

Milé čitatelky,

moja fantázia si nikdy nedá prestávku, preto robím toľko vecí súčasne. Neustále mám nové nápady. Ešte aj dnes dokážem byť taký netrpezlivý, že si ani neza-hryzmem do raňajok, len aby som okamžite mohol zrealizovať svoje nápady.

Svetoznámemu režisérovi Stevenovi Spielbergovi, ktorý sa takto zdôveril v rozhovore, môžeme jeho chuť a kreativitu vo veku 67 rokov úprimne závidieť. Po toľkých úspechoch, novátorských prístupoch, po takých úžasných filmoch, ktoré sa stali legendami filmového plátna, znovu zaujal príbehom o prezidentovi Lincolnovi.

A hoci sa to na prvý pohľad nezdá, košický muzikant Peter Bič má so svetoznáмым režisérom spoločnú práve tú chuť skúšať niečo nové, tvoriť, riskovať, posúvať sa ďalej a tiež o tom všetkom hovorí s rovnakou radosťou. Obaja potvrdzujú, že ak vás práca, ktorú robíte, baví a teší, ak si dôverujete, že to, čo robíte, robíte správne a so srdcom, úspech sa zaručene dostaví.

K dvom zaujímavým rozhovorom vám dnes pre pohodové čítanie priblížime inšpiráciu do jarného šatníka, sladučkú dobrotu, ktorú si dokážete pripraviť aj doma, všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste účinne zatočili s celulitídou a prehliadku najkrajších východniarov, ktoré v tomto roku doslova ovládli obe súťaže Miss.

RENÁTA NÉMETHOVÁ
renata.nemethova@korzar.sk

POHODA ženám

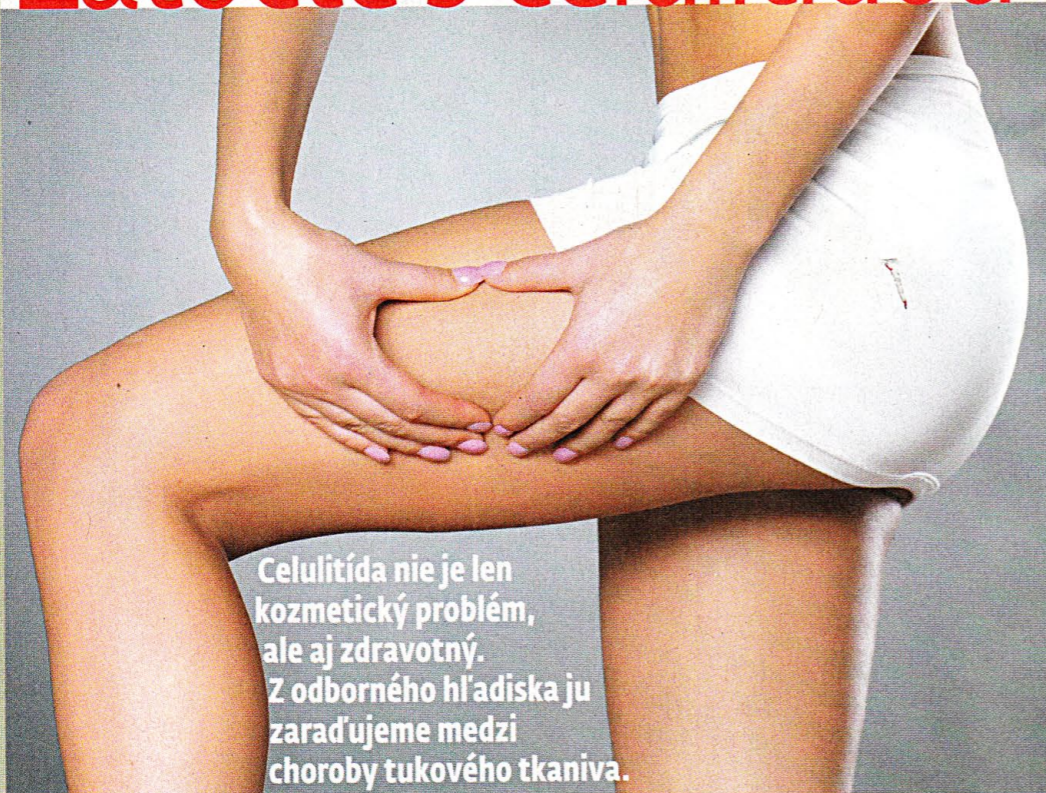
Samostatne nepredajú sa príloha utorkového vydania denníka KORZAR.

