

# Chcę mieć ładniejsze nogi

[Superlinia, 5/2011; 52-54](#)  
[Krystyna Bursztynowicz](#)



fot. Shutterstock

Prawie każda z nas oddałaby diabłu duszę, byleby tylko móc się pochwalić parą długich, szczupłych i zgrabnych nóg. Takich, za którymi obejrzy się każdy mężczyzna. Ale diabeł nie spieszy się z podsunięciem cyrografu, a rzeczywistość najczęściej jest mniej lub bardziej odległa od marzeń. Co wtedy robić?

Po pierwsze nie poddawać się! Jak w większości sytuacji, trochę wysiłku, sporo cierpliwości i zastosowanie kilku sztuczek pozwoli stworzyć całkiem zadowalającą iluzję. A po drugie, nie obrażać się na swoje [nogi](#), nawet jeżeli rzeczywiście daleko im do ideału. Każde zasługują na troskę i nie powinny być zaniedbywane. Tak czy inaczej, czasem trzeba je pokazać światu.

## Wskazana dyskrecja

Pokazywać można jednak na wiele sposobów. Kiedy na pewno nie chcesz chwalić się swoimi nogami, postaraj się przede wszystkim nie eksponować ich nadmiernie. Tak dobieraj stroje i buty, żeby skorygowały optycznie to, co jest możliwe do skorygowania, a jednocześnie żeby nie przyciągały wzroku. Stosuj też zabiegi pielęgnacyjne, aby do już istniejących niedoskonałości (np. za grubych łydek) nie dokładać

kolejnych (np. szorstkiej, łuszczącej się skóry). Pomóc może także... powściągliwość w słowach. Ludzie z twojego otoczenia: koleżanki, znajomi, rodzina, a co najważniejsze – chłopak czy mąż – nie powinni słyszeć od ciebie ani słowa na temat twoich rzekomo „fatalnych nóg”. Jest wtedy spora szansa, że uznają je za całkiem zwyczajne albo że nie zwrócą uwagi na ich wady.

## Ani włoska

Depilowanie nóg to dziś (stety czy niestety) wymóg społeczny. Mało kto ma w sobie tyle siły, by przeciwstawić się obowiązującym normom i pokazywać światu owłosione kończyny, tak jak to czyni piękna, znana z bardzo pulchnej figury i szokujących wypowiedzi aktorka Mo'Nique (artykuł o tej fantastycznej kobiecie można przeczytać w „SuperLinii” z kwietnia 2011).

**Starannie depilować nogi warto choćby z dwóch powodów. po pierwsze: owłosione bardziej zwracają uwagę, mogą nawet narazić właścicielkę na niewybredne żarty. Drugi powód jest równie banalny: bezwłosa, gładką skórę łatwiej pielęgnować.**

## Gładkość i kolor

Nogi pielęgnuj równie starannie jak resztę ciała. Masuj pilingiem, nacieraj [balsamem](#). Dojrzałym kobietom często dokucza wyjątkowa suchość skóry podudzi. Pomaga smarowanie bardzo tłustym kremem albo olejem roślinnym. Czasem nałożenie na 15 minut... maski do suchych włosów!

Zwykle o wiele ładniej i szczuplej wyglądają nogi lekko opalone. Dlatego już teraz warto smarować je balsamem stopniowo opalającym. Jeśli będziesz nakładać go codziennie na całe nogi, a co drugi dzień tylko na ich boki, uzyskasz dodatkowo wyszczuplający ciemniejszy kontur.

Nigdy nie zapominaj o stopach! Powinny być wypielęgnowane nie tylko dla urody, ale także dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Starannie zeszlifowany naskórek z pięt, wycięte skórki, opiłowane paznokcie, usunięte odciski i modzele sprawiają, że stopy ładniej wyglądają, są „lekkie” i łatwiej im dźwigać ciężar ciała. Zadbanie o stopy, częste ich masowanie zapobiega puchnięciu całych nóg. A skoro nie chcesz, by zwracały uwagę, nie maluj paznokci jaskrawym lakierem, tylko odżywką nadającą naturalny połysk.

