



BEST PÅ *mote*-HVER I KE!

Drømme-
HØST!
Sjekk KKs
STORE
horoskop!

MOTE-EKSTRA

Høstens vinner- **BLAZEREN!**

Ukens **MIA
TÖRNBLOM**

– Slutt å sammenligne
deg med andre!

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

Sunne &
deilige
**MAT-
PAKKER**
til deg og barna

bc 077 35

08035



7 023062 700773

kk-leserne viser høstmoten!

Laser

Der finnes mange varianter av laser, både sterke og mørkskånsomme, slik at du kan gå på jobben dagen etter. Hudlen blir kontrollert brent silk at den må reparere seg selv. Den nye huden er jevnere og fastere. Kosthold, roking, alder og soling påvirker resultat.

Passer for: Deg som ønsker jevnere hudfarge, flekker, sinnerende hårfeksl eller rynker.

Pris: Fra kr 700–25 000 (kr 700 for overlepe, kr 25 000 for hele ansiktet).

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

Før arrfjerning er det 30 prosent reduksjon med vareighet opp til 15 år. Pigmentflekker kan komme tilbake hvis du ikke beskytter deg mot solen. Bruk av A-vitamin på respet i ettermiddag gir mindre varige resultater.

Pluss: Varige resultater på for eksempel arr og pigmentering.

Minus: Du kan få litt hvelv og rødtel de første dagene, huden flasser av. Den første uken føles huden tort. Ganske dyr. Du må være forsiktig med solen for å unngå pigmentering i etterkant, og bruke hoy solfaktor.

Pluss: Varige resultater

på for eksempel arr og pigmentering.

Minus: Hudlen får jenere farge og blir fastere, og dermed yngre.

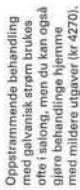
Passer for: Deg som har ujevn hudfarge på grunn av arr og pigmentflekker, vil jevne ut linjer og synker og som har ujevn hudoverflate på grunn av akne.

Pluss: Cirka kr 4000 for kar på 10 ganger. Cirka kr 750 for én behandling.

Vareighet: 1–2 månader.

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 hoy solfaktor.



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 tide etter en dal av behandlingene. Sjekk også dette før du bestemmer deg:

■ Velg en klinik eller salong som har lang fartstid, der er ofte et tegn på senositet.

■ På www.restylane.no finner du en liste over alle som har autorisasjon til å bruke restylane og på www. sculptura.no finner du en lignende liste over klinikker som har autorisasjon til å bruke sculptura. Dersom finnes det ingen slik liste over behandlerne av de andre metodene.

■ Test ut responsposten! Kan hun fjerne rynkene? Kan hun velg en klinik eller salong som er det et kvalitetstegn.

■ Velg en klinik 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, forsømmer gjennom de utrygge metodene relativt raskt etter at de lanseres. Så ikke sleng deg på aller sist i trend, se det litt an!

■ Sist, 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 vanerent svært mye fra klinik til klinik, men også fra by til by. Glem aldri at det kan være mye vi ennå ikke vet om langtidslivskirknogene av behandlingene.

Alternative metoder

Kosmetisk akupunktur

Nælene trigger produksjonen av kolagen, og økt blodirkulasjon i ansiktet gir met gjord.

Passer for: Deg som vil se yngre og friskere ut ved bruk av naturlige metoder. **Pris:** 10 behandlinger á 45 min kr 650.

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

Pluss: Trigging av blodirkulasjonen gjør at du får mer glød. Utren kjemikalier. **Minus:** Du kan få små blåmerker, men det går fort over.

Siden det må vedlikeholdes, blir det kostbart.

Prov selv!

Marilyn: Oppfølgt etter Marilyn Monroe-slekkrysset. Blås ut tråfibre krysset. Fortsett med å pressa leppene mot to finger fire ganger. Denne øvelsen forsterker musklene rundt munnen og gir sterke og faste lepper.