Vedúca prílohy:
Renáta Némethová,
zástupkyňa šéfredaktora

Grafická úprava:
Monika TKÁČOVÁ,
Ladislav ŠIMKO,
Miroslav DANKO

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

Zatočte s celulitídou



Celulitída nie je len kozmetický problém, ale aj zdravotný. Z odborného hľadiska ju zaraďujeme medzi choroby tukového tkaniva.

Pojem "celulitída" používajú najmä laici na označenie zmien v podkožnom tukovom tkanive u mladých žien, predovšetkým v oblasti stehien a zadku. Celulitída nemusí nevyhnutne postihovať len oblasť stehien a zadku. Hoci tam sa vyskytuje najčastejšie, nie je výnimkou ani celulitída na lýtkach, bruchu či ramenách. V týchto oblastiach môžu postihnuté slečny a dámy pociťovať pocit napätia aj zvýšenú bolesť pri dotyku či udretí. Pri zriadení kože vzniká fenomén pomarančovej kôry alebo tzv. matracovitý fenomén. Pokiaľ by sme takto postihnuté tkanivo skúmali pod mikroskopom, zistili by sme nahromadenie lymfatickej tekutiny a mierny opuch spojivového tkaniva v

koži s nepravidelným rozvrstvením a zmnôžením podkožného tukového tkaniva. Podľa odborníkov ide o konštitučne podmienené a pohlavne špecifické ochorenie resp. stav, ktorý sa zhoršuje vekom a hlavne prejedaním.

Celulitída v realite

Ide o stav, ktorý postihuje výlučne ženy a percentuálne zastúpenie dramaticky narastá. Podľa posledných štatistických výskumov celulitídou trpí 80-90 % žien.

"Možno sa vám zdá toto číslo prehnané, no z praxe sama pozorujem, že vidieť mladú ženu bez celulitídy s bezchybnou postavou a pokožkou je veľmi vzácné. Alarmujúce je, že veková hranica sa posúva

smerom dole. V súčasnosti už nie je vôbec výnimočné, keď vidíte mladé 12-ročné dievča s prejavmi celulitídy. Možno mám zastarané názory a budem vám pripadať ako stará mama, ktorá zvykne hovoriť: „za našich čias bolo všetko inak...“, no podľa môjho názoru v časoch, keď som bola ja mladé dievča, celulitída určite nebola taká rozšírená. No a príčina? Viac sme sa hýbali, telesná výchova bola povinná a oslobodenie od telesnej výchovy mali len skutočne choré deti, poobedia sme trávili vonku - moja veková kategória si to určite pamätá preliezky, skrývačky, vybijaná. Fastfoody, hamburgery a hot-dogy sme poznali len z rozprávania a naši rodičia nás doma udržať nevedeli... Súčasný život mla-

dých ľudí je úplne iný. Malo detí športuje, väčšina ich trávi doma pri počítači a hranolky, hamburgery a iné "zdravé" potraviny sa stali každodennou nutnosťou. No a nesmieme zabudnúť na dospelých - viac sa chodilo peši, auto mala len každá 20. rodina (nepredstaviteľné?) počas víkendov sa chodilo na prechádzky a na túry. No dosť bolo moralizovania "...", usmieva sa dermatologička Zuzana Kožuchová z Kliniky estetickej medicíny ENVY.

Diéta a šport

Liečba celulitídy je zložitý proces, ktorý si vyžaduje trpezlivosť a námahu. Všetky metódy liečby môžeme rozdeliť do dvoch veľkých skupín - domáce a odborné. Najefektívnejšia je kombinácia metód z oboch skupín.

