

AFTONBLADET

# Kropp & hälsa

Stor guide till TJEJMILEN!

SÄLJS MED AFTONBLADET TIS-ONS 19-20 AUG 2008 ● PRIS 10 KR

## GÅ DIG SMAL!



Emma Wiklund: "Mina 8 bästa kom-igång-tips"

MAXA DIN POWERWALK:

- Så bränner du mest fett
- 4 veckors program



Madelene, 34: "Kilona rasade efter två veckor"

## Höstens hetaste hår!

✓ Färgerna ✓ Klippen ✓ Produkterna



BÄSTA ÖVNINGARNA FÖR DIN ONDA RYGG

Säljs endast ihop med Aftonbladet  
80819  
7 388163 701006

# Bort med hängenget – utan kniv

**Snabbt uppstramande metoder som faktiskt fungerar**



Längtar du efter rumpa och lår utan hudbristningar eller celluliter? Nu finns det relativt snabba metoder för den som inte vill lägga sig på operationsbordet.

Foto: COLOURBOX

## Olika sätt att få lenaste huden

### Fraxel

**Så fungerar det:** Punktbehandling där lasern enbart behandlar den bit av huden som är skadad. Varje liten laserpunkt når djupt ner i huden och stimulerar ny kollagenbildning och ökad elasticitet.

**Bra mot:** Slapp hud, stretchmarks.

**Pris:** Cirka 8 000 kr/behandling beroende på områdets storlek. Kräver flera behandlingar med cirka en månads mellanrum. Färdigt resultat syns först efter cirka ett halvår.

**Biverkningar:** Rodnad och svullet i området några dagar.

**Mer info:** www.stureplanskliniken.se

### Fractional

**Så fungerar det:** På varje centimeter av det behandlade området avges ett stort antal laserstrålar. Hudcellerna runt dessa områden trigger igång en läkningsprocess.

**Bra mot:** Slapp hud, stretchmarks.

**Pris:** Cirka 8 000 kr/behandling beroende på områdets storlek. Kräver flera behandlingar med cirka en månads mellanrum. Färdigt resultat syns först efter cirka ett halvår.

**Biverkningar:** Inga. Vid sällsynta fall enstaka blåsor som försvinner efter några dagar.

**Mer info:** www.eriksbergskliniken.se

### Velashape

**Så fungerar det:** Djupmassage med en kombination av radiovågor och rött ljus. En vidareutveckling av VelaSmoothen men med mycket högre energinivåer.

**Bra mot:** Slapp hud, celluliter, fettdepåer.

**Pris:** Cirka 2 000 kr/gång beroende på områdets storlek.

**Biverkningar:** Nej.  
**Mer info:** www.akademikliniken.se

### Tei system

**Så fungerar det:** Elektronisk muskelstimulering som kombinerar muskelstimulering och infraröd värme. 45 minuter ska motsvara 6 timmars styrketräning.

**Bra mot:** Celluliter, slapp hud, fettdepåer, cirkulationsproblem, ömma muskler, fibromyalgi, stress, låg förbränning.

**Pris:** Ca 650 kr/gång. Kräver cirka 8–10 gånger med ett par dagars mellanrum.

**Biverkningar:** Nej.  
**Mer info:** www.slanksund.se

### Slipp hängenget och strama upp huden – utan kniv.

**Nu finns nya metoderna som tar bort överflödigt skinn på lunchen och ger en föryngring utan ärr.**

Det pågår en revolution inom hudvården. Slapp hud stramas upp, stretchmarks bleks, celluliter minskas, fettdepåer smälts och hängande magar tajtas till.

Utan kirurgi och lång rehabiliteringstid. Även om vi är långt från samma snabba och effektiva resultat som vid den klassiska kirurgin så har de nya metoderna med laser, radiovågor och infrarött ljus gett resultat man bara kunnat drömma om för några få år sedan utan invasiva ingrepp – och det helt utan ärr.

### Laser först

Först ut var lasern som dök upp redan för 20 år sedan, då med långt ifrån samma avancerade teknik som i dag.

Nu kommer allt fler metoder

som baseras på radiovågor, RF, som bygger på en annan del av det elektromagnetiska spektrumet. Till skillnad från laser, som absorberas av pigmentcellerna och behandlar hudens yta (chromophores) så baseras RF på värme, där huden hettas upp på djupet samtidigt som den kyls ner för att förhindra brännskador.

