

Med en ny lag på plats, som bland annat reglerar vem som får utföra behandlingar, är det numera säkrare att besöka skönhetskliniken.

LITE PIGGARE OCH SLÄTARE

på lunchen

Jämnare hy, piggare blick eller en skarpare käklinje – med ett lätt lyft är det möjligt. Efterfrågan på snabba skönhetsbehandlingar har ökat på sistone, och alla videomöten pekas ut som en förklaring. Läs om de senaste trenderna!

AV LINNEA ÖST FOTO: SHUTTERSTOCK

● Skönheten sitter på insidan, sägs det, men att trivas med sitt yttre gör också sitt för välbefinnandet. De senaste 18 månaderna har inneburet munskydd, social distansering och (för många) att hemarbete. Därför har sociala medier varit ett allt viktigare fönster mot omvärlden. Resultatet är en ökad efterfrågan på behandlingar som smickrar våra ansikten på datorskärmerna. I branschen kallas det "zoom-effekten" eller "the zoom boom" eftersom alla digitala möten innebär ökat fokus på den egna ansiktsbildningen. Många kliniker arbetar nu på högvarv med lätta injektionsbehandlingar och diskreta lyft.

En annan stor trend är så kallad kroppsskulptering. Allt fler upptäcker att de kan åtgärda områden som träning inte påverkar. En intressant ny metod på detta område är Emsculpt body där elektromagnetisk energi motionerar musklerna, bygger upp muskelfibrerna och samtidigt bränner fett.

Celluliter har alltid ansetts svårbehandlade, men en injektionsmetod som heter Sunecos cell ändrar på det och kan rå på de envisa groparna och ojämnheter – läs mer på sidan 102.

Föredrar du hemmabehandlingar, men vill ha något mer än ännu en fuktgivande sheet-mask? Många hudterapeuter väljer att boosta sina ansiktsbehandlingar med olika apparater, och en del finns även för hemmabruk. Två kända exempel är manickerna Nuskin och Foreo bear som stramar upp huden med hjälp av mikroström. Nytt för i år är hemma-ljusterapi med en ansiktsmask där inbyggda LED-lampor ökar hudens spänst, lyster och glow (läs mer på sidan 100).

Årets största nyhet är ändå att Sverige äntligen fått en lag som skjutsar bort oseriösa och inkompetenta behandlare från skönhetsmarknaden. Sedan den 1 juli i år får endast läkare

och tandläkare med relevant specialistkompetens utföra skönhetsoperationer. Den som gör trådlyft, filler- och botoxinjektioner måste vara läkare, tandläkare eller legitimerad sjuksköterska. Dessutom måste klinikerna nu ha patientförsäkring, vilket ökar chansen till ersättning om något skulle gå på tok.

Är du intresserad av en estetisk behandling? Oavsett hur stort eller litet ingrepp gäller samma grundregler: Gör din research ordentligt!

”Digitala möten har gjort oss mer fåfänga”

Skönhetsbehandlingar är aldrig gratis så fall inte för lågpriskliniker och rabatter, utan fråga dig: Varför är det så billigt? Hos seriösa utförare gör du alltid en konsultation och får information om det resultat just du kan förvänta dig, vad det kostar och de risker som finns. Du får dessutom betänketid.

Tänk på att det är du som väljer, och du som betalar. Klokast är alltid att lägga pengarna på en erfaren och utbildad person som kan sitt jobb. Något annat har du inte råd med. ●

3 behandlingstrender

- 1. MINI-INJEKTIONER**
Minimala droppar hyaluronsyra injiceras ytligt under huden i syfte att fräscha upp och maxa din glow, och det fungerar som en lysterbehandling inifrån.
- 2. KROPPSSKULPTERING**
Smalare midja, plattare mage och/eller lyft rumpa – allt detta kan de nya skulpterande metoderna hjälpa

till med, tack vare elektromagnetisk energi eller frysbehandling med rörliga munstycken.

