

## < Piękniejsze ciało

W SPA

Dokładny piling wygładzający skórę, maska z dużą ilością składników aktywnych, masaż – to stałe elementy składowe zabiegów na ciało. Można w ten sposób ujędrnić skórę, walczyć z cellulitem, pobudzić drenaż. Wszystko zależy od tego, jaki efekt chcesz uzyskać i jakie preparaty wybierzesz razem z kosmetologiem.

- Na ujędrnienie dobrze wpływają wyciągi z roślin, np. wąkrotki azjatyckiej czy bluszczu. Drenaż ułatwiają kofeina i guarana, wyciąg z kasztanowca, bogate w minerały składniki pochodzenia morskiego. Antycellulitowo działają m.in. wyciągi z alg. Po nałożeniu maski często praktykuje się owijanie ciała w folię po to, by zatrzymać wilgoć, a wytwarzane ciepło ułatwiało składnikom aktywnym penetrowanie w głąb skóry.
- – W zabiegach modelowania sylwetki doskonale sprawdzają się bandaże – mówi Anita Bajdalska. Wykonane z delikatnej bawełny, nasączone aktywnymi składnikami (różnymi, w zależności od potrzeb), stopniowo je uwalniają się i umożliwiają przenikanie do skóry. Dostępne są bandaże do walki z cellulitem ułatwiające spalanie tłuszczu i przyspieszające usuwanie nadmiaru wody z organizmu.
- Doskonałą terapią jest masaż bańką chińską. Poprawia krążenie, usprawnia przepływ limfy, pomaga w rozbijaniu złożeń tłuszczowych. Może być jednak nieco bolesny, zwłaszcza w przypadku zaawansowanego, uporczywego cellulitu.
- Jednym z bardziej intensywnych zabiegów manualnych jest masaż tajski. W czasie jego trwania na pewno nie zaśniesz! Zawiera elementy rozciągania, akupresury, jogi. Nie tylko znakomicie rozluźnia, lecz także stymuluje układ krwionośny i limfatyczny, co ułatwia usuwanie z organizmu toksyn i m.in. walkę z cellulitem.

### W GABINECIE MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

- Dobre efekty w ujędrnianiu skóry, wyszczuplaniu i redukcji cellulitu daje karboksyterapia. Podawany pod skórę dwutlenek węgla powoduje poprawę krążenia, zwiększony dopływ tlenu do tkanek, podniesienie temperatury skóry. Sprzyja to spalaniu tłuszczu i usuwaniu z organizmu toksyn. Jeden zabieg jednak nie wystarczy – najlepiej skorzystać z całej serii.
- Modelowanie sylwetki tłuszczem? To naprawdę możliwe! Nie ma lepszego wypełniacza niż własna tkanka tłuszczowa. Jest naturalna, nie istnieje ryzyko, że organizm zareaguje na nią alergią lub ją odrzuci. Tkankę pobiera się zazwyczaj z brzucha i wewnętrznych partii ud (które dzięki temu są wyszczuplone), a po odpowiednim spreparowaniu wstrzykuje w miejsca, które chcemy wypełnić lub powiększyć. To mogą być piersi, pośladki, ale także policzki czy zmarszczki na twarzy.
- Alternatywą dla tradycyjnej liposukcji (czyli zabiegu operacyjnego) jest lipoliza – zabieg polegający na wstrzykiwaniu preparatu, który „rozpuszcza” tłuszcz. Zniszczone komórki tłuszczowe są metabolizowane przez wątrobę i usuwane z organizmu. – Po lipolizie na ciele mogą powstać nierówności – uprzedza dr Kamila Padlewska. – Wygładzić skórę można, wykonując wówczas zabiegi endermologii.
- Zarówno w klinikach medycyny estetycznej, jak i w wielu gabinetach spa wykorzystywana jest aparatura oparta na najnowszych technologiach. Znakomite rezultaty w modelowaniu sylwetki daje zastosowanie tzw. zimnych laserów, fali uderzeniowej, radiowej oraz endermologii.

**Masaż jest dobry na wszystko!**  
Relaksuje, wygładza zmarszczki, pomaga poprawić krążenie, a nawet pozbyć się cellulitu.

