

REDAKTÖR: Christina Lundell. E-POST: christina.lundell@expressen.se

Riskakans revansch

■ Hälsokostföretaget Friggs vill bli ett lätt sätt att umgås. I höstas lanserade de miniriskakor för folk som vill fika nyttigare. sNu siktar de in sig på snacksmarknaden – med smaksatta majs- och rischips, skriver Icanyheter.



Vabbruari

■ Februari är årets sjukaste månad. Försäkringskassans statistik visar att vi förra året tog ut 630 000 vabbdagar under månaden, skriver tidningen Göteborgs-posten.



Februari är en sjuk månad. Foto: COLOURBOX

Pigga upp din tidslinje på facebook

Om tidslinjen på Facebook inte ser något vidare ut, bidrar PC för alla med några tips.

1 Dubbla storleken på roliga inlägg (klicka på lilla stjärnan i högra hörnet, så får du dubbel bredd på dem).

2 Tagga kartan
3 Skapa en häftig omslagsbild (det finns enkla applikationer som gör det enkelt, exempelvis Pimp my timeline)
4 Göm pinsamma tillägg. (Helst innan du offentliggör tidslinjen)
5 Lägg till intressanta livshändelser.



Ser din tidslinje tråkig ut?

Inte så knivigt att göra sig vacker

Skönhetsingrepp utan kirurgi är nya trenden

Marknaden för icke-kirurgiska skönhetsingrepp ökar i rekordfart.

Eleonor Bergman, 42, går på hudföryngrande laserbehandlingar och Anna Beck-Friis, 51, fyller även ut rynkorna med restylane.

– Jag går hellre på IPL än på en klassisk ansiktsbehandling. Ansiktsmassage och sådant är förstås skönt, men det ger inte bestående resultat, säger Eleonor.

Skönhetsingrepp som inte kräver operationer har fördubblats de senaste tio åren i USA. Och utvecklingen är densamma i Sverige.

– För varje person som kan tänka sig att göra en stor skönhetsoperation går det tio personer som vill göra små, säkra behandlingar. Vårt företag har vuxit med 30 procent i massor av år, säger medicine doktorn och vd för Stureplanskliniken Pyra Haglund, där gör cirka 10 000 behandlingar om året.

Rekryteraren Anna Beck-Friis, 51, och frisören Eleonor Bergman, 42, är stamkunder.

– Jag bodde i USA på 80-talet och solade väldigt mycket. När jag närmade mig 40-årsåldern kändes hyn lite saggig.

För tre år sedan testade jag IPL-behandling med laser i ansiktet och det är det bästa jag gjort, säger Eleonor Bergman.

Fixat bikinilinjén

Eleonor har även gjort en så kallad carboxy-behandling (då injiceras små mängder koldioxid under huden för att minska celluliter) av dekolletaget som solskadades när hon var gravid och fixat till bikinilinjén.

– Jag ska köra ytterligare någon omgång med carboxy på dekolletaget och så funderar jag på att göra det under ögonen. Det är toppen att slippa vaxa bikinilinjén.

Beck-Friis började med kemisk

peeling redan för 20 år sedan och har använt restylane sedan det kom till Sverige i början av 90-talet.

– Jag går på kemisk peeling vår och höst och gör IPL – laserbehandlingar – däremellan. Det håller huden ung och kostar inte mer än kanske 4000 kronor om året, säger hon.

Större öppenhet

Väninnorna tycker att det blivit en mycket större öppenhet.

– Många i min bekantskapskrets pratar om att de går på IPL eller gör fillers. Jag skulle aldrig göra en större skönhetsoperation, säger Eleonor. – Det finns förstås alltid folk här som tycker att man ska åldras med värdighet. Jag tycker att det är upp till var och en, säger Anna.

Ofta är yngre mer öppna med sina behandlingar.

– Ju yngre klienterna är desto vanligare är det att de är öppna med vad de gör, säger Stureplanskliniken Pyra Haglund.

Socialstyrelsen tillsatte nyligen en utredning för att granska den växande skönhetsbranschen.

– Det finns ett stort behov av att förtydliga vilka regler som gäller för kirurgiska ingrepp och andra behandlingar som sker utan medicinska indikationer, säger Per-Anders Sunesson, chef för Socialstyrelsens tillsynsavdelning.

Karin Sörbring

karin.sorbring@expressen.se

KÄNDISAR SOM HAR BERÄTTAT OM SINA INGREPP



Barda.

■ JEAN-PIERRE BARDA är inte rädd för att berätta om att han använder botox och fillers regelbundet och har testat kemisk peeling och IPL-behandling.

– På våren brukar jag fylla ut vecket mellan ögonbrynen för att slippa se så ansträngd ut när man kisar i solen, säger han.



Adamo.

■ Tidningsdrottningen Amelia Adamo har använt botox. Varför så få vågar prata om det är för att det anses självvisst, tror hon.

– Jag har tyckt att jag ska våga stå för att jag har tagit botox i bekymmersrynkan. Och jag är väl förmodligen en av de få som vågar säga det också i tv", har hon skrivit på sin blogg.



Carola.

