

V šimli ste si, že s reality šou, v ktorých sa mení vzhľad, sa na konci minulého storočia roztrhlo vrece? Fungujú na zdanlivo rôznych princípoch, ale vedú k jednému – ohromujúcej zmene pred kamerami. Asi prvá najznámejšia šou bola americká Swam (1994), v ktorej sa pomocou plastických operácií stávali škaredé káčatká labuťami. Nie všetkým labuťam sa však život nevyhnutne zmenil k lepšiemu, niektoré trpeli duševnými poruchami, hoci spojitosť s reality šou sa nepreukázala. Spomeňme ešte Revenge Body s Khloe Kardashianovou (2016) – chudlo sa vďaka zvláštnej motivácii – pomste, matke či exsnú-bencovi. Lenže keď dosiahnete svoj cieľ a na tých pár sekúnd stojíte vo svetle reflektorov a všetci zblednú závišťou, čo potom? Nezačnú sa kilá lepíť späť? Pozrite sa na Khloe alebo hociktorú svetovú celebritu, ktorá pred každou filmovou ponukou musí v posilňovni siahnuť na dno! Môže byť taký efekt trvalý?

### Skutočná motivácia

U nás frčí chudnutie – Najväčší víťaz či Extrémne premeny, a omladzovanie. Motiváciu ľudí, ktorí sa prihlásili do šou O 10 rokov mladší, je konečne so sebou niečo urobiť po otvorenej tvrdej kritike. Paralela s vitrínou nie je celkom od vecí. Každodenný život je predsa tiež vitrínou, kde vystavujeme svoju vizáž, výkon, správanie a dostávame „spätnú väzbu“. Psychologička Elena Brozmanová si však nemyslí, že negatívne hodnotenie by účinkujúcich do niečoho nakoplo. Podľa nej ho skôr len ticho pretrpia. „Tento prvok je dôležitý len pre šou, lebo čím znechutenejšie reakcie na začiatku, tým väčší efekt sa dostaví na konci relácie.



# Nové ja na počkanie

Relácia Extrémne premeny pritiahla k obrazovkám rekordné množstvo Slovákov.

**Keby ste mali finančné možnosti a dokázali by ste vrátiť čas, čo by ste na sebe zmenili? Kilá, vrásky, zuby?**

TEXT Alexandra Žilavá

FOTO archív Tv Markíza, Shutterstock

V skutočnosti si väčšina účastníkov skôr pomyslí – Chceš na sebe niečo zmeniť? Nič ťa to nestojí, tak tú hanbu hádam pretrpíš! Najmä nový chrup je vysoká položka, ktorá zataží rodinný rozpočet, a veľké lákadlo pre tých, ktorým zuby

dlhé roky chýbali.“ Okrem financií sa potom môžu objaviť ďalšie motívy – potreba dať o sebe vedieť, zverejniť sa a zvýšiť tak svoju cenu pri hľadaní práce alebo partnera, lebo sa na mňa díva polovica Slovenska.



## Náša osobnosť odoláva

Fyzická zmena nie je všelikom na úspech ani na citové problémy, ktoré sa nedajú vyriešiť pred zapnutými kamerami. Príkladom by mohla byť šou Swam. Po premene na krásnu labuť sa rozviedla väčšina účastníčok a neboli u nich ojedinelé ani psychické problémy. Keď sa dostali späť do reality, museli sa vyrovnáť s emocionálnou stránkou vecí na vlastnú päsť. Dôležitá otázka je, či vystupovanie v šou a niekoľko dní či mesiacov s odborníkmi naozaj môžu zmeniť život či osobnosť, alebo ide len o tie nové zuby. „Úprimne – nie je to možné,“ hovorí psychologička Elena Brozmanová. „Pôvodná osobnosť má totiž silnú tendenciu odolávať. Treba ju neustále

**Keby ste mali možnosť pred 20 rokmi zdravo žiť a hýbať sa, využili by ste ju alebo by ste si radšej vzali tabletku? Drvivá väčšina by siahla po tabletke.**

posilňovať. A zmena života nesúvisí len s tým, čo chceme, ale aj s tým, kde a ako žijeme. Aj keď je tu možnosť, že týchto ľudí ešte nikto nikdy ‚nepostrčil‘ a pred kamerou to môže vyzeráť ako dobrý štart, ťažko povedať, či im to vydrží, keď sa vrátia do reality. Nakoniec aj Popoluška z rozprávky sa vo svojom prostredí prestala správať ako princezná. Či nie?“

