**Piękne ciało na lato – zasady i skuteczne zabiegi bodyformingu**

Kto nie marzy o tym, aby wymodelować ciało na lato, po to aby pięknie prezentować się na plaży w nowym bikini oraz móc założyć nieco bardziej obcisłą sukienkę na wieczorne, gorące party? Bodyforming to coś więcej niż wyszczuplanie. To nadawanie ciału odpowiedniego kształtu i jędrności. Jakie zabiegi medycyny estetycznej i kosmetologii warto wykorzystywać w tym celu i jakich zasad się trzymać, aby uzyskać jak najlepsze efekty? Na te pytania odpowiada dr Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium jedyny Polak z dyplomem MSc Aesthetic Medicine University of London.

Modelowanie sylwetki polega na nadawaniu ciału pacjenta pożądany przez niego kształt, poprzez wpływanie na tkankę tłuszczową i skórę. Zabiegi tego typu wykonywane są zazwyczaj na obszarach takich jak: uda, pośladki, łydki, kolana, boczki, brzuch oraz biust. U osób starszych dochodzą do tego jeszcze ramiona.

Dr Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium podkreśla, że modelowanie ciała polega na miejscowym i punktowym wyszczupleniu i ujędrnieniu skóry (a czasem nawet dodaniu objętości w niektórych miejscach na ciele), ale nie na całościowym odchudzaniu. - *Przy dużej nadwadze nie ma możliwości usunięcia tkanki tłuszczowej za pomocą zabiegów medycyny estetycznej i kosmetologii. Wówczas terapia powinna polegać przede wszystkim na tym, że najpierw pacjent musi schudnąć w tradycyjny sposób, albo wspomagając się operacją plastyczną, a dopiero później można przejść do zabiegów modelujących sylwetkę. Najlepiej gdy osoba poddająca się tego typu terapii mieści się w przedziale BMI pomiędzy 25 a 30, czyli jej waga jest w normie, ewentualnie ma minimalną nadwyżkę od 3 do 7 kg i chce jedynie miejscowo poprawić wygląd, którejś części ciała* – tłumaczy lekarz.

Bodyforming z wykorzystaniem medycyny estetycznej jest więc rzeźbieniem sylwetki i zwieńczeniem całości starań o piękną figurę.

Modelując sylwetkę możemy oddziaływać jedynie na zewnętrzne warstwy naszego ciała, czyli tkankę tłuszczową i skórę. Omijamy mięśnie, kości i położoną głębiej np. wokół narządów tkankę tłuszczową. Te zewnętrzne obszary dobrze poddają się zabiegom modelującym i zmiany w ich obrębie są bezpieczne. Zabiegi modelujące sylwetkę wpływają więc zarówno na wygląd skóry jak i na kształt ciała i wielkość obwodów, czyli na tkankę tłuszczową.

Takie połączenia działań, dostosowane do potrzeb pacjenta i przede wszystkim do obszaru, na który działamy daje najlepsze efekty. Np. na brzuchu będziemy się koncentrować bardziej na wyszczupleniu, natomiast w obszarze nóg zarówno na zredukowaniu tkanki tłuszczowej jak i na poprawy napięcia skóry. Poza tym niektórych metod nie można wykonać na wszystkie partie ciała. Dobór zabiegów musi więc być dostosowany indywidualnie do pacjenta.

**Poprawa jędrności skóry**

Dlaczego bardzo ważnym elementem jest poprawianie jakości skóry? Ponieważ jak wyjaśnia dr Marek Wasiluk, problem z wyglądem ciała może być spowodowany nie tylko tym, że jest w nim za dużo objętości, czyli tkanki tłuszczowej, ale również tym, że samej skóry jest jakby za dużo. Wówczas jest ona wiotka, a kiedy problem jest nasilony układa się w nieestetyczne fałdki.

