

# Prirodan i SVJEŽ izgled

LJETO KAKVO PAMTIMO  
I LJEPOTA KOJU DANAS  
MOŽEMO BIRATI

POSTOJE NEKA LJETA KOJA NIKADA NE IŠČEZNU. NE OSTANU U FOTOALBUMIMA ni na društvenim mrežama, nego negdje duboko u nama, u mirisu borova, zvuku cvrčaka i osjećaju toplog kamena pod bosim stopalima. Kada zatvorim oči, još uvijek mogu vidjeti ta ljeta svog djetinjstva.

Sjećam se mola na kojem smo svako jutro ostavljali ručnike kao da time rezerviramo svoje malo mjesto pod suncem. Nakon toga satima smo skakali u more, natjecali se tko će napraviti bolju lastu, "bombicu" ili izdržati dulje pod morem. Vrijeme tada nije postojalo i nitko nije gledao na sat; znali smo samo da je dan završio kada bi sunce počelo tonuti prema horizontu.

Sjećam se i toplih kamenih stijena ispod rovinjske Crkve svete Eufemije. Danas se šah često igra na ekranima mobitela, ali tada smo figure pomicali rukama, sjedeći na suncem ugrijanom kamenu otoka Sturaga, dok se u pozadini čuo šum mora i glasovi kupača. Možda partije nisu bile vrhunske, ali uspomene jesu. Bio sam dječak iz Zagreba koji je s obitelji odlazio na more, u Rovinj, destinaciju koja je obilježila mnoga moja ljeta i ostala dio najljepših uspomena iz djetinjstva. Tada nije bilo mobitela, interneta, selfieja, filtera ni aplikacija koje su brojale kalorije. Postojali su samo sunce, more i beskrajni dani koji su se činili kao da nikada neće završiti.

Ujutro bismo odlazili na plažu i vraćali se tek kada bi se upalila prva rasvjeta na rivi. Danas se pomalo nasmijem kada se sjetim koliko smo bili neoprezni. Zaštitni faktor bio je gotovo nepoznat pojam, osim one Coppertone kreme, a mnogi su se mazali maslinovim uljem vjerujući da će tako brže potamnjeti.

I jesmo. Bili smo preplanuli, sretni i bezbrižni, ali sunce, kao i vrijeme, uvijek vodi svoju tihi evidenciju. Godinama kasnije počnu se pojavljivati sitne bore oko očiju, pigmentacije na obrazima i znakovi umora koje ne osjećamo iznutra, ali ih vidimo u ogledalu. Tu počinje moderna estetska medicina, ne kao borba protiv starenja, nego kao pokušaj da lice ponovno uskladimo s energijom koju osjećamo u sebi. Jer većina mojih pacijenata ne želi izgledati dvadeset godina mlade. Žele izgledati onako kako se osjećaju. Kao što svako ljeto ima svoj miris, svoju pjesmu i svoje uspomene, tako i svaka koža ima svoje potrebe. Ne postoji jedan čarobni tretman koji odgovara svima, ali postoji nekoliko provjerenih saveznika kojima se iz godine u godinu vraćam. Kada me pacijenti pitaju kako tijekom ljeta izgledati svježije, odmorno i prirodno, ovo je pet tretmana za lice koje najčešće preporučujem.

## HYDRAFACIAL - tretman za hidrataciju, svježinu i prirodan sjaj kože

Prije mnogo godina jedina priprema kože za ljeto bila je kvalitetna krema i nada da će sunce učiniti ostalo. Danas znamo mnogo više. HydraFacial je postao jedan od mojih omiljenih tretmana upravo zato što ne mijenja lice, nego koži vraća ono što joj nedostaje - hidrataciju, svježinu i sjaj. To je poput proljetnog čišćenja kuće nakon duge zime. Koža ponovno diše, a ponekad je upravo to dovoljno da izgledamo nekoliko godina odmornije.

## BOTOX - diskretno osvježanje bez promjene izraza lica

Kada sam početkom 2000-tih počeo raditi botox u Londonu, mnogi su ga promatrali s dozom nepovjerenja. Danas je postao jedan od najistraživanijih i najpopularnijih tretmana koje nudi estetska medicina, no oko njega i dalje postoji jedna velika zablude. Neki ljudi misle da je cilj botoxa promijeniti lice. Nije. Najbolji botox je onaj koji nitko ne primijeti.



Kada je pravilno primijenjen, botox može ublažiti bore nastale mimikom te ukloniti umoran ili ljutit izgled koji lice ponekad poprimi, a da pritom ne promijeni osobnost ni prirodnu ekspresiju osobe. S mikro botox i baby botox dozama (fun fact, ja sam prvi nazvao male doze botoxa - baby botoxom, i to u jednom članku za engleske novine još početkom 2000-tih, a sada se taj termin koristi u cijeloj struci) umjetnički i bez traga bore se mogu ublažiti i koža pomladiti.

Botox za prekomjerno znojenje pazuha je još jedan odličan tretman za dugo toplo ljeto.

## BIOSTIMULATORI I SKINBOOSTERI

- prirodna stimulacija kolagena

Postoji nešto fascinatno u činjenici da naše tijelo i dalje kroz godine, makar je koža sve starija, zna proizvoditi kolagen, samo mu ponekad treba mali poticaj.

Plinest polinukleotidi, Sunekos, krvna plazma (PRP), skinboosteri i mnogi drugi biostimulatori, kojih danas ima jako puno, predstavljaju jedan od najuzbudljivijih segmenata moderne estetske medicine.

