

PÄŤDESIATKA si vyžaduje veľa pohybu a nejakú tú vrásku

Päťdesiatka je čas na spätné hodnotenia života a výzva na to, čo urobiť so svojim životom ďalej. Ženy chcú byť aj v tomto veku príťažlivé a krásne. Pre seba, svoje okolie, partnera... Ich sebavedomie je dôležité a dobre vedia, že sa mu dá pomôcť a pritom neutrátiť majetok za skrášľovacie zákroky. Lenže, len návšteva kliniky krásy nie je riešenie. Klinikou Dermapoint v Žiline navštevujú rôzne ženy. A práve o nich a o tom, ako starnúť dôstojne a s gráciou, sme hovorili s MUDr. Máriou Petrášovou, dermatovenerologičkou a majiteľkou Kliniky Dermapoint v Žiline.

PANI DOKTORKA, AKÉ DÁMY NAJČASTEJŠIE NAVŠTEVUJÚ VAŠU KLINIKU?

Sú to stovky žien, ktoré patria k novej generácii samostatne pracujúcich žien. Väčšinou sú vo vedení vlastných firiem, alebo pracujú na vyšších postoch v nadnárodných spoločnostiach či štátnych inštitúciách. Niektoré sú vydaté, iné nie, mnohé z nich majú odrastajúce deti a žiadna z nich sa nechce zmieriť so stereotypom žien v strednom veku. Ide najmä o ženy vo veku 40+, ale niektoré majú aj po päťdesiatke či šesťdesiatke. Myslím si, že tieto ženy na vrchole kariéry, sú oveľa schopnejšie vysporiadať sa s poslednou tretinou svojho života, ako muži. Je pred nimi ešte pomerne dlhá doba a všetky si dobre uvedomujú, že už to nebude taká „sranda“, ako keď sme mali 18 rokov. Sú si vedomé toho, že ak nebudú robiť žiadnu fyzickú aktivitu, tak sa z nich postupne stanú staré, ohnuté, ženy s kilogramami navyše a pribúdajúcimi chorobami.

PREDPOKLADÁM, ŽE HOVORÍTE O TOM, ŽE LEN PODSTÚPIŤ ESTETICKÝ ZÁKROK A NAKÚPIŤ SI KRÉMY PROTI STARNUTIU NESTAČÍ. ČO ODPORUČATE, O ČOM SO ZÁKAZNÍCKAMI HOVORÍTE?

Časopisy sú plné článkov o tom, aké krémy máme používať po päťdesiatke, ktoré skrášľujúce zákroky sú pre nás ideálne a ako sa máme „vystajlovať“. Málo sa ale dočítame o tom, ako máme bojovať s fyzickým upadnutím. Aj moja profesia patrí medzi tie, ktoré majú veľký vplyv na fyzické upadnutie. Málo pohybu, veľa stresu a aj keď si každé ráno poviem, že si počas ro-



boty precvičím telo, nikdy sa tak nestane. Lenže päťdesiatka je šikmý svah, ktorý vedie postupne ku starobe. Každý rok sme trochu pomalšie, máme pár kilogramov navyše, sužujú nás bolesti chrbtice a kolien. A tomuto sa vieme postaviť. Stačí sa rozhodnúť a povedať svojmu telu, nech do konca svojho života žije ako päťdesiatročná. Nie je to jednoduché, ale dá sa to. Vidím to na ženách, ktoré ku mne chodia a dokázali to. Športujú, bicyklujú, behajú, skialpujú, hrajú tenis alebo cvičia v posilňovni. A nerobia to ako staré babky, ale „makajú“ tvrdšie ako za mladi, a niektoré dosahujú lepšie výsledky, ako pred 15 rokmi, keď ku mne prišli prvýkrát na skrášľujúci zákrok. Pohybujem sa medzi nimi, viem o čom hovorím a sama som si z nich zobrala príklad. Často sa s nimi rozprávam, najmä o športe, vnímam, ako sa im mení postava, a musím povedať, že ženy, ktoré športujú, starnú fyzicky aj psychicky lepšie, ako ženy bez pohybu.

ČIŽE ŠPORT A CELKOVO POHYB JE TO, ČO POTREBUJE ŽENA PO PÄŤDESIATKE, ABY BOLA STÁLE VITÁLNA?

Starnúť musíme, ale nemusíme hniť. Naše telo neprestane starnúť, budú nám šedivieť vlasy, klesať tepová frekvencia srdca, mení sa koža a podobne. Avšak môžeme ovplyvniť naše fyzické upadnutie zmenou životného štýlu. A tiež eliminovať 50 percent všetkých chorôb a zranení v poslednej tretine nášho života. A to sa dá jedine cvičením. Ženy po päťdesiatke by mali cvičiť šesťkrát týždenne a to do konca života. Ak majú deti a starnúcich rodičov, v práci veľa povinností, môžu zlavíť na štyrikrát, ale základ je šesť. Cvičenie by sme si mali zaradiť do svojho života hneď za prácu a musíme k nemu pristupovať svedomito. Nie začať cvičiť postupne, ale hneď naplno. Urobiť za lenivým životom hrubú čiaru..

AKÝ ŠPORT BY STE ODPORUČALI? KTORÉ ŠPORTY MÁTE RADA?

