

Text Marika Valčeková

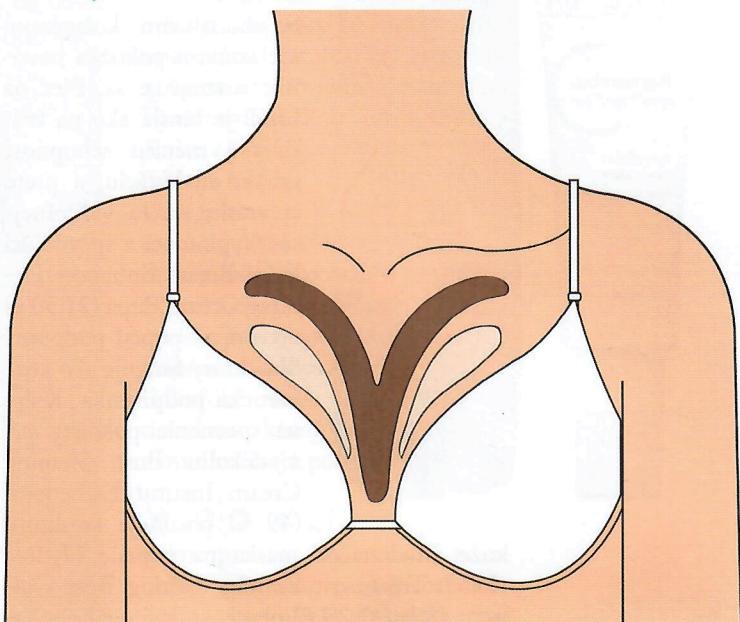
Pekné *prosia* bez plastiky

PRINÁŠAME VŠETKO,
ČO POTREBUJETE VEDIĘ,
ABY STE MALI VÝSTAVNÝ
VÝSTRIH A NEMUSELI SI
ĽAHNÚŤ POD NÔŽ.

Každá má iné prsia, jedno však majú všetky spoločné. S pribúdajúcim vekom sa menia. Mnohé Madam majú s týmito zmenami už skúsenosť, najčastejšie po pôrode alebo menopauze. Preto sa oplatí byť pripravená, aby ste tento „boj“ s prírodou uhrali na príjemnú remízu. „S pribúdajúcim vekom nastávajú zmeny na hrudníku ako atrofia (zmenšenie), ptóza (pokles) a involúcia prsníka. Involúcia znamená zmenu pomeru tukovej a žľaznej zložky tkaniva v prsníku. Typické je pribúdanie tukovej zložky tkaniva na úkor mliečnej žľazy. Tým sa stáva prsník mäkší, ovisnutejší. Nastáva pokles prsníkov a dochádza k zmene kvality kože, ktorá je jemnejšia a stráca pružnosť. Často sa stretávame aj so striami, hlavne po tehotenstve a dojčení. Tieto zmeny sú dané fyzikálne (gravitáciou) a geneticky v zmysle prirodzených zmien s pribúdajúcim vekom, ale aj genetickou predispozíciou. To znamená, že niektoré ženy majú prsia v šestdesiatke ako dvadsaťročné, ale platí to aj opačne. Genetickým zmenám sa predchádzať nedá. Proti gravitácii je najúčinnejšia správne zvolená podprsenka,“ vysvetľuje na úvod plastický chirurg MUDr. Juraj Gajdoš, MBA, z kliniky Envy.

OTÁZKA PEVNOSTI

Pevné prsia sa nám páčia bez ohľadu na veľkosť. Iste, sú fázy poklesu, kde sa bez chirurga nezabídem, ale občas stačí aj kombinácia drobností. Pokožka poprsia je veľmi jemná a tenká. Rýchlo reaguje na hormonálne zmeny, slnečné žiarenie, zmeny hmotnosti či chemické látky. Podľa mnohých odborníkov negatívne pôsobí aj fajčenie a dlhodobý pobyt v zafajčených priestoroch. Čím viac tieto vplyvy pokožku zaťažujú, tým viac sa narúša jej pružnosť, ktorá jej dáva mladistvý vzhľad. Nesmierne dôležité na ochranu kože je používanie prípravkov s UV filtrom a dostatočná hydratácia. „Ako koža vyzerá, je výsledok toho, koľko vody v sebe dokáže udržať. Hydratácia je teda veľmi dôležitá. Hydratačné krémy však majú svoje obmedzenia v zmysle nadviazania vody v pokožke. Jeden z najúčinnejších spôsobov nadviazania vody priamo v koži je aplikácia kyseliny hyalurónovej,“ odporúča MUDr. Gajdoš.



