

Μείνε υγιής όλο το χειμώνα: 9 τρόποι για να δυναμώσεις το ανοσοποιητικό σου

SHOPE

ΜΑΘΕ ΤΙ
ΠΡΟΣΤΑΖΕΙ
Η ΜΟΔΑ
ΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΣΟΥ

**ΝΕΟΣ ΧΡΟΝΟΣ
ΝΕΟ ΣΩΜΑ
ΕΧΕΙΣ 10';**

**✓ SUPER
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ
ΠΟΛΥΑΣΧΟΛΕΣ**

>SEX
μίλα του και δε
θα... χάσεις!

**ΘΕΣ ΜΟΝΙΜΟ
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ;
ΔΩΣΕ
ΩΘΗΣΗ ΣΤΟ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ
ΣΟΥ**

**ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ
ΖΩΗ**

**«ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΧΩ
ΓΥΡΩ ΜΟΥ
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΥΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ»**

**ΠΛΑΣΤΙΚΗ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ**

**ΧΕΙΛΗ, ΛΑΙΜΟΣ,
ΓΛΟΥΤΟΙ, ΓΑΜΠΕΣ:
ΤΕΛΕΙΑ
ΧΩΡΙΣ ΠΟΝΟ
& ΧΡΟΝΟ**

**«ΑΧ, ΤΟ ΞΕΧΑΣΑ!»
ΜΗΠΩΣ ΤΟ ΛΕΣ
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ;**

special
2007

- * ΠΕΡΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΧΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ
- * ΞΑΝΑΓΡΑΨΕ ΤΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ
- * ΠΑΙΞΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ



Πολλές φορές πιθανόν να αντικρίζεις το είδωλό σου
στον καθρέφτη και να εύχεσαι να ήταν τα χείλη σου
περισσότερο αισθησιακά, ο λαιμός σου πιο νεανικός,
τα «μήλα» σου πιο έντονα, οι γάμπες σου χυτές,
οι γλουτοί σου σφριγηλοί και το σώμα σου
να εμφάνιζε πιο ελκυστικές καμπύλες.
Τα καλά νέα είναι ότι η Πλαστική Αισθητική Χειρουργική
δεν παύει να καταπλήσσει με νέες σύγχρονες μεθόδους,
λιγότερο τραυματικές, που τελευταία
«φοριούνται» πολύ ανάμεσα μας.
Μάθε ποια σου «πάει».

Της Έλενας Κιουρκτή



**ΛΑΙΜΟΣ,
ΧΕΙΛΗ,
ΓΑΜΠΕΣ,
ΓΛΟΥΤΟΙ...**

**TRENDY
ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ**
που κάνουν τη
διαφορά!

Συνεργάστηκαν οι: Γεώργιος Αδρεανίδης, πλαστικός χειρουργός, Στρατής Γαβριήλ, πλαστικός χειρουργός, υπεύθυνος Αισθητικής Αποκατάστασης στα Ιατρεία Παχυσαρκίας, διπλωματούχος της EBOPRAS (European Board of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery), Γεώργιος Ι. Ζαμπάκος, πλαστικός χειρουργός, Νώντας Καποσίτας, M.D., Ph.D., πλαστικός χειρουργός, διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος της American Society of Plastic Surgeons και της International Society of Aesthetic Plastic Surgery, Μάρθα Καραολή, πλαστικός χειρουργός, διπλωματούχος EBOPRAS, Πέτρος Δ. Πάλμος, Ph.D., πλαστικός αισθητικός χειρουργός, διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, επιμελητής Κλινικής Πλαστικής Χειρουργικής Ογκολογικού Νοσοκομείου ΙΚΑ «Γ. Γεννηματάς»

Είναι επεμβάσεις νέες, έξυπνες, πολύ πετυχημένες και εξαιρετικά δημοφιλείς.

ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΧΕΙΛΕΟΠΛΑΣΤΙΚΗ (ΑΙΑCHE TECHNIQUE):

Στο χείλος του αισθησιασμού!

«Το ποθητό σχήμα σήμερα ορίζεται από τα αισθησιακά και ελκυστικά χείλη. Η Aiache Technique συνιστά εξέλιξη της τεχνικής του W-plasty και είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στους ανθρώπους του θεάματος στο Λος Άντζελες» τονίζει ο *Νώντας Καποσίτας, M.D., Ph.D., πλαστικός χειρουργός, διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος της American Society of Plastic Surgeons και της International Society of Aesthetic Plastic Surgery.*

Σε ενδιαφέρει: Εάν έχεις χείλος λεπτό και αδύνατο ή στόμα «αδιόρατο».

Δεν ενδείκνυται: Εάν ο προεγχειρητικός έλεγχος επισημάνει κάτι το απαγορευτικό.

