

ELLE

10/2010 (193)
PAŹDZIERNIK

CENA 7,40 zł
w tym 7% VAT

**BIURO JAK
WYBIEG**
MODNE ZESTAWY
DO PRACY

CZY
PIERWSZA
DAMA JEST
DOBRZE
UBRANA?

DEKALOG MŁODOŚCI

- TWÓJ PIERWSZY BOTOKS
- IGLA LEPSZA NIŻ SKALPEL
- NAJNOWSZE ZABIEGI
OCENIAJĄ SPECJALIŚCI
I KOBIETY

S.O.S.
DLA
ZŁAMANYCH
SERC

POLSKIE
BLOGERKI
TROPIA
TRENDY

JULIA ROBERTS



Moja recepta na życie:
JEDZ, MÓDL SIĘ, KOCHAJ!

IGŁA *czy* SKALPEL?

Zmarszczka na czole, kurze łapki, fałdka na brzuchu. Nie wpadaj w panikę, że pozostała ci już tylko wizyta u chirurga plastyka. O wiele szybciej i prawie bez bólu twoje problemy rozwiąże dziś medycyna estetyczna.

MARTA RUDOWICZ

JĘDRNA TWARZ

Pamiętaj, jeden problem często wiąże się z innym, dlatego dziś lepiej łączyć różne metody odmładzania. Bo one dają naturalniejszy efekt.

KURZE ŁAPKI

Medycyna estetyczna. Lekarze odradzają ich całkowite usuwanie, bo to pozbawia twarz wyrazu. Możesz je jednak lekko wygładzić, by zatrzymać proces ich pogłębiania się. Najszybciej botoksem. Tylko powiedz lekarzowi, o jaki efekt ci chodzi – naturalny czy mocniejszy. Lepsze efekty daje jednak wypełnienie kwasem hialuronowym, który przy okazji nawilża, regeneruje skórę i sprawia, że kremy lepiej się wchłaniają. Jeśli masz jędrną skórę, ale przesuszoną, wybierz serię nawilżających mezoterapii.

ZMARSZCZKI NA CZOLE

Medycyna estetyczna. Na te pionowe zdecydowanie botoks. Jeśli masz głęboką bruzdę, po dwóch tygodniach możesz ją dodatkowo wypełnić kwasem hialuronowym. Przy poziomych liniach zacznij od mikrodermabrazji lub pilingu (np. glikolowego w wysokim stężeniu), uzupełnij go botoksem i ewentualnie wypełniaczem na bazie kwasu hialuronowego. Efekt, do jakiego powinnaś dążyć, to zero zmarszczek i zachowana pełna mimika czoła. Pomiń botoks, jeśli masz dojrzałą lub wiotką skórę. Może spowodować efekt ciężkiego czoła.

OPADAJĄCE POWIEKI

Medycyna estetyczna. To problem wynikający często z nadmiaru skóry na czole, dlatego warto zacząć od ujędrniających zabiegów na całą twarz, jak: mezoterapia, fale radiowe (Zaffiro, Thermage) lub laser (Fraxel). Nawet jeśli rozważasz skalpel, bo przed operacją skóra potrzebuje głębokiej rewitalizacji, by szybciej goić się po operacji plastycznej. Nową alternatywą dla chirurgii jest lifting urządzeniem Ulthera, którego działanie opiera się na koncentracji energii ultradźwiękowej w wybranych miejscach i na określonej głębokości w skórze. Daje naprawdę świetne efekty „otwierania” oka.

Chirurgia plastyczna. Jeśli skóra już całkowicie straciła jędrność, pozostaje tylko blepharoplastyka. Operacja w znieczuleniu, w której trakcie chirurg usuwa nadmiar skóry z górnych powiek. Nie obawiaj się blizny, będzie ukryta w naturalnych fałdach powiek. I całkowicie niewidoczna.

WORKI POD OCZAMI

Chirurgia plastyczna. Zaufaj skalpelowi. Podczas operacji chirurg usuwa tłuszcz z dolnej powieki, wycina nadmiar skóry i zakłada szwy na linii rzęs. Przez dwa tygodnie oglądasz świat przez dwie opuchnięte szparki. Ale z dnia na dzień jest coraz lepiej, pod warunkiem że operację robił dobry specjalista, którego ręce są gwarancją niezmiennego kształtu oczu.