Diéta nehrá v liečbe celulitídy prvotnú úlohu. Ale nesprávne stravovanie (fastfood, bublinkové nápoje, živočíšne tuky) sú základom rozvoja celulitídy. Preto má veľký význam vylúčiť zo stravy masťné jedlá, najmä mäsové. Namiesto toho radšej používajte rastlinné tuky alebo olivový olej, na ktorom môžete aj vyprážať. Treba znížiť príjem sacharidov. Sacharidy sa pri nadmernom príjme do organizmu metabolizujú na tuky. Tie sa ukladajú do tukového tkaniva v podkoží. Jedzte veľa čerstvej zeleniny (kapusta, brokolica, mrkva, cvikla, repa, paprika, hrach, atď.) a ovocia (jablká, broskyne, banány, atď.). Obsahujú vitamíny a iné užitočné látky, ktoré aktivujú látkovú výmenu. Obmedzte kávu a čaj. Optimálne množstvo je 1 šálka kávy (najlepšie z čerstvo pomletej kvalitnej kávy), 1 šálka čaju a 2 až 3 litre minerálnej vody za deň.

Cieľom pravidelného cvičenia je znížiť telesnú hmotnosť, odbúrať tuk a stimulovať svalovú činnosť. Prekrvenie svalových buniek vždy vedie k zlepšeniu prekrvenia svalov okolo nich. Teda, v prípade celulití-

dy, podkožného tukového tkaniva. Pravidelné cvičenie vás nezabaví celulitídy, ale spolu s ostatnými metódami prispieje k odbúrianiu celulitídy a zníži chuť do jedla, ktorá sa vždy hlási, ak držíte diétu.

Prístrojové techniky

Niekedy však ani diéta a pravidelné cvičenie nestačí. Poznajú to hlavne dámy po 35. veku života, keď napriek trápeniu v posilovni a odriekaniu určitých jedál, ostávajú prejavy celulitídy na stehnách a tukové vankúšiky hlavne na brušku a v oblasti bokov.

"V týchto prípadoch ponúkame na našej klinike kombináciu viacerých účinných metód - kavitáciu a kryolipolýzu. Tieto metódy nie sú určené na liečbu obezity, ale skôr na formovanie postavy, preto treba najprv spraviť maximum v telocvični, upraviť stravu a následne nastupuje náš tím," upozorňuje MUDr. Kožuchová.

Kavitačná rádiorefekvencia

Používa sa na rozpustenie tukov a liečenie celulitídy. Prístroj využíva kombináciu kavitačného ultrazvuku a rádiorefekvencie. Kavitačné nízkofrekvenčné ultrazvukové vlny sa šíria v koži, uvoľňujú rozpustený plyn vo forme malých bubliniek, čím spôsobujú bunkové narušenie a narušenie fibrózy. Rádiorefekvencia zohrieva tukové bunky, doslova ich roztrhá a posieľa do lymfatického systému, kde sa ich telo zbaví prirodzenou cestou. Redukovaním počtu tukových buniek a vyhladením vnútornej tukovej štruktúry sa liečená oblasť stáva hladšou a elastickejšou a hlavne menej objemnejšou.

"Počet procedúr je rôzny pre každého jednotlivca, ale zvyčajne séria od 4 do 12 procedúr vykonávaných raz za 10 dní, poskytuje merateľné a zároveň viditeľné zlepšenie.

Každá procedúra trvá obvyčajne 70 minút. Tento proces prečistenia je nutné podporovať dostatočným príjmom tekutín, ľahkou stravou a minimálne raz týždenne pohybom alebo ktoroukoľvek metódou lymfodrenáže, pričom ideálna je vákuová lymfodrenáž," vysvetľuje doktorka Kožuchová.

Čím sa CRF procedúra líši od iných metód?

Iné typy prístrojov určených na redukciiu celulitídy a tukových vankúšikov ponúkajú len masáž a odsávanie, alebo ultrazvuk a rádiorefekvenciu ako samostatné procedúry, s oveľa nižšou efektívnosťou. V dôsledku simultánneho vysielania ultrazvuku a rádiorefekvencie CRF procedúra skutočne odbúrava fibrózu a zahrieva tukové bunky, efektom je rozptýlenie a odstránenie buniek a nielen jednoduché rozdelenie niektorých stvrdnutých tkanív.

Zárok je veľmi príjemný. Počas procedúry školená kozmetička masíruje kavitačnou hlavnicou postihnutú oblasť, pričom procedúra trvá približne 40 minút.

