

eden

MAGAZYN
SPA

www.spaeden.pl

Madryt

Miasto, które nie śpi

Polecamy

Nowości medycyny estetycznej:

- skuteczne odchudzanie
- odmładzające pilingi
- piersi idealne

Uroda

Najlepsze kuracje nawilżające

KONKURS!

**Wygraj pobyt
w Medical SPA!**

Styl życia

Zatrzymaj energię lata

Dom&wellness

EKO kuchnia dla każdego

Pakiety SPA

Zabiegi medyczne
w hotelach

W krainie fiordów

Wellness
po skandynawsku



76

Uroda

54 **Nowości**

56 **Drogie Panie... nawilżanie!**
Zabiegi nawilżające po urlopie

60 **Naturalnie piękna**
Kosmetyki dla ekoistek

Zdrowie

62 **SPA dla uśmiechu**
Nowe trendy w stomatologii

72 **Strefa intymna**
Bezpiecznie w basenie, jacuzzi i klubie fitness

Styl życia

68 **Zatrzymaj lato**
Wakacyjna energia na dłużej

Dom&Wellness

76 **Kuchnia w stylu eko**
Unikalna technologia dla każdego

80 **Kuchnia Trendy**

82 **Łazienka Trendy**

84 **Wydarzenia**



50

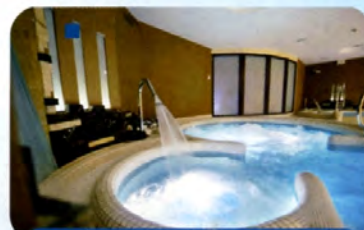


68

REKLAMA

baltica
WELLNESS & SPA

Szczecin
pl. Rodła 8
tel. 91 359 44 00



Weekend w Szczecinie

Pakiet pobytowy Hotel & Spa – już od 300 zł*
Pakiet Spa Voyage – już od 263 zł*

* cena dla 1 osoby, za 2-dniowy pakiet dla Dwojga

szczególne: www.spabaltica.pl



Idzie nowe?

Botox, wypełniacze, mezoterapia, pilingi, nici złote i rozpuszczalne, ultradźwięki... Współczesna dermatologia niemal co sezon oferuje nowe możliwości poprawy wyglądu. Jak podchodzą do nich polskie pacjentki, a jak lekarze? Czy mają zaufanie do nowinek, czy też stawiają na sprawdzone metody?

TEKST: ANNA MICHAŁOWSKA-ZIEGLER

W gabinecie doktor Agnieszki Bliżanowskiej z wrocławskiego Centrum Dermatologii i Medycyny Estetycznej WellDerm przeważają dwie grupy pacjentek. Jedną to kobiety trzydziesto- i czterdziestoletnie, które wiedzą, że lepiej działać prewencyjnie i nie dopuszczać do zmian w skórze. Pojawiają się tutaj zapobiegawczo, często prosząc o ułożenie szczegółowego planu pielęgnacji

w porozumieniu z dermatologiem. Druga grupa to panie po pięćdziesiątym roku życia, które chcą wyglądać młodziej i atrakcyjniej. *Polki są coraz bardziej świadome siebie i wyedukowane. Mają mnóstwo pytań, wiedzą, czego chcą, stawiają na nowoczesną technologię, lubią nowości. Maszyny w gabinecie to dla nich trochę taka czarodziejska różdżka. Niekiedy nawet zapominają, że najlepsze urządzenie nie pomoże, kiedy ręka, która go*



prowadzi, będzie mało sprawna. Sukces zabiegu wciąż zależy od wiedzy i doświadczenia dermatologa – podkreśla doktor Bliżanowska. A czego się boją jej pacjentki? Na pewno bólu, dlatego wiele osób już na początku skreśla zabiegi z użyciem igieł. Zmieniają zdanie w trakcie kuracji, kiedy okazuje się, że mezoterapia, wypełniacze albo botoks naprawdę pomagają – tłumaczy dermatolog. A jak do nowinek z zakresu medycyny estetycznej podchodzą sami lekarze?