- *Z tym problemem w delikatnej jego formie radzą sobie przede wszystkim różnego rodzaju masaże, takie jak bańka chińska czy masaż ręczny. Oprócz ujędrnienia skóry powodują one jej wygładzenie czyli np. usuwają cellulit. Lepsze efekty przynoszą w tym względzie różne masaże wykorzystujące urządzenia, np. wykorzystywany w Triclinium Robolex. Urządzenie to nie tylko masuje podciśnieniowo fałd skórny, lecz również podgrzewa go za pomocą fal radiowych i naświetla światłem lasera lipolitycznego. Takie zabiegi kosmetologiczne działają poprzez poprawianie ukrwienia skóry, dotleniania jej i pobudzania metabolizmu oraz regeneracji. Są one całkowicie bezpieczne i nieinwazyjne, a wśród minusów wymienić można to, że trzeba je wykonywać regularnie. Efekt osiąga się dopiero po pewnej serii zabiegów. Dla osób z większym problemem mało jędrnej skóry lub tych które chcą szybciej uzyskać upragnione efekty, przeznaczone są bardziej inwazyjne zabiegi medycyny estetycznej takie jak frakcyjna radiofrekwencja mikroigłowa lub HIFU. Obie metody wywołują mocny lifting skór bez efektu jej złuszczania. Bardziej efektywna jest frakcyjna radiofrekwencja mikoigłowa, ale HIFU nie pozostawia na zewnątrz skóry żadnych śladów, dzięki czemu jest bardziej komfortowe dla pacjenta. Możliwość wykorzystania tych zabiegów zależy m. in. od obszaru ciała na, jaki pacjent chce zadziałać. Oczywiście najlepiej jeśli pacjent najpierw zdecyduje się na wykonanie mocniejszych zabiegów, a potem regularnie korzysta z metod kosmetologicznych, które pozwolą na długo utrzymać jędrność skóry na odpowiednim poziomie* – wymienia specjalista.

**Niwelowanie tkanki tłuszczowej**

Drugim kierunkiem w modelowaniu sylwetki jest miejscowe odziaływanie na tkankę tłuszczową. Usuwając ją, a w niektórych miejscach dodając, jak np. na pośladkach czy biuście, również możemy uzyskiwać efekt modelowania sylwetki.

Nieinwazyjne metody redukcji tkanki tłuszczowej to lipoliza kawitacyjna, kriolipoliza i laser lipolityczny 1060. Dr Marek Wasiluk tłumaczy, że działają one w inny sposób, ale wszystkie powodują niszczenie komórek tłuszczowych i uwolnienie tłuszczu do krwiobiegu. - *Jednocześnie zabiegi te są bezpieczne i nie uszkadzają ciągłości skóry. Wykonują za pacjenta dużą część pracy, jednak nie całą. Aby uwolniony tłuszcz nie odłożył się ponownie w innych częściach ciała, w trakcie terapii trzeba zachować ujemny bilans energetyczny. Najlepiej wykonywać je na nieduże partie ciała, takie jak boczki, bryczesy czy oponka na brzuchu, gdzie otłuszczenie bywa miejscowe, ale ciężkie do zniwelowania za pomocą zwykłych ćwiczeń fizycznych. Aby te zabiegi były bezpieczne i zdrowe dla organizmu nie mogę w takcie jednego zabiegu powodować uwolnienia duże ilości tłuszczu, ponieważ musi być on zmetabolizowany przez wątrobę* – tłumaczy ekspert.

Możemy stosować również zabiegi bardziej inwazyjne, które pozwalają pozbywać się tkanki tłuszczowej znacznie skuteczniej np. zabiegi rozbijające, rozpuszczające oraz odsysające tłuszcz. Wymienić można tutaj liposukcję, która pozwala nie tylko odessać tłuszcz tam gdzie jest jego nadmiar, ale potem również wykorzystać go do wypełnienia tych miejsc, które chcemy wygładzić lub uwypuklić. Jest to jednak metoda najbardziej inwazyjna, wymagająca rekonwalescencji, wiążąca się z możliwymi powikłaniami oraz tym, że trzeba zażywać przy niej antybiotyk, a więc nie każdy pacjent może być zakwalifikowany do takiego zabiegu.