Πριν από την επέμβαση: Υποβάλλεσαι σε προεγχειρητικό έλεγχο. Θα διακόψεις το κάπνισμα για μερικές ημέρες.

Διαδικασία: Πραγματοποιείται με τοπική αναισθησία, διαρκεί μιάμιση ώρα και δε χρειάζεται να παραμείνεις στην κλινική. Δε δημιουργούνται εξωτερικές τομές και η συνολική διαδικασία επιτελείται μέσα από τον βλεννογόνο του στόματος.

Μετά την επέμβαση: Θα εμφανίσεις ένα οίδημα για 3-4 ημέρες που θα υποχωρήσει σταδιακά. Τις πρώτες ημέρες μπορείς να τρέφεις με μαλακές και υγρές τροφές και δεν επιτρέπεται το κάπνισμα. Τα ράμματα θα αφαιρεθούν σε 6 ημέρες.

Το βασικό πλεονέκτημα: Καθότι η αυξητική εκτελείται χειρουργικά δεν «επιτρέπει» υπερβολές στο μόνιμο αποτέλεσμα. Θεωρείται απόλυτα ασφαλής, σε αντίθεση με τα συμπαγή συνθετικά μοσχεύματα (Gore-Tex κ.λπ.) τα οποία, παρά τα αρχικά καλά αποτελέσματα, δεν έχουν χρησιμοποιηθεί ευρέως.

Κόστος: Από 2.000 έως 3.000 ευρώ.

ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΛΑΙΜΟΥ:

10 χρόνια νεότερη

«Ο λαιμός και τα χέρια περιλαμβάνονται

στα σημεία που προδίδουν την ηλικία της γυναίκας. Η ανόρθωση του λαιμού είναι απλή, με σύντομη αποθεραπεία και αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το διπλοσάγονο και τις «μπάντες», ενώ αποκαθιστά τη γωνία λαιμού-κάτω γνάθου» εξηγεί ο *Γεώργιος Ι. Ζαμπάκος, πλαστικός χειρουργός.*

Σε ενδιαφέρει: Εάν διαπιστώνεις χαλάρωση στο λαιμό σου, με αντιαισθητικές κάθετες «μπάντες» και διπλοσάγονο.

Δεν ενδείκνυται: Εάν καπνίζεις υπερβολικά, έχεις λάβει ισοτρετινοΐνη (Roaccutane) τον τελευταίο χρόνο ή εμφανίζεις σοβαρά προβλήματα υγείας.

Πριν από την επέμβαση: Διακόπτεις το κάπνισμα για δύο τουλάχιστον μήνες. Εάν έχεις περάσει έρπητα, θα πρέπει να ακολουθήσεις κατάλληλη αγωγή για την πρόληψη υποτροπής. Εάν παίρνεις ασπιρίνη, πλανίχ ή βιταμίνη E, θα πρέπει να σταματήσεις τη λήψη τους για 2 τουλάχιστον εβδομάδες σε συνεννόηση με το γιατρό σου.

Διαδικασία: Πραγματοποιείται με τοπική αναισθησία και διαρκεί από 30 έως 45 λεπτά. Με μία μικρή τομή κάτω από το σαγόνι, αφαιρείται το λίπος που σου δημιουργεί το διπλοσάγονο και διορθώνεται η χαλάρωση.

Μετά την επέμβαση: Κυκλοφορείς κανονικά, κάνεις μπάνιο ελεύθερα, αλλά θα πρέπει να φοράς έναν ειδικό κορσέ για 1 εβδομάδα. Σωματική άσκηση δεν επιτρέπεται.

Το βασικό πλεονέκτημα: Επιτυγχάνει όλα όσα το Botox και η Μεσοθεραπεία δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν. Δεν αφήνει ορατά σημάδια, η αποθεραπεία είναι γρήγορη και εξαφανίζονται διπλοσάγονο και αντιαισθητικές κάθετες «μπάντες».

Κόστος: Από 1.500 έως 3.000 ευρώ.

ΛΙΠΟΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ:

Μετάτρεψε το λίπος σου σε ομορφιά!

«Σε πολλούς ανθρώπους υπάρχει σε κάποιες περιοχές του σώματός τους περίσσεια λίπους, ενώ σε κάποια άλλα σημεία ατροφία της περιοχής. Η κατάσταση αυτή μπορεί να βελτιωθεί, με μια σχετικά νέα μέθοδο της

CORBIS/AFERON

Πλαστικής Αισθητικής Χειρουργικής, τη λιποανακύκλωση» αναφέρει η *Μάρθα Καραολή, πλαστικός χειρουργός, διπλωματούχος EBOPRAS (European Board of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery).*

Σε ενδιαφέρει: Εάν εμφανίζεις τοπική εναπόθεση λίπους σε κάποια περιοχή του σώματός σου και ταυτόχρονα κάποια ατροφία ή «βαθούλωμα» σε κάποια άλλη όπως στα χείλη, τα «μήλα», στις ρινοπαραρειακές αυλακίες κ.λπ.

