

# Slipp veck som OCH ANNAT OÖNSKAT FETT

Vi behöver ha fett på kroppen. Men sitter det på "fel" ställe kan bullen, valken eller hängnet i värsta fall bli ett medicinskt problem. I dag kan man punktbehandla fett, utan kniv. Och bli av med det för gott!

AV VIVVI ALSTRÖM. FOTO: TT BILD/SHUTTERSTOCK OCH LINNEA LÖFROTH

**Oönskat fett på fel ställe av kroppen är inte alltid bara ett kosmetiskt problem.** Ibland kan det påverka hälsan rent fysiskt, med exempelvis eksem och svampinfektioner i hudveck eller ständigt lårs kav som följd. Vissa kan också ha svårt att hitta kläder, till



Lökaren Pyra Haglund på Stureplanskliniken.

exempel kan man ha så kraftiga vader att man inte kan ha höga stövlar eller snäva byxor.

Fettdepåer har inte alltid med övervikt att göra. I stället kan det vara genetiskt betingat. Och då hjälper varken kost eller träning. Hitills har fett sugning med kirurgi varit det

enda sättet att ta bort fett på. På senare år har det dock kommit flera snällare behandlingar där man slipper skalpellen och kan gå och jobba direkt efteråt. Även lös hud efter vikt-nedgång kan i dag behandlas utan kirurgi, åtminstone om man inte har väldigt mycket överskottshud.

Vi har pratat med läkaren Pyra Haglund på Stureplanskliniken i Stockholm, som är en av de ledande experterna på de nya metoderna.

## Kan man verkligen punktbehandla och döda fett för alltid?

–Ja, absolut! I dag kan man bli av med fettceller för gott, med eller utan fett sugning. Två nya, effektiva metoder är läkemedlet Belkyra, som förstör fettcellerna, och behandling med kyla, så kallad fettfrysning. Man har

också provat ultraljud, radiofrekvens, laser och mikrovågsenergi, men de metoderna fungerar mycket sämre när man vill reducera fett.

## Vilka delar av kroppen kan man behandla?

–Belkyra är godkänt för behandling av dubbelhaka, men kan också komma att användas för att ta bort små fettkuddar på andra ställen, till exempel insidan av låren. Fettfrysning kan man göra på till exempel mage, midja, lår och gäddhäng på armarna. Man kan också behandla knän, fettknutor och så kallad buffalo hump, fettvalk i nacken.

## Hur mycket fett kan man ta bort?

–De här metoderna är bara till för att ta bort punkt fetma på vissa ställen. Det är ingen bantningskur. Vill man bli av med fett på hela kroppen så ska man nog fundera på en magsäcksoperation eller kost och träning.

## Vad skiljer de nya metoderna utan kniv från de gamla, kirurgiska, när det gäller risker?

–Det är betydligt mindre risk att göra Belkyra eller fettfrysning än att göra en stor fett sugning i narkos. Det gäller både själva ingreppet, som går mycket snabbare, och efterförloppet, som är lindrigare.

## Man kan även tajta till lös hud?

–Ja. Det kan man bland annat göra med högfokuserat ultraljud som värmer upp huden som då börjar bilda

nytt kollagen. Det är kollagenet som ger huden fasthet. Ultraformer, som metoden heter, kan användas på lös hud längs käklinjen, under hakan, på halsen och även på magen. Samma sak gäller så kallat trådlyft. Det kan användas för att lyfta och strama till överskottshud på haka, hals och så kallat gäddhäng. Men det är inga mirakelmetoder om man har väldigt mycket lös hud. Då är det kirurgi som gäller.

## Finns det andra nya metoder runt hörnet?

–Vi vet att det snart kommer fler godkända områden som får behandlas med Belkyra och det pågår ständig utveckling vad gäller fettfrysning maskiner. Men det är numera höga vetenskapliga krav, både för att registrera ett läkemedel och för att CE-godkänna en maskin som räknas som medicinsk-teknisk produkt. Som konsument bör man välja en seriös klinik, eftersom det finns falska och icke-godkända produkter för injektion och en mängd billiga maskiner som inte är CE-godkända.

