



# „Holka, jak to děláš, že

text MONIKA MUDRANINCOVÁ, foto PETRA PIKKELOVÁ a ARCHIV MUDr. MARTY MOIDLIVÉ

Začalo to nevinně. Šla jsem na večírek s kamarádkami. Byla to typická „dámská jízda“. Po výměně zásadních informací o rodinných a milostných vztazích jsem nafukla, že pro Xantypu připravuji článek o zkrášlujících procedurách. Najednou se strhla lavina. Holky si začaly vyměňovat zkušenosti a já zjistila, že jsem asi jediná v místnosti, která ještě nikdy nevyzkoušela chemický peeling, botox, laser nebo injekce vyplňující vrásky.

**N**ávrat domů. Pohled do zrcadla při ostrém světle. Podrobná inspekce obličeje... a hrůzné zjištění. Ve svých osmatceti letech mám vrásky kolem očí, rozšířeně žilky u nosu a povadlá víčka jako stoletá želva. Panika. Jak budu vypadat v padesáti?

## POHOVKA, NEBO OBLIČEJ?

Nastává chvíle zásadního rozhodnutí. Budu investovat do sebe, nebo si koupím tu pohovku, co by se tak báječně hodila do našeho obýváku? V hlavě mi to šrotuje, zvažuji pro a proti. Nevím, jak vy, ale já rozhodně nejsem typem ženy, která měsíčně utrácí za kosmetiku tisíce. Rodiče mě vychovali tak, že není důležité, jak člověk vypadá, ale co má v hlavě. Jenže to už dnes neplatí. Co je vám platné, že jste vystudovali dvě vysoké školy a máte

dlouholeté zkušenosti, když vaše vaky pod očima a „roleta“ na čele prozrazují, že se často mračíte a moc toho nenaspíte. Pro začátek se tedy rozhoduji prozkoumat „trh s krásou“ a zjistit, jaké mám možnosti. Oslovila jsem tři renomované lékařky z oblasti estetické dermatologie, které unisono potvrzují to, co už bohužel všichni víme. Je dobré vypadat dobře. Z několika důvodů. Jedním z nich je pozice na trhu práce. „Za komunismu člověk nemusel o práci bojovat, dnes je to jiné. Mnoho žen i mužů k nám přichází, protože cítí tlak společnosti, firmy, ve které pracují,“ říká dermatoložka Jiřka Chaloupecká z kliniky Esthé. Její slova potvrzuje i personalistka Míla Dragounová: „Během několika vteřin si lidé vytvoří první dojem o člověku. Vzhled uchazeče hraje velkou roli při jeho umístění na trhu práce. Unaveně působící a neupravený člověk málokdy vzbudí tolik

důvěry a sympatií jako pěstěný, energický protikandidát.“ tvrdí a dodává, že někteří šéfové jdou dokonce tak daleko, že si řeknou o atraktivní ženu. Dvaatřicetiletá Míla, která sama pracuje v kolektivu o generaci mladším, se cítí duchem mladá, proto by chtěla i svůj obličej udržet svěží. „Samozřejmě si uvědomuji, že neexistuje věčné mládí, ale chtěla bych stárnutí aspoň trochu pozastavit a udržet si vzhled ‚čtyřicítky‘ tak dlouho, jak to půjde.“ Je rozhodnuta se sebou něco podniknout, pro začátek chce korigovat nosoretní rýhy. Existují zaměstnání, kde je téměř povinností vypadat pěkně. Zejména u lidí v showbizny. Ale i taková designérka interiérů ví, že také její osobní image prodává byt, který pro klienty navrhla. „Investuji do sebe pro zvýšení sebevědomí, protože když se člověk má rád, má rád lidi kolem sebe. A oni pak mají rádi jeho. S tím do velké míry souvisí i úspěch v práci,“ tvrdí šestatřicetiletá inženýrka Marcela Bartáková, která si k estetickým dermatologům zaskočí několikrát do roka na botoxové injekce a odstranění rozšířených žilek. Často si říká, jaká je to škoda, že i někteří politici nemají kromě image makerů také osobní dermatology. Někdy mám totiž při sledování televizních debat dojem, že se dívám na instruktážní film o bradavicích.

