

# MADAMA

Cena: 4,69 € • 12/2025  
Cena pre predplatiteľov: 3,74 €

MADAM  
MILUJE  
KOŽU

CATHERINE  
ZETA-JONES  
Trochu temná,  
navždy elegantná

Monogamia  
nefunguje,  
žijem  
v otvorenom  
vzťahu

NAŠE  
VIANOCE

MENEJ DOKONALOSTI, VIAC RADOSTI  
+ 100 TIPOV NA FANTASTICKÉ DARČEKY

m  
NEWS & MEDIA  
holding

12

9 771338 100007

# ZÁZRAK V BUNKKOVEJ SPRÁVE

Všetci dnes hovoria o exozómoch. Naozaj všetci! A túto pozornosť si patrične zaslúžia, pretože ide o najväčší beauty objav za posledné obdobie, ktorý má potenciál zmeniť pravidlá hry.

**K**eď nás niečo zaujíma, ideme do hĺbky a to platí aj o exozómoch. Nedajú sa hodiť do vreca s inými revolučnými zázračnými omladzovačmi, je v nich totiž oveľa viac. Exozómy už nie sú len trendom v estetike, v súčasnosti patria medzi najperspektívnejšie nástroje v regeneračnej medicíne. Vedeli ste, že sa využívajú aj na intímne partie? No vidíte... A tak sme podebatovali s plastickou chirurgičkou MUDr. Evou Jankovich, MPH, zo SOUMÉÉ Aesthetic & Longevity Clinic.

**Ako by ste úplne jednoducho vysvetlili: čo je to exozóm a čo presne robí v pokožke? Čo vás ako lekárku na ňom fascinuje?**

Exozóm by som opísala ako mikroskopického poslíčka medzi bunkami. Je to prirodzený spôsob, akým bunky medzi sebou komunikujú – namiesto slov si vymieňajú signálne molekuly, ktoré ovplyvňujú správanie ostatných buniek. V pokožke tieto drobné „posolstvá“ dokážu nasmerovať procesy hojenia, regenerácie a rovnováhy. Nie je to o okamžitom efekte, ale o tom, že učia bunky znovu sa správať mladšie a múdrejšie. Čo ma na exozómoch fascinuje, je tá inteligencia prírody – stačí poslať správny signál a telo vie, čo má robiť. V estetickej medicíne to vnímam ako krásnu metaforu: nejde

o to meniť, ale pomáhať veciam fungovať lepšie. **Prečo je dôležité, z akého zdroja exozómy pochádzajú? Aký je rozdiel medzi rastlinným a živočíšnym pôvodom?**

Exozómy sú ako malé informačné balíčky a to, z akých buniek pochádzajú, zásadne ovplyvňuje, aké informácie nesú a ako ich naše telo dokáže prijať. V Európe sa kladie veľký dôraz na bezpečnosť, etiku a biokompatibilitu, preto sa v bežnej estetickej praxi nepoužívajú exozómy živočíšneho ani humánneho pôvodu. Dôvod je jednoduchý – ide o biologické materiály, pri ktorých existuje riziko imunitnej reakcie alebo prenosu nežiaducich látok, a legislatíva ich povoľuje len v rámci klinických výskumov.

**Mnohé značky dnes tvrdia, že používajú exozómy, no v skutočnosti ide o „marketing“. Podľa čoho vie laik rozlíšiť pravú biotechnológiu?**

Je pravda, že pojem exozómy sa stal módnym a nie vždy sa používa presne. Skutočné exozómy však nie sú len „zložka“ – sú výsledkom presne definovaného biotechnologického procesu. Dôveryhodný produkt by mal mať jasne uvedený pôvod buniek, transparentnú metódu izolácie a čistenia, laboratorne testovanie sterility a stability a ideálne vedecké alebo klinické dôkazy účinku. Ak výrobca tieto údaje neuvádza a v zložení nájdete len neurčité výrazy ako „exosome like“ či „exosome-inspired blend“,



MUDr. Eva Jankovich,  
MPH

pravdepodobne nejde o biologicky aktívne exozómy, ale o látky, ktoré ich účinok len napodobňujú. Platí jednoduché pravidlo: pravé exozómy sú overiteľné – majú pôvod, proces a dôkazy.

#### **Majú exozómy aj reálny medicínsky presah?**

Áno, a práve v tom spočíva ich skutočný potenciál. Ich schopnosť prenášať „hojivé signály“ medzi bunkami sa využíva nielen v dermatológii, ale aj pri liečbe chronických rán, popálenín, či zápalových ochorení kože. Dokážu podporiť angiogenézu, urýchliť tvorbu kolagénu a znížiť zápalovú odpoveď, vďaka čomu sa tkanivá hoja rýchlejšie a s menším rizikom jazvy. Pre mňa ako lekárku je fascinujúce, že ide o terapiu, ktorá nepridáva nič zvonku, ale aktivuje vnútornú múdrosť tela.

