

v stresa
lišite
ustro
aku

nim sustavom, plućima. Istraživanja su
la da ekstrakt biljke
no i fizički jača tijelo.
ati su iskorišteni i u
kom programu istra-
svemira 60-ih godi-
odiola je ubrzo postala
od univerzalnih lije-
na podizanje kondicije
uta.

Žvakanje žvake
esor Andrew Scholey
učilišta Swinburne iz
urnea dokazao je da
nje žvakaćih guma
nje razinu kortizola i
nje osjećaj tjeskobe.
y vjeruje da nas žva-
mentalno stimulira,
n omogućuje da se bo-
mo sa stresom. Studi-
panu dokazale su da
žvakanje smanjuje ra-
tortizola za 25,8 posto u
0 minuta, a sporo žva-
manjilo ga je samo za
sto.

Fizički kontakt
najnovijim istraživa-
fizički kontakt s dru-
sobom, poput masaže,
a, držanja za ruke ili
nja, značajno umanju-
nu stresa jer se tije-
h aktivnosti povećava
smirujućeg hormona
cina. * Ana Lulić



ULTRAZVUCNA LIPOSUKCIJA

Nestaju pivski trbuh i zastavice na nadlakticama, a mišići bujaju

**Nema neravnina nakon
neravnomjernog izvlače-
nja masnog tkiva, nakon
tretmana odmah ste u
formi, a što je najvažnije,
pločice na trbuhu dobit
ćete bez imalo truda
(ali s puno novca)**

Biceps, triceps, kvadriceps, pločice na trbuhu. Sve to nerijetko je pusta želja čak i onih kojima je teretana drugi dom. Muče se, kupuju proteine, imaju osobnog trenera, ali sve uzalud. Mišići ne slušaju pa Apolonovo tijelo ostaje tek pusta želja. Ipak, tehnologija sve više pomaže "modelirati" ne samo lice nego i tijelo. Kolumbijski liječnik Alfredo Hoyos pionir je liposukcije uz pomoć Vaser HD uređaja i već nekoliko godina modelira ultrazvukom pločice i mišiće bez litri znoja u teretani.

Ultrazvučno čudo

Nedavno je prvi takav uređaj stigao i u Hrvatsku. Točnije, dr. Nikola Milojević, sin doajena hrvatske plastične kirurgije dr. Boška Milojevića, uskoro otvara polikliniku na zagrebačkoj adresi nakon višegodišnje prakse u Londonu, u kojoj uporaba Vaser HD-a samo čeka službeno rezañje vrpce. Ultrazvučnim čudom uklanjanja masnih naslaga i oblikovanja mišića upravljat će najvjerojatnije kao vanjski suradnik prof.dr. Davor Mijatović, poznati ki-



...
**Tretman vađenja
masnoća iz trbuha
i struka može
potrajati oko
dva i pol
sata**

FOTOGRAFJE DR. HOYOS

rurg plastične i rekonstruktivne kirurgije.

A o kakvoj se novosti radi najbolje govore fotografije na službenoj stranici dr. Alfreda Hyosa na kojoj pivski trbusi, "zastavice" na nadlaktici, višak masnoća na koljenima nestaju, a mišići "bujaju".

- Ultrazvuk je liposelektiv, što znači da rasprši masnoću samo na točno određenom mjestu dok se primjerice ništa ne događa ostalom tkivu ili organima - objašnjava dr. Nikola Milojević,

doktor estetske medicine. Zato se tako dobivene masne stanice mogu upotrijebiti za oblikovanje nekog dugog dijela tijela, kao što je primjerice podizanje stražnjice ili povećanje grudi. Osim toga hematomi su rijedi i manji nego li je to slučaj kod klasične liposukcije.

Nema hematoma

- Liposukcija ultrazvukom uvijek se radi iznad ovojnice mišića pa on nakon zahvata ostaje 'ogoljen' i jasno se na-

zire kroz kožu jer više nema masnoća koje bi ga skrivale - objašnjava prof. dr. Mijatović.

- Kad se radi s Vaser HD-om, krvne žile masnog tkiva ostaju netaknute, što je vrlo važno jer je sačuvana prokrvljenost kože i smanje-





Dr. Nikola Milojević uskoro počinje s ultrazvučnom liposukcijom



ni postoperativni rizici - objašnjava prof. dr. Mijatović. Na pitanje što s viškom kože koji ostaje, prof. dr. Mijatović odgovora da toga nema s obzirom da se to ne radi o jako debelim osobama već onima koji imaju tek po koji višak kilograma na krivim mjestima. Trotjedno nošenje posebnih steznika pomoći će da se koža "vrati" na pravo mjesto. Osim toga steznik će pomoći da se ne stvra tkivna tekućina što je vrlo važno. Pacijentima se preporučaju i dvije ili tri limfne drenaže u prvom tjednu nakon zhvata.