UTRATA JĘDRNOŚCI SKÓRY

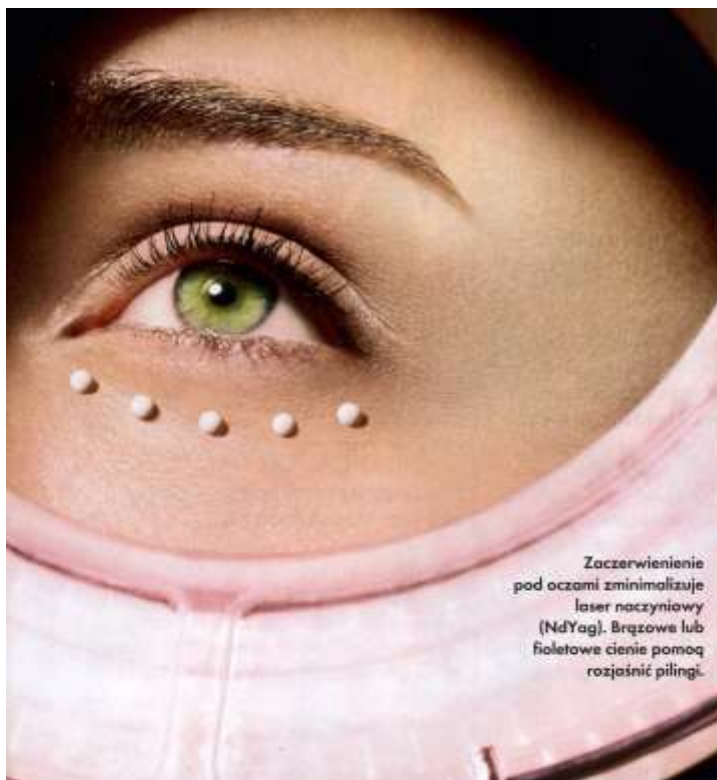
Medycyna estetyczna. Po trzydziestce dobrze działa mezoterapia. Tyle tylko, że by efekty długo się utrzymywały, musiałabyś powtarzać ją regularnie co sześć tygodni. Dla dojrzałej cery skuteczna, i niestety kosztowna (7500 zł), jest seria zabiegów laserem Fraxel, którego światło powoduje mikrouszkodzenia w skórze właściwej, pobudzając ją w ten sposób do regeneracji. Dobre efekty daje też Sculptra (1500 zł), czyli kwas polimlekowy wstrzykiwany głęboko w skórę. Stymuluje produkcję fibroblastów – komórek produkujących kolagen. Na pierwsze widoczne efekty zabiegu przysięgasz po miesiącu, dwóch.

DRUGI PODBRÓDEK

Medycyna estetyczna. Tłuszczycy możesz spalić lipolizą. Przy jędrnej skórze na ogół to wystarczy. Koszt zabiegu to tygodniowy obrzęk, utrzymujące się przez kilka dni siniaki i wydatek rzędu 500 zł. Przy wiotkiej skórze niezbędna będzie dodatkowo seria zabiegów ujędrniających, takich jak Thermage, Fraxel czy Sculptra.

UTRATA OWALU TWARZY

Medycyna estetyczna. Seria ujędrniających zabiegów (Thermage, Zaffiro, Fraxel, Ulthera) połącz z wypełnieniem „obwisłych” policzków preparatami kwasu hialuronowego typu voluma. Taka kombinacja minimalizuje tzw. zmarszczki marionetki, czyli chomiczki przy brodzie, które nadają twarzy smutny i zmęczony wygląd.



Zaczerwienienie pod oczami zminimalizuje laser naczyniowy (NdYag). Brązowe lub fioletowe cienie pomogą rozjaśnić pilingi.

Chirurgia plastyczna. Lifting, czyli skuteczna ostateczność. Dobrze zrobiony nie spowoduje efektu maski. Wymaga operacji pod narkozą i od dwóch do czterech tygodni rekonwalescencji, a przed i po naprawdę wiele zabiegów poprawiających jakość skóry.

BRUZDY NOSOWO-WARGOWE

Medycyna estetyczna. Tylko wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego podawane wzdłuż bruzdy. Nie wolno unieruchamiać tej części twarzy botoksem! Jeżeli bruzdy nie są głębokie, możesz także dodać objętości policzkom. Sprawi, że bruzdy delikatnie się „rozpraszają”. Ale ten trik najlepiej sprawdza się w przypadku dość szczupłych twarzy.

ZNISZCZONY DEKOLT

Medycyna estetyczna. Postaw na rewitalizację skóry preparatami typu Restylane Vital lub Mesolis (łączą działanie mezoterapii i wypełniaczy). Już po pierwszym zabiegu zobaczysz, jak znika zmarszczka między piersiami, a z dnia na dzień skóra staje się bardziej napięta. Na początek zrób dwa, trzy zabiegi w krótkim odstępie, a po pół roku powtórz jeden. By zlikwidować przebarwienia, do terapii włącz serię pilingów (np. Cosmelan) lub zabieg laserem Fraxel.

