



Začátek byl tím nejhorším: ledový gel, který mi Veronika nanášela na břicho, studil opravdu děsně. Bez něj to ale nejde, hlavice ultrazvuku pak po kůži lépe klouže.

Při kavitaci pomocí ultrazvuku se uvnitř tukových buněk vytvářejí bubliny, které vzápětí explodují. Nic takového jsem ale necítila, nic mě nebolelo. Po skončení zákroku jsem musela častěji chodit na záchod – skoro každých 20 minut.



Poslední částí zákroku je lymfodrenáž, která pomáhá odplavit z těla uvolněný tuk. Nebylo to pohodlné, ale nebolelo to. Jakkoli to zní neuvěřitelně, kavitace dokazuje, že je vážně možné zhubnout pár centimetrů bez bolesti a odříkání.

# TEST: vyzkoušeli jsme KAVITACI

CO KDYBY VÁM NĚKDO TVRDIL, ŽE MŮŽETE ZHUBNOUT BEZ DŘINY, BOLESTI A ODŘÍKÁNÍ? PĚKNÁ HLOUPOST, ŽE? ULTRAZVUKOVÁ KAVITACE PŘESNĚ TOHLE SLIBUJE. VÁŽNĚ? TAK SE PŘESVĚDČÍME.

TEXT EMMA BRANNAN

**K**aždá z nás by chtěla být štíhlá. Ale i když držíme ty nejdrsnější diety a cvičíme jak o život, vždycky se nějaký ten přebytečný špiček najde. Pro tyhle případy je tu liposukce, ale ta je dost drahá a navíc i bolestivá.

Ovšem údajně existuje ještě jedna možnost – ultrazvuková kavitace. Jedná se o metodu vyvinutou v Itálii, která slibuje ztrátu 2 až 6 centimetrů na objemu už po jediném ošetření. Zní to až moc krásně, než aby to mohla být pravda, ale když se mi v salonu Yes Visage naskytlá příležitost si zákrok vyzkoušet, šla jsem do toho. Webové stránky kliniky tuto formu liposukce výslovně propagují jako „bezbolestnou“, když jsem ale v doprovodu fotografa dorazila na místo, byla jsem docela nervózní. Prostředí

kliniky vypadalo útulně, svíčky v koupelně, relaxační hudba... Při vstupu na ošetřovnu mě ale praštil do nosu těžký nemocniční zápach. Vzápětí jsem si uvědomila, že jde o nějaký antiseptický nebo dezinfekční prostředek. V místnosti panoval klid, stálo tam jen lehátko pokryté prostěradlem a hypermoderně vyhlížející ultrazvuk. Sympatická Veronika, obsluhující kavitací přístroj, se mě zeptala, na které partii mého těla se bude zákrok provádět. Zvolila jsem břicho. Na její pokyn jsem si svlékla kalhoty, vyhrnula tričko a začalo měření. Měřila tři různé oblasti a označovala je černou fixou, aby je mohla po proceduře znovu přesně přeměřit. Položila jsem se na lehátko, Veronika mě přikryla ručníkem a ošetření mohlo začít. Přiznávám, malinko jsem se bála, co bude.

## Buněčná exploze

Hned na začátku přišlo to zdaleka nejhorší z celé procedury – pomazala mi břicho ledovým gelem. V ruce jsem měla pevně svírat kovovou tyčinku, čímž se nejspíš uzavíral nějaký obvod (když jsem ji totiž pustila, přístroj se zastavil). Pak jsme začaly. Veronika mi jezdila hlavicí pomalu a pevně v malých kroužcích po břiše. Předem mě upozorňovala, že možná uslyším různé podivné zvuky, a opravdu – můžete vnímat takové bzučení, jak vám ultrazvuk prochází tělem. Ten zvuk máte ale jen v hlavě, nikdo jiný ho slyšet nemůže. Bylo to divné a trochu nepříjemné, mužům to prý obvykle vadí mnohem víc než ženám. Dál už se vlastně nedělo nic, jen jsem musela dalších 45 minut ležet. Já odpočívala, ale v mém těle se odehrávaly šílené věci. Při kavitaci se vytvářejí uvnitř tukových buněk bubliny, které vzápětí explodují. Tuk, který se po „explozi“ uvolní do těla, je metabolizován játry a zpracován stejným způsobem jako tuk přijatý s jídlem. V následujících dvou až třech dnech po ošetření se doporučuje pít hodně vody, vyhnout se alkoholickým nápojům, aby

se játra mohla zaměřit na odbourávání tuku. Mezi uváděné nežádoucí účinky patří jen zarudnutí ošetřované oblasti, nezvyklá žízeň a mírná nevolnost ihned po zákroku; všechny by měly brzy vymizet, když budete pít dost vody.

