

JAK JÍST? STRÍDMĚ

Longevity je už řadu let velmi populárním tématem v oblasti zdraví, doplňků stravy a nejrůznějších technologií. Řeší, jak co nejdéle žít kvalitní plnohodnotný život bez nemocí a chronologicky. Rychlost stárnutí ovlivňují geny, naše psychické zdraví, prostředí, ve kterém žijeme a náš životní styl. Například čínští vědci provedli studii na dvojčatech, s cílem zjistit, jak kouření, pití alkoholu, fyzická aktivita a strava ovlivňují biologický věk. Zkoumali 173 párů jednovaječných dvojčat obou pohlaví a různých věkových skupin. Výsledky ukázaly nižší biologický věk u jedinců, kteří konzumovali více ovoce a zeleniny, byli fyzicky aktivní, nekuřáci, nebo bývalí kuřáci, a alkohol pili přiměřeně, či vůbec.

Změnu životního stylu můžete zahájit klidně hned. Vědci tvrdí, že lidé jakéhokoli věku si mohou prodloužit délku života, jedí-li převážně rostlinnou stravu. Mezi vhodné potraviny jednoznačně patří luštěniny, celozrnné obiloviny a ořechy. Doporučují pravidelnou konzumaci potravin bohatých na antioxidanty, a naopak významné omezení červeného masa, zejména vepřového a hovězího. Stále populárnější je také přerušovaný půst. Mimo

benefity spojené s úbytkem hmotnosti, nebo lepší inzulinovou rezistencí, se hovoří o tom, že je cestou k delšímu životu.

První vědecké články o souvislosti mezi stravou a dlouhověkostí se objevily před více než 80 lety. Výzkum, který provedli McCay, Crowell a Maynard na potkanech v roce 1935, vypovídá o tom, že omezení kalorií bez podvýživy prodlužuje střední a maximální délku života ve srovnání s neomezeným krmením. Ale pro většinovou populaci stačí jednoduchý návod, jak žít déle. Přestat se přejídat. Potraviny ve vyspělém světě nebyly nikdy tak levné a dostupné jako jsou dnes, proto je to velké téma. Všichni musíme jíst, abychom žili, ale způsob stravování a to, co jíme, má na délku a kvalitu života nemalý vliv. Chceme žít lépe a déle? Pak se netýrejme leckdy protichůdnými názory odborníků na zdravé stravování, a zvolme jednoznačně efektivní cestu: strídmost. A vlastně ve všech ohledech si pamatujme, že to nejlepší, co pro sebe můžeme udělat, je upřímnost a laskavost k sobě samému, oči otevřené možnostem a zdravý rozum v hrsti. Longevity pak nemusí být jen nedosažitelnou strastiplnou a neurotizující chimérou. ■

inzerce

PŘIROZENÝ VZHLED A INDIVIDUÁLNÍ PLÁN BEAUTIFIKACE



JSOU SOUČASNÝMI TRENDY

Miniinvasivní zákroky pro omlazení pleti a zkrášlení obličeje i ostatních částí těla jsou velmi oblíbené. Jsou rychlé, cenově dostupné a dle potřeby je lze po čase snadno opakovat. Co tyto zákroky dokážou řešit a jaké jsou současné trendy, vysvětluje MUDr. Mária Figlářová, která se na tuto oblast na klinice plastické chirurgie Esthé specializuje.

CO SI MÁME PŘEDSTAVIT POD POJMEM „MINIINVAZIVNÍ“ ZÁKROK?

Jsou to ambulantní zákroky, při kterých sice pronikáme pod povrch kůže, ale bez skalpelu a celkové anestezie. Pracujeme s jehlami, různými výplněmi, případně se speciálními nitěmi, a zaměřujeme se na omlazení a zkrášlení v oblasti obličeje, krku, dekoltu či rukou. Procedury probíhají ambulantně v lokální anestezii.

JAKÉ JSOU V TÉTO OBLASTI AKTUÁLNÍ TRENDY?

Trendem, který rychle nabírá na popularitě, je tzv. beautifikace, soubor omlazujících a zkrášlujících miniinvasivních zákroků sestavených „na míru“. Klientka přijde třeba jen s přáním, že chce být krásnější nebo vypadat mladší a svěžeji, ale neví přesně, jaké zákroky by měla podstoupit. Já navrhnu konkrétní zákroky,

které jsou pro ni nejvhodnější a budou mít největší efekt. Vytvořím jí tedy individuální plán, jehož cílem je, aby vypadala lépe a svěžeji, ale přitom zůstala sama sebou. Výsledek vypadá naprosto přirozeně.

KTERÉ MINIINVAZIVNÍ ZÁKROKY NEJVÍC DOPORUČUJETE?

Záleží na tom, o jakou věkovou skupinu klientek se jedná. Mladší ženy často potřebují jenom biorevitalizaci pleti, chtějí ji mít krásnější a kvalitnější. Nejčastějším a nejžádanějším výkonem je aplikace botulotoxinu k vyhlazení a prevenci vrásek. Velmi oblíbené jsou výplně kyselinou hyaluronovou. Další možností je lifting obličeje podkožními nitěmi, které mimo jiné stimulují tvorbu kolagenu. Výborné jsou i na odstranění podbradku, zvednutí „sýslíků“, obočí nebo špičky nosu. A pokud jde o kvalitu pleti,

doporučuji mezoterapii, při které se do pleti injekčně aplikuje biorevitalizující přípravek. Zárok opakujeme po několika týdnech. Zlepšuje celkový vzhled pleti a obnovuje tvorbu kolagenu.

CO VŠECHNO DOKÁŽOU VÝPLNĚ KYSELINOU HYALURONOVOU?

Kromě asi nejčastějšího zjemnění nosoretních rýh umíme výplní zvednout koutky úst, korigovat asymetrický tvar rtů, ale třeba i modelovat kontury obličeje. Můžeme přidat objem lícnic kostí nebo například prodloužit bradu a tím obličej celkově zeštíhlit. Výplní lze udělat i jemný lifting obličeje.

esthé