

**SPOWIEDŹ
JEDNORĘKIEGO
BANDYTY**

**GRYPA A/H1N1
CZY TO DOBRZE,
ŻE POLACY SIĘ NIE BOJĄ**

**SEKS
W DOMACH
DZIECKA**

Pytaj w kiosku
o „Newsweek”
z książką i płytą DVD
„Forrest Gump”



47/2009 22.11.09 cena 5 zł (w tym 7% VAT) 2.50 euro Nr indeksu 966 79X

Newsweek

POLSKA

Piękno

BEZ BÓLU, BEZ WYSIŁKU, BEZ SKALPELA

**Najnowsze zabiegi
medycyny estetycznej
już w Polsce**



Odmłodzeni, upiększeni

Dziś niemal każdą część ciała można odmłodzić za sprawą nieinwazyjnych zabiegów. Trwają one godzinę, góra dwie. Oznaczaliśmy je jako soft, a te tradycyjne, inwazyjne - hard.

1 Policzki i broda

Hard: implanty
Soft: Radiesse
Wypełnienie wybranych części twarzy hydroksyapatytem, związkami stosowanym w implantach dentystycznych i ortopedycznych. Modeluje kontur twarzy i kształt nosa. Powiększa kości policzkowe. Efekt utrzymuje się do pięciu lat

Soft: gęsty kwas hialuronowy typu Sub Q wstrzykiwany w nacięcia skóry wykonane uprzednio skalpelem. Kwas o gęstych cząsteczkach wypełnia ubytki i bruzdy w brodzie, skroniach i kości jarzmowej

2 Usunięcie tkanki tłuszczowej w okolicy gruczołu piersiowego u mężczyzny
Hard: operacja
Soft: lipoliza laserowa

Lekarz płytko nacina skórę pacjenta i wprowadza pod nią specjalny aplikator, przez który przechodzi światło lasera. Wiązka rozbija komórki tłuszczowe. Tłuszcz jest przetwarzany przez wątrobę i wydalany z organizmu

3 Dłonie

Hard: Nie ma odpowiednika - tradycyjna chirurgia plastyczna nie radziła sobie z dłońmi
Soft: Radiesse
Zastrzyki z hydroksyapatytu wapnia, który pobudza organizm do produkcji kolagenu. Naciąga obwisłą skórę dłoni i likwiduje głębokie zmarszczki

4 Pogrubienie penisa

Hard: operacja chirurgiczna
Soft: Macrolane
Żel na bazie kwasu hialuronowego wstrzyknięty pod skórę wiąże cząsteczki wody, przez co pogrubia tkankę. Efekt utrzymuje się do dwóch lat