## WIZYTA U LEKARZA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ. JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

- Nie wybieraj przypadkowego gabinetu ani lekarza (uwaga na pozornie atrakcyjne oferty z internetu!). Zanim oddasz się w ręce specjalisty, sprawdź jego kompetencje zawodowe. Upewnij się, że lekarz przyjmuje w gabinecie zarejestrowanym w Izbie Lekarskiej.
- – Przed zabiegiem konieczne jest przeprowadzenie konsultacji – mówi lekarz medycyny estetycznej, dr Kamila Padlewska. – Ważne jest, czy i na co chorujesz, czy jesteś na coś uczulona, jakie leki przyjmujesz i jakich kosmetyków używasz, czy miałaś wcześniej robione jakieś zabiegi. Przed niektórymi zabiegami konieczne jest wykonanie dodatkowych badań, np. krwi. Dostaniesz do podpisania zgodę na przeprowadzenie zabiegu.
- Musisz zostać uprzedzona o ewentualnych powikłaniach, poinstruowana, jak postępować w domu i kiedy w razie potrzeby szukać pomocy lekarskiej.
- Ważna jest też rozmowa o twoich oczekiwaniach – lekarz fachowo oceni, czy są realistyczne, czy wymarzony efekt da się osiągnąć podczas jednego zabiegu czy może konieczne będzie wykonanie serii.
- Po niektórych zabiegach, zwłaszcza tych z użyciem igły, możesz być opuchnięta, zaczerwieniona, mieć siniaki. I lekarz powinien cię o tym uprzedzić, po to, żebyś mogła zaplanować zabieg np. przed weekendem. Wtedy zmiany będą miały czas się wygoić, zanim pokażesz się ludziom.

## Ujędrnianie biustu

W SPA

- Rolą zabiegów kosmetycznych na okolice piersi i dekolту jest przede wszystkim ujędrnienie. Nakładane na skórę maski mają w składzie substancje, które potrafią stymulować skórę do regeneracji, wzmacniać ją i napinać, a także zmniejszać skłonność do powstawania rozstępów. Stosuje się maski algowe, witaminowe, z odmładzającymi peptydami.
- Ciekawostką może być zabieg, który ma na celu... powiększenie piersi. Zawarte w kosmetykach składniki pobudzają wytwarzanie tłuszczów i zwiększanie objętości istniejących komórek tłuszczowych. Efektu nie da się porównać do tego osiąganego w gabinecie medycyny estetycznej, ale może warto spróbować?
- Dla kobiet w ciąży gabinety oferują specjalnie opracowane zabiegi z wykorzystaniem bezpiecznych, delikatnych preparatów. Przyszłe mamy mogą korzystać z masek ujędrniających oraz masażu preparatami z kolagenem i elastyną, pomagającymi zapobiegać tworzeniu się rozstępów.

### W GABINECIE MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

- Bez skalpela, blizn i długiego okresu rekonwalescencji – czy tak może wyglądać lifting piersi? Tak, jeśli wykonywany jest za pomocą nici. Mocuje się je pod skórą, tak aby utworzyły rodzaj siatki podtrzymującej i unoszącej biust. Dodatkowym efektem zabiegu jest pobudzenie skóry do wytwarzania nowych włókien kolagenu, co zwiększa jej gęstość i jędrność.
- Aby odmłodzić skórę na biuście i dekolcie, skorzystaj z mezoterapii. Wykonuje się ją podobnie jak mezoterapię twarzy – za pomocą zastrzyków wprowadza się w skórę preparaty kwasu hialuronowego wzbogacone o witaminy, minerały, peptydy. W efekcie skóra jest nawilżona, a z czasem staje się bardziej jędrna i elastyczna (skuteczniej podtrzyma piersi).
- Niechirurgiczną metodą powiększania piersi jest przeszczep własnego tłuszczu (patrz „Piękniejsze ciało”). Podczas jednego zabiegu możemy upiec dwie pieczenie na jednym ogniu: powiększyć piersi, a jednocześnie wyszczuplić zbyt obfite obszary ciała jak brzuch czy uda.

JOLANTA ZAKROCKA