Tri litre masnoće

- Nakon zahvata koža je zategnuta, a mišići vidljivi - kaže prof. dr. Mijatović. Dodaje da liposukcija manjih zona poput koljena ne traje više od pola sata, dok vađenje masnoća iz trbuha i struka može potrajati i oko dva i pol sata. U jednom zahvatu može se izvaditi do tri litre masnoće

Kako je uređaj vrlo skupi cijene te vrste liposukcije nešto su više. Najvjerojatnije će se kretati od 1500 do 5000 eura, što će dakako ovisiti o veličini mjesta koje smo odlučili odvojiti od masnoća i pokazati mišiće. Riječju, malo je onih koji ne bi rado vidjelo pločice na svom trbuhu umijeto sala a hoće li si to uspjati priuštiti ovisi o dubini novčanika. * **Goranka Jureško**

Kako se vadi masnoća i oblikuju mišići

1 Na koži se nacrtava operacijsko polje flomasterima različitih boja, čime se određuje dubina ulaska sonde u masno tkivo.

2 U zonu tretiranja ubacuje se tekućina, zapravo tumescentna anestezija.

3 Čeka se 15 do 20 minuta da anestezija počne djelovati. Ona također sadrži tvari koje zaustavljaju krvarenje, čime se omogućava uporaba izvađenog masnog tkiva.

4 Kreće se s ultrazvučnom liposukcijom, odnosno ulazi se sondom na određena mjesta i djeluje ultrazvukom na masnoću.

5 Radi se tako da se ostaje vrlo blizu kože, obrađuju se dijelovi oko mišića koji na taj način ostaju bez sala.

6 Masnoća se rasprši i potom izvlači iz pojedinog dijela tijela.

Ova tehnika ne razbija masne stanice pa se zato mogu koristiti kao zamjena za implantate.

7 Ako je potrebno, radi se dodatno lipostrukturiranje drugih dijelova tijela s neotom izvađenom masnoćom, čime se mogu povećati grudi ili podignuti stražnjica. *

Higijena je pola Daske za reza mesa pravo opasnih ba

Daska na kojoj svakodnevno režete meso i povrće sadrži 50 puta više bakterija nego zahodna daska. I zato je treba mijenjati puno češće nego što to činimo. Ima kućanstava koja su dasku za rezanje naslijedila od bake. Popularna kuharica Ana Ugarković kaže kako se s daskom za rezanje, koliko god nam bila draga, treba obračunati čim primijetimo dotrajalost.

- Drvene daske i kuharice mijenjam svakih šest mjeseci. Imam i plastične, ali one se isto brzo potroše i teško ih je oprati. Za svoje emisije koristim drvene daske iz estetskih razloga - kaže Ana. I spužva za suđe ima jako kratak rok valjanosti.

- Spužve pak mijenjam svakih tjedan dana. Osobito pazim da ih nakon svakog pranja dobro iscijedim da ne ostanu razne bakterije koje ne samo da su štetne za zdravlje već izazivaju i neugodne mirise - zaključila je Ugarković.

OSIM KUĆANSKOG PRIBORA, I OSOBNE POREPŠTINE SU OPASNE

Četka za kosu

Promjena: Treba je prati jednom tjedno u toploj vodi. Baciti kada dlake izgledaju oštećene.

Zašto: Jedan milimetar folikula kose može sadržavati 50.000 bacila i vaša četka može tome pridonijeti.

Četkica za zube

Promjena: Svaka tri mjeseca
Zašto: Četkice koje se koriste dulje nemaju isti efekt. Virus kao hepatitis B i C mogu se prenijeti preko četkice.

Grudnjak

Promjena: Svaka tri mjeseca ili nakon 30 do 40 pranja. Ovo vrijedi najviše za sportske grudnjake.



Spužva

Promjena: Perite je svake upotrebe
Zašto: Spužve sadrže veliku količinu bakterija, one su naprosnim rasadnici. Pronađena Salmonela i E. coli

Daska za reza

Promjena: Oribati nakon upotrebe. Zamijeniti ih možete dobro očistiti
Zašto: Kada joj se uništi još je sklonija nakupljanju bakterija

Zašto: Uništi se elastična čvrstoća pa više ne štiti žuti grudi.

Brijač (britva, žile)

Promjena: Poslije dobrog brijanja
Zašto: Trenje izmeđi britve može izazvati i urasle dlake.

Madrac

Promjena: Svakih šest mjeseci
Zašto: Svaku noć izlučuju