

Οι 7 κανόνες δίαιτας που πρέπει να καταργήσεις (αν θες να πετύχει)

SHAPLE

«ΕΤΣΙ
ΕΧΑΣΑ
50
ΚΙΛΑ»

ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΠΩΣ ΤΡΩΣ
ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ
ΣΟΥ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ
ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟ

**ΓΙΟΓΚΑ &
ΠΙΛΑΤΕΣ
ΜΕ ΜΠΑΛΑ**

✓ **ΟΙ ΑΠΟΛΥΤΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΚΑΨΙΜΟ
ΛΙΠΟΥΣ**

**ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ
5+1 ΑΝΑΙΜΑΚΤΕΣ
ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ
ΑΞΙΖΟΥΝ
ΤΑ ΛΕΦΤΑ ΣΟΥ**

**ΣΧΕΔΙΟ
ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:
ΚΟΨΕ ΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΜΑ
ΜΑΧΑΙΡΙ!**

**ΜΑΘΕ
(ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ
ΕΣΥ
ΓΙΑ ΣΕΝΑ)**

Τεύχος 8ο Νοέμβριος 2006 3,9€



**ΝΕΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ
Ο,ΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΘΑ ΒΡΕΙΣ ΣΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ**

5+1

ΑΝΑΙΜΑΚΤΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΟΥ ΑΞΙΖΟΥΝ ΤΑ ΛΕΦΤΑ ΣΟΥ

Της Έλενας Κιουρκτή

Στο άρθρο συνεργάστηκαν οι πλαστικοί χειρουργοί Γιώργος Ζαμπάκος, Μαρία Κοτρώτσιου και Γεώργιος Αδρεανίδης.

Όταν η επιστήμη
και η τεχνολογία
συνάντησαν το
δικαίωμα στην ομορφιά
και τη νεότητα, τότε
το πρόσωπό σου έκανε
την τύχη του!
Ανακάλυψε πώς
να επενδύσεις στη
«Wall Street» της
ανανέωσης και να βγεις
κερδισμένη χωρίς
χειρουργείο.

Το πρόσωπό σου δηλώνει την εικόνα σου προς τα έξω και αποτελεί την πιο εύγλωττη σφραγίδα της μοναδικότητάς σου. Σε αυτό αποτυπώνονται συναισθήματα, προκύπτουν εντυπώσεις και προκαλούνται ερωτήματα μπροστά στον καθρέφτη για την «ομορφότερη του κόσμου». Τα παραμύθια όμως μοιάζουν να τελειώνουν, όταν οι ατέλειες υπενθυμίζουν μια πραγματικότητα ελάχιστα γοητευτική. Και πάνω που σκοτεινιάζεις, τότε καταφτάνει ο από μηχανής πλαστικός χειρουργός, που –σαν από θαύμα– σου επιφυλάσσει αναίμακτες λύσεις. Μάθε ποιες εναλλακτικές έχεις ώστε ανώδυνα, εύκολα, γρήγορα και, κυρίως, με ασφάλεια να επενδύσεις στην ομορφιά σου και να μην κλάψεις τα χρήματά σου. Τρεις έγκριτοι ειδικοί σου εξηγούν το «πώς».

ΧΗΜΙΚΟ ΠΙΛΙΝΓΚ

Σε ενδιαφέρει: Εάν θέλεις να εξαλείψεις ουλές, ρυτίδες και πανάδες.

Αντενδείξεις: Ενημέρωσε το γιατρό σου αν έχεις περάσει έρπη στο παρελθόν ή αν έχεις κάνει θεραπεία ακμής με ισοτρετινοΐνη (Roaccutane) τον τελευταίο χρόνο. Απαιτείται προσοχή σε σκούρα δέρματα και απαγορεύεται η χρήση τους το καλοκαίρι.

