

5 kroków do pięknego brzucha

Smukły, gładki, jędrny, z zarysowanymi mięśniami, bez zbędnych blizn, rozstępów i owłosienia. Nie oszukujmy się – wszyscy marzymy o posiadaniu pięknego brzucha. Zwłaszcza przed sezonem plażowym. Można się pocić na siłowni, kamuflować tu i ówdzie za pomocą specjalnych strojów kąpielowych, a można też skorzystać z dobrodziejstw medycyny estetycznej i pomóc sobie uzyskać taki wygląd tej części ciała, jakiego od dawna pragniemy.

Z brzuchem miewamy kilka problemów. Największa część z nas nie może poradzić sobie z nadmiernym tłuszczkiem. Niestety na tej części ciała bywa on najbardziej uporczywy i najtrudniejszy do usunięcia w tradycyjny sposób. Dlatego, jeśli regularnie ćwiczysz i jesteś na optymalnie zbilansowanej diecie, a mimo to cierpisz z powodu tzw. boczków i oponki, zastanów się nad wyszczuplającymi metodami medycyny estetycznej.

Zniszcz tłuszcz!

Dr Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium wymienia kilka zabiegów pod kątem tego problemu, które różnią się od siebie inwazyjnością i stopniem zaawansowania. – *Kawitacja ultradźwiękowa, zimny laser i kriolipoliza są bezpiecznymi metodami medycyny estetycznej, które wykonują za pacjenta dużą część pracy (jednak nie całą!). To dlatego, aby uwolniony tłuszcz nie odłożył się w innych częściach ciała ponownie, w trakcie trwania terapii ważne jest zachowanie ujemnego bilansu energetycznego. Uwalniany tłuszcz będzie mógł zostać wykorzystywany i spalony, kiedy pacjent choć w minimalnym stopniu będzie mobilizował się do wysiłku fizycznego i zachowania optymalnej dla jego organizmu diety* – tłumaczy dr Marek Wasiluk.

Istnieje jeszcze jeden skuteczny sposób pomagający w problemie tłuszczu na brzuchu. Jest to lipoliza iniekcyjna, która stanowi metodę pośrednią pomiędzy nieinwazyjnymi i inwazyjnymi. Od pierwszych różni się tym, że wymaga uszkodzenia skóry (ukłucie igłą), a od inwazyjnych tym, że nie jest tak agresywna jak one. W trakcie zabiegu ostrzykuje się tkankę preparatem powodującym rozbicie komórek tłuszczowych. Preparat jest podawany głęboko w tkankę tłuszczową, przy pomocy igły. Uwolniony pod jego wpływem tłuszcz wymaga zmetabolizowania, a więc w trakcie kuracji obowiązują te same zasady, co w zabiegach nieinwazyjnych (aktywność fizyczna, zbilansowana dieta). Wymaganych jest z reguły kilka zabiegów.

Skóra do ujędrnienia

Kiedy tłuszczyk mamy już z głowy, a właściwie z brzucha, często pojawia się problem z mało jędrną skórą na tej części ciała. To zмога osób, które dużo schudły oraz kobiet po ciąży, które z naturalnych przyczyn miały do granic możliwości rozciągniętą powłokę brzuszną. W tym przypadku specjaliści Triclinium również polecają kilka metod. Jeśli problem jest mniejszy, z powodzeniem pomoże Robolex. Jest to zabieg wykorzystywany przy problemach, takich jak cellulit, spowolniony metabolizm, u osób ze spadkiem elastyczności i jędrności

skóry, z lokalnie nagromadzoną tkanką tłuszczową, a także w przypadku pacjentów po przebytej lipolizie i liposukcji. Jego działanie jest oparte na czterech następujących technologiach: 1) fale radiowe, 2) masaż próżniowy, 3) laser niskoenergetyczny, 4) kawitacja ultradźwiękowa. Rekomendowanych jest zazwyczaj od sześciu do dwunastu powtórzeń zabiegu (w zależności od indywidualnej kondycji skóry pacjenta oraz stopnia zaawansowania).