■ Sångerskan Carola Häggkvist har använt botox mot rynkor. "Jag har provat lite Botox, fast inte så ofta", berättade stjärnan för Expressen.



Engfors.

■ Artisten Rickard Engfors har testat fillers. "Jag har gjort fillers vid ett par tillfällen. Japp. Jag har gjort skönhetsingrepp. Och det står jag för.

Senaste gången var i höstas då jag skaffade mig lite mer markerade kindben. Varför? Jag ville ha tillbaka mittansikte", skrev han i maj i år på sin blogg.



Carter.

■ Inredaren Lulu Carter använder botox och restylane.

– När hösten kommer brukar jag vara flammig och då kan jag göra syrapeeling för att få lite jämnare hudton, har hon sagt till Expressen.

TINA HARR

BOTOXKUNDER. Eleonor Bergman och Anna Beck-Friis har gjort flera ingrepp. "För tre år sedan

testade jag IPL-behandling och det är det bästa jag gjort", säger Eleonor.

Foto: OLLE SPORRONG



Metoder för icke-kirurgiska ingrepp

BOTOX

VAD: Slår ut rynkor, argrynkor mellan ögonbrynen, kråksparkar och nedåtgående mungipor.
HUR: Botox är ett förlamande nervgift som injiceras i de muskler som skapar rynkorna.
BEHANDLING: Varar 15 minuter. Ges i tunn nål. Du behöver inte sövas.
PRIS: 2000-5000 kronor/behandlingstillfälle
VARAR: 3-5 månader
RISKER: Med en kompetent behandlare är biverkningar ovanliga. Svullnad och rodnad vid stickstället. En felaktigt lagd injektion kan ge asymmetriskt resultat.

HUALONSYRA

VAD: Jämnar ut rynkor och fyller ut läppar, kan kanske ge förbättring av hudkvaliteten. Ger ny volym och används exempelvis också för att fylla ut kinder och håligheter under ögonen. En ickepermanent filler.
HUR: Man injicerar hualonsyran, som fyller ut rynkorna. Restylane och Macrolane är två av de mer välkända märkena.
BEHANDLING: Injiceras med lokalbedövning, tar 20-30 minuter. Om syftet är generell hudföryngring ges många små stick ytligt.
PRIS: Från 2000 kronor och uppåt
VARAR: Sex till tolv månader enligt marknadsföringen
RISKER: Låg risk för biverkningar.

KOLLAGEN

VAD: Tar bort rynkor och slår ut, fylla ut kinder och håligheter under ögonen.
HUR: Kollagen är ett protein som finns i huden – kommer oftast från djur.
BEHANDLING: Injiceras med lokalbedövning, tar 20-30 minuter. Om syftet är generell hudföryngring ges många små stick ytligt.
PRIS: Från 2500 kronor och uppåt
VARAR: 6-12 månader
RISKER: Framförallt viss överkänslighetsrisk, man gör ett prov.

IPL

VAD: För att ta bort hårväxt, pigmentfläckar, akne, motverkar grovporig hud, yttliga blodkärl och föryngrar huden.
HUR: En ljusbehandling som använder fler våglängder än laser med hjälp av filter.
BEHANDLING: En kylande gel läggs på sedan förs IPL-handstycket över huden. Behandlingen tar 15 minuter till en timme beroende på omfattning.
PRIS: Från 600 kronor.
VARAR: I flera år, men många terapeuter rekommenderar en årlig underhållsbehandling.
RISKER: Användningen av IPL är oreglerad, kontrollera att den som gör ingreppet är utbildad och att det finns en läkare som har det medicinska ansvaret. Liten risk för infektion och ärrbildning.

HUDSLIPNING MED ABLATIV LASER

VAD: Gör huden slätare, mer elastisk och tar bort mindre pigmentförändringar.
HUR: Genom att slipa av yttersta hudlagret – åstadkomma en kontrollerad brännskada.
BEHANDLING: Tar 30-60 minuter. På mindre ytor med lokalbedövning, större områden kan kräva narkos. Efter ingreppet kan man behöva vara hemma i ett par veckor.
PRIS: Från 20 000 kronor.
VARAR: Långa.
RISKER: Liten risk för infektion och ärrbildning.

HUDSLIPNING/PEELING

VAD: Kan ge effekt på pigmentförändringar, ta bort akneärr och fina linjer kring ögon och på kinder. Ger mjukare, slätare hud.
HUR: Man åstadkommer en kontrollerad frätskada på huden med en mildare syra, till exempel AHA-syror, salicylsyra, fenol.
BEHANDLING: Ges ofta i en serie om 4-6 behandlingar. Ytlig peeling kan ges på salong, djup peeling, utförs av erfaren läkare med smärtstillande och i vissa fall narkos. Efter en ytlig peeling behövs ingen eftervård.
PRIS: Från 350 kronor för en ytlig, från 10 000 kronor för en medeldjup.
VARAR: Ytlig peeling är övergående, medeldjup och djup utförs mer sällan.
RISKER: Ju djupare peeling, desto större effekt men också ökad risk för biverkningar som hudåkommor, pigmentförändringar och infektioner.

CHRISTINA LUNDELL



ANNA BÄSÉN