

По статистике **КАЖДАЯ ПЯТАЯ** женщина **НЕДОВОЛЬНА** размерами и формой своей груди.
Пришло время **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЛЕКСОВ**
и **СДЕЛАТЬ** собственный **БЮСТ ПРЕДМЕТОМ ВОСИЩЕНИЙ** вашего мужчины!

Евгений **ГАТКИН** – д.м.н. профессор, зав. кафедрой биомеханических методов в медицине
факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН.

АЭРОБИКА



ДЛЯ ГРУДИ

РЕЗУЛЬТАТ
ЧЕРЕЗ
3 НЕДЕЛИ

МОЛОДАЯ И УПРУГАЯ ГРУДЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ
БЕЗ СИЛИКОНА И ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ!

18+

Евгений Яковлевич Гаткин

Аэробика для груди

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6738567
Евгений Гаткин. Аэробика для груди: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-66038-4

Аннотация

Женская грудь как произведение, созданное природой в процессе длительной эволюции, всегда была объектом пристального внимания. Ее воспевали поэты и художники, а в некоторых религиях она являлась предметом культового поклонения. Помимо этого, женская грудь, безусловно, является важнейшим источником пищи младенцев и предметом дыхания всех мужчин.

Здоровью женской груди на сегодняшний день придается огромное значение. Тем не менее, несмотря на обилие информации, достаточно сложно найти по-настоящему стоящее руководство, полезное любой женщине вне зависимости от возраста. Кроме того, популярно и достойно изложить такую информацию может и должен только настоящий специалист.

Евгений Яковлевич Гаткин, автор этой книги, является именно таким профессионалом.

На страницах этой книги доктор медицинских наук, врач высшей категории, руководитель клиники современных медицинских технологий затронет такие важные темы, как анатомия и физиология груди, расскажет о приемах специального укрепляющего массажа, физических упражнениях, поддерживающих грудь в хорошей форме, правилах кормления ребенка.

Внимание! Данное издание не является пособием по самолечению. Перед применением необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Глава 1	9
Глава 2	17
Анатомия женской груди	18
Строение женской груди	18
Физиология молочных желез	22
Кое-что о феромонах	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Евгений Гаткин

Аэробика для груди

Грудь женская! Души застывшей вздох!
Марина Цветаева

Светлой памяти моей мамы, Гаткиной Зинаиды Иосифовны, посвящаю

Хочу выразить искреннюю благодарность помогавшим мне в подготовке книги Гаткиной Марине Михайловне, Гаткиной Дарье Евгеньевне, Молозовской Марии Сергеевне, Новиковой Елене Игоревне, руководителям медицинского центра МЕДЭП Александру Михайловичу Райтману, Владимиру Фёдоровичу Трифонову, Наталье Николаевне Копасиновой и многим другим добровольным помощникам

Евгений Яковлевич ГАТКИН – д.м.н. профессор, зав. кафедрой биофизических методов в медицине факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН.

Что такое бодибилдинг, знает каждый. Фотографии рельефных тел бодибилдеров украшают обложки гляцевых журналов. Брестбилдинг (breast building), или моделирование формы груди с помощью фитнес-подтяжки, – одно из новейших направлений бодибилдинга. Начав заниматься аэробикой для груди, уже в течение трёх недель вы увидите результат! Грудь обретет упругость и привлекательную форму, восстановится тургор кожи, исчезнут растяжки. И все это без силикона и пластических операций, с помощью тренировки больших грудных мышц и специального ухода за кожей груди!



Известный российский врач, д.м.н. профессор Евгений Гаткин изучил популярные фитнес-методики для моделирования груди, отобрав для своей книги наиболее физиологичные упражнения, которые не нанесут вреда молочной железе. В книгу включены основной и вспомогательный комплексы брест-гимнастики для больших грудных мышц, самомассаж молочных желез, приемы ухода за кожей груди, в том числе в период лактации.

