cukrot. A kapott jó eredmények ráadásul még az étrendtől is függetlenek voltak!

Már a korábbi vizsgálatok is bizonyították, hogy a fizikai aktivitás csökkenti az inzulínrezisztenciát és a testtömegin-



A séta nyugtat és vidámmá tesz

dexet, amelyek komoly rizikófaktorai a diabétesznek. Eddig azonban még sehol nem határozták meg pontosan, hogy pontosan mit is kellene tennünk. Most már azonban tudjuk, hogy hányat kell lépni az egészségünkért – naponta!

Jól javult az állapotuk

AZOK AZ ÖNKÉNTESEK, akik a megfigyelt 5 évben a napi penzumukat fokozatosan 10 ezer lépésre tudták feltornáztatni, sokkal jobb egészségi állapotba kerültek. Ennek biztos jele, hogy háromszorosa javult az inzulínérzékenységük.

Ha keveset alszik, baj lehet a férfissággal

A rosszul alvó férfiaknak jóval alacsonyabb a tesztoszteron-szintjük, ami utóbb a nemi vágy csökkenéséhez vezethet – egy nemrég közölt amerikai tanulmány szerint. Mivel az izmok és a csontok tömege is összefügg a hormonszinttel, a tesztoszteron hiánya alacsony energia-szintet, rossz koncentrációs képességet és fáradtságot eredményezhet.

Az alacsony tesztoszteron-szintet kapcsolatba hozták már a metabolikus szindróma kialakulásával is, amely növeli a szívbetegségek, a szélütés és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulá-

sának kockázatát. Az említett amerikai tanulmány újabb bizonyítékot szolgáltatott arra, hogy az alváshiány komoly és hosszán távú hatással van a hormonháztartásra.

A Chicagói Egyetem kutatói úgy találták, hogy azoknak a férfiaknak a tesztoszteron-szintje jóval alacsonyabb, akik egy héten át éjszakánként öt óránál kevesebbet alszanak. A hormontermelés csökkenésének mértéke akkora volt (az eleget alvó kontrollcsoporthoz képest), mint ha az illető 15 évvel idősebb lett volna.