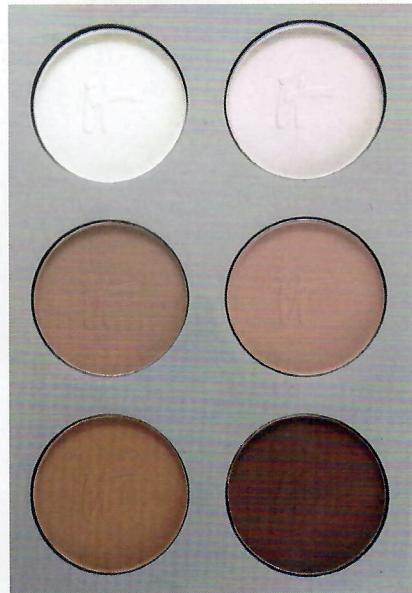
TAJOMSTVO ILÚZIE PERFEKTNÉHO POPRSIA

1. Použite mejkap

Mejkap je najjednoduchší spôsob, ako vylepšiť dekolt. Ideálne sú matné nude tieňe. Tmavými odtieňmi vykreslite miesta, ktoré chcete zvýrazniť. Skúste paletku IT Cosmetics My Sculpted Face Contouring Palette, ktorá obsahuje šesť univerzálnych tieňov – dva na rozjasnenie a štyri na kontúrovanie. Perfektný dekolt máte takmer na počkanie.

2. Eliminujte tmavé fláky a farebné nerovnosti

Perfektným bieliacim produkтом sú najmä prípravky s kyselinou azelovou alebo retinolom. Rozjasňujúce a hydratačné sérum White Lucent Illuminating Micro-Spot Serum Shiseido (116 €) účinkuje proti tmavým škvŕnám a nerovnomernému tónu pleti. Zosvetľujúci denný krém Pigmentbio SPF 50+ Bioderma (29,99 €) redukuje tvorbu melanínu, podporuje bunkovú obnovu a dlhodobo hydratuje.





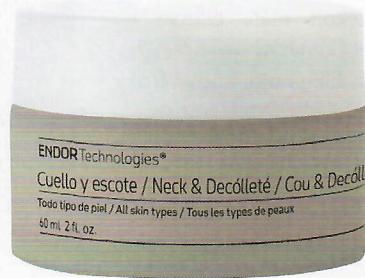
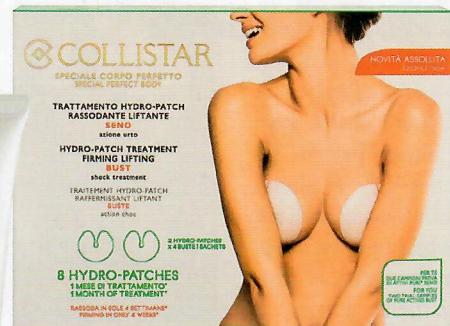
kože. Hydratačná maska na poprsie Hydro-Patch Treatment Firming Lifting Bust Collistar (8 ks/41,25 €) obsahuje hydrogél obohatený koncentrovanou zmesou účinných látok, ktoré sa postupne uvoľňujú do kože a následne cez kožné tkanivo. Krém Neck & Decollete SPF 25 Endor (70 €) s nanočasticami zlata a oligomermi kyseliny hyalurónovej hydratuje a obnovuje pružnosť kože krku a dekoltu.