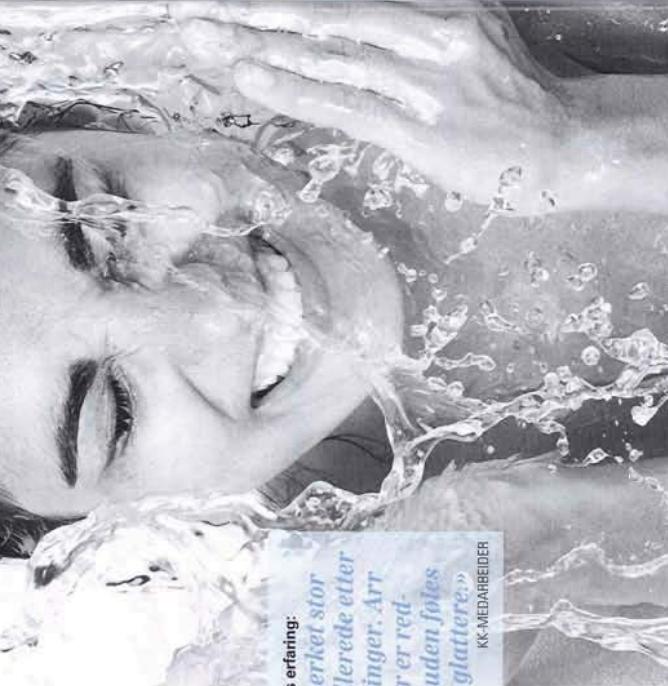
Loveansittet: Pust inn gjennom næsen, og knyt nevene. Trekk sammen høyre ansiktet som om du har spist noe veldig surt. Pust såt ut gjennom munnen samtidig slik at strekket ut tungen åpner bynen og nevene. Reptier tro ganger. Øvelsen skal forsterke og strekke alle ansiktsmusklene og løse spenninger i ansiktet.

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

Oppstrammende massasje

Hvis du bruker et lite minutt ekstra hver gang du smører deg ned, ansiktskrem til å massere huden, setter du i gang blodsirkulasjonen, drenerer opphøpningene, lymsystemet og stimulerer musklene. Dette vil gi deg friskere hudløsje, og posene under øynene blir mindre.

Stik sjor du: Stikk pannen fra nissenet til tinning, fra hakken til øret opp og ned på halsen. Bruk fast hånd. Trykk midt en finger på beinet rundt øynene og under kinnebeinet.



Krystallsliping

Mikroskopiske krystaller «blåser hørt» dode hudceller og urenheter fra det øverste hudlaget. Hudlen triges til å produsere nye, friske celler.

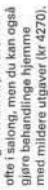
Passer for: Hudlen får jenere farge og blir fastere, og dermed yngre. Vil jevne ut linjer og synker og som har ujevn hudoverflate på grunn av akne.

Pluss: Cirka kr 4000 for kar på 10 ganger. Cirka kr 750 for én behandling.

Vareighet: 1–2 månader.

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 hoy solfaktor.



3

Laser

Der finnes mange varianter av laser, både sterke og mørkskånsomme, slik at du kan gå på jobben dagen etter. Hudlen blir kontrollert brent silk at den må reparere seg selv. Den nye huden er jevnere og fastere. Kosthold, roking, alder og soling påvirker resultat.

Passer for: Deg som ønsker jevnere hudfarge, flekker, sinnerende hårfeksl eller rynker.

Pris: Fra kr 700–25 000 (kr 700 for overlepe, kr 25 000 for hele ansiktet).

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

Før arrfjerning er det 30 prosent reduksjon med vareighet opp til 15 år.

Pigmentflekker kan komme tilbake hvis du ikke beskytter deg mot solen. Bruk av A-vitamin på respet i ettermiddag gir mindre varige resultater.

Pluss: Varige resultater

på for eksempel arr og pigmentering.

Minus: Du kan få litt hvelv og rødtel de første dagene, huden flasser av. Den første uken føles huden tort. Ganske dyr. Du må være forsiktig med solen for å unngå pigmentering i etterkant, og bruke hoy solfaktor.

Pluss: Varige resultater

på for eksempel arr og pigmentering.

Minus: Hudlen får jenere farge og blir fastere, og dermed yngre.

Passer for: Deg som har ujevn hudfarge på grunn av arr og pigmentflekker, vil jevne ut linjer og synker og som har ujevn hudoverflate på grunn av akne.

Pluss: Cirka kr 4000 for kar på 10 ganger. Cirka kr 750 for én behandling.

Vareighet: 1–2 månader.

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 hoy solfaktor.

