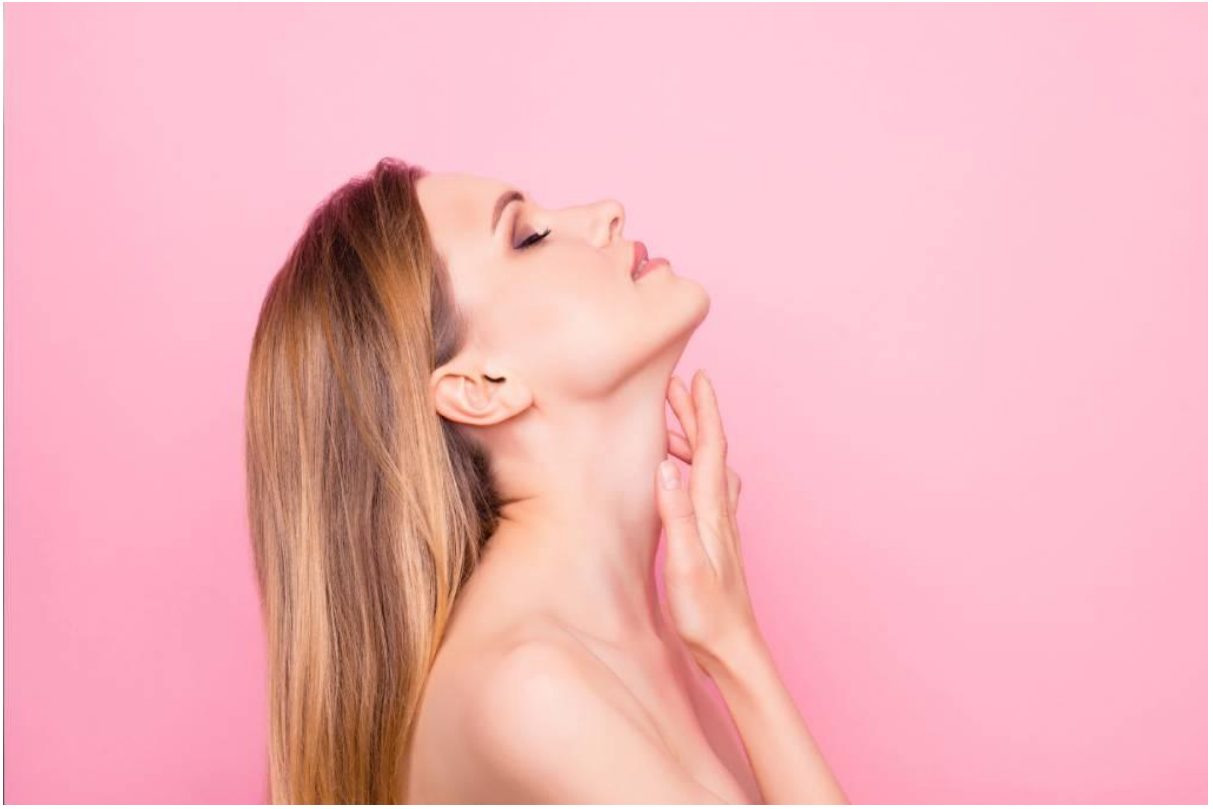


Как быстро убрать второй подбородок: дома или у врача?

Один из самых популярных вопросов среди женщин и мужчин любого возраста: «Как убрать второй подбородок и как предупредить его возникновение?». Причин формирования и борьбы с этим эстетическим дефектом много. Если вы стесняетесь делать фотографии из-за этого, стоит подумать о том, как подтянуть нижние лицевые мышцы и зону возле шеи. Собрали для вас материал, который поможет разобраться, как за короткое время можно убрать второй подбородок и вернуть себе уверенность.

Почему появляется второй подбородок?

Триггеры образования представленного двойного дефекта у обоих полов довольно схожи. Однако не все они понятны на первый взгляд.

Анатомическое строение

Возникнет ли второй подбородок, в большинстве случаев ответ на этот вопрос кроется в форме подбородочно-челюстного участка. Если он острой формы, как бывает у некоторых этнических групп, описываемый дефект вряд ли будет вас беспокоить.

По «стандартам красоты» самым визуально корректным принято считать прямой подбородочно-челюстной угол. В этом случае второй подбородок тоже вряд ли сформируется.

А вот обладателям тупого угла, не повезло. Практически всегда у таких людей имеется косметический дефект в виде второго подбородка, вне зависимости от их веса.

Короткая шея и неправильный прикус — тоже могут стать причиной появления избыточной жировой ткани на нижнем участке лица.

Подушка для сна

Да, вы все правильно прочитали. Даже ваша любимая подушка, на которой вы проводите каждую ночь, может стать фактором развития второго подбородка. Если она слишком плотно набита, во время сна деликатная зона будет располагаться чрезмерно близко к груди. Из-за этого кожа сильно натягивается, что приводит к образованию ненавистного для многих второго подбородка.

Искривление осанки

Сидячий образ жизни и любимая всеми привычка «залипать» в телефоне ослабляют шейные мышцы, что приводит к постепенному провисанию нижней области лица и формированию дополнительного подбородка. Голова часто находится в наклоненном положении — это повышает нагрузку на частицы эластина и коллагена, которые отвечают за поддержку жировой ткани. Итог: они не осиливают поставленную задачу, а следствием этого является образование второго подбородка.

Наследственность

Овал лица способен начать меняться в молодом возрасте. В некоторых случаях причиной этому становится генетическая предрасположенность. Коллаген генерируется медленнее, чем это необходимо, так как биосинтез белков заторможен. Это становится фактором раннего появления морщин и обвисания кожи на лице.

Лишний вес

Второй подборок — предательский капкан для жировых отложений. В этой области они скапливаются достаточно быстро, а вот борьба с ними становится трудной задачей. Набор массы часто становится источником формирования непривлекательного дефекта между шеей и лицом.

Хотите узнать, как преодолеть застой веса? Рассказываем простыми словами об эффекте плато при похудении.

«Формирование складки внизу лица обусловлено не только ожирением, анатомическими особенностями лица или неправильным прикусом. Со временем может произойти уменьшение этого участка в результате удаления зубов и отказа от имплантации на их место искусственной замены».

Животкова Екатерина, врач-косметолог, пластический хирург.

Резкий сброс веса

Недаром диетологи по всему миру говорят, что худеть нужно медленно. При быстрой потери веса жировые отложения исчезают, а вот излишки кожного покрова в области между лицом и шеей остаются. После борьбы с лишними килограммами перед вами возникнет новая задача — устранение второго подбородка.