– Vi har haft otroligt fina resultat med nya Velashape som både reducerar fett, minskar celluliter och stramar upp hud, säger Annica Carlsson, operativt ansvarig på Akademikliniken Skin science center.

### När två centimeter

Velashape är en fyrastegsteknologi bestående av infrarött ljus, radiovågor som når ett djup på två centimeter ner i huden, vacuumsug och massage och har precis lanserats på den svenska marknaden. Den är det enda systemet i världen som fått

ett godkännande från Amerikanska läkemedelsverket FDA gällande fettreducering och på fyra behandlingar har den minskat omfånget hos patienter med mellan 2-7 centimeter. I behandlingen

värms huden upp till upp till 45 grader och ju högre temperatur, desto bättre blir effekten.

Men VelaShape är långt ifrån ensam på marknaden när det gäller nya teknologier.

### Reducerar fett

En annan metod som använder sig av radiovågor är nya metoden Triollar och som också ska reducera fett och strama upp huden, då med hjälp av enbart radiovågor.

Metoderna Titan och ILS Skin tightening använder sig av enbart infrarött ljus, Tei system med elström.

### Fantastiska resultat

Fraxel och Fractional är två av de senaste lasermetoderna på marknaden, båda med fantastiska resultat på huden såväl när det gäller celluliter som ärr och stretchmarks.

– Fraxel är överlägsen när det gäller reducering av både rynkor och stretchmarks. Visst känns det lite under behandlingen och man måste ha viss bedövning, men man kan gå tillbaka till jobbet direkt och det räcker ofta med 3-4 behandlingar för ett fint resultat, säger Pyra Haglund vid Stureplanskliniken.

Tidigare har överflödigt hud bara kunnat tas bort kirurgiskt genom att skära bort överskottshuden, vilket är en stor operation som ger fula ärr och lång rehabilitering.

Celluliter och stretchmarks är fortfarande svårbehandlade men flera av de nya metoderna har gett förbluffande resultat med

**"Det räcker ofta med 3-4 behandlingar"**

jämnare hudytta och betydligt blekare ärrvävnad.

– Det går aldrig att få bort dem helt, men det går att få

en ordentlig förbättring i de flesta fall, menar Pyra Haglund.

Samtliga metoder kräver flera behandlingar och i vissa fall behövs en behandling då och då för att bibehålla resultatet.

### Ganska höga kostnader

Priserna är dock än så länge ganska höga för de mest effektiva metoderna och en kur ger ungefär samma kostnad som ett kirurgiskt ingrepp.

Men det är det värt, menar Karin Oja Julander, klinikchef på Eriksbergskliniken som jobbar främst med lasermetoden Fractional:

– Fördelarna är så många. Du slipper bli sövd, du slipper genomgå ett stort kirurgiskt ingrepp och det blir heller inga ärr eller biverkningar.

Petra Weiss

### Velasmooth

**Så fungerar det:** Djupmassage med en kombination av radiovågor och rött ljus. Föregångaren till VelaShape.

**Bra mot:** Slapp hud, celluliter, fettdepåer.

**Pris:** Ca 850 kr/gång. Kräver cirka 8 gånger med ett par dagars mellanrum.

**Biverkningar:** Nej. Man ska helst inte vara solbränd och heller inte ha åderbräck eller alltför många ytliga kärl.

**Mer info:** www.genilab.se

### New-life

**Så fungerar det:** Imiterar kroppens egna naturliga processer genom att sända ut fördefinierade elektropulser till musklerna via nervsystemet.

**Bra mot:** Slapp hud, muskeltoning, fettdepåer, lymfdränage.

**Pris:** 750 kr/gång. Kräver cirka 12 behandlingar med ett par dagars mellanrum.

**Biverkningar:** Nej.  
**Mer info:** www.dinsalong.se

### Tripollar

**Så fungerar det:** Ger en selektiv dubbel värme genom radiovågor, allt i en och samma applikator utan kylning eftersom värmen fokuseras endast till området som ska behandlas.

**Bra mot:** Slapp hud, muskeltoning, fettdepåer, lymfdränage.

**Pris:** Ca 3 000 kr/gång. Kräver flera behandlingar.

**Biverkningar:** Nej.  
**Mer info:** www.wrinklefree.se

### ILS Skin tightening

**Så fungerar det:** En kraftig bindvävsstimulering uppnås via djupvärmning av huden ner till ett djup på 2-3 mm i kombination med en datorkontrollerad nedkylningsprocedur.