Autorskie plany naprawcze

Szkolenia, szkolenia i jeszcze raz szkolenia – to zdanie doktora Andrzeja Sankowskiego, jednego z najbardziej znanych chirurgów plastyków w kraju. Zapytany przez dziennikarzy o nowości w swojej dziedzinie, twierdzi, że tak dużo się w niej dzieje, że nie sposób nie brać udziału w zjazdach i konferencjach naukowych, jeśli nie chce się pozostawać w tyle. Warunek drugi to specjalizacja. W warszawskim Skin Clinic Medical Day Spa pracuje kilku wybitnych specjalistów, a dyrektor kliniki – Katarzyna Chwedoruk osobi-

ście rozmawia z pacjentami i doradza, z którym z chirurgów i dermatologów powinni się umówić. Mamy ekspertów od odchudzania i modelowania ciała, innych od problemów wiotkiej skóry twarzy, jeszcze innych od pilingów – podkreśla, a zapytana o nowości techniczne, z których słynie jej zakład, odpowiada stanowczo: Nie chodzi o to, by mieć w klinice nową maszynę czy preparat, ale by wybrać z rynku coś naprawdę skutecznego i bezpiecznego. Urządzenie Body Jet jest u nas od ponad roku, ale nie zamieniłabym go na nic bardziej zaawansowanego. To nadal numer jeden przy odchudzaniu ciała i moim zdaniem najlepsza alternatywa dla liposukcji.

Z kolei doktor Bliżanowska z WellDerm twierdzi, że na rynku w ciągu ostatnich lat nie pojawiło się nic przełomowego, za to znacznie udoskonalono dostępne już preparaty i urządzenia. Nowych trendów w medycynie estetycznej upatrywałabym nie tyle w wynalazkach, chociaż takich nie można pomijać, ale raczej w zmianie podejścia do pacjenta. Zakłada ono holistyczne traktowanie. Dzisiaj już wiemy, że starzenie to wieloaspektowy proces, który dotyczy zmarszczek mimicznych i grawita->

Inny wymiar

Za duże, za małe, zbyt wiotkie, niesymetryczne. Kobiety zapytane o swoje piersi dzielą się na dwie grupy: niezadowolonych z ich wyglądu i tych, które się do tego nie przyznają. Na szczęście wiadomo, jak skorygować kształt kobiecego biustu.

TEKST: ANNA ŻMIJEWSKA

Jeszcze czterdzieści lat temu korzystały z niego głównie gwiazdy ekranu, milionerki oraz... kobiety po mastektomii. Zabieg korekcji piersi był wówczas nowinką w dziedzinie chirurgii plastycznej, na którą stać było nielicznych. Wywoływał plotki, obrastał mitami i potrafił wzbudzić zainteresowanie na całym świecie.

Kiedy Pamela Anderson, znana z serialu „Słoneczny patrol”, powiększyła sobie piersi, natychmiast trafiła na okładki kolorowych magazynów. Oczywiście, zaprzeczala pogłoskom, że jej biust jest dziełem chirurga plastycznego. Zapewniała, że to zasługa zdrowego trybu życia, ćwiczeń, masażu i pływania, a jej historię potwierdzali producenci serialu, zachwyceni wzrostem oglądalności. Prawda wyszła jednak na jaw dość szybko, bo Pam na fali sukcesu zafundowała sobie jeszcze większy rozmiar piersi. Tym samym implanty wyszły z ukrycia.

Dziś zarówno one, jak i operacje plastyczne z ich wykorzystaniem, są przedmiotem poważnych badań naukowych. Ceny z kosmicznych spadły do realnych, a na pierwszym miejscu stawia się bezpieczeństwo pacjentek. Ustala się z nimi kształt biustu, rodzaj implantu, dyskutuje o rekonwalescencji, dobiera specjalną bieliznę, a tym paniom, które nie mogą się zdecydować na operację z użyciem skalpela, proponuje zabiegi mało inwazyjne. Zainteresowana tematem? Jeśli tak, ten tekst jest dla ciebie.

