



CINDY CRAWFORDOVÁ (50)

Ku krajším kolienám vám pomôžu mezonite, alebo zárok plastického chirurga.

### SHARON STONOVÁ (58)

Ultheraterapia pôsobí v hlbších častiach kože. Tvorbu kolagénu naštartujú aj vstrebateľné nite.



## Pozor na to, ako spíte



PAMELA ANDERSONOVÁ (48)

V prípade dekoltu sú na rozdiel od kolien či laktov kypré tvary nepriateľom hladkej pokožky. „Ovisnutá koža na dekolte je typická pre ženy s väčšími prsami, hmotnosť nerozhoduje. Jej príčinou je nedostatok kolagénu, elastínu, ale aj tah prsníkov, ktoré vekom klesajú. Dôležitá je správna podprsenka a poloha v spánku. Ak spíte na boku, pokožka sa krčí a „láme“, preto je dekolt ráno najškaredší,“ upozorňuje odbornička.

Naštastie, existuje pár osvedčených metód, ako mať dekolt o niečo hladší:

- na spevnenie hlbokých častí kože ultheraterapia
- na povrchovejšiu časť kože aplikácia mezonít
- na rozjasnenie a rehydratáciu pokožky aplikácia nezosietovanéj kyseliny hyalúronovej vo forme mezoterapie, ktorá by sa mala opakovať každý polrok

## Účinné metódy

### Neinvazívne

- rádiofrekvenčný prístroj prehrieva podkožné tkanivo a pokožka sa vyhľadzuje
- na zvýraznenie tonusu a vytvorenie nového kolagénu je možné aplikovať aj ultheraterapiu, ktorá pôsobí v hlbších častiach kože



MUDr. Zuzana Kožuchová

### Mierne invazívne:

- aplikácia mezonít a liftingových nití priamo do postihnutej oblasti mierne vytiahne ochabnutú kožu. Vstrebateľné nite naštartujú tvorbu kolagénu.

### Invazívne:

- plastický chirurg v celkovej anestézii natiahne a odpreparuje zvyšnú kožu. Treba rátať s jazvami na celý život.

# Zradné lakte a kolená

V honbe za peknou postavou sa môžete dopracovať k ovisnutej koži na miestach, ktoré najviac prezádzajú váš vek. Vieme, ako si ju zachrániť.

**D**ostal sa do plavkovej formy dá niektorým poriadne zabrat. Nejde však iba o to, aby vám váha ukazovala vytužené číso, ani o to, aby ste mali v skriňi veci veľkosti S. Vy chcete mať predsa nielen peknú postavu, ale aj kožu! „Ovisnutá pokožka na kolenách a na lakocho je častým problémom u žien po štyridsiatke. Paradoxne týmto problémom trpia hlavne aktívne športujúce a štíhle ženy a môžeme si to všimnúť aj na mnohých celebritách,“ vysvetluje Zuzana

Kožuchová, primárka oddelenia dermatológie na klinike estetickej medicíny. Dodáva, že zbaviť sa neestetických príznakov býva často problém. Ale nie je to nemožné!

## Zradcovia

Aj keď máte dokonalú postavu, sú časti, ktoré váš vek nekompromisne prezradia. Ruky, lakte, kolená, krk a dekolt. „Okrem nedostatku kolagénu a elastínu, ktorý s vekom ubúda, sa pod ochabnutú pokožku podpisuje aj nedostatok tukového tkaniva v podkoži. Rov-

## Spolubojovníci

Nezabudnite ani na domácu starostlivosť o pokožku, a to v podobe krémov.

Tvarujúca  
a spevňujúca  
telová emulzia  
s intenzívnym  
účinkom,  
13,30 eura



Zoštíhlujúci krém,  
51 eur

Tvarujúce  
telové  
mlieko,  
37,40 eura



Patent AQUAGENIUM®  
40 ml e

Novinka

22,50 eura

Pleť rozjasní,  
pokožka  
bude jemná  
a pružná,  
dlhodobo  
hydratovaná  
a chránená.  
Redukuje  
jemné vrás-  
ky. Naneste  
na tvá r a krk  
ráno po oči-  
tení.

nako i skrátenie svalov pri aktívnom športovaní, čo môžeme vidieť aj u mladších profesionálnych fitnessiek hlavne v príprave pre súťažou, následkom diéty a dehydratácie,“ hovorí

dermatologička. Na zmiernenie týchto prejavov používa Zuzana Kožuchová niekoľko metód. Ideálna je kombinácia neinvázivných a miniinvázivných metód.