Как избавиться от второго подбородка: делаем идеальный овал лица

Второй подбородок – косметический дефект, который встречается не только у полных женщин. Он может появиться при генетической предрасположенности или в результате ослабления соединительной ткани. Избавиться от двойного подбородка можно с помощью разных методов. Одни из них проводят в домашних условиях, другие – в косметологических салонах. Какие существуют способы избавления от дефекта?

Упражнения

Гимнастика поможет сделать кожу эластичной и упругой. Это мягко подтянет мышцы лица, уменьшая второй подбородок.

Выполняйте следующие упражнения:

1. Ковш. Откройте нешироко рот, зацепитесь за нижний ряд зубов нижней губой. Теперь представьте, что вы должны с помощью нижней челюсти зачерпнуть воду. Опустите вниз голову, «зачерпните воду», и поднимая голову вверх, медленно закрывайте рот. Уголки губ должны быть полностью расслаблены. Сделайте 6 – 7 раз.
2. Красивый овал. Голову поверните вправо, с усилием выдвиньте нижнюю челюсть вперед. Почувствуйте напряжение мышц шеи с правой стороны. Вернитесь в начальное положение, расслабьтесь. Повторите в левую сторону. Сделайте 5 раз.
3. Сопротивление. Поместите кулаки под подбородок. Медленно опускайте нижнюю челюсть, снизу надавливая на нее кулаками. Чтобы преодолеть сопротивление, напрягайте мышцы. На пике напряжения задержитесь на 3 – 4 секунды, расслабьтесь. Сделайте 6 – 7 раз.
4. Бука. Рот заполните воздухом, губы плотно сомкните, раздуйте щеки. Давите ладонями на щеки, ощущая напряжение мышц. Задержитесь на 4 – 5 секунд, затем выпустите воздух, расслабьтесь. Сделайте 5 – 6 раз.
5. Язык до носа. Язык высуньте так далеко, насколько можете. Старайтесь достать до кончика носа. Губы полностью расслаблены. Сделайте 5 раз.
6. Поцелуй для жирафа. Голову поднимите вверх, губы складывайте трубочкой, при этом немного выдвигая нижнюю челюсть вперед. Теперь представьте, что хотите поцеловать кого-то очень высокого. На пике напряжения в шее задержитесь на 7 – 8 секунд. Сделайте 5 раз.
7. Смайл. Стисните зубы, одновременно растягивая губы в стороны. Теперь надавливайте кончиком языка на небо, увеличивая силу нажима. На пике напряжения в подбородке задержитесь на 5 секунд, после расслабьтесь. Сделайте 7 – 8 раз.

Важно гимнастику выполнять регулярно. Перед ее началом нужно разогреть мышцы нижней части лица. Для этого можно подвигать нижней челюстью вперед – назад, вправо – влево.

Косметология

Косметологические клиники предоставляют несколько процедур, с помощью которых можно избавиться от двойного подбородка.

Мезотерапия

Метод представляет собой инъекции мезококтейлей в область второго подбородка и верхней части шеи.

В качестве вещества для инъекции используют следующие:

* Гиалуроновая кислота. Известна свойством проникать в глубокие слои кожи и устранять морщины.
* Эластин и коллаген. Белки соединительной ткани, которые питают клетки, восстанавливают функцию эпидермиса.
* Витамины РР, Е, С, группы В. Выравнивают цвет верхнего слоя кожи, помогают выводить токсины, предупреждают раннее старение.

Обычно косметолог комбинирует несколько активных веществ. Курс составляет 6 – 10 процедур, которые проводятся через 10 дней каждая.

RF-лифтинг лица

Выполняется с помощью специального прибора. Абсолютно безболезненная процедура, во время которой пациент ощущает лишь приятное тепло.

Во время проведения RF-лифтинга активизируется расщепление жиров в клетках, становится более интенсивным кровообращение. В результате уменьшается второй подбородок, повышается упругость и эластичность кожи.

Процедура рекомендуется при жировых отложениях в области подбородка и шеи, дряблой коже.

Инъекционный липолиз

Эффект метода основан на применении липолитиков. С помощью инъекций вещество вводят на глубину 1 см в кожу. Липолитики представляют собой ферменты, которые содержат лецитин, активно расщепляющий жир.

Сначала область подбородка и шеи обрабатывают антисептиком. Затем вводятся липолитики. Процедура практически безболезненная. Если пациент желает свести к минимуму дискомфортные ощущения, в липолитики добавляют лидокаин.

Результат инъекционного липолиза заметен через 2 – 4 процедуры. Процедура рекомендуется при двойном подбородке из-за жировых отложений.

Термолифтинг

Метод неинвазивный, основан на применении лазера. Луч лазера воздействует сразу на средние слои кожного покрова, минуя поверхностные. После этого фиброциты крови начинают интенсивно продуцировать коллаген. Кожа подтягивается, становится эластичной.