Macrolane – pochwała prostoty

Na czym polega zabieg:

Lekarz w znieczuleniu miejscowym robi pod biustem dwa małe nacięcia, w które wprowadza cienką rurkę – kaniulę. Przez nią pomiędzy gruczoł a mięsień wstrzykuje od 100 do 150 ml preparatu Macrolane na bazie stabilizowanego kwasu hialuronowego. Wszystko trwa od 20 do 40 minut, a zabieg nie jest bolesny. Potem może się pojawić niewielki obrzęk oraz zasinienie w okolicy nacięcia. W efekcie piersi są pełniejsze i większe nawet o dwa rozmiary, choć w większości przypadków powiększa się je o rozmiar.

Plusy:

Po Macrolane zostają ślady po nacięciach, a wypełniacz nie jest wyczuwalny pod palcami. Nie trzeba nosić opatrunków – wystarczą plasterki. Wśród zaleceń lekarskich znajduje się m.in.: noszenie przez kilka dni miękkiego biustonosza, spanie na plecach i rezygnacja z opalania. Największa zaleta? Od razu można wrócić do codziennych zajęć.

Minusy:

Te najmniejsze to unikanie wysiłku fizycznego oraz uciskania piersi przez dwa tygodnie. Ten największy to trwałość zabiegu. Kwas hialuronowy wchłania się naturalnie, więc większy biust nie będzie ci dany na stałe. W zależności od kondycji piersi, wieku i stylu życia efekt utrzymuje się od roku do dwóch lat. Uwaga! Metody nie poleca się kobietom z większym lub mocno opadającym biustem. >



Co warto wiedzieć:

Zabieg wykonano już u ponad 10 milionów kobiet i uznaje się go za bezpieczny. Wśród przeciwwskazań wymieniana się: wysokie ryzyko zachorowania na raka piersi, torbiele w gruczołach piersiowych oraz zmiany w badaniach USG i mammografii, a także choroby tarczycy, wątroby i nerek, infekcje, zaburzenia krzepliwości krwi oraz nadwrażliwość na kwas hialuronowy. Dlatego przed powiększeniem piersi będziesz musiała wykonać badania kontrolne.

Cena: ok. 3500 zł za zabieg plus 500 zł za każdą 10 ml jednostkę preparatu.

BEAULI, czyli lipotransfer

Na czym polega zabieg:

Materiał do wypełnienia piersi pobierany jest metodą odsysania tkanki tłuszczowej wspomaganą roztworem wodnym WAL (water-jet assisted liposuction). BEAULI łączy dwie techniki – wykorzystywaną przy zabiegu Body Jet oraz reimplantacji. Wszystko zaczyna się od niewielkiego nacięcia w skórze, przez które lekarz wprowadza w tkankę tłuszczową kaniulę z cienkim, strumieniem roztworu, który wnika w przestrzeń międzykomórkową i rozluźnia jej strukturę, nie niszcząc tkanki łącznej, nerwów czy naczyń krwionośnych. Rurka prześlizguje się przez tkankę, uwalniając adipocyty, czyli komórki tłuszczowe, które następnie są odesane i transportowane do lipokolektora zbierającego tkankę tłuszczową. Jego zadaniem jest filtracja i ochrona komórek odpowiednich do przeszczepu, które są potem wprowadzane w struktury

piersi. Wyizolowany materiał zawiera zarówno dojrzałe komórki tłuszczowe – adipocyty, jak i preadipocyty, czyli komórki macierzyste. Dzięki temu przeszczepiony tłuszcz staje się częścią piersi, a zmiany te są trwałe.

Plusy:

Zdaniem wielu specjalistów tłuszcz to najlepszy, naturalny materiał wypełniający. Wymodelowane w ten sposób piersi nie będą wyglądać jak sztucznie podniesione, a skóra nie będzie nienaturalnie rozciągnięta. Zabieg nie wymaga hospitalizacji i można po nim wrócić do codziennych zajęć.

