

budme krajšie s Evitou

Lucia

dermatovenerologička
Inštitútu estetickej
medicíny v Pezinku

Omladnite *v zime!*

PREČO SI NEZAŽELAŤ DO NOVÉHO ROKA MLADŠÍ VZHĽAD A KRAJŠIU PLEŤ? KOZMETICKÉ ZÁKROKY, KTORÉ JU ZLEPŠIA, OMLADIA A VYRIEŠIA VŠETKY NEDOSTATKY. MY VÁM TO S RADOŠŤOU DOPRAJME A NAVYŠE PORADÍME, KTORÉ SÚ TIE NAJLEPŠIE PRE VÁS.

Text: **Silvia Andrášová**
Foto: **súkromný archív**
oslovených odborníčov

Keď máte 30+

Nejedna tridsiatnička jedného dňa zúfalo skonštatuje – vidím ich! Prvé vrásky okolo očí, pier a na čele. Koža začína strácať tukovú zložku a hydratáciu. „Poďakujte“ za to genetike, ale príčinou je aj slabý pitný režim a nehovoriac o slnku, ktorému sa v lete ťažko odoláva. Pokožka má potom sivý nádych, zvýrazní sa jej pórovitosť, na niektorých miestach sa dokonca zdvojnásobí. Tehotenstvo a laktácia, ktoré zažívajú ženy v tomto období, môžu vyvolať pigmentové škvrny. Čoraz viac žien v tomto veku ešte stále trápí akné. Pozor na stres a zlú životosprávu! Inak si koledujete o zápalové prejavy, nepekne nerovnomernosti a jazvičky.

RADÍ MUDR. LUCIA DRAHOVSKÁ,
DERMATOVENEROLOGICKÁ INŠTITÚTU ESTETICKEJ
MEDICÍNY V PEZINKU

TOP ZÁKROK: RESUF M22

Je to laser a najnovšia moderná svetová technológia omladzovania tváre, krku a dekoltu. Vhodná je na liečbu akné, pigmentácií či nerovnomernosti na pokožke. Týmto zákrokom sa odstraňujú jazvy, pórovitosti a zvyšuje sa elasticita pokožky. Účinne zbaví aj drobných vrások na pokožke.

PRINCÍP FUNGOVANIA

Neablačný laser spôsobí na začiatok tepelné poškodenie do hĺbky 2 – 3 mm a následne sa stimuluje podkožie. Póry sa stiahnu, zlepší sa štruktúra pokožky, vyhladia sa vrásky a jazvičky, obnoví sa elasticita kože. Keď máte na pleti pigmentové zrníčka, tie sa narušia a farebné nerovnomernosti odchádzajú. Neablačný znamená, že k obnove kože dochádza šetrným spôsobom bez radikálneho, zdĺhavého lúpania pokožky počas siedmich dní. Šúpe sa počas prvých dvoch dní od zákroku, pretože sa pleť obnovuje a regeneruje.

PRIEBEH OŠETRENIA

Kvôli komfortu sa pred zákrokom aplikujú lokálne anestetiká na znecitlivenie ošetrovanej plochy. Dĺžka zákroku závisí od jej veľkosti, trvá od polhodiny do dvoch hodín. Počas neho môžete cítiť na pokožke jemné pálenie. Po zákroku sa prikladajú ľadové obklady, v domácom prostredí sa odporúča používať antiseptické mydlo a regeneračný krém. Po troch dňoch sa môžete vrátiť do bežného

spôsobu života a po ošúpaní vrchnej vrstvy pokožky nanášať mejkap. Najideálnejší čas na vykonanie tohto zákroku je práve zimné obdobie, kedy sa pleť vysporiadala s letným opálením. Mesiac pred a po zákroku by ste sa vôbec nemali zdržiavať na slnku a chrániť pokožku krémami s SPF 50 (soláriá sú absolútne nevhodné).

VÝSLEDNÝ EFEKT

Krásna a viditeľne vypnutá pokožka. Farebne zjednotená pleť so zmenšenými pórmí. Znížená tvorba mazu a prejavov akné. Zredukované jazvičky a vrásky. Obnovenie kolagénu. Pokožka je pevnejšia, rozžiarená a hydratovaná. Celkovo pôsobí mladšie a sviežo.