Возрастные изменения

С течением времени регенерация тканей и их питание происходит медленнее, поэтому кожа теряет эластичность и тонус. Однако гравитационные силы продолжают действовать, а следственно притягивать нас вниз, в частности лицо. Вот и получается, что в молодости не было дополнительного подбородка, а с возрастом он появился.

Гормональный сбой

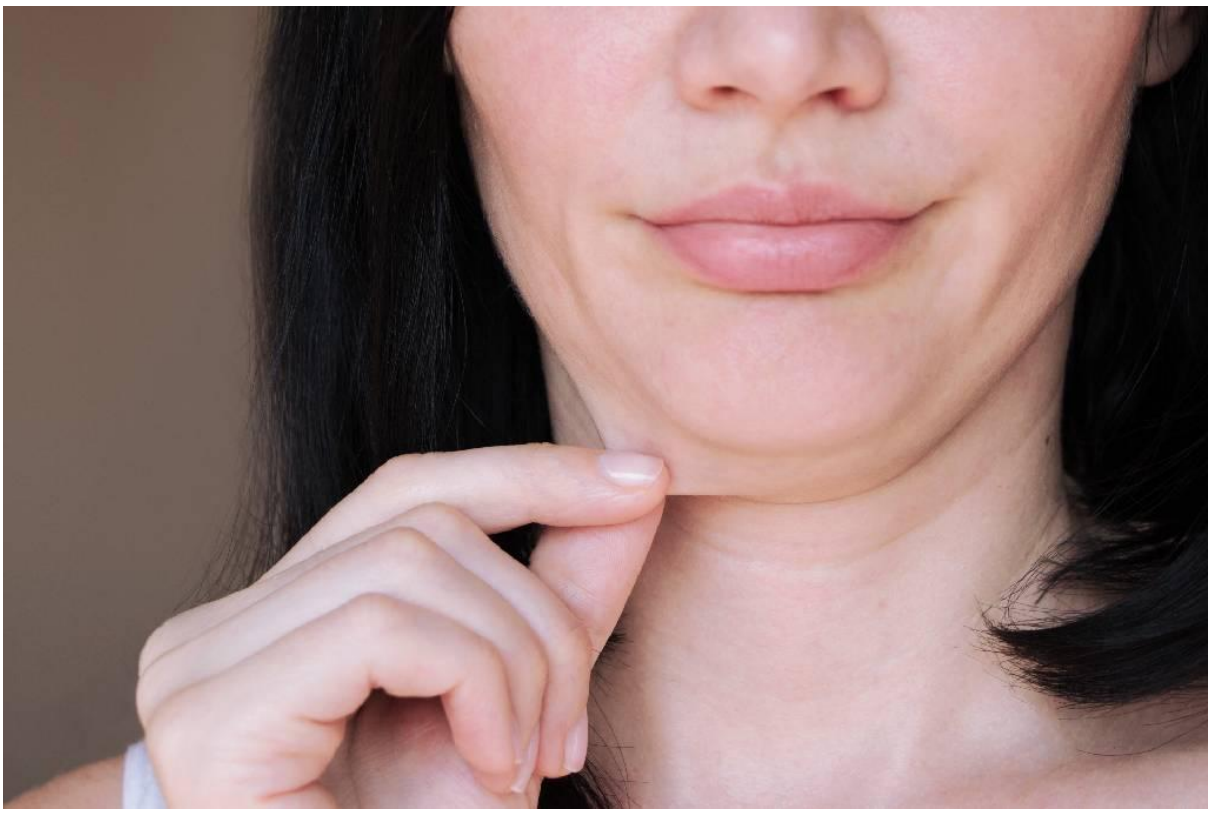
Еще одной проблемой, которая вызывает появление второго подбородка у обоих полов, называют нарушения, протекающие в эндокринной системе и гормональный дисбаланс:

- при гипотиреозе, когда возможности щитовидки снижены, жир локализуется в патологических участках, включая район между нижней челюстью и шеей;
- при гипертиреозе, характеризующимся повышенным количеством гормонов, щитовидка увеличивается в размере, поэтому способна визуально проглядываться в виде зоба.

Помимо этих заболеваний гормональный фон кардинально меняется во время вынашивания ребенка и в период менопаузы. Поэтому такие моменты причисляют к триггерным для формирования второго подбородка.

Отеки

В некоторых случаях форма лица может измениться из-за чрезмерного количества жидкости, застоявшейся в тканях. Регулярные отеки формируются вследствие недостаточного лимфооттока и проблем с кровообращением. Дополнительно причиной этого могут стать заболевания сердца и почек.



Вне зависимости от конкретной причины, которая спровоцировала появление дополнительного подбородка, сегодня разработано множество способов решения эстетической проблемы. Некоторые из них можно применять в домашних условиях, а другие только под руководством хирурга или косметолога.

Как убрать второй подбородок: решаем проблему дома или у врача?

В ситуациях, когда ненавистный «дружок» только намечается, проблема быстро решается благодаря разным упражнениям для подтяжки и тонуса подбородочной мышцы. Дополнительно они помогают бороться с излишками жира.

Однако когда эстетический дефект в виде второго, а то и третьего подбородка, полностью сформировался, массажи и народные рецепты вряд ли помогут убрать его за короткое время. В такой ситуации нужен более радикальный подход — косметическая процедура или пластическая операция.

Рассмотрим каждую методику более подробно.

Как легко убрать второй подбородок: безоперационный прием

Есть различные методики, которые направлены на устранение второго подбородка без помощи пластических хирургов. Для решения проблемы с косметическим дефектом выполняйте гимнастику, используйте увлажняющие и подтягивающие маски для лица.

Описываемые способы больше подходят для профилактических целей, а не в качестве четкого плана при уже сформировавшемся втором подбородке.

Убрать складку можно без операций с помощью косметологических процедур. Для этого проводится лимфодренажный массаж с различными видами стимуляции мышечной ткани или лифтинг с использованием специальных приспособлений. Они вводятся под кожу для получения необходимой формы челюсти.

Подобные мероприятия рекомендованы только при минимальном изменении овала лица, в частности для пациентов до 40 лет. Если необходим более надежный вариант, чтобы убрать второй подбородок, тогда вам к пластическому хирургу.

Хотите узнать, как можно похудеть после 40 лет? Собрали для вас топ-20 советов от экспертов, которые помогут добиться красивой фигуры без вреда для здоровья.

