

*Kobiety biust wzbudza mnóstwo emocji. Media promują oczekiwania społeczne i kulturowe, mówiąc nam, jak powinien wyglądać. Dla wielu z nas biust to źródło frustracji, które powoduje, że zaczynamy się sobie nie podobać... Jak wskazują sondaże, ponad połowa kobiet nie jest zadowolona z własnych piersi i chętnie poddałby je korekcie*



## ANNA NOCOŃ

Masażystka, terapeutka, instruktorka masażu, właścicielka gabinetu masażu, kosmetyki, wellness i SPA ANNA NOCON Health & Beauty. Masażem zajmuje się od 2000 roku. Jest absolwentką Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach i ukończoną z wyróżnieniem Międzynarodowej Szkoły Masażu Manualistic Aesthetics School dr Sergieja Shchurevicha oraz Instytutu Masażu Tajskiego by Chongkol Ssetthakorn w Tajlandii.

# MASAŻ NA PIĘKNY BIUST

O TYM, JAK POKOCHAĆ SWOJE PIERSI, NIE TYLKO PO TO, ŻEBY DOBRZE WYGLĄDAŁY, ALE BY BYŁY ZDROWE, ROZMAWIAMY Z **ANNA NOCOŃ**, WŁAŚCICIELKĄ GABINETU MASAŻU, KOSMETYKI, WELLNESS I SPA ANNA NOCON HEALTH & BEAUTY W KATOWICACH.

### Jakie są atrybuty „dobrego” biustu? Czy może być jędrny biust o „złym” kształcie?

Biust stanowi ważny element zewnętrznej urody kobiety – to symbol kobiecości i atrakcyjności. Poglądy estetyczne dotyczące piersi zmieniają się w zależności od kultury i obowiązujących kryteriów piękna. Kształt biustu uwarunkowany jest genetycznie i ma ścisły związek z budową naszego ciała. Panie o budowie endomorficznej, tzw. jabłko, mają zwykle piersi duże, okrągłe. Przy budowie mezomorficznej, „gruszka”, piersi są średniej wielkości i przypominają... jabłko.

### Jakie czynniki mają wpływ na wygląd, kształt i wielkość piersi?

Piersi są zmodyfikowanymi gruczołami potowymi, które potrafią wytwarzać mleko. To kompozycja tkanek tłuszczowej, gruczołowej i łącznej, naczyń krwionośnych, limfatycznych i nerwów sensorycznych. Im więcej tkanki gruczołowej, tym jędrniejsze i piękniejsze piersi. Im więcej tkanki tłuszczowej, tym większe piersi. Wraz z ustaniem aktywności hormonalnej zmniejsza się objętość tkanki gruczołowej, piersi zmieniają kształt, kurczą się i opadają, skóra traci elastyczność.

### Czy masaż biustu pomaga zatrzymać ten proces?

Pod warunkiem, że będziemy go stosować trwale. Masaż to naturalny sposób na wzmacnianie mięśni, rodzaj gimnastyki i regeneracji tkanek. Po wykonaniu serii masaży intensywność i częstotliwość zabiegów się zmniejsza. Całkowite zaprzestanie pielęgnacji

spowoduje jednak, że po kilku miesiącach nasze piersi mogą utracić swój nowy wygląd.

### Jak często należy korzystać z masażu w salonie i kiedy widać pierwsze rezultaty?

Gdy rozpoczynamy serię masaży (10-12 spotkań), zaleca się masować przynajmniej dwa razy w tygodniu. Następnie raz w miesiącu lub częściej, w zależności od indywidualnych potrzeb. Pierwsze efekty widać po około pięciu masażach. Efektem masażu jest ujędrnienie biustu i zwiększenie napięcia tkankowego. Piersi są pełniejsze, stają się bardziej okrągłe i wy-modelowane. W dotyku stają się gęste, o bardziej zwartej strukturze.

### Czy masaż biustu można też rozpatrywać w aspekcie profilaktyki zdrowotnej?

Poza urodą, doznaniem estetycznymi i dobrym samopoczuciem musimy pamiętać o zdrowiu – palpacyjne badanie w czasie masażu to profilaktyka antyrakowa. Zdarza się, że podczas masażu wyczuwamy niepokojące zmiany. Sugerujemy wizytę u lekarza ginekologa, obserwację piersi i regularną samokontrolę. Uczymy klientki, jak badać piersi w domu.

