

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2011 / ΤΕΥΧΟΣ 413

**ΑΥΛΑΙΑ ΓΙΑ ΤΟ
BADMINTON;**

ΓΙΑΤΙ Η ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΟΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΑΚΙΝΗΤΟΥ
ΚΑΤΑΛΗΓΕΙ ΣΕ ΦΙΑΣΚΟ

**ΜΠΡΑΝΤ ΠΙΤ
- ΣΟΝ ΠΕΝ**

ΔΥΟ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΜΕ
ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΥΣ ΒΙΟΥΣ
ΔΙΝΟΥΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ
ΣΤΙΣ ΚΑΝΝΕΣ

Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΕΝΟΣ ΦΩΤΟΡΕΠΟΡΤΕΡ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΠΟΛΥΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟ **ΚΡΙΣ ΧΟΝΔΡΟ**, ΠΟΥ ΘΥΣΙΑΣΕ
ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΑΘΑΝΑΤΙΣΕΙ ΤΗ ΦΡΙΚΗ ΕΝΟΣ ΑΚΟΜΗ ΠΟΛΕΜΟΥ

Η ναυτική εκπαίδευση... μπάζει νερά

ΣΗΜΑΔΙΑ ΥΠΟΒΑΘΜΙΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΣΧΟΛΗ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ, ΣΤΟΝ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟ

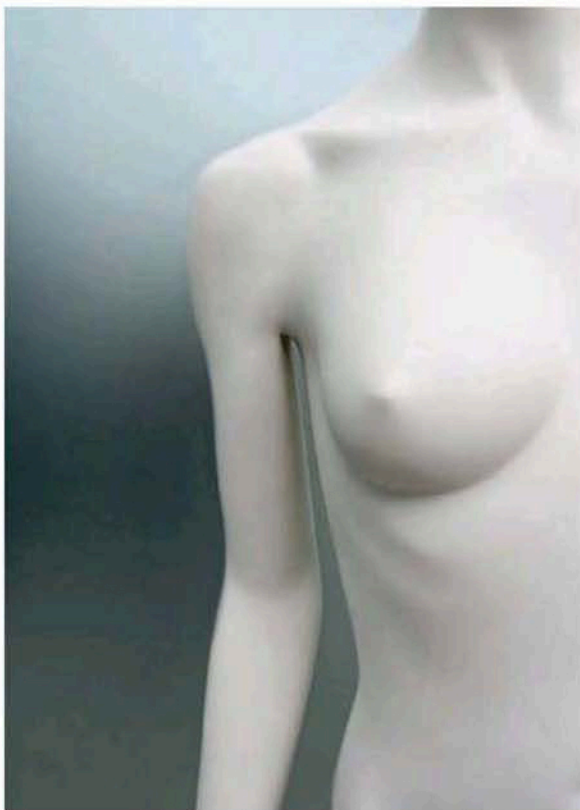
Η αυξητική στήθους και τα μυστικά της

Όσα πρέπει να γνωρίζουμε για μια διαδεδομένη επέμβαση της πλαστικής χειρουργικής.

Η αυξητική στήθους είναι μια από τις πιο δημοφιλείς επεμβάσεις της πλαστικής χειρουργικής, ιδιαίτερα όσον αφορά τις νέες γυναίκες. Στόχος της είναι η αποκατάσταση του μεγέθους, του σχήματος και της συμμετρίας του στήθους σε περιπτώσεις προβλημάτων μικρομαστίας, ανισομαστίας ή κάποιας δυσμορφίας του στήθους, εξηγεί ο κ. Γεώργιος Ζαμπάκος, πλαστικός χειρουργός. Βέβαια, απευθύνεται και σε γυναίκες που επιθυμούν απλώς να αποκτήσουν ένα πιο όμορφο και επιθυμητό στήθος.