Διαδικασία: «Στο χημικό πιλινγκ χρησιμοποιούνται ουσίες όπως τα οξέα φρούτων (AHA), το τριχλωροξικό οξύ (TCA), το σαλικυλικό οξύ και η φαινόλη, για την αφαίρεση των επιφανειακών στιβάδων του δέρματος» εξηγεί ο πλαστικός χειρουργός Γεώργιος Ζαμπάκος, τ. αν. διευθυντής Πλαστικής Χειρουργικής του Νοσοκομείου Derriford Βρετανίας. Το χημικό απλώνεται στις κατάλληλες περιοχές και εξουδετερώνεται ή απλώς

ξεπλένεται. Διαρκεί από 10 έως 30 λεπτά. Μετά χρειάζεται επάλειψη αντιβιοτικής ή ενυδατικής κρέμας για μερικές ημέρες. Για 2-3 μήνες θα πρέπει να βάζεις αντηλιακό για την αποφυγή δυσχρωμιών.

Παρενέργειες: Μέθοδος ασφαλής αν πραγματοποιηθεί από εξειδικευμένο γιατρό.

Αποτελέσματα: Εξαρτώνται από την ουσία που εφαρμόζεται και τη συγκέντρωσή της. Δημοφιλέστερα θεωρούνται τα λεγόμενα lunch-time peels, όπου χρησιμοποιούνται σχετικά αραιά διαλύματα, σε 3 με 5 συνεδρίες, και επιτυγχάνονται ιδιαίτερα εντυπωσιακά αποτελέσματα χωρίς την ανάγκη αποθεραπείας.

Υπέρ και κατά: Τα χημικά πλίνγκ κρίνονται κατάλληλα για την αντιμετώπιση ευρείας γκάμας προβλημάτων στο δέρμα σε οποιαδήποτε ηλικία μετά την εφηβεία. Τα βαθιά πλίνγκ, που γίνονται μια και έξω, δίνουν λύσεις στα πιο έντονα προβλήματα, αλλά απαιτείται περισσότερος χρόνος για αποθεραπεία (έντονο ξεφλούδισμα). Τα ελαφρά επιφέρουν το ίδιο αποτέλεσμα, χωρίς διάστημα αποθεραπείας, σε περισσότερες όμως συνεδρίες.

Κόστος: Από 100 (η συνεδρία στα ελαφρά) έως 1.500 ευρώ (για πολύ βαθιά).