Избавляемся от дополнительного подбородка: хирургические приемы

Когда причины косметического дефекта таятся в наследственности или возрастных изменениях, поможет пластика. Операционное вмешательство разрешено лицам после 23–25 лет, к этому моменту костная ткань уже полностью сформирована.

Для коррекции лица, в частности устранения второго подбородка, врачи советуют ряд эффективных процедур.

1. Хирургическую подтяжку нижнего участка лица и шеи. Лифтинг дополнительного подбородка позволит сделать контур в проблемной зоне более ровным. Обычно проводится глубокая подтяжка, воздействующая не только на мышечные волокна, но и на саму кожу. Для этого хирург слегка поднимает вверх и натягивает выбранные участки, убирая все лишнее. Надрезы скальпелем делают в незаметных районах возле края уха и начала волос.

2. Липосакцию. В ходе процедуры удаляется избыточный жир, которым заполнен часто заполнен второй подбородок. Распространена практика комплексного подхода. Для борьбы со вторым подбородком липосакцию проводят вместе с подтяжкой.

3. Лазерный липолиз. Принцип действия заключается в точечном воздействии электрода на жировые волокна второго подбородка. Проводится это без нагрева прибора через небольшой кожный прокол. Лазерный импульс вызывает разрушение клеток и запуск усиленной выработки коллагена. Процедуру проводят с использованием анестезии. После нее на подбородке не остаются шрамы или рубцы.

Более подробнее о сжигании жира с помощью лазерного липолиза можно почитать в исследовании медицинского журнала National Library of Medicine, которое было

проведено совместными усилиями двух дерматологов Абхай Талати и Праджакты Талати.

Как убрать второй подбородок: подборка эффективных и проверенных упражнений

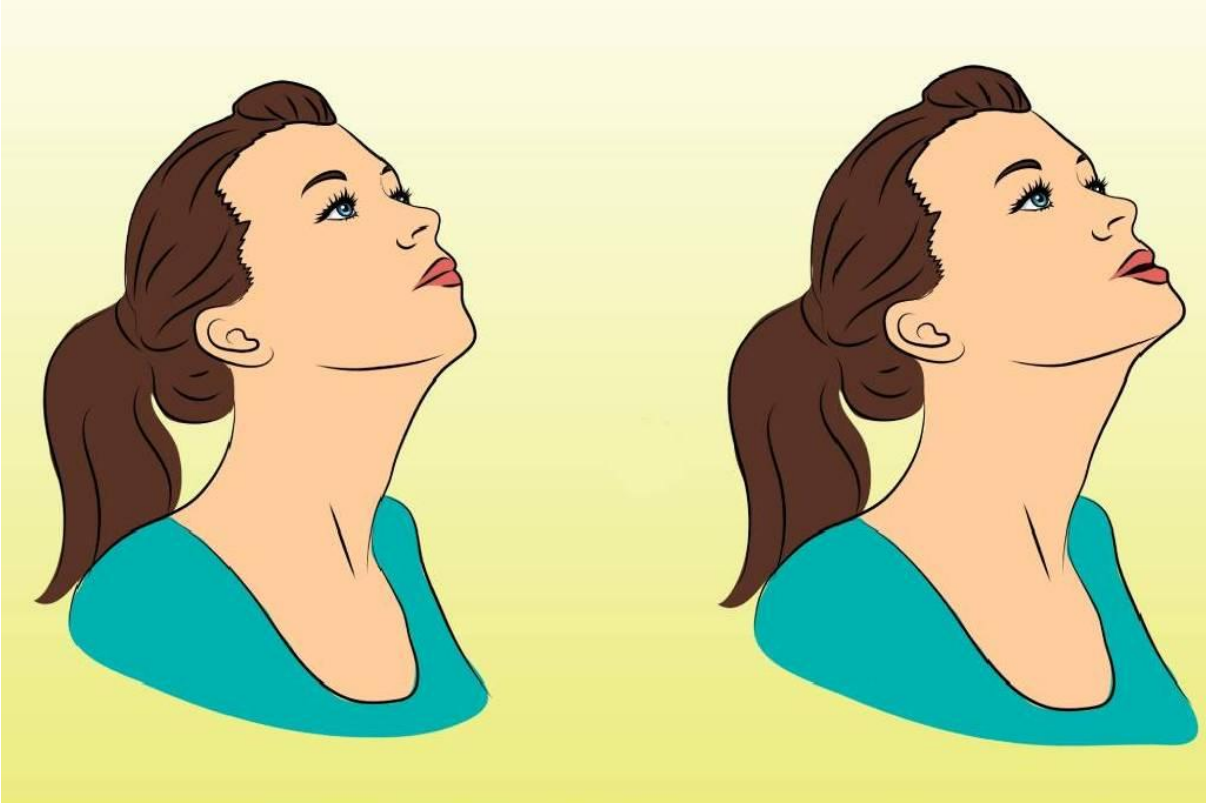
Контроль правильного положения тела и осанки, а также регулярные тренировки по фейсфитнесу позволяют за несколько месяцев побороть проблемную складку. Упражнения для улучшения эстетики лица позволят не только уменьшить второй подбородок, но и замедлить естественное старение кожи. Об этом говорится в научной статье Райна д'Соуза и Ашвини Кини.

«Ковшик»

Для выполнения этого упражнения, чтобы убрать второй подбородок, нужно:

- выровнять спину и повернуть голову направо;
- слегка поднять подбородок, выдвинув вперед нижнюю челюсть — в этот момент вы ощутите внутреннее напряжение и растяжение мышц в этой области;
- несильно похлопать ладонью по внутренней части подбородка в течение 20–30 секунд;
- повернуть голову в левую сторону и повторить действия.

При данном упражнении нужно уделять внимание тому, чтобы мышцы подбородка чрезмерно не напрягались.