3. Udržujte pokožku pevnú a vláčnu

S ubúdajúcim kolagénom a elastínom pokožka povoľuje a stenčuje sa. Pleť na hrudi je tenšia ako na tvári, má menšiu schopnosť udržať hydratáciu, a preto aj vrásky sú tu viditeľnejšie. Vyplňujúci a spevňujúci krém Breast Enhancer Firming Cream Pupa (21,50 €) vytvorí na poprsí podporný film, ktorý funguje ako kozmetická podprsenka. Krém na spevnenie pokožky pís a dekoltu Bust Shaping Cream Institut Esthederm (49 €) posilňuje štruktúru

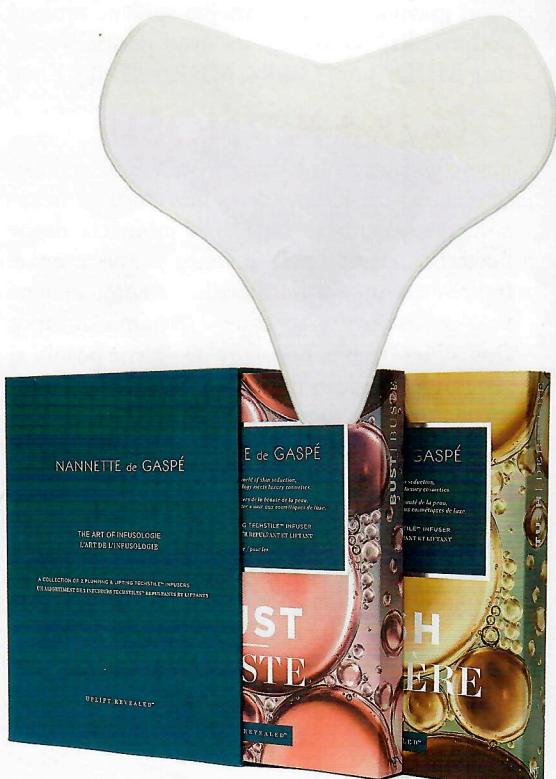
vrstvy kože a zadržiava-jú hydratáciu. Starostlivosť o strie Body Partner Stretch Mark Expert Clarins (50,57 €) rieši všetky štyri dimenzie strií – dĺžku, šírku, hĺbkou i farbu. Pomáha tiež zlepšiť pružnosť a pevnosť pokožky. **5. Zbavte sa pokŕčenej kože**

Pokŕčená koža na hrudi (ráno po zobudení, všakže) je výsledkom slnečného žiarenia a starnutia. Povrch kože môžete obnoviť frakčným laserom, ktorý stimuluje tvorbu kolagénu. Pokožka bude pevnejšia a hladšia. Na doma sú fajn rôzne silikónové masky so špeciálnym tvarom, ktoré dokonale prilňú na dekolt, viažu vlhkosť, pomáhajú zvyšovať tvorbu kolagénu a redukujú vrásky, ktoré sú na pohľad menej viditeľné. Vyskúšajte napríklad ElegantFully Anti Wrinkle Chest Pads (4 ks/30 €) na viacnásobné použitie. Suché masky na poprsie a dekolt Plumping & Lifting Techstile Bust and Tush Masque set Nannette de Gaspé (280 €) sú vyrobene zo špeciálnej látky Techstile, ktorá je na dotyk suchá. Tieto lepivé pásky sú napustené hyaluronátom sodným na zlepšenie pevnosti a morským kolagénom, ktorý stimuluje tvorbu kolagénu.



4. Skorigujte vzhľad strií

Časté váhové výkyvy (drastické diéty či tehotenstvo) sú zodpovedné za vznik strií v tejto delikátnnej oblasti. Pomôcť môže používanie krémov proti striám, ktoré zachovajú integritu vonkajšej





CESTA KU KRAJŠÍM PRSIAM

V kuchyni

Najlepší spôsob, ako získať z jedálnečka aj benefit pre poprsie, je dopriať si potraviny, ktoré majú vysoký obsah zdravých tukov a antioxidantov.

Doprajte si zelenú listovú zeleninu

Zelená zelenina je bohatá na látky, ktoré prispievajú k zdravému prsnému tkanivu. Obsahuje tiež antioxidanty, ktoré ničia voľné radikály, a tie môžu byť jednou z príčin vzniku rakoviny.

Vzdajte sa kofeínu

Privelá kofeínu sa prsnému tkanivu nepáči. Kofein dehydratuje a výsledkom je suchá, vráskavá pokožka.

Skúste organickú stravu

Organické potraviny neobsahujú škodlivé toxíny a pesticídy, čím sa zmenšuje riziko vzniku rakoviny prsníka. Majú až o 30 percent viac antioxidantov, obsahujú aj viac vitamínov a výživných látok.