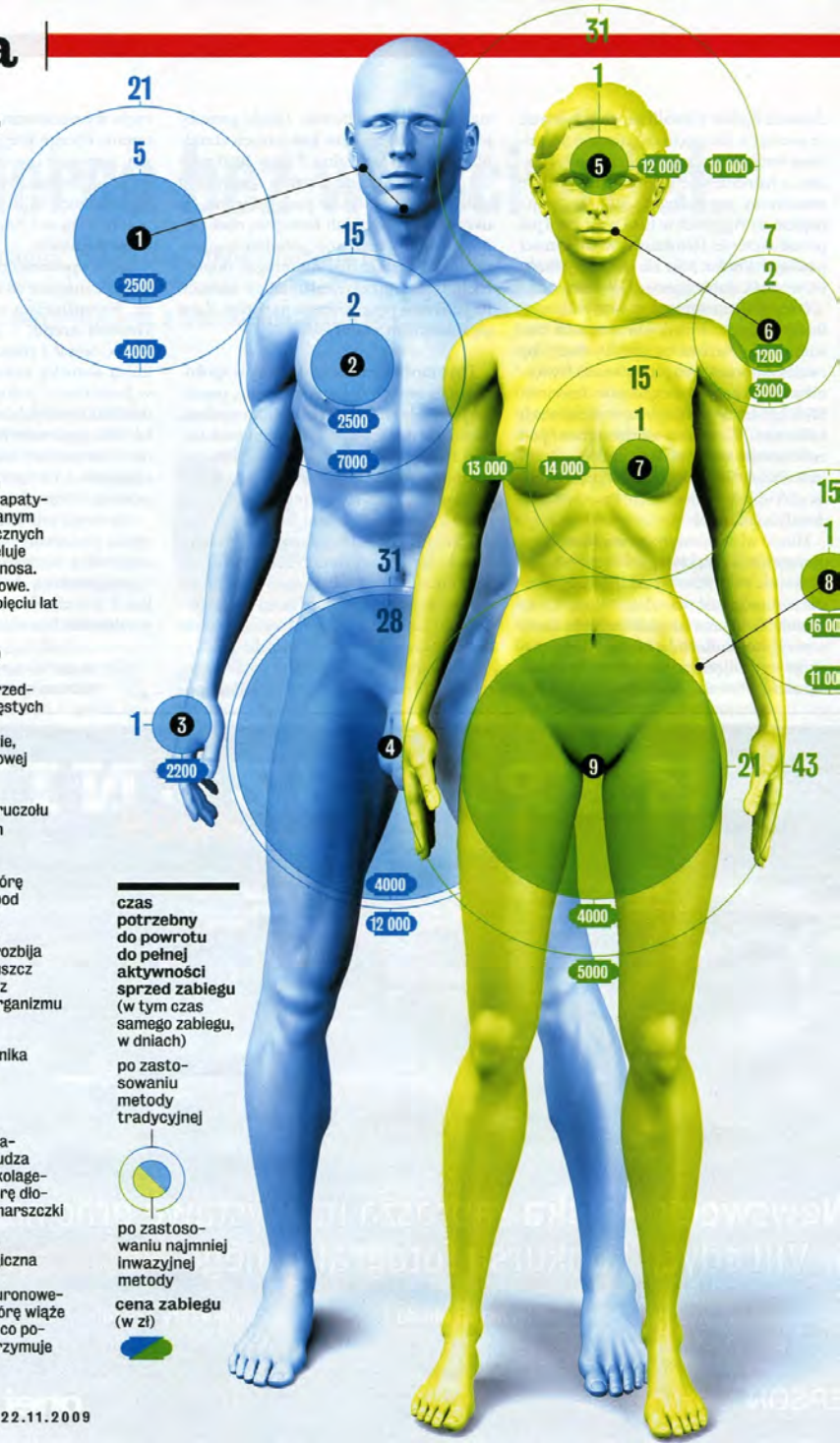
czas potrzebny do powrotu do pełnej aktywności przed zabiegiem (w tym czas samego zabiegu, w dniach)

po zastosowaniu metody tradycyjnej



po zastosowaniu najmniej inwazyjnej metody

cena zabiegu (w zł)



👁️ Twarz

Hard: lifting twarzy
Soft: regeneris
 Ostrzykiwanie twarzy preparatem z dodatkiem krwi pacjenta. Wygląda zmarszczki, ujednolica kolor, poprawia elastyczność skóry

Soft: sculptra

Ostrzykiwanie zmarszczek kwasem polmlekowym. Wyrównuje zmarszczki, uzupełnia ubytki w objętości twarzy, pogrubia skórę

Soft: hodowla i przeszczep

własnych fibroblastów
 Lekarz pobiera z za ucha pacjenta wycinek skóry, z którego namnaża się fibroblasty, komórki stymulujące produkcję kolagenu i elastyny w organizmie. Po 10 tygodniach wstrzykuje się je w twarz. Przywracają sprężystość skórze i wygładzają zmarszczki

Soft: peeling fenolem

Fenol jest najsilniejszą z substancji stosowanych obecnie w peelingu. Efekty zsiarczania utrzymują się nawet 20 lat. Koryguje plamy, wygładza głębokie zmarszczki

👄 Usta

Hard: powiększenie operacyjne
Soft: wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego, np. Juvederm, Restylane
 Lekarz wstrzykuje preparat, który wypukla i koryguje kształt warg. Efekt utrzymuje się do roku

👃 Piersi

Hard: implanty
Soft: Macrolane
 Zastrzyki z substancji na bazie kwasu hialuronowego (ok. 100 ml w każdej pierś). Powiększają biust o jeden rozmiar i podnoszą. Efekt utrzymuje się rok

👉 Pośladki

Hard: operacyjna plastyka
Soft: Macrolane
 Preparat wstrzykiwany jest w pośladki specjalnym urządzeniem przez 1-, 2-mm nacięcia w skórze. Ujędrnia, podnosi i modeluje pośladki. Efekt utrzymuje się do dwóch lat

👉 Pochwa

Hard: operacyjne zwężenie
Soft: laserowe odmładzanie
 Zabieg z użyciem lasera diodowego, który rekonstruuje osłabione porodem części pochwy, subtelnie koryguje jej zewnętrzne i wewnętrzne wymiary

Świat po botoksie

W dziedzinie poprawiania wyglądu przesiadamy się właśnie z pociągu do samolotu. Teraz naprawdę można się odmłodzić o kilkanaście lat w kilkanaście minut. Bez skalpela, pooperacyjnego bólu i długiej rekonwalescencji.

