Ostrzykiwanie kwasem hialuronowym i botoks najlepiej wykonywać do 30. urodzin. Później skóra może być zbyt wiotka, by uzyskać naturalny efekt.

ZABIEGI *w stylu gwiazd*

Dziwi Cię, że mimo upływu lat niektóre celebrytki są coraz bardziej atrakcyjne? Ich tajemnice kryją się w gabinetach lekarskich i chirurgicznych. Dowiedz się, co najczęściej poprawiają i gdzie to zrobić, aby wyglądać lepiej niż... dobrze.

W odmładzaniu i dbaniu o sylwetkę u lekarza nie ma nic złego. Wiele kobiet jednak krytycznie odnosi się do tak poważnych zmian, jakimi są operacje plastyczne czy ostrzykiwania. Według badań ponad 70 proc. Polek deklaruje, że nigdy nie wykona takich zabiegów. A jednak dobre gabinety są pełne klientów, w niektórych trzeba czekać na termin nawet kilka miesięcy! Największą barierą (po strachu przed bólem i braku pewności co do efektu) są zazwyczaj koszty tego rodzaju zabiegów często sięgające kilkunastu tysięcy złotych. Jeśli jednak znajdziemy doświadczonego specjalistę, dla którego największą wartością jest dobro pacjentki, a nie własny zysk, warto spróbować. Dzisiaj naprawdę można już poprawić każdy defekt urody. I dzięki temu wyglądać i czuć się wspaniale we własnej skórze przez długie lata.

1 SPOSÓB NA NOWĄ SKÓRĘ
DELIKATNY LIFTING

Wydatniejsze policzki i usta, brak zmarszczek... Czy **MAŁGORZATA ROZENEK** rzeczywiście nie korzysta z pomocy lekarza medycyny estetycznej?

„Najważniejsze zasady odmładzania to zachowanie naturalnych rysów, niezmienianie kształtu twarzy i jednoczesne odjęcie kilku lub kilkanastu lat”, przekonuje dr n. med. Marcin Bieńkowski z Kliniki Bieńkowscy Estetiemed.pl. Dlatego u młodych kobiet, które po 25. roku życia zauważają pierwsze zmarszczki, do ostrzykiwania wykorzystuje się niskocieczowany kwas hialuronowy (ok. 600 zł/ampułka), który nawilża i chroni skórę przed wolnymi rodnikami. W przypadku zmarszczek mimicznych można skusić się na toksynę botulinową (500 zł/okolica). Ważne, by podać go odrobinę, żeby nie uzyskać efektu „twarzy idącej pod wiatr”. Więcej do zrobienia jest u kobiet po czterdziestce. W tym wieku znacznie częściej pojawiają się popękane naczynka, przebarwienia, zmarszczki i bruzdy. „Podstawową rolę odgrywają wówczas zabiegi laserowe, które w procesie regeneracji wymieniają zniszczone komórki na nowe, sprawnie działające”, mówi dr Bieńkowski. Uwaga! Po czterdziestce, gdy skóra wiotczeje, nie inwestujmy w botoks, lecz w zabiegi stymulujące produkcję kolagenu – radiofrekwencje (np. Accent XL®, Pelleve® od 650 zł), zabiegi z wykorzystaniem komórek macierzystych – lipotransfer (2000-4000 zł) i nici liftujących (od 90 do 500 zł). Można w ten sposób unieść np. opadające policzki.

2 DZIÓBEK, PROSZĘ!
POWIĘKSZANIE UST

Usta **NATALII SIWIEC** robią wrażenie! Ich właścicielka nigdy nie ukrywała, że są nie tylko dziełem natury, ale też lekarza.

Nienaturalnie wydęte, zbyt duże usta zamiast zmysłowo wyglądają groteskowo. Dlatego w ich powiększaniu liczy się przede wszystkim umiar. Oczywiście, jeśli masz małe, cienkie wargi, ten zabieg jest dla Ciebie (1000 zł). Ale nie każde usta wymagają powiększenia. Niekiedy do poprawy ich wyglądu wystarczy nieznaczne wypełnienie. „Usta, podobnie jak skóra, wraz z wiekiem tracą swoją objętość, napięcie i nawilżenie. W tej sytuacji wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego są najbezpieczniejszą metodą przywracania im naturalnego wyglądu”, mówi dr n. med. Aleksandra Jagielska z Kliniki Sthetic. Można nimi delikatnie nawilżyć usta, lekko je uwypuklić, poprawić dysproporcje (np. zbyt wąską górną wargę). Ale trzeba pamiętać o tym, że kwas hialuronowy jest naturalnym składnikiem, który rozpuszcza się w skórze po około sześciu miesiącach. Dlatego zabieg warto powtarzać co najmniej raz w roku. →

Podczas wyboru wielkości i kształtu implantów sugeruj się podpowiedzią lekarza.

3 ZAWSZE W CENTRUM UWAGI
OPERACJE NOSA

KAYAH przeszła bardzo udaną korektę nosa. To, czy nie przesadziła z ilością wypełniaczy, jest już zupełnie inną kwestią.