Varte s feniklom

Fenikel má vysoký obsah estrogénových zlúčenín, čo môže zvýšiť prirodzenú produkciu estrogénu a vyrovnáť hormonálnu hladinu. Vyvážená hladina estrogénov = plnšie a pevnejšie poprsie.

Pridajte tuk

Omega mastné kyseliny v lososovi, orechoch, avokáde a semiačkach pomáhajú udržať pokožku na dekolte zdravú a elastickú. Uľahčujú aj regeneráciu poprsia po tehotenstve.

Doprajte si antioxidanty

Bobuľové ovocie je bohaté na antioxidanty, ktoré chránia pokožku a minimalizujú poškodenie buniek.

V telocvični

Pekné prsia sa bez cvičenia nezabídu. Zemskú príťaživosť síce neoklamete, ale bude mať s vami omnoho viac práce. Prsné svaly – veľký prsný sval a malý prsný sval – sa nachádzajú pod prsným tkanivom. Správne cvičenie ich môže vytvarovať a zlepšiť aj vzhľad. Každá zmena však bude jemná, takže nečakajte nič superdramatické. Najlepším športom je plávanie. Štýl prsia výborne posilňuje nielen tieto svaly, ale aj svaly na chrbte, ktoré s tým súvisia. Vystrety a rovný chrbát zvýrazní prsia oveľa lepšie ako akákoľvek podprsenka. Jednoduchý spôsob, ako precvičiť svaly aj mimo posilňovne, sú tieto dva cviky:

1. Vystrite sa. Dlane spojte pred hrudníkom a tlačte nimi proti sebe tak silno, ako dokážete. Vydržte aspoň tri až päť sekúnd. Zopakujte desaťkrát. Vyvýjanie tlaku je najjednoduchší cvik, ktorý je naozaj účinný.

2. Postavte sa vzpriamene oproti stene, natiahnutými rukami sa oprite o stenu a tlačte proti stene tak silno, ako to len ide, akoby ste sa chceli pohnúť z miesta. Vydržte desať sekúnd, potom uvoľnite a opakujte desaťkrát.

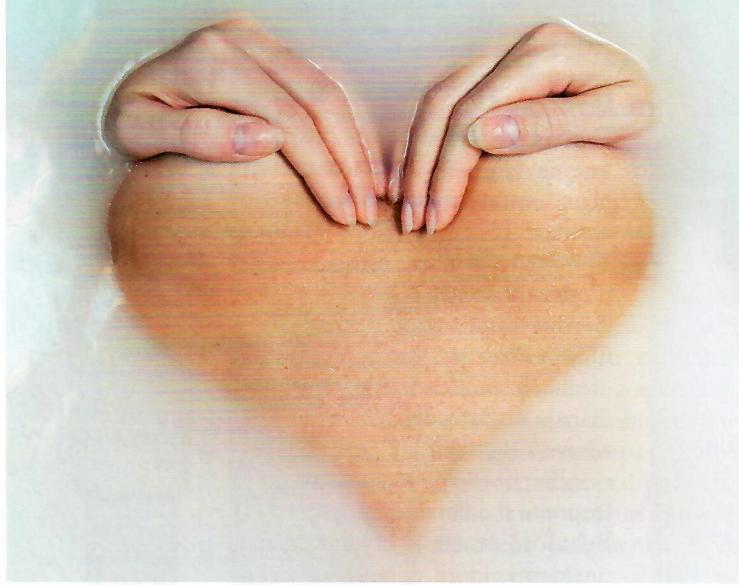
Každá zmena však bude jemná, nečakajte nič dramatické.

V kúpeľni

Rituály, ktoré pomôžu prekriť pokožku a zlepšiť jej vzhľad.

Ľadová masáž

Na tento okamžitý liftingový efekt potrebujete dve kocky ľadu. Každou kockou masírujte jeden prsník maximálne minútu. Prsia osušte mäkkým



uterákom a šup s nimi do pevnej podprsenky. Ideálne, keď potrebujete zahviezdiť v letných šatách s výstrihom.

