

ELLE

Η ΔΙΑΙΤΑ
ΤΗΣ
ΧΡΟΝΙΑΣ
-15 kg
ΣΕ 1 ΜΗΝΑ
ΚΑΤΑΡΓΩΝΤΑΣ
ΤΟΝ ΕΝΟΧΟ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑ

ΜΟΝΟ
€ 3,90

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2012

ΔΥΝΑΤΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ
ΧΑΡΙΣ ΑΛΕΞΙΟΥ
ΔΗΜΗΤΡΑ ΓΑΛΑΝΗ
ΦΑΝΗΣ ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ
ΤΖΕΣΙΚΑ ΜΠΙΛ

ΑΝΤΙΟ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ...
...ΜΕ ΤΟ GADGET
ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΜΕΓΑΛΟ
ΩΡΟΣΚΟΠΙΟ
2012

ΠΟΙΑ ΖΩΔΙΑ
ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ;

ΜΥΡΙΣΕ ΕΡΩΤΑΣ
Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΛΕΝ
ΠΕΡΝΑΕΙ ΑΠΟ ΤΗ... ΜΥΤΗ

SUPER ΙΔΕΕΣ
ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΤΗΣ
ΖΩΗΣ ΣΑΣ ΜΕ ΤΑ
ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΛΕΦΤΑ ΠΟΥ
ΕΟΔΕΨΑΤΕ ΠΟΤΕ!

735

ΔΩΡΑ

ΜΟΔΑΣ, ΟΜΟΡΦΙΑΣ
& ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗΣ
ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΤΑ
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΚΛΙΚ ΣΤΟ
www.elle.gr

viva la vida!

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΚΟΣΜΗΜΑ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ
ΠΟΘΟΥ ΠΟΥ ΘΑ
ΣΑΣ ΜΑΓΕΨΟΥΝ!

diet
secrets
ΤΑ ΑΠΟΛΥΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΑΝΤΑ
ΛΕΠΤΗ



9 1108 890008

ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΟ ΡΕΒΕΓΙΟΝ

ΣΒΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΤΕΛΕΙΕΣ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ

Έξυπνες θεραπείες και συσκευές που τονώνουν την επιδερμίδα, απαλλάσσουν από την ακμή χωρίς παρενέργειες, εξαφανίζουν τις ουλές και χαρίζουν ένα τέλειο, σφικτό κορμί. Αυτά τα χριστούγεννα θα είστε πιο εντυπωσιακή από ποτέ!

ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΜΠΟΥΡΓΑΝΗ

«Η ομορφιά βρίσκεται μέσα μας», λένε, αλλά... «και στα μάτια των άλλων που μας κοιτάζουν!», προσθέτουμε εμείς. Αυτές τις ημέρες είναι η καλύτερη ευκαιρία να αφιερώσουμε χρόνο στον εαυτό μας προσφέροντάς του στιγμές περιποίησης με τεχνικές που υπόσχονται να εξαφανίσουν τα σημάδια της κούρασης από το πρόσωπο και να τονώσουμε το σώμα μας. Ένα διάλειμμα 20' στο ιατρείο λίγες ημέρες πριν από τις γιορτές αρκεί για να σβήσει η έκφραση θλίψης με ενέσιμα μέσα από μια μέθοδο δανεισμένη από το... ζωγράφο Ντα Βίντσι ή ακόμα να ξεφουσκώσει η κοιλιά με τη βοήθεια των ραδιοσυχνοτήτων. Φυσικά υπάρχουν και hi-tech λύσεις για το στήσι, το οποίο σταδιακά μετατρέπεται σε ρινέ ινσπιτούτο ομορφιάς. Οι γιατροί μας περιγράφουν όλα τα βήματα για να υποδεχτούμε το 2012 ακόμα πιο λαμπερές.

