

HÖST-STARTA!

Recept för
livsglädje,
smalare midja
och starkare
ben

Så blir stjärnorna rynkfria

Kärlek

(just när du trodde du missat tåget)

- Vi blev kära efter 50, 60, 70, 80!
- Här finns de träffsugna!
- ...men hur får man det att hålla?

Författaren **Elsie Johansson**

JAG HAR FÅTT ETT NYTT LIV – ÄNTLIGEN SEDD OCH ÅTRÅDD!

MODE

Höst-modet:

Vi har valt det bästa
Kapporna du
kommer älska

HÄLSA

Ta kommandot
över ditt underliv

EKONOMI

Måste jag flytta
om maken dör
Jag vill få ut
arvet i förskott
hur gör man?

*Ett nummer
Med Extra Mycket HJÄRT*

Nr 10 September 2008
Pris 49:- inkl moms

Finland 7 EUR
Norge 58 NOK
inkl
moms



7 3884 15 404907



Stjärnornas rynk-laser är här!

En helt ny lasermetod, fraxellaseren, har snabbt blivit en storfavorit bland Hollywoodstjärnorna. Nu finns den i Sverige och allt fler upptäcker hur effektiv den är mot bland annat rynkor.

Av Cattis Grant Foto Ina Agency, IBL

● "Visa mig din uringning och jag kan säga vilken soltyp du är!"

Ja, tråkigt men sant. Det är solen som står bakom det mesta av hudens åldrande. Men ska vi undvika solen till varje pris? I USA har till exempel solfobin gått så långt att solskyddsfaktor 30 och 50 rekommenderas att bära under kläderna. Catharina Liljekvist, klinikchef på Ellipsekliniken i Stockholm tycker dock att vi ska försöka hålla en lite mer sansad balans. Visst är det bra med hög solskyddsfaktor men vi behöver vara ute och röra på oss i solljuset.

– Vi behöver exponeras för solen för den nyttiga D-vitaminens skull. Annars ligger vi i högriskzonen för bensörhet till exempel, säger hon.

Fraxellaser är en metod som med fördel kan användas på solskadad hud, menar hon. Men det gäller att ha realistiska förväntningar. I synnerhet när det gäller dekolletaget.

– Oftast har du mjuk och fin hud på själva bröstet. Så mycket kan vi inte föryngra hudområdet ovanför hos hängivna soldyrkare. Vi kan verkligen se vilken soltyp du är när vi ser ditt dekolletage.

Solskador, pigmentfläckar och rynk-hud på händerna är däremot lättare att behandla med exempelvis fraxellaser. Lika som fläckar, fina rynkor och linjer i ansiktet. Den djupa bekymmersrynkan försvinner däremot inte med laserbehandling. Där rekommenderas istället en filler som exempelvis Restylane.

– Men när det gäller fläckar är vi noga med att kontrollera dem först. Är det en sjuklig hudförändring ska man inte behandla med laser eller något annat som utsätter huden för påfrestningar. Kolla därför alltid att din klinik samarbetar med en hudläkare och att du får tillgång till en konsultation. På vår

klinik är vi dessutom alla legitimerade som sjukvårdspersonal. Det kravet ska du ha när du överväger behandling.

För Catharina och hennes kolleger på andra kliniker är ändå fraxellaser en välkommen nyhet på föryngringshimlen.

– Det är en säkrare och tryggare metod än forna tiders "fräsa bort-hud-lasrar". Och vi ser vilket bra resultat det blir efter bara några behandlingar. Men det gäller att behandlaren verkligen fått utbildning i att handskas med den.

Snabbaste resultatet, enligt Catharina, får du som har den skandinaviska lite ljusare huden. En mörkare hud innehåller mer pigment som reagerar på den inflammatoriska process som lasern sätter igång.

– En mörk hud ska behandlas skonsammare med flera och kortare behandlingar.

Vilket blir då resultatet?

– Rätt behandlad får du en fräschare och spänstigare hud och dina smårynkor slätas ut. Vi behandlar ju även acneärr och andra ärr men de kan aldrig helt försvinna. Det är viktigt att förstå var gränsen går för vad som kan göras, säger Catharina. Visserligen marknadsför skönhetsindustrin önskedrömmar om allt som går att behandla, men det väsentliga är att just din önskedröm är realistisk för dig. ●

M-kväll om
plastik!
Se sid 25.

Fraxel är poppis i Hollywood just nu. Det sägs att bland andra Bo Derek, snart 52, Demi Moore, snart 46, Ellen Barkin, 54, och Jane Fonda, snart 71 (!), använt metoden.



