Bác sĩ ph□u thu□t n□i ti□ng Patric Malluchi đã m□t nhi□u th□i gian nghiên c□u nh□ng b□c □nh ch□p ng□□i m□u h□ ng□c, đăng trong các t□p chí ph□ n□ và trên nh□ng t□m pano qu□ng cáo. Ông làm vi□c này không ph□i đ□ tiêu khi□n, mà vì khoa h□c - đ□a ra công th□c b□ ng□c ph□ n□ lý t□□ng

Qua k□t qu□ nghiên c□u, ông Malluchi đã đ□a ra hai tiêu chí ch□ y□u v□ b□ ng□c lý t□□ng c□a ph□ n□:

- Đ□u vú ph□i h□i h□□ng lên phía trên.

- T□ l□ kích th□□c c□a n□a d□□i và n□a trên m□i bên ng□c (tính t□ đ□u vú) ph□i là 45% và 55%.

Theo ông Malluchi, b□ ng□c lý t□□ng không ph□i là b□ ng□c đ□ s□, mà tr□□c h□t nó ph□i t□ nhiên. Nh□ng cũng có nhi□u ch□ em hàng ngày vô tình làm cho b□ ng□c c□a mình x□u đi và kém h□p d□n. Đó là:

1. Áo ng□c không đúng kích c□

N□u áo ng□c quá ch□t thì nó h□n sâu vào da, gây đau và làm máu khó l□u thông, còn áo quá r□ng s□ không nâng đ□□c ng□c. Nên m□c áo ng□c v□a v□i s□ đo vòng ng□c c□a mình. N□u áo lót không nâng đ□ đ□□c b□ ng□c đ□ s□ thì da ng□c s□ b□ giãn ra và r□t khó co l□i.

2. Áo ng□c không đúng tiêu chu□n khi ch□i th□ thao

Đi□u này làm cho ng□c "nh□y" lung tung trong lúc t□p, ng□c chóng b□ ch□y s□. Ng□□i ta th□ng kê r□ng, khi ch□i th□ thao, biên đ□ dao đ□ng s□ gi□m 1/3 n□u ng□□i ph□ n□ m□c áo ng□c bình th□□ng, gi□m 3/4 n□u m□c áo ng□c chuyên d□ng.

3. T□ th□ không đúng

L□ng th□□ng xuyên gù không làm tăng v□ h□p d□n c□a b□ ng□c. B□n hãy c□ g□ng đi th□ng ng□□i và đ□ng so vai r□t c□.

4. Ph□i n□ng cho ng□c

Da ng□c th□m chí còn nh□y c□m h□n da m□t, cho nên tia c□c tím qu□ là nguy h□i cho nó. Khi b□ tác đ□ng b□i tia c□c tím xung quanh đ□u vú xu□t hi□n nh□ng v□t nhăn li ti, □ vùng ng□c h□ c□ có nh□ng v□t h□c t□. Đ□ng c□ ch□y theo m□t ph□i n□ng h□ ng□c, mà khi ra n□ng nên th□□ng xuyên dùng kem ch□ng n□ng.

5. Ăn kiêng đ□ gi□m cân

Khi b□n ăn kiêng tri□t đ□, mô m□ □ vùng ng□c s□ b□ rã ra, cho nên b□ ng□c c□a b□n có th□ không ch□ t□ nhiên nh□ đi, mà còn b□ ch□y s□ và nhão.

6. T□m n□□c nóng

Nhi□t đ□ cao không t□t cho ng□c, vì nó làm cho da ng□c ch□y nhão và kém đàn h□i. N□u b□n là ng□□i thích t□m h□i thì ch□ nên t□m 10-15 phút.

7. Mang thai và cho con bú

Thông th□□ng, sau khi mang thai và cho con bú, ng□c hay b□ ch□y nhão và xu□t hi□n nh□ng v□t r□n. Nh□ng n□u bi□t cách chăm sóc c□n th□n thì có th□ h□n ch□ nh□ng thay đ□i đáng ti□c này t□i m□c th□p nh□t.

C□i thi□n hình dáng c□a ng□c

1. T□o hình

Dĩ nhiên đây là ph□□ng pháp □ng phó c□ b□n nh□t. Tuy nhiên, c□n l□u ý v□ các bi□n ch□ng c□a li□u pháp này, h□n n□a không ph□i lúc nào nó cũng mang l□i k□t qu□ mong mu□n.

2. Đánh l□a th□ giác

Cách đ□n gi□n nh□t là dùng áo ng□c có lót mút và g□ng nh□a phía d□□i đ□ nâng cao ng□c.

3. "Ăn kiêng" cho ng□c

Có th□ "t□m b□ thêm" cho ng□c. C□ th□ là tr□□c khi đi ng□ nên ăn 30g th□t gà ho□c cá, u□ng m□t c□c n□□c cam ho□c chanh. Đi□u này góp ph□n tăng l□□ng ch□t t□o keo, nh□ v□y s□ giúp cho quá trình làm tr□ hóa nh□ng mô liên k□t.

4. Li□u pháp n□□c

T□m n□□c l□nh không ch□ làm cho máu l□u thông t□t h□n mà còn làm cho ng□c co giãn t□t h□n.

Đ ng th i, đ p lên ng c nh ng mi ng g c thay đ i m- l nh 1l n/tu n s giúp cho da ng c căng và đàn h i t t h n.

5. Massage

Đây là m t trong nh ng ph ng pháp t t nh t đ gi cho da ng c săn ch c và m n màng. Không nên massage b ng nh ng đ ng tác m nh, vì nó có th có h i cho ng c c a b n, mà t t nh t nên th ng xuyên áp d ng li u pháp massage n c, t c là cho nh ng tia n c ch y tr c ti p vào ng c. Đi u này s giúp c ng c căng ra, tu n hoàn máu ng c t t h n, nh tăng c ng trao đ i ch t các t bào và các mô c a ng c.

6. Nh ng bài t p cho c ng c

Có th làm cho c ng c săn ch c b ng cách luy n t p. Tr c tiên là nh ng bài t p th d c bu i sáng v i nh ng đ ng tác tay gi ng nh b i thuy n ho c đánh bóng. Sau đó là nh ng bài t p trong phòng t p.

Dùng tay bôi kem ho c gel lên ng c r i xoa nh theo chi u kim đ ng h , k t h p massage s có tác d ng làm cho da ng c săn ch c, căng và m n màng. Nên b o qu n nh ng lo i thu c dùng cho ng c trong t l nh đ tăng c ng tác d ng làm căng và tăng tr ng l c.

H ng Giang - PhuNuOnline *(Theo Pravda.ru)*