- **БРЕСТ-ГИМНАСТИКА ДЛЯ БОЛЬШИХ ГРУДНЫХ МЫШЦ**
- **МАССАЖ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ**
- **КОНТРАСТНЫЕ КОМПРЕССЫ НА ГРУДЬ**
- **ГИДРОМАССАЖ ГРУДИ, ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ**
- **КРИОПРОЦЕДУРЫ, ТАЛАССОТЕРАПИЯ**
- **ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ МАСКИ ДЛЯ КОЖИ ГРУДИ**

- **ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ, ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОГО СЦЕЖИВА-**
НИЯ
- **ЛЕЧЕНИЕ РАСТЯЖЕК НА ГРУДИ**

Предисловие

Несмотря на большое внимание, которое уделяется сейчас здоровью женской груди, крайне сложно на развалах околomedicalной популярной литературы найти действительно полезную и применимую на практике информацию. И причина совершенно ясна: в доступной и понятной форме, без фантазий и вымыслов изложить анатомию и физиологию молочных желез, не забывая о культурологических и эстетических аспектах отношения к женской груди в человеческом обществе, может только настоящий профессионал в этой области.

Книга «Аэробика для груди», представляемая на суд читателей, написана именно таким специалистом. Евгений Яковлевич Гаткин – доктор медицинских наук, врач высшей категории, руководитель Клиники современных медицинских технологий медицинского холдинга МЕДЭП. И это далеко не полный перечень всех заслуг и регалий, которыми отмечен автор данной книги. Приводя специальные упражнения для поддержания формы молочных желез и приемы массажа женской груди, а также описывая правила ухода за грудью и кормления грудных детей, доктор Гаткин авторитетно и в то же время просто рассказывает о сложных вопросах маммологии (от лат. mamma – «молочная железа» и греч. logos – «слово, мысль») – раздела медицины, посвященного диагностике, лечению и профилактике различных заболеваний молочных желез.

Популяризацию научных знаний, откровенный разговор на непростые темы и разъяснение самых разных вопросов от лица профессионального медика – врача, который каждый день встречается с описываемыми проблемами на своем рабочем месте, – можно только приветствовать. А читателям, взявшим в руки эту книгу, остается пожелать интересного и полезного времяпрепровождения.

ЕРЕМУШКИН М. А.,

доктор медицинских наук, профессор кафедры травматологии, ортопедии и реабилитации РМАПО, ведущий научный сотрудник научно-поликлинического отделения ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова», руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела»

Введение

Грудь мужчины создана для наград, а грудь женщины – сама награда.

Аврелий Марков

Обратиться к теме женской груди меня заставила не только профессиональная деятельность. Я, конечно, врач, но прежде всего – мужчина. Волнение от созерцания этой части тела или прикосновений к ней знакомо каждому представителю мужского пола, от маленького мальчика до глубокого старца. Недавно в одном блоге (интернет-дневнике) я прочитал следующую фразу: «Женский свитер должен так плотно обтягивать грудь, чтобы у мужчины перехватило дыхание». К сожалению, автор высказывания указан не был. Но кем бы он ни был – мужчиной или женщиной, – я солидарен с ним. Ведь мы остаемся востребованными природой лишь до тех пор, пока живо интересуемся темой взаимоотношений полов.

Давайте попробуем разобраться, какую роль женская грудь играет в том, чтобы вид *Homo sapiens* (человек разумный) не прекратил свое существование на планете Земля. Поговорим о том, что нужно делать, чтобы женская грудь как можно дольше оставалась красивой и – уж простите меня за столь непоэтичное слово – функциональной. Ведь семейное благополучие женщины и ее домашних во многом зависит от состояния ее груди.

Женская грудь как произведение, созданное природой в процессе длительной эволюции, всегда была объектом пристального внимания людей искусства независимо от их пола. Ее воспевали поэты, художники, а в некоторых религиях она являлась предметом культового поклонения.

Читаем в «Википедии»: *«Женская грудь – традиционный символ плодородия. Во многих культурах богини – покровительницы деторождения и плодородия – изображались в виде многогрудых или полногрудых женщин.*

Развитые молочные железы у женщин рассматриваются в числе вторичных половых признаков и в большинстве случаев являются более сильными эrogenными зонами, чем соски у мужчин. Вид обнаженной женской груди может вызвать повышенное сексуальное желание у лиц обоих полов. Во многих культурах для женщин, в отличие от мужчин, считается неприличным публично обнажать грудь. В других культурах для женщин считается приемлемым обнажать грудь, а в некоторых странах никогда не было подобных запретов. Вопрос, в каких случаях обнажение женской груди (топлес) считается приемлемым, часто зависит от места и контекста. В некоторых западных культурах обнажение женской груди на пляже считается приемлемым, в то время как, например, в центре города это считается неприличным. Во многих случаях запрет на обнажение женской груди касается главным образом обнажения женских сосков, разрешая декольте. Если публичное обнажение женской груди связано с кормлением, то к этому относятся, как правило, более лояльно. Вопрос о допустимости публичной демонстрации обнаженной женской груди имеет прямое отношение к проблеме равенства полов».

