



Aj MUDr. Mária Rakúsová potvrdzuje, že Katka Jesenská rozhodne nevyzerá na svoj vek.

Začať až v päťdesiatke je neskoro

„Pred ihlami mám rešpekt,“ priznáva moderátorka **Katarína Jesenská (51)**. Aký zákrok podstúpila?

Na to, že oslávi prvý rok po päťdesiatke, moderátorka a tvorkyňa relácie Na chalupe absolútne nevyzerá. „Áno, často sa stretávam s tým, že mi tipujú nižší vek, ale nie je to len moja zásluha, sú to pravdepodobne aj gény. Moja mama nás so sestrou už v mladom veku nabádala, aby sme sa o pleť pravidelne starali a používali kvalitnú kozmetiku. Myslím, že tam spočíva základ úspechu – začať sa starať o pleť, pravidelne ju čistiť a používať kvalitnú kozmetiku už v dvadsiatke. Pravda však je, že z tohto miesta som sa veľmi ďaleko nepohla,“ smeje sa Katarína Jesenská.

Príklad od mamy

Domácu starostlivosť však nepodceňuje. „Mala som príklad v mojej mame, ktorá sa veľmi starala o svoju pleť a vždy používala kvalitné krémy. Vtedy ešte neboli u nás bežne dostupné, ale mali sme rodinu v Amerike a na sviatky jej vždy posielali Pond's krém. Pamätáte si ho? To bol vtedy veľký hit,“ vraví Katka. Vždy, keď sa ním natierala, robila dcéram prednášku. „O tom, ako je dôležité začať v mladom veku a vrásky predbehnúť,“ spomína Katka.

Od detstva má veľmi suchú pleť, takže sa vždy musela krémovať. „Neviem si predstaviť, že by som si vyčistila a umyla tvár a nenaniesla krém. Kozmetiku si vždy vyberám podľa jej zloženia, preferujem prírodnú. Príroda je naozaj veľká čarodejka a mám s ňou nadštandardný vzťah aj v tejto oblasti,“ hovorí.

Kamarátka jej vyčistí žalúdok

Nezra na tvári vidí, keď má veľmi unavenú pleť z častého líčenia. „Keď nakrúcam, moja pleť je zaťažená nánosom mejkapu po celý deň – či na slnku, alebo na mraze. Počasie a najmä slnko tiež zohráva svoju rolu,“ vysvetľuje. Preto keď príde domov a dôkladne sa odličí, dopraje svojej pleti výživné séra a rôzne olejčky.

„Raz za

Katka sa bojí bolesti, na mezoterapiu ju museli „ukecať“. Výsledok si však veľmi pochvaľuje.



Od macochy?

■ Lekárka podotýka, že okolo päťdesiatky začína byť vek vidieť aj na krku, dekolte a rukách. „Veľakrát prichádzajú ženy, ktoré sa pravidelne starajú o tvár, a badať pomerne veľký rozdiel medzi týmito časťami tela. Sú trochu zanedbávané, pretože každý sa snaží primárne investovať do tváre,“ upozorňuje MUDr. Rakúsová. Platí to isté, čo pre tvár – treba zjednotiť tón pleti, aby sa stratili hyperpigmentácie a farebné nerovnosti. „Môže sa začať lasermi,

pilingami a potom stimulovať tvorbu kolagénu mezoterapiou napríklad pomocou vlastnej plazmy,“ hovorí odborníčka.

■ Poradia si aj s tým, ak má dáma prepadnuté chrbty rúk, sú výrazne viditeľné žily a koža je príliš tenká. „Prepady vieme doplniť kyselinou hyaluronovou alebo inými výplňami. Chrbty rúk potom pôsobia hladšie, mladšie a vypnutejšie. Robíme to bežne, ženy majú tento zákrok vo veľkej obľube. Je to absolútne

nebolestivé, môžeme očakávať drobné modrinky a mierny opuch v nasledujúcich dňoch. Tesne po zákroku môže byť problém so šoféromanim pre lokálnu anestéziu,“ vysvetľuje.

■ Problémový dekolt, konkrétne vertikálne vrásky medzi prsami, ktoré často vznikajú pri spánku, sa dajú riešiť tiež. „Ich viditeľnosť môžeme znížiť aplikáciou kyseliny hyaluronovej alebo mezoterapeutickými ošetreniami,“ vraví MUDr. Mária Rakúsová.



Herečka Zdena Studenková (67) si na klinike dala omladiť ruky i dekolt.

mesiac až dva idem na kozmetiku ku kamarátke, ktorá mi zavolá s výčitkou, že som pekne dlho nebola. Vtedy si vždy poviem, že by som mala chodiť na kozmetiku pravidelne, ale dodnes sa mi to nepodarilo. Potom si užívam masky a masáž, občas si aj pospím,“ priznáva so smiechom.

Rešpekt pred ihlami

V zákrokoch je však atraktívna blondínka, ako hovorí, absolútny amatér. „Nie som za tie invazívne. Myslím, že človek má starnúť s dôstojnosťou, a v päťdesiatke vyzerať na tridsať nie je môj cieľ.“ Preto keď ju oslovila bratislavská klinika estetickej medicíny a plastickej chi-

rurgie, ostala zaskočená. „Dlho som zvažovala, ktorá procedúra by bola pre mňa prospešná, a tak sme sa napokon dohodli na mezoterapii, teda hydratacii pleti. Ale musela som sa dlho odhodlávať, pretože ide o injekčný zákrok, tak som sa trochu bála. Napokon to bolo fajn, mezoterapia úžasne zhydratovala moju suchú a často zataženú pleť. Mohla som s ňou začať aj skôr ako v päťdesiatke, ale napokon nikdy nie je neskoro, keď ide o starostlivosť o seba,“ smeje sa.