LASER RESURFACING

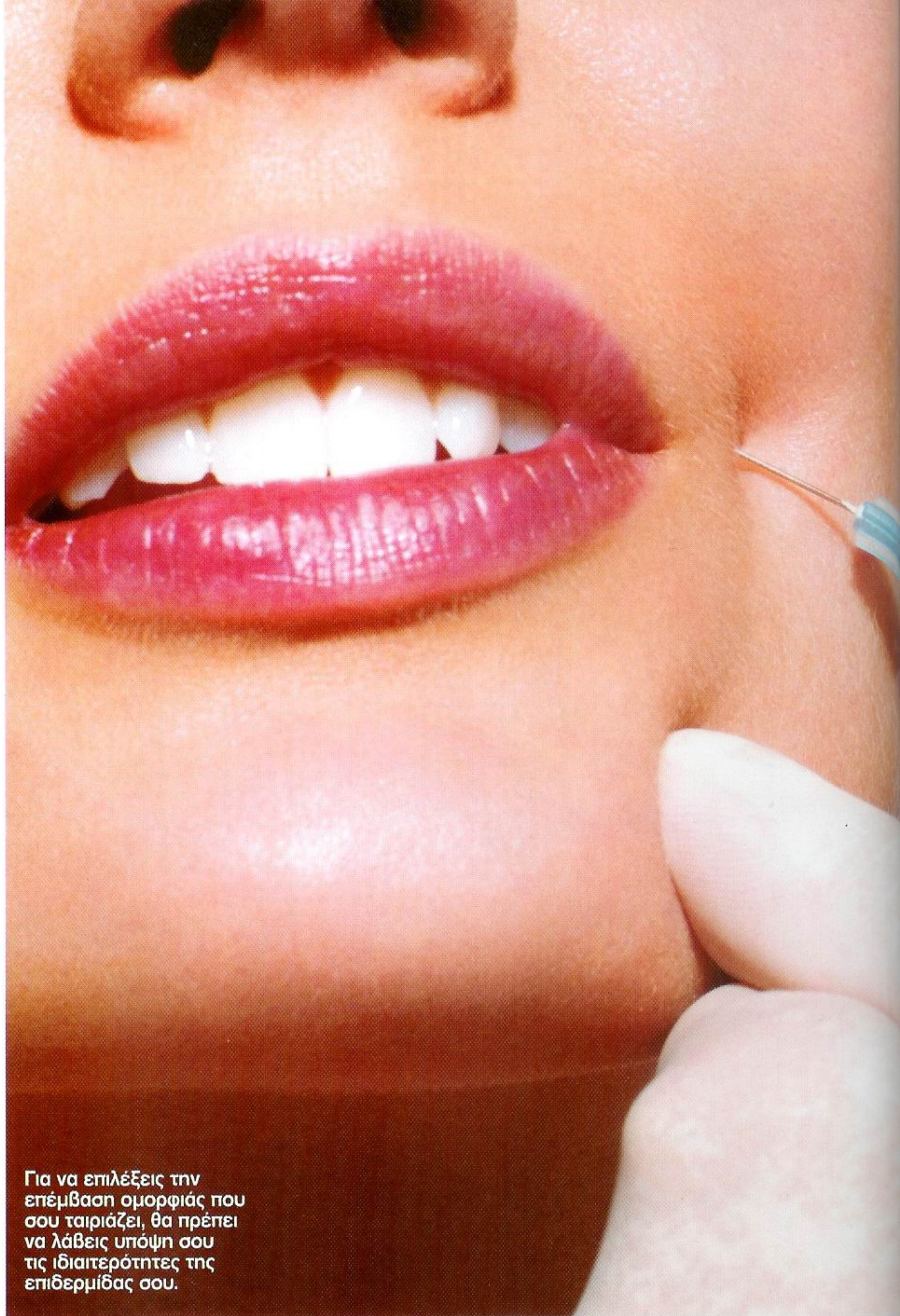
Σε ενδιαφέρει: Για να βελτιώσεις την υφή του δέρματος, να επιτύχεις σύσφιγξη, να αντιμετωπίσεις τις λεπτές ρυτίδες (ιδίως γύρω από το στόμα και τα μάτια), κηλίδες και πανάδες καθώς και ουλές από ακμή.

Αντενδείξεις: Όπως του χημικού πλίνγκ.

Διαδικασία: «Πρόκειται για την αφαίρεση των επιφανειακών στιβάδων του δέρματος με τη βοήθεια μιας ακτίνας λέιζερ υπό απόλυτα ελεγχόμενες συνθήκες» διευκρινίζει ο Γ. Ζαμπάκος. Διεξάγεται με τη βοήθεια αναισθητικής κρέμας ή τοπικής αναισθησίας. Διαρκεί από 30 έως 60 λεπτά. Μετά χρησιμοποιείς αντιβιοτική ή ενυδατική κρέμα για μερικές ημέρες. Επιπλέον, αποφεύγεις για 2-3 μήνες την έκθεση στον ήλιο.

Παρενέργειες: Σπάνιες, εφόσον η θεραπεία πραγματοποιείται από εξειδικευμένους ιατρούς.

Αποτελέσματα: Διορθώνει ουλές, ρυτίδες, κηλίδες και πανάδες, ενώ σε σχέση με το χημικό πλίνγκ πλεονεκτεί καθώς ταυτόχρονα μπορεί να προκαλέσει και παραγωγή νέου κολλαγόνου το οποίο συντελεί στη σύσφιγξη του δέρματος.