### Na co zwraca pani uwagę przed przystąpieniem do zabiegów masażu biustu?

Zanim zacznę masować, przeprowadzam z klientką wywiad na temat stanu jej zdrowia, przebytych ciąż, dotychczasowej pielęgnacji biustu, rodzaju noszonej bielizny, aktywności fizycznej. Poznanie oczekiwań klientki

i jej motywacji do działania pomaga w ustaleniu programu współpracy.

### Wspomniała pani o bieliznie. Czy źle dobrany biustonosz szkodzi naszym piersiom?

W Polsce osiemdziesiąt kobiet na sto ma źle dobrany biustonosz, dlatego zawsze zwracam uwagę moim klientkom na dobór odpowiedniego biustonosza. Dobrze dobrana bielizna to konieczne wsparcie dla biustu. Pozwala na zachowanie młodzieńczego wyglądu na wiele lat, zapobiega deformacjom i zmianom chorobowym w obrębie piersi.

### Czy masaż wykonany w salonie wystarczy, by cieszyć się pięknym, zdrowym i zadbanym biustem?

Oprócz zabiegów w gabinecie konieczna jest codzienna pielęgnacja domowa. Nie podejmujemy się wykonania serii masażu upiększających biust bez tzw. pakietu obowiązkowego dla naszych klientek (odpowiedni kosmetyk, dobrany biustonosz, szkolenie z automasażu). Uzupełnieniem naszej terapii jest też aktywność fizyczna i odpowiednia postawa ciała. Po około 6 miesiącach „nowej pielęgnacji” można powiększyć rozmiar biustu nawet o dwa numery.

### Czy takie powiększenie rozmiaru jest w ogóle możliwe bez operacji?

Każda z nas ma inne piersi i reakcje też są różne, ale zmiana kształtu piersi jest jak najbardziej możliwa. Jednak efektów naszej pracy nie porównujemy do chirurgicznego powiększania biustu. Do mojego gabinetu zgłaszają się również panie przed operacjami. Przeprowadzenie serii masażu przed korekcją biustu pozwala na uzyskanie lepszych efektów, wzmocnienie mięśni i wydrenowanie tkanek, co z kolei pozwala na szybszą rekonwalescencję po operacji. Masujemy również amazonki.

Wspomniała pani o automasażu i odpowiednio dobranych kosmetykach...



Automasaż to nic innego jak nawyki pielęgnacyjne – zautomatyzowana czynność, którą nabywa się przez regularne powtarzanie. Biust, jak każda inna część ciała, uwielbia nawyki pielęgnacyjne i odwdzięcza się pięknym wyglądem w zamian za okazaną cierpliwość i troskę. W naszym gabinecie polecamy pielęgnację kosmetykami Alqvimia. To alchemiczne perły w postaci silnych, stu-procentowo naturalnych koncentratów, wykonanych na bazie ekologicznych olejków eterycznych i koncentratów roślinnych. Alqvimia to powrót do natury, eliksir piękna i zmysłowości stworzony przez mistrzów perfumiarzy.

Czy są przeciwwskazania do masażu biustu?

Do przeciwwskazań należą: ciąża, karmienie piersią, nowotwór, stany zapalne i mechaniczne uszkodzenia w obrębie klatki piersiowej i biustu, a także niektóre operacje i implanty.

### Jeszcze jedno pytanie: czy ma pani specjalne zalecenia dla swoich klientek?

Iść przez życie małymi-wielkimi krokami z pasją, miłością, podniesioną piersią, alchemicznym zapachem kobiecości i nieprzemijającym wdziękiem mimo upływu lat. Kobiety są cudowne bez względu na to, jaki mają biust!

Dziękujemy za rozmowę.



40-733 Katowice, ul. Poleska  
mobile: +48 695 888 895  
e-mail: anna@annanocon.pl  
[www.annanocon.pl](http://www.annanocon.pl)