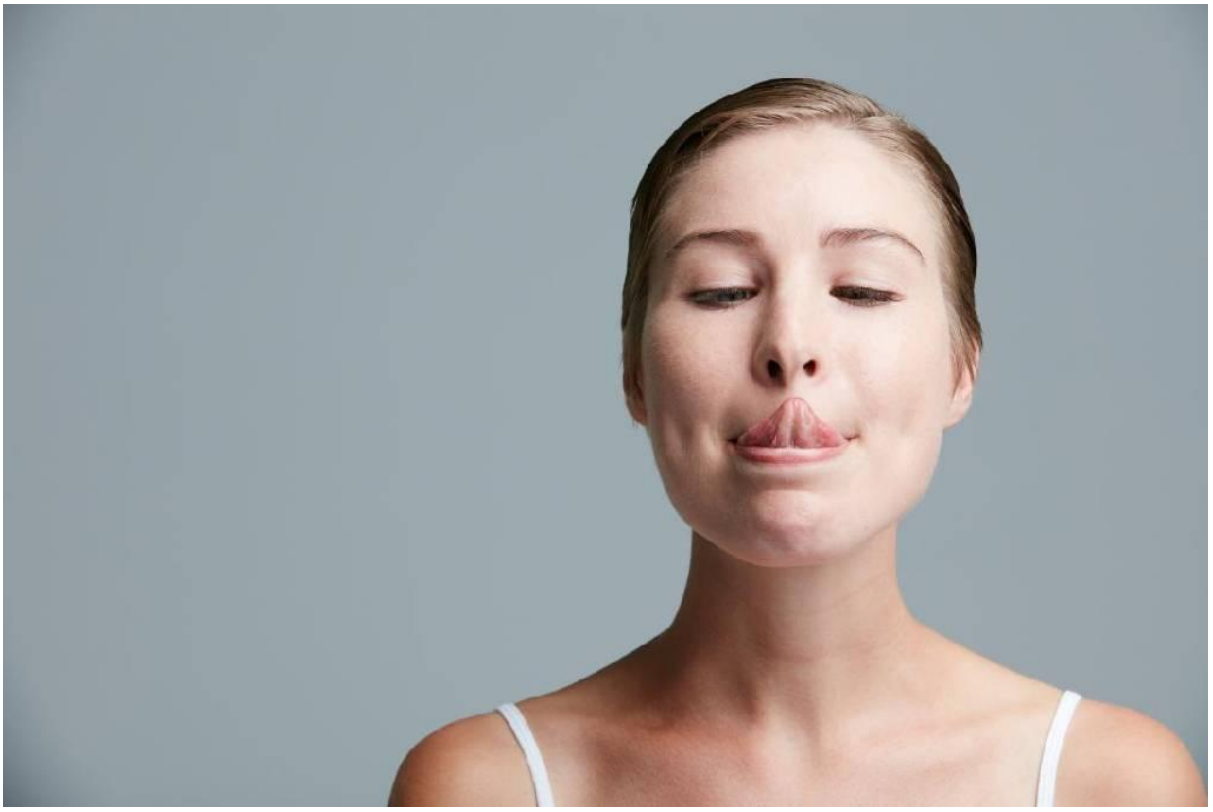


«Язычок к носу»

Провисание тканей под нижней челюстью может быть обусловлено ослаблением подъязычной мышцы-уздечки. Для выполнения представленного упражнения необходимо:

- высунуть кончик языка, подняв его вверх к носу;
- сфокусировать внимание только на движении языка, не нужно напрягать губы;
- постараться задержать его наверху в течение нескольких секунд.

Сколько раз повторять действия? Для оптимального результата достаточно 5–10 раз.

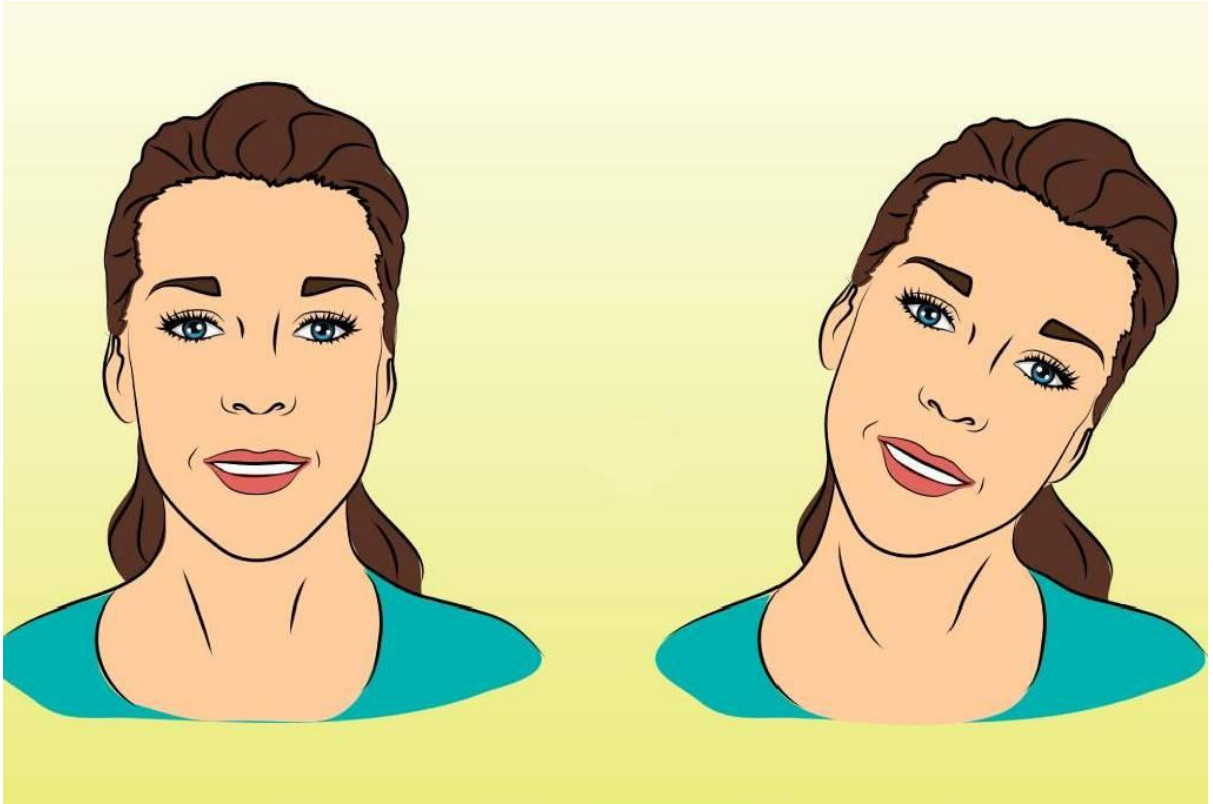


«Поворот»

Для выполнения упражнения, чтобы убрать второй подбородок, нужно:

- повернуть голову в левую сторону, при этом шея должна оставаться прямой;
- с помощью усилия выдвинуть нижнюю челюсть вперед, ощутив напряжение в правой области шеи;
- вернуться в начальное положение и повторить действия для правой стороны.

Повторять упражнение для коррекции второго подбородка нужно 5–7 раз.

