

Quick fixes

Smarta och snabba lösningar på dina vardagsproblem.

AV PINGIS HADENIUS ILLUSTRATION JOSEFINA SANDBERG





Svettig, slapp eller huvudvärk? Botox* är inte bara en estetisk skönhetspruta – även om de flesta vet att ansiktet, ögonen och halsen slätas ut och stramas upp på några snabba stick.

– Det många inte vet är att Botox i över 20 år använts inom sjukvården, säger **Pyra Haglund**, vd och grundare av Stureplanskliniken.

En Botoxbehandling ger bättre symmetri i ansiktet (du kan till exempel justera ojämnt sittande ögonbryn) och du ser piggare ut då ansiktet får mer spänst.

– Botox i ansiktes- och nackmuskler kan motverka spänningshuvudvärk och migrän. Det kan även få hand- och armhållssvett att helt upphöra. Botox är även effektivt vid tandgnissling då man kan behandla tuggmuskler, säger Pyra.

Eftersom en tunn nål används är behandlingen inte särskilt smärtsam. Ibland uppstår en lätt rodnad efteråt. Effekten kommer inom några dagar och sitter i 3-6 månader vid behandling av rynkor, spänningshuvudvärk och tandgnissling. När det gäller svettreduktion är effekten 4-15 månader.

Bländande vitt

Vita tänder är en statussymbol i USA. Du möter aldrig en offentlig person utan ett polerat leende. Vill du själv putsa upp tandraden, bege dig till Smile Stockholm på Biblioteksgatan 29. Här gör du en snabb och effektiv tandblekning på bara en kvart. Resultatet är lika bra som hos tandläkare men på mindre tid. Pris 1 500 kronor.

Svårt att somna?

Att lägga sig på en spikmatta gör att

kroppen slappnar av och stressande tankar försvinner. Prova 5-15 minuter i sängen innan läggdags och du somnar lättare. Spikmattor hittar du i hälsofackhandeln.

På spa finns djupavslappnande behandlingar som gör att du somnar lättare och sover djupare. Cupping (Skönhetsterapeuterna, 0702-38 90 06) känns som en blandning av massage och akupunktur. Metoden är djupverkande i muskelvävnaden vilket gör dig sömnig och mycket avslappnad.

Speed-styling

Christina Karlsson, Studiochef för OSIS i Sverige tipsar:

För självfallshåret: som vill ha en snygg spänstig lockighet utan produktkänsla – spraya igenom håret lite lätt med *BC moisture kick-spray conditioner*, så att lockarna får fukt och formas om. Applicera en liten klick *Curl Me Soft* jämnt i håret och kläm upp lockarna ordentligt. Använd en fön med tratt en kort stund så att man får in både volym och att lockarna får en snygg omformning.

För det raka håret: som vill ha en jämn glansig snygg yta utan att det känns tungt eller "flottigt" – applicera lite *Soft'n Straight* jämnt utöver längderna. Kamma igenom håret.

Gå sedan igenom håret lite snabbt med plattången, med hjälp av en kam. Spraya med *Session* som avslutning, underifrån så att frampartiet håller sin stadga hela dagen.

För det tunna fina håret: som vill få känslan av mer volym – pudra in *Dust It* i benor, som man gör parallellt med sin egen bena. Massera med finger-

”DU MÖTER ALDRIG EN OFFENTLIG PERSON UTAN ETT POLERAT LEENDE.”

topparna så att du får en "ruggigare" yta i botten, som en tupering. Detta ger volym hela dagen.

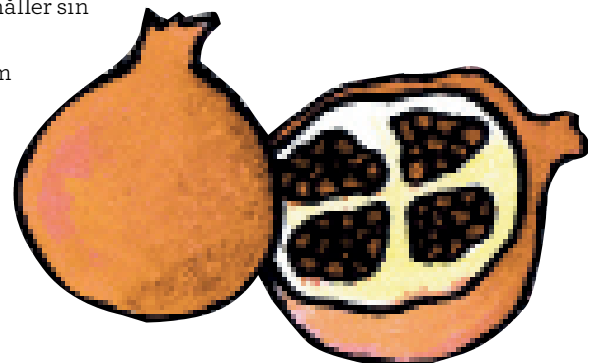
Trollspö

Quick Fix från Make Up Store, 275 kr, trollerar bort både porer och linjer från ansiktet.

Används som en primer, en grund innan foundation så att din makeup håller bättre och ser fräschare ut.

Speedy smooth

Slipp besöket hos skönhetsalongen, på tre minuter får du lena ben med *Veet in Shower* (89 kronor). Vill du ha ett mer hållbart resultat? Testa *Philips Lumea*, (cirka 5900 kronor) en hårbortagningsapparat som bygger på ljusbaserad teknik (IPL) som hindrar hårutväxt från rötterna och därmed håller huden len i veckor. **PFB**



*Botuliumtoxin är ett receptbelagt läkemedel som säljs under varumärkena Botox, Dysport och Azzalure. Behandlingen får utföras av läkare och i vissa fall av sjuksköterska på delegation från läkare.