



# Mīļo salavecīti, gribu skaistas lūpas!

SKAIDRO:



**Dr. med. KRISTĪNE AZARJANA**

- Dermatoloģe veneroloģe Lāzerplastikas klīnikā.
- Māca rezidentus Latvijas Universitātē un Rīgas Stradiņa universitātē.
- Specializējas lāzermedicinā (ādas veidojumu noņemšanā, rētu korekcijā u. c.), filleru un botulīna toksīna injekcijās.
- Pati lūpu kopšanā jau daudzus gadus izvēlas zīmola *Make Up For Ever* produktus. Un – nav vilusies!
- Ķermeņa labsajūtai vairākas reizes nedēļā vingro fizioterapeita uzraudzībā *Raiņa Aršauska veselības centrā*.

Kā rakstīts jaunajā žurnālā *Pērle*, tu taisies uzkrāsot lūpas, lai dotos satikt savu foršo vīrieti... Bet – nav jau, ko krāsot, – lūpu nav, tik vien šaura strīpiņa! Diez, kur tās palikušas?!

## Par lūpām

Tā ir, mūsu lūpu āda mazliet atšķiras no pārējā ķermeņa ādas. Pirmkārt, tajā nav tauku dziedzeru, kas ādiņu nepārtraukti ieeļotu un pie reizes arī aizsargātu. Arī virsējais ādas slānis jeb epiderma ir daudz plānāks, tajā nav matu folikulu, sviedru dziedzeru... Kapilāri jeb sīkie asinsvadiņi atrodas ļoti tuvu lūpu ādai, līdz ar to mitrums no lūpām ātrāk iztvaiko. Tas arī ir iemesls, kāpēc lūpas ziemā biežāk ir sausas, sprēgā.

Un vēl – ar gadiem lūpas ātrāk nekā pārējā ķermeņa āda kļūst plānāka un zaudē apjomu. Mainās augšlūpas un apakšlūpas attiecība – proti, augšlūpa it kā sašļūk, noslīd, kļūst mazāka, iegriežas uz iekšu. Tas lielā mērā saistīts arī

ar gravitācijas ietekmi. Tāpat tu varbūt esi pamanījusi, ka ar gadiem lūpu kontūra kļūst neskaidrāka, izplūdusi, jo mutes zonā saradušās daudz sīku, pirmajā acu uzmetienā varbūt pat nepamanāmu krunciņu.

## Kāpēc tā notiek?!

Dzīves dialektika. Ar katru nodzīvoto gadu mēs kļūstam bagātākas ar pieredzi, bet – tai komplektā nāk klāt arī izmaiņas ķermenī. Piemēram, kaulu struktūra dabiski mainās, un līdz ar to arī žokļa kauls vairs nav tāds kā jaunībā. Lūpu izskatu ietekmē arī zobi – ja zobu trūkst vai tie ir slimi, ja smaganas nav veselas un netiek ārstētas... Tāpat, gadiem ejot, āda kļūst plānāka, sausāka.

Kas vēl *apēd* tavas lūpas? **Pārmērīga saulēšanās**, kas ādai kopumā liek ātrāk novecot. Proti, ultravioleto staru ietekmē aktivizējas kolagenāze jeb ferments, kas sašķeļ kolagēnu – proteīnu, kurš atbildīgs par ādas tvirtumu un tonusu, un elastāze, kas nodrošina ādas elasticitāti.

**Smēķēšana**. Jo vairāk to dari, jo muskulatūra ap muti tiek darbināta aktīvāk, un tas savukārt rada straujāku sīko krunciņu parādīšanos.

**Lūpām kārojas estrogēnu**. Auglīgajā vecumā, kad varam radīt bērniņus, mūsu organismā ir ļoti daudz sievišķā hormona estrogēna. Un tam, kā izrādās, ir svarīga loma ne tikai pēcnācēju radīšanā, bet arī – mūsu izskatā. Proti, estrogēni ir ļoti vajadzīgi

kolagēna un elastīgo šķiedru sintēzē, kas nepieciešamas ādas tonusam. Savukārt, sākoties menopauzei, estrogēnu līmenis organismā strauji krītas, un tad sarūk arī kolagēna un elastīgo šķiedru daudzums ādā.

