



BEST PÅ *mote*-HVER UKE!

**Drømme-  
HØST!**  
Sjekk KKs  
STORE  
horoskop!

MOTE-EKSTRA

Høstens  
vinner –  
**BLAZEREN!**

UKENS GUIDE

**Ansiktsløft**  
med NYE metoder

Ukens MIA  
**TÖRNBLOM**

– Slutt å sammenligne  
deg med andre!

Sunne &  
deilige

**MAT-  
PAKKER**  
til deg og barna

Slik bruker du  
**høstens**  
**MÅ-  
HA** plagg



**kk-leserne** viser høstmoten!

# 3 Laser

Det finnes mange varianter av laser, både sterke og mer skånsomme, slik at du kan gå på jobben dagen etter. Hud blir kontrollert brent slik at den må reparere seg selv. Den nye huden er jevnere og fastere. Kosthold, røyking, alder og soling påvirker resultat.

**Passer for:** Deg som ønsker jevnere hudfarge, fjerner arr, akne, sprenge blodkar, pigmentflekker, sjenerende hårvetst eller rynker.

**Pris:** Fra kr 700-25 000 (kr 700 for overleppe, kr 25 000 for hele ansiktet).

**Vårighet:** Jo tidligere du begynner med å fjerne problemet, desto bedre og lengre resultat.

For arrfjerning er det 30 prosent reduksjon med vårighet opp til 15 år.

Pigmentflekker kan komme tilbake hvis du ikke beskytter deg mot solen. Bruk av A-vitamin på resept i etterkant gir mer varige resultater.

**Pluss:** Varige resultater på for eksempel arr og pigmentering.

**Minus:** Du kan få litt hevelse og rødhet de første dagene, huden flusser av. Den første uken føles huden tørr. Ganske dyrt. Du må være forsiktig med solen for å unngå pigmentering i etterkant, og bruke høy solfaktor.

**KK-redaksjonens erfaring:**  
*«Jeg merket stor forskjell allerede etter to behandlinger. Arr etter kviser er redusert, og huden føles jevnere og glattere.»*

KK-MEDARBEIDER



# 5 Krystallsliping

Mikroskopiske krystaller «blåser bort» døde hudceller og urenheter fra det øverste hudlaget. Hudten triggles til å produsere nye, friske celler. Hudten får jevnere farge og blir fastere, og dermed yngre.

**Passer for:** Deg som har ujern hudfarge på grunn av arr og pigmentflekker, vil jevne ut linjer og rynker og som har uevne hudoverflate på grunn av akne.

**Pris:** Cirka kr 4000 for kur på 10 ganger. Cirka kr 750 for én behandling.

**Vårighet:** 1-2 måneder.

**Pluss:** Du ser synlig forskjell forholdsvis fort. Behandlingen er ikke smertefull, men litt ubehagelig.

**Minus:** Du skal unngå solen så mye som mulig, spesielt de to første dagene etter en behandling. Du må bruke høy solfaktor.

Oppstrammende behandling med galvanisk strøm brukes ofte i salong, men du kan også gjøre behandling hjemme med mildere utgaver (kr 4270).



KK 35/2010

## Før du booker time...

Høsten og vinteren er den beste tiden å gjøre denne typen kosmetiske behandlinger. Årsaken er at du skal unngå sol i tiden etter en del av behandlingene. Spikk også dette før du bestemmer deg:

- Velg en klinikk eller salong som har lang fartstid, det er ofte et tegn på seriositet.

- På [www.restylane.no](http://www.restylane.no) finner du en liste over alle som har autorisasjon til å bruke restylane og på [www.sculptra.no](http://www.sculptra.no) finner du en lignende liste over klinikker som har autorisasjon til å bruke sculptra. Dessverre finnes det ingen slik liste over behandlere av de andre metodene.

- Test ut resepsjonisten! Kan hun eller han mye om behandlingene, er det et kvalitetssteg.

- Velg en klinikk eller salong som har knyttet til seg en lege. Gjør research på legen som skal utføre behandlingen.

