NOWY ŚWIAT KOBIETY! *JESZCZE WIĘCEJ INSPIRACJI*

Świat Kobiety

10/2021
PAŹDZIERNIK

CENA 2,99 zł
(w tym 8% VAT)
www.sprawdzone.pl

2,99 ZŁ

TRENDY NA JESIEŃ

- SUKIENKI W KWIATY
- PIKOWANIA
- KRATA

NA WEEKEND I DO PRACY

Małgorzata Pieńkowska

Warto ćwiczyć w sobie cierpliwość: do świata, do ludzi, do siebie

Przeczytaj!

HISTORIE Z ŻYCIA

Zwierzenia kobiet, które znalazły swoją drogę po rozwodzie i chorobie

NOWE PATENTY na twarz bez zmarszczek

- Liftingujący masaż Kobido, hit na każdą kieszeń
- Test nawilżających fluidów

Temat na czasie

Czwarta fala, wariant DELTA – co nas może zaskoczyć? Rozmawiamy z ekspertem

AŻ 10 STRON!

Poradnik dla domu

Pomysły na kącik relaksu z kanapą w roli głównej

Jak urządzić wrzosowisko w ogrodzie i na balkonie

INDEKS 321869

ISSN 1230-7920
9 771230 792102 10

NA JESIENNYM STOLE

ZIEMNIACZANE PRZYSMAKI
NA RODZINNY OBIAD I KOLACJĘ
plus Sycące zupy pełne warzyw

ORZECHOWE SŁODKOŚCI
NA PLOTECZKI PRZY HERBACIE I KAWIE
plus Lekkie desery podane na ciepło

GOTUJ RAZ NA KILKA DNI!
CO PRZYRZĄDZIĆ, GDY ZOSTANĄ KOTLETY
plus Aneta Kuroń i przepisy na modną komosę

ZABIEGI jak lifting

Oto nowe sposoby z gabinetów medycyny estetycznej na odmłodzenie owalu twarzy. Bez skalpela!

Nowości od ekspertów

URSZULA KRAWCZYK
fizjoterapeutka z Warszawy
bezpiecznakosmetyka.pl

Japoński masaż KOBIDO

● **Jak działa zabieg** Ten głęboki masaż, traktowany jako naturalna metoda odmładzania, to ostatni hit gabinetów. Składa się z czterech etapów: relaksacji, drenażu limfatycznego, stymulacji liftingującej i refleksologii. Mają one skórę odprężyć, oczyścić z toksyn, wygładzić, ale przede wszystkim oddziaływać na mięśnie głębokie, by je odżywić, wzmocnić.

● **Wykonanie i efekty** Na każdym etapie masażu stosuje się inne techniki manualne. Od głaskania, oszczypywania, po wygładzanie i ugniatanie. Już jedna sesja przynosi wymierne efekty, ale zabieg najlepiej stosować regularnie. Na początku zaleca się 12 masaży co 2 tygodnie, potem sesje przypominające. Cena: ok. 250 zł/masaż

dr OLGA WARSZAWIK-HENDZEL
dermatolog z Warszawy elite.waw.pl

Ostrzykiwanie osoczem I WŁASNYM TŁUSZCZEM

● **Jak działa zabieg** To modna obecnie metoda 2w1, która daje efekt... 3w1 – odświeża cerę, wypełnia zmarszczki i działa jak lifting. Wykorzystuje się do niej pobrane od pacjenta odżywcze osocze bogatopłytkowe i komórki tłuszczowe.

● **Wykonanie i efekty** Znieczuloną twarz ostrzykuje się przygotowanym osoczem i tłuszczem, co nie jest zbyt bolesne. Superefekt widoczny po kilku tygodniach trwa do 3 lat. Cena: ok. 6 tys. zł.

Kuracja w duecie

W redukcji wiotkości skóry pomoże też ostrzykiwanie biozgodnym kolagenem plus osoczem. Cena: ok. 2 tys./twarz

dr JULITA ZACZYŃSKA-JANECZKO
dermatolog z Krakowa
klinikajaneczko.pl

Podpora Z NOWATORSKICH NICI

● **Jak działa zabieg** Nici tworzą pod skórą rusztowanie, które napina skórę i poprawia kontury twarzy, szyi i dekoltu. Istnieje wiele rodzajów nici, ale warto zwrócić uwagę na nici Darvin składające się z włókien kaprolaktonu. Stymulują one wytwarzanie kolagenu oraz produkcję kwasu hialuronowego, co poprawia jędrność, napięcie i nawilżenie skóry.