Víc než cokoliv jiného jsem se v tu chvíli začala trochu nudit. Taký se mi chtělo na záchod (už asi působila terapie) a měla jsem hlad – ten byl nejspíš psychosomatického původu, protože jsem obědvala. Pak ten malý přístroj zapípal a bylo hotovo. Tedy vlastně ještě

## VYPLATÍ SE VĚDĚT

- 1 Kavitace není vhodná pro léčbu obezity. Je určena hlavně k vymodelování těla, odstraňuje tuk z partií, na které nezabralo cvičení a dieta.
- 2 Nedoporučuje se v případě onemocnění jater, ledvin či srdce, při vysokém krevním tlaku, nedostatečné funkci lymfatického systému a také máte-li v těle kovový implantát.
- 3 Cena za jednu proceduru se pohybuje zhruba od 900 do 4000 Kč podle velikosti ošetřované oblasti.
- 4 Principem kavitace je rozbití tukových buněk v podkoží působením nízkofrekvenčního ultrazvuku. Ty jsou pak odvedeny lymfatickým systémem.

ne, teď přišla na řadu další fáze. To nejdůležitější jsem už měla za sebou, nicméně po ultrazvukové kavitaci se doporučuje podstoupit ještě lymfodrenáž na podporu odplavení uvolněného tuku z těla. Přesunuly jsme se tedy do jiné místnosti, kde mě Veronika potřela nějakým olejem vonícím po mentolu a potom mě od kotníků až po žebra zabalila do plastové fólie. Lehla jsem si na jiné lehátko, Veronika na mě pro změnu navlékla jakési kalhoty s velmi vysokým pasem a upozornila mě, že to bude trochu škrtit. Pak mi donesla sklenici vody a řekla, že ji mám zavolat, kdyby se mi špatně dýchalo. To mě poněkud znepokojilo... Co mě ještě čeká?

Kalhoty se začaly nafukovat. Pomalu se plnily vzduchem, který od kotníků postupoval výš a výš po nohách a nakonec mi tlačil na břicho. Takhle nějak se musí cítit člověk, kterého polyká obří anakonda. Tlak narůstal asi tři minuty, pak se oblek vypustil a celý cyklus začal nanovo. Vypila jsem skoro celou sklenici vody, kterou jsem dostala, a vleže prolistovala pár časopisů. Nic víc.

## Světě, div se, ono to funguje!

Ve chvíli, kdy přístroj zapípal, jsem si už zase potřebovala urgentně odskočit. Efekt je zjevně opravdu rychlý. A znovu následovalo měření... Necítila jsem žádnou změnu a neměla jsem pocit, že bych vypadala jinak. Výsledky ovšem mluvily samy za sebe: zhubla jsem něco mezi 3 a 4 centimetry. Opravdu působivé! Po ošetření jsem byla trochu unavená a později odpoledne mě příšerně rozbolela hlava. Dávám za to vinu kombinaci lehčí dehydratace s bzučením v hlavě. Taky se mi pak chtělo často čurat, a tím myslím opravdu hodně často: každou hodinu až dvě v průběhu dalších několika dnů. Už druhý den jsem ale viděla změnu a kalhoty mi byly volnější, jedním slovem paráda.

Klinika doporučuje v průměru šest návštěv, záleží jen na tom, jakého výsledku chcete dosáhnout; zákrok však nelze podstoupit častěji než jednou týdně. Jsem 3 týdny po kavitaci a moje míry jsou stále stejné jako po ošetření, aniž bych kvůli tomu musela trávit víc času v posilovně nebo držet dietu. No rekněte, co víc si přát? ■