



PHOTO

το δέρμα λεπταίνει και χαλαρώνει, το λίπος κάνει τα μπράτσα να δείχνουν ακόμη πιο βαριά.

Στο στήτι: Κάντε καθημερινό μασάζ με ειδική κρέμα αδυνατίσματος για τα μπράτσα, όπως η Crème Bras Nus της Orlane. Περιέχει λιποδιαλυτικούς παράγοντες και ουσίες που βοηθούν στη σύσφιξη του δέρματος.

Στο ιατρείο: Καθώς το πρόβλημα στα μπράτσα δεν είναι μόνο το λίπος αλλά και η χαλάρωση, ο πλαστικός χειρουργός Αναστάσιος Τσεκούρας συνιστά τη μικροδικτυωτή λιποαναρρόφηση. «Η ειδική αυτή τεχνική πετυχαίνει όχι μόνο να απομακρύνει το λίπος, αλλά συγχρόνως να κάνει σύσφιξη στο δέρμα. Για να διορθώσουμε συγχρόνως και τα δύο προβλήματα, ανοίγουμε δύο μικρές οπές σε κάθε μπράτσο, μία κοντά στη μασχάλη και μία στον αγκώνα, μέσα από τις οποίες αναρροφούμε δικτυωτά το λίπος».

ΚΟΙΛΙΑ

Σε αυτό το επίπεδο αναπτύσσονται δύο στρώματα λίπους. «Το επιφανειακό αποτελείται από πολλά και μικρά λιποκύτταρα, διατεταγμένα σε πυκνή σύνθεση», εξηγεί η πλαστικός χειρουργός Βίλλυ Ροδοπούλου. «Το βάθος του φτάνει τα δύομισι περίπου εκατοστά. Κάτω από αυτό το στρώμα υπάρχει το “εν τω βάθει” λίπος, με μεγαλύτερα λιποκύτταρα, τα οποία βρίσκονται σε χαλαρή και ασύμμετρη διάταξη». Ωστόσο η περιοχή της κοιλιάς ταλαιπωρείται και από ένα άλλο είδος λίπους, το σπλαχνικό. Αυτό βρίσκεται πολύ βαθιά και περιβάλλει τα όργανα της κοιλιάς. Όσο περισσότερο έχουμε, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες εμφάνισης του καρδιομεταβολικού συνδρόμου, της προδιάθεσης δηλαδή για ασθένειες όπως τα καρδιαγγειακά και ο διαβήτης.

Στο στήτι: Το σπλαχνικό λίπος αντιμετωπίζεται με διαίτα και καρδιοτονωτικές ασκήσεις. Είναι σημαντικό να γυμνάσετε το πρωί με άδειο στομάχι. Για το επιφανειακό λίπος θα πρέπει να προσπαθήσετε περισσότερο, αφού είναι πιο σκληρό και επίμονο. Γύρω από τον αφαλό είναι ακόμη πιο συμπαγές, γι' αυτό και δημιουργεί τις γραμμώσεις των κοιλιικών. Μπορείτε να δοκιμάσετε μια κρέμα αδυνατίσματος για την κοιλιά, όπως την Body Resculpt Abdo της Biotherm, με σύνθεση που λειτουργεί σαν κορσές γύρω από τη μέση.

Στο ιατρείο: Η κοιλιά είναι μία από τις κατεξοχήν περιοχές όπου ενδείκνυται η λιποαναρρόφηση. Ωστόσο οι ειδικοί πρέπει να είναι προσεκτικοί. Η κ. Ροδοπούλου εξηγεί πως «αν το λίπος στην κοιλιά είναι υποδόριο, τότε μπορεί να διορθωθεί με τη λιποαναρρόφηση.

Αν όμως είναι σπλαχνικό, μία τέτοια επέμβαση δεν μπορεί να το απομακρύνει. Αυτός είναι και ο λόγος που μερικές φορές η επέμβαση δεν έχει ικανοποιητικά αποτελέσματα. Ενώ δηλαδή απομακρύνεται το υποδόριο λίπος, το σπλαχνικό μένει στη θέση του και η περιφέρεια της μέσης δεν βελτιώνεται. Ανάλογα με την περίπτωση, ο πλαστικός χειρουργός θα συστήσει και την εφαρμογή της κατάλληλης μεθόδου».

Το λίπος στους γλουτούς είναι μαλακό και ρευστό και είναι αυτό ακριβώς που δίνει τον όγκο και τη θηλυκότητα στα οπίσθια των γυναικών.

ΓΛΟΥΤΟΙ

Όπως και η κοιλιά, οι γλουτοί αποτελούνται από δύο στρώματα λίπους: ένα επιφανειακό και ένα «εν τω βάθει». Το λίπος σε αυτήν την περιοχή είναι μαλακό και ρευστό και είναι αυτό ακριβώς που δίνει τον όγκο και τη θηλυκότητα στα οπίσθια των γυναικών. Στόχος μας, λοιπόν, δεν είναι μόνο να απαλλαγούμε από την παρουσία του, αλλά και να δώσουμε ένα ωραίο σχήμα στους γλουτούς.

Στο στήτι: Δοκιμάστε μια ειδική κρέμα για το τοπικό πάχος, όπως η Sculpturale της Lancôme, η οποία περιέχει ένα ειδικό σύμπλεγμα ενεργών συστατικών με λιποδιαλυτική και αναπλαστική δράση. Καθώς τα οπίσθια διαθέτουν ένα πλούσιο μυϊκό σύστημα, οι ειδικοί συστήνουν προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης, τόσο για την αντιμετώπιση του τοπικού πάχους όσο και για τη σύσφιξη.

Στο ιατρείο: Οι αισθητικές επεμβάσεις σε αυτή την περίπτωση δεν αρκούνται στην απομάκρυνση του λίπους. Στόχος τους είναι να σμιλέψουν τα οπίσθια και να τους δώσουν ένα νέο, ανορθωμένο και λαχταριστό σχήμα. Η πλαστικός χειρουργός Μαρία Κοτρώτσιου εξηγεί πώς: «Αφού αφαιρέσουμε επιλεκτικά το λίπος από τα σημεία όπου περισσεύει και γραμμώσουμε τους γλουτούς, μπορούμε να το προσθέσουμε εκεί που το έχουν ανάγκη».

ΜΗΡΟΙ

Το λίπος συγκεντρώνεται κυρίως στα επιφανειακά στρώματα των μηρών και ακόμη περισσότερο στα ψωμάκια, τις δύο λιποαποθήκες στα εξωτερικά πλάγια των μηρών. Τα λιποκύτταρα σε αυτή την πε-