**Bra mot:** Slapp hud.

**Pris:** Cirka 5-8 000 kr/gång beroende på områdets storlek.

**Biverkningar:** Viss rodnad strax efter behandlingen. Kan kräva flera behandlingar med cirka en månads mellanrum. Färdigt resultat syns redan efter 6-8 veckor.

**Mer info:** www.devita.se

**Fridas lår minskade med 4 cm ▶**

## Frida, 32, testade nya Velashape:

# "Huden känns betydligt fastare och jämnare"

**På sex behandlingar med Velashape minskade Fridas lår med fyra centimeter.**

**– Framförallt känns huden betydligt fastare och celluliterna har minskat, säger Frida.**

Frida, 32, har testat allt på marknaden mot celluliter – inget har fungerat. En arbetskamrat tipsade henne om nya Velashape på Akademikliniken och med beach 2008 för dörren bestämde hon sig för att testa.

– Priset var visserligen lite högre än det jag testat tidigare, men min kollega hade hört att det hade gett fina resultat och det krävdes ju bara sex behandlingar så jag tvekade egentligen aldrig, säger Frida.

### En vidareutveckling

Velashape är en vidareutveckling av Velasmooth som i sin tur är en vidareutveckling av den klassiska Endermologie/LPG som är en djupare bindvävsmassage.

Behandlingen är en kombination av radiovågor och rött ljus och har fått godkännande av Amerikanska FDA, den amerikanska motsvarigheten till vårt läkemedelsverk, gällande fettreducering.

– Vi har sett väldigt fina resultat på celluliter och uppstramning av hud, säger Annica Carlsson, ope-

rativt ansvarig Skin science center på Akademikliniken.

### Sex gånger räcker

Till skillnad från LPG och Velasmooth ska det räcka med sex gånger för att ge ett bra resultat. Priset varierar beroende på hur stort område som behandlas och en behandling i veckan ges. Efter en behandlingsserie

**"Jag gjorde både baksidan av låren och rumpan"**

bör man underhålla resultatet en gång i halvåret.

– Jag gjorde både baksidan av låren och rumpan

så det blev ungefär 2 800 kronor per behandling och den pågick under cirka 30 minuter, säger Frida som tycker att det var en oväntat behaglig behandling.

### Avkopplande massage

– Visst var det varmt, upp till 44 grader, men det var en skön och behaglig värme och massagen kändes riktigt avkopplande så jag somnade nästan under tiden, säger Frida.

Efter sex behandlingar är det främst på hudens kvalitet hon märker skillnad.

– Den känns fastare och jämnare, mina gropar på låren är inte riktigt lika djupa och jag tycker rumpan fått ett lyft, säger Frida.

Petra Weiss



Frida är 32 år gammal och har provat det mesta för att få bukt med sina celluliter...



... och trots att det var lite dyrare än tidigare metoder så testade hon Velashape. Hon är nöjd med sin nya, fastare rumpa.

## Fler metoder som stramar upp

### Titan

**Så fungerar det:** Infrarött ljus hettar upp den del av huden som heter Dermis och åstadkommer en sammandragning av hudens elastin och kollagenstrådar samtidigt som det synliga hudlagret Epidermis kyls och skyddas.

**Bra mot:** Slapp hud.

**Pris:** 4 500 kr/gång. Kräver 2-4 behandlingar med cirka en månads mellanrum.

**Biverkningar:** Huden kan vara lite röd och svullen direkt efter behandlingen, något som försvinner ganska snart.

**Mer info:** [www.genilab.se](http://www.genilab.se)

### Tri-active

**Så fungerar det:** Huden stimuleras av sex laserstrålar som går djupt ner i huden samtidigt som huden svalkas genom kyla.

**Bra mot:** Celluliter, slapp hud, överskott av vätska

**Pris:** Cirka 700 kr/gång

**Biverkningar:** Nej.

**Mer info:** [www.strandkliniken.se](http://www.strandkliniken.se)

### Macrolane

**Så fungerar det:** Huden injiceras med macrolane – en icke-permanent filler som innehåller vatten och kroppsegen hyaluronsyra som stabiliserats.

**Bra mot:** Slapp hud, hudgropar, bröstförstoring, konturering, jämna ut ärr och ojämnheter.

**Pris:** Cirka 8 000 kr, beroende på områdets storlek.

**Biverkningar:** Nej.

**Mer info:** [www.stureplanskliniken.se](http://www.stureplanskliniken.se)