Existuje nějaký špatný motiv pro změnu vizáže? Samozřejmě. Podle odborníků je to jakýkoli zástupný problém. Podivín Michael Jackson nebo žárlivá Melanie Griffith by o tom mohli vyprávět hodiny. „Ženy, které si myslí, že jim větší prsa a vyhlazený obličej vrátí nevěrného manžela, jsou většinou zklamané, protože se tak nestane,“ tvrdí doktorka Chaloupecká. „Vůbec nejlepší motiv pro estetický zákrok je situace, kdy se chce sama lépe cítit. Například, když si nechám odstranit nebo vylepšit něco, co mě trápí. Pak budu spokojená a ta spokojenost ze mě bude vyzařovat,“ vysvětluje primárka Marta Moidlová, majitelka a šéfka Kliniky laserové a estetické dermatologie a plastické chirurgie, do jejíhož pracoviště do-

sledních letech zaznamenaly velký nárůst mužských klientů. Jsou to manažeři, ředitelé, veřejně známé osobnosti, ale i muži, které přivedou manželky. „Většinou to probíhá tak, že do ordinace přijde bezradný muž a řekne: ‚Chodí k vám moje manželka a prý jste si na mě něco domluvily. Tak jsem tady,‘“ směje se Chaloupecká. Chlapci a chlapi nejdříve vyhledávají základní ošetření jako je léčba akné, odstranění bradavic, kožních výrůstků nebo nadměrného ochlupení, ale jakmile tomu přijdou na chuť, začnou se chtít zbavovat i jiných nedostatků, nejčastěji chtějí vylepšit „roletu“ na čele, povadlá víčka a vrásky kolem očí.

#### CESTY ZA KRÁSOU

Estetická medicína je byznys, ve kterém se točí velké peníze. Zejména na západ od našich hranic jsou však ceny mnohoná-

**„Investuji do sebe pro zvýšení sebevědomí, protože když se člověk má rád, má rád lidi kolem sebe. A oni pak mají rádi jeho.“  
(Marcela Bartáková)**

sobně vyšší než u nás. Z toho důvodu přibývá turistů a turistek, kteří si kromě prohlídky Prahy a Karlštejna odskočí třeba na botoxovou injekci. Někteří z nich u nás pobudou i několik týdnů a do práce se pak vrací jako vyměnění. „Cizinci oceňují, že se jim u nás dostane vynikající péče, a za nesrovnatelně nižší cenu. Vzpomínám si, jak k nám přijely dvě Američanky, nechaly si udělat několik plastik a všechno z estetické dermatologie, cestovaly po republice, dva měsíce si platily hotel a ještě prý ušetřily asi čtvrt milionu,“ říká Marta Moidlová.

#### Na kolik nás tedy přijde vylepšený vzhled?

Přesné ceny si můžete lehce najít na webových stránkách zmíněných pracovišť. Jedno je shodné asi u všech – většina sou-

## vypadáš tak dobře?“

cházi velké množství VIP osobností. Jména ale neprozradí. „O mě je známo, že respektuji jejich soukromí,“ odpovídá diplomaticky a zmiňuje, že si váží každého pacienta, ať je VIP nebo ne. Stejně hovoří i dermatoložka Markéta Majerová z Kliniky a institutu estetické medicíny Asklepion: „Neděláme rozdíly mezi filmovou hvězdou a paní prodavačkou z venkova. Máme strašně rádi i mimopražské klienty. Někdy je až dojemné vidět, jak si šetří, aby mohli dvakrát do roka přijet do Prahy. Kouknou na orloj, něco nakoupí a zajdou si k nám na ošetření. Mám radost, když jim pomáháme splnit jejich sny.“ Jitka Chaloupecká z kliniky Esthé popisuje podobné zážitky: „Dříve naši klientelu tvořili hlavně bohatí lidé, ale to se markantně změnilo. Dnes k nám chodí i střední vrstvy z celé republiky. Navíc lidé už ztrácejí ostych mluvit o tom, že podstoupili nějaký zkrášlující zákrok. Pomalu se to stává prestižní záležitostí a běžným tématem rozhovoru.“