Najlepšie je vybrať si taký šport, ktorý nás bude baviť. Väčšina žien, ktoré ku mne chodia, cvičí v posilňovniach. Na posilňovni je výborné, že cvičíte s inými ľuďmi. Nájdite si takú, v ktorej sa cítite dobre, dôležitá je aj vzdialenosť a zloženie ľudí, ktorí v nej cvičia. Nie každý má rád posil-



ňovňu plnú mladých krásavíc a borcov, možno je vhodnejšie nájsť si takú, v ktorej cvičia aj starší ľudia. Ideálne je mať dobrého trénera, ktorý vás bude motivovať – mal by byť tvrdý, rozumný, zábavný a najmä kamarát – ktorý vás donúti chcieť tvrdo pracovať. V päťdesiatke nemôžeme chodiť 15 minút po bežiacom páse alebo ísť na prechádzku a hovoriť tomu cvičeniu. Nie každý má dost peňazí na osobného trénera, výbornou alternatívou sú preto skupinové cvičenia. Vyberte si čas, kedy vám cvičenie najviac vyhovuje a dajte do toho vášeň. Väčšina žien nemá vášeň pre konkrétny šport, ak také šťastie máte, tento šport sa môže stať vašou základnou aktivitou. Ja mám šťastie, že ma baví viacero športov. Rada lyžujem, skialpujem, bicyklujem. Posilňovňu nemám rada. Keď zdviham činky, robím brušáky a plačem od bolesti, predstavujem si, ako budem lyžovať na prudkých zjazdovkách, alebo ako vyleziem na skialpoch na svoju obľúbenú horu. Naše telo bolo stvorené k pohybu, takže aj ženám, ktoré preferujú čítanie a umenie vysvetľujem, ako dôležité je cvičiť.

CVIČENIE NIELEN UDRŽIAVA KONDIČKU, ROBÍ NÁM RADOSŤ PRI POHLEDE DO ZRKADLA, ALE VYPLAVUJE AJ LÁTKY, VĎAKA KTORÝM SA CÍTIME VNÚTORNE DOBRE. PREDSA LEN NAJMÁ PÄŤDESIATROČNÉ ŽENY SÚ ČASTO KONFRONTOVANÉ S REALITOU, ŽE DETI ODIŠLI Z DOMU A IM ODPADLI STAROSTI A ZOSTALO VIAC ČASU NA SEBA. HLADANIE ROVNOVÁHY MEDZI VNÚTORNÝM A VONKAJŠÍM SVETOM JE V TOMTO VEKU VEĽMI DÔLEŽITÉ. AJ Z TOHTO POHLADU ZNIE CVIČENIE AKO VÝBORNÝ NÁPAD. LENŽE ŽENA AJ STARNE A V TOMTO VEKU UŽ ČI CHCE ALEBO NECHCE, BOJUJE S PRÍRODOU A ZUBOM ČASU. AKO SA JEJ DÁ POMÓCŤ POKIAĽ IDE O SKRÁŠĽUJÚCE ZÁKROKY?

Ženy po päťdesiatke by mali byť opatrné pokiaľ ide o skrášľujúce zákroky. Nie je nič komickejšie ako stará nafúknutá tvár bez vrások. U zrelšej ženy platí, že menej je viac. Odporúčam skôr venovať sa zdravej pleti bez škvŕn, rozšírených cieвок a pórov. Pleť tak vyzerá zdravšie a mladšie, aj keď má nejakú vrásku. Odstrániť na tvári „previsi“ a jemné vrásky okolo očí ponechať. Pokiaľ ide o zákroky, vhodné sú tie, ktoré stimulujú kolagénové bunky k produkcii kolagénu a tým vypínajú pokožku. Veľmi vhodné sú jemné úpravy s kyselinou hyaluronovou. S botoxom musíme narábať už opatrnejšie, ako keď sme mali tridsať.

Tak, ako si nájdete trénera do posilňovne, je dobré mať aj šikovného lekára, ktorý ovláda celý proces starnutia a ušije vám sériu ošetroení na celý rok a samozrejme prispôbi to aj vašej peňaženke. Ja sama som už veľmi opatrná, pokiaľ ide o skrášľujúce zákroky. Niekedy je pomerne ťažké odhovoriť klientku od zákroku, ktorý si vybrala, ak pre ňu nie je vhodný. Vtedy ju radšej pošlem kúpiť si pekné topánky. Starnutie na tvári by malo byť dôstojné. K päťdesiatke ešte patria pekné, zdravé, upravené vlasy a udržiavaný chrup. Cvičením si vybudujete peknú postavu a predpokladám, že päťdesiatročná žena si vie obliecť čo jej najviac pasuje. A ešte by sa päťdesiatročná žena mala sústrediť na tri P....príbizných, priateľov a pohodu. Tým si budete udržiavať v pohode aj svoj mozog.

D
DERMAPOINT

www.dermapoint.sk

Vizáž: Barbara Moravčíková
Foto: Desana Dudášová

S tým, ako sfúkne 50 sviečok na narodeninovej torte, sa začínajú pomaličky vkrádať aj prvé otázky, ktoré sú sprievodcom žien pri príchode do stredného veku. Deti pomaly odrastajú a osamostatňujú sa, ženy sú buď vydaté alebo sa po rozvode rozhodli žiť sami, prípadne ešte na pravú lásku čakajú.

Vo svojej kariére sú už schopné veci delegovať a zaučať nastupujúcu generáciu alebo sa rozhodli so životom v strese skončiť a ísť si plniť svoje sny.

MUDr. Mária Petrášová