Α. ΠΡΟΣΩΠΟ

2. Τέλος στις ρυτίδες με... τέχνη

Το αφύσικα «σιδερωμένο» μέτωπο και τα παγωμένα χαμόγελα, συνέπεια της υπερβολικής δόσης των ουσιών που εγχύονται, ανήκουν στο παρελθόν. Για να μεγιστοποιήσουμε το φυσικό αποτέλεσμα των ενέσιμων θεραπειών, ορισμένοι γιατροί συστήνουν την τεχνική σφουμάτο. Το όνομα παραπέμπει στη μέθοδο που χρησιμοποιούσε ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι στις προσωπογραφίες του: ενώ, λοιπόν, ο διάσημος ζωγράφος εφάρμοζε αρκετές χρωματικές στρώσεις για να σβήσει τις σκιές, αυτές οι στρώσεις ήταν τόσο λεπτές ώστε το αποτέλεσμα να είναι άψογο. Αντίστοιχα, όπως επισημαίνει η πλαστικός χειρουργός Βίλλυ Ροδοπούλου, στον ενέσιμο συνδυασμό μπότοξ και υαλουρονικού οξέος μπορούν να τοποθετηθούν διαφορετικής μορφής υλικά στο ίδιο σημείο του προσώπου. «Έχουμε τη δυνατότητα να συνδυάσουμε τρία είδη υαλουρονικού σε τρεις στιβάδες του δέρματος, για παράδειγμα, ένα λεπτό και εύπλαστο υλικό επιφανειακά για καλύτερη αίσθηση και ένα πιο παχύρρευστο βαθύτερα. Ακόμα στην κορυφή της ρυτίδας το μπότοξ εγχύεται για να χαλαρώσει τους μύς και εκείνη να μη γίνει πιο βαθιά». Μια τέτοια τεχνική κοστίζει περίπου € 350. Πληροφορίες: Κέντρο MD One, τηλ.: 210 6810490.

ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΒΛΕΜΜΑ

2. Τα μπράτσα της Σακίρα

Αν μιλούσαμε με όρους fitness, ο ειδικός στον οποίο θα απευθυνόμασταν θα μας έστελνε να κάνουμε πιέσεις αλτήρων, αλλά και ασκήσεις σε όργανα, όπως το arm curl, με σκοπό να αποκτήσουμε σφριγηλούς δικέφαλους και τρικέφαλους. Αυτά στο χώρο του γυμναστηρίου! Γιατί ο πλαστικός χειρουργός θα μας έλεγε ότι αν το πρόβλημα είναι μεγάλου βαθμού, θα ήταν καλύτερο να επιλέξουμε το χειρουργείο και συγκεκριμένα την πλαστική (βραχιονοπλαστική). Σύμφωνα με την πλαστικό χειρουργό Βίλλυ Ροδοπούλου, μία από τις χειρουργικές, αλλά λιγότερο επεμβατικές λύσεις που προσφέρονται για να αποκτήσουμε σμιλεμένα χέρια είναι οι ραδιοσυχνότητες τύπου Body Tite, οι οποίες κάνουν λιποαναρρόφηση με τη βοήθεια μιας κάνουλας και σύσφιξη μέσω πλεκτροδίων. Όπως εξηγεί η κ. Ροδοπούλου, οι συγκεκριμένες ραδιοσυχνότητες στοχεύουν ακριβώς στην επιφάνεια των μπράτσων. «Τώρα υπάρχει η συσκευή Arm Tite, που σμιλεύει τα χέρια χωρίς εκτεταμένες τομές, οι οποίες είναι μεγέθους 1-2 χιλ. και γίνονται στη μασχάλη. Η διαδικασία απαιτεί τοπική αναισθησία και τα αποτελέσματα βελτιώνονται μέσα σε ένα εξάμηνο», επισημαίνει η ίδια. Ο χρόνος αποθεραπείας είναι μία εβδομάδα, αλλά θα χρειαστεί να φοράμε έναν ειδικό ελαστικό επίδεσμο που συγκρατεί τα χέρια για ένα μήνα. Το κόστος ξεκινά από € 1.500.