Δεν ενδείκνυται: Εάν θέλεις να αδυνατίσεις. Επίσης σε παχύσαρκα άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος.

Πριν από την επέμβαση: Δεν απαιτείται κάποια ιδιαίτερη προετοιμασία.

Διαδικασία: Διεξάγεται συνήθως με τοπική αναισθησία. Με τη χρήση ειδικής μικροκάνουλας αφαιρείται ποσότητα λίπους από την περιοχή όπου υπάρχει περίσσεια του.

ΟΙ ΝΕΕΣ, ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΘΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΟΥ ΚΑΙ, ΣΙΓΟΥΡΑ, ΚΑΝΕΙΣ ΔΕ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΚΡΙΝΕΙ ΣΕ ΠΟΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΕΦΥΓΕΣ.

ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΓΛΟΥΤΩΝ ΜΕ ΠΛΕΓΜΑ:

«Samba» από ελληνικά οπίσθια!

«ΜΙΑ ΝΕΑ ΜΕΘΟΔΟΣ –ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΝΟΣ ΕΙΔΙΚΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟΥ ΣΙΛΙΚΟ-ΝΟΥΧΟΥ ΠΛΕΓΜΑΤΟΣ– ΒΟΗΘΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΑΝ ΟΧΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ “ΒΡΑ-ΖΙΛΙΑΝΙΚΑ” ΟΠΙΣΘΙΑ, ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΩΝ ΓΛΟΥ-ΤΩΝ ΤΟΥΣ. ΤΟΣΟ ΤΟ ΠΛΕΓΜΑ ΟΣΟ ΚΑΙ Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΦΕΥΡΕΘΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ, ΤΥΓΧΑΝΟΝΤΑΣ ΗΔΗ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙ-ΣΗΣ» ΕΠΙΣΗΜΑΙΝΕΙ Ο ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΣΤΡΑΤΗΣ ΓΑΒΡΙΗΛ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΟΡΡΑΣ.

📌 **ΣΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ:** Εάν οι σφριγηλοί, καλλίγραμμοι και στη «σωστή» θέση γλουτοί δεν αποτελούν το δυνατό σου σημείο.

📌 **ΔΕΝ ΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ:** Σε πολύ «πεσμένους» γλουτούς (όπου συνδυάζεται με α-φαίρεση δέρματος).

📌 **ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ:** Διεξάγεται πλήρης προεγχειρητικός έλεγχος.

📌 **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:** Χορηγείται νάρκωση και γίνεται μια μικρή τομή στον κάθε γλουτό σου από όπου προστίθεται το πλέγμα. Διαρκεί περίπου 1 ώρα.

📌 **ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ:** Αυτές που μπορεί να εμφανιστούν σε κάθε επέμβαση, όπως, π.χ., μία φλεγμονή. Συνήθως αντιμετωπίζονται με φαρμακευτική αγωγή.

📌 **ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ:** Για 3 περίπου εβδομάδες θα πρέπει να φοράς έναν ει-δικό κορσέ.

📌 **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Άμεσα ορατά και διαρκούν εφ' όρου ζωής. Χάρη στην ελαστι-κότητά του, το πλέγμα συμβάλλει στην ανόρθωση, προσδίδοντας παράλληλα στα ο-πίσθια ελκυστικό σχήμα και «βραζιλιάνικη» αισθητική.

📌 **ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ:** Με μία πολύ μικρή τομή και σχετικά μικρή επέμ-βαση διαπιστώνεις μεγάλη βελτίωση στο σχήμα και τη θέση των γλουτών σου.

📌 **ΚΟΣΤΟΣ:** Κυμαίνεται από 4.000 έως 5.000 ευρώ.

Το λίπος υφίσταται διεργασία και στη συνέ-χεια προστίθεται στα σημεία όπου εμφανί-ζεις ατροφία, προκειμένου να εξομαλυνθεί η περιοχή. Διαρκεί από 30 έως 45 λεπτά.

Μετά την επέμβαση: Παρατηρείται κά-ποιας μορφής οίδημα (πρήξιμο) στην πε-ριοχή όπου τοποθετήθηκε το λίπος, το οποίο όμως υποχωρεί μετά την πάροδο λίγων ημε-ρών. Επιπλέον εφαρμόζεται πιεστική επίδε-ση και στις δύο περιοχές στις οποίες έγινε η επέμβαση.

Το βασικό πλεονέκτημα: Διαδικασία γρή-γορη και ιδιαίτερα αποτελεσματική.