Για να προβούμε σε μια τέτοια αλλαγή, είναι σημαντικό να έχει συμπληρωθεί το 20ό έτος της ηλικίας, ώστε να έχει ολοκληρωθεί η ανάπτυξη του μαστού και να προηγείται υπερηχογραφικός ή μαστογραφικός έλεγχος, για να αποκλειστούν τυχόν προϋπάρχοντα προβλήματα. Η αυξητική γίνεται με ενθέματα (προθέσεων) σιλικόνης, τα οποία έχουν πλέον φτάσει στην 6η γενιά και θεωρούνται εξαιρετικά ανθεκτικά και απολύτως ασφαλή. Οι μεγάλες μάλιστα εταιρείες του χώρου καλύπτουν τα ενθέματά τους με εγγύηση εφ' όρου ζωής και αναλαμβάνουν ακόμα και το κόστος της αντικατάστασής τους σε περίπτωση προβλήματος.

Η επέμβαση γίνεται μέσω μιας μικρής τομής, είτε στην πτυχή κάτω από το μαστό είτε γύρω από τη θηλή, από όπου δημιουργείται ένας «θύλακος», ένας χώρος δηλαδή όπου θα τοποθετηθεί το ένθεμα. Ο «θύλακος» αυτός δημιουργείται ακριβώς πίσω από το μαστό ή πίσω και από τον θωρακικό μυ, αναλόγως της ανατομίας και των επιθυμιών της ενδιαφερομένης. Τα τελευταία



© CORBIS/AFERON

Τα ενθέματα σιλικόνης έχουν φτάσει στην 6η γενιά και θεωρούνται εξαιρετικά ανθεκτικά και απολύτως ασφαλή.

χρόνια, έχει επικρατήσει μια καινούργια συνδυαστική τεχνική που αξιοποιεί τα πλεονεκτήματα και των δύο μεθόδων αναίρωντας τα μειονεκτήματά τους. Η διαδικασία είναι εξαιρετικά ασφαλής και συνήθως δεν απαιτείται καν νοσηλεία. Στην αρχή το στήθος μπορεί να φαίνεται λίγο «ψεύτικο» λόγω του οιδήματος. Μετά τον πρώτο μήνα όμως, το τελικό αποτέλεσμα -εφόσον γίνει η κατάλληλη επιλογή τεχνικής και μεγέθους - σχήματος των ενθεμάτων- είναι απόλυτα φυσικό.

Η συνταγή της επιτυχίας

> Συνεργαστείτε με τον γιατρό σας:

Ενημερωθείτε για την ταυτότητα, την προέλευση και την εγγύηση των ενθεμάτων που θα χρησιμοποιήσετε. Επιπλέον, είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη πάντα τις συμβουλές και τις οδηγίες του γιατρού σας.

> Αποφύγετε τις υπερβολές:

Μην παρυσυρθείτε από το μέγεθος και καταλήξετε σε κάτι που δεν ταιριάζει στο σώμα σας. Καλό είναι να συζητήσετε διεξοδικά με τον γιατρό σας τις επιθυμίες σας και, αν το θεωρείτε απαραίτητο, δείξτε του φωτογραφίες από στήθη που σας αρέσουν.

> Μια δοκιμή δεν βλάπτει:

Ρωτήστε τον γιατρό σας αν έχει εξωτερικές δοκιμαστικές προθέσεις που μπαίνουν μέσα στο σουτιέν, ώστε να πάρετε μια ιδέα για το αποτέλεσμα αλλά και για να του δώσετε να καταλάβει τι περίπου θέλετε.

> Στην αρχή με το μαλακό:

Προσοχή στις απότομες κινήσεις των χεριών τις πρώτες ημέρες, ιδίως αν το ένθεμα έχει τοποθετηθεί κάτω από τον θωρακικό μυ. Φορέστε ένα αθλητικό σουτιέν χωρίς μπανέλες τον πρώτο μήνα, για να υποστηρίξει το στήθος σας.

> Ο πρώτος μήνας:

Αποφύγετε την έντονη σωματική δραστηριότητα, τη γυμναστική και το κολύμπι για 3 - 4 εβδομάδες. Το ίδιο ισχύει και για τη σεξουαλική δραστηριότητα, το πρώτο δεκαπενθήμερο.