USTA I ZMARSZCZKI PAŁACZA

Medycyna estetyczna. Kiedyś wypełniało się zastrzykiem zmarszczkę po zmarszczce. Dziś podaje się kwas hialuronowy kaniulą (tępą igłą) z jednego miejsca w całą okolice ust. Licz się z siniaczkami przez kilka dni. I z tym, że kilka zmarszczek może też zostać, ale dzięki temu efekty zabiegu wyglądają bardziej naturalnie.

Chirurgia plastyczna. Przy naprawdę zniszczonej skórze (na ogół w wyniku nadużywania słońca) pomaga najsilniejszy piling fenolowy. To bolesny zabieg, po którym dochodzisz do siebie przez minimum miesiąc.

ONE TO ZROBIŁY!

Relacje czytelniczek z zabiegów odmładzających skórę twarzy.

1 UJĘDRNIAJĄCE ZAFFIRO Violetta, 49 lat

Zaczęła przeszkadzać mi utrata jędrności skóry. Czulałam się starszej o kilka lat. Umówiłam się na zabieg Zaffiro, gdy przeczytałam, że jego działanie polega na podgrzewaniu włókien kolagenowych, co powoduje tworzenie się nowych. Dzięki temu skóra odzyskuje napięcie. Już po pierwszym wiedziałam, że chcę zrobić całą serię. Kosmetyczka zrobiła zabieg na połowie twarzy, dała do ręki lusterko, w którym zobaczyłam, że mam uniesioną skórę prawie o centymetr. Niewiarygodnie! W zabiegu wykorzystuje się ciepło i mogą zdarzyć się tylko „ukłucia” gorąca. I choć kolejne zabiegi nie dawały już tak spektakularnych efektów jak pierwszy, moja skóra się zmieniła. Najlepszy dowód? Kiedy po kilku miesiącach poszłam na masaż twarzy, kosmetyczka zapytała: botoksik?

EFEKT PO PÓŁ ROKU: Zdecydowanie gładsza, bardziej napięta skóra i spłycone zmarszczki. **POWTÓRZYŁABYM ZABIEG?** Tak, efekt jest bardzo widoczny i wart wydatków pieniędzy. **CENA ZABIEGU:** od 1400 zł **GDZIE?** Good Time Day Spa, www.goodtimedayspa.pl

2 ULTHERA NA OWAL Anna, 50 lat

Moim problemem był mało wyraźny owal. Namówiona przez koleżankę, poszłam na zabieg Ulthera. Gdybym wiedziała, że tak będzie bolało, chyba bym się nie odważyła. Gdy lekarz przystawiał do twarzy głowicę urządzenia, by zastosować ultradźwięki w głębszych warstwach skóry, podgrzać je i skoagulować, bolało dramatycznie. Tak jakby ktoś nakłuwał mi twarz rozgrzаныmi igłami. Na szczęście trwa to dość krótko. Największe zaskoczenie? Z gabinetu wyszłam z zaróżowioną skórą, mogłabym się umalować i śmiało iść na ważną kolację. A już na drugi dzień widziałam wyraźną zmianę.

EFEKT PO TRZECH MIESIĄCACH: Gładka szyja, delikatnie zarysowany kontur twarzy. **POWTÓRZYŁABYM ZABIEG?** Na pewno zrobię jeszcze jeden, by wzmocnić efekt. **GDZIE?** Skin Clinic, www.skinclinic.pl

CIAŁO NOWY MODEL

Pamiętaj, że medycyna estetyczna nie rozwiąże problemu otyłości, może jedynie wymodelować sylwetkę i ujędrnić skórę.

ZAKRĄGLONY BRZUSZEK

Medycyna estetyczna. Jeśli chcesz pozbyć się fałdki brzusznej skorzystaj z urządzeń do usuwania tkanki tłuszczowej na stałe, jak: Zeltiq, SmartLipo, LipoShock, Body-Jet. Tylko od razu się przygotuj, że po nich skóra będzie potrzebowała kilku zabiegów ujędrniających, np. Thermage, Exilis czy mezoterapii Revital Tonic.

Chirurgia plastyczna. Zwisający brzusek po dużej i nagłej utracie wagi albo po ciąży nadaje się wyłącznie na abdominoplastykę, która wiąże się z wycinaniem skóry, podciąganiem mięśni i długą rekonwalescencją. Jeśli masz otuszczony brzuch, ale jędrną skórę, wyjściem jest liposukcja, czyli odsysanie tłuszczu. Niestety, często wiąże się z ryzykiem powikłań.

ROZSTĘPY

Medycyna estetyczna. W miarę zadowalające efekty daje połączenie zabiegów laserem Fraxel Repair i mezoterapii. Musisz jednak pamiętać, że nie uda się usunąć więcej niż połowy rozstępów.

