

Retke su prilike kada prava princeza, o čijoj se lepoti govori već decenijama, otkriva svoje beauty tajne. L&Z je imala privilegiju da, u slici i reči, pr prati posetu princeze Jelisavete Karađorđević AestheticMed centru doktorke Jasmine Lalošević

Princeza  
Jelisaveta Karađorđević

Telo je hram  
našeg duha

### Dobrodošlica za novitete

**Preparati za negu** U svetu se konstantno rade istraživanja, svakim danom otkriva se nešto novo... Izgledati drugačije - zanimljivo je i dobro za naše raspoloženje. Važno je da uvek budemo sveže i da "ne ostajemo u prošlosti". Kad god kupujem neki novi preparat, pažljivo pročitam deklaraciju i pogledam rok trajanja, baš kao i pri izboru hrane. Veoma je bitno šta se sve nalazi u preparatu koji ćete naneti na svoju kožu.

**Mejkap** Često menjam šminku, jer se i koža menja, i godišnja doba, raspoloženje, odeća... Jednom neka šminka izgleda sjajno, a drugi put grozno. Dešavalo mi se da se pred izlazak iz kuće pogledam u ogledalo i zaključim da mi se ne dopada kako izgledam. Tada skinem šminku, pa sve iz početka. Srećom, za to mi je dovoljno samo dvadesetak minuta. Uglavnom se šminkam sama, mada - kad to urade profesionalci - izgledam dvadeset puta bolje.



### Zdrave navike

**Uravnotežena ishrana** "Pametna" dijeta, pre svega, podrazumeva izbegavanje ugljenih hidrata koji se, kod osoba koje nisu više tako mlade, vrlo teško apsorbuju. Ljudii zaboravljaju da se oni lako pretvore u šećer, šećer u holesterol i - eto dijabetesa. Nekada o takvim činjenicama nisam vodila računa. Sada sam zbog njih spremna da se odreknem hrane koju volim, kao što je recimo italijanska kuhinja.

**Fizička aktivnost** Redovno odlazim na fitness - tri puta nedeljno. Osim toga, veoma mnogo šetam. Umesto da zovem taksi, veoma često pešaćim, što mi izuzetno prija.

**Vedre misli** Ako znamo da nosimo neku negativnu misao, treba da je oslobodimo pre nego što dodamo pozitivne. Kad to ne bismo učinili, jedna emocija bi pokrila drugu, a to nije rešenje. Treba očistiti negativnost, pa tek onda pustiti pozitivnost. Nikada ne smemo zaboraviti da je telo hram našeg duha!

### Ćerkinе lekcije

Na pitanje koje su najvažnije beauty tajne u koje sam uputila svoju ćerku, odgovor je: "Učila sam ja od nje i još uvek učim." Imala je sedamnaest godina kada je postala manekenka i, samim tim, pružila joj se prilika da savete za ulepšavanje dobija od vrhunskih stručnjaka. Budući da se i sada kreće u tom svetu, uvek zna šta je aktuelno. Katarina, iako ima četrdeset osam godina, sjajno izgleda. Svake nedelje ide na čišćenje lica, što ja ne radim. Moram da priznam da sam u tom pogledu pomalo lenja. Kad odem kod nje u Kaliforniju, uvek idem kod kozmetičarke koju ona veoma ceni. Ovdje, u Beogradu, redovno dolazim kod doktorke Jasmine, koja je svojom profesionalnošću ostavila na mene snažan utisak već pri prvom susretu.



### Dobri, stari sapun

Ni najbolja kozmetika nije garancija za dobar izgled. Polazim od toga da u svakom trenutku treba imati besprekorno čisto lice. U gradu čak ni sneg nije čist, a jedno lice izloženo je svim tim negativnim uticajima spoljašnje sredine (prljavštini, smogu...). Zato ga redovno perem sapunom, mada se često govori da to ne treba činiti.

### Reč dr Lalošević

Princeza ima nežnu kožu, pa klasična mezoterapija lica nije dobar izbor za nju. Kriolift tretman francuske firme Filorge u proleće i jesen, uz jedan do dva puta godišnje ponovljen Restylane, optimalan je izbor za njenu kožu.

Ovom prilikom, za ruke smo koristili Restylane hijaluronski tretman uz vitaminske koktele, dok smo Krioliftom tretirali lice, vrat i dekolte.

On je veoma popularan u Francuskoj, a - kao što samo ime kaže - zasniva se na primeni krioterapije, kojom se poboljšava mikrocirkulacija i oksigenacija ćelija kože. Aktivne supstance su vitamini A, E, C, K, koenzimi, minerali i 24 amino kiseline, koje revitalizuju kožu, a kolagen, elastin i DNA, koji se dodaju pri svakom tretmanu, naizmenično hrane kožu i deluju biostimulativno. Radi se jednom nedeljno, u seriji od 3 ili 6 tretmana.