Minusy:

Podczas jednego zabiegu za pomocą urządzenia Body Jet można bezpiecznie usunąć do 5 litrów tłuszczu na 100 kg masy ciała. Jeśli więc planujesz powiększenie piersi o więcej niż jeden rozmiar, być może czeka cię ponowna wizyta u chirurga. Nowością jest też powiązanie ze sobą systemu odsysania tłuszczu i podawania znieczulenia – pacjent cały czas jest przytomny. Dla niektórych, co strachliwszych, może to być problem.

Co warto wiedzieć:

BEAULI (skrót od angielskiego Breast Augmentation by Lipotransfer) oznacza powiększenie piersi z zastosowaniem lipotransferu, czyli przenoszenia autogennej tkanki tłuszczowej. Technologia ta dotarła niedawno do polskich klinik, a informacje o tym, gdzie wykonywane są zabiegi, możesz znaleźć na stronie www.mybodyjet.pl.

Cena: za reimplantację trzeba zapłacić ok. 6-7 tysięcy plus dodatkowe 6 tysięcy za wypłukanie tkanki tłuszczowej

Implanty – liczy się jakość

Na czym polega zabieg:

Zanim do niego dojdzie, chirurg pomoże ci dobrać rodzaj implantu (żel silikonowy albo roztwór fizjologiczny soli), wybierze cięcie (pod pachą, wokół brodawki albo wzdłuż fałdu piersiowego), kształt i profil piersi, opowie o rodzajach umieszczenia protez (pod mięśniem na klatce piersiowej albo pod gruczołem) oraz późniejszych konsekwencjach tego wyboru (umieszczenie pod gruczołem może np. utrudniać mammografię). Porozmawiacie o rekonwalescencji i ewentualnych powi-

Medycyna estetyczna

WYSZCZUPLAJĄCY prysznic

O tajnikach Body Jet z doktorem **Jakubem Brągoszewskim**
rozmawia Anna Ziegler



Bezpieczny, skuteczny i co najważniejsze – znacznie mniej dotkliwy niż klasyczna liposukcja. Nic dziwnego, że zabieg Body Jet zyskuje w naszym kraju coraz większe grono zwolenników.

Po raz pierwszy odchudzający zabieg z wykorzystaniem strumienia wodnego Body Jet opisano w prasie naukowej w 1999 roku. Analizowano wówczas badania przeprowadzone przez doktora Taufig'a, w których wzięło udział 280 pacjentów. Jak się okazało, u żadnego z nich nie wystąpiła infekcja, nie pojawiły się też medycznie stwierdzone powikłania w postaci surowiczaka, a wybroczyny skórne po zabiegu uznano za minimalne. Kilka lat później pod okiem renomowanych chirurgów plastycznych lek. med. Hartmута Meyer'a oraz lek. med. Daniela D. Man'a przeprowadzono kolejne badania kliniczne. I ponownie z ponad 800 wykonanych zabiegów z zastosowaniem Body Jet ani razu nie stwierdzono, by podczas operacji wystąpiły okoliczności zagrażające życiu, widoczne zaburzenia perfuzji czy infekcje. Od tamtej pory zabieg z zastosowaniem Body Jet lekarze uznają za bezpieczny.

Panie doktorze, unikalność Body Jet polega na tym, że po raz pierwszy w zabiegach usuwania tłuszczu i modelowania sylwetki zastosowano metodę wyplukiwania tkanki tłuszczowej specjalnym roztworem wodnym. W jaki dokładnie sposób ten roztwór radzi sobie z tłuszczem?