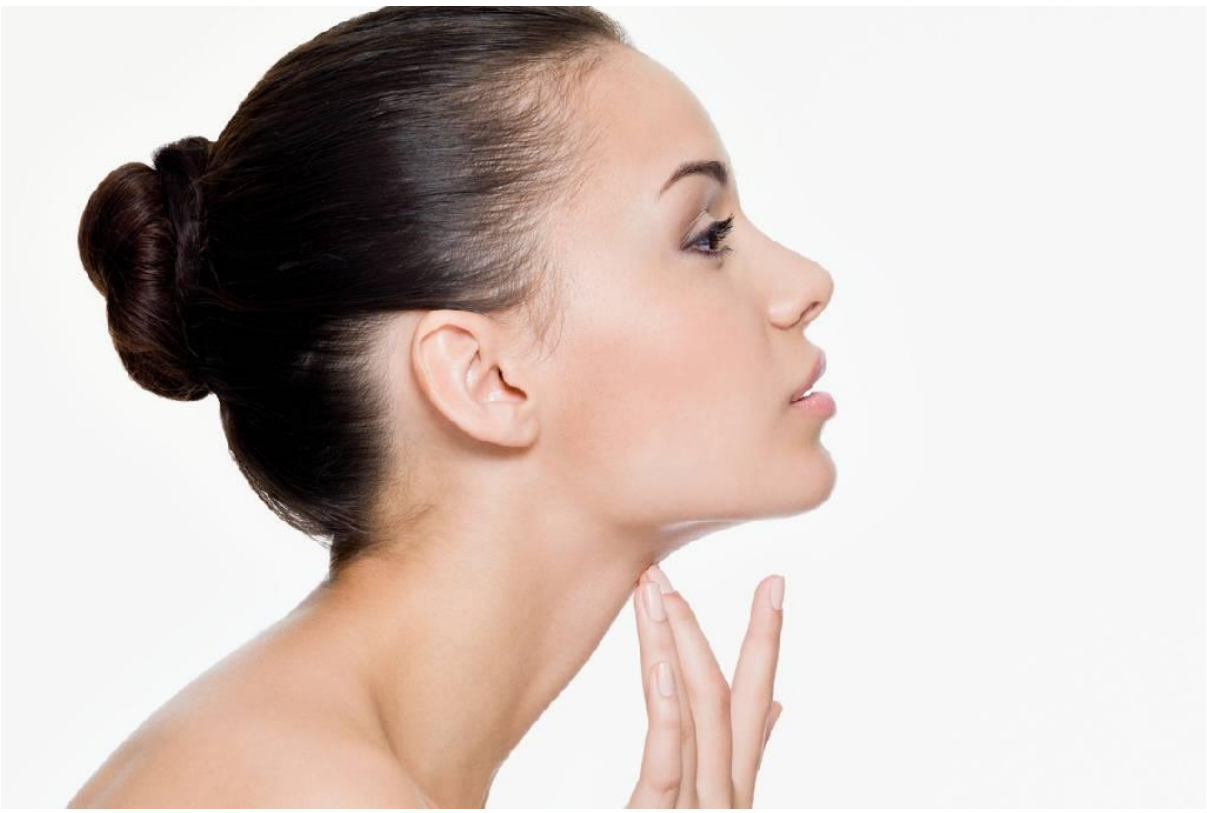


«Поцелуй»

Выполняйте упражнение в следующей последовательности:

- губы собрать в трубочку;
- напрячь лицевые мышцы, сделайте это так, чтобы все структуры в этом районе подтянулись;
- для усиления напряжения необходимо поднять голову вверх, как если бы вы пытались поцеловать высокого человека;
- задержитесь в этом положении секунд на 10;
- расслабьте лицо и опустите голову, вы прекрасны!

Количество повторений — 5–10 раз.

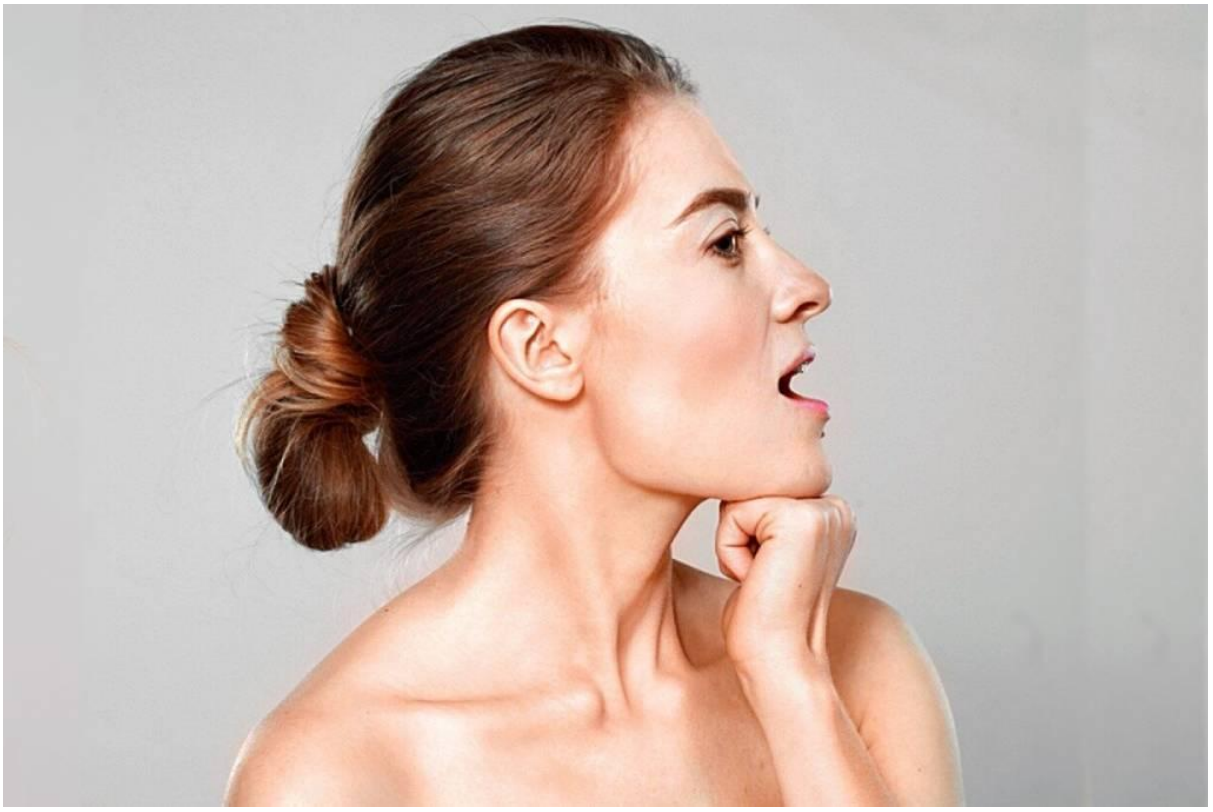


«Кулачки»

С помощью этого упражнения создаем напряжение на мышцы. Для этого необходимо:

- положить кулаки двух рук под подбородок;
- надавить ими на проблемную зону, при этом напрягите нижнюю челюсть;
- задержитесь на пике максимального напряжения, хватит 5–10 секунд;
- расслабьтесь.