DOROTA ROMANOWSKA, MAJA GAWROŃSKA, INFOGRAFIKA LECH MAZURCZYK

B rzmi to jak science fiction, ale wystarczą trzy naświetlenia, by zgubić dziesięć lat. Zmarszczki się wygładzą, opadające kąci powiek i policzki się uniosą, a pomarszczona skóra rąk i kolan - nieubлагana oznaka upływu czasu, której jak dotąd nie eliminowały żadne ingerencje chirurgów - znów stanie się jedrna i napięta. Zabieg maszyną Titan - od kilku tygodni dostępny również w Polsce - to tzw. lifting na gorąco. Bez ingerencji chirurga, za to z wykorzystaniem promieni podczerwonych, które podgrzewają skórę na głębokość trzech milimetrów i zmuszają do produkcji większych ilości kolagenu, białka odpowiedzialnego za elastyczność. Zabieg nie zostawia żadnych blizn, a efekty są widoczne natychmiast.

Powiększanie biustu albo podnoszenie pośladków też odbywa się bezboleśnie i bez narkozy. Koniec z wszyciamiem silikonowych implantów, które wymagały kilku tygodni zwolnienia lekarskiego, i to na moc-

nych środkach przeciwbólowych. To samo dostaniemy dzięki zastrzykom z żelu Macrolane (dostępnych w Polsce od roku). Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, a po 45 minutach można wrócić do pracy albo pójść na lunch z biustem większym o jeden rozmiar. Jedyna niedogodność to lekkie pieczenie. Efekt utrzymuje się tylko rok, ale zastrzyki można powtórzyć.

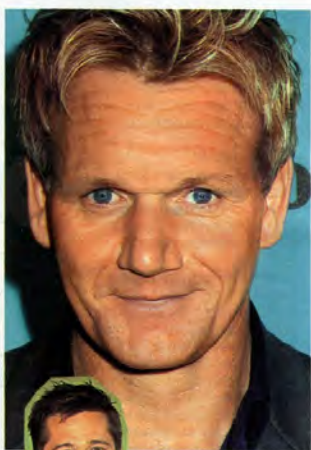
Wszystko to na razie słono kosztuje. Za poprawienie biustu czy pośladków trzeba zapłacić około 10 tys. zł. Ale to tylko kwestia czasu, by nieinwazyjne sposoby ulepszenia stały się dostępne dla mniej zamożnych klientów. Liczba zabiegów rośnie bowiem w rekordowym tempie.

Moda na szybkie, efektywne i bezbolesne zabiegi ulepszenia zaczęła się zaledwie kilka lat temu. W 2002 roku amerykańska Food and Drug Administration (Komisja ds. Żywności i Leków) dopuściła do użytku botoks - preparat zawierający toksynę ▶





JENNIFER ANISTON Plotkarskie magazyny w USA od września żyją wiadomością, że aktorka zaczęła nosić głębsze dekolty, by pokazać efekt wstrzyknięcia w biust żelu Macrolane



GORDON RAMSAY odmłodził policzki naturalnym wypełniaczem



BRAD PITT przeszedł pomoc zabieg odmladzania twarzy za pomocą żelu Restylane

▶ botulinową - do wygładzania zmarszczek. Pokochały go kobiety, ale też mężczyźni uznali go za przyjaciela (dziś w USA stanowią oni 20 proc. klienteli gabinetów medycyny estetycznej, w Polsce - 10 proc.). Nie dość, że zabieg skutecznie wygładza poarane czoło, to przede wszystkim jest prawie bezbolesny (pacjent odczuwa tylko ukłucie igły), trwa zaledwie kilka minut i nie powoduje żadnych komplikacji, które unieźwiżywałyby powrót do normalnego życia. Żadnych obrzęków, siniaków, szwów. Zabieg kosztuje kilkaset złotych i można go zrobić w parę minut w centrum handlowym. Dlatego ludzie biegają na zastry-

ki z botoksem w czasie przerwy na lunch. Nie trzeba się wcześniej zapisywać, wystarczy wpaść do takich miejsc, jak na przykład Botox Express w Warszawie. I odmłodzić się w 15 minut, pomiędzy zakupami a wypiciem espresso w kawiarni.

