

V ŽENĚ ŽIVOT

ČÍSLO 16 4. SRPNA 2021
CENA 35 Kč / 1,70 EUR

5

**SEXUÁLNÍCH
PRAKTIK,**
KTERÉ SE
(MOŽNÁ)
BOJÍTE ZKUSIT

**Mozek
hlásí:
přeplněno!**

**SÍLA
VODY**
a jak ji
využít
při léčbě
nemocí

**UBEROU
ROKY,
zvednou
sebevědomí**
NEJŽÁDANĚJŠÍ
ESTETICKÉ
PROCEDURY

ROZHOVOR

**HEREC
JIRÍ
MÁDL**

„Začínají mi tiktat
biologické
hodiny.“



NEBOJTE SE ZAZÁŘIT

POZNEJTE HVĚZDY OČIMA AGENTKY V HOLLYWOODU
I TELESKOPEM ASTRONOMKY A ASTROFYZIČKY

krása

NEJŽHAVĚJŠÍ NOVINKY
OSVĚDČENÉ METODY
ZÁKROKY & PROCEDURY

VAŠE LEPŠÍ JÁ

JSOU OBORY, KTERÝM SE DAŘILO I BĚHEM PANDEMIE, A ZAŽILY NEBÝVALÝ ROZMACH. PATŘÍ MEZI NĚ I ESTETICKÁ MEDICÍNA A PLASTICKÁ CHIRURGIE. JAKO BY SPOUSTA Z NÁS CHTĚLA OBDOBÍ IZOLACE VYUŽÍT K VLASTNÍMU VYLEPŠENÍ. OSTATNĚ PROČ NE? PŘINÁŠÍME VÁM PŘEHLED NEJNOVĚJŠÍCH OMLAZUJÍCÍCH A ZKRÁŠLUJÍCÍCH PROCEDUR ZA POSLEDNÍ DOBU.

1. PRO MODELACI TVÁŘE

Aplikace výplňových materiálů do oblastí brady, spánků či pro zvýraznění linie dolní čelisti zažívá v poslední době doslova boom. „Dokážeme díky ní vymodelovat, zeštíhlit a hlavně omladit obličej,“ říká MUDr. Sabina Sellner, Ph.D. z Medicom Clinic. „Provedení není limitované věkem, důležitější je stav i typ pleti a přítomnost vrásek, takže vhodnost bych nechala na posouzení lékaře,“ dodává. Každopádně se více hodí pro ženy, které již trápí příznaky stárnutí, jako je ztráta pevnosti a elasticity pleti a také povadající kontury či nerovnost objemu ve tváři. „Ošetření není nijak bolestivé, v dnešní době je navíc většina výplní s obsahem lidocainu, který znecitlivuje. K výkonu se používá kanyla, tedy tupá jehlička, která je šetrnější i bezpečnější – jejím prostřednictvím se do dané oblasti aplikuje výplň,“ dodává MUDr. Sabina Sellner. Po ošetření může být místo začervenalé a mohou se objevit malé modřinky, které do několika dní vymizí. Konečný výsledek je vidět přibližně za tři týdny, kdy se výplň usadí a zabuduje do vlastní tkáně. Efekt vydrží šest až osmáct měsíců, v závislosti na stavu pleti a typu výplně.

90%
PŘESNĚ O TOLIK
STOUPL BĚHEM
PANDEMIE ZÁJEM
O APLIKACI
BOTULOTOXINU
A OBLIČEJOVÝCH
VÝPLNÍ.

MEDICOMCLINIC.CZ

2. PRO EFEKTNÍ OMLAZENÍ

V poslední době jsou čím dál častěji vyhledávány neinvazivní techniky. I když mikroneedling neboli mikro Jehličkování není novou metodou, patří mezi neúčinnější, a navíc se neustále inovuje složením aplikovaných aktivních látek. „Mezoterapeutické roztoky, které se pomocí mikro Jehličkování vpravují do kůže, se za poslední dobu obrovským způsobem kvalitativně posunuly, jejich výběr tak snadněji přizpůsobíme přesně na míru klienta,“ říká MUDr. Věra Terzijská z RP Clinic. „Díky tomu můžeme pomoci nejen stárnoucí, ale i aknézní a citlivé pokožce, nebo pacientům s růžovkou či hyperpigmentací. „Na naší klinice pleťové terapie také často kombinujeme. Osobně mám nejraději microneedling, který podpoří přirozenou produkci kolagenu, pokožku krásně omladí a vyhladí, spolu se skinboosterem, kterým kůži ještě hloubkově hydratujeme a vizuálně tak lehce ‚napumpujeme‘. Vzhled je pak velmi přirozený, svěží a omlazený. Vždy pracujeme s pomocí lokálního anestetického krému a procedura pak není bolestivá. Pleťové terapie se aplikují v cyklu tří sezení zhruba jednou za rok, univerzální šablona samozřejmě neexistuje,“ dodává MUDr. Terzijská.