#### A CO MUŽI?

Společnost je k nim hodně tolerantní. Říká se, že muže vrásky šlechtí. Třeba takový Belmondo – obličej samá rýha, a přesto je roztomilý. Nicméně všechny tři lékařky prohlašují, že v po-

kromých klinik estetické medicíny vyžaduje vstupní poplatek, který bývá kolem pěti set korun. Pak už záleží jen na tom, co si s lékařem dohodnete. Tak třeba injekce botoxu vás bude stát od tří a půl do devíti tisíc za aplikaci, injekce látky Restylane, která vyplňuje vrásky, se pohybuje kolem devíti tisíc a na chemický peeling si připravte osm až dvanáct stovek. Mnohá zařízení vám mohou poskytnout i splátkový kalendář nebo postupné odstraňování problému. Někde je dokonce možné vzít si i leasing! Samozřejmě, že můžete narazit i na nižší ceny, ale v tom buďte velmi obezřetní. Vždycky se svěřte raději do péče renomovaných lékařů a vyhlášených pracovišť, než abyste skončili oteklí, s alergií a komplikacemi u údajného „specialisty“, u něhož nemáte záruku, že pracuje s opravdu kvalitními přípravky. Jitka Chaloupecká doporučuje obvolat nebo obejít několik pracovišť a až na základě osobního dojmu a referencí od známých se rozhodnout, komu se svěříte do rukou. I Marta Moidlová před podezřele levnými cenami varuje: „Občas mi někdo zavolá, že má komplikace, které mu způsobil někdo jiný, třeba levnější než my. A chce poradit, co s tím. Někdy je opravdu obtížné dát takového člověka dohromady. Lidé by si měli uvědomit, že je to, jako když si v supermarketu nakoupí-



• Marta Moidlová

## CHEMICKÝ PEELING – OČISTNÁ KÚRA PRO VAŠÍ PLEŤ

### NEOSTRATA

Chemický peeling je vynikající pro pokožku unavenou nebo poškozenou sluncem. Dokáže korigovat drobné jizvičky, počínající vrásky a výborně si poradí s drobnými pigmentovými skvrnami. Řeší také problémy s akné a nadměrné maštění kůže (rozšířené póry). Způsobuje omlazení, vyčištění a prozáření pleti. Dermatologický peeling funguje na bázi ovocné kyseliny (tzv. AHA čili glykolové). Kyselina... au, to asi bude bolet, říkáte si a už v duchu vidíte, jak vám kyselina rozežrálá pokožku. Nebojte se, nehrozí vám žádná Spolana Neratovice. Jsou to vlastně výtažky z ovoce, které se vyrábějí v továrně, stejně jako třeba vitamin C. Vlastně by se to mělo jmenovat ovocný peeling. Vyzkoušela jsem to – a přežila. Pravda, trochu to „kousalo“, ale dobrá zpráva je, že to celé trvá jen čtyři minuty. Bezprostředně po zákroku je pokožka napjatá, zarudlá, může i mírně otéci. Ta moje neotekla, ale loupala se. Během několika dnů jsem se „svlékla“ ze své staré, osklivé kůže a pleť se mi hodně

te spousta zbytečností jen proto, že tam je nápis ‚výhodné ceny‘. Pak přijdete domů a polovinu věcí vyházíte. Jenže obličej vyhodit nemůžete, ten nosíte stále s sebou. Je to vaše výkladní skříň,“ pokyvuje hlavou Moidlová.

### NEŽ DOJDE NA NŮŽ

Estetická medicína má dvě součásti, které se vzájemně doplňují – je to estetická dermatologie a plastická chirurgie. Estetická dermatologie se zabývá jednak preventivními technikami, které zpomalují stav stárnutí kůže, ale i odstraňováním nežádoucích jevů, jako jsou rozšířené žilky, nežádoucí ochlupení, pigmentace, vrásky. Ve stadiu, kdy už nejde udržet pěkný stav prevencí, nastupuje plastická chirurgie, což je například známý face-lift. Tam už se bez skalpelu neobejdete. Estetická dermatologie pak prodlouží nebo doplní výkon plastického chirurga. Máme tedy několik možností, než dojde na nůž. Čím dříve začneme, tím lépe, protože jakmile se vada, například v podobě vrásky, prohloubí, pak už je mnohem obtížnější dosáhnout kýženého stavu. Jaké jsou tedy nepoužívanější techniky estetické dermatologie? Zde je jejich přehled:

zlepšila. Ale pozor! Před aplikací peelingu u lékaře je potřeba používat několik dní domácí peeling. Tím je přípravný krém s AHA kyselinami, kterým odstraníte svrchní vrstvu odumřelých buněk; díky této přípravě pleti je pak výsledek zákroku mnohem výraznější. Nejlepší je koupit si ho u stejného lékaře, který vám bude dělat peeling. Dermatologům se maximálně osvědčují produkty světově známé značky kosmetiky NeoStrata,