После перерыва следует повторить упражнение для коррекции подбородка еще 10 раз.



«Улыбка»

Последнее упражнение для борьбы со вторым подбородком. Для его выполнения следует придерживаться следующей тактики:

- сомкните зубы и максимально широко улыбнитесь;
- концом языка надавите на небо, до ощущения напряжения в нижней челюсти и подбородке;
- задержитесь в таком положении в течение 5–10 секунд;
- расслабьте лицо.

Повторяйте это упражнение для коррекции подбородка 5–7 раз.

Убираем второй подбородок в домашних условиях с помощью массажа и масок

Помимо фейсбилдинга убрать подбородок помогут сеансы самомассажа и использование специальных подтягивающих масок для лица. Рассказываем подробнее о каждом методе дальше.

Убираем второй подбородок быстро: массажи

Самомассаж предполагает слабые безболезненные похлопывания по шее в нижней части лица. Делать это нужно тыльной стороной ладони ежедневно по 10 раз. Можно дополнить сеансы легкими пощипываниями.

Такой прием рекомендован больше для профилактики второго подбородка, однако при использовании массажа в комплексе с другими методами можно достичь желаемого результата. С помощью него вы сможете улучшить кровоток и снять мышечную усталость, о чем говорится в исследовании, опубликованном медицинским журналом National Library of Medicine.

Дополнительно можно делать гидромассаж и принимать контрастный душ. Для этого направьте поток воды на проблемный участок и перемещайте душевой шланг от центра нижней челюсти в разные стороны.

Для улучшения результата дополните методику контрастными примочками. Используйте соленую воду. Прикладывайте к подбородку поочередно салфетки, смоченные в холодной и теплой воде.

Важно! Последний компресс при контрастных водных процедурах должен быть холодным.

Для такой методики можно применять разные лекарственные настои из натуральных трав. Отличным вариантом станут листья или цветы:

- ромашки;
- липы;
- шалфея;
- мяты;

- петрушки.

Травяной настой можно заморозить в формочке для льда и протирать им кожу дважды в день. Это позволит не только уменьшить второй подбородок, но и в целом улучшить состояние кожи.

Как убрать второй подбородок: домашние маски

Необходимо сразу уточнить, что только регулярное проведение подобных процедур — не меньше двух раз в неделю, позволит устранить косметический дефект. Маски рекомендуется делать на ночь, а в конце обрабатывать кожу ледяными кубиками травяного настоя.

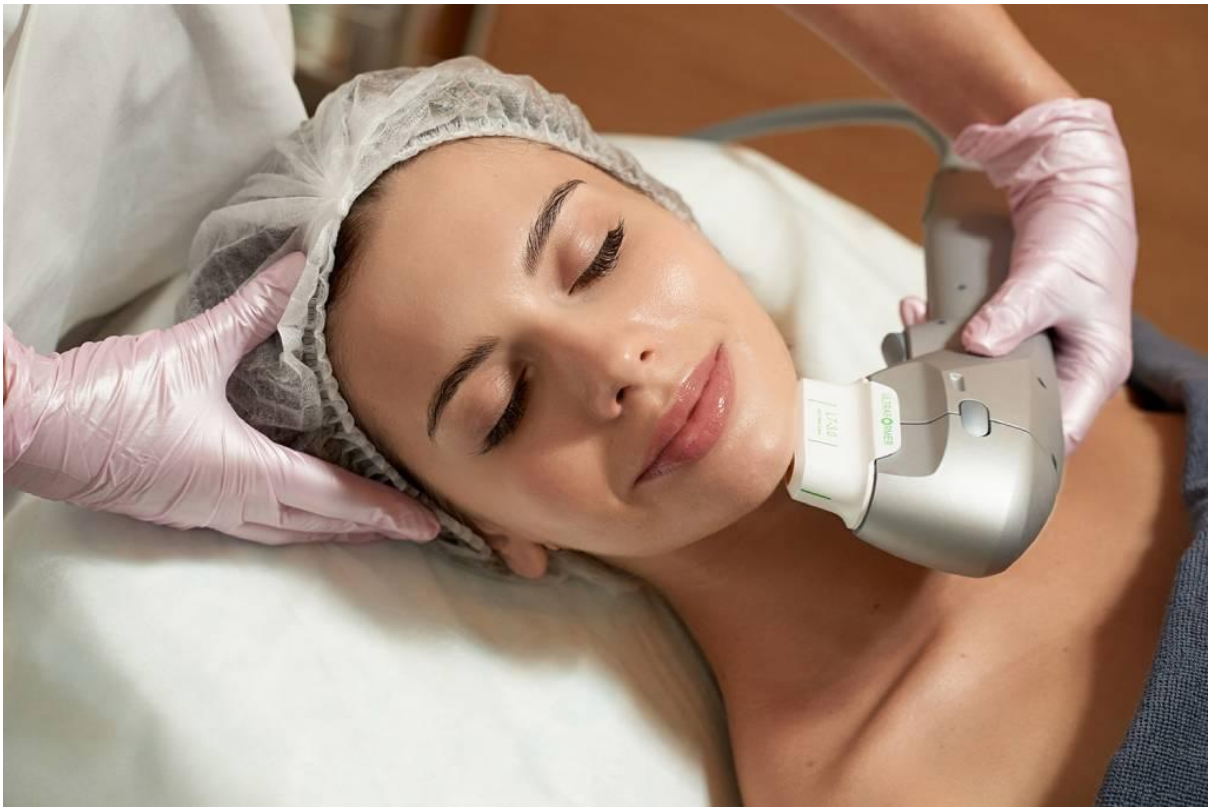
Название маски	Способ приготовления
Дрожжевая	Возьмите 1 ст. л. сухих дрожжей. Разведите продукт в слегка разогретом молоке, чтобы масса стала кашеобразной. Оставьте смесь в теплом месте настаиваться на 10 минут. Нанесите маску на проблемный участок и оставьте ее там на 30 минут. Смывайте состав теплой водой.

