



Krásná prsa? Žádný problém!

Kolik znáte žen, které jsou naprosto spokojeny se svým poprsím?
Já jsem takových potkala jen pár a sama se obvykle počítám do
převažující většiny těch ostatních. Přitom je tolik možností, jak mít prsa
krásnější a podle svých představ! Jak na to? Poradíme vám.

Prsa, která jsou považována za jeden z nejsvůdnějších prvků ženské krásy, podléhají velké kritice svých majitelek. Ženy, které mají drobnější poprsí, touží obvykle po větším a naopak. Možností, jak změnit a upravit tvar či velikost prsou, je celá řada. Počínaje plastickými operacemi, přes nejrůznější tablety a konče třeba speciálními cviky...

Dočasný zázrak...

Macrolane, gel složený z hyaluronové kyseliny, umí zvětšit poprsí pomocí pouhé injekce, a to v čase od 30 do 60 minut. Velkou výhodou je, že ňadra díky této metodě působí přirozeně. Ale zákrok má také své nevýhody. Zvětšení prsou či jakákoliv jiná plastická modelace různých částí těla vydrží pouze omezenou dobu – zhruba 12 až 18 měsíců, protože gel se postupně vstřebává. Zákrok je navíc cenově náročný. Na zvětšení poprsí tímto způsobem si připravte minimálně 100 až 150 tisíc korun.

Když chcete sexy prsa...

Plastická operace zvětšení prsou je jednou z nejžádanějších operací českých žen, hned po liposukci. Nežádá se to ženy, kterým se prsa změnila po kojení. „Když žena přestane kojit, obvykle dojde k úbytku tuku a mléčné žlázy v prsu, ztrácí se elasticita tkáně, kůže na prsou povolí... Tento stav se dá řešit dvěma způsoby – buď modelací, nebo implantáty,“ vysvětluje MUDr. Sukop. Modelace je vhodná tehdy, když jsou prsa pokleslá, neudrží je ani ta sebelepší podprsenka. Implantáty, které jsou k mání v mnoha typech, jsou řešením pro prsa, která jsou menší a žena touží po jejich zvětšení. Cena operace se pohybuje v širokém rozpětí od 50 do 90 tisíc, v závislosti na použitém výrobci implantátů. Pokud pacientka podstoupí operaci, musí počítat s výměnou implantátů. Nejčastěji k tomu dochází po 10–15 letech, kdy změny tvaru prsu pacientce již nevyhovují. Může k tomu dojít i mnohem dříve...

Když je příroda moc štedrá?

Ne všechny ženy si libují v tom, když mají hodně vyvinuté poprsí. Mnohé mají nejen psychické problémy (vadí jim např., že muži soustřeďují pozornost na jejich prsa), ale především zdravotní potíže. „Velká prsa totiž nadměrně zatěžují páteř, a tím dochází k bolestem zad, hrudníku i hlavy. Po zmenšení prsou je téměř ihned u pacientek znát

viditelná úleva a úplně jiné postavení páteře,“ vysvětluje MUDr. Sukop. Při operaci plastický chirurg odstraní přebytečnou prsní tkáň a pak následuje konečné dotvarování vypnutím, úprava prsních dvorců. Cena zákroku se pohybuje od 25 do 40 tisíc.

Prsa jako nová!

S přibývajícím věkem ženám prsa vadnou a poklesávají. V těchto případech se nabízí možnost jejich modelace. „Někdy stačí jen odstranit přebytečnou kůži, upravit tvar prsou, v jiných případech se poprsí ještě vylepšuje implantáty. Modelaci a vkládání implantátů nedělám najednou, ale provádím dvouetapově – v rozmezí asi půl roku,“ říká MUDr. Andrej Sukop. Nějakou dobu po tomto zákroku budete mít prsa oteklá a bolestivá...

Další cesty ke kráse

1. BOTOX – tzv. zázrak na vrásky je nově schopen nabídnout také výrazné zlepšení obsahu vašeho výstřihu. Vyhladí a oživí starou tkáň. Tři až čtyři měsíce trvající „léčba“, která je oblíbená mezi hollywoodskými herečkami, přijde cca na 30 až 40 tisíc korun.