## Hop do góry

Najprostszym, skutecznym i całkowicie darmowym sposobem zadbania o nogi jest jak najczęstsze układanie ich tak, by znajdowały się wyżej niż tułów. Naucz się w takiej pozycji czytać, oglądać telewizję, rozmawiać przez telefon. Jeśli masz czas i ochotę, by wymasować nogi, np. szczotką lub masażerem antycellulitowym, nie rób tego, stojąc. Połóż się na plecach, oprzyj nogi o ścianę i dopiero wtedy zabierz się do dzieła. Ideałem byłoby solidne wymasowanie i wręcz wyszczypanie całych nóg raz dziennie, połączone z nałożeniem preparatu drenującego. Poprawi to krążenie krwi i limfy, zapobiegnie obrzękom i zmniejszy te już istniejące. Często bowiem nogi osób z nadwagą puchną (zwłaszcza latem) i przez to stają się grubsze.

**Uwaga! Wiele kobiet zażywa zioła lub preparaty moczopędne, by zmniejszyć obrzęk nóg. Konieczne jest wówczas skonsultowanie się z lekarzem, ponieważ zwiększone wydzielanie moczu może spowodować szkodliwy ubytek niektórych ważnych dla zdrowia pierwiastków, np. potasu.**

## Ach, te maszyny

Liczne zabiegi gabinetowe przyczyniają się do wyszczuplenia nóg, a więc do poprawy ich [wyglądu](#). Należą do nich zabiegi antycellulitowe: endermologia i **Icoone**. Dzięki silnemu, bardzo precyzyjnemu masażowi skóry i tkanki podskórnej przyczyniają się one do jej lepszego odżywienia, pobudzają regenerację komórek. Dzięki nim jest też usuwany nadmiar wody, a ciało staje się jędrniejsze. Ceny: endermologia ok. 1500 zł/10 zabiegów, **Icoone** ok. 2800 zł/10 zabiegów.

Opracowano też wiele zabiegów zwanych ogólnie zabiegami „na lekkie nogi”. W ich skład zwykle wchodzi piling, masaż, nakładanie maski i wcieranie preparatu chłodzącego. Już jeden przynosi wyraźną ulgę. Seria takich zabiegów zmniejsza skłonność do pojawiania się obrzęków. Sprawdzają się one zwłaszcza podczas dużych upałów. Jeden kosztuje ok. 120 zł.

**Najbardziej radykalnie działają metody trwałego usuwania tłuszczu, np. liposukcja (odsysanie tłuszczu) i jej łagodniejsza odmiana, Body Jet (wyplukiwanie tłuszczu roztworem wodnym).**

Mogą one wyraźnie zmienić kształt nóg. Body Jet świetnie się sprawdza zwłaszcza wtedy, kiedy trzeba usunąć tłuszcz nagromadzony miejscowo, np.

w okolicy kolan, na łydkach czy w górnej części ud. Wykonuje się go w znieczuleniu miejscowym lub ogólnym. Pacjentka od razu wraca do domu. Cena od ok. 5000 zł.

**Zachwycając się osiągnięciami technologicznymi, warto pamiętać także o masażach manualnych.**

Zwłaszcza seria drenaży limfatycznych wykonana przez specjalistę w tej dziedzinie potrafi przywrócić dobrą kondycję i zgrabny wygląd boleśnie opuchniętym kończynom (ok. 120 zł jeden).

### **Idealna garderoba**

Moda na wiosnę i lato tego roku sprzyja osobom, które nie chcą odsłaniać nóg. Projektanci lansują sukienki i spódnice do ziemi, szerokie spodnie. Zanim jednak dokonasz takiego zakupu, obejrzyj się dokładnie w lustrze. Sprawdź, czy cała sylwetka dobrze się prezentuje w topowym ciuszk. Chodzi o to, żebyś, zakrywając nogi, nie dodała sobie optycznie kilku kilogramów.