Podczas zabiegu, poprzez niewielkie nacięcie w skórze wprowadza się w tkankę tłuszczową kaniulę z cienkim, ukierunkowanym w kształcie wachlarza, pulsującym strumieniem roztworu, który wnika w przestrzeń międzykomórkową, rozluźnia jej strukturę, nie niszcząc przy tym bardziej włóknistych struktur takich jak tkanka łączna, nerwy czy naczynia krwionośne. Strumień ma moc podobną do silnego strumienia prysznicy, w związku z czym nie wywołuje efektu „rozrywania” tkanek, opuchlizny i krwiaków. Podczas infiltracji, kaniulą wykonuje się łagodne ruchy, dzięki czemu z łatwością przesłizguje się ona przez tkankę i uwalnia adipocyty, czyli komórki tłuszczowe przeznaczone do usunięcia.

I co dalej dzieje się z rozpuszczonym tłuszczem?

Podawany kaniulą płyn jest razem z komórkami tłuszczowymi usuwany poprzez odessanie tą samą rurką. Nie kumuluje się więc w organizmie. Takie równoczesne podawanie i odprowadzanie płynu do infiltracji ma ogromne znaczenie dla bezpieczeństwa pacjenta i komfortu zabiegu.

Czy zabieg wymaga znieczulenia ogólnego?

Nie, wszystko jest wykonywane w znieczuleniu miejscowym. Dzięki temu pacjent cały czas ma

kontakt z lekarzem. Znieczulenie dotyczy jedynie tej partii ciała, z której odsysany jest tłuszcz. Całkowitą nowością, która wyróżnia urządzenie Body Jet, jest powiązanie ze sobą procesu infiltracji i odsysania tłuszczu z jednoczesnym podawaniem środka znieczulającego. Aby uzyskać maksymalny poziom znieczulenia, podawanie środków odbywa się w dwóch sesjach. Pierwszy etap to proces pre-infiltracji, który skutkuje szybkim znieczuleniem i zwężeniem naczyń w rejonie poddanym odsysaniu. Dzięki temu zabieg od samego początku w większości przypadków jest bezbolesny. Dodatkowo „płyn płuczący” stosowany w odsysaniu, czyli drugim etapie sesji Body Jet, zawiera odpowiednie leki, aby nasilić i utrwalić efekt przeciwbólowy i utrzymać taki stan po zabiegu.

Taki rodzaj znieczulenia pomaga również lekarzowi?

Oczywiście, bo ma ogromne znaczenie dla precyzji wykonywania zabiegu. Dużym plusem jest też fakt, że podczas zabiegu występują jedynie niewielkie obrzęki tkanek. Dzięki temu w trakcie operacji rzeczywisty obrys ciała i kształt modelowanego obszaru jest doskonale widoczny, co daje lekarzowi pełną kontrolę i pozwala na bieżąco oceniać rezultaty pracy. Wykonując zabieg Body Jet, mam również pełny kontakt >



Jakub Brągoszewski
specjalista chirurgii ogólnej. Praktykę lekarską prowadzi w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej i Torakochirurgii Wojskowego Instytutu Medycznego. W Skin Clinic przeprowadza zabiegi modelowania sylwetki. Posiada prestiżowy certyfikat szkoleniowy ośrodka medycznego Human Med

z pacjentem. W każdej chwili mogą poprosić go, żeby wstał i obejrzeć modelowany obszar w naturalnej pozycji pionowej.

A jaka jest efektywność zabiegu?

O wiele lepsza niż w przypadku innych metod. Podczas jednego zabiegu za pomocą urządzenia Body Jet bezpiecznie można usunąć do 5 litrów tłuszczu na 100 kilogramów masy ciała (zwykle jednak nie więcej niż 3 litry). Ilość odprowadzonego tłuszczu nie powinna zakłócać bowiem równowagi fizjologicznej i naturalnych procesów zachodzących w organizmie. W przypadku pacjentów z niewielką nadwagą odesanie maksymalnie sześciu stref zwykle nie stanowi problemu. Oznacza to, że górna i dolna część brzucha, biodra oraz talia mogą być poddane modelowaniu w trakcie jednego zabiegu. To samo dotyczy obu stron ud, kolan oraz rejonu łydek.

