

Všichni už jsme slyšeli nebo četli, že se máme snažit omezovat čas věnovaný neustálému kontrolování telefonu. Některé hříchy mládí prý vyhladit nejde, stopa času na krku je nemilosrdná a nezvratná. Hm, ale co když ne?



když jde doslova o krk

text CINDY KERBEROVÁ foto MAT+KAT



Dlouho jsem žila v přesvědčení, že aplikovat sérum a ten hedvábný krém s exotickými ingrediencemi z druhé půlky světa i na krk a nedejbože do výstřihu je naprosté plýtvání. Tedy až do jednoho mrazivého rána, kdy jsem při pohledu do nově nasvíceného zrcadla objevila „letokruhy“ mezi krkem a dekoltem. Ne jednu nebo dvě tenké vrásky, ale na můj vkus dost hluboké rýhy.

Vzpomněla jsem si na knihu Nory Ephron (autorky scénářů k filmům *Když Harry potkal Sally*, *Samotář v Seattlu*, *Julie a Julia*, *Láska přes internet*), v níž popisuje své každodenní finančně i časově náročné beauty rituály, aby ke konci došla k závěru, že od rozcuchané bezdomovkyně s neupraveným obočím a špatnými nehty jí dělí osm hodin týdně strávených vlastní údržbou. Název knížky přesně vystihuje, jak jsem se zrovna cítila já – *I Feel Bad About My Neck*. Hollywoodská scenáristka se svěří, že nejvíc nelituje toho, že si nekoupila byt na Východní sedmdesáté páté, ani milostných katastrof, ale toho, že se v mládí pořádně nestarala o krk. Zároveň radí, abychom ho po čtyřicítce začaly schovávat, protože „naše obličej lžou, ale naše krky říkají pravdu“.

Jak má vlastně krk a dekolt správně vypadat? Vždyť s vráskami na krku se už rodíme, ne? „V ideálním případě je celá oblast hladká, s malými póry, jednotným odstínem a minimálním množstvím linek,“ vyjmenovává dermatolog Harold Lancer, k němuž si pro krásnou pleť chodí všichni od Beyoncé po Kim Kardashian.

„Abychom o krk a dekolt pečovali správně, měli bychom vědět, kudy vedou jejich hranice,“ pokračuje Lancer. Sám oblast rozděljuje na vertikální část, ta začíná u brady a končí na spodní linii výstřihu, a horizontální, která se táhne od prsu po ramena. To není zrovna málo kůže, takže péče a zvýšená pozornost jsou rozhodně na místě. Už jen kvůli sebevědomí. „Moji pacienti vystavují krk i dekolt před kamerami stejně jako tvář. Co je platné, že obličej vypadá o několik let mladší, když zanedbané okolí přiznává skutečný věk? Vytvořil jsem proto procedury k udržování všech partií.“

Vrásky z textovek

Z krku a dekoltu se stala nová T-zóna. Zatímco tam se nám více či méně daří mít vše pod kontrolou (i když to znamená až obsesivní používání hi-tech čistícího kartáčku s gelem tak chytrým, že byste ho mohli poslat na rovnou Oxford, a techniku nanášení primeru s matujícím a rozostřujícím efektem vymakanou k dokonalosti), kolem kůže mezi čelisti a bradavkami se chodí víc po špičkách. Přitom vrásky na ní přibývají rychleji než prohlášení o udržitelnosti.

V minulosti se v souvislosti se stárnutím mluvilo jen o vlivu času, slunečního záření, kouření, alkoholu, hormonů a diet s jo-jo efektem, aktuálnímu výčtu vévodí smartphoney. Kromě nárůstu úzkostí může i za stárnutí krku. Vrásky, které způsobuje, dostaly i vlastní označení – text neck. Teorie říká, že čím víc se díváte na telefon, tím víc jich přibývá. Řada lékařů je vůči ní stále skeptická, nicméně zvýšený zájem o vylepšení Y-zóny se stal realitou i mimo dokonalosti posedly Hollywood.