- 3. SMARTA SKÖNHETS-APPARATER**
Det kommer allt fler små, säkra och lätthanterliga skönhetsapparater som använder mikroström eller LED-ljus för att strama upp huden, både på salong och för hemmabruk.

Här är din checklista

- 1. KONSULTATION**
Be alltid om en konsultation för att få veta bästa behandling för just dig. Fråga om eventuella risker, hur länge resultatet varar och vad det kostar.
- 2. RÄTT BEHANDLARE**
Är behandlaren utbildad och kunnig på den behandling du vill ha?
- 3. FÖRSÄKRINGSCHECK**
Kolla att salongen har en aktuell patientförsäkring.
- 4. FUNDERA**
Fundera noga över dina förväntningar och varför du vill göra ingreppet.

LJUSBEHANDLING
OCH TRÅDLYFT »»

Vi har testat:

Höstens snabba lunch-behandlingar

✓Ljusmask hemma ✓IPL ✓Trådlyft ✓Aknekur ✓Cellulitbehandling ✓Estetiska injektioner

Vill fixa: Trött hud

Metod: Ljusterapi med LED-mask hemma

Christel, 47:
– Jag hade hoppats på större skillnad

Salongsbesök hör till mina skönhetsrutiner, men jag har inte testat ljusterapi tidigare. Jag bryr mig inte så mycket om fina linjer, men vill gärna ha spänstigare hud. Därför har jag använt den här LED-masken under en månad, varannan dag i tio minuter. Man kan gå runt med masken, men det är skönare att vila under tiden.

Christel tycker: "Huden är visserligen fastare och spänstigare men jag hade hoppats på en större skillnad. Jag lägger hellre pengarna på hudterapeutens behandlingar än på en LED-mask."

FÖRE



Christel tyckte att hennes hud såg trött ut.

EFTER



Huden känns spänstigare, men effekten är marginell.

Så funkar det: Ansiktsmasken av stadigt, flexibelt silikon har totalt 60 infallda dioder som belyser huden med rött och Nir (near infra red) LED-ljus. Masken ger samma effekt som stora ljusterapimaskiner för professionellt bruk. Kliniska studier visar att rött och nära infrarött ljus (633 respektive 830 nm) kan öka produktionen av elastin och kollagen (som påverkar hudens spänst och utseende), stimulera blodcirkulationen samt ge huden mer spänst och minska rodnader.

- + Enkel att använda.
- Kräver regelbundenhet. Vår testare upplever ingen större effekt.

Att tänka på före: Huden ska vara ren, exfolierad och torr.

Att tänka på efter: Inget särskilt.

Hur ofta: Varannan dag under en månad, sedan var tionde dag.

Tidsåtgång: 10 minuter.

Kostnad: 4 195 kr.

Var: MM skincare, Mmskincare.se.

Mer info: Dermapenworld.com.

Vill fixa: Tydligare käklinje

Metod: Trådlyft

Malin, 48:
– Hela ansiktet fick ett lyft

De senaste åren har min käklinje blivit alltmer otydlig. Jag har inte riktigt känt igen mig själv. Läkaren som utförde lyftet placerade två trådar, så kallade V-softlift, under huden längs varje käkben. Det gick snabbt och kändes knappt. Trådarna är helt osynliga men den uppstramande effekten märks på sekunden. Det är verkligen som att vrida klockan tillbaka."

Malin tycker: "Mina käkben har fått en tydligare linje. Ändå blir intrycket att hela ansiktet har fått ett diskret lyft. Jag är vansinnigt nöjd med resultatet!"



FÖRE



Malin upplevde att hennes käklinje blivit otydlig med åren.



EFTER



– Mina käkben har fått en skarpare linje.

Så funkar det: Behandlaren (läkare eller specialutbildad sjuksköterska) för in en nål och lägger tunna, kirurgiska specialtrådar under huden längs området som ska behandlas. När trådarna dras tillbaka fälls små v-formade hullingar ut, trådarna stannar i läge och området stramas upp. Produktionen av kollagen och elastin stimuleras också, med full effekt efter 8–12 veckor. Trådarna absorberas av kroppen med tiden.