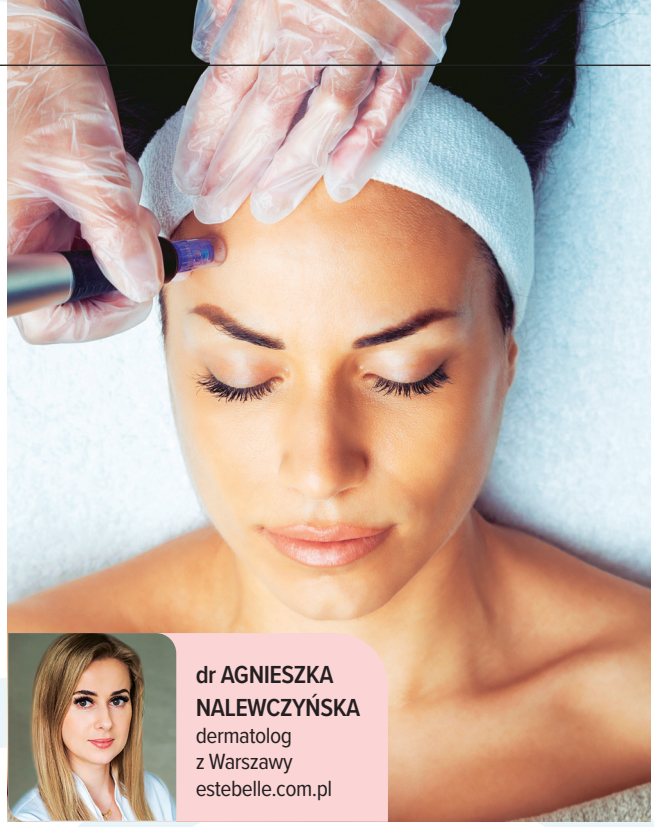
● **Wykonanie i efekty** Po znieczuleniu nici wprowadza się pod skórę w wybrane partie, np. linię żuchwy, szyję. Po zabiegu może wystąpić miejscowy obrzęk, zasinienia. Na efekty trzeba czekać kilka tygodni, a utrzymują się około roku. Na jedną okolicę stosuje się 5-10 nici, w cenie 50 zł/sztuka.

EWA TONIŃSKA
kosmetolog
z wykształceniem
medycznym z Gdyni
atelier103.pl

Napięta skóra dzięki ULTRADŹWIĘKOM

● **Jak działa zabieg** wykorzystuje się tu urządzenie emitujące skoncentrowane fale ultradźwiękowe, a zabieg nazywa się HIFU (od ang. skrótu nazwy fal). Są to fale o wysokiej energii, które precyzyjnie skupiają się na małym obszarze. Podgrzewają i ochładzają tkanki, przywracając im sprężystość i inicjując produkcję włókien kolagenu.

● **Wykonanie i efekty** Po ocenie stanu skóry dany obszar, zgodnie z jego potrzebami, opracowuje się jedną z trzech głowic o różnej częstotliwości i głębokości działania. Dobiera się też liczbę tzw. strzałów. Pierwsze efekty poprawy gęstości skóry widzimy tuż po zabiegu i utrzymują się do roku. Zaleca się 3 zabiegi. Cena: ok. 1,2 tys. zł/twarz



dr AGNIESZKA NALEWCZYŃSKA
dermatolog
z Warszawy
estebelle.com.pl

Fot.: 123RF/ Picsel (6), arch. prywatne (6), mat. prasowe

Dermapen nowej generacji + CZYNNIKI WZROSTU

● **Jak działa zabieg** Metoda łączy nakłuwanie skóry końcówką urządzenia z igiełkami i wmasowanie preparatu z czynnikami wzrostu, który jest tak odżywczy jak osocze. Nowe urządzenie Dermapen 4.0.!, daje ok. 2000 nakłuć na sekundę, a im ich więcej, tym kuracja skuteczniejsza.

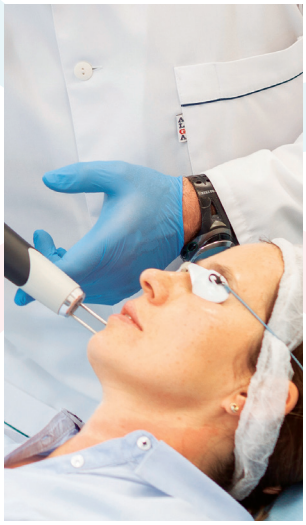
● **Wykonanie i efekty** W nakłuwanej skórze powstają mikrourazy. Pobudzają ją one do samoregeneracji i ułatwiają wnikanie preparatu. Znieczulenie minimalizuje nieprzyjemne odczucia. Po zabiegu skóra jest obrzęknięta. Za to efekt jędrności trwa do 18 miesięcy. Zalecane są 1-3 zabiegi po ok. 1 tys. zł każdy.

DR BARTOSZ PAWLIKOWSKI
dermatolog z Łodzi
www.klinikapawlikowski.pl

Laserowy LIFTPICO

● **Jak działa zabieg** Lasery dostarczają skórze energii, która pomaga odbudować kolagen i elastynę. Obecnie najefektywniejszy w tym działaniu jest laser Discovery Pico. Dzięki technologii pikosekundowej (stąd nazwa zabiegu LiftPico) wykorzystuje on ultrakrótkie impulsy o dużej mocy, które działają skutecznie i szybko.

● **Wykonanie i efekty** Skórę naświetla się miejsce przy miejscu. Niemal nie boli, a efekty widać natychmiast i to bez konieczności rekonwalescencji z powodu np. obrzęku. Na idealny rezultat odmłodzenia i napięcia skóry poczekamy ok. 5 miesięcy, a utrzyma się on do 3 lat. Cena: ok. 1,6 tys. zł/zabieg.



Młodsze powieki

Te opadające napnie i uniesie laserowy Eyelift. Rekonwalescencja trwa 2 dni, a efekt jest natychmiastowy. Cena: ok. 1 tys. zł