MAŁE PIERSI

Medycyna estetyczna. Powiększysz je o numer lub dwa kwasem hialuronowym Macrolane o dużej gęstości. Zabieg trwa dwie godziny i przeprowadza się go w znieczuleniu miejscowym. Jest tylko dla małych piersi i jest dość drogi (od 9000 zł). Po kilku miesiącach trzeba dostrzyknąć kwasu, by cieszyć się efektem przez kilka lat. Świetnie sprawdza się jako próba generalna przed powiększaniem biustu u chirurga.

Chirurgia plastyczna. Powiększysz je własnym tłuszczem, który chirurg pobierze z nad kolan. Po pierwszym wstrzyknięciu dużo się wchłania, więc zabieg trzeba powtórzyć. Najpierw po upływie roku, potem po dwóch latach. Zależy tłuszczu? Dość trwałe, a poza tym to twój własny materiał, który na pewno cię nie uczuli. Inna opcja to implanty. Pamiętaj tylko, że moda na piersi o rozmiarze XXL już minęła.

OBWISŁE RAMIONA

Medycyna estetyczna. Lipoliza zlikwiduje nadmiar tłuszczu. A ćwiczenia plus zabiegi stymulujące produkcję kolagenu, np. Thermage, Sculptra lub mezoterapia kwasem hialuronowym, ujędrnią i wzmocnią skórę.

Chirurgia plastyczna. Możesz usunąć tłuszcz i nadmiar skóry operacyjnie, ale często sami chirurdzy nie podejmują się tego ze względu na pozostające po zabiegu duże i widoczne blizny. A zmniejszanie ich laserami rzadko daje zadowalające rezultaty.

ZNISZCZONE DŁONIE

Medycyna estetyczna. Seria pilingów na przebarwienia, którą najlepiej połączyć z mezoterapią. Jeśli masz mocno dojrzałą skórę i chcesz zmniejszyć widoczność żył, najlepiej sprawdzi się ostrykiwanie Restylane Vital, Radiesse lub własnym tłuszczem.

NADMIAR SKÓRY NAD KOLANAMI

Medycyna estetyczna. Nadmiar tłuszczu możesz rozpuścić lipolizą. Ale w tym miejscu skóra lubi obwisać, więc nie obejdziesz się bez jej ujędrniania zabiegami Therma lub stymulatora produkcji kolagenu – Sculptry. ■



ONE SIĘ ODWAŻYŁY
Nasze czytelniczki przetestowały zabiegi modelujące ciało.

1 BODY-JET NA BRZUCH

Agnieszka, 34 lata
Dieta, sport i nic. Waleczek tłuszczu na brzuchu miałam od zawsze. Wybrałam wodną liposukcję BodyJet, wyplukiwanie komórek tłuszczowych wodą i solą fizjologiczną pod ciśnieniem. Zabieg nie jest przyjemny, ale bezbolesny. Nie można tego powiedzieć o rekonwalescencji. Przez kilka dni miałam mocno opuchnięty brzuch i nosiłam obcisłą gorsę 24 godziny na dobę. A każdą, nawet minimalną pracę mięśni brzucha odczuwałam jako potwornie bolesny wysiłek.
EFEKT PO PÓŁ ROKU: Płaski brzuch. Zniknął też cellulit, który tu zawsze miałam. Podczas zabiegu można ujędrnić piersi usuniętym tłuszczem. Dobrze, że tego nie zrobiłam, bo teraz w nich kumuluje się tłuszcz. Powiększyły się nieco.
POWTÓRZYŁABYM ZABIEG? Tak. Efekt jest super. Gdyby tylko tak nie bolało...
CENA ZABIEGU: od 5000 zł
MIEJSCE: Skin Clinic, www.skinclinic.pl

2 MACROLANE NA BIUST

Marta, 27 lat
Pierwszy zabieg robiłam rok temu. Drugie dostrzyknięcie w maju tego roku. Efekt w postaci większych, kształtnych piersi jest widoczny od razu. Sam zabieg nie boli, ale ręczne modelowanie kwasu hialuronowego w piersiach przez lekarza nie jest zbyt miłe. Najgorsze są dwa dni po zabiegu. Bez silnych przeciwbólowych proszków trudno wytrzymać. Blizn nie widać wcale.
EFEKT PO PÓŁTORA ROKU: Jędrne. Przy dotknięciu ich nie da się wyczuć, że są wypełnione.
POWTÓRZYŁABYM ZABIEG? Zdecydowanie tak.
Nie przepadam za skalpelem.
CENA ZABIEGU: około 9000 zł
MIEJSCE: Estederm, www.estederm.pl

Adresy specjalistów na stronie 182.