Не удержусь от комментария, хотя рискую вызвать негодование у огромного числа представителей менее прекрасной половины человечества и прослыть гендерным предателем. О каком равенстве может идти речь?! Ведь женщина облечена великой миссией – она призвана зачать, выносить и выкормить потомство. Мы, мужчины, как ни прискорбно это сознавать, – расходный материал природы. Наша задача – оплодотворить, защитить, обеспечить всем необходимым женщину и ее потомство, а если потребуется – погибнуть, осуществляя эти функции... Как ни крути, а женщина для вида куда важнее, чем ее спутник.

Именно поэтому и она, и даже отдельные части ее тела являются объектом поклонения и воспевания.

В том, что касается женской груди, нет мелочей. Поэтому на страницах этой книги мы с вами вспомним анатомию, физиологию, гигиенические основы ухода за молочными железами, научимся приемам специального массажа, правилам кормления ребенка и физическим упражнениям, поддерживающим грудь в хорошей форме.

Глава 1

Женская грудь в культуре и искусстве

В древности, пытаясь объяснить суть явлений и устройство мира, люди приписывали женской груди магическую силу. А художники и поэты воспевали в своих произведениях эту часть женского тела, говоря о ее красоте и роли в жизни человечества.

В доисторическую эпоху на разных концах Земли фигурки женщин с огромной грудью и широкими бедрами были предметом культового почитания, поскольку изображали так называемых домашних богов. Считалось, что от их благорасположения зависит жизнь и судьба обитателей жилища.

Археологи повсеместно натываются на свидетельства поклонения женщине, такие как наскальные рисунки, сосуды, статуи и маленькие скульптуры из камня, глины, окаменевшего дерева, металла и пр. Изображения женщин с открытой грудью встречаются среди артефактов, найденных на территории современной Европы, Северной Африки и Ближнего Востока. Некоторые из них созданы примерно за 15 000 лет до н. э.

Древнеиндийские храмы, построенные много тысячелетий назад, тоже украшены подобными изображениями.

Грудь (и грудное молоко) подчеркивалась в образах большинства женских божеств, которые олицетворяли любовь и плодородие и покровительствовали им. В связи с этим хочу остановиться на работе О. В. Горшуновой. В фундаментальном исследовании «Женское божество в системе религиозно-мировоззренческих представлений народов Средней Азии» автор убедительно доказывает, что гораздо раньше патриархальных религиозных воззрений существовала вера в главенство женского начала. На территориях, где сегодня распространено мусульманство, запрещающее человеческие изображения, при раскопках были найдены фигурки женских божеств с гипертрофированными формами. Цитирую отрывок из исследования: *«Судя по фрагментам культовой керамики джейтунцев, наибольшей популярностью у них пользовался орнамент в виде волнистых полос, свободнотупускающихся по тулову сосуда и напоминающих струи стекающей воды. Эти сосуды использовались для ритуальных церемоний, поэтому в орнамент, нанесенный на их поверхность, вкладывался особый религиозный смысл. Вода еще в период палеолита наделялась в сознании людей сакральной, животельной силой, о чем свидетельствуют и пещерное искусство (в частности, так называемые макароны – волнистые линии, нанесенные пальцами по глиняной поверхности), и многочисленные обряды и ритуалы, связанные с водной стихией, бытующие у ныне живущих охотников и собирателей. С появлением земледелия вода приобрела еще большее значение в жизни людей, чем и объясняется доминирование символа водной стихии в орнаменталистике неолита. В неолитическом искусстве в различных частях мира, как и в античной мифологии, запечатлевшей древнейшие представления людей о природе, водная стихия часто отождествляется с женским началом. В настенных росписях и керамике неолитических культур Евразии тесно переплетены мотивы дождя и материнского молока, а ритуальные чаши и вазы являлись обычной принадлежностью храмов, где отправлялся культ Великой богини-матери. Не только орнаменталистика ритуальных керамических сосудов джейтунской культуры, но и сама их форма, повторяющая контуры женской фигуры, дает основание считать, что почитание водной стихии в этой культуре было тесно связано с культом женского божества... Там же были обнаружены ритуальные фигурки женских божеств, которым поклонялись древние, с выраженными молочными железами и большими животами».*

У народов, исповедующих иудаизм, христианство и ислам, одним из самых ярких символов веры является **пророк Моисей**. Образ его не только и не столько харизматичен, сколько, прежде всего, глубоко человечен. И ключевым мотивом человеческого сюжета в биографии великого пророка служит молоко из груди матери, вскормившее его. Позволю себе вкратце напомнить библейский сюжет.