Czy Body Jet jest lepszy niż klasyczna liposukcja?

Moim zdaniem tak. Body Jet nie tylko skrócił czas przebywania pacjenta na stole

operacyjnym, ale także znacznie zmniejszył przykre dolegliwości po zabiegu i okres rekonwalescencji. Zabieg realizowany jest według zasady walk-in-walk-out.

Na czym ona polega?

Pacjenci nie wymagają hospitalizacji. Ich samopoczucie w trakcie i po zabiegu jest bardzo dobre. Zaraz po wizycie w klinice mogą wrócić do domu...

... czyli mogą wejść do lekarza z nadwagą i wyjść bez kilku litrów tłuszczu?

Dokładnie tak.

A jak wyglądają dni zaraz po zabiegu?

W czasie pierwszych kilku godzin lub dni konieczne jest stosowanie odpowiednich chłonnych opatrunków i ubrania uciskowego. Zmniejsza to ryzyko powstawania krwiaków oraz obrzęków, a dodatkowo przyspiesza i poprawia zrastanie się tkanek. Nie przeszkadza to jednak pacjentom w wykonywaniu lekkich, codziennych czynności zwykle już następnego dnia po zabiegu.

Czy przed zabiegiem musimy zrobić dodatkowe badania?

Pacjent przygotowywany jest w sposób standardowy. Ponieważ zabieg Body Jet jest z zasady wykonywany przy znieczuleniu miejscowym, można przed jego rozpoczęciem spożywać pokarm i płyny, aby uniknąć zbyt długiego odwodnienia. Procedury przygotowawcze zawierają również testy laboratoryjne, takie jak morfologia, badania biochemiczne i układu krzepnięcia krwi.

Przeprowadzany jest również dokładny wywiad medyczny. By pacjent był całkowicie bezpieczny, prowadzi się także okołozabiegową kurację antybiotykową oraz profilaktykę przeciwzakrzepową.

A co nas wykluczy z listy potencjalnych pacjentów?

Na pewno cukrzyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, choroby serca, płuc, niewydolność nerek, niewydolność wątroby oraz stan zapalny.

Wielu lekarzy uważa również, że Body Jet otwiera nowy rozdział w modelowaniu sylwetki. Zgadza się pan z tym stwierdzeniem?

O tak. Dzięki technologicznemu zaawansowaniu Body Jet niesie ze sobą jeszcze jedną możliwość. Metoda BEAULI (Breast Augmentation by Lipotransfer) w połączeniu z WAL (Water-jet Assisted Liposuction) pozwala na uzyskiwanie nieuszkodzonych komórek tłuszczowych, które mogą być wykorzystane do reimplantacji, czyli zabiegów powiększania piersi lub ich rekonstrukcji, wypełniania zmarszczek i modelowania twarzy czy likwidowania ubytków i uszkodzeń ciała. Poza tym Body Jet to jedyna metoda, która pozwala na pozyskanie tkanki o niezniszczonej strukturze i najwyższej jakości. Materiał ten daje większą szansę na utrzymanie się wypełnienia w modelowanych obszarach, co było dotychczas problemem przy innych sposobach pozyskiwania tkanki tłuszczowej. ■

Geneza Body Jet

Urządzenie Body Jet zostało opracowane przez zespół specjalistów z niemieckiego ośrodka naukowo-badawczego Human Med, który od wielu lat jest dostarczycielem innowacyjnych technologii dla chirurgii. To naukowcy z Human Med opracowali sposób przekształcania roztworu wodnego w laminarny strumień, który umożliwia wyodrębnienie tkanek miękkich bez naruszania innych struktur takich jak, skóra właściwa, układy nerwowy i krwionośny oraz mięśnie. To właśnie te rozwiązania stały się podstawą do stworzenia nowej metody wybiórczego usuwania i pozyskiwania nieuszkodzonej tkanki tłuszczowej określanej mianem WAL (water-jet assisted liposuction) i zastosowania jej w urządzeniu Body Jet.