

NR 2  
FEBRUARI 2013  
PRIS INKL  
MOMS 45-  
NOK 67  
€ 7.90

# MåBra

Största  
hälsotidningen!

*Ny succémetod!*

## Tappa 5 kilo

med 17-dagarsdieten!

**NATURLIGT GLAD!**

Hälsomedlen som  
botar depp och oro

**25** recept  
med GI-koll

**SOV GOTT  
VARJE NATT**

Enkel & effektiv metod



EXTRA BILAGA

## Nystart!

**68** knep som  
höjer hälsan  
& humöret

Fastare  
rumpa!  
3 suveräna  
övningar







Tre kvinnor,  
tre oväntade skönhetsingrepp...

# Gissa vad vi har lyft!

Tror du att så kallade skönhetsprutor bara används till läppförstoring och rynkborttagning? Cecilia, Asal och Kerstin har rättat till helt andra saker. På nästa sida kan du se vad!

AV VIVVI ALSTRÖM FOTO: JONAS BILBERG THINKSTOCK

"Nu är värken väck!" ►





**Cecilia Lind**

**Ålder:** 40  
**Yrke:** Produktchef  
**Bor:** Täby

## Fixat: Näsan och axeln

# Axeln blev smärtfri!

– Samma metod löste flera av min problem, säger Cecilia Lind.

**Cecilia lever** ett aktivt och sportigt liv. Så aktivt att hon fått en idrottsskada i ena axeln och dessutom lyckats bryta näsan tre gånger.

– Efter att jag brutit näsan blev den så platt att jag knappt kunde få ett par glasögon att sitta på plats. Skidglasögonen satt dåligt och simglasögonen läckte in vatten, säger hon.

Tack vare en kollega fick Cecilia höra talas om att man kan bygga upp näsan med hyaluronsyra. Det är ett kroppseget sockerämne som kan läggas in under huden längs näsryggen med en nål. Då blir näsryggen mer rundad och glasögonen sitter bättre på plats.

Även den onda axeln har behandlats med injektioner.

– Det finns en medicinsk hyaluronsyra som används mot artros och andra ledbesvär. Den lägger sig som ett smörjande pläster på insidan av leden. På mig har det funkade bra, jag är helt smärtfri i axeln nu säger Cecilia.

Efter cirka ett halvår bryts hyaluronsyran ner och man behöver då fylla på nytt. Innan dess hoppas Cecilia hinna med många roliga aktiviteter.

– I år har jag längtat extra mycket till skidsäsongen!

## Fixat: Tandköttet

# Nu vågar jag skratta

”Munnen den ska skratta och va glad”, heter det i den gamla barnvisan. Men det gällde inte Asal Feridianians mun. Inte ens på sin bröllopsbild vågade hon skratta. Hon log knappt, trots att hon var himlastormande lycklig.

– Jag undvek att le med öppen mun eftersom mitt tandkött syntes så mycket. På bilder såg jag alltid obekvämt och falskt ut, jag kände inte igen mig själv, säger hon.

Asal tänkte hela tiden på att dölja munnen, antingen med handen eller något annat. Och hon ansträngde sig för att inte le med öppen mun.

– Min tandläkare berättade att man kan klippa av strängen under överläppen så att den inte kan dras upp när man ler. Men jag ville inte skära eller klippa i munnen.

I stället löstes Asals problem med två små stick i vecken mellan näsa och mun. Medlet som användes heter Azzalure. Det är ett muskelförlamande ämne som gör att läppen inte dras upp så högt att tandköttet syns. Proceduren kallas Gummy Smile och innebär att man dämpar överläppens lyftmuskel.

Botulinumtoxin, som är det muskel-dämpande ämnet i Azzalure, kickar in lite i taget. Den fulla effekten kommer efter cirka en vecka och försvinner sedan efter drygt tre månader.

– För mig blev skillnaden stor efter bara tre dagar. Först kände jag mest att det stramade i överläppen, sedan kom den verkliga skillnaden: För första gången i mitt liv kunde jag le utan att visa hela tandköttet!

Nu slipper Asal springa och gömma sig när en kamera kommer i närheten av henne.

– Det är en enorm trygghet att slippa oroa sig för sitt leende, säger hon.

**Asal Feridianian**

**Ålder:** 29  
**Yrke:** Undersköterska och hudterapeut  
**Bor:** Tullinge

– Jag är vän med kameran numera, säger Asal Feridianian.





## Fixat: Benen

# Bullarna på knäna är borta

Med åren blev kjolarna längre och längre. Orsaken var Kerstins knän. Trots träning och sund mat fick hennes knän plötsligt en ny form: det bildades "bullar" på insidan av dem.

– Bullarna var omgivna av veck och allt hängde ner på insidan. Det spelade ingen roll att jag tränade mycket, det hjälpte inte alls. Tidigare hade jag jättefina knän, säger hon.

Kerstin hade ställt in sig på att dölja bullarna med byxor eller kjol. Tills hon av en slump fick höra att det går att behandla:

– Jag blev jätteglad när jag hörde att det faktiskt finns hjälp. Jag hade ingen aning om att man kunde släta ut just knäna.

I Kerstins fall handlade det om att ge benen en ny form med hyaluronsyra.