ZÁKLADNÁ STAROSTLIVOSŤ

Myslite na prevenciu. Vyberajte si krémy, ktoré hydratujú, spomaľujú degeneratívne zmeny v štruktúre pleti a naštartujú prirodzený proces regenerácie kožného tkaniva. Používajte očný krém proti vráskam a dostatočne zásobujte pleť vodou nielen zvonka, ale aj zvnútra. Odličovanie, čistenie a krémovanie by malo byť samozrejmosťou.

*Tu si prosím
vymysliet dake
bla bla, lebo tu
mam dieru :)*

Keď máte 40+



RADÍ MUDR. JANA CHUDÍKOVÁ,
DERMATOVENEROLOGICKÁ AVELANE CLINIC NITRA

TOP ZÁKROK: PRIME LIFTING

Hovorí sa mu aj lifting bez skalpela. Aj keď ide o zákrok, ktorý sa môže aplikovať v priebehu celého roka, najviac žien si ho necháva robiť práve v zimnom období, keď sa neopaľujú. Tento zákrok odporúčam ženám, ktoré chcú zabrániť poklesnutiu obočia, zbaviť sa vodorovných vrások na čele, vrások hnevu či vrások okolo očí, nosovoústnych rýh, poklesnutých líc, ochabnutého podbradku. Alebo ak majú poklesnutú kožu okolo dolnej časti čeluste a na krku, ovisnuté ramená či vnútornú stranu stehien. Veľmi dobré výsledky prináša aj ženám, ktoré sú necitlivé na botulotoxín.

PRINCÍP FUNGOVANIA

Je to prelomová metóda, ktorá zabezpečí spevnenie ochabnutých častí tváre a tela pomocou samovstrebateľných 3D vlákien. Pri tomto zákroku sa nepoužíva skalpel a skvelou správou je, že prináša okamžité výsledky. Nie je potrebná rekonvalescencia a môžete sa bez problémov vrátiť do práce a spoločenského života.

PRIEBEH OŠETRENIA

Do ošetrovanej oblasti sa pomocou ihly aplikuje potrebný počet vlákien – mezonití, ktoré stimulujú tvorbu kolagénu vo svojom okolí a pomáhajú vytvárať nové kolagénové siete. Samotný zákrok trvá podľa rozsahu ošetrenia 30 až 60 minút a jeho účinok pretrváva až dva roky. Materiál mezonití je pritom biokompatibilný s ľudským organizmom a nevyvoláva alergické reakcie či opuchy na tvári.

VÝSLEDNÝ EFEKT

Liftingový efekt podporený novotvorbou kolagénových vlákien v smere vypínania. Zlepšenie tonusu kože naštartovaním neokolagenézy. Zlepšenie prekrvenia pokožky stimulovaním novotvorby ciev zavedenými niťami. Vyhľadanie jemných aj hlbších vrások. Obnova poklesnutých kontúr tváre.

ZÁKLADNÁ STAROSTLIVOSŤ

Pravidelné hĺbkové čistenie pleti u kozmetičky, každodenné dôkladné odličovanie, používanie výživných denných a nočných krémov. Nezabúdajte na očné okolie, ale aj o dekolt a chrbty rúk, kde sa vek prejavuje najrýchlejšie. Na vašej pokožke sa hneď prejaví zanedbaná výživa a hydratácia. Nespoliehajte sa iba na masáže a krémy. Dohodnite si termín u estetického dermatológa a pokožku doslova oživte injekčnou aplikáciou vitamínov a kyselinou hyalurónovou. Vyberte si odborníka, u ktorého máte istotu, že je skúsený a po ošetrovaniach zostane vaša tvár hybná a prirodzená.

Štyridsiatničky začínajú trápíť povolené kontúry tváre, ktoré im pridávajú roky. Riešia už vrasky, povädnutú pleť, rozšírené cievy a póry. V zime by ste mali pleť pravidelne hydratovať, dodávať jej vitamíny a minerály priamo do pokožky. Ak ste ešte neobjavili zázrak menom neinvazívna skrášľujúca procedúra, je najvyšší čas. Vďaka nim budete vyzerať mladšie a atraktívnejšie niekoľko ďalších rokov. Keď sa kamarátite s botulotoxínom, o jeho pozitívnych účinkoch určite básnite na vašich pravidelných babincoch. „Refresh“ pokožky však zabezpečí aj chemický peeling, ktorý si ľahko poradí s jemnými vráskami a drobnými pigmentáciami. Na výraznejšie vrasky sa aplikuje kyselina hyalurónová.