Για να επιλέξεις την επέμβαση ομορφιάς που σου ταιριάζει, θα πρέπει να λάβεις υπόψη σου τις ιδιαιτερότητες της επιδερμίδας σου.

Υπέρ και κατά: Οι βαθύτερες θεραπείες αποδίδουν εντυπωσιακά αποτελέσματα που διαρκούν για πάρα πολλά χρόνια, αλλά απαιτούν 1-2 εβδομάδες έως ότου ολοκληρωθεί η επούλωση. Οι πιο επιφανειακές θεραπείες απαιτούν περισσότερες συνεδρίες, αλλά μπορούν τελικά να πετύχουν τα ίδια αποτελέσματα και δε χρειάζονται αποθεραπεία (lunch-time laser peels).

Κόστος: Από 200 ευρώ η συνεδρία (ελαφρύ) έως 3.000 ευρώ (βαθύ).

ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΧΕΙΛΙΩΝ

Σε ενδιαφέρει: Εάν έχεις λεπτά χείλη, ασυμμετρία στο πάνω με το κάτω χείλος ή όταν το περίγραμμα είναι ακαθόριστο. Επίσης αν έχουν σχηματιστεί στο πρόσωπό σου

οι «γραμμές του καπνιστή».

Αντενδείξεις: Να μην έχεις σε εξέλιξη επιχείλιο έρπητα, αιμαγγειώματα ή επιθυλώματα.

Διαδικασία: Πραγματοποιείται τοπική αναισθησία. «Μετά», περιγράφει η πλαστική χειρουργός Μαρία Κοτρώτσιου, «εγχέεται με σύριγγα υαλουρονικό οξύ, ειδικό για το γέμισμα των χειλιών και τη διαμόρφωση του περιγράμματος. Ωστόσο μπορεί να χρησιμοποιηθούν και κολλαγόνο ή λιποκύτταρα από κάποια περιοχή του σώματός σου. Η διαδικασία διαρκεί γύρω στα 20 λεπτά. Εάν μετά σου εμφανιστεί κάποιο αρνυρό οίδημα, αυτό, μέχρι να επιστρέψεις σπίτι, θα έχει υποχωρήσει.

Παρενέργειες: Απολύτως καμία, εφόσον

έχει χρησιμοποιηθεί το κατάλληλο υλικό.

Αποτελέσματα: Τα χείλια αποκτούν τον όγκο και το περίγραμμα που επιθυμείς, χωρίς να φαίνεται ότι έχουν κάτι το ψεύτικο ή το «αφύσικο». Πρέπει να επαναλαμβάνεις τη διαδικασία στους έξι με οκτώ μήνες.

Υπέρ και κατά: Στα πλεονεκτήματα περιλαμβάνονται τα σύγχρονα και ασφαλή υλικά, καθώς και το φυσικό αποτέλεσμα που προκύπτει – αρκεί να μη γίνουν υπερβολές. Στα μειονεκτήματα μπορεί να αναφερθεί ότι, για να διατηρηθεί το αποτέλεσμα, απαιτούνται επαναληπτικές συνεδρίες.

Κόστος: Κυμαίνεται από 300 ως 450 ευρώ ανά συνεδρία.

ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Σε ενδιαφέρει: Εάν ανήκεις στα μελαχρινά άτομα με άσπρο δέρμα και αναπτύσσεις ανεπιθύμητη τριχοφυΐα στο πρόσωπο.

Αντενδείξεις: Η μέθοδος δεν εφαρμόζεται σε μαυρισμένο δέρμα το καλοκαίρι. Δεν παίζει κανένα ρόλο αν έχεις ακμή.