Jeśli jednak Twój problem jest większy, powinnaś zdecydować się na zabieg frakcyjną radiofrekwencję mikroigłową lub HIFU. – *Pierwszy działa płycej niż HIFU. Skóra jest po niej przez około dwa dni jedynie delikatnie zaczerwieniona* – tłumaczy dr Marek Wasiluk. – *Nie ma również efektu złuszczenia. Jakie więc ma zalety w stosunku do HIFU? Takie, że umożliwia większe zagęszczenie stref podgrzania, a i samo podgrzewanie jest silniejsze. Ujędrnia więc mocniej, ale i płycej niż HIFU. Natomiast najważniejszą zaletą HIFU jest to, że skóra po nim pozostaje z wierzchu nietknięta, nie ma więc konieczności rekonwalescencji, więc już na drugi dzień po zabiegu można wracać do normalnych zajęć. Poza tym pozwala również zadziałać znacznie głębiej.*

Jeszcze jedną zaletą zabiegu jest to, że może być on stosowany u osób z implantami, zastawkami lub rozrusznikiem, czyli takich, które są dyskwalifikowane do wielu innych zabiegów wykorzystujących nowoczesne technologie.

Wytęp rozstęp!

Bardzo często w parze z naciągniętą skórą na brzuchu idą rozstępy na tej części ciała. Powstają one właśnie wtedy kiedy kolagen i elastyna na skórze nie wytrzymują nadmiernego rozciągnięcia i pękają. Cierpią na nie kobiety po ciąży, osoby, który gwałtownie przytyły lub urosły. Najlepszą i jedyną skuteczną metodą na stare, zabliźnione rozstępy jest *No Stretch Marks*. Jej prekursor, dr Marek Wasiluk, wyjaśnia, że metoda polega na specjalistycznym usuwaniu rozstępów frakcyjną radiofrekwencją mikroigłową, w trakcie której skóra jest jednocześnie nakłuwana i podgrzewana. Za pośrednictwem głowicy zakończonej igiełkami urządzenie wbija się w skórę na głębokość do 3,5 mm. W momencie wkłucia emitowana jest wiązka fal radiowych ogrzewających skórę na całej długości igieł. Daje to silny bodziec termiczny i mechaniczny, który stymuluje fibroblasty do produkcji nowego kolagenu i elastyny. Ideą zabiegu jest to, że bodziec ten trafia dokładnie tam, gdzie jest potrzebny, a więc w przestrzeń rozstępu.

Bliznę też da się usunąć

Kolejnym problemem na brzuchu mogą być również blizny. Dla współczesnej medycyny estetycznej leczenie blizn nie jest jednak aż takim problemem. Specjalistą w tej dziedzinie także jest dr Marek Wasiluk. Zauważa on, że zabiegi powinny być dopasowywane indywidualnie do typu blizny, który zależy od trzech różnych czynników: struktury, koloru oraz proporcji składników tkanki. Inaczej leczy się nieprawidłową strukturę tkanki, inaczej działa na kolor, a jeszcze inaczej – na zaburzone proporcje składników w tkance. Co gorsza, każdy z tych problemów ma kilka wariantów. Jeżeli na wszelkie możliwe struktury blizn nałożymy wszystkie

możliwe kolory i dodamy do tego zaburzenia proporcji składników, to okaże się, że wariacji problemu znanego jako „blizna” jest bardzo wiele. Ze względu na sposób powstawania można podzielić blizny na trzy rodzaje: pooperacyjne, pooperacyjne i urazowe.

Dlatego podczas ich leczenia trzeba pamiętać o trzech zasadniczych kwestiach. Ponieważ jest tak wiele typów blizn, muszą istnieć różne, dopasowane do każdej z nich strategie usuwania. Co więcej, strategie te trzeba w trakcie leczenia modyfikować. Wiedza, doświadczenie i sprzęt to niezbędne elementy tych strategii. Na przykład nie wystarczy wyposażyć gabinet w laser frakcyjny, bo jest on pomocny jedynie w leczeniu niektórych rodzajów blizn.