Samma typ av trådar används för ansiktslyft. Bröstlyft kräver kraftigare trådar. Släta trådar tajtar upp små områden vid till exempel mungiporna.

- + Omedelbar effekt.
- Inte helt gratis.

Att tänka på före: Undvik Ipren och omega-3 veckan innan (på grund av att dessa preparat kan öka risken för blödning).

Att tänka på efter: Ta inte på området de första timmarna.

Hur ofta: Effekten håller i 1–2 år.

Tidsåtgång: Totalt 30 minuter på kliniken.

Vad kostar det: 9900 kr.

Var: Stureplanskliniken, Stureplanskliniken.se.

Mer info: Medicera.se.

Vill fixa: Ytliga kärl och rodnader

Metod: Ljusbehandling med Powerlite IPL



Ingrid ville bli av med ytliga blodkärl och rodnader.

EFTER



Efter två behandlingar har rodnaderna minskat.

Ingrid, 23:
– Äntligen är huden lugnare

Jag har alltid haft ytliga blodkärl och rodnader och i släkten finns rosacea. Därför lät den här IPL intressant. Nu har mitt ansikte, min hals och mitt dekolletage behandlats två gånger med en månads mellanrum. Ljusblitarna är obehagliga när ögonområdet behandlas, men inget är egentligen smärtsamt. Det är redan stor skillnad! Man blir lite solkänslig, men i höst fortsätter jag. Till dess är det spf 50, varje dag!"

Ingrid tycker: "Jag är så glad över min betydligt lugnare hy och att inte längre ha röda fläckar på kinderna."

Så funkar det: Powerlite 600 använder IPL, intensivt pulsat ljus, för att bland annat ta bort och förebygga brustna kärl samt stärka upp känslig hud. Behandlaren väljer ljusstyrka efter behov och låter ett filter i munstycket styra ljuset till det djup i huden som ska behandlas. Hudytan tar inte skada. Oftast rekommenderas två eller tre behandlingar med en månads mellanrum.

IPL är effektivt vid rosacea. Används även i hudföryngrande syfte, mot fina linjer, pigmenteringar och åldersfläckar samt för hårborttagning.

- + Snabbt resultat!
- Du behöver undvika sol under behandlingarna.

Att tänka på före: Sola inte fyra veckor före behandlingen

Att tänka på efter: Varken träning eller bastu på 24 timmar, ingen sol på tre dagar.

Hur ofta: En kur med tre behandlingar med minst fyra veckors mellanrum. Sedan en årlig underhållsbehandling.

Tidsåtgång: 90 minuter.

Kostnad: En kur kostar 9600 kr. Enstaka behandling 4000 kr.

Var: Nord clinic, Nordclinic.se.

Mer info: Powerlite.se.

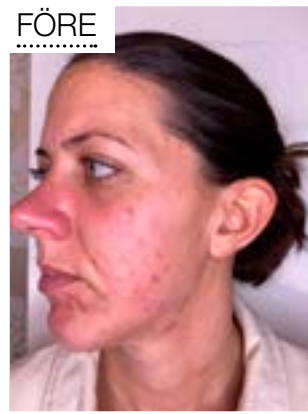
Vill fixa: Akne

Metod: ZO Skin-behandling med hemmaprodukter

Lena, 32: – Min akne är nästan borta!

”Jag bokade ett besök på en skönhetsklinik jag blivit rekommenderad för att försöka få ordning på min akne. Efter konsultationen fick jag en mild kemisk peeling på plats, som tog bort döda hudceller och tilltäppligheter. Jag gick hem med tre rengöringar och fyra krämer. Alla är enkla att använda och får min hud att må bättre och bättre.”

Lena tycker: ”Det är en stor skillnad mellan förr och nu. En enda behandling och sedan sex veckor med rätt produkter har verkligen gjort underverk. Det här fortsätter jag med!”



Lena har haft akne länge och testat det mesta.



– Skillnaden är stor efter sex veckor.

