

# ELLE

ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ  
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΙ  
ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΝ  
ΛΑΜΠΕΡΗ  
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ;

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2017  
€ 4,90

## ΑΝΕΡΧΟΜΕΝΗ ΔΥΝΑΜΗ

**Bar Refaeli**

**Δημήτρης Πασσάς**  
**Τζωρτζίνα Λιώση**  
**Charlie Hunnam**

## ΕΡΕΥΝΑ

Η ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ  
ΧΑΠΙΩΝ  
ΥΠΟΣΧΕΤΑΙ  
ΑΣΦΑΛΕΣ  
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ.  
ΙΣΧΥΕΙ:

Η ΗΟΤ ΔΙΑΙΤΑ  
ΤΗΣ ADELE  
-3kg

την εβδομάδα  
με κρασί  
& σοκολάτα

## ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ

**ELLE  
kids**  
&  
**ELLE  
make-up  
guide**

**ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ**  
ΟΙ ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ  
ΟΥΣΙΕΣ  
ΠΟΥ ΠΑΓΩΝΟΥΝ  
ΤΟ ΧΡΟΝΟ

# BREATHLESS

ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΙ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ  
ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ

(άρα μπορούμε να τα αιδλάξουμε;)



9 771108 890008

# 2 ΛΥΣΕΙΣ για καυτό

## ΣΩΜΑ

Τα καλλίγραμμα πόδια και η μέση-δαχτυλίδι χτίζονται αυτή την εποχή. Μάθετε πώς θα απαλλαγείτε ανώδυνα από το λίπος και την κυτταρίτιδα μέχρι το καλοκαίρι.

### Κρυολιπόλυση για το τοπικό πάχος

Πρόκειται για μια μη χειρουργική τεχνική εγκεκριμένη από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων της Αμερικής (FDA), η οποία βασίζεται στην εκτεταμένη έρευνα του Πανεπιστημίου Harvard για τις μη επεμβατικές μεθόδους λιπογλυπτικής. Σύμφωνα με τις μελέτες που έγιναν, το κύτταρο του λιπώδους ιστού καταστρέφεται όταν υποβάλλεται σε ισχυρή ψύξη για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Τα κατεστραμμένα λιποκύτταρα αποβάλλονται από το σώμα μέσω του λεμφικού συστήματος με απόλυτα φυσιολογική διαδικασία. Η άσκηση και η κατανάλωση άφθονου νερού σε αυτό το στάδιο συμβάλλουν στο θελτιστικό αποτέλεσμα χωρίς να χρειάζεται να κάνουμε δίαιτα. Η θεραπεία γίνεται ως εξής: Ο γιατρός εφαρμόζει τις κεφαλές ψύξης της συσκευής τοπικά στο λιπώδη ιστό, εκείνες τον αναρροφούν εντός του ψυχρού θαλάμου για διάστημα 45'-60' (φάση 1) και κατά τη χρονική αυτή περίοδο επιτυγχάνεται ισχυρότατη ψύξη έως -9° C (φάση 2). Τα λιποκύτταρα κρυσταλλοποιούνται (καταστρέφονται) και αποβάλλονται μέσω της φυσιολογικής διαδικασίας εντός 60-90 μηνών (φάση 3).

Η κρυολιπόλυση Clatuu υπερέχει έναντι άλλων συσκευών, γιατί παρέχει τρισδιάστατη και ομοιόμορφη ψύξη σε όλη την επιφάνεια της προβληματικής περιοχής



μέσω ειδικών πλακών (πατενταρισμένη τεχνολογία) και κεφαλών διαφορετικών μεγεθών που εφαρμόζουν σαν γάντι στις δύσκολες ζώνες. Τα πρώτα αποτελέσματα εμφανίζονται μέσα σε 20 πημέρες, ενώ το τελικό ολοκληρώνεται σε διάστημα 3 μηνών. Ανάλογα με την έκταση του προβλήματος, η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί έπειτα από 3 μήνες, αν και συνήθως απαιτείται μία συνεδρία. Οι παρενέργειες είναι σπάνιες και περιλαμβάνουν κυρίως μελανίες που υποκωρούν σε 3-7 ημέρες. Η διαδικασία δεν συνιστάται σε εγκύους, ασθενείς με δερματικές παθήσεις, κρυοσφαιριναιμία, διαταραχές στην ππκτικότητα του αίματος και το σύνδρομο Raynaud. Η κρυολιπόλυση μπορεί να συνδυαστεί με ακουστικά κύματα, όταν συνυπάρχει κυτταρίτιδα.

### Ακουστικά κύματα (Shock Waves) για την κυτταρίτιδα

Πρόκειται για μηχανικά-πυκτικά κύματα, τα οποία προσφέρουν εμφανή και μετρόσιμα αποτελέσματα διαρκείας κατά την κυτταρίτιδα, αλλά και σύσφιγξη. Έχει αποδειχθεί πως η θεραπεία θελτιώνει τη μικροκυκλοφορία (στα αγγεία και τη λέμφη) και ελαχιστοποιεί τα οιδήματα

από την κατακράτηση των υγρών που ευθύνονται για την εμφάνιση της ώψης του φλοιού πορτοκαλιού. Επίσης επιταχύνει το μεταβολισμό, προκαλεί κατακερματισμό του λίπους και αυξάνει τη διαπερατότητα των κυτταρικών μεμβρανών. Τέλος, ενεργοποιεί τα Βλαστοκύτταρα, που απελευθερώνουν αυξητικούς παράγοντες. Όλες αυτές οι βιολογικές διεργασίες θελτιώνουν την ελαστικότητα του συνδετικού ιστού και καταπολεμούν αποτελεσματικά την κυτταρίτιδα. Επίσης μειώνεται η έκταση της προβληματικής περιοχής. Τα ακουστικά κύματα, μέσω της ειδικής κεφαλής, εφαρμόζονται ανώδυνα και με απόλυτη ασφάλεια σε μηρούς, γλουτούς, κοιλιά και μπράσα, ενώ απαιτούνται 6-12 συνεδρίες διάρκειας 30'-60', 1-2 φορές την εβδομάδα.

### Σεμίνα Παπανικολάου,

Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος, εξειδικευμένη στην Επεμβατική και Αισθητική Δερματολογία-Laser

**Ευγενία Δρεκόλια**, Δερματολόγος-

Αφροδισιολόγος, εξειδικευμένη στα Laser και στην Αισθητική Δερματολογία ▷