## Hur ser den typiska "ta bort oönskat fett-kunden" ut?

–Det är både kvinnor och män som kommer. De som kommer för Belkyra har ofta stört sig på dubbelhakan i flera år och har ganska normal vikt i övrigt. Vanligaste områdena för fettfrysning är mage, kärlekshandtag och ridbyxlår. ●

NYA METODER

# Slipp veck som skaver

## OCH ANNAT OÖNSKAT FETT

Vi behöver ha fett på kroppen. Men sitter det på "fel" ställe kan bullen, valken eller hänget i värsta fall bli ett medicinskt problem. I dag kan man punktbehandla fett, utan kniv. Och bli av med det för gott!

AV VIVVI ALSTRÖM FOTO: TT BILD/SHUTTERSTOCK OCH LINNEA LÖFROTH

**Oönskat fett på fel ställe av kroppen är inte alltid bara ett kosmetiskt problem.** Ibland kan det påverka hälsan rent fysiskt, med exempelvis eksem och svampinfektioner i hudveck eller ständigt lärs kav som följd. Vissa kan också ha svårt att hitta kläder, till



Läkaren Pyra Haglund på Stureplanskliniken.

exempel kan man ha så kraftiga vader att man inte kan ha höga stövlar eller snäva byxor.

Fettdepåer har inte alltid med övervikt att göra. I stället kan det vara genetiskt betingat. Och då hjälper varken kost eller träning. Hitills har fettugning med kirurgi varit det enda sättet att ta bort fett på. På senare år har det dock kommit flera snällare behandlingar där man slipper skalpellen och kan gå och jobba direkt efteråt. Även lös hud efter vikt-nedgång kan i dag behandlas utan kirurgi, åtminstone om man inte har väldigt mycket överskottshud.

Vi har pratat med läkaren Pyra Haglund på Stureplanskliniken i Stockholm, som är en av de ledande experterna på de nya metoderna.

**Kan man verkligen punktbehandla och döda fett för alltid?**

–Ja, absolut! I dag kan man bli av med fettceller för gott, med eller utan fettugning. Två nya, effektiva metoder är läkemedlet Belkyra, som förstör fettcellerna, och behandling med kyla, så kallad fettfrysning. Man har

också provat ultraljud, radiofrekvens, laser och mikrovågsenergi, men de metoderna fungerar mycket sämre när man vill reducera fett.

**Vilka delar av kroppen kan man behandla?**

–Belkyra är godkänt för behandling av dubbelhaka, men kan också komma att användas för att ta bort små fettkuddar på andra ställen, till exempel insidan av låren. **Fettfrysning** kan man göra på till exempel mage, midja, lår och gäddhäng på armarna. Man kan också behandla knän, fettknutor och så kallad buffalo hump, fettvalk i nacken.

**Hur mycket fett kan man ta bort?**

–De här metoderna är bara till för att ta bort punktfetma på vissa ställen. Det är ingen bantningskur. Vill man bli av med fett på hela kroppen så ska man nog fundera på en magsäcksoperation eller kost och träning.

**Vad skiljer de nya metoderna utan kniv från de gamla, kirurgiska, när det gäller risker?**

–Det är betydligt mindre risk att göra Belkyra eller fettfrysning än att göra en stor fettugning i narkos. Det gäller både själva ingreppet, som går mycket snabbare, och efterförloppet, som är lindrigare.

**Man kan även tajta till lös hud?**

–Ja. Det kan man bland annat göra med högfokuserat ultraljud som värmer upp huden som då börjar bilda

nytt kollagen. Det är kollagenet som ger huden fasthet. Ultraformer, som metoden heter, kan användas på lös hud längs käklinjen, under hakan, på halsen och även på magen. Samma sak gäller så kallat trådlyft. Det kan användas för att lyfta och strama till överskottshud på haka, hals och så kallat gäddhäng. Men det är inga mirakelmetoder om man har väldigt mycket lös hud. Då är det kirurgi som gäller.

**Finns det andra nya metoder runt hörnet?**

–Vi vet att det snart kommer fler godkända områden som får behandlas med Belkyra och det pågår ständig utveckling vad gäller fettfrysningsmaskiner. Men det är numera höga vetenskapliga krav, både för att registrera ett läkemedel och för att CE-godkänna en maskin som räknas som medicinsk-teknisk produkt. Som konsument bör man välja en seriös klinik, eftersom det finns falska och icke-godkända produkter för injektion och en mängd billiga maskiner som inte är CE-godkända.