Olivový olej

Vynikajúcou technikou na spevnenie väčšieho poprsia je masáž olivovým olejom. Je bohatým zdrojom antioxidantov a mastných kyselín, ktoré napravajú škody spôsobené voľnými radikálmi. Olej zjemňuje textúru a tón pleti. Malé množstvo oleja nalejte do dlaní a zahrejte treňom. Prsia masírujte zospodu smerom nahor aspoň 15 minút. Pre maximálne výsledky masírujte päťkrát do týždňa.

Granátové jablko

Toto lahodné ovocie bojuje proti starnutiu vďaka vysokému obsahu antioxidantov. Olej zo semienok granátového jablka je bohatý na

5 vecí, ktoré je dobré vedieť

1 Pri ležaní na chrbte, sa prsia „rozlejú“ po stranach
Je to úplne normálne, zemská príťažlosť a horizontálna poloha vykonali svoje. Ak sa s tým nechcete zmieriť, môžete spávať v mäkkej športovej podprsenke, ktorá nikde netlačí, je pohodlná a drží prsia na svojom mieste.

2 Prsia môžu nabrať tuk

Tukové bunky v prsiach sa zmenšujú a zväčšujú rovnako ako kdekoľvek inde na tele. Dámy po päťdesiatke môžu pozorovať výrazne zväčšenie poprsia pre expanziu tuku v tejto oblasti.

3 Bradavky môžu zmeniť farbu

Hormonálne výkyvy môžu spôsobiť zmenu farby bradaviek. Môžu byť dočasne svetlejšie alebo tmavšie, v niektorých prípadoch sa už ani nemusia vrátiť k pôvodnej farbe.

4 Prsia menia veľkosť, pevnosť a tvar

Deje sa to celý život. Môže za to kolagén a elastín, ktorých množstvo v pokožke závisí od veku.

5 Poprsie menia aj hormonálne zmeny

Tesne pred menštruačiou sú naliate a citlivejšie, opuchnuté môžu byť aj počas menopauzy. Môžu za to meniace sa hladiny hormónov, najmä estrogénu.

fytoestrogénové živiny, ktoré majú spevňujúci efekt. Doma si môžete vyrobiť pastu z kôry granátového jablka a teplého horčicového oleja. Pastou si denne masírujte prsia pred spaním päť až desať minút.

U dermatológa

1. Tukové kmeňové bunky

„Super výsledky sa dajú dosiahnuť mezoterapiou s kyselinou hyalurónovou či laserovým resurfacingom, mojím favoritom je ošetroenie kmeňovými bunkami získanými z vlastného tukového tkaniva. Efektívnu zložkou ošetroenia je stromálna vaskulárna frakcia, s ktorou sa môžete stretnúť pod označením nanofat (nantom). Najskôr sa odsaje tuk, napríklad z brucha. Získané tukové bunky sa homogenizáciou odstránia a zostanú iba kmeňové bunky tukového tkaniva, ktoré pôsobia regeneratívne a výrazne zlepšujú kvalitu dermy. Bunky sa vpichujú injekčne alebo kanylou do oblasti dekoltu. Ošetroenie má veľmi pekný efekt na zlepšenie kvality kože,“ odporúča plastický chirurg MUDr. Juraj Payer.

2. Nite

„Hladkými revitalizačnými niťami dokážeme správne zvolenou metódou a aplikáciou vytvoriť pomyselnú siet, ktorá ošetrovanú oblasť spevní. Nite sa postupom času vstrebatávajú, no povzbudzujú kolagenézu, teda vnútornú regeneráciu pokožky. Vyhľadia sa vonkajšie vrásky a spevní povrch. Efekt pretrváva dva roky,“ vysvetľuje dermatovenerologička MUDr. Slavomira Feix z kliníky Medical Longue.

3. Kyselina hyalurónová

„Môžeme ju aplikovať prístrojom alebo injekčne. Prístrojové ošetronia ako vital injector alebo skinbooster dostanú do pokožky antiagingový kokteil kyseliny hyalurónovej s vitamínm, aminokyselinami, enzymami a inými účinnými zložkami. Injekčne sa kyselina hyalurónová aplikuje na hĺbkovú hydratáciu, rozjasnenie a omladenie ošetrovanej oblasti. Efekt vydrží približne rok,“ odporúča plastický chirurg MUDr. Juraj Gajdoš z kliníky Envy.