Ne djeluju poput šminke niti skrivaju problem. Oni potiču kožu da sama ponovno radi ono što je nekada radila prirodno. Volim ih usporediti s dirigentom koji ponovno okuplja orkestar nakon duge stanke. Instrumenti su cijelo vrijeme bili ondje, samo im je trebalo malo pomoći da ponovno zasviraju. Koža dobiva sjaj, brišu se bore i pore, nestaju pigmentacije, a koža dobiva nazad svoj elastičnost koju je odavno zaboravila da ima. Koža je opet zdrava, koža opet pjeva.

## CLEAR SILK LASERI ZA POMLAĐIVANJE KOŽE

- moderna tehnologija protiv oštećenja od sunca

Kao liječnik koji već desetljećima radi s laserima, i vlasnik najvećeg laserskog centra u Hrvatskoj, još uvijek osjećam određeno uzbuđenje kada vidim što današnja tehnologija može postići. Sjećam se vremena kada su oporavci nakon laserskih tretmana trajali tjednima. Danas suvremeni laseri mogu postići impresivne rezultate uz mnogo manje nelagodnosti i znatno kraći oporavak.

Posebno ljeti često preporučujem Clear Silk laser tvrtke Sciton, jer djeluje nježno, ugodno i praktički bez oporavka. Uz redovito korištenje SPF zaštite nema potrebe za brigom oko izlaganja suncu, što ga čini idealnim izborom tijekom toplijih mjeseci. Tretman je bezbolan, vraća koži sjaj, potiče pomlađivanje, smanjuje fine bore i proširene pore te ublažava crvenilo. Ne brišemo godine ni uspomene; brišemo oštećenja koja nisu trebala biti ondje. A to je velika razlika.

## EMFACE - lifting i toniranje lica bez igala+

Da mi je netko prije dvadeset godina rekao da ćemo jednog dana moći jačati mišiće i raditi lifting lica bez igala i bez operacije, vjerojatno bih bio skeptičan. Danas je to stvarnost.

DR. NIKOLA MILOJEVIĆ  
OTKRIVA 5 NAJBOLJIH  
TRETMANA ZA SVJEŽI  
I PRIRODAN IZGLED  
OVOGA LJETA



EmFace je jedan od onih tretmana koji savršeno prikazuju smjer u kojem ide moderna estetska medicina. Kombinira elektrostimulaciju mišića lica s radiofrekvencijskim valovima koji pomažu zatezanju kože i poticanju stvaranja kolagena. Manje invazivno, prirodnije i pametnije. Tretman ne boli, oporavka nema, a rezultati su fantastični. Ne mijenjamo anatomiju, nego pomažemo organizmu da bolje iskoristi ono što već posjeduje.

Evo i bonus tretmana za ovo ljeto, tretman za još bolje mišićavo tijelo na plaži, a s manje vidljivog celulita i masnih naslaga.

## EMSCULPT NEO - napredni tretman za oblikovanje tijela

Priznajem, uvijek mi je bila simpatična ideja da netko može graditi mišiće dok leži na krevetu. Da mi je netko to rekao dok sam studirao medicinu u Londonu, vjerojatno bih se nasmijao. Danas je EmSculpt Neo jedna od najzanimljivijih tehnologija koje imamo. Jedan tretman EmSculpt Neo za trbušne mišiće može izazvati kontrakcije ekvivalentne približno 20.000 trbušnjaka u teretani. Naravno da ništa ne može zamijeniti šetnju uz more, planinarenje ili dobar trening, ali može pomoći ljudima koji žele dodatni poticaj, definirati mišiće i istovremeno smanjiti masne naslage. A ponekad upravo mali poticaji stvaraju velike promjene.

Ovaj tretman može podignuti stražnjicu, stvoriti trbušnjake, ojačati ruke, smanjiti masne naslage. EmSculpt Neo je još jedno čudo moderne estetske medicine. Nakon više od dva desetljeća rada u estetskoj medicini, od Harley Streeta u Londonu do Zagreba, i nakon više od stotinu tisuća izvedenih tretmana, često me pitaju što je zapravo ljepota. Nekada sam mislio da je odgovor skriven u savršenim proporcijama. Danas mislim drugačije. Ljepota je kada osoba izgleda odmorno, zdravo i sretno te kada se može nasmijati bez razmišljanja o tome kako izgleda na fotografiji. Možda zato i dalje najviše volim ljeto. Ono nas podsjeća da život ne mjerimo borama, godinama, pa čak ni fotografijama, nego uspomenama. A ako nam moderna medicina može pomoći da se osjećamo malo bolje, malo svježije i malo sigurnije u sebe dok stvaramo nove uspomene, onda je već napravila nešto vrijedno. Jer cilj nije izgledati mlađe od svojih godina. Cilj je izgledati dobro u svojim godinama.

I možda je upravo u tome najveća ljepota moderne estetike. Ne da nas pretvori u nekoga drugoga, nego da nam pomogne prepoznati i sačuvati ono najbolje u sebi. Zato vas pozivam da sljedeći put, dok promatrate svoje lice u ogledalu, ne tražite prvo nedostatke. Zastanite na trenutak i prisjetite se svega što to lice nosi: osmijeh, ljubavi i ljeta koja pamтите. Prisjetite se nekog davnog ljeta na našem prelijepom Jadranskom moru, na nekoj prekrasnoj plaži, zvuka valova koja udaraju o mol ili sjaja vatrometa s neke davne ribarske fešte ili svitanja zore na nekoj stijeni uz prvi poljubac. Jer prava ljepota nikada nije bila samo pitanje izgleda. Ona je spoj uspomena, samopouzdanja i načina na koji živimo vlastitu priču. A kada moderna estetika služi toj svrsi, tada postaje mnogo više od tretmana. Postaje nježan podsjetnik da je vrijedno brinuti o sebi, uživati u sadašnjem trenutku i s radošću dočekati svako novo ljeto koje dolazi. ■