**Hur ser den typiska "ta bort oönskat fett-kunden" ut?**

–Det är både kvinnor och män som kommer. De som kommer för Belkyra har ofta stört sig på dubbelhakan i flera år och har ganska normal vikt i övrigt. Vanligaste områdena för fettfrysning är mage, kärllekshandtag och ridbyxlår. ●

## FRYS, SMÄLT ELLER LÖS UPP

– här är metoderna som dödar fett

### BELKYRA

**Vad?** Läkemedlet Belkyra består av ett kroppseget ämne, deoxicholsyra. Det tillverkas i kroppen för att bryta ner fett. Medlet injiceras med nålstick och verkar sedan över tid. Efter några veckor börjar fettet brytas ner och man ser det färdiga resultatet. Ibland kan det behövas fler behandlingar för att få önskad effekt. I nuläget är Belkyra godkänt för behandling av dubbelhaka men försök pågår även med att behandla andra områden.  
**Pris:** Från cirka 9 900 kr.

### FETTFRYSNING

**Vad?** Metoden finns under namn som Cool Sculpting och Cool Shaping. Båda går ut på cryolipolys, där man, enkelt förklarar, fryser ihjäl fettet, men utan att skada huden. Med hjälp av ett munstycke suger man in och kyler det fett man vill bli av med till minus 10 grader. Ungefär 20 till 30 procent av fettet i det behandlade området kommer därefter successivt att dö och det kommer ut den naturliga vägen, precis som det fett vi äter. Först efter 6 till 8 veckor ser man det färdiga resultatet. Används mot oönskat fett på överarmar, knän, lår, höfter, midja och mage.

**Pris:** En behandling kostar från cirka 2 000 kr, beroende på vilket område som behandlas.

### CARBOXYTERAPI

**Vad?** Man sprutar in gasen koldioxid under huden. Det ger en kraftfull stimulering och tillförsel av syrerikt blod till vävnaden. Man ser främst att hudens fasthet förbättras men det sker även en viss nedbrytning av fettdepåer. Passar för huduppstramning och för behandling av hudbristningar samt för att behandla små fettkuddar till exempel runt knän.

**Pris:** Från 1 700 kr.

### ULTRAFORMER

**Vad?** Ett högfokuserat ultraljud som med värme stramar upp lös hud på mage, hals, ansikte, armar och ben. Används också för ansiktslyft. Hyfsat smärtfri metod med få biverkningar. Svullnad och rodnad kan förekomma.

**Pris:** Cirka 3 900 för halsen.

### TRÅDLYFT

**Vad?** Trådar med hullingar träs in under huden och ger en tajtare hud. Trådarna kan till exempel vara gjorda av kolhydraten PDO som bryts ner av kroppen över tid. Metoden passar bra för överarmar med gäddhäng. Den kan även användas på magen.

**Pris:** Överarmar från 5 900 kr.

Skavsår, eksem och svårt att hitta passande kläder kan bli följd av att ha fettdepåer på "fel" ställe.

Anna provade spruta som dödar fett ▶



**Njutningsfulla vandringar i mildt medelhavsklimat bland romantiska, medeltida städer och natur i världsklass.**

Det finns gott om anledningar till varför Gardasjön är ett av Italiens populäraste resmål. Platsen blandar gastronomiska upplevelser i världsklass med en tusenårig historia, och bjuder på ett vackert landskap som knappt kan beskrivas i ord. En kulturell prägel sätts på vår vandringsresa då vi besöker pittoreska vingårdar- och områden och åker linbanetur i Malcesine med utsikt över Gardasjön.

Gardasjön har också ett perfekt läge i norra delen av landet och det är bekvämt att ta sig dit. Väl på plats möts du av ett mildt medelhavsklimat tack vare dess placering mellan Venedig och Milano vid Alpernas fäste. Njut av mötet med dramatiska, höga berg och frodiga naturområden under uppfriskande, långa vandringar.

**VANDRINGSRESA TILL GARDASJÖN**

Avresa Stockholm: 14/3 & 25/4

**DAGSPROGRAM**

- Dag 1** Ankomst till Gardesjön
- Dag 2** Vandring till vinstaden Bardolino (12 km)
- Dag 3** Historia och naturupplevelser på väg till Marciaga (10 km)
- Dag 4** Vandring upp till Monte Luppia (13 km)
- Dag 5** Vinområdet Valpolicella (7 km)
- Dag 6** Ledig dag
- Dag 7** Linbana i Malcesine och lunch på toppen (7 km)
- Dag 8** Hemresa

Programmet är vägledande och ändringar kan förekomma.