RPCLINIC.CZ

9 Z 10 LIDÍ
SI VŠIMLO SVÝCH NEDOKONALOSTÍ
PŘÁVĚ DÍKY VIDEOKONFERENCÍM,
KTERÉ ZAŽÍVALY V POSLEDNÍ DOBĚ
OBROVSKÝ ROZMACH.

3. PRO MODELACI RTŮ A LIFTING OBOČÍ

V poslední době se stále více dívek i žen zaměřuje na modelaci rtů a lifting obočí, které jsou velmi efektní. Když se navíc provedou citlivě, dokážou vás nejen zkrášlit, ale i omladit až o několik let. I v tomto případě však platí, že méně je více. Novinkou ve vyplňování rtů je tzv. tenting technika. „Při této metodě se rty zvedají vertikálně. Získávají tak krásnou konturu s velmi přirozeným výsledkem, což znamená, že se vyhnete nežádoucímu ‚kačeřímu efektu‘. Navíc je tato technika celkově mnohem šetrnější k tkáni rtů než klasické vyplňování,“ vysvětluje specialistka na estetickou medicínu MUDr. Zuzana Macková z kliniky Yes Visage. Dalším dnes velmi žádaným zákrokem je lifting obočí neboli metoda tzv. foxy eyes, která perfektně otevře pohled. „Provádí se za pomoci dermálních výplní nebo nití aptos, přičemž způsob se vybírá podle typu dané pleti. Někomu bude stačit zvednout obočí pomocí výplní, u někoho musíme použít nitě. Každopádně krásně rozzáří oční okolí a ubere vám až deset let,“ dodává MUDr. Macková. Efekt v případě nití vydrží až rok.

YESVISAGE.CZ
BEAUTYZONE.CZ

4. PRO VYRÝSOVANÉ TĚLO A ZPEVNĚNÍ

Jestliže toužíte po pevném a vymodelovaném těle, ale nemáte dostatek času na cvičení, nebo se vám některé partie nedaří zpevnit ani pravidelným pohybem, je tady naprosto revoluční novinka. Ošetření přístrojem Emsculpt Neo je považováno za naprostý průlom. Využívá princip radiofrekvence a vysokovýkonného fokusovaného elektromagnetického pole (HIFEM). Zákrok je neinvazivní a probíhá tak, že jsou vám na danou partii (břícho, paže, hýždě, tricepsy, bicepsy, stehna či lýtka) připevněny speciální nástavce. Radiofrekvence (RF) vyvolá v podkožní tukové tkáni intenzivní lipolýzu a část tukových buněk přivede až k jejich apoptóze (buněčné smrti). RF zároveň zahřeje svaly o několik stupňů, stejně jako při sportovní aktivitě. Technologie HIFEM stimuluje nervová vlákna ve svalectech k mnohačetným supramaximálním kontrakcím, kterých nelze normálním cvičením nikdy dosáhnout. V průběhu třicetiminutového ošetření provedou vaše svaly 24 000 kontrakcí – na tuto extrémní zátěž reagují intenzivním růstem a současně dochází k výrazné redukci podkožního i viscerálního (vnitřního) tuku. Nezávislé studie potvrdily, že již po čtyřech ošetřeních lze dosáhnout až 30% redukce tuku a 25% nárůstu svalů. Procedura není bolestivá, spíše chvíli trvá, než si na ni zvyknete. Pocit by se dal přirovnat k velmi intenzivnímu cvičení s pocitem tepla. Doporučují se nejméně čtyři ošetření po týdnu. První změny uvidíte ihned a kompletní pozitivní efekt se obvykle projeví 2–4 týdny po posledním zákroku. Emsculpt Neo nemá žádné vedlejší účinky a nevyžaduje speciální přípravu. Ihned po ošetření můžete odejít, aniž byste cokoli pocítovala. Kontraindikací je těhotenství, nebo máte-li kardiostimulátor či jakékoli kovové implantáty v blízkosti ošetřované oblasti.

