

3 KROKY do plaviek

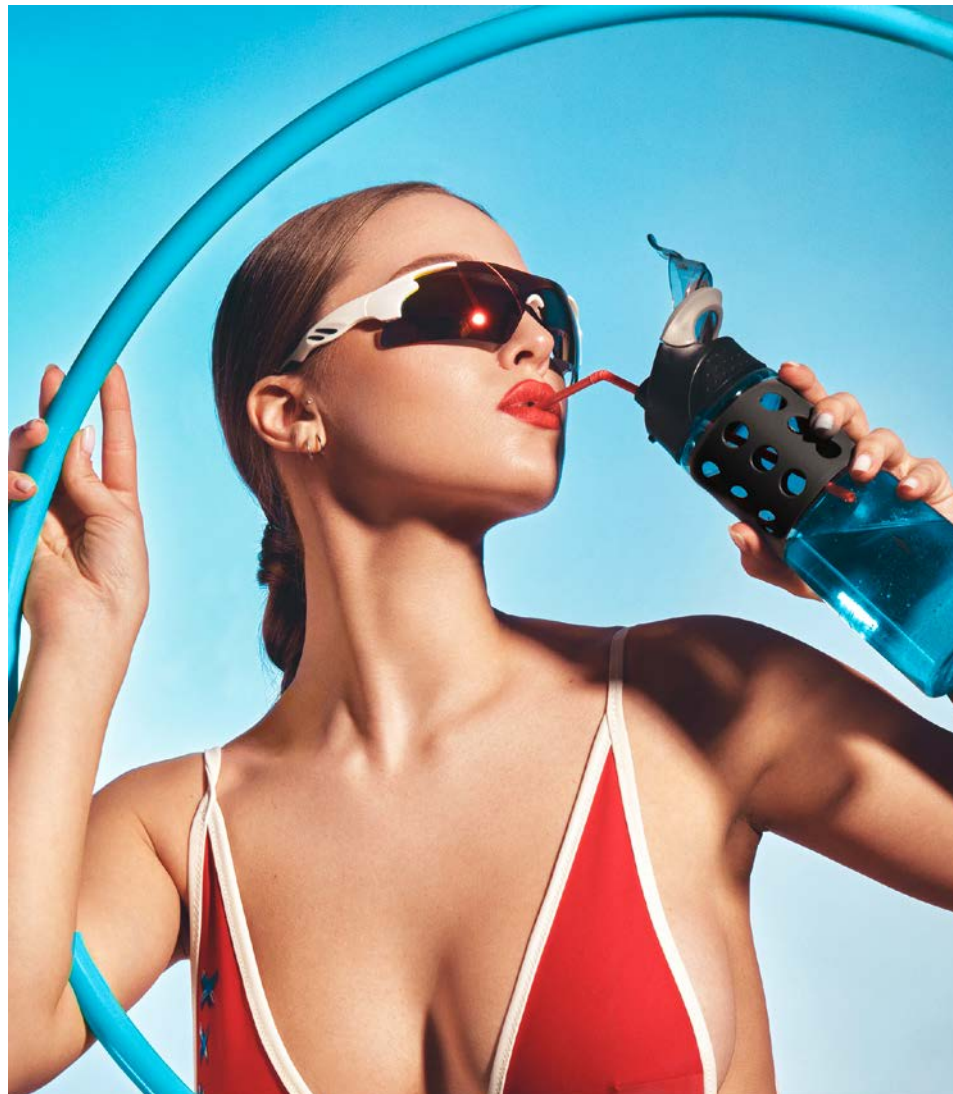
Estetické kliniky sú tu na to, aby sme dosiahli svoj cieľ rýchlejšie a ešte jednoduchšie.

Ak sa snažíme o skrášlenie svojich kriviek, môžeme sa na ne spoľahnúť.

Dá sa pomôcť figúre len s malými invazívnymi metódami? Zbaviť sa centimetrov v páse, na bokoch, dotvarovať bruško a zadok? Spýtali sme sa MUDr. Barbory Brezovej, PhD., MPH, MHA, plastickej chirurgičky a špecialistky estetickej medicíny. Prezradila nám všetko, čo o ceste ku krásnej siluete potrebujete vedieť: „Malé invazívne metódy zoštíhlenia majú veľmi otáznne účinky. Zvyčajne fungujú krátkodobo a naozaj trvalý efekt odstránenia tuku nedosahujú. Môžu pomôcť v lymfodrenáži, odvodnení a vtedy nejaký ten centimeter v obvode uvidíte. Kryolipolýza ide do úzadia dlhodobo, teraz sú v popredí skôr neinvazívne prístroje, ktoré zároveň budujú kontrakciami aj svalovú hmotu. No hlavným zostáva zdravý životný štýl, pohyb a väčší výdaj energie než príjem. Neinvazívne metódy môžu byť doplnkom zameraným skôr na spevňovanie pokožky než na zoštíhlenie,“ vysvetľuje známa lekárka.



MUDr. Barbora Brezová, PhD., MPH, MHA, plastickej chirurgička a špecialistka estetickej medicíny



1. NÁDEJ PROTI CELULITÍDE

Dostávame sa k otázke desaťročia – je možné odstrániť celulitídu na stehnách a zadku? Podľa odborníčky je to veľká výzva, zatiaľ neexistuje spôsob, ktorý úplne odstráni celulitídu. Dajú sa však zmierniť jej prejavy, napríklad obľúbeným LPG alebo kavitáciou, laserom, rádiodieľňou, rázovou vlnou či lymfodrenážou: „Celulitída trápi 80 až 95 percent žien a keby niekto vymyslel naozaj

efektívne riešenie, podľa mňa by získal Nobelovu cenu. Už vieme odstrániť tuk, povolenú kožu, ale vyhladiť celulitídu, to veru nie.“

2. SPEVNENIE POVOLENEJ KOŽE

Na jemne povolenú kožu v oblasti paží (bez výrazného tukového objemu) alebo v oblasti brucha, napríklad po pôrode, je vhodné ošetrovanie Morpheus body, úspešná mikroihličková rádiodieľňou. Môže sa kombinovať s Prophilo body. Ak je koža vo väčšom nadbytku, pomôže Bodytite, prípadne chirurgické riešenie. Ovisnutú kožu totiž treba zredukovať.

3. LIPOSUKCIA NA VYPNUTIE POKOŽKY

Mnoho žien napriek cvičeniu trápi spodná časť brucha. Práve v tomto prípade na dotvarovanie postavy slúži liposukcia. Tá nie je primárne určená na chudnutie, ako si mnohí myslia, ale práve na zdokonalenie postavy pri zdravom životnom štýle. V móde je High Definition Liposuction a kombinácia liposukcie spolu s metódou Skin Tightening. Takže sa tuk nielen rozpúšťa, ale zároveň sa koža sťahuje a nevznikajú nerovnosti. Najpoužívanejšou metódou vo svete, v ktorej vedú plastickí chirurgovia z Južnej Ameriky, je kombinácia liposukcie a rádiodieľňou Bodytite. Rekonvalescencia je rýchla, no treba nosiť 4 až 6 týždňov elastickú bielizeň. No a tú potom už len vymeniť za krásne bikiny. **E**