**Botulotoxin se používá už pětadvacet let, přesto svůj vrchol zažívá právě teď. Je to kouzelník, který odstraňuje mimické vrásky.**

jejíž účinnost je založena na působení ovocných kyselin. „NeoStrata je dělník, který hodně zmuže,“ vysvětluje lékařka Markéta Majerová z Asklepionu a dodává, že při denním používání je efekt viditelný po dvou týdnech, po čtyřech měsících je naprosto markantní. Když zkombinujete domácí používání NeoStraty se sérií chemických peelingu u lékaře, bude vaše pleť sjednocená, prozářenější a mladší, protože se v ní nastartují „samobnovovací“ procesy.

## BOTULOTOXIN – ZÁZRAČNÝ JED

Botulotoxin se používá už pětadvacet let, přesto svůj vrchol zažívá právě teď. Je to kouzelník, který odstraňuje mimické vrásky. Tato látka uvolňuje křeče svalů tak, že v místě aplikace přeruší nervosvalové spojení a tím zabrání svalu v jeho smršťování – což je hlavní příčinou tvorby mimických vrásek. Den před zákrokem skoro nespím. Přes ujištění, že přípravek Botox, obsahující účinnou látku, je naprosto bezpečný, se trochu bojím, že se mi půlka obličeje umrtví a pak už se nebudu nikdy smát, natož mluvit! To by byla pro mě vražedná kombinace. Useďám do křesílka a pozoruji paní primářku Moidlovou, jak si připravuje dávku. Ještě ji stačím upozornit, že při injekci omdlívám. Směje se. Takových tu prý už bylo a všichni to vydrželi. Nabízí mi panáka na zvednutí tlaku. Jak sympatické. S díky odmítám a hraji si na hrdinku. Přikládám si led k zevním koutkům očí, abych si místa určená k aplikaci trochu znecitlivěla. A pak to přijde. Tři rychlé vpichy na jedné straně a tři na druhé. Povídáme si, jako by se nechumelilo, a já

pořád čekám, kdy se začnu svíjet. „Už to je,“ zasměje se paní doktorka a vysvětluje, co mě čeká dál. Do jednoho až dvou týdnů se mi vrásky vyhladí. Efekt vydrží tři až šest měsíců, ale když si zákrok těsně před odezněním zopakují, bude se doba účinku stále prodlužovat. Po botoxové injekci je však třeba dodržet soubor jednoduchých pokynů. Například musíte vydržet čtyři hodiny ve vzpřímené poloze, to znamená neležet a nepředklánět se. Po příchodu domů se mi rodina smála, že jsem jako robot. Nikdy bych nevěřila, že je tak těžké čtyři hodiny nic nedělat – neuklízet, nezavazovat si tkaničky, nebo to alespoň dělat bez ohýbání. Schválně to někdy zkuste. Botox působí ideálně v horní části obličeje, na čele, v oblasti zevních očních koutků. Je to vynikající preventivní technika, ale vrásky nevyplní – tam je potřeba použít kombinaci s laserem či kožním implantátem, například Restylanem. Kdy přijít poprvé? To je vysoce individuální. Pokud máte v rodině dispozici k tvorbě vrásek, měli byste přijít dostatečně brzy, aby se nestačily ani vytvořit. „Na devadesát procent lidí, kteří to vyzkouší, se vrací,“ tvrdí primářka Moidlová z kliniky LaserPlastic.



Co to vlastně botulotoxin je? „Lidé se mě na to stále ptají. Je to produkt bakterie, známý jako klobásový jed. Ale není třeba se ho bát, protože zabíjí ve zcela jiné koncentraci, než je ta, která se píchá do těla,“ říká Moidlová, a aby svá slova doložila, dodává, že v klasické medicíně se používá při křečových stavech dokonce i u miminek. „Spousta léků se také vyrábí z jedů a nikdo se nad tím nepozastavuje.“ Přípravek Botox odstraňuje i nadměrné pocení. „Jsou lidé, kteří vám ani nemohou podat ruku, jak jim z ní kape. To je společensky velmi frustrující.“ Jeho aplikace je však vhodná i pro ty, kteří nemají s pocením žádný zvláštní problém, ale chtějí mít komfortní pocit sucha třeba v podpaží. Botox ovlivní tvorbu potu v potních žlázách na období několika měsíců.

