

vita

14
τρόποι για
ΤΣΕΚΑΠ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

**ΦΑΚΕΛΟΣ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ**

**ΧΑΣΤΕ
10 ΚΙΛΑ
ΣΕ 2 ΜΗΝΕΣ**

Εξέλιξη

**Τα εμβόλια
που σώζουν
την καρδιά**

**Body
& Mind**

- Κόψτε το κάπνισμα εναλλακτικά
- Έξτρα ενέργεια
- Ένα φαρμακείο στη βεράντα σας

Ψυχολογία
**ΟΙ ΑΔΥΝΑΤΟΙ
ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ;**

ΠΑΓΩΤΟ
Αθώο ή ένοχο

**Η διατροφή
που αγαπά
το δέρμα**

Το λεξικό της λάμψης
και της υγείας του

ΥΓΕΙΑ

**Ο θυμός μάς
αρρωσταίνει**

4,00 €



9 771108 603004

06

Λεπτοί μηροί

Η εναπόθεση λίπους στους μηρούς, η χαλάρωση ή οι ραγάδες μπορούν να αντιμετωπιστούν με μια σύγχρονη μέθοδο που ονομάζεται Body Tite. Πρόκειται για ένα καινοτόμο σύστημα λιπογλυπτικής, λιποαναρρόφησης και σύσφιξης του σώματος, σχεδιασμένο ειδικά για τη μείωση του επίμονου λίπους, ενώ παράλληλα παρέχει και σύσφιξη του σώματος. Χρησιμοποιεί μια υψηλή τεχνολογία για να ρευστοποιήσει με ήπιο τρόπο το λίπος που περισσεύει στο σώμα και να το αποβάλει μέσω μιας μικροσκοπικής τομής, που επιλέγεται να γίνει σε ένα πολύ δυσδιάκριτο σημείο της περιοχής που εφαρμόζεται κάθε φορά η μέθοδος. Το γεγονός ότι προηγείται η διαδικασία διάλυσης του λίπους κάνει πολύ πιο εύκολη την αποβολή του. Αυτό επίσης έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του μετεγχειρητικού πόνου, των οιδημάτων και της όποιας δυσφορίας.

Συγκεκριμένα, προκαλεί έντονη θερμική δράση στον δερματικό και λιπώδη ιστό. Σε αυτήν την ήπια αλλά εις βάθος αύξηση θερμότητας του ιστού οφείλεται και η δερματική σύσφιξη του σώματος, καθώς επίσης και η μείωση της απώλειας αίματος, που πάντα συνοδεύει τη διαδικασία της κλασικής λιποαναρρόφησης. Έτσι, η ανάρρωση είναι γρηγορότερη με λιγότερες εκχυμώσεις.

Σύμφωνα με την πλαστική χειρουργό κ. Βίλλυ Ροδοπούλου, συγκρίνοντας το Body Tite με την παραδοσιακή διαδικασία λιποαναρρόφησης, το πρώτο προσφέρει μια πιο ασφαλή, ήπια και λιγότερο τραυματική εναλλακτική λύση με πιο ομοιόμορφα αποτελέσματα και κυρίως με την ελάχιστη δυνατή μετεγχειρητική ανάρρωση (ελάχιστος πόνος, λιγότερες εκχυμώσεις και οιδήματα και μικρότερη διάρκεια ανάρρωσης).

Τι πρέπει να ξέρετε

✦ **To BodyTite** αποτελεί μια ελάχιστα επεμβατική χειρουργική διαδικασία, που πραγματοποιείται είτε με τοπική αναισθησία είτε με ελαφριά μέθνη.

✦ **Μετά το πέρας της θεραπείας**, μπορείτε να πάτε σπίτι σας και πολύ σύντομα να επιστρέψετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Χρειάζεται, όμως, να φοράτε για κάποιες μέρες έναν ελαστικό κορσέ. Σε ό,τι αφορά την έντονη άσκηση, αυτή μπορεί να ξεκινήσει μόνο με τη σύμφωνη γνώμη του θεράποντος γιατρού.

✦ **Τα αποτελέσματα γίνονται ορατά αμέσως**, ωστόσο είναι πολύ πιο εμφανή 6-12 εβδομάδες μετά το πέρας της θεραπείας.

✦ **Μπορεί να εφαρμοστεί στα πόδια**, τα «ψωμάκια» (που είναι η πιο συνηθισμένη περιοχή), αλλά και σε πιο δύσκολα σημεία, όπως οι έσω μηροί, τα γόνατα, οι πρόσθιοι μηροί και οι γάμπες.

✦ **Αξίζει να σημειωθεί** ότι παρόλο που το μηχάνημα υπόσχεται πολλά, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και η εμπειρία του χειρουργού. Σε άπειρα χέρια το μηχάνημα μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα, ανομοιομορφία στην αφαίρεση του λίπους ή μη αποδεκτή σύσφιξη του δέρματος.

