

Čo by sme mali stihnúť PRED TRIDSIATKOU

Text Gabriela Šírová

KRÁSNE CHCEME BYŤ V KAŽDOM VEKU, NO NA VEĽKÉ ZÁSAHY RADŠEJ ZABUDNÍME! JEMNÁ KOREKCIA A PREVENCIA, TO JE CESTA, KTOROU BY SME SA MALI UBERAŤ PRED TRIDSIATKOU.

Beautifikácia alias škrášľovanie na mieru je trendom posledných rokov. Je skvelé, že niektoré porcie dokážu na klinike upraviť v priebehu pár minút. Nejde však o výrazné napodobňovanie žien z Instagramu, ale o odstránenie drobných nedostatkov a upravenie súmernosti. Mladšie dievčatá niekedy podľahnú tlaku sociálnych sietí a ich rozhodnutie môže byť z dlhodobého hľadiska nesprávne. Navyše aj neopraviteľné, najmä ak si na to vyberú nevhodného lekára. Na opatrnosť v rozhodovaní upozorňuje MUDr. Barbora Brezová, PhD., MPH, MHA, plastická chirurgička a špecialistka estetickej medicíny: „Medzi bezpečné preventívne ošetrenia patrí napríklad aplikácia botulotoxínu. Tým redukuje počiatočné mimické vrásky. Aj podľa celosvetových štúdií sa prvá aplikácia odporúča v tridsiatom roku života. V tomto veku sa vráska (zlom kože) nevytvorí. Aplikácia musí byť pravidelná a v rozumnej miere. Podľa veľkej štúdie, na ktorej určitej skupine ľudí ukazovali fotografie tváří a tipovali im vek, sa toto opatrenie ukázalo ako veľmi efektívne. Ľuďom, u ktorých bol niekoľko rokov pravidelne aplikovaný botox, udali testovaní priemerne o deväť rokov menej! Čiže ide o skutočný antiageing.“

Zvýraznenie prirodzenej krásy

Dr. Barbora Brezová ďalej spresňuje: „Pri takzvaných beautifikačných ošetreniach doslova modelujeme tvár tak, aby sme dosiahli estetickejší výsledok. Odstránime určité nedokonalosti a zvýrazníme pekné črty tváre. U niekoho toto ošetrenie môže zahŕňať korekciu nosa, u iného vyrovnanie brady, zjemnenie kruhov pod očami alebo iných, často geneticky daných črt. Vždy však platí jedno hlavné pravidlo: vykonávame ich s citom, s použitím kvalitných materiálov a s ohľadom na to, ako bude tvár neskôr starnúť. Dovolím si tvrdiť, že práve na



MUDR. BARBORA BREZOVÁ

Pôsobí v známej bratislavskej klinike krásy a zverujú sa jej do rúk známe ženy. Mladším ženám odporúča najmä procedúry, ktoré naštartujú tvorbu kolagénu, pôsobia preventívne a nie sú invazívne.

to mnoho žien aj lekárov zabúda. Proces starnutia a to, ako sa jednotlivé vrstvy tváre budú meniť či aký je kto morfotyp, treba brať do úvahy. Môže sa napríklad stať, že líčne kosti takzvaného topmodel looku budú po niekoľkých rokoch vyzeráť ako opuchnuté a budú tvár deformovať.“

Nezabúdajte na pravidelnú starostlivosť

Aj pravidelné kozmetické ošetrenia tváre, fotoprotekcia a používanie retinoidov zohrávajú dôležitú úlohu pred tridsiatkou. Nevynímajúc zdravý životný štýl. Pravidelná návšteva estetickej kliniky môže zahŕňať ošetrenie mezoterapiou alebo plazmou, ktorá pleť nádherne vypne a

zjemní prvé, drobné vrásky. Procedúry, ktoré naštartujú tvorbu kolagénu, sú vždy dobrou voľbou.

Na tieto zákroky je ešte priskoro

Nitový lifting u mladých žien do 30 rokov nie je potrebný. Spevňujúce nite v tkanive spôsobujú traumy a oveľa lepšie je podstupovať prístrojové ošetrenia a menej invazívne metódy. Mladšie ženy vyhľadávajú plastického chirurga často aj pre zväčšenie prsníkov. Zvyčajne chcú podstúpiť operáciu ešte pred tým, ako majú deti. No musia počítať s tým, že tvar prsníka sa počas tehotenstva a po ňom zmení. Dr. Barbora Brezová sa často stretáva aj s tým, že dievčatá túžia po určitej dokonalosti a sú ochotné zájsť k lekárovi, ktorý nemá dostatočnú kvalifikáciu. Neušetria však peniaze, pretože následné opravy môžu byť oveľa drahšie. Dnes už estetická medicína a plastická chirurgia našťastie nie je tabu a ošetrenia sa stávajú dostupnejšími. Prístup k zákrokom je otvorenejší, lekár dokáže napraviť nedostatky a zvýšiť sebavedomie. Ale v prvom rade musí byť žena so sebou celkovo spokojná. Každá je krásna, aj keď nie je úplne fyzicky dokonalá. **E**