**Par ādas un lūpu izskatu atbildīgs ir arī ūdens.** Un – jo īpaši menopauzē. Ja āda zaudē mitrumu, tā izkalst kā zeme ilgi neaplietā puķpodā. Tāpēc – āda biežāk jāpadzirda, jālieto daudz šķidruma, lai bioloģiski svarīgie procesi ādā un arī lūpu šūnās neapsīktu.

## PLĀNINŠ, ja lūpas zaudē tonusu

### IEKŠĪNAI

● Pierādīts un daudzās pasaules dermatologu publikācijās minēts, ka uzturēt tvirtāku, veselīgāku ādu **palīdz hormonaizstājējterapija jeb HAT.** Tā uztur estrogēnu līmeni asinīs un šādā veidā sekmē kolagēna un elastīgo šķiedriņu veidošanos ādā, tādējādi aizkavējot ādas novecošanu. Un tas patiešām varētu ietekmēt arī lūpu izskatu.

● Neskādēs, ja pāris reizes gadā kursa veidā padzersi **kompleksos vitamīnus ādai, matiem un nagiem.** Tas būtu ieteicams mums visām, jo ar uzturu mūsdienu saspringtajā dzīves režīmā retajai izdodas uzņemt visas

ādas nepieciešamās minerālvielas un vitamīnus. Bet, lai būtu efekts, vitamīni jālieto vismaz trīs mēnešus.

● **Pārbaudi savu D vitamīna līmeni!** Veselīgai un tvirtai ādai šis vitamīns ir viens no labākajiem draugiem. Ja tev D vitamīna trūkst, to uzņem papildus, tikai pirms tam pavaicā gīmenes ārstam, kādā devā.

● Ādai kopumā patīks, ja tu, tuvojoties menopauzei un arī pēc tam, piedomāsi par **veselīgu dzīvesveidu.**

Vairāk uzturies svaigā gaisā, dodies pastaigās, pāris reizes nedēļā aktīvāk pakusties, lieto daudz šķidruma (ja vien tev nav slima sirds vai nieres), ēd augļus, dārzeņus, zaļumus.

### ĀRIŅAI

● Lieto **lūpu balzamus ar saules aizsargfiltriem**, lai pasargātu lūpas no ultravioleto staru ietekmes un sausuma, ko tie veicina. Ikdienā pietiks ar SPF 15, bet, dodoties, piemēram, uz siltajām zemēm vai kalniem, izvēlies jaudīgāku aizsardzību – SPF 30. Labi ir *Eucerin, Avene, Bioderma, Vichy, Ureage, Neurogena* lūpu balzami.

● Izteiksmīgāku, pilnīgāku lūpu efektu ikdienā panāksi, lietojot **lūpu kon-**

### Pilnīgas lūpas liecina par auglību. Tevī ir daudz estrogēna!

**tūrzīmuļus.** Ja neesi radusi krāsot košas lūpas, vari izvēlēties kontūrzīmuli pavisam neitrālā miesas krāsā, ar ko izcelt lūpu formu, bet pašas lūpas vari noklāt ar parastu higiēnisko lūpukrāsu vai spīdumu.

