

# Korak do savršenog tijela

Ljeto je već na izmaku, no sada je trenutak za početak razmišljanja o koracima koje treba poduzeti ako ova ljeta niste bili zadovoljni izgledom svojega tijela



**Prof. dr. sc. MISLAV GJURIĆ**, renomirani otorinolaringolog s dugogodišnjim iskustvom, plastični kirurg glave i vrata

U Poliklinici Sinteza nudi se jedinstven i sveobuhvatan koncept za uspjeh u borbi za savršen izgled. Pacijentima je na raspolaganju tim liječnika i stručnjaka koji će u zajedničkom radu ponuditi najbolje rješenje - prof. dr. Mislav Gjurić i doc. dr. Davor Mijatović zaduženi su za estetsku kirurgiju i lasersku lipolizu, dr. sc. Donatella Verbanac za medicinsku dijetetiku, a dr. med. Jeannette Gjurić za anesteziju, akupunkturu i mezoterapiju.

Spektar usluga ispunit će želje i najzahtjevnijih pacijenata. Liječnici redovito odlaze na edukacije i kongrese u inozemstvo te prate najnovije trendove na području estetske medicine. Na licu su najčešće operacije spuštenih kapaka, korekcije nosa i uši-

ju i minifaceliftinga. Danas se primjenjuju minimalno invazivne operacije kombinirane sa preparatima hijaluronske kiseline. Na taj se način omogućuje brz oporavak koji je pacijentima sve važniji.

Na tijelu su najčešći zahvati odstranjivanja masnog tkiva, a kod žena i korekcije grudi.

Želja za boljim izgledom u žena i muškaraca sve više je izražena, a specifičnost zahtjeva u oblikovanju tijela dovela je do razvoja novih metoda koje omogućuju liposkulptiranje. Za razliku od poplave mnogobrojnih tretmana i hitova kratkog trajanja koji se nude u obliku kožnih krema za mršavljenje - skidanje masnog tkiva ili površinskih tretmana u kozmetičkim salonima i salonima za masažu, jedino

laserska lipoliza i liposukcija efikasno odstranjuju masno tkivo i zatežu opuštenu kožu te pozitivno djeluju na celulit.

U usporedbi s klasičnom liposukcijom, primjena lasera predstavlja znatan napredak, jer laserska energija uzrokuje pucanje masnih stanica koje se pretvaraju u emulziju i istovremeno uzrokuje reorganizaciju kolagena i zatezanje kože. Zahvat se vrši u lokalnoj tzv. tumescentnoj anesteziji i osoba odmah nakon zahvata odlazi kući. Postupak je siguran, a mogućnost komplikacija znatno smanjena.

Idealni kandidati za lasersku lipolizu su zdrave osobe normalne tjelesne težine s lokalnim nakupinama masnog tkiva koje se nisu smanjila nakon dijetete ili vježbanja. Tretiraju se područja

Poliklinika Sinteza  
Folnegovićeva 1c, Zagreb  
Tel: 01/5005970  
www.poliklinika-sinteza.hr



**Dr. sc. DONATELLA VERBANAC** - medicinska dijetetika i dijetoterapija



**Doc. dr. DAVOR MIJATOVIĆ** - estetska i plastična kirurgija



**Dr. med. JEANNETTE GJURIĆ** - anestezijologija, kineska medicina i mezoterapija

nazolabijalne brazde, podbradak, vrat, koljena, trbuh, struk, pubis, bokovi, natkoljenice, i ginekomastija (muške grudi). Većinom je dovoljan jedan tretman po regiji, koji traje 1-2 sata. Nakon tretmana bol i otečenost

su minimalni. Preporučuje se jedan ili dva dana mirovanja, no manje zone ne zahtijevaju nikakav oporavak. Rezultat je vidljiv odmah nakon zahvata s postupnim poboljšavanjem u sljedećim mjesecima. Nošenje stezni-

ka nakon tretmana je znatno skraćeno, a primjena limfne drenaže u postoperacijskom tijeku ubrzava oporavak. Laserskom lipolizom moguće je korigirati nepravilnosti kože nastale nakon standardne liposukcije.