Så funkar det: ZO skin health har bland annat produkter som balanserar akne-hud. Varje kund får en grundlig konsultation där hudterapeuten analyserar huden och rekommenderar de produkter som passar bäst. Akne-kunder behöver mild rengöring samt exfoliering som minskar risken för tilltäppligheter. Återfuktning är också viktigt, men även ingredienser som reglerar talgproduktionen. Konsultationen kan avslutas med en ansiktsbehandling för att skapa bästa möjliga utgångspunkt.

- + Personligt anpassad rutin.
- Dyrt!

Att tänka på före: Var beredd på att följa instruktionerna noga.

Att tänka på efter: Ha rätt hudvård hemma.

Hur ofta: En startbehandling, uppföljning efter en månad.

Tidsåtgång: 45 minuter på salong, sedan hemmabehandling.

Kostnad: Startbehandling 1 095 kr, produkter cirka 6 000 kr.

Var: Pangea, Klinikpangea.se.

Mer info: Zoskinhealth.se.



Helen har haft celluliter sedan ungdomen.



Huden är betydligt jämnare.

Vill fixa: Slätare låren

Metod: Injektioner med Sunekos cell

Helen, 52: – Låren är slätare

”Mina celluliter kom redan i ungdomen. Trots att jag tränar mycket, äter rätt, peelar och masserar har de bara blivit fler och djupare. Jag har testat andra cellulitbehandlingar, men det blir bara dyrt.”

Helen tycker: ”Nu har jag gjort sex Sunekos cell-behandlingar på lårens baksida och det är stor skillnad mot förr. Det blir många stick varannan vecka, men gör inte ont alls. Jag är överlycklig och tycker att Sunekos är det bästa som hänt oss med celluliter.”

Så funkar det: Sunekos cell är en injektionsbehandling helt inriktad på celluliter. I vätskan finns hyaluronsyra, aminosyror samt bikarbonatsalter som samverkar och förstärker varandra för att motverka låg cirkulation och inflammationer som bidrar till att celluliter bildas. Samtidigt stimuleras också fibroblasterna som ökar kroppens produktion av kollagen och elastin. Resultatet är starkare, slätare hud med färre gropar. En annan form av Sunekos injiceras som antiage-behandling för ansikte, hals och dekolletage.

- + Enkelt och utan konvalescens.
- Ingen snabbfix. Flera behandlingar behövs.

Att tänka på före: Inget särskilt.

Att tänka på efter: Undvik träning och bastu i 24 timmar.

Hur ofta: En kur på 3–6 behandlingar varannan vecka, underhållsbehandling var 6:e månad. Eventuellt ny kur inför sommarsäsongen.

Tidsåtgång: Cirka 15 minuter.

Kostnad: En kur om 3 behandlingar, 7 000 kr. 6 behandlingar, 12 000 kr.

Var: Entouch by Annika Harlén, Stockholm, Entouch.se.

Mer info: Sunekos.com.

Vill fixa: Bekymmersrynkan

Metod: Estetiska injektioner

Nina, 34: – Jag ser piggare ut!

”Att ha en rynka mellan brynen ligger i släkten, men det är tråkigt att alltid se trött och sur ut. Jag vill inte att den ska bli ännu djupare, utan var ute efter en väldigt diskret uppfräschning. Jag fick lite botox vid brynen så blicken blev vaknare, och en filler med hyaluronsyra injicerades i läppkonturen. Resultatet är så naturligt, och huden har fått mer glow.”

Nina tycker: ”Nu ser jag piggare ut, och känner mig därför gladare. Resultatet är så naturligt och jag tycker även att huden har fått mer glow. Det här fortsätter jag med.”

Så funkar det: I 30-årsåldern börjar kroppen bryta ner kollagen och hyaluronsyra. Det gör att vävnaderna förändras och rynkor kan få oss att se arga och bekymrade ut, trots att så inte är fallet. Fillers med hyaluronsyra kan bygga volym och skapa harmoni i ansiktet, och de muskler som ger bekymmersrynkor mellan brynen kan dämpas med botulinumtoxin, som till exempel botox. Här har man använt en kombination, med botox mellan brynen och filler i överläppens kontur.