Χωρίς κυτταρίτιδα

Ένα από τα πιο επίμονα αισθητικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε εμείς οι γυναίκες είναι αυτό της κυτταρίτιδας. Εύκολα εγκαθίσταται στους μηρούς μας και δύσκολα βελτιώνεται. Ωστόσο, τα τελευταία τρία χρόνια μία από τις σύγχρονες μεθόδους αντιμετώπισής της είναι με την εφαρμογή του Body Tite (λιπογλυπτική με τη χρήση ραδιοσυχνοτήτων). Συγκεκριμένα, η νέα κάνουλα της συσκευής Body Tite (Cellu Tite) δρα πιο επιφανειακά, ακριβώς εκεί όπου βρίσκεται η κυτταρίτιδα. Αντίθετα, με την κλασική τεχνική της λιποαναρρόφησης η συνηθισμένη κάνουλα κινείται πιο βαθιά. Η Cellu Tite έχει μια διχαλωτή κεφαλή που εφαρμόζεται στην πλατφόρμα του Body Tite, εκπέμπει ραδιοκύματα που ρευστοποιούν το επιφανειακό υποδόριο λίπος και διαλύει τα διαφραγμάτια, που σε μεγάλο βαθμό προκαλούν τη χαρακτηριστική εμφάνιση του «φλοιού πορτοκαλιού» στο δέρμα. Η βελτίωση που μπορεί να επι-



ΣΒΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΥΡΥΑΓΓΕΙΕΣ

Είναι ένα σύνθημα αισθητικό πρόβλημα που αφορά πολλές γυναίκες και μπορεί να εμφανιστεί από νεαρή ηλικία. Επιδεινώνεται με την ορθοστάσια, την εγκυμοσύνη, την έντονη άσκηση ή την αύξηση βάρους. Η λύση που μπορεί να δοθεί είναι μέσω της ενδοαγγειακής έγχυσης κάποιου σκληρυντικού παράγοντα (σκληροθεραπεία), που προκαλεί μια ενδοτοιχωματική αντίδραση στο εσωτερικό του εν λόγω αγγείου και οδηγεί σε μεγάλη μείωση του αυλού του με συνέπεια να μην μπορεί να περνά αίμα και έτσι να μη χρωματίζεται πλέον η περιοχή. Τα αγγεία αυτά είναι τόσο μικρά και επιφανειακά που η παύση ροής αίματος σε αυτά δεν επηρεάζει τη γενικότερη κυκλοφορία του αίματος. Είναι καλά ανεκτή θεραπεία, αλλά πρέπει να γίνεται από έμπειρους στην τεχνική αυτή γιατρούς. Για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα χρειάζονται τουλάχιστον τρεις συνεδρίες και συνιστάται η εφαρμογή ελαστικού καλσόν για 5-7 ημέρες. Επίσης, μπορεί να προκληθούν μελανιές στις περιοχές αυτές, οι οποίες όμως περνούν σε λίγες εβδομάδες. Η θεραπεία αυτή δεν ενδείκνυται τις περιόδους με υψηλή θερμοκρασία.

τευχθεί είναι της τάξεως του 80-90% και έχει σύμφωνα με τους ειδικούς μόνιμο αποτέλεσμα.

Για ζηλευτές γάμπες

Οι καλλίγραμμες γάμπες δεν είναι μόνο υπόθεση διαίτας ή γυμναστικής. Χρειάζονται πιο δραστικές λύσεις, καθώς το λίπος εκεί είναι πιο «σκληρής» σύστασης. Οι επεμβάσεις στις γάμπες, αν και πραγματοποιούνται από λίγους και έμπειρους πλαστικούς χειρουργούς, γνωρίζουν άνοδο τα τελευταία χρόνια, ιδίως στις Η.Π.Α. Συνήθως η ανάγκη για βελτίωση στο σχήμα τους μπορεί να αφορά ανάγκη είτε για μείωση είτε για αύξηση του όγκου τους.

Τέλεια πόδια

Τα γυναικεία πόδια και ιδιαίτερα οι γάμπες γίνονται συχνά αντικείμενο κριτικής και αποτελούν σημεία-φετίχ του σώματος μιας γυναίκας. Γι' αυτό τα... αδύνατα σημεία τους μπαίνουν στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός μας και βρίσκουν αποτελεσματικές λύσεις.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ



Μείωση όγκου

Για την επίτευξη μείωσης του όγκου τους, όταν οφείλεται σε συσσώρευση λίπους και όχι σε διόγκωση του υποκειμένου μυός -της γαστροκνημίας- λόγω κατασκευής ή και έντονης άσκησης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η λιποαναρρόφηση μέσω της νέας βελτιωμένης μεθόδου του Body Tite.