Według Aleksa Kuczyńskiego, dziennikarza „New York Timesa” i autora bestselleru „Beauty Junkies” (Uzależnieni od piękna), sukces botuliny całkowicie zmienił nasze podejście do dbania o urodę. To, co kiedyś jawiło się jako zmundny proces, okupiony wyrzeczeniami na przykład w postaci diety albo ciągnącym się w nieskończoność

dochodzeniem do siebie po operacji, dzisiaj ma być trzy S: szybkie, skuteczne i spektakularne. Bez bólu i wyrzeczeń. - Pacjenci nie chcą już brać kilkutygodniowych urlopów na regenerację i pobyt w klinice. Chcą wejść do gabinetu, posiedzieć około godziny i od razu pobiec na kolejne spotkanie. Najlepiej odmłodzeni o kilka lat - mówi dr Andrzej Ignaciuk, przewodniczący Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego.

Lekarze, czyli usługodawcy w urodowym biznesie, nie mieli więc wyboru. Musieli dostosować się do popytu. Z pomocą przyszedł im niezwykle wręcz rozwój nie-

Czy Twoje serce nadąża za Tobą?



Stres

Wysiętek

Pośpiech

Przemęczenie

SUPPLEMENT DIETY
Cardiomin B₆
wapń • magnez • potas

**Pomoże Twojemu sercu
w walce z codziennym
stresiem i przemęceniem**

Cardiomin B₆ to unikalny preparat zawierający **najwyższą dostępną na rynku ilość jonów magnezu – 250 mg*** w połączeniu z wapniem, potasem i wit. B₆. Wspomaga i reguluje pracę serca, a także korzystnie wpływa na ciśnienie krwi. Zmniejsza podatność na stres, oraz przeciwdziała występowaniu kurczy mięśni i uczuciu mrowienia w rękach i nogach.

**Sprawdź zawartość jonów magnezu w preparacie, którego używasz!*



250 mg
magnezu

250 mg
wapnia

49 mg
potasu

wit. B₆

Cardiomin B₆

wspomagają pracę
mięśnia sercowego

Cardiomin B₆

60 tabletek

SUPPLEMENT DIETY

inwazyjnych technologii kosmetycznych, które stały się poważną konkurencją dla skalpela. Dzięki nim zabiegi odbywają się ekspresowo, często trwają krócej niż przerwa obiadowa. O narkozie czy zostawianiu w szpitalu na parę dni nie ma nawet mowy. Szast-prast i zaniedbana kura domowa przemienia się w tygrysię. Nic dziwnego, że szal na tego typu usługi ogarnął świat.

Dziś w ciągu dwóch, trzech godzin można odmłodzić niemal każdą część ciała. I zbliżyć się wyglądem do celebrytów, którzy również masowo korzystają z operacji bez noża. Jennifer Aniston, jak podają plotkarskie strony internetowe w USA, powiększyła biust za pomocą zastrzyków z żelem Macrolane. Brad Pitt, według magazynu „The National Inquire”, przeszedł zabieg odmładzania twarzy specjalnym żelem Restylane. A Gordon Ramsay, kucharz znany w Polsce głównie z show „Diabelska kuchnia”, przyznał się, że po czterdziestce zdecydował się na naprawę zużytych uśmiechami policzków. Oczywiście, nie miał zamiaru męczyć się z operacją wszczepienia silikonowych implantów. Lekarz wstrzyknął mu pod skórę wypełniacz, a Ramsay od razu po zabiegu pobiegł na przozoną kolację.

Upiększanie nowej generacji jest kosztowne, ale ceny nie przyporawiają o zawrót głowy. Trzy serie odmładzania twarzy Titanem to wydatek rządu 7 tys. zł, wypełnienie policzków da się zrobić za ok. 2,5 tys. zł. To już ceny na kieszeń klasy średniej. Nic dziwnego, że w Wielkiej Brytanii liczba niechirurgicznych zabiegów od 2002 roku wzrosła ponaddwukrotnie. Dziś aż 80 procent dokonywanych tam lekańskich poprawek wyglądu odbywa się bez skalpela. Podobnie jest w Stanach Zjednoczonych. Z zeszłorocznych statystyk American Society for Aesthetic Plastic Surgery wynika, że od końca lat 90. liczba nieoperacyjnych zabiegów upiększających wzrosła o 233 proc. W Polsce nikt co prawda nie prowadzi tak dokładnych wyliczeń, ale z szacunków Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego wynika, że zapotrzebowania na tego typu usługi w ciągu ostatnich lat wzrosło o kilkaset procent. Według ostatnich badań CBOS aż dla 90 proc. Polaków wygląd ma znaczenie decydujące w życiu zawodowym i prywatnym. I choć większość jest zadowolona z tego, jak się prezentuje, aż 43 proc. chciałaby coś poprawić. To coś nie musi oczywiście oznaczać ciągu operacji, które zamieniają nas w chodzącą lalkę Barbie albo przejącego muskuly Kena. Wystarczy dro-

