

CHARAKTER JE VÍC

Mnoha ženám zvedl sebevědomí díky krásnějším prsům nebo nosu. Plastický chirurg **Ondřej Měšťák** pomáhal ale i jako dobrovolník v Jordánsku, kde operoval oběti syrského konfliktu.

PŘIPRAVILA: ZUZANA ZBOŘILOVÁ

O ženském sebevědomí

Jak říká můj táta, sebevědomí a pokora jsou jedny z nejdůležitějších vlastností v současném světě, které by se měly vzájemně doplňovat. Podle zkušeností z naší ambulance se ženy v sebevědomí podporují stále málo. Při konzultaci opravdu někdy stačí ženě říct, že je krásná a že žádný zákrok nepotřebuje. Často si tím ušetří operaci.

O kráse

Není to spravedlivé, ale krása důležitá je, a to prakticky ve všech lidských činnostech. Jsou na to vědecká data. Není bez zajímavosti, že lidé, kteří jsou vnímáni jako nejkrásnější, jsou vlastně zprůměrované obličejové daných společností. Krásnější lidé mají vyšší platy, menší pravděpodobnost, že dostanou pokutu nebo že budou odsouzeni. Podle mého názoru má ale větší význam charakter dané osobnosti, energie, kterou vyzařuje navenek.

O mé první operaci

Šlo o vyndání kovu po zlomenině lokte s primářem Kronichem v Rakovníku, kde jsem v té době pracoval na chirurgii. Moc mi to nešlo, kov byl vrostlý, a aby se vyndal, muselo se pořádně zabrat a já se obával, abych nepoškodil pacientku. Nakonec se nám to ale podařilo.



Ondřej Měšťák

plastický chirurg (39)

Ve své praxi se věnuje zejména estetickým a rekonstrukčním operacím prsů a břišní stěny a také výzkumu i výuce studentů na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Jako lékař působí na klinice plastické chirurgie Nemocnice Na Bulovce, 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a na klinice Esthé. Za svou vědeckou a klinickou práci získal řadu ocenění, je členem odborných společností, organizoval řadu mezinárodních konferencí. Účastnil se humanitární mise v rámci programu Treating Wounded Syrian v jordánském Ammánu. S manželkou, také lékařkou, má dceru Annu (9) a syna Alberta (6).

O mých vzorech

V profesním životě jsem měl štěstí na vzory v podobě pracovitých jedinců, kteří mě ovlivňovali v různých etapách života. Mezi ně patří můj táta Jan Měšťák, na stáži po medicíně mě hodně nasměroval Bohdan Pomahač nebo Andrej Sukop, ke kterému jsem chodil fiškusovat už jako medik.

O plastické chirurgii u nás a v zahraničí

Nejčastější zákroky v estetické chirurgii u nás jsou všechny operace prsů, plastiky víček a nosu. Některé zákroky, které se provádí v zahraničí, se u nás dělají velmi málo. Jako kuriozitu mohu uvést takzvaný Brazilian butt lift – přenos tukové tkáně z boků do zadku, který je velmi oblíbený na americkém kontinentu.

FOTO: JAROSLAV FIKOTA, ARCHIV ONDŘEJE MĚŠŤÁKA

NEŽ KRÁSA

O relaxu

Načerpát energii a zklidnit mysl mi pomáhá nespočet způsobů od meditace přes pobyt s přáteli až po sporty jako snowboarding, windsurfing a kiting. Cokoli, co člověka vytáhne do jiné reality mimo každodenní svět práce, je pro zdravou mysl prospěšné.

O humanitární misi v Jordánsku

Byla to zkušenost, možnost podívat se na medicínu také z jiné stránky. Operovali jsme oběti syrského konfliktu. Je zajímavé, jak mají lidé v různých prostředích totálně odlišné potřeby. Po návratu zpátky domů vždy dají člověku podobné zážitky nadhled nejen nad závažností problémů, které u nás řešíme.

O mé rodině

Manželka, dvě děti, táta, máma a dvě sestry. Moje rodina je to nejdůležitější na světě a vždycky se na ni těším, když se vracím z práce domů. Žena mi poskytuje neskutečné zázemí. Dříve jsem doma moc nepobyl, ale v dnešní době spolu trávíme většinu času.



O zlozvycích

Můj asi největší zlozvyk a zároveň radost bylo pracovat tak dvakrát více, než je zdravé. Snažím se s tím ale něco dělat a události poslední doby mi hodně napomohly omezit práci a soustředit se také na jiné oblasti života.

O oblíbeném jídle

Chutnají mi kuchyně z celého světa, klidně i z trhu někde uprostřed Číny. Kromě chleba s máslem, který se nikdy nepřejí, můžu jíst pořád dokola špagety pomodoro.

O plánech na letní dovolenou

Pokud to bude možné, začneme jako každý rok v Dobronicích u Bechyně na sportovním táboře Univerzity Karlovy, mém nejoblíbenějším místě už od dětství. Rád bych strávil nějakou dobu na windsurfu a kitu, na chatě a nakonec nás možná čeká židovská svatba v Izraeli.

INZERCE ▼

Vyzkoušeno na dětech

Knihy pro zdravé tělo a spokojenou duši

1991–2021
30 let
GRADA ŽIVOT MÁ GRÁDY



VYMĚŇ CHEMIÍ ZA JÍDLO

Víš, co obsahují tvoje oblíbené jogurty, kečupy, sušenky? Julita Batorová si myslela, že její děti se nikdy nezbaví alergií a častého užívání antibiotik. Ale ukázalo se, že jídlo může skutečně léčit!

ZBAVTE SE STRESU POMOCÍ VŠÍMAVOSTI

Tato kniha nabízí důkladný ponor do kurzu snižování stresu pomocí všímavosti metodou MBSR. Metoda zmiňuje symptomy spojené s chronickým onemocněním, vyhořením, rakovinou a dalšími příčinami stresu.



Program na 8 týdnů

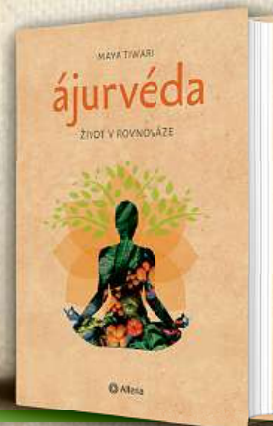


SÍLA PŘÍRODNÍ FERMENTACE

Rukověť kvašení do hloubky prozkoumává kulinařské kouzlo živých kultur. Zavede čtenáře do rozmanitého světa a chuti prospěšných látek, které si lidstvo užívá po tisíce let. Včetně jednoduchých receptů na výživná, léčivá a lahodná jídla.

ÁJURVÉDA

Knihy z Jógové řady představuje návod, jak díky vyladění stravy a každodenních rituálů dosáhnout fyzické, emocionální a duševní rovnováhy. Klíčovou roli v udržení zdraví hraje individuální jídelníček podle ročního období, pohybu a denní režimu.



Alferia

Kupujte na www.grada.cz