● Mans pēdējā laika atklājums, ko iesaku arī savām pacientēm un par kuru labas atsauksmes dzirdu arī dermatologu kongresos ārzemēs, ir – **Luscious Lips.** Dabisks produkts, kas sevī apvieno trīs īpašības: tam piemīt lūpu spīduma efekts (pieejami 12 toņi), tā sastāvā ir hialuronskābe, kas piesaista lūpu ādai šķidrumu un padara tās tvirtākas un pilnīgākas, un vēl – sastāvā ir barojoši, mitrinoši un atjaunojoši komponenti. Piemēram, alveja, jūras

kolagēns, vīnogu kauliņu eļļa, aprikožu kauliņu eļļa, rīcineļļa, hohobas eļļa, avokado eļļa, C, E un K vitamīns. Ja tev ap lūpām saradies daudz smalku krunciņu, šo līdzekli vari klāt arī nedaudz pāri lūpām, jo sastāvā esošās vielas krunciņas ar laiku izlīdzinās. Var nopirkt *Saules aptiekā* un skaistumkopšanas klinikās. Cena – ap 50 eiro.

● **Ātrā palīdzība,** piemēram, pošoties uz ballīti, būs **lūpukrāsa vai spīdums ar hialuronskābi,** jo tāds līdzeklis lūpas ne tikai ietonēs, bet arī padarīs apjomīgākas. Šādi produkti ir zīmoliem *Dior, Collistar* un citiem. Tiesa, tā būs dārga, toties vērtīga investīcija.

## Par šprīcītēm lūpās

Protams, ja ap lūpām ir daudz sīku krunciņu un to kontūra izplūdusi, tu vari ļauties, lai tev mazās devās veic **hialuronskābes filleru injekcijas.**

Es jau dzirdu, kā viena otra sieviete bažijas... *Kas tā par ķīmiju? Es taču nejutīšu savas lūpas! Es negribu izskatīties pēc pīles ar pārdabiski lielām lūpām!...* Tāpēc vēlos paskaidrot, ka hialuronskābe, pirmkārt, nav ķīmija, bet gan dabiska viela (mūsos katrā tāda ir!), kas piesaista ūdens molekulas, lai āda būtu tvirta, mitrināta un elastīga. Bet, tā kā ar gadiem hialuronskābes lūpās kļūst mazāk, ar hialuronskābes filleru injekcijām iespējams to daudzumu atjaunot.

Bažas par *pīles efektu?* Tās vairāk radušās no internetā redzētiem neveiksmīgiem vai pārspīlētiem estētiskās dermatoloģijas paraugdemonstrējumiem. Lai no šādām situācijām izvairītos, pirmkārt, svarīgi veikt procedūru pie speciālista ar ārsta grādu. Viņi ir īpaši mācījušies lūpu anatomiju

**KUNGA PILIENI RFF – AUGŪ IZCELSMES ZĀLES BREMOŠANAS TRAUCĒJUMIEM**

- veicina granulācijas procesu
- atbalsta ādas šūnu veidošanos
- nodrošina ādas šūnu atjaunošanos
- palīdz ādai atgriezties dabiskā stāvoklī

**REKONSTRUKCIJA UN NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA JŪSU VESELĪBAI!**

**ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA JŪSU VESELĪBAI!**

un fizioloģiju, kā arī spēj izvēlēties piemērotāko injekciju tehniku. Svarīgi, lai efekts nepārvērstos defektā.

Otrkārt, mūsdienu kosmetoloģijā izmanto dažāda veida hialuronskābes preparātus – ir plastiskāki vai mazāk plastiski materiāli, kas ieņem lūpas dabisko formu un veicina palielināšanos. Tāpēc, veicot hialuronskābes injekcijas pareizi un pārdomāti, patiesībā nevienam nebūtu jāpamana, ka tavu lūpu izskatā ir kas pārspīlēts. Tām jābūt proporcionālām sejas aprisēm, lai tikai tu pati zini savu mazo noslēpumu par brīnumšpicīti. Augšlūpa nedrīkst būt lielāka par apakšlūpu.

## Kas VĒL tev jāzina?

● Parasti pietiek ar vienu špicīti, lai sasniegtu vēlamu efektu. Vienīgi, ja lūpas ir tiešām ļoti šauras, tad reizēm vajadzīgas vairākas injekcijas. **Efekts saglabājas vidēji 8–10 mēnešus**, retākos gadījumos – **līdz gadam vai pusotram**.