biaż, a właśnie takie subtelne metamorfozy czekają nas po operacjach bez skalpela.

Do zabiegów najczęściej wykorzystuje się igły, strzykawki i różnego rodzaju wypełniacze. Substancje, bez których nie byłoby mowy o nowej, postobtoksowej erze w medycynie estetycznej. Praca nad związkami chemicznymi, które od środka wyrównałyby skórę twarzy, trwała w różnych ośrodkach naukowych od lat. Jednak przez długi czas kończyła się fiaskiem. Wypełniacze starej generacji uczały, a w miejscu ich podania powstawały nierówne guzki. Skóra zamiast jak u niemowlaka wyglądała jak u jaszczurki. W wszystko zmieniło się wtedy, kiedy zaczęto eksperymentować z bardziej naturalnymi substancjami.

To głównie związki oparte na kwasie hialuronowym, który występuje w organizmie i odpowiada za jego nawadnianie. Triumfy święci też kwas polimlekowy. – Działa łagodnie, a zabiegi są prawie bezbolesne – mówi dr Alessio Redaelli, specjalista medycyny estetycznej z Mediolanu, gość IX Międzynarodowego Kongresu Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, który odbywał się w Warszawie pod koniec września. W swoim gabinecie dr Redaelli wypełnia zmarszczki właśnie kwasem polimlekowym (zabieg dostępny także w polskich klinikach dermatologii estetycznej). Wstrzykuje go w czoło, policzki, okolice nosa po to, aby w wybranych fragmentach twarzy zwiększyć objętość tkanek. Działanie kwasu polega na stymulowaniu organizmu do produkcji własnego kolagenu. – Częsteżki kwasu po wstrzyknięciu do tkanek pacjenta są rozpoznawane przez organizm jako ciała obce i obudowywane twardymi włóknami kolagenu. To skutkuje pożądanym przez nas zwiększeniem objętości tkanek i poprawą wyglądu twarzy lub szyi. Kwas polimlekowy jest bardzo bezpieczny i nie powoduje żadnych powikłań – zapewnia dr Alessio Redaelli. Do osiągnięcia widocznej poprawy wystarczy 5-6 zabiegów. Co więcej, efekt nie słabnie w miarę upływu czasu. Sam kwas polimlekowy jest niewykrywalny w organizmie już po 6-8 miesiącach, ale efekt jego działania utrzymuje się przez całe lata. – Twarz po dwóch latach od zabiegu wygląda nawet lepiej niż miesiąc po nim – uważa dr Redaelli.

Jeszcze nowsza generacja wypełniaczy to tzw. autowypełniacze, substancje z fragmentami tkanek pobranymi od pacjenta. Lekarz w gabinecie wykonuje biopsję – wycina mały kawałek skóry z niewidocznego miejsca, najczęściej zza ucha. Z wycinka pobiera się fibroblasty i namnaża je w laboratorium. Potem wystarczy wstrzyk-



SASHA BARON COHEN poddał się zabiegowi laserowego wyrównania zmarszczek i bruzd



COURTENEY COX stosuje wypełniacz Radiesse. Mówi, że nie zdecydowałaby się na lifting



PARIS HILTON przeszła prawdopodobnie zabieg upiększania nosa za pomocą wypełniacza

nać je w miejsce, które chcemy odmłodzić. Stymuluje one skórę do równie intensywnej pracy jak w młodości. Zazwyczaj zabieg powtarzany jest dwukrotnie, w odstępie dwóch, trzech miesięcy. Wtedy lekarz ma większą pewność, że zmiany będą zachodzić stopniowo i że dadzą zamierzony efekt - równo i w sposób naturalny wypełnią zmarszczki.