## PRYČ S VRÁSKAMI! RESTYLANE

Dva dny po botoxových orgiích mám nastoupit další zkrášlující proceduru – vyplnění nosoretních vrásek kožním implantátem. Opět pomocí jehliček. Já, která budu raději tříkrát za sebou rodit, než abych si dala něco píchnout, ze sebe opět dobrovolně dělám pokusného králíka. Paní doktorka Jitka Chaloupecká



z kliniky Esthé se na mě už těší. Zjistily jsme totiž, že jsme spolužačky z děčínského gymnázia. Jenže já bych ji nepoznala ani náhodou. Je teď úplně jiná, mnohem hezčí, elegantnější, svěžejší než já. Připadám si vedle ní jako její matka. Třeba ze mě

**Podívám se na sebe a jsem v šok!  
Ty hnusné vrásky opravdu zmizely.  
A to hned po zákroku. Je to vážně skvělé  
a prý to vydrží až rok.**

Restylane udělá také mladici. Jdu na to! Chci se zbavit nosoretních vrásek, které způsobují to, že vypadám smutně. Čtyři znečitlivující injekce a pak pět vpichů, které ani necítím, nejdřív na pravé straně, dalších pět na levé. Obličej mám „umrtvený“, takže „roztomile“ šišlám a neubráním se dojmů, že i trochu slintám. S kamarádkou Jitkou si tedy moc nepovídáme. Taktně odchází a nechává mi na stolku zrcadlo. Podívám se na sebe a jsem v šoku! Ty hnusné vrásky opravdu zmizely. A to hned po zákroku. Ještě mi nestačila ani „povolit“ brada a už vidím vy-

sledek. Je to vážně skvělé a prý to vydrží až rok. Stejně jako s botoxem si ale dejte velký pozor na to, co si necháte do obličeje vpíchnout. Na našem trhu existuje mnoho druhů kožních implantátů, ale ne všechny jsou stejně kvalitní. Mezi ty prověřené a naprosto bezpečné se počítají výplně na bázi kyseliny hyaluronové, ke kterým patří přípravky Restylane. Jak to funguje? Tato látka chemického původu se ultratenkými jehličkami aplikuje do svrchních vrstev kůže. Svým objemem a tím, že na sebe váže vodu, vyrovnává nerovnosti a vyhlazuje vrásky. Kožní implantáty se nejčastěji používají k vyplňování nosoretních rýh, ke korekci vrásek na tvářích, kolem úst, na čele, ke tvarování brady, tváří a dokonce i ke zvětšování rtů. Doba, po kterou účinek trvá, je individuální a pohybuje se od 8 do 12 měsíců. Restylane je velmi dobře snášen a „udělá skvělý efekt“, jak říkají dermatologové. O tom nakonec svědčí už čtyři miliony spokojených klientů na celém světě. Také Jitka Chaloupecká, která aplikuje injekční kožní implantáty a má na kontě už tisíce ošetřených pacientů, si ho pochvaluje. Za celou tu dobu prý nezaznamenala ani jednu komplikaci.

#### ROZHODNUTÍ

Po týdnu rozhovorů s expertkami, pokusech na vlastní kůži a studiu všech dostupných materiálů jsem zjistila, že možnost, jak si udržet svěží vzhled, je vážně dost. A to jsem se ani nedostala k „všeumělu“ laseru. Každopádně přestávám být naivní a už moc nevěřím tomu, že vrásky zmizí i bez použití jehel, jenom když budu používat nějaký super krém za pět tisíc. Na druhou stranu je mi líto těch, kteří to se zkrášlujícími zákroky přezenu a skončí jako strnulé masky. Člověk asi musí najít tu správnou míru. Za všechny dermatoložky to shrnula Marta Moidlová: „Není účelem, aby na vás každý hned viděl, že jste si něco nechala udělat. Nejlepší je, když vám bude okoli lichořit, že skvěle vypadáte, třeba jako po dlouhé dovolené.“

Jenže mně ke spokojenosti chybí ještě několik maličkostí. Pomalu se definitivně loučím s myšlenkou na nový gauč, ale vůbec mi to nevádí. Mám před sebou světlé zítřky. Ušetřené peníze vrazím do sebe. A bez výčitek. Sbohem povadlá oční víčka a žilky na nose, sbohem vrásky! Už se nemůžu dočkat, až mi někdo řekne: „Holka, jak to děláš, že tak dobře vypadáš?“ **X**