

Milé čitateľky,

konečne je za nami! Najdlhší a asi najdeprimujúcejší mesiac v roku – január.

Je skutočne hrozný. Po krásnych pohodových vianočných sviatkoch je to vpád do krutej reality, po vianočnom maškrtení nás hnevá, že máme nadváhu a po decembrových bezbrehých nákupech je náš účet taký vyrabovaný, že výplata je naň len slabou náplastou. Navyše treba myslieť na dane, poplatky, plánovať povinnosti....

Aj ustavične pochmúrne dni a nedostatok slnka nám odoberajú energiu a chuť do života. Nič sa nám nechce, nič nás nebaví... No teraz už máme január šťastne za sebou a treba začať myslieť pozitívne. Február totiž sľubuje prílev novej energie.

Deti budú mať jarné prázdniny, tak aspoň týždeň nebudete ráno stresovať, naháňať ich do kúpeľne, k raňajkám a do školy.

A viete čo, urobte si prázdniny aj vy. Vezmite si pár dní dovolenky a vyrazte na hory. Vymeríte tú odpornú mestskú čapkanicu za krásne zasnežené svahy. Že neviete lyžovať? No a čo, tak sa budete len prechádzať a kochať sa prírodou. No ešte predtým si kúpte niečo pekné na seba, aby ste boli v horách za hviezd. Čo sa tam nosí, sa dočítate aj v dnešnom čísle Pohody ženám.

Náladu vám môže zlepšiť aj chvíľka relaxu, keď si pri šálke čaju či voňavej kávy prečítate rozhovor s Robom Jakobom. On totiž rozhodne nie je taký tučmák, ako sa zdá z televízie, ale veľmi sympatický chlapič. A keď máte depresiu z toho, že vám opäť pribudol ďalší rok a vrásky, pozrite si, ako sa rokmí zmienil známe hviezdy. Tak sa nepodávajte chmúrnym myšlienkam. Veď jar je tu čo nevidieť!

ANNA NOVOTNÁ
anna.novotna@korzar.sk

POHODA
ženám

Samostatne nepredajná príloha utorkového vydania denníka KORZÁR.
Vedúca prílohy:
Renáta Némethová,
zástupkyňa šéfredaktora

Grafická úprava:
Monika TKÁČOVÁ,
Ladislav ŠÍMKO,
Miroslav DANKO

Podnety posielajte na redakcia.ke@korzar.sk alebo na tel: 055/600 2267
Neoznačené fotografie sú z archívu redakcie. Foto na titulnej strane: JUDY

HĽADÁTE ELIXÍR M LADOSTI A KRÁSY? Skúste to s kyselinou hyalurónovou



Všetky ženy máme jednu rovnakú túžbu. Chceme zostať mladé čo najdlhšie. A preto neúnavne hľadáme zázračný elixír mladosti. Dobrou správou je, že existuje čosi, čo nám v boji s vekom môže pomôcť.

Samozejmne, niečo také ideálne ako elixír mladosti a krásy neexistuje, no ja zaň jednoznačne pokladám kyselinu hyalurónovú a k tomu správnu dávku optimizmu, dobrej nálady a správnej životosprávy," vysvetľuje MUDr. Zuzana Kožuchová, dermatologička Kliniky estetickej medicíny ENVY.

Názov „kyselina hyalurónová“ môže znieť odstrašujúco, no predstavte si ju ako „živú vodu“ zo známej rozprávky. Tam, kde ju podáte, pokožka ožije. A netýka sa to len pleti. Používa aj v očnej chirurgii, na hojenie rán bez jaziev, pretože zabraňuje ukládaniu kolagénu, a dokonca aj v ortopedii.

Mezotrapia a mezolift

Čo znamenajú tieto pojmy? „Princíp aplikácie je síce rovnaký, no je medzi nimi rozdiel. Počas mezotrapie sa do pokožky aplikuje zmes vitamínov - vitamín C, D, pyridoxín, retinol, tyamin a iné látky, ktoré slúžia na jej revitalizáciu. Pri mezolifte je táto zmes obohatená aj o kyselinu

hyalurónovú, čím sa efekt zväčšuje. Túto metódu môžeme aplikovať už aj v mladšom veku, teda okolo tridsiatky nielen na zvýšenie hydratácie pokožky, ale aj ako prevenciu vzniku prvých vrások," vysvetľuje doktorka Kožuchová.

Počas zákroku sa tenkou ihlou do povrchovej časti pokožky aplikuje materiál, pričom najideálnejším miestom je okolie očí, pier, stredná časť čela a lica. Zákrok netrvá dlho, približne 10 minút, po ňom je pleť ružovkastá a ojedinele môžu vzniknúť povrchové nerovnosti, ktoré do niekoľkých hodín zmiznú. Aj keď najčastejšie ošetrovanou plochou býva tvár, v poslednom čase narastá počet klientok, ktoré si želajú aplikovať mezolift aj do oblasti krku, dekoltu či na chrbty rúk. „Výsledný efekt stojí za to. Z praxe viem, že u žien, ktoré si pravidelne dávajú aplikovať kyselinu hyalurónovú vo forme mezoliftu, je pokožka pekné hydratovaná, jemná, no zároveň pevná so schopnosťou odraziť svetlo podobne ako detská pokožka," dodáva MUDr. Kožuchová.

Ak práve zvažujete mezotrapiu či mezolift, máte šťastie. Na jar je to ideálna revitalizácia po zime a príprava na leto.

Mezolift však neslúži len na prevenciu starnutia. Kyselina hyalurónová v tejto forme sa využíva aj na liečbu hlbokých akné, pri ktorých hrozí riziko vzniku jaziev.