Labuť, nebo Angelina

Dlouho se říkalo, že s ním nejde nic dělat. Maximálně si vzít rolák nebo uvázat šátek, aby rozdíl mezi vypnutým obličejem od plastického chirurga a zmuchlaným krkem nebyl tak vidět. Ty doby jsou našťastí pryč, dnes už existuje řada způsobů, jak si udržet formu výrazně déle. „Na rozdíl od obličej to však jde daleko hůř,“ dodává Marta Mojdllová, primářka pražské kliniky LaserPlastic. „Důvodem je tenká kůže, není tam moc materiálu, okolí krku je neustále zatěžováno pohybem, proto je zranitelnější a náročnější na péči. Snadno se zde tvoří jizvy, hůř se hojí. Oblast krku a hrudníku také víc ničí sluneční záření a krémy se z nich setrou rychleji než z obličej.“

Y-zóna představuje skutečnou výzvu. To, co snese obličej, krk rozhodně nedá. Intenzitu, a tím i efektivitu vydělte dvěma nebo rovnou třemi.

1 Krém Ginseng Royal Total Neck, **ERBORIAN**, 1599 Kč 2 Maska Ironing Effect Masque, **ORVEDA**, 305 € 3 Krém Resilience Multi-Effect Night Tri-Peptide Face and Neck Creme, **ESTÉE LAUDER**, 3050 Kč 4 Krém Firming Neck Cream, **OMOROVICZA**, 3000 Kč 5 Krém Cyclo System Youth Cream Neck and Décolleté, **INSTITUT ESTHEDERM**, 2520 Kč 6 Krém Neck Cream, **SISLEY**, 3800 Kč 7 Gel High Moon Firming Décolleté Gel, **BYNACHT**, 140 € 8 Sérum Lift & Sculpt Firming Neck Treatment, **EMMA HARDIE**, 2210 Kč 9 Péče Extra-Firming Cou & Décolleté, **CLARINS**, 1900 Kč 10 Sérum Y Lift Neck & Décolletage, **11SKIN**, 7918 Kč 11 Sérum Contour Décolleté, **LANCER**, 185 €



Způsobů, jak docílit toho, aby pokožka krku nepřipomínala špatně vyplněné daňové příznání na dně odpadkového koše, mají lékaři víc. Pokud jste ale s prevencí proti stárnutí dosud končili někde na bradě, bude to běh na trochu delší trať.

S nožem na Y-zóně

„V mladším věku jde hlavně o údržbu a malé korekce. Jakmile proces stárnutí pokročí, čelisti a tenký sval na krku povolí. Přichází čas poohlédnout se po možnostech chirurgie,“ vysvětluje doktor Dirk Kremer z Harley St. Aesthetics. „Věřím, že lifting krku je nejmocnějším řešením, jak docílit krásného tvaru s jasně definovanými konturami obličeje. Pokud jde o dekolt, žádná chirurgická metoda neexistuje, pomohou jen lasery a peelings.“ Do jeho londýnské ordinace chodí potenciální adepti na lifting mnohem dříve, než to vůbec potřebují. Jakmile v zrcadle vidí první známky povolené kůže a čelist jim padá i mimo moment překvapení, chtějí rychle na sál.

„Téměř všichni sní o krku Angeliny Jolie, ale musím zdůraznit, že to závisí na anatomii, struktuře čelisti, poloze žláz, průdušnice a jazyka,“ upozorňuje plastický chirurg. Necklifting trvá hodinu a půl až dvě, druhý den můžete jít domů. Řez vede Kremer za ušima tak, aby jizvy byly nenápadně skryté. Případně modřiny si chvíli budete masírovat korektorem, stehy jsou pryč po dvou týdnech, efekt vydrží kolem deseti let. „Neznamená to ale, že lifting zastaví čas na celou dekádu a pak přes noc všechno naráz povolí. Průběžně budete pořád stárnout. Pomalu, nebo taky rychle – to záleží na kvalitě a stavu kůže,“ dodává jeden z nejlepších expertů na oblast krku.

A co dál, doktore?