Właśnie naturalność jest, według dr Ruth Hillelson, amerykańskiej chirurg plastycznej, źródłem sukcesu metod nieinwazyjnych. - To, co zrobiliśmy sobie za pomocą skalpela, odwrócić może tylko kolejna bolesna operacja. W przypadku mniej brutalnych zabiegów nie ma takiego niebezpieczeństwa - przekonuje dr Hillelson. Stosowane podczas nich substancje po pewnym czasie organizm po prostu sam rozkłada. Tak jak choćby preparat złożony z tłuszczu i kwasu hialuronowego, który wstrzykuje się w okolice oczu podczas zabiegu Derma Filler. Całe zamieszanie trwa pół godziny, kosztuje kilkaset złotych, a jego efekt utrzymuje się parę miesięcy. Potem żel się rozpuszcza i zostaje wydany przez organizm.

Jednak nawet wśród sposobów na piękno bez noża są zabiegi nieco bardziej drastyczne. Latem tego roku do Polski dotarła nowa metoda pozbywania się zbędnych kilogramów - wodna liposukcja i potrzebny do jej wykonania aparat o nazwie Body Jet. Przez niewielkie nacięcia w skórę lekarz wprowadza rurkę, przez którą delikatny strumień roztworu wodnego (wraz ze środkiem znieczulającym i obkurczającym

naczynia krwionośne) wnika w tkankę tłuszczową, najczęściej uda lub brzucha. Rozluźnia jej strukturę i usuwa tłuszcz, nie niszcząc przy tym żadnych tkanek ani komórek. Dzięki temu niezniszczone komórki tłuszczowe mogą być potem wykorzystane przez tę samą pacjentkę do powiększenia piersi lub poślądków czy wypełnienia zagłębienia na twarzy. I bez trudu wbudowują się w nowe miejsce, nadając mu naturalny kształt.

- Podawany płyn jest natychmiast odprowadzany, dzięki czemu nie gromadzi się w ciele i nie wywołuje obrzęku podczas zabiegu - mówi dr Jakub Brągoszewski, który wykonuje ten zabieg w warszawskiej klinice SkinClinic. Nie są też niszczone ani komórki nerwowe, ani drobne naczynia krwionośne.

Aż 43 proc. Polaków przyznało, że chciałoby nieco zmienić swój wygląd

ne, przez co zmniejsza się ryzyko krwawień w porównaniu z zabiegami starszego typu. Dawniej 40 proc. objętości odebranej próbki stanowiła krew. Dziś jest jej 3-5 procent.

Zabieg z użyciem Body Jet nie jest jednak tak delikatny, jak choćby zastrzyki z wypełniaczami. Pacjent może co prawda od razu po nim wrócić do domu, ale ma trochę siniaków w miejscach, gdzie odciągano tłuszcz. W porównaniu jednak ze skutkami tradycyjnej liposukcji, po której potrzebna jest miesięczna rekonwalescencja, to nic wielkiego. Nie ma też niebezpieczeństwa powstania zatoru tłuszczowego, który zagraża życiu.

Różnego rodzaju wypełniacze czy urządzenia do usuwania zbędnych fragmentów ciała to niejedyna broń, jaką posługują się dzisiaj lekarze medycyny estetycznej. Spośród nacinawczych, naturalnych zabiegów najbardziej popularna jest krioterapia, czyli leczenie zimnem. Kilkaściana lat temu metodę tę stosowano głównie do terapii urazów u sportowców. Dziś stała się odpowiednikiem eliksiru młodości. Kiedy pacjent na kilka minut wchodzi do komory, w której panuje mróz, jego system nerwowy przeżywa szok. Zaczyna więc produkować endorfiny - hormony szczęścia - a także kolagen, związek odpowiedzialny za młody wygląd skóry. W normalnych warunkach jego poziom zaczyna spadać u 35-latków i jest niezwykle trudno do odbudowania. W ciągu pierwszych 15 sekund na mrozie krew odpływa ze skóry, by ogrzać organy wewnętrzne, a kiedy do niej wraca, z ogromną energią zaczyna krążyć w organizmie, wymuszając na komórkach skóry, by skurczyły się i napięły. Po wyjściu człowiek jest trochę skołowany, ale wygląda o kilka lat młodziej. A przecież o to chodzi.

DOROTA ROMANOWSKA, MAJA GAWROŃSKA

Współpraca Sana Butler, Katarzyna Burda



Napisz do autorów
dorota.romanowska@newsweek.pl,
maja.gawronska@newsweek.pl



O tym, jak medycyna próbuje nas upiększyć, słuchaj w RMF FM w środę 18 listopada o godz. 11