Identična laserska tehnika, također se koristi u trajnom rješavanju problema prekomjernog znojenja, koje neke ljude dovode u veoma neugodne situacije (Laser Sweat Ablation). Zasniva se na laserskom uništavanju znojnih žlijezda ispod pazuha, a zahvat se vrši u lokalnoj anesteziji. Ožiljci koji pritom nastaju gotovo su nevidljivi, a znojenje u tom dijelu tijela trajno je smanjeno jer su znojnice odstranjene. U većini slučajeva dovoljan je jedan tretman, a stupanj smanjenja znojenja ovisi o energiji lasera koja se smije aplicirati ovisno o individualnoj strukturi kože i potkožnog tkiva. Zavoj ostaje 24 sata nakon zahvata, a slijedi redovita dnevna higijena pazuha vodom i sapunom, te mazanje kremom. Bude

li nužno, tretman se bez ikakvih problema može ponoviti nakon tri mjeseca.

U idealnim se slučajevima tretmani podrže i pravilnom prehranom, a ako na početku imate problema s provedbom Vašeg plana, pomoći će vam akupunktura.

Najbolja je ona dijeta koja će osigurati unos svih nutritivnih komponenti u odgovarajućim omjerima, ali s manjim brojem ukupnih kalorija.

Omjer prisutnih ugljikohidrata, masti i proteina tijekom dana mora ostati stalan, a iznosi: 55-60% ugljikohidrata; 30-35% masti i 10-15% proteina. Naravno, uz te spojeve organizam mora dobiti neophodnu količinu vitamina, minerala i vode. Time smo zaokružili osnovne potrebe i možemo biti sigurni

## Osnovna pravila za gubitak suvišnih kilograma

- Prvo pravilo govori o tome da je za mršavljenje potrebno jesti manje (ali nikada ne smijemo ukupni broj dnevno unesenih kalorija smanjiti ispod 1000 kcal/dan ili 4180 kJ/dan, osiguravajući organizmu i sve potrebne nutritivne komponente; bjelancevine, masti, šećere, vodu, minerale i vitamine), ili povećati utrošak energije zadržavajući nepromijenjen unos kalorija hranom.
- Drugo pravilo kaže da je bolje jesti manje, ali češće tijekom dana (zajutak, užina ili marendica, ručak, poslijepodnevna užina, večera), nego se do slocke prejesti jednom ili dvaput dnevno. Na taj se način, konzumiranjem malih i čestih obroka, oslobađa opasnosti pojave osjećaja prekomjerne gladi, te se obroci uzimaju paralelno s utroškom energije potrebne za obavljanje tjelesnog rada, a i za samu razgradnju hrane troši se znatno veća količina energije, budući da se organizmu daje vremena i točno određena, pogodna količina namirnica za dostatnu i pravilnu razgradnju svih nutritivnih komponenti. Uzimanjem jednog obroka u kojem je sadržana cjelokupna dnevna potreba za energijom (cjelokupni kalorijski unos) dolazi do pohrane raznih metabolita koje se ne mogu adekvatno razgraditi jer biokemijski enzimski sustavi bivaju zasićeni, pa organizmu preostaje samo jedna mogućnost - da te tvari pretvara u rezervnu mast. Na taj način nastaju trajni depoziti masnog tkiva.
- Treća se postavka odnosi na probavu. Dobra probava neophodna je premisa koja mora biti zadovoljena ako se želi osigurati pravilan unos (asimilacija) hranjivih tvari putem crijeva. A jedno od osnovnih pravila za osiguravanje pravilne probave glasi: jediti polako i smireno. Potrebno je dugo i potpuno sažvakati hranu u ustima, te ostaviti barem petnaestak minuta za opuštanje nakon jela. Tek tada može se nastaviti s obavljanjem svakodnevnih poslova na radnom mjestu ili u kući.

da smanjivanjem ukupnih kalorija tijekom dana nećemo nanijeti štetu našem organizmu jer će osnovne nutritivne komponente dobiti u uravnoteženim omjerima. Svakako treba dodati da se uspjeh neke redukcijske

dijete više naglašava i postaje očitiji ako uz smanjeni unos kalorija dolazi i do njihove veće potrošnje. Stoga je u program gubitka suvišnih kilograma uputno uključiti i umjerenu tjelesnu aktivnost.