4. Kalciový preparát

Aktívna výplň Radiesse na báze kalciumphydroxyapatitu (CaHA) zlepšuje kvalitu kože na niekoľkých úrovnach. „Po aplikácii výplne sa objaví okamžitý účinok – vyplnenie a vyhladenie vrások či doplnenie chýbajúceho objemu. V priebehu nasledujúcich 6 mesiacov prebieha

stimulačný efekt novotvorby kolagénu. CaHA stimuluje fibroblasty na produkciu kolagénu. Asi mesiac po aplikácii už vidieť liftujúci efekt výplne, ktorý sa postupne zvýrazňuje. Liftingový efekt zabezpečuje hustá kolagénová siet tvorená novými kolagénovými vláknami. Poskytuje dlhodobé spevnenie, podporu kože a kontúrovanie povädnutých obrysov tela. Radiesse sa aplikuje injekčne ihľou alebo kanylou do podkožia. Aplikácia je bezbolestná, keďže výplň obsahuje aj malé množstvo lokálneho anestetika," odporúča dermatovernerologička MUDr. Slavomira Feix z kliníky Medical Longue.

5. Ultherapy

Neinvázivny lifting fokusovaným ultrazvukom je jediným ošetrením, ktoré prirodzene omladí a spevní plet v oblasti krku, dekoltu a dvehne prsia. „Pri ošetrení sa stimuluje kolagén na viacerých úrovniach a preniká aj do hlbokých vrstiev kože (SMAS), ktoré boli dovtedy dostupné iba plastickým chirurgom. Spevní sa nielen koža, ale predovšetkým podkožie v hlbke. Bolestivosť je individuálna a pre pohodlie sa dá zmierniť lokálnym anestetikom. Výsledky uvidíte v priebehu niekoľkých týždňov a benefit z ošetrenia môže pretrvávať až päť rokov. Na udržanie dosiahnutých výsledkov sa odporúča procedúru zopakovať približne po roku,“ hovorí MUDr. Iveta Hasová z Medicínskeho kozmetického centra Mediskin.

SUPER PODPRSENA

Podľa toho, akú podprsenku si vyberiete, môžu prsia pôsobiť očarujúco alebo zúfalo. „Nosenie podprsenky eliminuje pôsobenie gravitácie, odľahčuje kožu od napínania a spevňuje prsníky. Všetko však závisí od veľkosti košíčka. Po štyridsiatke už má zmysel dlhodobo podporovať nosením podprsenky aj menšie prsia,“ radí MUDr. Juraj Payer. Váhate, či používať mäkkú podprsenku aj počas noci? „Závisí od polohy, pri pokojnom spánku na chrbe je nosenie podprsenky zbytočné. Naopak, pri veľkých prsníkoch vhodná podprsenka zabráni ‚rozliatiu‘ prs do strán a následnému namáhaniu kože.“ Revolučná podprsenka na noc Bravity Sleeping Bra bráni tvorbe nepekných vrások v dekolte uni-



kátnym tvarom, ktorý dáva prsiam voľnosť, zároveň im poskytuje potrebnú podporu.

Nepodceňujte skúšanie

Minuli ste prveľa peňazí na podprsenky a efekt takmer žiadny? Skôr ako si kúpite ďalšiu, vyskúšajte si ju s našimi radami.



Malá podprsenka

Najčastejšie si vyberáme príliš malé podprsenky, ktoré nedokážu poskytnúť vhodnú oporu. Už prvý pohľad naznačuje, že podprsenka nesedí správne, prsia sú stlačené, nadbytočný tuk na chrbe je zvýraznený. Úplnou katastrofou sú tesné podprsenky s primalým obvodom, malé košíčky, krátke ramienka a zapínanie vytiahnuté až na lopatky. Zbytočne tak zaťažujete chrbiticu. Ak je nevhodná veľkosť, nemôžete očkávať liftingový efekt.

*Podprsenka na noc
bráni tvorbe nepekných
vrások v dekolte.*

Veľká podprsenka

Podprsenka, ktorá nedolieha, dáva prsiam priestor na nevitaný pohyb. Ten pokožku stresuje a vnútorné tkanivá ochabujú. Pri veľkej podprsenke ani ramienka nesedia tak, ako by mali.

ME

091