3. Κατάπλασμα

Η κατάπλασμα είναι μια διαδικασία που γίνεται με τη βοήθεια ενός ειδικού υλικού που εφαρμόζεται στην επιφάνεια του δέρματος. Αυτό το υλικό δημιουργεί ένα φράγμα που εμποδίζει την απώλεια νερού και θερμότητας, βοηθώντας στην επούλωση του δέρματος. Η διαδικασία είναι απλή και μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Τα κατάπλασμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για την αντιμετώπιση της ξηρότητας, της ερυθρότητας και της φλεγμονής του δέρματος. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την ανακούφιση του πόνου και της ερυθρότητας που προκαλούνται από την έκθεση στον ήλιο. Η εφαρμογή του κατάπλασμα γίνεται με τη βοήθεια ενός ειδικού εργαλείου που εφαρμόζει το υλικό στην επιφάνεια του δέρματος. Η διαδικασία είναι απλή και μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Τα κατάπλασμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για την αντιμετώπιση της ξηρότητας, της ερυθρότητας και της φλεγμονής του δέρματος. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την ανακούφιση του πόνου και της ερυθρότητας που προκαλούνται από την έκθεση στον ήλιο.

1. Κατάπλασμα στα χέρια

Η κατάπλασμα στα χέρια είναι μια διαδικασία που γίνεται με τη βοήθεια ενός ειδικού υλικού που εφαρμόζεται στην επιφάνεια του δέρματος. Αυτό το υλικό δημιουργεί ένα φράγμα που εμποδίζει την απώλεια νερού και θερμότητας, βοηθώντας στην επούλωση του δέρματος. Η διαδικασία είναι απλή και μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Τα κατάπλασμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για την αντιμετώπιση της ξηρότητας, της ερυθρότητας και της φλεγμονής του δέρματος. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την ανακούφιση του πόνου και της ερυθρότητας που προκαλούνται από την έκθεση στον ήλιο.



2. Κατάπλασμα στο πρόσωπο

Η κατάπλασμα στο πρόσωπο είναι μια διαδικασία που γίνεται με τη βοήθεια ενός ειδικού υλικού που εφαρμόζεται στην επιφάνεια του δέρματος. Αυτό το υλικό δημιουργεί ένα φράγμα που εμποδίζει την απώλεια νερού και θερμότητας, βοηθώντας στην επούλωση του δέρματος. Η διαδικασία είναι απλή και μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Τα κατάπλασμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για την αντιμετώπιση της ξηρότητας, της ερυθρότητας και της φλεγμονής του δέρματος. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την ανακούφιση του πόνου και της ερυθρότητας που προκαλούνται από την έκθεση στον ήλιο.

3. Κατάπλασμα στα πόδια

Η κατάπλασμα στα πόδια είναι μια διαδικασία που γίνεται με τη βοήθεια ενός ειδικού υλικού που εφαρμόζεται στην επιφάνεια του δέρματος. Αυτό το υλικό δημιουργεί ένα φράγμα που εμποδίζει την απώλεια νερού και θερμότητας, βοηθώντας στην επούλωση του δέρματος. Η διαδικασία είναι απλή και μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Τα κατάπλασμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για την αντιμετώπιση της ξηρότητας, της ερυθρότητας και της φλεγμονής του δέρματος. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την ανακούφιση του πόνου και της ερυθρότητας που προκαλούνται από την έκθεση στον ήλιο.

*Το ρεπορτάζ δεν είναι διαφημιστικό και οι τιμές αποτελούν αντικείμενο έρευνας. Για περισσότερες πληροφορίες ενημερωθείτε από γιατρούς εγγεγραμμένους στην Ελληνική Εταιρεία Πλαστικής Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής (www.hespras.gr) και στην Ελληνική Δερματολογική και Αφροδισιολογική Εταιρεία (www.edae.gr).