Διαδικασία: «Στα λέιζερ κατατάσσεται ένας κρύσταλλος που ονομάζεται Αλεξανδρίτης», εξηγεί η *Μ. Κοτρώτσιου* και συνεχίζει: «Αυτός έχει την ιδιότητα να αναγνωρίζει τη μελανίνη της τρίχας, δηλαδή τη σκούρα τρίχα που απασχολεί – γιατί φαίνεται εντονότερα – τις μελαχρινές». Η αποτρίχωση είναι ανώδυνη. Διαρκεί από 10 έως 20 λεπτά, ανάλογα με την επιφάνεια που πρέπει να αποτρίχωθεί.

Παρενέργειες: Καμία. Ούτε πρήξιμο ούτε

χωρίς να αφήνει ουλές. Στα «μειονεκτήματα» εντάσσεται το γεγονός ότι –στα αρχικά στάδια τουλάχιστον– ανά δίμηνο χρειάζεσαι επαναλήψεις. Όσο όμως περνάει ο καιρός οι τελευταίες πραγματοποιούνται ολοένα και πιο αραιά.

Κόστος: Κυμαίνεται από 90 έως 180 ευρώ ανά συνεδρία.

ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Σε ενδιαφέρει: Για αναζωογόνηση και αντιρυτιδική προφύλαξη μεταξύ των 30 με 40 ή για τη χαλάρωση από τα 40 και πάνω.

Αντενδείξεις: Δύο εβδομάδες πριν δεν πρέπει να έχεις πάρεις ασπιρίνη. Επίσης να μην παρουσιάζεις κάποια γνωστή αλλεργική προδιάθεση στα φαρμακευτικά σκευάσματα που χρησιμοποιούνται. Η καλύτερη εποχή των θεραπειών θεωρείται από το Σεπτέμβριο έως τον Απρίλιο, όταν η ηλιακή ακτινοβολία δεν είναι έντονη.

Διαδικασία: Με τις ενδοδερμικές ενέσεις επιτυγχάνεται διέγερση της τοπικής μικροκυκλοφορίας και επέρχεται αύξηση του μεταβολισμού του δέρματος. «Βασίζεται στην ιδέα της τοποθέτησης άμεσα των θεραπευτικών ουσιών στην προβληματική περιοχή, σε ενέσιμη μορφή», τονίζει ο *πλαστικός χειρουργός Γεώργιος Αδρεανίδης* και συνεχίζει: «Σε αυτό το είδος θεραπείας γίνεται επάλειψη με αναισθητική κρέμα 30 λεπτά πριν και η διαδικασία διαρκεί 10 λεπτά. Ένας ενδεχόμενος ερεθισμός αμβλύνεται σε 48 ώρες από

το γεγονός ότι πρέπει να την επαναλαμβάνεις, για να συντηρείς το αποτέλεσμα και να μην είσαι αναβλητική ή να ξεχνάς τις συνεδρίες σου.

Κόστος: Κυμαίνεται από 130 έως 220 ευρώ η συνεδρία.

ISOLAGEN

Σε ενδιαφέρει: Εάν θέλεις να αντιμετωπίσεις δραστικά ακμή, φωτογήρανση, οξειδωση, ρυτίδες και σημάδια από χειρουργικές επεμβάσεις.

Αντενδείξεις: Δεν εφαρμόζεται στις ηλικίες κάτω των 17 και πάνω από 60 ετών.

Διαδικασία: «Συνιστά μια πρωτοποριακή μέθοδο η οποία βασίζεται αποκλειστικά στα δικά σου κύτταρα και στη φυσική ικανότητα αυτο-ζωογόνησης» επισημαίνει ο *Γ. Αδρεανίδης*. Με ελαφρά τοπική αναισθησία λαμβάνεται, με έναν ειδικό μικρό κοπτήρα, ένα κομματάκι δέρμα πίσω από το αφτί, το οποίο αποστέλλεται για την καλλιέργεια των κυττάρων κολλαγόνου. Στη συνέχεια, περιμένεις 9 εβδομάδες: ο κατάλληλος χρόνος για να υπάρξει η επιθυμητή ποσότητα κυττάρων σου για τη θεραπεία. Τότε, με πολύ μικρές σύριγγες οι γιατροί σου τα εγχέουν στο δέρμα. Διαρκεί από 10 έως 20 λεπτά.