Κόστος: Από 2.000 έως 2.500 ευρώ.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΧΗΜΑΤΟΣ ΓΑΜΠΙΑΣ (ΜΕΙΩΤΙΚΗ):

Δείξ' την άφοβα

«Η γάμπα συντελεί στην αισθητική διαφο-ρά στα πόδια μιας γυναίκας. Η διόρθωση

του σχήματός της μπορεί να αφορά τη λέ-πτυνση ή τη μεγέθυνσή της, όταν πρόκειται για χοντρή ή πολύ λεπτή γάμπα αντίστοιχα» εξηγεί ο Γεώργιος Αδρεανίδης, πλαστικός χει-ρουργός.

Σε ενδιαφέρει: Εάν έχεις χοντρές, λιπώδεις γάμπες.

Δεν ενδείκνυται: Εάν παρουσιάζεις πρό-βλημα υγείας.

Πριν από την επέμβαση: Κρίνεται απα-ραίτητος ο προεγχειρητικός έλεγχος.

Διαδικασία: Ο πλαστικός «ζωγραφίζει» τα σημεία που θα δώσουν το νέο σχήμα. Ακο-λουθεί η έγχυση ειδικού υγρού στα επιλεγ-μένα σημεία και στη συνέχεια η προπαρα-σκευή του λίπους με τους υπερήχους ή το λεί-ζερ. Διαρκεί περίπου 1 ώρα και παραμένεις στην κλινική έως το απόγευμα της ίδιας η-μέρας.

Μετά την επέμβαση: Τα οιδήματα διαφέ-

ρουν για την καθεμία ενδιαφερόμενη, αλλά με τις νέες, μη τραυματικές τεχνικές περιο-ρίζονται αισθητά. Σε 3-4 εβδομάδες θα μπο-ρείς να φοράς τη γόβα που πάντα ονειρευό-σουν. Μπορείς να αθληθείς έπειτα από 4 ε-βδομάδες.

Το βασικό πλεονέκτημα: Στη λέπτυνση γά-μπας, οι νέες τεχνικές (λείζερ, υπερήχοι) προστατεύουν τα αγγεία και διασπούν τα διαφράγματα επιλεκτικά, έτσι ώστε η λιπο-αναρρόφηση που θα ακολουθήσει να μην προκαλέσει τραύματα και χωρίς τον κίνδυνο για αντιαισθητικές «λακούβες».

Κόστος: Από 2.500 έως 3.000 ευρώ.

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑ-ΤΟΣ (BODY CONTOURING):

Ολική επαναφορά!

«Στην πραγματικότητα, με τον όρο διαμόρ-φωση του περιγράμματος του σώματος (body contouring) εννοούμε μια σειρά από επεμβάσεις σε διάφορες περιοχές του σώ-ματος. Όλες μαζί προσδίδουν στο σώμα πιο ελκυστική όψη» διευκρινίζει ο Πέτρος Δ. Πάλλιος, Ph.D., πλαστικός αισθητικός χειρουργός, διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπι-στημίου Αθηνών, επιμελητής Κλινικής Πλαστι-κής Χειρουργικής του Ογκολογικού Νοσοκομείου ΙΚΑ «Γ. Γεννηματάς».

Σε ενδιαφέρει: Εάν θέλεις να βελτιώσεις την όψη κάποιου ή κάποιων σημείων του σώματος (γλουτούς, κοιλιά, στήθος κ.λπ.) συνδυάζοντας διάφορες μεθόδους της Αι-σθητικής Χειρουργικής.

Δεν ενδείκνυται: Μόνο αν η γενική κατά-σταση της υγείας της ενδιαφερόμενης απα-γορεύει την επέμβαση.

Πριν από την επέμβαση: Η πολυπλοκό-τητα των επεμβάσεων απαιτεί τη διεξαγωγή πλήρους προεγχειρητικού ελέγχου.

Διαδικασία: Ποικίλλει από άτομο σε άτο-μο, αφού μπορεί να περιλαμβάνει από μία απλή λιποαναρρόφηση έως και το συνδυα-σμό πολλών μεθόδων, όπως η ανόρθωση γλουτών, η αυξητική στήθους κ.ά.

Μετά την επέμβαση: Συνήθως –και ανά-λογα με το συνδυασμό των επεμβάσεων– ε-πιστρέφεις στο σπίτι σου μετά από 1 ημέ-ρα παραμονής στο νοσοκομείο και μετά α-πό 7-10 ημέρες στις καθημερινές σου α-σχολίες.

Το βασικό πλεονέκτημα: Νέα όψη «εφ' όλης της ύλης», σύντομα και θεαματικά.

Κόστος: Από 3.000 έως 8.000 ευρώ, ανά-λογα με τον αριθμό των επεμβάσεων. ☺