Из дрожжевого теста	Для этого необязательно самостоятельного готовить тесто, вы можете взять его в магазине. Никакой разницы не будет. Для проведения сеанса нужно обернуть тестом нижнюю зону лица и шею и подержать в течение 15–20 минут.
Лимонная	Возьмите стакан теплой воды и разведите в нем 1 ст. л. соли. Выдавите в него сок одного лимона. В готовом растворе следует смочить салфетку или кусочек марли. Разместите ее между шеей и нижней челюстью. Оставьте на коже на 15 минут. По истечению времени смойте остатки маски. Дополнительно в этом растворе можно смочить эластичный бинт, а после подвязать им подбородок. Однако помните, что плотно стягивать шею не стоит.
Картофельная	Отварите картофель, сделайте из него пюре. Добавьте в массу немного теплого молока и 1 ст. л. меда. Сразу нанесите маску на проблемный участок кожи и оставьте на теле минут на 20. Смойте состав теплой водой и увлажните кожу кремом.

Аппаратные процедуры: за или против

Если домашние варианты борьбы с нижней складкой вас не привлекают, попробуйте косметологические приемы. Аппаратные сеансы помогут убрать жир и подтянуть кожу, они намного безопаснее уколов и пластики. Востребованными процедурами в косметологии считают:

- вакуум;
- микротоковую терапию;
- применение радиочастотных волн;
- ультразвуковые методики.



Представленные виды процедур позволят быстро убрать второй подбородок. Они особенно актуальны для мужчин, которые не любят заниматься домашней бьюти-рутиной и самомассажем. Для достижения видимого результата за короткое время рекомендуется использовать представленные приемы в комплексе с другими методиками.

Мезотерапия

Мезотерапия занимает первое место среди безопасных приемов для борьбы со вторым подбородком. Ее используют в большинстве случаев как женщины, так и мужчины. Процедура основана на введении под кожу и внутрь ее витаминных инъекций, а также гиалуроновой кислоты.

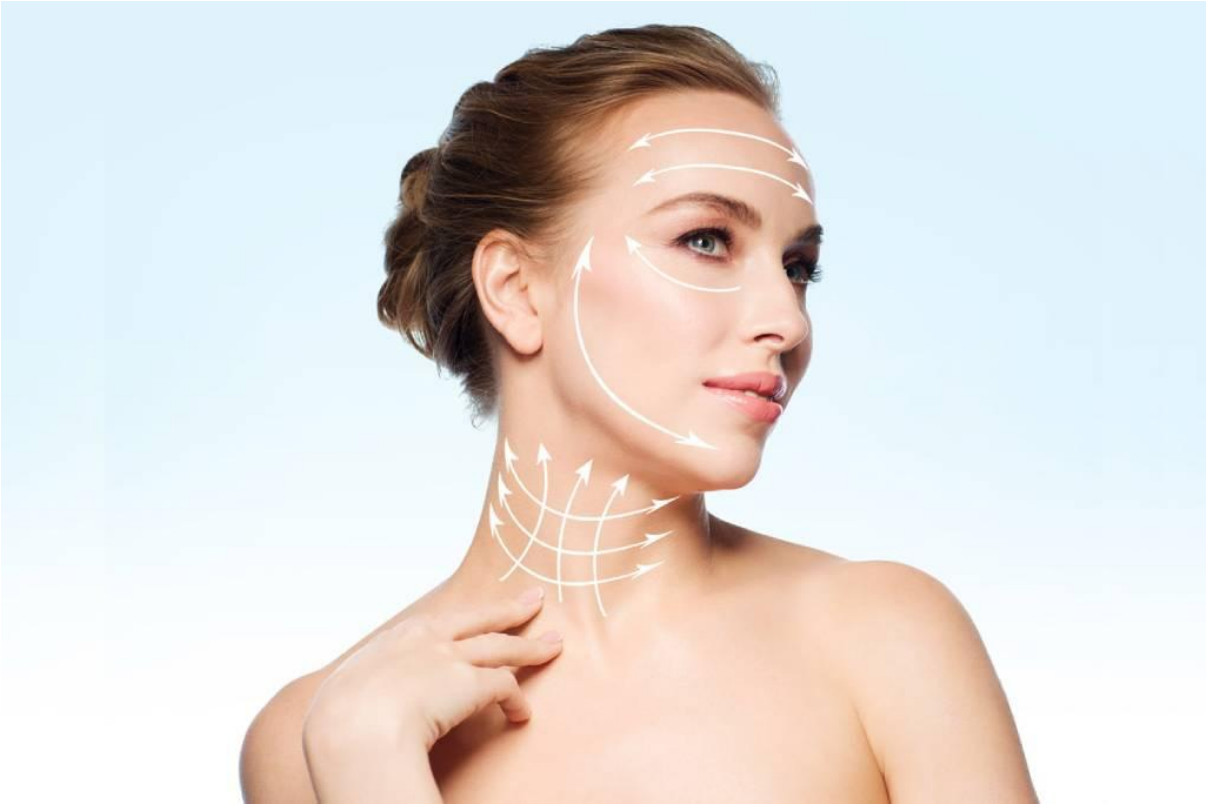
Сеансы не вызывают болезненных ощущений, так как выполняются тончайшими иголками. Анестезия в этом случае не требуется. Длительность процедуры составляет около 15 минут.

Однако минусы у мезотерапии все-таки есть. К ним относят появление синяков, которые следует смазывать гепариновой мазью. После завершения процедуры у пациента может появиться болезненность и покалывания в проблемной области. Это нормальная реакция, так сжигается жир.

После процедуры подбородок становится заметнее подтянутым, а кожа в этом районе распрямляется. Эффект можно заметить сразу.

Лифтинг

Лифтинг тоже считается безопасной процедурой для борьбы со вторым подбородком. Его проводят с использованием специальных биосоставов. Они помогают подтянуть кожу и улучшить ее внешний вид. Дополнительно процедура уменьшает количество жировой ткани на проблемном участке.



Миостимуляция

Подразумевает низкочастотное воздействие на нервные окончания с помощью специального аппарата и электродов. Это помогает активизировать сокращение мышечной ткани, усилить ток крови и обменные реакции, а также сократить количество жировой прослойки и повысить тонус кожи.