2. TUKOVÉ INJEKCE – Autologous Fat Transfer (ATF), de facto reverzní liposukce, kdy je do prsou vměstnáno určité množství tuku, který ale tělo postupně absorbuje, a tak je proceduru každých pár měsíců nutné opakovat. Připravte si přinejmenším padesát tisíc korun.

3. ELEKTRICKÁ AKUPUNKTURA, jeden z nejnovějších výstřelků hollywoodských celebrit. K viditelnému výsledku by mělo prý postačit šestnáct půlhodinových seancí... Zvětšení ale nelze úplně ovlivnit a otázkou je také doba trvání efektu – může to být nástalo, ale také třeba pouze na půl roku...

Zázračné pilulky, nebo podvod?

Jestli patříte mezi ženy, které si občas lámou hlavu s nedokonalostí vlastního poprsí, ale operaci zatím považují za krajní řešení, jistě jste zaregistrovaly inzeráty, nabízející zaručené fungující pilulky na zvětšení ňader. Je to podvod, nebo řešení? Je pravda, že prsa se v průběhu menstruačního cyklu zvětšují a zmenšují i bez jakýchkoli preparátů, tak proč by jejich mírné zvětšení nemohly podpořit nějaké zázračné tablety, například obsahující přírodní estrogen... Ale MUDr. Marta Moidlová, primářka z kliniky Laser-Plastic, v tom má jasno: „Zkušenosti s žád-

nými pilulkami osobně sice nemám, ale můj názor je, že pokud by skutečně fungovaly (stejně jako tisíce druhů hubnoucích tabletek), pak by nikdo na operaci zvětšení poprsí (stejně jako na liposukci) nechodil. A toho, kdo by geniální pilulku vymyslel, by určitě neminula Nobelova cena!“

Někdy stačí jen upravit tvar...

Rozhodně účinnější metodou pro zpevnění a zvětšení prsou, než jsou jakékoli zázračné prášky, je prosté cvičení. Co pomáhá? Plavání, pádlování, veslování a v zimě běhky... Nebo si můžete každý den zacvičit doma. Na posílení prsou platí pár cviků. Například dlaně spojte před hrudníkem, lokty mějte ve vodorovné poloze. Stlačte dlaně proti sobě, chvíli vydržte, pak povolte a cvik opakujte aspoň 5krát. Neúčinnějším domácím cvikem na prsa jsou ale dámské kliky – ruce dejte dále od sebe, abyste skutečně posilovaly prsa a ne tricepsy, tělo držte rovně. Opakujte po 10 až 12 klicích 3krát za sebou. A vyhradte si na to aspoň 10 minut denně!

Berte se taková, jaká jste!

Operace, tablety, cvičení... Je už jen na vás, jak se rozhodnete na vašem poprsí zapracovat. Doktor Sukop ale radí: „Optimální řešení pro úpravu menších a povolených prsou? Nejbezpečnější je neoperovat a nejjednodušší koupit si vhodnou podprsenku!“ Jinými slovy – nejlepší pro vás, vaše prsa i vaši duši je smířit se s tím, co vám příroda nadělila, a nepředpokládat, že s většími nebo krásnějšími prsy budete také automaticky šťastnější, spokojenější a přitažlivější. Pro příklad si vezměte topmodelku Naomi Campbell, která je navzdory svým nevelkým ňadrům, očividně podléhajícími zákonům gravitace, nejenom ikonou módního světa, ale i sexy symbolem mnohých mužů. A vypadá to, že sebevědomí jí rozhodně nikdy nechybělo... Možná i proto, že na každou část svého těla byla vždycky patřičně hrdá a s hrdostí uměla odjakživa nosit i svá prsa. Zkuste to jako ona!

Tenkrát poprvé...

První chirurgický zákrok na prsou provedl Vincenz Czerny roku 1895 v německém Heidelbergu, pacientce „srovnal“ velikost prsou pomocí jejího vlastního tuku z hýždí. Poté zkoušeli chirurgové do prsou vpravit umělý materiál – parafin, včelí vosk nebo rostlinný olej. Silikon přišel až s válkou. Japonské prostitutky chtěly větší poprsí, a tak došlo na silikonové injekce. □