Αύξηση όγκου

Η αύξηση όγκου σε γάμπες πολύ αδύνατες, στραβές ή ασύμμετρες γίνεται με τρεις τρόπους:

✦ **Ενθέματα σιλικόνης** Η τοποθέτηση ενθεμάτων σιλικόνης είναι ο πιο συχνός τρόπος και ο μόνος που μπορεί να δώσει μόνιμο αποτέλεσμα, καθώς και μεγάλη αύξηση του όγκου της γαστροκνημίας (γάμπας). Τα ενθέματα σιλικόνης υπάρχουν σε μία μεγάλη ποικιλία σχημάτων και μεγεθών. Τοποθετούνται είτε πάνω από τον μυ είτε κάτω από αυτόν (γαστροκνημία). Η τοποθέτηση γίνεται με τοπική αναισθησία ή μέθη ή επισκληρίδιο αναισθησία, διαρκεί περίπου 40' και την ίδια ημέρα επιστρέφετε σπίτι σας. Η τομή διενεργείται στο πίσω μέρος του γονάτου. Στην εργασία σας γυρίζετε σε 5-10 ημέρες. Είναι σύνηθες να υπάρχει κάποιος ήπιος πόνος μετά το χειρουργείο. Επίσης, ελάχιστες μελανιές και πρήξιμο. Αμέσως μετά το χειρουργείο, τα πόδια τοποθετούνται σε δύο μαξιλάρια. Όταν κάθεστε σε καρέκλα, τον πρώτο καιρό καλό είναι να τοποθετείτε τα πόδια σας ψηλά. Φοράτε επίσης παντόφλες ή παπούτσια με μικρό τακούνι (4-6 εκ.). Μπορείτε να περπατήσετε αμέσως, αλλά δεν πρέπει να το παρακάνετε, γιατί υπάρχει κίνδυνος υγρώματος (συγκέντρωσης υγρού) και παρεκτόπισης του ενθέματος από τη θέση του. Τρέξιμο επιτρέπεται μετά από 6 εβδομάδες. Μπορεί να αισθανθείτε κράμπες, πίεση και σφίξιμο στις γάμπες.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Φλεγμονή, αιμορραγία, ύγρωμα (συγκέντρωση υγρών), ρικνωτική κάψα, μετακίνηση του ενθέματος, εν τω βάθει θρόμβωση. Οι επιπλοκές πρέπει να συζητηθούν λεπτομερώς με τον

γιατρό σας, αν και είναι σπάνιες όταν είναι έμπειρος ο γιατρός.

✦ **Μεταφορά λίπους** Λιπομεταφορά είναι η τεχνική κατά την οποία αφαιρείται λίπος από άλλες περιοχές του σώματος και επανεγχέεται στις γάμπες. Συνήθως χρειάζονται 75-150 κυβ. εκ. λίπος σε κάθε γάμπα και γίνεται με τοπική αναισθησία. Η τεχνική που εφαρμόζεται για τη λήψη και την έγχυση του λίπους επηρεάζει και τον βαθμό που θα απορροφηθεί αυτό. Ο όγκος που επιτυγχάνεται με το λίπος είναι συνήθως μικρότερος από αυτόν που μπορεί να επιτευχθεί με τα ενθέματα σιλικόνης. Τα πλεονεκτήματα αυτής της τεχνικής είναι η χρησιμοποίηση ιστού του ίδιου του ασθενούς, οι χαμηλές πιθανότητες για επιπλοκή, φλεγμονή, αιμορραγία και το ότι δεν δημιουργείται κάψα, ενώ στα μειονεκτή-

ματα περιλαμβάνονται η δυσκολία στο να προβλεφθεί το σχήμα και το μέγεθος μετά το χειρουργείο, το γεγονός ότι ένα ποσοστό του λίπους θα απορροφηθεί και μπορεί να χρειαστεί και δεύτερη ή και τρίτη συνεδρία επανοτοποθέτησης του λίπους, καθώς και το ότι θα πρέπει ο ασθενής να έχει τουλάχιστον 150-200 κυβ. εκ. λίπος σε άλλες περιοχές του σώματός του.

✦ **Έγχυση υαλουρονικού οξέος μεγάλης πυκνότητας** Γίνεται με τοπική αναισθησία χωρίς τομές, με σύριγγες των 20 κυβ. εκ. Χρειάζεται να επαναληφθεί σε 12-18 μήνες, γιατί απορροφάται. Θεωρείται σχετικά ήπια επεμβατική μέθοδος και έχει γρήγορη ανάρρωση (3-4 ημερών). ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. ΒΙΛΛΥ ΡΟΔΟΠΟΥΛΟΥ, πλαστική χειρουργό, διπλωματούχο του European Board of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery.

