

Twój STYL

Psychologia

- PRZESTAŃMY SIĘ ZAMARTWIĄC
KRÓTKI KURS
OPTYMIZMU
- PRAWDA CZY FAŁSZ?
ZASADY
KRYTYCZNEGO
MYŚLENIA

Anna
SENIUK
*z córką Magdą
Dobrze być razem.
Budujemy
wspólny dom!*

Dorota
MASŁOWSKA
*Królowa literatury
niepięknej*

Malgorzata
KOZUCHOWSKA

**WOLNOŚĆ
TO WYZWANIE,
ALE I WIELKA
SZANSA**

Raport

**GDZIE
TA RÓWNOŚĆ?
Prawa Polek
2022**

Paulo
COELHO

WYŁĄCZNIEDLA TS
*Jak nie zostałem
szaleńcem*

**{ SPECJALNE
DOSSIER }**

**NOWE ZABIEGI
MEDYCYNY
ESTETYCZNEJ**

CIAŁO

Kosmetologia kontra cellulit Body Bioenergy cellRESHAPE

Nieinwazyjny zabieg kosmetyczny.

Ujędrnia skórę i zmniejsza napięcie włókien otaczających komórki tłuszczowe, które powodują dołki w skórze.

Przebieg zabiegu: Zaczyna się od pilingu kwasowego. Po nałożeniu go ciało owijane jest folią, a po kilku minutach dokładane są płynne sole drenujące, które pobudzają oczyszczanie i stymulują mikrokrążenie. Na cellulit dodatkowo nakładana jest pianka błotna, która zmniejsza napięcie stwardniałych włókien i wygładza skórę. Kolejny etap to owinięcie ciała termoaktywnym bandażem, który mocno drenuje, modeluje ciało i wzmacnia naczynia krwionośne. Na koniec czas na masaż modelujący.

Czas trwania: godzina

Czy boli? Czuć ciepło.

Co się dzieje tuż po zabiegu? Przez 2 godz. czuć ciepło.

Efekty zabiegu: Od razu włókna są rozluźnione. Efekt utrzymuje się około 2 tygodni, a po serii połączonej z kosmetykami Body Bioenergy – kilka miesięcy.

Zalecana seria: 10–15 zabiegów 2 razy w tygodniu. Po zakończeniu wskazany jest zabieg przypominający raz w miesiącu.

Przeciwwskazania: infekcja, stan zapalny, przerwanie ciągłości naskórka

Cena: 380 zł

Adres: EGO MED SPA, ul. Grzegórzecka 67C, Kraków

Ujędrniająca mezoterapia Sunekos Body

Preparat do wstrzykiwania, który likwiduje rozstępy, ujędrnia i uelastycznia wiotką skórę. Głównym wskazaniem jest odmła-

dzanie niewielkich obszarów – okolic kolan, ramion, brzucha i wewnętrznej strony ud. To kolejny preparat z gamy Sunekos, teraz specjalnie do ciała. Zawiera niskiej gęstości kwas hialuronowy i sześć aminokwasów dopasowanych do skóry.

Przebieg zabiegu: Lekarz przygotowuje preparat – łączy proszek z płynem.

Wstrzykuje go i ewentualnie masuje ostrzyknięty obszar, by wymodelować.

Czas trwania: 20–60 minut

Czy boli? Nie. Jeśli pacjent jest bardzo wrażliwy na ból, można użyć kremu znieczulającego przed zabiegiem.

Co się dzieje tuż po zabiegu? W miejscu nakłucia może pojawić się obrzęk, zaczerwienienie, swędzenie, które ustępują po 1–3 dniach.

Efekty zabiegu: Po kilku tygodniach wiotkość skóry na ramionach zmniejsza się o 15 proc., a w okolicy ud i kolan o 23 proc. Po 2 miesiącach od zabiegu wzrasta też gęstość skóry o 24 proc.

Zalecana seria: 3–4 zabiegi wykonywane co 7 dni.

Przeciwwskazania: ciąża, karmienie piersią, choroby autoimmunologiczne, skłonność do blizn przerostowych, stany zapalne skóry, nadwrażliwość na składniki, zaburzenia krzepnięcia krwi i terapia antykoagulacyjna

Cena: 1400–2000 zł

Adres: DERMEA Dermatologia i Medycyna Estetyczna, ul. Noakowskiego 16/31, Warszawa, dermea.pl

Ujędrniająca fale HIFU

Urządzenie emitujące fale ultradźwiękowe o wysokiej częstotliwości. Ujędrnia skórę, likwiduje niewielkie ilości tkanki tłuszczowej. Fala nagrzewa miejsce zabiegu do 60°C, co doprowadza do kontrolowanego poparzenia, a co za tym idzie obkurczenia kolagenu i pobudzenia jego produkcji. Podczas zabiegu powstają pęcherzyki gazu, które uszkodzają tkanki, dzięki czemu skóra i powięź intensywnie się regenerują. To zabieg na brzuch, „pelikany”, wewnętrzną stronę ud.

Przebieg zabiegu: Po nałożeniu na skórę żelu przewodzącego ultradźwięki prowadzący przykładą do ciała głowicę punkt po punkcie.

Czas trwania: 60–90 minut

Czy boli? Czuć delikatne igielki, punktowe mocne ciepło w momencie „strzału”.

Co się dzieje tuż po zabiegu? Powierzchnia skóry jest nietknięta, więc od razu można wrócić do normalnej aktywności.