Keď máte 50+



RADÍ **MUDR. ĽUDMILA ĽIPKOVÁ,**
DERMATOVENEROLOGICKÁ Z ÚSTAVU LEKÁRSKEJ
KOZMETIKY V BRATISLAVE

TOP ZÁKROK: APLIKÁCIA KYSELINY HYALURÓNOVEJ

Vďaka kyseline hyalurónovej sa zlepší pleť nielen ženám okolo päťdesiatky, ale aj mladším ročníkom s dehydrovanou pleťou alebo s prvými vráskami. Pre ženy vo veku 50+ by som ju však zvlášť odporučila, keďže v tomto veku už výrazne klesá jej prirodzená tvorba v koži. Kyselina hyalurónová má výraznú schopnosť viazať vodu (až tisícnásobok svojej váhy), preto sa týmto zákrokom koža účinne hydratuje, vyhladia sa drobné vrásky, koža sa pekne vypne a spevní. Kyselinu hyalurónovú aplikujeme do pokožky prostredníctvom tzv. skinboostera a pomocou kanyly vyplníme hlbšie vrásky a doplníme chýbajúci objem v tvári.

PRIEBEH OŠETRENIA

Pred zákrokom sa naniesie na kožu anestetický krém, vďaka čomu je ošetrovanie bezbolestné. Do oblasti kože tváre, krku a dekoltu sa kyselina hyalurónová aplikuje drobnými mikrovpchmi s veľmi malými ihlami s presnými dávkami a hĺbkou aplikácie podľa stavu pleti. Hlbšie vrásky a stratený objem na tvári vyplníme kyselinou hyalurónovou, ktorá sa aplikuje kanylou. Je to rovnako bezbolestná aplikácia, pri ktorej sa z jedného miesta vpichu ošetroje pomerne veľká oblasť s okamžitým efektom. Ten sa v priebehu ďalších dvoch týždňov ďalej zlepšuje.

VÝSLEDNÝ EFEKT

Zabránenie poklesu kontúr tváre. Doplnenie chýbajúceho objemu v tvári. Spevnená a hydratovaná pokožka. Vyhladené drobné vrásky.

ZÁKLADNÁ STAROSTLIVOSŤ

Pre pleť vo veku 50+ je dôležitá hydratácia aj výživa. Vhodné sú výživné krémy s vitamínmi A, C, E. Najmä v chladnom počasí pri pobyte vonku by som odporučila masťnejší krém, napr. Atoderm nutritiv, ktorý svojím zložením obnovuje prirodzený ochranný film na povrchu kože a je vhodný pre každý typ pleti. A v zimných mesiacoch netreba zabúdať ani na ochranu pleti pred UV žiarením, najmä pri pobyte na horách používať krém s ochranným faktorom 50+ s bunkovou bioochranou. Dôležitá je hydratácia a výživa aj zvnútra, to znamená dbať na dostatočný príjem tekutín a vyváženej stravy.

Vek je len číslo – povie si nejedna päťdesiatnička, ktorá sa príkladne stará o svoju pleť a je to na nej aj vidno. Aj keď mnohé na svoj vek nevyzerajú, musíme to skonštatovať – s pribúdajúcim vekom a s nástupom menopauzy sa pleť stáva suchšou, jemné a hlbšie vrásky sa zakrývajú čoraz náročnejšie a koža je menej pružná. Najmä v centrálnych častiach tváre stráca svoj objem a pohľad na poklesnuté kontúry tváre určite nikoho neteší. V zime je koža vystavená pôsobeniu chladu, mrazu, vetra a teplotným zmenám medzi vonkajším chladným prostredím a suchým vzduchom vo vnútri. Klesá tvorba mazu, oslabuje sa prirodzený ochranný film na povrchu kože, čím stráca vlhkosť, je suchšia, citlivejšia a vidieť na nej všetky vrásky.