## Rozhodneme sa zle

Aj nové dlhodobé štúdie ukazujú, že skutočne najväčšími osobnostnými zmenami prejdeme do dvadsiatky. Pripúšťajú, že i neskôr je zmena možná, vyžaduje si však oveľa viac úsilia a deje sa pomalšie. Prostredie utvára našu osobnosť určitým spôsobom – núti nás rozvíjať vlastnosti a návyky, ktoré sú nám cudzie. Lenže ak tlak pomíne, vrátíme sa k tomu, akí sme v skutočnosti. Tak to funguje aj v reality šou. A ešte jedna paralela. V tejto súvislosti je pozoruhodný výskum na amerických pacientoch s vážnymi kardiovaskulárnymi ochoreniami, ktorých sa pýtali – Keby ste mali možnosť pred 20 rokmi zdravo žiť a hýbať sa, využili by ste ju alebo by ste si radšej vzali tabletku? Drvivá väčšina, až 80 percent, by siahla po tabletke. Takí sme my ľudia. Chceme všetko ľahko a hneď. Skutočná zmena v živote je vecou rozhodnutia vyjsť zo zabehnutých kolají a skutočne pevnej vôle. A to je veľmi ťažké. Zmeniť svoj život, byť šťastnejší a zdravší – toto pranie musí vychádzať z vnútra, ani nakopnutie v podobe zmeny v reality šou na to nestačí.

## 1. NEISTÝ SKALPEL

Aj pri estetickej chirurgii sa už dá šetriť čas. „Posledných pár rokov sa do popredia čoraz viac dostávajú kombinované plastickochirurgické zákroky. Pacienti sú odvážnejší a žiadajú výraznejšie zmeny s čo najkratšou pracovnou neschopnosťou a rekonvalescenciou,“ víta posuny v tomto odbore plastický chirurg Martin Boháč. Zákroky na rôznych miestach na tele tak možno kombinovať a robiť naraz – napríklad odsáť podbradok a urobiť facelifting alebo zákrok na tvári a súčasne na inom mieste na tele – korigovať viečka a odsáť tuk na bruchu. Alebo odsáť tuk na bruchu a vyplniť ním prsníky. Čas však stále potrebuje hojenie. Niekedy môže trvať celé mesiace. „V prípade operácie nosa sa odporúča čakať na definitívne hodnotenie výsledku pokojne 6 až 12 mesiacov,“ upozorňuje.

**MIMO ZÁZNAMU:** Môže to vyzeráť, že dotyční sa zveria do rúk chirurgovi a o svojom tele vôbec nerozhodujú, ale realita je iná – konzultácia pred zákrokom je potrebná. „Je rovnako dôležitá ako dobre vykonaná operácia,“ vysvetľuje docent Boháč. A to najmä vtedy, ak má pacient nereálne očakávania. „Len pacient, ktorý absolvoval dôkladnú konzultáciu, môže byť spokojný, a to napriek komplikáciám, ktoré hrozia vždy.“ Na čo sa tak pri extrémnych premenách nehladá, je dobrá rada, že je vždy lepšie začať s menej invazívnymi zákrokmi. Výsledky operácií majú totiž svoju životnosť a ak sa s nimi začne príliš skoro, pacient musí počítať s tým, že je vysoká pravdepodobnosť reoperácie.

S odstránením nadbytočnej kože počkajte, kým sa vaša hmotnosť ustáli.



## 2. NIE KEDY, ALE DOKEDY

V prípade neinvazívnych zákrokov nie je ani tak otázka, kedy efekt na tvári uvidíte, skôr ako dlho vydrží.

