

COSMOPOLITAN

LUTY 2011
numer 02 (166/2011)
5,99 zł
w tym 8% VAT
€ 8,50

Moda
zmysłowo
i kusząco

Sprawdź, co działa
na jego zmysły

Ola Kuligowska
Pierwszy wywiad drugiej
finalistki „Top Model”

**CO ZROBIĆ,
GDY TWÓJ
FACET MILCZY
JAK ZAKŁĘTY**

**Czekając
na...
Ooch!**

Jak przejść z „jeszcze nie”
do „TAK!, TAK!”

2 rzeczy
osłabiające
działanie
antykoncepcji

Totalnie nowe!

**60
SEXY
RAD**

Najlepsze
sposoby
na rozkosz
dla dwojga bez...
użycia rąk :-)

**Wyglądaj
szczerzej
nago**

(wystarczy tylko 14 dni i...)

PLUS

„Impreza, która zmieniła moje życie”

ISSN 1428-2542 INDEX 338362

02



9 771428 254115



Gwiazdź na problem!

W idealnym świecie miałabyś biust Scarlett Johansson, nogi Cameron Diaz i nos Megan Fox. A w realu? Płaskowyz zamiast piersi i dolina aktywnych wulkanów na twarzy... Dlatego koniec gadki-szmatki! Zrobiliśmy przegląd urodowych problemów, które okradają cię z pewności siebie. Wraz z najlepszymi ekspertami w kraju przygotowaliśmy plan naprawczy. **Iza Ciepłińska**

Kwestia biustu

Idealny biust nie istnieje. Zawsze jest albo za mały, albo za duży. Są sposoby na te mankamenty, ale nim wprowadzisz je w życie, pomyśl dwa razy. Na początek spróbuj pokochać swoją parę bliźniaczek. Faceci wolą większe? W naszych ankietach prawie połowa deklaruje miłość do maluchów. Większe piersi obciążają kręgosłup, przeszkadzają w ćwiczeniach... Zachwyty po ostrzykiwaniu biustu kwasem hialuronowym miną, bo zabieg jest drogi, a efekty niezbyt trwałe. Wraz z wodną liposukcją Body Jet (patrz rozdział „Bo zupa była za tłusta”) zatriumfowało wypełnianie piersi własnym tłuszczem. „Jeśli pacjentka wycina go sobie z bioder, czemu nie wykorzystać go w innym miejscu? Wystarczy 150-250 ml, by biust zmienił stanik na rozmiar większy”, mówi chirurg Jerzy Janik. Trwale? „Tak, ale należy pamiętać, że tłuszcz będzie reagował na zmianę wagi. Jeśli schudniemy, piersi chudną z nami”, wyjaśnia lekarz. Tak więc najwytrwalsze na posterunku są wkładki silikonowe i z solą fizjologiczną. Co u nich nowego? Mają jeszcze bardziej naturalne kształty i – jeśli wierzyć producentom – są bezpieczniejsze. „Najlepsze są wkładki wypełnione gęstym silikonem. Utrzymują doskonale kształt, a podczas dotyku sprawiają wrażenie naturalnej tkanki”, twierdzi Piotr Osuch, chirurg plastyk z kliniki IQ Medica.

Bo zupa była za tłusta

Będziemy brutalnie szczerze: jeśli chcesz mieć figurę modelki, rusz tyłek i weź się do roboty! Dieta i ruch – oto, czego potrzebuje twój organizm, by cellulit obraził się na ciebie na śmierć i życie. Jeśli się zawężmiesz i wzmocnisz działania zabiegami, po kilku miesiącach kolderka z tłuszczu się rozplynie. Jaki zabieg wybrać? Tak naprawdę każdy: od klasycznego masażu przez bańki chińskie po endermologię. Chodzi o poprawę krążenia. Od kilku miesięcy w gabinetach kosmetycznych rządzi lcoon, megasprytne maszyna masująca. Stymuluje mikrokrążenie i fibroblasty, więc po pierwszym zabiegu skóra prezentuje się prężniej. Jeśli mimo naszego dopingu nie znajdujesz siły na dawkę ćwiczeń i masaży, zostaje ci... zabójstwo komórek tłuszczowych z premedytacją. Możesz je zamrozić na kość kriolipolizą (technologia Zeltiq) lub wyciąć w pień. Pierwsze narzędzie zbrodni kieruje strumień mrozący krew w żyłach na tłustawe fragmenty ciała. Zamraża komórki tłuszczowe, te uwalniają lipidy transportowane układem limfatycznym i opuszczają organizm. Czy to bezpieczne? „To świeża metoda,



jeszcze za wcześnie na wnioski”, twierdzi dr Jerzy Janik, chirurg z gdyńskiej kliniki Maestria. Sam zajmuje się wyplukiwaniem komórek tłuszczowych maszyną BodyJet. Specjalną kaniulą wprowadza się do organizmu sól fizjologiczną, która odseparowuje tłuszcz od nerwów i naczyń krwionośnych. Gdy komórki się odłączą, tą samą drogą transportuje się na zewnątrz. Kaniula jest mała, ślad po nacięciu – prawie niewidoczny. Wymaga to wprawnej ręki lekarza, który rzeźbi ciało tak, by nie powstały grudy. Po trzech tygodniach gojenia nosisz ubrania mniejsze o rozmiar. Pamiętaj! Liposukcja bardzo ingeruje w organizm, nawet przy uproszczonej technice wykonania! Poza tym, żeby nie było zbyt słodko, są też inne wady: cena – 4-6 tys. złotych i... konieczność trzymania diety i gimnastyki po zabiegu. Komórki tłuszczowe nie namnażają się i nie wrócą, ale... spuchną. Po wia-derku czekolady nawet trzykrotnie! Tak więc bierz się do roboty.

Zemsta futrzaków

O ile włosy na głowie to towar pożądany, to już w innych miejscach nie bardzo. A tu jak na złość: pers na nogach, futro pod pachami i wąsik jak u Orlando Blooma. Zrób z tym porządek! Zapomnij o goleniu, woskowaniu i depilacji. W XXI wieku włosy wykańcza się ultradźwiękami i laserami! A najlepiej dwiema metodami naraz.

„Laser diodowy z radiacją działa dużo głębiej, dlatego usuwa nawet najbardziej odporne włosy”, mówi Małgorzata Grabowska konsultantka medyczna w Centrum Laseroterapii Elite. Wiązka światła wędruje do łodygi włosa, uszkadza melaninę i tym samym niszczy mieszki włosowe, przez co włosy wypadają na amen. I to bezboleśnie.

Zabiegi trzeba powtarzać, ich liczba zależy od rodzaju włosów (ok. 4-6). „Najtrudniej pozbyć się tych rudych, bo zawierają niewiele melaniny, w drugiej kolejności – jasnych. Z ciemnymi poradzi sobie nawet fotodepilacja maszyną IPL”, mówi specjalistka. Cena zależy od obszaru: od 200 zł za wąsik do 600 zł za nogi.