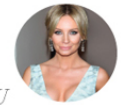
Według światowych statystyk aż 14 proc. pacjentek jest niezadowolonych z operacji nosa. W tej kwestii często oczekiwania pacjentki i lekarza zupełnie się rozmijają. Operacja polega na zmianie kształtu i wielkości nosa oraz rekonstrukcji chrząstek tworzących jego rusztowanie. Na nim właśnie musi ułożyć się i obkurczyć skóra. **„Nie jest to proces błyskawiczny, efekt pojawia się nawet do roku po zabiegu. Ale warto, bo nowy nos zawsze zmienia wygląd twarzy”**, przekonuje dr n. med. Andrzej Sankowski. Jak przebiega operacja? „Najczęściej wykonywaną korektą jest zdjęcie garbu i złamanie nosa. Od kilku lat często poprawiamy jego wygląd i kształt za pomocą przeszczepu chrząstki pobranej z przegrody nosa lub ucha”, mówi dr Sankowski. Po operacji przez mniej więcej tydzień należy nosić opatrunek z masy termoplastycznej.

4 SZCZUPŁA NA ZAWOŁANIE
ODSYSANIE TŁUSZCZU

JOANNA KRUPA zamiast odsysania tłuszczu korzystała podobno z lipolizy iniekcyjnej (zastrzyków, które niszczą tkankę tłuszczową).

Odsysanie tłuszczu wykonuje się od wielu lat, ale od niedawna ten tłuszcz wykorzystuje się do przeszczepu w bardziej pożądane miejsca. Ta metoda nazywa się Lipogems (od 4000 zł). Jak wygląda ona w praktyce? **„Odessane tradycyjną liposukcją komórki tłuszczowe z brzucha, uda czy pupy są potem podawane np. do skóry twarzy, szyi czy dekoltu. Powoduje to totalną rewitalizację tego obszaru”**, wyjaśnia dr n. med. Tadeusz Witwicki. Gotowy preparat oprócz tkanki tłuszczowej zawiera też komórki macierzyste, dzięki temu intensywnie regeneruje skórę.

5 WSZYSTKIE OCZY NA TOBIE!
POWIĘKSZANIE BIUSTU



AGNIESZKA SZULIM bez wstydu przyznała się do powiększenia biustu. Publicznie powiedziała, że na operację wydała 13 000 zł.

Najbezpieczniejszą metodą jest powiększanie implantami silikonowymi renomowanych firm (np. Mentor), które chirurg umieszcza pod mięśniem piersiowym (ok. 10 000 zł). Można również powiększyć biust własną tkanką tłuszczową, pobraną podczas liposukcji, np. z brzucha lub pośladków. **„W dzisiejszych czasach ten zabieg pozostawia prawie niewidoczne blizny i jest bardzo bezpieczny”**, przekonuje dr Witwicki. Dobrych implantów nie trzeba wymieniać, mają dożywotnią gwarancję, nie utrudniają również badania piersi, ponieważ wsuwa się je pod mięsień. Do wyboru są implanty okrągłe, dające efekt biustu jak w staniku push-up lub bardziej naturalne – anatomiczne. ✻

Polecane salony

GABINET CHIRURGII PLASTYCZNEJ TADEUSZ WITWICKI
To sprawdzony adres, pod którym warto odessać tłuszcz i przeszczepić go w inną partię ciała! Albo poprawić biust. Raz na zawsze i bez komplikacji.
Warszawa, ul. Nasturcjowa 6, tel. 728 840 465, www.drwitwicki.pl

STHETIC KLINIKA DR JAGIELSKIEJ
Przyjazne miejsce, gdzie można wykonać m.in. dyskretne powiększanie ust, wypełnianie zmarszczek i korektę miejsc intymnych. **Warszawa, ul. Mokotowska 15A lok. 2B, tel. 696 449 440, www.sthetic.pl**

KLINIKA MIRACKI
Ma w ofercie najszersze portfolio nowoczesnych laserów: do odmładzania, depilacji oraz nowość: PicoSure, który szybko i skutecznie usuwa tatuaże! **Warszawa, al. Komisji Edukacji Narodowej 54, tel. 22 400 90 26, www.klinikamiracki.pl**

KLINIKA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ ESTETICMED.PL
Oferuje najnowsze i najskuteczniejsze metody odmładzania twarzy i ciała. Specjaliści dobierają je indywidualnie. **Bydgoszcz, ul. Cicha 17, tel. 721 666 777; Częstochowa, ul. Wysockiego 39 lok. 7, tel. 665 60 12 12, www.esteticmed.pl**

KLINIKA CHIRURGII PLASTYCZNEJ DR. ANDRZEJA SANKOWSKIEGO
O jej prestiżu mogą świadczyć ponad 20-letnia obecność na rynku, ogromna liczba pacjentów oraz 50-letnie doświadczenie doktora Sankowskiego.
Warszawa, ul. Zgrupowania „Żmija” 12, tel. 22 622 08 08, www.drsankowski.com.