Прорицатели предсказали египетскому фараону, что среди мальчиков, рождающихся у иудеев-рабов, должен появиться тот, кто изменит всю историю человечества, низвергнув богов, которым много тысяч лет поклонялись египтяне. Фараон издал указ, согласно которому рожденные от иудеек-рабынь мальчики должны быть отобраны у родителей и утоплены в Ниле. На строгий учет брались все беременные женщины. Но одна из них, Йохевед, родила ребенка до срока.

Она приказала своей старшей дочери Мириам отнести новорожденного к Нилу и, положив его в просмоленную корзину, отправить вниз по течению к тому месту, где обычно купалась любимая дочь фараона. Эта несчастная девушка ежедневно совершала омовение в священной реке, чтобы избавиться от проказы, которой страдала уже очень давно. Однако все было тщетно – излечиться не удавалось. Мириам, исполнив приказание матери, из кустов наблюдала за тем, чтобы корзину не унесло течением. А тем временем Мидраш, главный астролог, разбудив фараона, возгласил радостную весть. Звезды поведали, что тот, кто призван спасти рабов-евреев и принести беды Египту, брошен в Нил, где его ждет верная смерть.

Дочь фараона, в обычное время пришедшая к Нилу для омовения, услышала громкий детский плач со стороны реки. Она велела служанкам, всегда сопровождавшим ее, вытащить младенца на берег. Девушки поспешно повиновались. Но, увидев ребенка, ужаснулись: это был обрезанный по иудейской традиции мальчик. Своей госпоже они сказали, что не могут нарушить приказ фараона и спасти еврейского ребенка, ведь за это их ждет смерть. Однако голодный ребенок так надсадно кричал, что доброе женское сердце дрогнуло и принцесса сама вошла в воду. В тот миг, когда она коснулась корзины, ужасающая проказа моментально исчезла. Когда, держа в руках корзину с плачущим младенцем, она предстала перед служанками, те сначала не узнали дочь фараона – настолько красивой она стала. Только по голосу и догадались, что перед ними госпожа.

Принцесса сразу прониклась к мальчику материнским чувством, решила усыновить (из-за страшной болезни своих детей у нее не было) и назвала его Мосе. На разных языках это имя произносится по-разному: на еврейском – Моше, на английском – Мозес, на арабском – Муса, на русском – Моисей. Есть версия, что оно имеет египетское происхождение и означает «спасенный из воды» (по-египетски слово «вода» звучало как «мо», а «спасенный» – как «усес»). Однако некоторые интерпретаторы Писания придерживаются того мнения, что в имени содержится древнеегипетское слово «мос», которое переводится как «сын» (вспомните имена известных фараонов: Яхмос, Тутмос, Птахмос).

Однако вернемся к нашей истории. Голодный малыш продолжал громко плакать, надрывая сердце приемной матери. Она приказала найти кормилицу, но мальчик отказывался от груди всех женщин, которых приводили по приказу госпожи. Тогда к ней обратилась Мириам, до того наблюдавшая из засады, и сказала, что ребенок возьмет грудь только у еврейской кормилицы. Кстати, она сразу же вызвалась найти и привести такую. Получив согласие, Мириам позвала свою мать. Принцесса, увидев, как жадно схватил малыш грудь этой женщины, сказала: «Возьми младенца и выкорми, а я за это тебе заплачу». И взяла женщина младенца, и выкормила его. А когда вырос ребенок, привела его к дочери фараона.

Таким образом, Моисей до двух лет жил в собственной семье под защитой самой принцессы Египта. Иврит, свой родной язык, он, как и многие другие библейские персонажи, высосал с молоком матери. Еврейские иерархи наделяли женское молоко сакральными свой-