Viktigt är att behandlingen inleds med en grundlig konsultation där kundens önskningar framgår och behandlaren berättar om de metoder som finns och förväntat resultat.

- + Naturligt resultat.
- Risk för blåmärken.

Att tänka på före: Anlita legitimerad läkare eller sjuksköterska.

Att tänka på efter: Inte träna på 24 timmar efteråt.

Hur ofta: Påfyllning av filler efter 3–4 månader, botox efter 3–6 månader.

Tidsåtgång: 30 minuter.

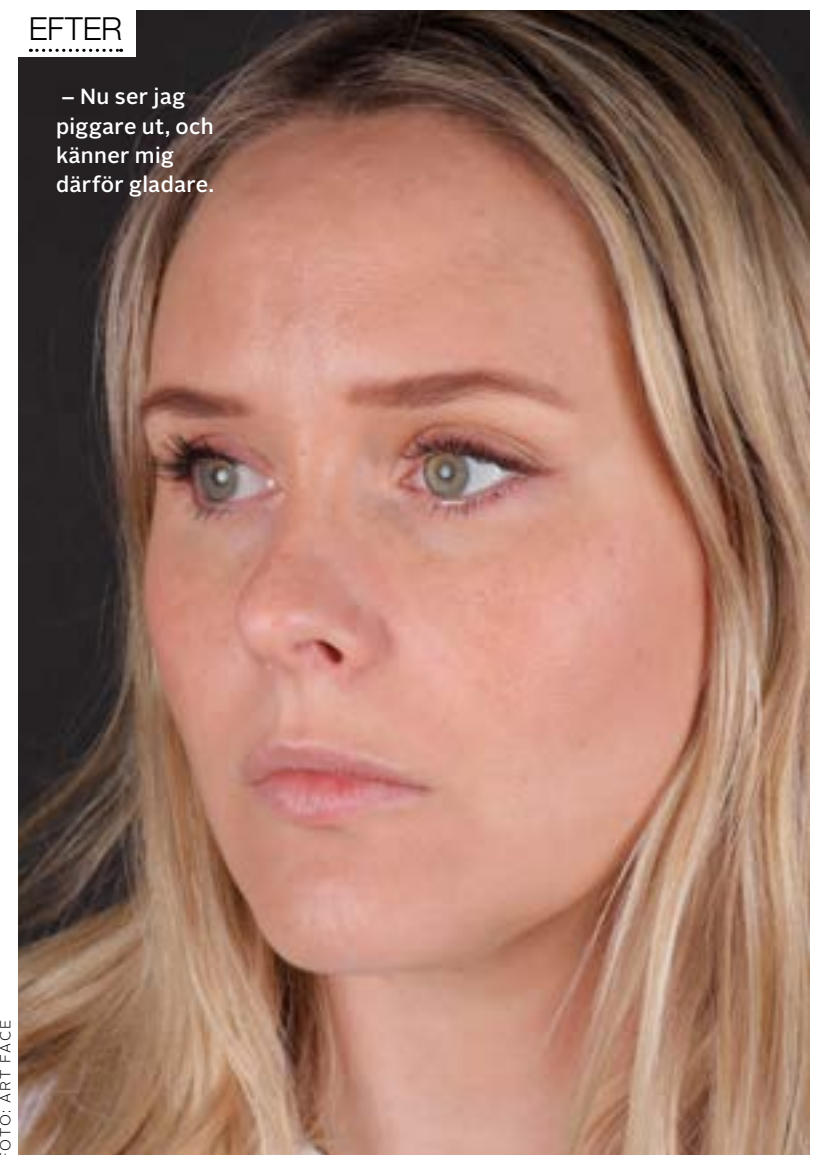
Kostnad: 8 300 kr.

Var: Art face, Artface.se.

Mer info: Restylane.com, Botox.com.



Nina ville bli av med sin bekymmersrynka.



EFTER

– Nu ser jag piggare ut, och känner mig därför gladare.