



Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi, kdo je na světě nejkrásnější? No já přeje, protože chodím pravidelně na radiofrekvenci, laser, botox i chemický peeling...

CHTĚLA BYCH omládnout a zkrásnět...

Svěží, hezká, štíhlá... která z nás někdy nezatoužila vypadat líp? V dnešní době to prý není žádný problém, stačí si našetřit trochu peněz a vyrazit do nejbližšího kosmetického salonu. Vážně je to tak snadné?

Válí se to na nás ze všech stran, až z toho jde člověku hlava kolem: resurfacing, rejuvencace, plasmalift, kryolipolýza, mikrodermabrazie... Opravdu tohle všechno potřebujeme? A funguje to vůbec? Za více či méně srozumitelnými slovy se skrývají estetické zákroky slibující pevnější, mladší a hladší pleť, štíhlá

stehna bez celulitidy, pevné břicho a obličej bez jediné vrásky. A stejně jako je pestrá škála možností, jak se k lepšímu vzhledu propracovat, tak je i velké množství různých salonů a klinik, které nám je nabízejí. Také netušíte, jak se v té záplavě vyznat? A co je nejvhodnější právě pro vás? Pojďme si v tom udělat trochu jasno.

● SBOHEM, CHLOUPKY

V boji s nechťnými chloupky těžko najdete lepšího spojence, než je laserová depilace. Pravda, je to dražší než jiné depilační metody a ne zcela bezbolestné (ale horší než vosk či klasická epilace strojkem určitě ne), ovšem účinek je nesrovnatelný. Ideální čas je právě teď v zimě, jednak se depilovaná ob-

last nesmí následně vystavovat slunci a také vám to do léta časově hezky vyjde, protože na zákrok se musí vícekrát. Na chloupky v obličejí (někdy i tvrdé vousy) bývá většinou potřeba osm až deset zákroků. Stejně tak se můžete zbavit i chloupků v podpaží a v oblasti třísel. Již po dvou až třech sezeních rostou chloupky výrazně jem-

nější a je jich o dost méně. A nezarůstají! K trvalému odstranění je třeba zajít na ošetření asi šestkrát, podle toho, jak moc bujný porost máte. Záleží i na jeho barvě, výhodu mají tmavovlásky, protože čím víc pigmentu v chloupku je, tím je účinek laserového paprsku vyšší. A jak to vlastně funguje? Jednoduše řečeno světelný paprsek se na kůži změní v teplo a to kořínek chloupku spálí. Ten následně vypadne. Na ošetření se musí vickrát, protože chloupky dorůstají postupně, takže nelze zničit všechny naráz. Ze stejných důvodů je musíte asi dva měsíce předem jen holit, vytrhané chloupky laser nezničí. Depilovat se dá samozřejmě celé tělo, jen je nutné počítat s tím, že čím je ošetřovaná plocha větší (lýtka, stehna), tím je zákrok časově i finančně náročnější. Bolesti se ale bát nemusíte, v takových případech se předem nanáší znečitlivující krém.

● NENÍ LASER JAKO LASER

Setkat se můžete, hlavně na slevových portálech, i s nabídkami salonů, kde cena je nízká a ošetření provádí jen kosmetička. Pak je ale dost pravděpodobné, že se nejedná o depilaci laserem, ale tzv. intenzivním pulzním světlem, které má sice podobný efekt jako depilace laserem, jen chloupky neničí jednou po

vždy, ale jednorázově, takže se svým účinkem podobá ostatním depilačním metodám, např. vosku. Bohužel jako laik rozdíl v přístrojích nemáte šanci poznat, jediné, co lze doporučit, je objednat se raději na specializovanou kliniku, která nabízí širokou škálu zákroků.

● OBLIČEJ JAKO DVACÍTKA

Možností, jak opticky ubrat pár let, vypnout pleť a odstranit našedlý, unavený vzhled, je samozřejmě více a říct, která je vhodná právě pro vás,

Myšlenka, že na vás párkrát posvítí laserem a vy přes noc zkrásníte, je hodně naivní.

nelze. Nutná je konzultace s lékařem, kterou každá seriózní klinika nabízí a bez ní ani žádná ošetření neposkytuje. Při pohovoru si ujasněte, čeho přesně chcete dosáhnout a za jakou cenu. Obecně lze říci, že v současné době jsou v kurzu omlazovací kúry, které zredukovat vrásky, odstraní hyperpigmentace a vypnou pleť. Od radikálnějších zákroků, jako je třeba výbrus frakčním laserem, se spíše ustupuje, ale například u hlubších jizev po akné či

u jiných výraznějších poškození pleti jsou radikálnější metody nutné. Pleť se po nich hojí déle, ale výsledný efekt je pak velmi dobrý.