Świeża blizna, tuż po zagojeniu się rany, ma kolor czerwony. Jeżeli jest większego rozmiaru, nie ma sensu czekać, aż zblednie – równolegle ze stosowaniem maści bądź plastrów warto zacząć korzystać z zabiegów laserem biostymulującym. Zabieg laserem jest krótki i bezbolesny. Dobrym rozwiązaniem będą laser bromkowo-miedziowy lub barwnikowy.

Zupełnie inne strategie obiera się podczas leczenia blizn różnych rodzajów. W przypadku blizn zanikowych (inaczej wklęsłych) można działać na następujące sposoby: mikrodermabrazją, dermabrazją, pilingami głębokimi, laserem frakcyjnym (ablacyjnym lub nieablacyjnym) i frakcyjną RF mikroigłową. Każdy z nich ma za zadanie odbudowę brakującej tkanki. Inaczej jest natomiast z bliznami przerostowymi, gdzie trzeba spowodować zanik jej nadmiaru. Leczenie blizn przerostowych przebiega kilkutorowo. Najpowszechniej stosowane metody to: wymrażanie, miejscowe wstrzykiwanie sterydów, działanie laserem barwnikowym lub bromkowo-miedziowym (powoduje zanikanie tkanek i blizna się cofa), osocze bogatopłytkowe, preparaty zmiękczające bliznę, laser ablacyjny. Leczenie tego typu blizn jest najczęściej kompilacją kilku tych metod.

Mniejszy wybór metod mamy już w przypadku blizn pooperacyjnych (mieszanych), na które najskuteczniejszą metodą leczenia jest laser frakcyjny ablacyjny. Jako metody wspomagające stosuje się RF mikroigłową oraz osocze bogatopłytkowe. Ostatnim zagadnieniem związanym z bliznami jest kolor. Może być on brązowy (zazwyczaj przy bliznach pooperacyjnych), czerwony (w przypadku blizn świeżych, na które najlepiej zadziała laser naczyniowy) oraz odbarwiony, biały. Taką bliznę usunąć jest najtrudniej, jednak doświadczony specjalista również z nią powinien sobie poradzić.

Ostatni szlif

Kiedy brzuch ma już odpowiedni kształt i nie ma na nim żadnych defektów, pozostaje ostatni szlif. Może być nim na przykład fotodepilacja. Bywa, że kobiety miewają kłopotliwą pionową linię włosów biegnącą od pępka w dół. Czasami jest ona zbyt ciemna, co niektórym paniom przeszkadza. Warto usunąć ją wtedy raz na zawsze. Jedną z najlepszych metod jest E-light, które jest technologią łączącą działanie światła (słabszego od laserowego) i prądu zmiennego o dużej częstotliwości. Jego zadaniem jest podgrzanie cebulki w celu „wskazania drogi” impulsowi elektrycznemu, który bezpowrotnie niszczy komórki macierzyste w mieszkach włosowym i w konsekwencji włos już nie odrasta. Urządzenia E-light są bardziej wybiórcze i jako jedyne

skutecznie radzą sobie nie tylko z włosami ciemnymi, lecz także z jaśniejszymi i delikatniejszymi, wobec których lasery są bezradne. Kobiety lubią E-light ze względu na komfort zabiegu. Jest on mniej bolesny. Dawka promieniowania świetlnego jest bowiem mniejsza, a prąd działa bardziej selektywnie niż światło. Urządzenie ma tylko jedną wadę – zabieg nim wykonywany trwa dłużej niż na przykład laserem.

Wiesz już o wszystkich problemach, jakie mogą dotyczyć twojego brzucha. Walka nie jest co prawda łatwa, jednak zdecydowanie warto ją podjąć. Bo piękny brzuch jest w zasięgu ręki każdej z Was!

Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk – specjalista medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (al. KEN 47 lokal 13 www.triclinium.pl). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.



pretty good
agencja public relations