

# Krūšu skaistums.

## 3 būtiskākās lietas

Ja visas dzīves laikā krūtis vēlies saglabāt tādas, ar kurām nav neērti rādīties pludmalē vai, kuras skaisti izceļas dziļā dekoltē, par to veselību jāsāk rūpēties jau bērnībā, kad tās sāk attīstīties. Ir trīs galvenie nosacījumi, kurus ikvienai meitenei vajadzētu sākt piekopt pusaudžu gados un tā dzīvot visu turpmāko sievietes dzīvi.

**1. Krūšu kopšana ar mitrinošiem līdzekļiem.** Apmēram no 10 gadu vecuma, kad krūtis sāk augt, tās katru dienu vajadzētu ieziest ar mitrinošu krēmu vai bērnu eļļu. Tas nepieciešams, lai ādu uzturētu mitru un elastīgu, jo krūtīm attīstoties un augot, neviens nezina, cik lielas tās izaugs. Ne velti šo ķermeņa daļu dēvē par delikāto zonu, jo krūšu un dekoltē āda ir plānāka par sejas ādu. Turklāt krēma uzklāšana ir arī profilakse pret strijām (pretstriju līdzekli lietot nav nepieciešams, jo tas piemērots nopietnai profilaksei, kad ir pamatotas bažas par striju veidošanos vai kad tās jau ir izveidojušās). Atceries, izmantojot eļļu, vislabāk to ir uzklāt uz mitras ādas. Ķermeņa estētikas speciāliste Linda Bāliņa uzsver, ka ādas mitrināšanai nav būtiski vai izvēlētais līdzeklis ir lēts, vidēji dārgs vai dārgs. Protams, ideāli, ja izmanto krūšu un dekoltē zonai paredzēto. Daļai produktu anotācijā ir rakstīts, kā to pareizi uzklāt, bet ja skaidrojuma nav, tad līdzekli vari ieziest vairākos veidos. Viens no tiem ir ar liftinga efektu, kad krēmu krūtīs iemasē no krūšu apakšas uz augšu, krūtis it kā paceļot uz augšu un rokas virzot līdz pat pazodei. Otrs variants – krēmu ieziest ar apļveida kustībām uz padušu pusi. Tā ir sava veida limfodrenāža, kad no krūtīm tiek izvadīti vielmaiņas atkritumprodukti. Tātad – no krūšu iekšpuses pa augšu uz padusēm un no krūšu vidusdaļas pa apakšu uz padusēm. Trešais un klasiskais variants krēma uzklāšanai – vieglām, jebkāda veida kustībām. Masēt nevajag!

Gadījumā, ja daudz sauļojies vai jūti, ka krūšu un dekoltē āda ir kļuvusi īpaši sausa, vari izmantot mitrinošu masku.

**2. Pareiza krūštura izvēle.** Tas jāiegādājas atbilstoši tavu krūšu izmēram. Krūšturi vajadzētu valkāt ikvienai sievietei, arī tad, ja ir vismazākais, A izmērs. Jo tas tur ne tikai krūtis. Pēc idejas krūšturis sievietes augumu grib nedaudz iztaisnot, uzturēt pareizu stāju, būtībā krūšturis ir sava veida mūsdienas korsete. Tāpat veļai vajadzētu būt no materiāla, kas nerada alerģiju, vīlēm un mežģīnēm nevajadzētu berzt, spiest vai radīt niezi.

### Biežākās kļūdas krūšturu nēsāšanā:

- Pārāk spēcīgi savilkta lencīte. Tas tiek darīts, lai paceltu krūtis, bet nēsāšanas laikā krūšu apakšējai daļai ir liels spiediens, kas krūtis deformē, turklāt tās visu laiku no krūštura slīd pa apakšu ārā.
- Ikdienā nav vēlams nēsāt krūšturus, kas krūti nosedz tikai līdz pusei, augšējai daļai paliekot vaļā. Krūšu vidusdaļā horizontālā līmenī krūtis tiek saspiestas, tāpēc krūšu augšējā daļa ir piepacelta, bet patiesībā to forma tiek deformēta un tajās traucēta asinsrite. Tā kā šāda veļa ļoti skaisti izceļ dekoltē, to ieteicams izvēlēties tikai atsevišķos gadījumos, bet ne ikdienā.