● A CO PRAVIDELNĚ S TĚLEM?

Špeky, kam se jen podíváte, povislá kůže, celulitida... Brr, roky přibývají a půvabu ubývá... Ale i s tím si moderní estetická medicína umí poradit, jen je potřeba přizvat i zdravý selský rozum. Pokud máte výraznou nadváhu (20 a více kilo), nemá asi moc smysl žádat liposukci či vyhlazení pomerančové kůže, ty jsou spíše pro ženy, které potřebují jen „trochu“ pomoci. Třeba akustickou rázovou vlnou, což je přístroj, který způsobuje otřesy v podkoží, tím rozbourává spoje vaziva, tukové buňky se odplaví a kůže se zpevní a vyhladí. Zajít je třeba na 6 až 12 ošetření, ideální jsou například k dorovnání pleti po liposukcích. Opakovat by se měla zhruba dvakrát do roka. Další novinkou je i kryolipolýza, která tukové buňky nejdříve zahřeje na 42 °C, následně zmrazí na minus deset, tím se buňky z podkoží odplaví a tělo je pak následně vstřebává. Tato metoda se hodí hlavně na malé špičky pod bradou, na bocích či u kolen, tam funguje hezky, ale odstup mezi jednotlivými zákroky nesmí být menší než tři měsíce.



MUDR. LENKA FALTOVÁ

Klinika laserové a estetické dermatologie a plastické chirurgie LaserPlastic

S jakými problémy k vám ženy chodí nejčastěji?

Většinou slyšíme: chci něco udělat s pleť, vypadám unaveně, mám vrásky, kůže je povadlá, trápí mě akné, pigmentové skvrny, rozšířené žilky... prosím, pomozte mi!

A pomůžete?

Samozřejmě, ale je nutné říct, že zejména u vážnějších a dlouhodobějších problémů je nutná jistá dávka trpělivosti. Například když někdo přijde v šedesáti a má představu, že uděláme jediný, byť třeba dražší zákrok a on odejde o 20 let mladší, tak takhle to nefunguje.

Setkáváte se často s podobně naivním očekáváním?

Čas od času ano. Ale ještě častěji vidáme u klientů překvapení, že zejména radikálnější zákrok se zkrátka musí nejdříve zahojit. Někdy to trvá pár dnů, ale mohou to být i týdny. To mnohé dost překvapí.

Není to tím, že lidé očekávají, že od vás po ošetření odejdou hned krásnější?

Asi ano, a ono je to většinou právě naopak. Kůže bývá červená, lehce oteklá, po některém ošetření se vytvoří i strupy... Všem dopředu říkáme, co je čeká, ukazujeme fotografie, přesto bývají mnozí překvapeni. Ale na druhou stranu, když klientka přijde po zhojení na kontrolu, bývá spokojená, protože už vidí pozitivní výsledky a ví, že to stálo za to.

Co by ženy měly dělat, aby si udržely mládí a půvab?

Pečovat o sebe, lepší radu nemám. Mnohem lépe se pomáhá klientce, která pravidelně chodí i na menší zákroky a udržuje pleť fit. ■

KDO SE V TOM MÁ VYZNAT?

- **REJUVENACE** je speciální laserová, efektivní technika, která vrací povadlé pleti ztracenou pružnost a pevnost, zužuje rozšířené póry a hojí se i k léčbě akné (www.laserplastic.cz).
- **RADIOFREKVENCE** pracuje na jiném principu než laser. Vypíná vrásky a rýhy kolem očí, rtů, spánků a na bradě. Platí i na odstraňování tukových polštářků či celulitidy. Zlepšení je nejvíce patrné zhruba po třech měsících.
- **INJEKČNÍ LYPOLÝZA** je vhodná k odstraňování malých tukových polštářků, zejména pod

- bradou, na krku či tvářích, dále na břicho, hýždích či rukou. Chemickou cestou rozpouští tuk, efekt je patrný zhruba po čtyřech týdnech (provádí např. klinika www.yesvisage.cz).
- **MEZOTERAPIE** vyhlazuje pokožku pomocí titanového válečku, který drobnými vpichy nastartuje tvorbu nového kolagenu.
- **TUMESCENTNÍ LIPOSUKCE** je moderní ambulantní bezbolestná metoda odstranění nahromaděného podkožního tuku z oblasti břicha, boků, hýždí atd. (www.medicomvip.cz).