

# KRÁSA & ZDRAVIE SPRACOVALA DANA ÚRADNÍČKOVÁ



## RADÍ

**DERMATOLOGIČKA**  
Zuzana KOŽUCHOVÁ

[www.envy.sk](http://www.envy.sk)

**P**rsník sa skladá z prsných mliečnych žliaz a tukového tkaniva, ktoré ho obklopuje. Práve ono dáva prsníku tvar i veľkosť.

# 20+

**N**ajšťastnejšie obdobie ženy. V tomto veku je náš dekolt asi najkrajší. Prsníky sú pevné, tukové

tkanivo dobre usporiadané, pokožka je plná elastínu, kolagénu aj dostatočne hydratovaná, takže podprsenka je len módny doplnok. Pokožka ešte nepotrebuje lokálne prípravky v podobe krémov, vystačí si sama.

## IBA „opaľovák“

**J**ediné, na čo by ste si aj v tomto veku mali dávať pozor, je slnečné žiarenie. Pokožku dekoltu chráňte všade, kam sa pohnete. Nielen na priamom slnku, ale aj v soláriu.



20,90€

**Sensitive SPF 50+ gél - krém vhodný aj pre ľudí so sklonom k slnečnej alergii/ DAYLONG**

hydra-  
tačné  
mlieko  
na opaľo-  
vanie  
OF 50+/  
NIVEA



13,99€

**zjemňujúci olej na opaľovanie OF 30/ YVES ROCHER**



19,90€

Akú starostlivosť potrebuje váš dekolt, keď máte 20+, 30+, 40+ a 55+?

# PRRSIA

**BEZ OBMEDZENIA**

*veku*

**C**hčete mať krásne prsia bez ohľadu na to, či máte 20, 30, 40 alebo ste už dávno prekročili 50 rokov? Potom vždy...

... dbajte na správny výber podprsenky

... nehrbte sa a aspoň dvakrát týždenne si zacvičte cviky na

dekolt, chrbticu aj na brucho. Ak je brucho slabé, zmení sa celkové držanie tela a odnesie si to práve poprsie

... na slnku si dekolt ošetríte OF, a to aj keď idete iba do práce

... kožu hydratujte zvonku aj zvnútra

... vyvarujte sa výrazných a drastických zmien hmotnosti

... a hlavne, nezanedbávajte preventívne prehliadky u gynekológa



# 30+

V tomto období má už veľa z nás za sebou prvé tehotenstvo a s tým spojené dojčenie. Prsníky sa vplyvom hormónov zväčšili

a potom zmenšili. Vinou toho sa koža natiahla a zmrštila a na svete sú prvé strie! Hlavne, ak na ne máte predispozíciu. A aby toho nebolo málo, po tridsiatke už v koži ubúdajú kolagénové vlákna. Nastáva prestav-

ba a zhrubnutie elastických vlákien, pokožka v dekolte vykazuje prvé drobné vrásky. Najviditeľnejšie sú hlavne ráno po spánku. Výnimkou sú iba dámy, ktoré sa chránia pred slnkom a majú menšie poprsie.

## 9,92€

pH5 hydratačný krém na tvár a na telo / EUCERIN



## 13,64€

telový olej proti striám / EUCERIN

### CVIČTE a hydratujte ju!

O krem ochrany pred slnkom a cvikmi na prsia potrebuje váš dekolte už aj jemné hydratačné prípravky. Aplikujte ich minimálne raz denne a zabudnite na všetko, čo by mohlo kožu vysušiť! Klasický krém, séra, masky, pleťové mlieka, ale aj sprchovacie gély nahrad'te hydratačnými.

# 40+

Tu už zmeny svojpomocne asi nezakryjete! V predklimakterickom období nastávajú vážne zmeny v pokožke dekolte aj v tvare prsníkov. Podprsenka je nutnosť! A ak hľadáte niečo dlhodobejšie, toto je to správne obdobie na dermatologické zákroky. Vrásky hlavne v strednej časti dekolte už nie sú viditeľné len ráno, ale

takmer celý deň. V dekolte vznikajú nové a nové pigmentácie, pehy a najst' správnu podprsenku je hotové peklo. V tomto období už nepomôže krém, sérum ani iný zázračný prípravok, je čas navštíviť odborníka.

### MEZOTERAPIA, RÁDIOFREKVENCIA a podprsenka na spanie

Ak chcete mať krásny dekolte, skúste mezoterapiu. Aplikácia kyseliny hyalurónovej, stimulantov kolagénu, laseroterapia – to všetko jeho stav viditeľne zlepši. Ak sa bojíte bolesti, zožer'te si aspoň kvalitný výživný krém a raz do mesiaca si doprajte kvalitnú masáž spojenú s rádiofrekvenciou. Spíte hlavne na boku? Určite si zadovážte aj podprsenku na spanie. Tento „vankúšik“ na ramienkach bráni počas spania na boku vzniku ďalších vrások v dekolte a medzi prsníkmi.

# 55+



Po päťdesiatpäťke máte iba dve možnosti: buď sa so svojím telom zmierite a budete naň hrdá v podobe, akú má, alebo sa rozhodnete využiť služby plastického chirurga. Involúcia mliečnej žľazy pod vplyvom zmien v menopauze totiž spôsobila vážny úbytok tukového tkaniva, pre ktorý prsníky viditeľne poklesnú a zmenia svoj tvar. Ani s kožou to už nie je práve najideálnejšie. Pokožka je málo hydratovaná, je zhrubnutá, fľakatá a plná lúčovitých vrások...

### STAROSTLIVOSŤ a plastika

Hlavne sa nedajte da-ným stavom znechutiť, napriek všetkému pokračujte v ošetrovaní tak, ako ste boli zvyknutá. Krása sa neodvíja od počtu vrások ani fľáčikov, ktoré si nájdete na koži! Vyživujte, hydratujte, posilňujte a svoje „poklady“ chráňte pred slnkom.



## 13,30€

spevňujúci liftingový krém na poprsie s komplexom Arginine / AVON



spevňujúci telový olej Q10 plus / NIVEA

## 9,49€

hydratačná maska s riasami / RYOR



## 6,20€



## 7,69€

spevňujúca starostlivosť o dekolte a poprsie Enja / DERMACOL