- Fordi produsentene ikke har råd til å gamble, forsvinner gjerne de utrygge metodene relativt raskt etter at de lanseres. Så ikke sieng deg på aller siste trend, se det litt an.

- Sjekk at klinikken eller salongen har gode rutiner for hva som gjøres hvis noe går galt, og at du har et navn og nummer du kan ringe etter behandlingen dersom det skulle være noe.

- Prisene varierer svært mye, fra klinikk til klinikk, men også fra by til by. Glem aldri at det kan være mye vi ennå ikke vet om langtidsvirkningene av behandlingene.

«Spørsmålet vi må stille oss, er hvor stor risiko vi ønsker å ta for utseendets skyld.»

MEDISINSK DIREKTØR I TERES MEDICAL GROUP, EIVSTEN HAUGE

# Alternative metoder

## Kosmetisk akupunktur

Nålene trigger produksjonen av kollagen, og økt blodstrøm i ansiktet gir mer glød.

**Passer for:** Deg som vil se yngre og freskere ut ved bruk av naturlige metoder. **Pris:** 10 behandlinger på 45 min kr 4500, 1 behandling 45 min kr 550 og 1 behandling à 1 time kr 650.

**Vårighet:** 1 måned. Det anbefales en kur med 10 ganger i løpet av fem uker.

**Pluss:** Triggning av blodstrømmen gjør at du får mer glød. Uten kjemikalier. **Minus:** Du kan få små blåmerker, men de går fort over.

Siden det må vedlikeholdes, blir det kostbart.

### Prøv selv!

**Marilyn:** Oppkalt etter Marilyn Monroes slengkyss. Blås ut tre-fire kys. Fortsett med å presse leppene mot to fingre fire ganger. Denne øvelsen forsterker musklene rundt munnen og gir sterke og faste lepper.

**Loveansiktet:** Pust inn gjennom nesen, og knytt nevene. Trekk sammen hele ansiktet som om du har spist noe veldig surt. Pust så ut gjennom munnen samtidig som du streker ut tungen, åpner øynene og nevene. Repeater tre ganger. Øvelsen skal forsterke og strekke alle ansiktsmuskler og løse spenninger i ansiktet.

**Satchmo:** Du har sikkert sett Louis Armstrongs runde trompetkinn. Blås opp kinnene på samme måte. Flyt luft fra kinn til kinn noen ganger til luften tar slutt. Gjenta fire ganger. Øvelsen skal gi deg faste, rynkefrie kinn.

### Oppstrammende massasje

Hvis du bruker et lite minutt ekstra hver gang du smører deg med ansiktskrem til å massere huden, setter du i gang blodstrømmen, drenerer opphopninger i lymfesystemet og stimulerer musklene. Dette vil gi deg friskere hudfarge, og posene under øynene blir mindre.

**Slik gjør du:** Stryk pannen fra neserott til tinning, fra haken til øret og opp og ned på halsen. Bruk fast hånd. Trykk med en finger på beinet rundt øynene og under kinnbeinet.

## Ansikts-yoga

Går ut på å gjøre grimaset, geipe – rett og slett bruke ansiktet slik at muskulaturen i ansiktet blir sterke og spennende som er med på å damme rynker slippet.

**Passer for:** Deg som vil se yngre og freskere ut ved bruk av naturlige metoder.

**Pris:** Ingen egne klasser for det i Norge, men det inngår gjerne som en del av en vanlig yogatime. Kr. 110-150 for bøker og gratis å gjøre hjemme.

**Vårighet:** Muskulatur er ferskvare, og må vedlikeholdes hele tiden.

**Pluss:** Du kan faktisk gjøre dette når som helst, og det er gratis! **Minus:** Du må ha tålmodighet. Det tar sin tid å få resultater.



Prøv boken The Yoga Face av Annelise Hagen (kr 115, Avery Publishing Group/ [www.bokkilden.no](http://www.bokkilden.no)).

Eliminate Wrinkles with the Ultimate Natural Facelift  
Annelise Hagen