

Skönhets- redaktörerna



Iskyla frös bort sex centimeter på sex veckor

3 december, 2013, kl. 00:10 av Petra Weiss



Vill du känna dig som en stjärna?

Satsa på kyla.

Jag testade Hollywoods nya smalmetod: Smartmelt 3+ på benen.

Resultat: minus sex centimeter på sex behandlingar.

Och det utan vare sig blåmärken eller träningsvärk.

Halleluja – kan man önska sig en i julklapp?

– Vi ser ofta väldigt bra resultat, säger Linn Emilie på [Nordic Beauty](#) som tagit fram den norska maskinen *Smartmelt 3+* som nu finns på [Stureplanskliniken](#) i Stockholm. Maskinen lanserades i somras och skiljer sig från övriga nya kryometoder genom att den är en kombination av de tre populäraste metoderna i Hollywood: cryofreeze, Radio Frekvensteknologi, RF, och laser, där kryo tar bort fett, laser formar och radiofrekvensen stramar upp huden och ger den ett lyft.

– Med vanliga kryobehandlingar finns risken att huden blir slappare efteråt eftersom det försvinner fett men ingenting stramar upp den för att kompensera. Det gör den här maskinen, säger Linn.

Det här är utan tvekan den (kanske inte så snabba men definitivt den bekvämaste) genvägen till partyblåsan som hängt längst in i garderoben för att den har varit för liten. Eller suddig för spännande. Direkt efter behandlingen känns huden lite fastare och det dröjer bara några veckor innan kläderna sitter aningen lösare. Färdigt resultat såg jag dock inte förrän ungefär 6-7 veckor.

Metoden är helt smärtfri och det största problemet under den en timmes långa behandlingen är hur man ska klara av att hålla sig vaken och inte rulla av britsen. Något som i och för sig skulle vara omöjligt eftersom delar av kroppen är insugna i ett iskallt munstycke – eller fastklämda med värmande laserplattor.

Behandlingen köps i paket och kostar ungefär som en vanlig helkroppsmassage per gång.

Den unika kombinationen av tre behandlingar i en borgar för att stjärnor som *Madonna* kommer köa för att köpa sig en egen. Eller få klippkort på en behandlande klinik.

- Jag kan dessvärre inte avslöja vilka kändisar som gör det, de har alltid med sina advokater när de behandlas med något, så det är verkligen tystnadsplikt, skrattar Linn som jobbar med Smartmelt i London.

Och det är allt fler stjärnor som tar till iskalla metoder för att bli av med fett, forma kroppen – och bygga muskler.

Harry Styles från *One Direction* badar i is för att snabbt öka muskelmassan, *Daniel Craig* går på en extrem kryoterapi där man sänker temperaturen i vävnaden genom en kväveånga som håller en temperatur på minus 120-140 grader för att tona kroppen och få mer ork. *Demi Moore* går regelbundet på kryobehandlingar för att hålla sig ung och rynkfri. Och när *Christina Aguilera* klev ut på röda mattan nyligen var det med en betydligt mer slimmad kropp än året innan. En av hemligheterna: Kryoterapi.

Det är först på senare år som forskarna har upptäckt att koncentrerad kyla på ett ställe kan fungera som en mild fettsugning.

Hud och fett sugas in i en maskin med hjälp av ett vakuum och huden kyls därefter ner till tre minusgrader och fettcellerna till 7-8 minusgrader.



Fettceller är mycket känsligare för kyla än andra celler, vilket innebär bara de påverkas och inga andra i kroppen, så när den delen av kroppen som behandlas kyls ner så dör fettcellerna genom så kallad apoptos, naturlig celldöd.

Men metoden är ingen man gör dagen före en fest på röda mattan om man vill komma i en för liten klänning – resultatet syns först efter ett par månader.

Själva tanken på att kyla ner kroppen så att fettcellerna dör känns lite makabert och läbbigt, så jag bad läkaren Pyra Haglund på Stureplanskliniken svara på frågor kring kryo:

Varför har Kryo-behandlingar blivit så populärt?

– Fettceller är extra känsliga för minusgrader och med ett vakuum-munstycke och kylning kan man ta bort fettceller permanent utan att huden ovanpå skadas. Det är en icke-kirurgisk behandling som tilltalar många.



Passar det vem som helst?

– Vi behandlar i dagsläget bara fullt friska personer

Finns det några risker med behandlingen?

– Invida låår skall man vara försiktig med kryobehandling, där finns risk för slapp hud. Upprepad kryobehandling på samma ställe skall göras tidigast efter tre månader, annars kan det ge en ful grop.

Kan man göra hela kroppen utan att ta skada?

– Kryobehandling passar där man har en större fettansamling, till exempel övre och nedre mage, kärlekshandtag, änglavingar, främre, yttre och bakre låår. Lipolaser och radiofrekvens, de två andra delarna av Smartmelt3+, fungerar på alla områden. Lipolasern jämnar ut konturer runt det kryobehandlade området och förbättrar blodförsörjning och borttransport av slaggprodukter. Radiofrekvens är viktigt för att strama upp huden.

Vad är det vanligaste området?

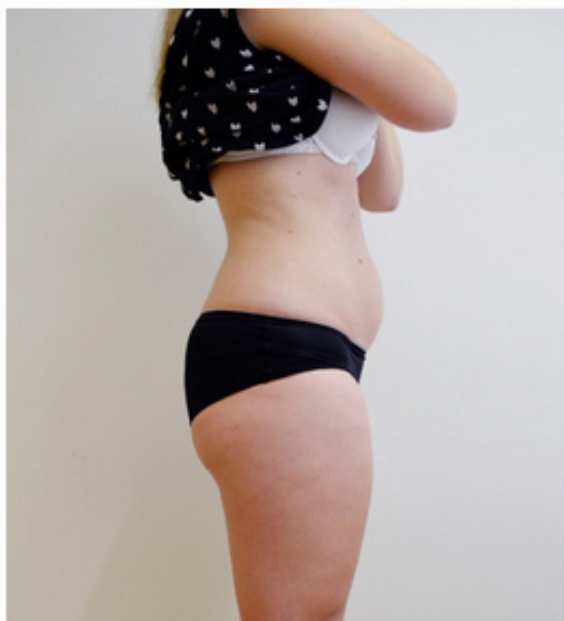
– Mage, låår och love handles är vad de flesta vill behandla.

Om du jämför med en fettsugning – hur blir resultatet efter smartmelt?

– Med fettsugning kan man ta bort mer fett och på fler ställen, men det är också ett kirurgiskt ingrepp med större risker.

Vad ska man tänka på inför en behandling och efteråt?

– Man får bättre resultat om man kombinerar sin behandling med sund kost och med fysisk träning.



Kvinna som behandlat magen. Före samt en vecka efter behandlingen.