„Efekt botulotoxínu nastupuje do 48 – 72 hodín, no plne sa rozvinie až do 14 dní. Pretrváva 4 až 6 mesiacov a potom sa funkčnosť svalu vráti do pôvodného stavu. Kyselina hyalurónová viaže vodu a zväčšuje svoj objem. Efekt čiastočne vidieť hneď po aplikácii, no plne sa rozvinie do 3 týždňov. Jej trvácnosť závisí od mnohých faktorov, niekedy je to až 2 roky. Mezonite sa po niekoľkých mesiacoch po aplikácii rozložia, no ich pôsobením vzniká nový kolagén, čím sa koža a podkožné tkanivo spevňujú,“ vysvetľuje doktorka Zuzana Kožuchová z Kliniky estetickej medicíny v Košiciach. Každý miniinvazívny zákrok vykonávaný injekčnou technikou môže spôsobiť modrinu, opuch, prípadne prechodné

začervenanie. „Tieto nežiaduce účinky však do niekoľkých dní úplne vymiznú,“ vysvetľuje lekárka.

### MIMO ZÁZNAMU:

**Na botulotoxín sa môže objaviť vzácne prudká alergická reakcia, ktorá sa prejaví opuchom celej tváre, krku, dušnosťou alebo mdlobami. Ak sa vyskytnú iné nežiaduce účinky, napríklad ochrnutie nervu, sú spôsobené neodbornou aplikáciou. To je dôvod, prečo vám botulotoxín môže vpichnúť len lekár so skúsenosťami. Ak sa injekcie podávajú príliš často alebo vo vysokých dávkach za sebou, môžu sa vytvoriť protilátky, ktoré účinok botulotoxínu znižujú.**

## 3. ROZHODUJE MOTIVÁCIA

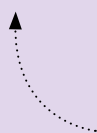
„Výsledky redukcie hmotnosti sú u každého individuálne, rozhoduje vek, počiatočná hmotnosť aj genetiká. Za prvé dni sa dokážete odvodniť, zbaviť sa toxických látok a iných škodlivín a pripraviť telo na zhadzovanie nadbytočných kilogramov,“ vysvetľuje diabetologička Katarína Černá. A na to treba čas. Aj keď podľa odborníčky niektorým pacientom s nutrične vyváženými redukčnými programami sa podarí schudnúť aj 15 kilogramov za



2 mesiace. A či sa pred kamerami chudne lepšie? Najdôležitejšie je rozhodnutie. To tvorí asi 40 percent úspechu, 35 je potom vedieť, ako na to, alebo mať dobrého výživového poradcu a 25 percent je pevná vôľa.

### MIMO ZÁZNAMU:

**Pri krátkodobom chudnutí či detoxikácii organizmu dochádza predovšetkým k zrýchleniu metabolizmu a odvodneniu, nie k úbytku nadbytočných tukových buniek. Efekt teda uvidíte, ale nebude trvalý. „Pokiaľ ide o dlhodobé chudnutie bez jojo efektu, nepôjde to bez nutrične vyváženého programu, ktorý obsahuje sto percent odporúčanej dennej dávky vitamínov, minerálov, stopových prvkov a aminokyselín. Len vtedy je diéta bezpečná,“ vysvetľuje Katarína Černá.**



**Bielenie príde na rad až po opravení pokazených zubov.**

## 4. ÚSMEV Z HOLLYWOODU

V súčasnosti sa aj v stomatológii dajú robiť výkony „na počkanie“, ale... „Rana po vytrhnutí zuba vyzerá inak na druhý deň, o mesiac alebo o pol roka. Ak chce stomatológ adaptovať zubnú náhradu, musí počkať, až sa všetko zahojí, čo môže trvať niekoľko týždňov, ale i mesiacov. Za pár dní možno vykúzlil len dočasné estetické riešenie,“ vysvetľuje stomatológ MUDr. Miroslav Novotný. Pred tým, ako lekár zavedie implantát, musí napríklad zväžiť, či je dostatočné množstvo kosti v mieste, kde má byť uchytený,

či nie je znížená orálna hygiena, alebo pacient nemá parodontózu. „To všetko znižuje percento úspešnosti, že zavedený implantát telo prijme a udrží sa na svojom mieste,“ upozorňuje zubný lekár. V súčasnosti však existuje málo estetických a zdravotných problémov, ktoré by sa nedali riešiť.

### MIMO ZÁZNAMU:

**Podľa doktora Novotného súčasnosť ponúka riešenia aj pacientom so strateným alebo so zdevastovaným chrupom, ale všetko má svoje hranice. Limitom môže byť cena, čas strávený v kresle alebo zdravotný stav pacienta. Platí aj to, že bielenie a ďalšie estetické ošetrenia prídu na rad až po opravení pokazených zubov v celej ústnej dutine. 2**