VÍCE O PŘÍSTROJI NA: SHAPEYOURBODY.CZ
KLINIKY, KDE LZE PROCEDURU ABSOLVOVAT:
FORMOSITAS.CZ, LASERPLASTIC.CZ, BBHC.CZ



5. PRO PLNÁ PRSA

Zvětšení neboli augmentace prsů patří mezi nejčastější zákroky plastické chirurgie. „Pro ženy podstupující tuto operaci už dnes není důležité pouze zvětšení prsů, ale také změna jejich tvaru,“ říká plastický chirurg doc. MUDr. Ondřej Měšťák, Ph.D., který se kromě klasické augmentace věnuje také vylepšení vzhledu dekoltu pomocí přenosu tukové tkáně. „Jednou z nejnápadnějších oblastí prsu je právě dekolt, na kterém jsou často vidět nežádoucí výsledky, jako jsou viditelné okraje implantátů nebo větší rozestup mezi prsy. A právě těmto nechtěným efektům augmentace se dnes dá výborně předejít pokročilými postupy, které krásně doplní klasickou metodu zvětšování implantáty,“ říká MUDr. Ondřej Měšťák. Po dohodě s pacientkou se odsaje malé množství tuku například z břicha či hýždí a tím se poté zakryje implantát nebo se zafixuje podprsnní rýha, čímž dojde ke zvednutí prsů. „Díky těmto moderním technikám můžeme docílit žádaného ‚braless topless‘ vzhledu, což je vlastně volně přeloženo pěkný dekolt i bez podprsenky. Tyto techniky, které se provádějí v rámci operace zvětšení prsů, představují podle mého názoru velký posun, který pozitivně mění výsledky tohoto typu zákroků.“

ESTHE-PLASTIKA.CZ

6. PRO REDUKCI CELULITIDY

Není snad žena, kterou by dříve či později nezačala trápit pomerančová kůže. Ošetření novým přístrojem BTL Unison, který jako jediný kombinuje rázovou vlnu s radiofrekvencí, pozitivně ovlivní vzhled kůže trpící celulitidou jakéhokoli stupně, a je tak vhodné opravdu pro každého. Procedura je neinvazivní a bezbolestná a její průběh by se dal přirovnat k masáži lávovými kameny s mechanickými vibracemi. Provádí se vleže a trvá 30–60 minut, v závislosti na velikosti ošetřované plochy. Dochází k redukci tukových buněk, remodelaci kolagenu, zlepšení elasticity kůže, podpoře krevního oběhu i zlepšení toku lymfy. Všechny tyto aspekty způsobí, že po absolvování celé kúry (nejčastěji se doporučují čtyři ošetření s týdenním odstupem, ale může to být i více) dojde k vylepšení vzhledu pokožky, ale především k efektivní eliminaci pomerančové kůže. Mízí hrbolky a zatvrdliny a pokožka zůstává pevná, hladká a tonizovaná.

LASERPLASTIC.CZ
SHAPEYOURBODY.CZ

7. PRO LEPŠÍ INTIMNÍ ŽIVOT

Mezi estetické zákroky patří i takové, které nejsou na první pohled vidět. Do této kategorie patří i ošetření intimní oblasti. „Ženy si stále více uvědomují, že i tato část těla si zaslouží pozornost, a proto je stále častěji prováděným zákrokem vaginoplastika,“ říká MUDr. Tomáš Ventruha z V-Clinic v Brně. Nejčastěji ji vyhledávají ženy po porodu či ty, které očekávají zlepšení sexuálního života. Je možné ji provádět již od osmnácti let, ale osobně bych ji doporučil ženám, které již rodily. Cílem jsou totiž trvalé změny, které však další těhotenství nebo stárnutí může ovlivnit. Zárok lze provádět ambulantně, a to při kombinaci lokální anestezie s analgosedací, přičemž pak je možné jít po třech hodinách domů, nebo v celkové anestezii s jednodenní hospitalizací. Bolestivost je individuální a lze ji samozřejmě tlumit analgetiky. Jeden týden je třeba dodržovat klidový režim, návrat k sexuálnímu životu je možný po šesti týdnech,“ dodává MUDr. Tomáš Ventruha. Úkon je možné kombinovat i s dalšími metodami ošetření intimních partií, jako je labioplastika či zvětšení bodu G.

V-CLINIC.CZ