● Hialuronskābi lūpu ādā ievada ar smalku adatiņu, un, jā, lai tu nejustu sāpes, iespējama divu veidu atsāpināšana. Biežāk izmanto **atsāpinošo krēmu**, kura sastāvā ir anestezējoša viela lidokains. Tas iedarbojas 20 minūšu laikā, un pēc tam tiek veiktas injekcijas. Jāteic, ka 99 procenti sieviešu procedūru ar šo atsāpināšanas metodi panes labi un nejut diskomfortu. Otrs atsāpināšanas variants – **anestēzija līdzīgi kā pie zobārsta**. Šajā gadījumā lūpas tiek pilnībā atsāpinātas. Bet šādu paņēmienu izmantojam reti, tikai ļoti jutīgām pacientēm.

● Tā kā lūpu rajonā ir daudz sīku asinsvadiņu, kas tiek traumēti, iespējams, procedūras laikā vai nākamajā dienā uz lūpām vai ap tām var **parādīties zilumi, pietūkums**. Tas viss ir **NORMĀLI**. Bet tieši tāpēc nevajag injekcijas veikt dienu

Ja hialuronskābes injekcijas ievadītas pareizi, nevienam nebūtu pat jānojaus, ka tev tās veiktas.

pirms svarīga pasākuma vai ballītes.

● **Gala efekts būs redzams divu nedēļu laikā**, ne uzreiz. Jāpaiet laikam, lai izzustu asinsizplūdumi, tūska un lai pie ievadītās hialuronskābes pagūtu piesaistīties ūdens molekulas. Dzer vairāk šķidruma!

● Lai veicinātu tūskas un zilumiņu uzsūkšanos, **divas nedēļas pēc procedūras nedrīkst karsēties vannā un pirtieties, apmeklēt solāriju**. Neej arī pie zobārsta, jo lūpas nevajadzētu staipīt. Bet maigi bučoties drīkst! Arī **alkoholu nevajadzētu lietot vismaz trīs dienas**, jo tas var pastiprināt zilumu veidošanos.

● Jau nākamajā dienā pēc procedūras **drīkst lietot savu ierasto dekoratīvo kosmētiku**. Ja lūpas pēc procedūras šķiet sausākas, jutīgākas, palutini tās ar kādu mitrinošu krēmu.

● Hialuronskābes injekcijas lūpām maksā **no 170 līdz 280 eiro**, atkarībā no izvēlēta preparāta un tā daudzuma. ♥

## Lūpkrāsas ar HIALURONSKĀBI



Clarins Joli Rouge  
Brillant, cena –  
26,99 eiro (19 toni)



Collistar Puro  
Lipstick, cena –  
19,99 eiro (14 toni)



Pupa Volume  
Enhancing Lipstick,  
cena – 15,49 eiro  
(20 toni)

LAI MĪĻOTĀIS  
TEV UZDĀVINA!



Dior Rouge Couture  
Colour Lipstick, cena –  
37,49 eiro (21 tonis)



Yves Saint Laurent  
Rouge Volupte Shine  
Lipstick, cena –  
34,99 eiro (8 toni)



Estée Lauder Pure  
Color Envy Vinyl  
Lip Color, cena –  
34,99 eiro (35 toni)



Shiseido Rouge  
Rouge, cena –  
31,98 eiro  
(16 toni)



Estée Lauder Pure Color  
Envy Volumizer, cena –  
34,99 eiro (1 tonis)



Priecīgus Ziemassvētkus!

**GUNTA ANCĀNE, psihoterapeite,  
Rīgas Stradiņa universitātes  
profesore, Psihosomatiskās medicīnas  
un psihoterapijas klinikas vadītāja:**

– Vēlu jums visiem spēku, vīrišķību, drosmi īstenot to, ko patiesi vēlamies, un humora izjūtu situācijām, kad nejausi gadās dzirdēt – «ko citi par to domā».