Ponieważ oko zawsze dostrzega najpierw barwy jasne i wzory, skutecznie „ukryjesz” nogi, nosząc spódnice i sukienki za kolano z dość jasnych i wzorzystych tkanin. Maskowanie idealne zapewni ci włożenie spódnicy, rajstop i pantofli w tej samej gamie kolorystycznej (spódnica w stonowane wzory, rajstopy gładkie w kolorze dominującym we wzorze i w takim samym kolorze buty).

Grzechem wielu kobiet jest noszenie pończochowych podkolanówek do spódnicy. Takie podkolanówki pogrubiają nogi, a przede wszystkim wyglądają wyjątkowo brzydko (zwłaszcza jeśli ukazują się spod spódnicy z rozcięciem z tyłu). Nadają się tylko do spodni!

Ukrywając niezbyt zgrabne łydki w spodniach, zadbaj o to, by nogawki były dostatecznie długie i luźne. Obcisłe i za krótkie spodnie podkreślają wady, a nawet je wyolbrzymiają. Weź również pod uwagę fakt, że spodnie o długości 3/4 skracają nogi, i wyrównaj proporcje, wkładając do nich pantofle lub sandały na obcasie albo lekkie wersje kozaków.

### **Nie od Kopciuszka**

Zdaniem wielu stylistów decydujące znaczenie dla wyglądu nóg mają buty. I tu znów moda jest teraz dla nich łaskawa. Tak lansowane pantofle na koturnach dobrze równoważą masywne łydki i kostki. Osoby zdeterminowane mogą ukryć niezbyt zgrabne nogi w modnych wiosennych kozaczkach o szerokiej cholewce noszonych z powiewnymi spódnicami.

**Wiedz, że i w wypadku niezupełnie idealnych nóg sprawdza się zasada nieprzyciągania uwagi. Wybieraj spokojne barwy i klasyczne fasony.**

Wybierając buty, nie daj się skusić ozdobom, błyszczącym kłamrom, brylancikom, wymyślnym plecionkom, lakierowanej skórze. Bądź samokrytyczna. Mówi się, na przykład, że buty w kolorze ciała wydłużają optycznie nogi, ale często też optycznie je... pogrubiają. Noś solidne obcasy, ponieważ w zestawieniu z cieniutką szpilką masywne nogi wydają się jeszcze bardziej masywne.

Z tego samego powodu unikaj sandałków z wążutkami, bardzo delikatnymi paseczkami. Zapomnij o białych czółenkach, pozostaw je Mysze Miki. Niewiele kobiet, nawet tych o bardzo zgrabnych nogach, wygląda w nich dobrze, poza tym za bardzo przyciągają wzrok.

## **Metody depilacji**

Najbezpieczniejsze (nie kaleczy ani nie drażni skóry), najszybsze i niepowodujące stanów zapalnych mieszków włosowych jest golenie za pomocą golarki elektrycznej. Wystarcza jednak tylko na kilka dni i nie nadaje się dla osób o bardzo grubym, ciemnym owłosieniu. Dobrze jest woskowanie w gabinecie, po którym nogi są gładkie dwa, trzy tygodnie. Porównywalny efekt daje użycie w domu depilatora elektrycznego. Te najnowocześniejsze kosztują, co prawda, nawet ponad 500 zł, ale ten koszt zwraca się już po sześciu użyciach. Często wrywanie włosów z cebulką powoduje jednak ich wrastanie i pojawienie się na nogach licznych ropnych krostek.

Za najskuteczniejszą uznaje się depilację laserową. Urządzenia do jej wykonywania działają coraz efektywniej, a koszt niektórych zabiegów czyni je dostępnymi nawet dla zwykłych śmiertelniczek.