**DETTA INGÅR**

- Flyg t/r inkl. transfer
- 7 nätter på hotell 3\* i Garda
- 7 frukost, 5 x lunch & 2 x middag
- 2 x vinprovningar
- 5 x vandringar
- Utflykter och transport enligt program
- Svensktalande reseledare

**PRIS OCH VILLKOR**

Pris endast:

**12 495:-**

Pris per person i dubbelrum  
Enkelrumstillägg från 1 895 kr



Boka på: [www.kulturreesor-europa.se](http://www.kulturreesor-europa.se)  
Telefon: 040-6688777

**Anna Holm**

Ålder: 43 år.  
Familj: Pojkvän och fyra barn.  
Yrke: Idrottslärare och hudterapeut.  
Bor i: Degerfors.



*Jag slapp extrahakan – med några nålstick!*



**FÖRE:** Anna hade en liten "bulle" under hakan...



**EFTER:** ... som minskade rejält med två behandlingar.

Trots att Anna aldrig har varit överviktig och alltid har tränat mycket hade hon dubbelhaka. Och det störde henne...

– Ibland tänkte jag att det är onormalt att jag som tränar så mycket ändå har en dubbelhaka. Den var inget jätte stort problem, men det kändes lite trist, säger Anna.

För hennes del handlade det sannolikt om att hon helt enkelt hade genetiska anlag för dubbelhaka. Därför gick den inte att påverka med träning eller mat.

Förutom idrottslärare är Anna även hudterapeut och driver en egen salong. Av en slump fick hon höra talas om ett helt nytt sätt att ta bort fett för gott. Belkyra är ett godkänt läkemedel mot just dubbelhaka.

– Tidigare hade jag bara hört talas om att man kunde behandla den med kirurgisk fettugning. Men här behövdes ingen kirurgi. Jag bestämde mig för att testa.

Anna fick göra två behandlingar. Vid den första behandlingen injicerades läkemedlet med ett 30-tal nålstick.

– Efter behandlingen svullnade jag upp under hakan och såg ut som en flodhäst!

Svullnad är en vanlig biverkan av behandlingen och den kan sitta kvar i veckor innan den lägger sig och man ser det färdiga resultatet. Det är alltså ingen quick fix med effekt direkt. Efter den andra behandlingen blev Anna inte alls lika svullen.

– När jag såg de efter-bilder vi tog på mig en tid senare sa jag bara oj! Man såg verkligen en stor skillnad. Jag hade fått en mer markerad käklinje.

Så här i efterhand tror Anna att en behandling hade räckt.

– Metoden var nästan för effektiv! Det försvann så mycket fett att huden under hakan ser lite lös ut. Jag vet att det tar lite tid för huden att hänga med och dra ihop sig. ●

**Hälso- & Träningsresa på soliga Mallorca 3-15 april**



Välj mellan en mängd aktiviteter, intressanta föreläsningar & hälsosamma behandlingar. Låt kroppen vakna till liv med Qigong i soluppgången eller en power-walk längs havet.

Egna kokar lagar vår färgsprakande hälsomat. Och naturligtvis serveras även gluten- & laktosfritt!



- Gympa
- Vandringar
- Cykelturer
- Soma Move
- Zumba & Afro
- Body Balance
- Yoga & Qigong
- Behandlingar
- Kurser & föredrag
- Sång, musik & dans

Egen orkester under ledning av Thomas Sällström. Gästartist: Bengt Kyllinge - Showartist, musiker & låtskrivare. Leder körsången med humor och glädje!



**Vandrings- & kulturreresa i vackra Dalarna 4-8 sept**



Investera i Dig själv och följ med på våra vandringar och aktiva hälsodagar i Dalarna! Vi bor bekvämt på First Hotell iTällberg i en blommande fridfull trädgård med utsikt över grönskande ångar och sjön Siljan.

Vandringar, mjukyoga, vattengymna, föredrag, behandlingar, matdemo och trubadurafton. En guidad busstur med spännande och intressanta stopp på vägen ingår i priset.

**"Mat för resultat"**



Louise Nilsgard är näringsterapeut, mat-skrubent som utbildar kokar i näringslära & "grön mat". Här erbjuds du en kurs om näring och recept anpassade för DIG, för mer energi och en friskare framtid. Niclas Albanus, vår kock under vistelsen, ger tips & matdemo.



*Strandgårdens Hälsoresor*

[www.halsoresor.se](http://www.halsoresor.se) / 08-775 00 57