Natomiast lipoliza iniekcyjna w połączeniu z lipolizą kawitacyjną jest bardziej bezpieczna od liposukcji, ale również pozwala znacznie skuteczniej wpływać na kształt ciała poprzez rozpuszczenie tłuszczu. Najpierw pacjent poddawany jest zabiegowi lipolizy iniekcyjnej, czyli jego ciało ostrzykiwane jest preparatem, który powoduje rozpuszczenie tkanki tłuszczowej i/lub rozbicie komórek tłuszczowych. Preparat podaje się igłą głęboko, bezpośrednio w tkankę tłuszczową. Następnie tkanka poddawana jest zabiegowi kawitacji ultradźwiękowej, a więc wysyłane ultradźwięki tworzą falę uderzeniową, która rozrywa komórki tłuszczowe. Zabieg nadaje się dla osób z odpowiednio nawodnioną i niezbitą tkanką tłuszczową. Mimo, ze taka synergia jest skuteczna ma też swoje graniczenia. Pamiętajmy o tym, że w trakcie lipoliza podajemy związek chemiczny, nie możemy więc w trakcie jednego zabiegu ostrzynkąć dużych partii ciała, ponieważ nie byłoby to zdrowe dla pacjenta. Dlatego ponownie zabieg nadaje się jedynie do wymodelowania niedużych obszarów.

Jak zaznacza dr Marek Wasiluk modelując sylwetkę poprzez miejscową redukcję tkanki tłuszczowej przede wszystkim należy zastanowić się, jakich efektów oczekuje pacjent, ile czasu chce na to poświęcić i na jaki poziom ryzyka jest gotowy się zdecydować. Istotne jest kompleksowe podejście, które zakłada, że w trakcie terapii możliwe jest zarówno łączenie metod jak i ich zmiana na inne.

**Redukcja cellulitu**

Mówiąc o kształcie ciała nie możemy zapomnieć o takim problemie jak cellulit. To jeden z najtrudniejszych defektów estetycznych, a jego leczenie jest długotrwałe i skompilowane. Powinno być uzależnione od rodzaju i stopnia nasilenia pomarańczowej skórki.

Aby skutecznie się go pozbyć należy: poprawić ukrwienie skóry, zmniejszyć ilość podskórnej tkanki tłuszczowej, wyregulować hormonalnie organizm, albo wyeliminować obrzęki. To w którym kierunku powinniśmy zadziałać zależy od indywidualnych predyspozycji pacjenta i typu cellulitu. Osoba z nadmiarem tkanki tłuszczowej powinna być przede wszystkim poddawana działaniom lipolitycznym (lipoliza, liposukcja, kawitacja ultradźwiękowa), natomiast osoba szczupła i mająca cellulit powinna prędzej poprawić ukrwienie skóry (radiofrekwencja, karboksyterapia, krioterapia, masaże, endermologia) i zmniejszyć obrzęki (masaże, drenaż limfatyczny, endermologia, mezoterapia), aby wyeliminować czynnik hormonalny nie pozostaje nam nic innego jak wyregulować ich stan jeśli jest on zaburzony i zrezygnować z tabletek hormonalnych Nie ma jednej dobrej metody leczenia, czasami należy zadziałać z jednym typem metod, innym razem trzeba połączyć działanie eliminujące kilka przyczyn powstawania cellulitu.

Kompleksowe, synergiczne podejście do modelowania ciała jest niezbędne, aby uzyskać dobre efekty. Nie zapominaj więc, aby działać w kilku kierunkach jeśli chcesz cieszyć się latem piękną figurą.

----

Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk ‒ specjalista medycyny estetycznej. Prekursor wielu metod leczenia. Jako pierwszy i jedyny Polak, ukończył studia MSC in Aesthetic Medicine (studia magisterskie, Medycyna Estetyczna) w szkole Barts and The London School of Medicine and Dentistry na prestiżowym uniwersytecie Queen Mary University of London. Otrzymał lokatę z wyróżnieniem. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (www.triclinium.pl). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.

Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium

Warszawa, Al. Komisji Edukacji Narodowej 47 lokal 17

tel. +48 794 375 715

www.triclinium.pl