– Egentligen är jag närrädd, men som tur var kändes inte sticken alls. Behandlingen gick på några minuter, den var smärtfri och effekten syntes direkt, säger Kerstin.

Hon fick inte några biverkningar i form av blåmärken eller blödningar. Det hon fick var sina knän tillbaka!

– Resultatet blev jättefint och just nu ser jag fram emot nästa långsemester. Då tänker jag njuta lite extra av att gå på stranden barbent!

"Jag ser fram emot nästa långsemester. Då tänker jag njuta lite extra av att gå barbent"

### Kerstin Grunnlid

Ålder: 46

Yrke: Kontorschef

Bor: Stockholm



Fler otippade  
"lyft" med spruta ►





**Glöm kniv och laser!**

## Här är de *nya*, mer medicinska lyften

En stor del av alla skönhetsoperationer med kniv har ersatts med snabba, nästan smärtfria behandlingar med spruta. Men de används inte bara i skönhetsens tjänst. De kan lindra vissa sjukdomar också.

**Carboxyterapi** är senaste nytt på injektionsfronten. Det innebär att man injicerar varm koldioxid under huden för att "smälta" bort fett. Metoden kan användas på exempelvis dubbelhaka, celluliter och för allmän hudföryngring. Men allra populärast är fortfarande sprutor med hyaluronsyra (till exempel Restylane) och botulinumtoxin (som Azzalure och Botox). Skillnaden mellan dem är att hyaluronsyra är en gelé som i första hand fyller ut rynkor och ärr, medan botulinumtoxin är ett naturligt protein som är muskelavslappnande. Båda bryts ner av kroppen efter några månader och behöver fyllas på.



Pyra Haglund, läkare och klinikchef.

– De här substanserna har använts länge och anses som helt trygga att använda. De har få biverkningar, vilket är ett plus. I dag kombinerar vi ofta båda två för bästa effekt, säger **Pyra Haglund**, läkare och klinikchef på Stureplanskliniken i Stockholm.

Numera har man även lärt sig att skraddarsy behandlingar på ett sådant

sätt att man kanske bara behandlar en liten del av ansiktet för att det ska se så naturligt ut som möjligt. I dag kan man till exempel förlama vissa rynkor i pannan medan andra får vara kvar.

Med den ökade skickligheten har "skönhetsprutorna" också fått en alltmer medicinsk användning.

– Jag har behandlat personer med ärr efter läpp- och gomspaltsoperationer och ärr efter hundbett i ansiktet med fint resultat. I dag kan vi även bygga upp symmetri i ben som blivit skadade i olyckor och rätta upp halvsidesförlamade ansikten, säger Pyra Haglund.

Tandgnissling, överdriven svettning, ledbesvär och inkontinens är andra exempel på tillstånd som behandlas med injektioner.

– På bara några minuter kan man ibland trola bort ett livslångt lidande. Det är rätt fantastiskt med tanke på att man inte ens behöver operera patienten, säger Pyra Haglund.

Att göra en behandling med injektion kostar allt från cirka 3 000 och uppåt, beroende på vilket område som behandlas. ●

## Mirakelsprutorna och vad de kan fixa

### HYALURONSyra

#### Läpp- och gomspalt

– Det kan räcka med en injektion för att rätta upp en sned mun eller ta bort ett gammalt operationsärr på läppen, säger Pyra Haglund.

#### Ärr

Hyaluronsyra används också för att korrigera ärr efter vattkoppor, akne, kejsarsnitt och olyckor.

#### Trasiga örsnibbar

Örsnibbar som har töjts ut eller skadats av alltför tunga örhängen kan "lagas".

#### Artros

De medicinska hyaluronsyrorna Artzal och Crespine Gel används mot knä- och höftledsartros. Behandlingen anses vara ett bra alternativ för de drabbade som inte tål de smärtstillande läkemedel som vanligen används mot artros.

#### Bygga upp skadade muskler

En muskel kan förtvina efter en olycka.

– Det gör att till exempel ett ben eller en arm kan vara smalare än det andra. Det kan vi balansera genom att bygga upp ny volym, säger Pyra Haglund.

#### Urinläckage

Genom att täta till urinröret med hyaluronsyra slipper man läcka.

### BOTULINUMTOXIN

#### Tandgnisslan

Genom att försvaga käkmuskulerna kan en tandgnisslare inte längre pressa och gnissla tänder – och slipper i bästa fall bära bettskena.

#### Migrän och huvudvärk

Botulinumtoxin är godkänt som medicinsk behandling av kronisk migrän. Används ibland även mot spänningshuvudvärk.

#### Överdriven svettning

Botulinumtoxin kan även användas för att blockera svettning. Det används lokalt mot bland annat armsvett.

#### Nackspärr och muskelsmärta

Enligt en ny amerikansk studie kan personer med svår nack- och axelvärk bli mer eller mindre smärtfria med botulinumtoxin.

#### Överaktiv blåsa

Botulinumtoxin kan användas för att lugna ner en överaktiv blåsa.

### KOLDIOXID

#### Dubbelhaka

Senaste trenden är att lösa upp envisa fettdepåer med koldioxid, som sprutas in under huden.

– Räkna med att det behövs cirka sex behandlingar för att få bort en dubbelhaka. Kuren kostar 6 000 kronor, säger Pyra Haglund.