Doktorka Mária Rakúsová na margo moderátorky poznamenáva: „Katka sa o seba stara a je to na nej vidieť. Pleť má sviežu, vypnutú a vyzerať jednoducho mladšie na svoj vek, takže pravidelná starostlivosť sa v jej prípade vyplatila. Určite však zohráva úlohu aj veľmi dobrá genetika.“

Na sviatky s vypnutou pleťou

Ako by teda mala vyzerať starostlivosť o pleť v päťdesiatke?

1. „Starostlivosť by mala byť hlavne pravidelná. „Najdôležitejšie, čo by mali ženy dodržiavať, je správna životospráva – prestať fajčiť a vyhýbať sa slnenu. Dôležitá je dôkladná fotoprotekcia a pravidelná aplikácia krémov s účinnými zložkami, ako sú napríklad deriváty vitamínu A alebo antioxidanty, ako je vitamín C,“ vysvetľuje MUDr. Mária Rakúsová.

2. Lekárka podotýka, že v tomto veku už nestačí len domáca starostlivosť, treba na pravidelnej báze vyhľadať aj špecialistov.

3. S čím možno začať ešte teraz pred sviatkami a pod stromčekom ohúriť? „Aktuálne zimné obdobie je veľmi vhodné na ošetrovanie pleti pomocou laserov alebo pilingov. Zbavia kožu tmavších flakov,



Ani herečka Jana Hubinská (57) nič nenecháva na náhodu, podstúpila mezoterapiu i laserové ošetrovanie Fotona 4D.

vieme nimi odstraňovať drobné vrásky, ale aj cievy, ktoré tiež pribúdajú s vekom. Koža je po týchto ošetrovaniach hladká a jemná,“ hovorí lekárka.

4. S vekom klesá množstvo kolagénu v koži. Pomôcť môže mezoterapia pomocou vlastnej plazmy, nazývaná aj drakuloterapia. „Z krvi získame plazmu, ktorá sa aplikuje do kože. Pokiaľ je koža dehydrovaná, mdlá, vhodné je pridať aj kyselinu hyaluronovú v kombinácii s vitamínmi a aminokyselinami, ktoré pomáhajú budovať kolagénové

a elastínové vlákna v koži,“ opisuje MUDr. Rakúsová.

5. Oplatí sa investovať do výživových doplnkov na báze kolagénu a kyseliny hyaluronovej v podobe elixírov či nápojov? „Nápoje s kolagénom a s kyselinou hyaluronovou treba užívať dlhodobo. Najlepšie sú výsledky v kombinácii s metódami estetickej medicíny, ako je mezoterapia alebo stimulačné lasery, u nás napríklad ošetrovanie Fotona 4D. Tam je rozdiel naozaj viditeľný,“ vraví odborníčka anti-age medicíny z kliniky YES VISAGE.

Ako doplniť objem a zdvihnúť kontúry

A. Okolo päťdesiatky dochádza k výraznejším stratám objemu na tvári, krku a rukách. Tieto deficity sa dajú doplniť malým množstvom kyseliny hyaluronovej. „Dôležité je stále zachovávať prirodzený vzhľad. Na tvári niektorých žien sú už úpravy viditeľné a tvár pôsobí opuchnuto a bezvarno. Na redukciu mimických vrások v hornej tretine tváre pristupujeme k aplikácii botulotoxínu. Vieme ním odstrániť typické vrásky mračenja, tiež jemné vrásky okolo očí alebo horizontálne vrásky na čele, dá sa ním aj zdvihnúť obočie.

Tvár pôsobí sviežšie,“ hovorí lekárka.

B. Povolené kontúry tváre sa dajú „opraviť“ pomocou nitového liftingu. Vek medzi 40 – 50 je na toto ošetrovanie najideálnejší. Pri procedúre sa do tukových tkanív kože zavádzajú vstrebateľné nite. „Sú na nich obojsmerné háčiky, pomocou ktorých vieme veľmi prirodzene zdvihnúť tkanivá. Zároveň však nie je vhodný pre veľmi tenkú kožu bez tukového tkaniva, tiež pre veľmi objemné, tiež jemné vrásky,“ hovorí MUDr. Rakúsová. Nite vám rozhodne nebudú trčať z tváre – sú veľmi

tenké a ohybné a pod kožu sa zavádzajú v celku.

C. Lekárka hovorí, že dôležité je veci neodkladať. „Ani botox zázračne nepomôže, ak príde žena s veľmi hlbokou vráskou na čele. V takom prípade sa ošetrovanie robí na viackrát a pridávame aj kyselinu hyaluronovú,“ upozorňuje. Ošetrovanie na stimuláciu tvorby kolagénu môžu bezpečne absolvovať už ženy pred tridsiatkou. „Pri päťdesiatničke už na nič nie je príliš skoro,“ odkazuje MUDr. Rakúsová ženám, ktoré zo strachu odkladajú estetické zákroky na neskôr.