Pro udržení co nejlepších výsledků po co nejdéle dobu doporučuje kvalitní kosmetickou péči a každoroční mezoterapii, injekce s plazmou nebo mikrojehličkování. Tyto metody vychvaluje o týden později i doktorka Tereza Gabryšová, když sedíme v ordinaci

vinohradské pobočky kliniky Yes Visage. „Všechny jsou preventivní, stimulujeme jimi schopnost samoregenerace pokožky. Když už se ale má změnit struktura kůže, musíme postupovat v klasickém mezoterapeutickém schématu. To znamená, že přijdete tři týdny po sobě.“ Tady kromě kyseliny hyaluronové přicházejí na řadu ještě vitamíny, aminokyseliny nebo dermální výplně Radiesse. Dostávám také rady na každodenní péči, bez ní krk ani výstřih nezachrání nikdo. „Bez kosmetiky to nejde, zároveň ale mějte realistická očekávání.“

O krk jde každý den

Na radikální zásah mám dost času, což je dobře, protože skalpel a jehly ve mně zatím budí hrůzu větší, než je moje touha po víc definované čelisti. Navíc do Angeliny Jolie mám asi tak daleko jako Miloš Zeman do Johnnyho Deppa. To mě vrací zpátky do ordinace doktorky Mojdlové. Ve hře jsou tentokrát radiofrekvence, lasery a ultraterapie. „Mikrofokusovaný ultrazvuk se používá obdobně jako ten vyšetřovací, zacílí se až do hloubky, v níž pracují plastičtí chirurgové. Navodí se intenzivní regenerace a zároveň dojde ke stažení kůže. Ultraterapie byla dokonce schválena jako neinvazivní lifting. Nevyrovná se to řezání, ale když si budete kůži takto udržovat, oddálíte radikální metody,“ vysvětluje lékařka. „Nemám ráda, když někdo přijde, až když pokožka vypadá hodně špatně, a pak očekává wow efekt. Na fotkách před a po je to krásné, jinak si myslím, že to není úplně šťastné. Každý chceme přece vypadat dobře přirozeně, jakoby nic.“

Na otázku, jestli investovat do speciálních krémů a sér, se názory odborníků rozcházejí, nicméně většina říká ano. Už jen z toho důvodu, že od brady dolů je kůže trochu a regenerativních buněk, a tím i jiné potřeby než obličeje. „Produkty na krk a dekolt mají obecně mnohem vyšší koncentraci aktivních ingrediencí včetně ceramidů a peptidů, jelikož pokožka v této oblasti má větší sklony k dehydrataci,“ vysvětluje doktor Lancer.

Ještě než jsem objevila nechtěné vrásky, vzpomněla jsem si na Y-zónu málokdy. Pak následovala fáze jeden krém na všechno, jenže jak se blíží třiačtyřicítka, odmítám být jediný milimetr kůže ponechat náhodě. Místo jednoho kelímku mám dva.

Od věci nejsou ani masky. Dokud jsem používala sheet masky (nejsou zrovna ekologické), často jsem v obchodech pátrala právě po těch speciálních na dekolt. Ať šlo o jakoukoli značku, pleť se po nich pěkně „nacucala“ a hned vypadala líp. Alespoň na pár hodin. Pak jsem objevila masku Orveda s vyzehlovacím efektem a na všechno ostatní okamžitě zapomněla. Neoplachuje se, takže přírodní prebiotika a mořské enzymy působí déle, a ještě funguje jako primer i ochrana před škodlivými vlivy vnějšího prostředí. A roláky? Vínový od Cardina jsem za zimu vytáhla jen dvakrát a černý MM6 pořád visí ve skříni hned za šaty s výstřihem, ve kterých chodím skoro každý den. Krk sice ve třiačtyřiceti letech odchází, ale nemusí odejít úplně, pokud ho nenecháte. ●

Vogue atd.

Pro pevnější krk musíte také správně posilovat svaly. Jedním z neúčinnějších cvičení je metoda Evy Fraser. Cvičí se pět minut denně třikrát týdně, vše najdete na www.evafraser.com.

Termín „text neck“ poprvé použil chiropratik Dean Fishman v roce 2008.

Podle průzkumu značky Elizabeth Arden věnuje zvláštní péči krku a dekoltu pouhá třetina žen ve věku 30 až 59 let. Podle loňského průzkumu společnosti Mintel není spokojeno se vzhledem svého krku 52 procent Břitek. Ve věkové kategorii nad 55 let je to už 44 procent.