Fraxelfakta

1 VAD ÄR FRAXEL?

Till skillnad från traditionella lasrar som skalar av lager av huden sänder fraxeln mikroskopiska behandlingspunkter på ett litet område. Huden runt omkring förblir orörd. Den metoden innebär en mycket snabbare läkning än om hela huden blir behandlad samtidigt. Man utnyttjar kroppens naturliga läkningsprocesser för att skapa ny, friskare och mer elastisk vävnad som ersätter tidigare skadad hud. Varje liten laserpunkt eliminerar gamla pigmenterade hudceller från ytan men når också djupt ner i huden och stimulerar till ny kollagenbildning och ökad elasticitet.*

2 ANVÄNDS PÅ

Fraxellaser används främst för ansikte, dekolletage och händer.
Fungerar på: * Rynkor * Acne-ärr * Kirurgiska ärr * Hudbristningar * Åldersfläckar * Solfläckar * Melasma (bruna pigmentfläckar)

3 HUR GÅR DET TILL?

Du får en bedövningssalva på det område som ska behandlas. Sedan för behandlaren lasern, som ser ut som ett duschmunstycke, över huden samtidigt som den kyls ner med kall luft. Efter behandlingen kan du också få huden extra nedkyld för att undvika smärta. De allra flesta upplever att lasern gör ont under behandlingen men att det snabbt går över. Efter behandlingen kan du vara röd och svullen två till fem dagar. Vanligtvis behövs mellan två och fem behandlingar för ett mer varaktigt resultat. Behandlingarna upprepas med två till fyra veckors mellanrum.

4 HUR MYCKET KOSTAR DET?

Räkna med att betala mellan 5 000 och 6 000 kronor per behandling. Vissa kliniker erbjuder paketpris, fråga efter det!

5 VEM SKA JAG GÅ TILL?

De kliniker som använder fraxel-laser får specialutbildning av tillverkaren. Kom ihåg att kolla vad just din behandlare har fått för utbildning!

Källa: Stureplanskliniken, Ellipsekliniken





Maria, 52 år, Stockholm:

– Det var som en rejäl ansiktsbehandling

Maria var inte riktigt nöjd med sin hy. Hon provade fraxel och efter bara ett dygn såg hon skillnaden.

● Visserligen tyckte Maria att hon såg svullen ut den andra dagen efter den första omgången med fraxellaseren. Men bara ett dygn senare kunde hon börja se förändringarna i sin ansiktshud. Slätare och fräschare.

– Jag bestämde mig för att testa den här metoden efter det att en närstående person gjort det. Och jag såg vilket bra resultat hon hade fått. För att vara på den säkra sidan gick jag även till samma klinik som hon och till samma behandlare.

Maria säger att hon mest ville se lite fräschare ut. Att försöka få en 25-åringens hy igen var det inte tal om. För henne finns det ytterligare en fördel:

– Jag gillar inte att behöva lägga ner en massa arbete på att sminka mig för att se fräsch ut, säger Maria.

– Nu spar jag verkligen in den tiden och behöver inte tänka så mycket på hur jag ser ut. Jag tycker den här metoden

är perfekt, som en rejäl ansiktsbehandling.

Det blev tre behandlingar för Maria. Hon planerade noga in dem så de skedde på torsdagar. Dagen efter jobbade hon hemma och efter helgen kunde ingen se på henne att hon gjort något särskilt med sitt ansikte.

– Visst blev jag öm och svullen och för mig var det värst på andra dagen. Sen blev huden jättefin.

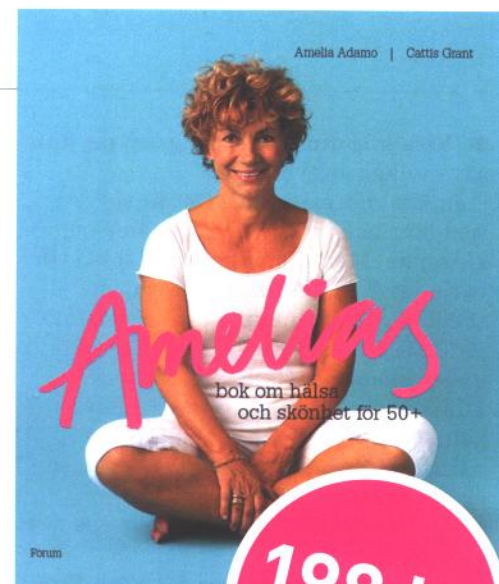
Själva behandlingen då? Gjorde det inte ont?

– Ja, det kändes ju lite som om någon snärtade en gummisnodd mot huden men det gick över snabbt.

En behandlingsomgång som Maria gjorde kostar ungefär 18 000 kronor. Hon tycker själv att det varit värt det:

– Absolut. Och jag kan tänka mig att göra om det om några år. ●

Fotnot: Maria har valt att vara anonym.



198 kr
+ porto (39 kr)

Köp Amelias skönhetsbok!

”När jag fyllde 50 bestämde jag mig. Inte en uppskjutar-dag till”

Amelia Adamo och medförfattaren **Cattis Grant** har skrivit en praktisk, rolig och användbar bok för 50-pluskvinnan som vill må bra och se bra ut. **Köp den** via M för endast 198 kr + porto (39 kr).

Gå in på **www.m-magasin.se** och beställ ditt exemplar!