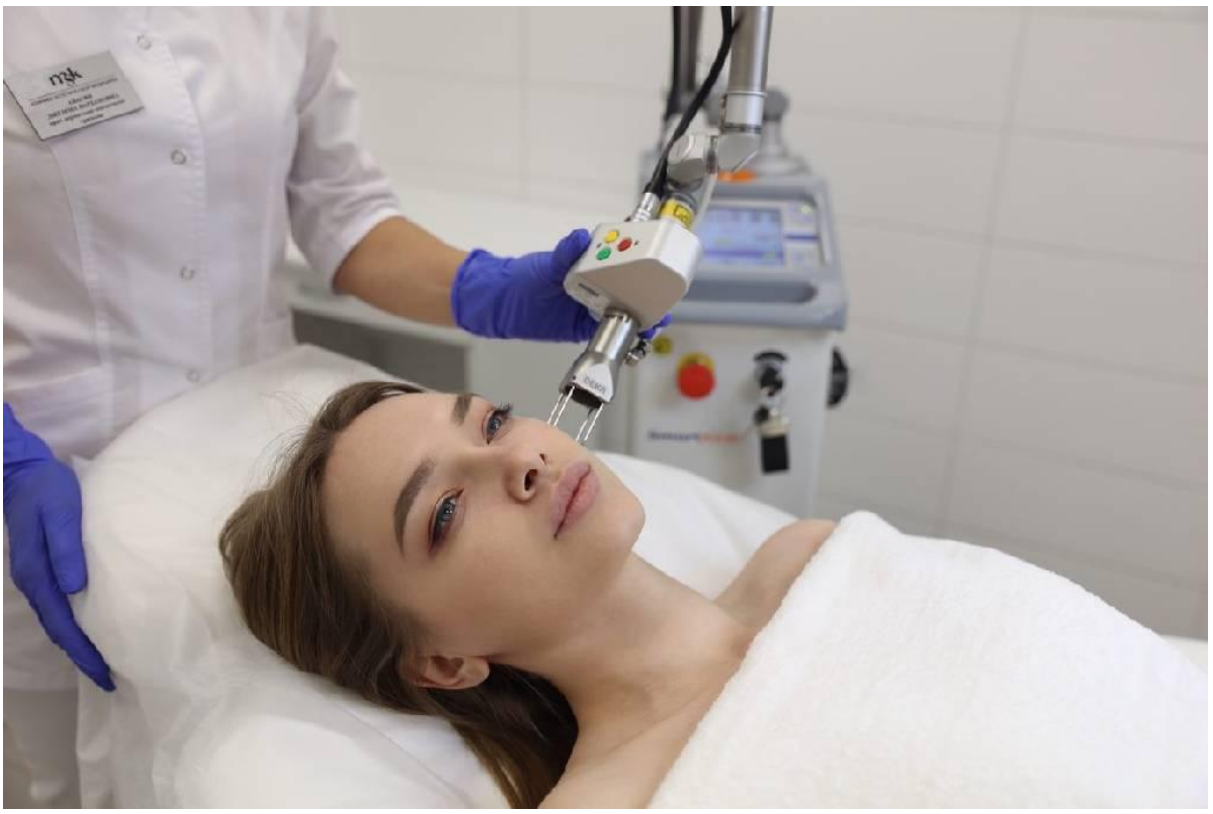
Кстати, эту процедуру врачи в шутку называют массажем для ленивых, ведь эффект после миостимуляции очень похож с тем, что появляется после обычного ручного массажа. У нас есть еще немного интересной информации для любителей простых способов. В дополнительном материале расскажем, как сбросить вес с помощью дыхательной гимнастики.

УЗ-кавитация

Ультразвуковая кавитация подразумевает разжижение жира в области между подбородком и шеей с дальнейшим выводом продуктов метаболизма через лимфу и венозную кровь. Еще этот прием называют безоперационной липосакцией.

Фракционный лазер

Во время процедуры на выбранный участок тела воздействует тепловой луч. Он оказывает лифтинг-эффект: активизирует генерирование коллагена, эластина, появление новых клеток. Фракционный лазер работает только с мышечными волокнами и кожей, но никак не влияет на жир.



Конечный выбор косметологической процедуры подбирается врачом индивидуально. Все зависит от начального состояния кожи пациента, наличия противопоказаний к тем или иным аппаратным методикам.

Опрос

Вопрос: А какие способы для борьбы со вторым подбородок используете вы?

Ответ:

1. Делаю массаж и маски в домашних условиях.
2. Хожу к косметологу по мере необходимости.
3. Пользовалась/ся услугами пластического хирурга.
4. У меня нет второго подбородка.
5. Ничего не делаю, мне и так нормально.

Почему после всех процедур второй подбородок не уходит: подводим итоги

Кажется, будто бы вы все делаете правильно, а видимого результата все нет и нет. Причин для этого может быть много. Механизм нашего организма устроен достаточно тонко, если у него нет конкретной цели, она не будет выполняться. Чтобы начать двигаться по верному пути, следует поставить перед собой точную задачу.

Встаньте перед зеркалом, проведите рукой по проблемному участку и скажите себе: «Я хочу, чтобы мой второй подбородок уменьшился на 2 сантиметра за неделю!». Задача должна четкой и выполнимой. Не стройте иллюзий.

Каждый организм — уникальный механизм. Одним хватает нескольких упражнений, чтобы увидеть результат спустя несколько дней, а другие и через месяц не замечают особых изменений. Причиной может стать отсутствие последовательности и регулярности. Для создания подбородка мечты следует выполнять все процедуры в комплексе: упражнения + самомассаж + маска. Делать это нужно каждый день, в течение нескольких месяцев.

Помимо этого на результат влияет и ваш рацион, а также водный баланс. Хотите выглядеть хорошо? Тогда добро пожаловать в ряды ЗОЖников. Следует не забывать, что при любой программе наш организм привыкает, и процесс борьбы со вторым подбородком замедляется. Для этого необходимо соблюдать периодические перерывы: сделали массаж на протяжении 10 дней, дайте коже такое же время на отдых, не забывайте чередовать маски.

А вот для фейсбилдинга это правило не актуально. Зарядку делаем каждый день, постепенно увеличивая ее интенсивность и нагрузку. Желаем вам удачи и верим в то, что у вас получится достичь идеального подбородка!

Расскажите в комментариях, как вы относитесь к такому косметическому дефекту и способам его устранения? Часто ли обращаете на него внимание? Насколько сильно вас это беспокоит, стоит ли об этом так волноваться? Ждем ваши ответы!