**3. Pietiekamas fiziskās aktivitātes.** Lai krūtis labi izskatītos, būtu ar galiņiem, kas skatās uz priekšu, nevis uz augšu vai leju un lai būtu labi piepildīta krūts augšējā daļa, kur atrodas lielais krūts muskulis, visos vecumos ir būtisks sports. Obligāti nav jāapmeklē trenāžieru zāle, pietiek ar vienkāršiem vingrojumiem, ko veic mājās. Taču vingrojot jāzina, ka svarīgi ir nostiprināt arī plecu joslu un muguras muskuļus, jo šīs muskuļu grupas veido staltu stāju, kuras kopainā izceļas arī krūtis. Pretējā gadījumā pie saliektas muguras un nolaistiem pleciem nevarēs pamanīt pat silikona krūtis.

### 6 vingrojumi krūšu muskulatūras nostiprināšanai

Iesaka fizioterapeite Liene Lubūze.

1. Nogulies uz muguras, rokās paņem hanteles vai ūdens pudeles, pacel rokas augšā pret griestiem, plaukstu vērsot uz iekšpusi, elkoņus nedaudz saliec. Nemainot elkoņu leņķi, virzi rokas plati uz sāniem līdz grīdai un tad cel rokas priekšā, sakrustojot priekšā virs krūtīm.

2. Guļus uz muguras, rokās paņem vienu hanteli vai ūdens pudeli un ar abām rokām pacel to virs galvas. Lēnām laid hanteli lejā aiz galvas un atpakaļ uz augšu sākuma pozīcijā, jūtot sasprindzinājumu krūtīs.

3. Sēdus vai stāvus saliec plaukstu krūšu augstumā sev priekšā, pirkstus vērs uz augšu un elkoņus izvērš uz sāniem plecu augstumā. Saspied plaukstu.

4. Sēdus vai stāvus rokas izstiep taisni priekšā, plaukstu kopā. Saspied plaukstu, sasprindzinājumu noturi 5 sekundes.

5. Sēdus vai stāvus saliec kopā elkoņus un plaukstu. Virzi saliektas rokas pēc iespējas augstāk, turot kopā elkoņus.

6. Pumpēšanās uz grīdas(grūtāk) vai atspiešanās no sienas vai galda (vieglāk). Rokas turi platāk par pleciem, pirksti vērsti uz iekšpusi.

### Kas krūtīm patīk

- Dzer daudz šķidruma. Kola vai kafija neskaitās. Ādas mitrināšanai dienā izdzer 1-1,5 litrus tīra ūdens.
- Krūšu ādas attīrīšanu un *elpošanu* veicina pīlings reizi nedēļā. Neder asi skrubji, bet der pārtikas produkti, piemēram, samaltas auzu pārslas, kas sajuktas ar treknu pienu. No veikalā nopērkamajiem līdzekļiem izvēlies tieši pīlingu vai produktus, kuros ir smalkgraudu struktūras, piemēram, dušas želeja ar pīlinga efektu. Vari izmantot arī sejas ādai paredzēto pīlingu, taču tas var sanākt samērā dārgi, jo šie produkti parasti ir nelielos tilpumos. Ideāli pīlingu uzklāt pēc fiziskas slodzes.
- Siltajā laikā centies sevi paspīdināt ar kontrastdušu katru dienu – vismaz 5 reizes sevi aplaisti ar siltu un aukstu ūdeni. Tas patīk krūšu, dekoltē un kakla ādas asinsvadiem, tas ir kā sava veida asinsvadu treniņš, kuru laikā nostiprinās to sienīgas. Kad uzlej silto ūdeni, sienīgas izplešas, uzlejot auksto – saraujas. Rezultātā asinis maksimāli tuvu spēj nokļūt līdz ādas virsējiem slāņiem un to pabarot ar skābekli.
- Ar sūklīti vai frotē cimdu trenē krūtis, veicot pašmasāžu līdz vieglam apsārtumam. Vieglām kustībām masē krūšu ādu, apejot pašu krūts galu jeb oreolu. Mehānisko kustību rezultātā asinis vairāk pienāk ādas virskārtai. Ja to dari katru dienu vienu minūti katrai krūti, tas ir pilnīgi pietiekami!
- Peldies! Ūdens lieliski tonizē krūtis un padara to ādu *blīvu*.