Эффект термолифтинга формируется в течение полугода. Но первые результаты видны уже через 2 – 4 недели.

Старвак

Выполняется вакуумно-роликовый массаж, с использованием специального прибора. Применяется локально, в местах жировых отложений в области подбородка. Аппарат имеет вакуумную насадку, с помощью которой засасывает кожу. Это активизирует кровообращение в зоне обработки. Ролики массажируют участок, разбивая жировые отложения. Дополнительно происходит стимуляция лимфодренажной системы. Благодаря этому разрушенные жиры быстрее и эффективные выводятся из организма.

Самый быстрый способ

Быстрее всего избавиться от второго подбородка можно с помощью пластической операции. Хирургический метод также показан в случаях, когда удалить дефект невозможно другими способами. Существует несколько видов операции.

Липосакция

Обычно проводится под местной анестезией. Иногда врач выбирает наркоз. Различают следующие виды липосакции зоны подбородка:

* Классическая. Бывает сухой и влажной. При сухой врач сразу откачивает жир из области подбородка. Используется вакуумный аппарат с канюлями. При влажной предварительно вводятся препараты, которые разжижают жир. Влажная липосакция менее травматичная и болезненная.
* Тумесцентная. Перед аспирацией жировых отложений в зону подбородка под давлением вводят специальный раствор. Он подготавливает ткани к процедуре: сужает кровеносные сосуды, провоцирует набухание клеток жира.
* Шприцевая. Врач откачивает жир из области подбородка с помощью шприца с толстой иглой. Такой вид липосакции может выполнять лишь высококвалифицированный специалист.
* Электронное липомоделирование. Область подбородка прокалывается иглами. Через них вводят лекарственные вещества, расщепляющие жир. Одновременно на компьютере подбирается высокочастотное поле для конкретного пациента. Это усиливает действие лекарства. Жир откачивается через те же иглы, с помощью которых вводился препарат.
* Ультразвуковая и лазерная. На проблемную область воздействуют ультразвуковым или лазерным лучом. Затем проводится аспирация жира. Метод достаточно болезненный, возможен ожог или отек кожи.

Подтяжка мезонитями

С помощью иглы врач вводит в эпидермис мезонити. Создается своеобразный каркас из упругих нитей. Он легко вживляется в кожу, а со временем разлагается. В результате соединительная ткань становится плотной, формирует правильный овал лица.

Операция рекомендуется пациентам не старше 45 лет. Кожа должна быть эластичной, а провисание незначительное. Эффект наблюдается в течение двух лет, затем требуется повторная процедура.

Платизмопластика

Проводится хирургическое вмешательство, во время которого делают подтяжку мышц нижней части лица. Используется общий наркоз. Операция рекомендуется при значительном провисании кожи в области второго подбородка.

Хирург удаляет жировые отложения. Затем подтягивает подкожную мышцу шеи. В результате тонус мышц увеличивается, исчезает двойной подбородок, овал лица выравнивается.

После операции в течение месяца необходимо носить компрессионную повязку.

Пластические операции могут вызвать осложнения. Чаще всего это отеки и гематомы, воспаления кожи, потеря чувствительности в месте вмешательства, рубцы.

Выводы

1. Избавиться от второго подбородка можно с помощью специальных упражнений, косметологических методов и хирургического вмешательства.
2. Гимнастику нужно выполнять регулярно, соблюдая указанное количество повторов.
3. Косметологические процедуры подбираются индивидуально для каждого пациента, в зависимости от возраста, величины второго подбородка.
4. Самый быстрый способ избавиться от двойного подбородка – хирургический. Но он требует денежных вложений и высокой квалификации врача.

Отзывы

Валентина

Если появляется второй подбородок, нужно сразу начинать делать упражнения. Я за два месяца почти избавилась от этой неприятности. Правда, занималась каждый день. Хотя поначалу было трудно заставлять себя. Но зато теперь я очень довольна собой.

Ольга

А мне пришлось делать липосакцию. Возраст уже не совсем молодой, другие методы не помогали. Сразу после операции я испугалась. Кожа была красная, и еще эти разрезы. Спать было тяжело, тянуло кожу. Но уже все позади и у меня прекрасный овал лица.

Катюша

Избавилась я от своего второго подбородка у косметолога. Прошла курс мезотерапии. Планировала провести 8 – 10 процедур, но оказалось достаточно и шести. Результатом довольна, моя проблема исчезла. Да и состояние кожи улучшилось, она будто помолодела, стала упругой и здоровой.

Источники:

<https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/7-samyh-dejstvennyh-uprazhnenij-chtoby-izbavitsya-ot-vtorogo-podborodka-1444015/>

<https://cosmetology-info.ru/6425/Metody-udaleniya-vtorogo-podborodka/>

<https://www.laserhouse.com.ua/iwantpodb>

<http://proantiage.ru/udalenie-vtorogo-podborodka.html>