Παρενέργειες: Δεν έχουν αναφερθεί σε καμία κλινική μελέτη.

Αποτελέσματα: Ορατά έπειτα από 2-3 μήνες και εντυπωσιακά. Τα συγκεκριμένα κύτταρα συνεχίζουν να παράγουν κολλαγόνο διατηρώντας για 4 με 5 χρόνια το δέρμα λαμπερό και σφριγηλό.

Υπέρ και κατά: Το αποτέλεσμα διαρκεί για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Χρησιμοποιείται «υλικό» από το ίδιο σου το σώμα και επιπλέον ενεργοποιούνται όλα τα κύτταρα του δέρματος του προσώπου, ακόμη κι εκείνα στα οποία δεν πραγματοποιήθηκε έγχυση. Σημαντικό είναι ότι, αριθμός από αυτά τα κύτταρα μπορεί να φυλαχτεί κρυογονικά στο εργαστήριο. Έτσι, αν θελήσεις μετά από χρόνια να επαναλάβεις τη θεραπεία, τα ξαναχρησιμοποιείς με πολύ λιγότερο κόστος, ενώ θα έχουν παραμείνει «νεαρά», άρα και ιδιαίτερα αποτελεσματικά. Μειονέκτημα αποτελεί το σχετικά υψηλό κόστος (εργαστήρια αναπαραγωγής και συντήρησης).

Κόστος: Από τη δημοσιογραφική έρευνα προκύπτει ότι της συνολικής θεραπείας κυμαίνεται από 4.500 έως 5.500 ευρώ και της φύλαξης των κυττάρων περίπου 350 ευρώ το χρόνο. ☹

“ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΙΣΩΣ Η ΠΙΟ ΕΥΓΛΩΤΤΗ ΣΦΡΑΓΙΔΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΟΥ. ”

κοκκινίλες. Απλώς προσέχεις, για μία με δύο μέρες μετά τη συνεδρία, να μην εκτεθείς στον ήλιο, να απλώνεις αντιηλιακή κρέμα, αν θέλεις να κυκλοφορήσεις έξω, και ενυδατική ώστε να καταπραΰνεις το δέρμα.

Αποτελέσματα: Σε μία συνεδρία απαλλάσσεσαι από την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα στα σημεία που σε ταλαιπωρούν. Μετά από 40 ημέρες ή 8 εβδομάδες θα χρειαστεί να το επαναλάβεις. Και αυτό γιατί η φιλοσοφία του λέιζερ πρεσβεύει ότι με τις επαναλήψεις η τριχοφυΐα εξασθενεί διαρκώς.

Υπέρ και κατά: Αναίμακτη, αποτελεσματική και σύντομη διαδικασία, ανώδυνη και

την εμφάνισή του. Στην αρχή κάνεις μια θεραπεία κάθε 10 ημέρες για δύο μήνες. Στη συνέχεια, μία κάθε 30-40 ημέρες.

Παρενέργειες: Καμία. Βρίσκει εφαρμογή εδώ και πολλά χρόνια για την αναζωογόνηση του δέρματος και τη βελτίωση της όψης της επιδερμίδας.

Αποτελέσματα: Εντυπωσιακά, αρκεί να υπάρχει συνέπεια στις επαναλήψεις των συνεδριών θεραπείας, που σημαίνει ότι πρέπει να ακολουθείς κατά γράμμα το πρόγραμμα που έχει επεξεργαστεί ο γιατρός σου.

Υπέρ και κατά: Πρόκειται για μια δοκιμασμένη μέθοδο. «Μειονέκτημα» αποτελεί