### Kas krūtīm nepatīk

- Ķermeņa svara svārstības. Tas attiecas uz gadījumiem, kad pieņemies svarā vai svaru zaudē, kā arī grūtniecību un bērna barošanas laiku ar krūti. (Starp citu, nav nozīmes vai bērns ar krūti tiek barots vien dažas dienas vai 6 mēnešus, jo āda tik un tā ir izstiepusies.) Krūtīs ir daudz tauku un piena dziedzeru, kā rezultātā krūtis kļūst pilnākas vai tukšākas. Ja šīs svārstības notiek līdz 25 gadiem, iespējams krūšu atjaunošanas darbu veiks pati daba, bet lielākoties pēc minētajiem gadījumiem krūšu āda nespēj sarauties vai izplesties tā, lai sieviete paliktu apmierināta ar to izskatu.
- Ievērojot diētas, kad neuzņem pietiekamā daudzumā vitamīnus un minerālvielas, āda var kļūt īpaši sausa un izskatīties nevesela. Tā ir dermatoloģiska problēma, kas kopumā ietekmē krūšu izskatu.
- Nepārspīlē ar sauļošanos un karsēšanos pirtīs vai vannā.
- Nepārtrenē lielos krūšu muskuļus, citādi var veidoties tā saucamās hantelveida krūtis. Pašas krūtīs muskuļu nav. Tāpēc trenējot lielos krūšu muskuļus būtiski ir tos nedaudz saīsināt, kā rezultātā nedaudz paceļas krūtis. Tāds taču ir arī mērķis!

### Skaistumkopšanas kabinetā

Ķermeņa estētikas speciāliste Linda Bāliņa uzsver, ka skaistu krūšu noslēpums ir 90% darbs pašai ar sevi. Tikai 10% efekta vari iegūt skaistumkopšanas salonā. Ja mājās veic gandrīz visu no iepriekš minētā, bet esi pārliecināta, ka iegūts nav maksimālais efekts, tad dodoties pie profesionāļa, tev vajadzēs ginekologa atzinumu ar krūšu ultrasonogrāfiskās izmeklēšanas (USG) apstiprinājumu, ka tavas krūtis ir pilnīgi veselas. Salonā iespējams izmantot krūšu liftinga masāžas un speciālas maskas. Taču pati labākā un Latvijā vienīgā atļautā aparatmetode, kas krūšu izskatu būtiski uzlabo, ir impulsveida vakuuma masāža. Tā ir kā sava veida glābējprocedūra, ko iesaka izmantot pirms kāda svarīga pasākuma, kurā tev jābūt satriecošai! Procedūras laikā krūtīm uzliek īpašu krūšturi, kas pieslēgts pie iekārtas, kas strādā ar mainīgu spiedienu – parasto atmosfēras spiedienu un vakuumu. Efekts 1-2 dienas. Bet ja šī procedūra ir kā regulārs krūšu skaistumkopšanas pasākums + darbs mājās pašai ar sevi, tad efektu var uzturēt ilgstoši. Ir tikai jāgrib. Interesanti, ka impulsveida vakuuma masāžu iesaka kā profilaktisku pasākumu sievietēm, kurām ir augsts krūts vēža risks.

Raksts žurnālā SHAPE.

Konsultēja ķermeņa estētikas speciāliste Linda Bāliņa.