Efekty zabiegu: Wygładzenie, poprawę elastyczności i napięcia widać u niektórych po 1–2 dniach od zabiegu. Na ostateczne efekty trzeba czekać 6 miesięcy.

Zalecana seria: Zabieg powtarza się raz w roku, przy większych problemach 2–3 razy.

Przeciwwskazania: choroby serca, nowotwory złośliwe, przebyte udary mózgu, skłonność do keloidów, ciąża, karmienie piersią, zmiany skórne i zapalne w miejscu zabiegu, opryszczka, wszczepione urządzenie elektryczne, leczenie przeciwzakrzepowe, zaburzenia krwotoczne, metalowe implanty i wypełniacze w miejscu zabiegu (ultradźwięki i wysoka temperatura niszczą wypełniacze, może też dojść do stanu zapalnego w jego miejscu).

Cena: 2000 zł/brzuch – 2500 zł/„pelikany” lub pośladki

Adres: *Bezpieczna Kosmetyka, ul. Dzielna 60, Warszawa, bezpiecznakosmetyka.pl*

Trening - następna generacja BTL EMSculpt Neo

Jedynе urządzenie na świecie, które rozgrzewa i ćwiczy mięśnie, by modelować brzuch, pośladki, uda, ramiona, łydki. Połączono w nim technologię HIFEM+, która pobudza mięśnie do skurczów, z bipolarną falą radiową, która je rozgrzewa.

Przebieg zabiegu: Aplikator zostaje przyłożony do skóry i przymocowany specjalnymi pasami, które zapewniają mu stabilizację.

Czas trwania: 20–30 minut

Czy boli? Czuć najpierw delikatne rozgrzewanie, a potem pojawiają się wibracje wywołujące skurcze brzucha.

Co się dzieje tuż po zabiegu? Przez godzinę czuć ciepło, skóra może być

zaczzerwieniona. Jeśli mięśnie są słabe, mogą być obolale jak po intensywnym treningu. Z powodu mocnego spalania tłuszczu warto w czasie kuracji i po niej stosować niskotłuszczową dietę i pić dużo wody, to zwiększa skuteczność zabiegów.

Efekty zabiegu: Wzmocnione mięśnie są widoczne i odczuwalne po serii zabiegów.

Zalecana seria: 4 zabiegi raz w tygodniu

Przeciwwskazania: ciąża, karmienie piersią, miesiączka, choroby nowotworowe i psychiczne, metalowe implanty w miejscu zabiegu (rozsusznik serca, defibrylator i neurostymulator, miedziana wkładka domaciczna przy treningu pośladków), niewydolność płuc, uszkodzone mięśnie, choroba Basedowa, niektóre choroby serca, infekcje, zakaźne choroby skóry, gorączka, stany zapalne.

Cena: 1900 zł, 6900 zł/seria 4 zabiegów

Adres: *The Esthetic Group, ul. Chłodna 48, Warszawa, estheticgroup.pl*

Liposukcja infradźwiękowa N.I.L.

Nowoczesny zabieg modelowania brzucha, boczku, talii, bioder, ud, kolan. Likwiduje też cellulit. Wykorzystywane w zabiegu N.I.L. infradźwięki powodują oddzielanie niechcianej tkanki tłuszczowej, co umożliwia jej delikatne usunięcie z ciała bez tradycyjnej liposukcji oraz skraca czas rekonwalescencji po zabiegu. Odsysany tłuszcz (z komórkami macierzystymi, które w nim są) można wstrzyknąć od razu np. do piersi lub w inne okolice ciała, które pacjent chce powiększyć, zregenerować,

odmłodzić. N.I.L. nie powoduje bowiem uszkodzenia delikatnych komórek tłuszczowych – to potwierdzone badaniami. Po usunięciu tłuszczu nadmiar wiotkiej skóry można obkurczyć urządzeniem wykorzystującym plazmę argonową bez chirurgicznej plastyki ciała. Argo Plasma obkurcza włókna kolagenu i pobudza produkcję nowych.

Przebieg zabiegu: Po znieczuleniu miejsca zabiegu specjalnym płynem lekarz robi w skórze kilka 5-milimetrowych dziurek, przez które wprowadza kaniule emitujące infradźwięki i usuwające oddzielony tłuszcz. Po zabiegu na te miejsca są zakładane szwy i ochronny opatrunek.

Czas trwania: 2–3 godziny (modelowanie), dłużej w przypadku lipotransferu i wykorzystania plazmy argonowej

Czy boli? Nie, zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym.

Co się dzieje tuż po zabiegu? Przez 3 tygodnie należy nosić uciskowe ubranko, ale do codziennych obowiązków większość pacjentów wraca następnego dnia.

Efekty zabiegu: Widać od razu po zejściu obrzęku, ostateczne po 2–3 miesiącach, gdy skóra się zregeneruje i napnie.

Zalecana seria: Zabieg wykonywany jest raz, trwale zmniejsza ilość tłuszczu.

Przeciwwskazania: Jak dla większości zabiegów chirurgicznych, z uwzględnieniem zaburzeń krzepnięcia krwi.

Cena: 5000 zł (modelowanie), 13 000 – 16 000 zł/modelowanie + lipotransfer

Adres: *Klinika Melitus, ul. Słowackiego 12, Warszawa, klinikamelitus.pl*



Emsculpt Neo
– nowej generacji
„trener” na leżąco