#### **Aký typ problémov riešia exozómy v intímnej oblasti?**

Využívame ich pri obnove hydratácie, pružnosti a komfortu slizníc, ktoré s vekom, po pôrodoch alebo v menopauze prirodzene oslabujú. Podľa na-



Pokročilé kórejské exozómy z kmeňových buniek damažskej ruže na pleť, vlasy aj intímnu oblasť.

šich klinických skúseností aj vedeckých štúdií exozómová terapia pomáha pri: syndróme vaginálnej atrofie, miernej inkontinencii a ochabnutí tkaniva po pôrode, po menopauze, po laserových a chirurgických zákrokoch, pri opakovaných zápaloch či mikrotraumách. Na rozdiel od iných rejuvenačných techník neprináša do tkaniva nové bunky ani teplo, ale prebúda tie, ktoré už tam sú. Je to veľmi jemná, prirodzená cesta, ako obnoviť rovnováhu, vitalitu a komfort v ženskej oblasti, ktorá si zaslúži rovnakú pozornosť ako pleť.

## Vyskúšali sme ošetrovanie SkinPen s exozómami – novú éru omladenia pokožky

Exozómová terapia má výnimočne široké využitie – dá sa aplikovať samostatne alebo po ošetreniach ako mikroihličkovanie, laser či piling, kde pomáha regenerácii pokožky a skracuje čas hojenia. Naj-

### Exozómy + mikroihličky sme podstúpili na klinike ENVY v Košiciach.

väčší prínos má: pri starnúcej alebo unavenej pleti – zlepšuje hustotu kože, elasticitu a jas, citlivej alebo začervenej pokožke – tlmí zápal a posilňuje ochrannú bariéru, rôznych jazvách a poškodeniach kože – podporuje regeneráciu a znižuje riziko hyperpigmentácií, ale aj keď máte len dehydratovanú

pleť, budete nadšené, pretože obnovuje rovnováhu v medzibunkovom prostredí.

Naša figurantka Zuzka má 55 rokov a exozómy si vyskúšala v kombinácii s mikroihličkami SkinPen na klinike ENVY v Košiciach. Je to ich osvedčené kombo, vďaka ktorému kombinujú dve účinné terapie: mikroneedling v podstate znamená, že pokožka sa na chvíľu „zraní“, aby sa mohla sama uzdraviť a vyprodukovať nový kolagén a elastín. A keď sa k tejto metóde pridajú exozómy, vznikne niečo, čo by sa dalo nazvať malým zázrakom regenerácie.



MUDr. Ivana Hrdliková

## Čo sa vlastne deje pod povrchom

SkinPen je pero, o ktorom sme už v Madam písali, má ultratenké ihličky, ktoré vytvárajú drobné mikroskopické vpichy do pokožky. Cieľ je jasný – naštartovať jej prirodzené liečivé procesy. Keď sa vzápätí, respektíve zároveň s vpichmi na pleť naniesú exozómy, dejú sa veci! Prvá dôležitá vec: vôbec to nebolí! SkinPen precízne prechádza po tvári a následne sa aplikuje sérum s exozómami, ktoré sa okamžite vstrebáva cez mikroskopické kanáliky do hĺbky. Pokožka je chvíľu ružová, svieža, akoby po intenzívnej prechádzke v zime. Ošetrovanie trvalo asi polhodinku a nie je potrebné žiadne dlhé zotavovanie. Už na druhý deň môžete vyraziť medzi ľudí, samozrejme, vysoké SPF je nutné.

## Efekt? Pokožka ako po dovolenke

Po niekoľkých dňoch sa pleť začne meniť – jemnejšia textúra, rozjasnenie, menšie póry, linky akoby sa zľahka vyhladili. Ten pocit sviežosti sa drží ešte dlho po zákroku. Exozómy urýchľujú hojenie, tlmia zápal a podporujú regeneráciu, takže výsledok prichádza rýchlejšie než pri bežnom mikroneedlingu. Na ENVY klinike odporúčajú zopakovať zákrok o štyri týždne, vtedy je efekt dlhodobý. Aj cena 269 eur je zvládnuteľná, takže ak chcete investovať do kvality svojej pleti – nie povrchovo, ale do hĺbky, toto je ošetrovanie pre vás. Prebúdzajú prirodzené procesy v tele, nezmení váš výraz a pleť si len spomenie, aké to je, keď je oddýchnutá a zregenerovaná. **ME**