Kryolipolýza

Kryolipolýza alebo liposukcia zmrazením je najnovšou novinkou v liečbe nechcených tukových vankúšikov a v liečbe celulitídy. Výsledkom je redukcia tuku minimálne o 20 % pri kontrolovanom systéme chladenia, takže vám nehrozia omrzliny. Jej účinky môžeme porovnať s klasickou invazívnou liposukciou a výsledok je trvalý.

Táto metóda je maximálne efektná, bezpečná, bez vedľajších účinkov a telu prirodzená.

"Opäť pripomínam, že ide o metódu tvarovania postavy, nie liečbu obezity. Index telesnej hmotnosti (Body Mass Index) by nemal prekročiť číselnú hodnotu 30. Najžiadanejšími lokalitami sú brucho, vnútorné a vonkajšie stehná, spodná časť



MUDr. Zuzana Kožuchová,
dermatologička Kliniky Envy

chrbta a vnútorná časť ramien," hovorí MUDr. Kožuchová.

Ako prebieha zákrok?

Zárok je pomerne jednoduchý. Pred procedúrou sa na ošetrovanú oblasť nanese špeciálny gél, ktorý chráni pokožku pred omrzlinami a zároveň podporuje účinok samotného prístroja. Do komory pripomínajúcej vaničku sa pomocou vákuu nasaje kožná riasa aj s tukom. Nasleduje samotné schladzovanie, ktoré dosahuje okolo -8 stupňov Celzia. Celý zákrok trvá 30-40 minút, počas ktorého klientka oddechuje. Zárok je príjemný a bezbolestný.

"Po zákroku pozorujeme v mieste ošetrenia začervenanie a stuhnutie kožnej riasy, ktoré sa v priebehu niekoľkých minút vytratia. Efekt nevidíme hneď. Približne 40 % efektu sa dostaví do dvoch týždňov a konečný výsledok je viditeľný po približne dvoch mesiacoch," dodáva dermatologička.

Od marca klinika spolupracuje so známou profesionálnou fitnesskou Natáliou Révayovou Lenártovou, ktorá pripravuje špeciálne víkendové semináre so zameraním na zdravé stravovanie, formovanie postavy.



ENVY
KLINIKA ESTETICKEJ
MEDICÍNY

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

Čo je teda príčinou celulitídy?

- ✓ **Estrogény** - ženské pohlavné hormóny vplývajú na podkožné cievy. Znižujú prírod vodný obsah k tukovým bunkám. Vznikajú odumreté a "poloúmruté" bunky. Dochádza k prestavbe tukového tkaniva a výsledkom je nerovný, drsnejší vzhľad povrchu kože.
- ✓ **Genetické faktory** - ak má celulitídu vaša mama, môžete ju očakávať aj u seba.
- ✓ **Nesprávne stravovanie**

- návyky** - vysoký príjem živočíšnych tukov a naopak nedostatok rastlinných tukov, nadmerný príjem sacharidov, nedostatok ovocia, zeleniny, vitamínov.
- ✓ **Nedostatočná fyzická aktivita** - málo pohybu, sedavý spôsob života.
- ✓ **Hormonálne poruchy** - poruchy funkcie vaječníkov, nadobličiek, príp. hypofýzy.
- ✓ **Alkohol, nikotín.**
- ✓ **Poruchy krvnej cirkulácie.**

Rozlišujeme 4 štádiá celulitídy

- ✓ **1. štádium** - príznaky "pomarančovej kôžky" sú viditeľné iba pri zatlačení na kožu. Napríklad pri "štípacom" teste, kde sa stlačením medzi dvoma prstami alebo tlakom dlaní proti sebe, vytvorí kožná vráska.
- ✓ **2. štádium** - niekedy nazývame aj "modelkové štádium" sa prejavuje nerovnosťami kože, ktoré sú viditeľné nielen pri "štípacom teste", ale i pri napnutí svalov, sedení na tvrdej podložke, alebo pri ostrom bočnom osvetlení.
- ✓ **3. štádium** - nerovnosti sú viditeľné vždy, bez ohľadu na státie, sedenie či osvetlenie.
- ✓ **4. štádium** - hrubé nerovnosti kožného povrchu, ktoré môžu byť komplikované opuchmi, masívnym zväčšením i bolestivosťou.