Vyplňovanie vrások

Najčastejšie sa však ku kyseline hyalurónovej utiekame vtedy, keď bojujeme s vráskami. Dámy, ktoré sa boja ihliel, však z toho majú zmiešané pocity. Lekárka však tvrdí, že zákrok takmer vôbec nebolí. "Využívame pritom špeciálne tenké ihly, ktoré na koži nezanechávajú pri vpichu stopu. Do každej vrásky sa v podobe niekoľkých, asi 3-4 vpichov aplikuje malé množstvo materiálu, pričom množstvo závisí do hĺbky vrásky. Ak sa materiál aplikuje správne, budete len spokojná."

Čo je to 3-D metóda?

Pojem 3-D je všeobecne známy,

na aplikáciu potrebný len jeden vpich do pokožky a pred ním dostanete malú dávku lokálneho anestetika. Táto metóda patrí medzi moje najobľúbenejšie, pretože pomocou nej doslova modelujem nové kontúry tváre, vytváram líca tam, kde v mladosti boli a starnutím povädli, dokážem vymodelovať okružnejšiu bradu, prípadne zarovnať mierne krivý nos. Veľmi pekne vieme upraviť povädnutú pokožku na chrbtoch rúk, ktoré vekom vysychajú a zvyrajujú sa na nich neestetické cievy," opisuje doktorka Kožuchová.

Výplň pier

Pery, to je problém mnohých žien. Každá, ktorá má len úzke čiarky, by ich chcela mať ako Angelina Jolie. Môže im aj v tomto pomôcť kyselina hyalurónová? Vytvoriť z úzkych pier pery a la Angelina je nemožné, pretože aj tu platia určité anatomicke pravidlá, no aj takto pery sa vedľa jemne vyformovať, vytvarovať a upraviť," vysvetľuje s úsmevom dermatologička a dodáva: „Aplikáciu kyseliny do pier mám veľmi rada a doslova si ju „užívam". Je úžasná vytvárať pekné a plné pery, ktoré napriek svojmu obsahu vyzerajú prirodzene a nie umelo. Pri tomto zákroku však platí, že menej je niekedy viac, preto sa snažím, hlavne u nových klientiek, tento zákrok rozdeliť na 2-3 sedenia, aby výsledok bol dokonaly."



Kedy sa kyselina hyalurónová nemôže aplikovať?

Nie ste celkom zdravotne fit a obávate sa, či vám to nezabráni v hyalurónovej procedúre? Kontraindikácie tohto zákroku sú vlastne rovnaké ako pri iných invazívnych zákrokoch na tele. „Je to zápal alebo herpetická infekcia v oblasti tváre, bakteriálne, vírusové alebo iné horúčkovité ochorenie, užívanie liekov na riedenie krvi (môžu vzniknúť výrazné modriny), iný estetický zákrok v mieste aplikácie (chemický piling, intenzívne pulzné svetlo, radiofrekvencia). Tiež by sa kyselina nemala aplikovať, pokiaľ klientka plánuje počas najbližších dvoch týždňov cestu do teplých krajín, pretože dva týždne po aplikácii by sme sa mali vyvarovať priamej pôsobeniu slnečného žiarenia," upozorňuje lekárka.

Ako vás zákrok obmedzí?

Každá z nás by chcela, aby tých obmedzení bolo čo najmenej, aby sme pre krásu nemuseli veľa trpieť. V tomto prípade ani nemusíte. Uvedomte si, že výsledný efekt už zostáva len na vás. Priamo po aplikácii je už efekt viditeľný, no nie plne rozvinutý. A teraz nastupuje pitný režim. Keďže kyselina hyalurónová je hydrofilná - absorbuje vodu, musíte veľa piť. Čím viac vody totiž v priebehu



MUDr. Zuzana Kožuchová,
dermatologička Kliniky Envy

najbližších dní vypijete, tým bude efekt krajší, výraznejší a trvácnejší. Po zákroku by ste sa nemali príliš dotýkať ošetrenej oblasti a dva týždne by ste nemali ísť na kozmetické ošetrovanie, ako je čistenie pleti a masáž pokožky. Aj návštevu sauny či solária radšej odložte," dodáva odborníčka.

Zverte sa len odborníkovi

Dnes je ponúk na služby estetickej medicíny ako maku. Tak komu zveriť aplikáciu kyseliny hyalurónovej a nelutovať? Odpoveď je jednoznačná a logická - atestovaný dermatológ, prípadne plastický chirurg s platným certifikátom zo školenia o aplikácii kyseliny hyalurónovej.

Doktorka Kožuchová však upozorňuje na to, že v praxi to neraz vyzerá inak. „Bohužiaľ, naša legislatíva je nedostatočná a dovolím si povedať, že aj pomylená. V poslednom čase sa opakovane stretávam s tým, že kyselinu hyalurónovú, zrejme v snahe finančného prospechu, aplikujú aj neurologovia, ortopedi, gynecológovia, stomatológovia a dokonca aj kozmetičky bez vysokoškolského vzdelania. Myslite si, že je to správne? Dali by ste si operovať koleno od dermatológa? Asi nie. Preto každou operáciou sa snažime zistiť čo-to o operatérovi, o jeho skúsenostiach a výsledkoch jeho práce. Preto to teda nerobí aj pri estetických zákrokoch?"

ENVY
KLINIKA ESTETICKEJ
MEDICÍNY

NERUDOVA 14, 040 01 KOŠICE, SLOVENSKO
OBJEDNÁVKY NA TEL. ČÍSLE: +421 911 671 666
WWW.FACEBOOK.COM/ENVYKLINIKAESTETICKEJMEDICINY
WWW.ENVYCLINIC.SK