

**SÄNK BLODTRYCKET
(OCH VIKTEN) MED NYA
NORDISKA
DIETEN**

**ANNIKA, 49, TESTAR
KNIVLÖST LYFT:**

**AN JAG
UT SOM
IGEN?**

(själv på sid 80)

**I blir ett bra år!
jälv i Taras stora
s-astro**

**ENKLA
ÖVNINGAR:
BLI LUGN PÅ
JOBDET MED
MINDFULNESS**

SESEGRA MITTLIVS-

MAGEN

LJ TARAS PLATT MAGE-PLAN: Så ska du äta
aten du ska undvika • Så ska du röra dig
STA DITT MAGFETT: Hur "svärmördad" är just din mage?



Tara testar...skönhets- mojängger

Kan man bli salongssnygg hemma vid köksbordet? Linnea Öst, Taras stränga skönhets-redaktör, har testat el- och batteridrivna maskiner som lovar färre rynkor, spänstigare hud och vackrare naglar.

Av Linnea Öst Foto: Jonas Gustavsson, Thinkstock Köpställen se sidan 143

Morgonrock, Twifit, 399 kr. Handduk, Hemtex, 199 kr.

1 Hårfri med hemma-IPL

Philips Lumea

Pris: 5 999 kr.

Lovar att: Att ta bort oönskad hårväxt med IPL – intensivt pulserande ljus. Bör användas varannan vecka. Utlovar inte permanent resultat.

Vad är det? Uppladdningsbar IPL-apparat med en ljusnivå på 2–6,5 joule som chockar hårsäckarna så återväxten hämmas.

Så funkar det: Jag studerar manualen noga innan jag vågar en första behandling. Därefter för jag apparatens pyttiga ljusfönster på 1x3 cm metodiskt över huden medan jag trycker fram ljusblixter. **Ljusfönstret är litet, det kan vara svårt att se vilken yta du behandlat.** Efter några dagar börjar håren trilla av, och det tar längre tid än vanligt innan hårsäcken är aktiv igen.

Så känns det: Det sticker till precis när ljusblixten når huden.

Tara tycker: En rysardyr apparat. Men om du verkligen är trött på att raka, vaxa och epilera, och om dina hår är mörkare än huden och du har tusenlappar på banken – kör! Men kom ihåg: du blir inte hårfri för evigt.

+ Mycket glesare hårväxt

- Inte varaktigt resultat



☆☆☆

2 Fräschare hy med galvanisk ström

Galvanic Spa II

Pris: Apparaten kostar **3 500 kr**,

ampuller med rengöring/behandlingsgel 555 kr/8 st.

Obs! Du kan bara köpa Galvanic-apparaten och Ageloc-krämerna via konsult eller Nuskins hemsida.

Lovar att: Släta ut fina linjer och rynkor, öka kollagenproduktionen och ge fräsch hy med ungdomlig lyster. Kan även användas för att strama upp huden så celluliter syns mindre.

Vad är det? Apparat med utbytbara munstycken som använder galvanisk ström för att aktivera hudens funktioner och göra Agelocs hudvårdsprodukter extra verksamma.

Så funkar det: Två ampuller behövs, en för rengöring och en för själva behandlingen. Apparaten är lätt att ställa in, sedan för du apparaten över huden enligt ett schema.

Det hela tar knappt tio minuter.

Så känns det: Rengöringen är skön, själva behandlingen också.

Tara tycker: Jag gillar Galvanic Spa. Ageloc-krämerna är riktigt bra, tyvärr även svindyra. Min hud får märkbart bättre spänst och lyster med en behandling i veckan.

+ Ger fin lyster

- Dyra ampuller/krämer

☆☆☆☆



3 Dammsug hyn spänstigare

Rio Crystal Renew Microdermabrasion

Pris: 1 799 kr.

Lovar att: Förbättra hudton och spänst, minska fina linjer, pigmentfläckar och grova porer.

Vad är det? En hud-dammsugare som använder slipmedel för att lösgöra, och vakuum för att suga upp, döda hudceller.

Så funkar det: Hela behandlingen tar cirka 10 minuter. En aning slipmedel blåses ut ur munstycket, samtidigt som de lösgjorda hudcellerna sugas tillbaka upp.

Dermabrasion ska helst göras på kvällen, så huden hinner lugna sig över natten.

Så känns det: Förvånansvärt mjukt och behagligt. De porer som samlar smuts blir helt rena, utan att jag gjort något extra. Huden blir ren och rosig.

Tara tycker: Perfekt peeling-hjälp för alla med normaltålig hy, och som saknar bra hudvårdssalong i närheten.

+ Bra resultat

- Skrymmande apparat.

☆☆☆☆



FUNKAR BRA, MEN TAR SIN PLATS

4 Plocka brynen med belysning

LA Tweeze

Pris: 249 kr

Lovar att: Göra det lätt att se när du använder pincetten.

Vad är det? Pincett med inbyggd lampa (batteridriven).

Så funkar det: Mellan pincettens två



skänklar finns en halogenlampa med riktat ljus. Lampan ger enbra och koncentrerad ljuskägla och gör det lätt att se varje strå. **Kruket är att själva pincetten inte är så exakt att den kan nypa tag i varje strå.**

Så känns det: Som med en vanlig pincett.

Tara tycker: En praktisk pryl för "skaggiga damen" med dåligt mörkerseende.

+ Kul idé

- Pincetten nyper inte perfekt.

☆☆☆

» Bäst på resa.

På hotellet är pincetten gudasänd »



5 Fixa proffssnygga naglar

Obh Nordica Velvet Care Manicure/Pedicure Set

Pris: 595 kr.

Lovar att: Fixa fina naglar på både händer och fötter.

Vad är det? Ett maniky- och pedikyset med fem sliptillbehör och ett polertillbehör av filt.

Så funkar det: Hur enkelt som helst: bara att sätta på valfritt tillbehör och börja slipa eller po-

lera. Pediky fungerar fint. Maniky är lite-meckigare – att hantera apparaten med vänster hand är vingligt och vanskligt för mig som är högerhänt.

Så känns det: Manikyren sköter jag nog ändå helst med nagelfil... Men för fötterna är den helt enkelt toppen!

Tara tycker: Liten "slipmaskin" som är värd varje krona. Hade fått full pott om den varit uppladdningsbar.

+ Perfekt för pediky

- Trist förvaringsväska

☆☆☆☆

vänd

tara 77

forts

6 Elektrod-chocka bort arga rynkan

Safetox Rynkreducerare

Pris: 2 995 kr (inkl tillbehör för 20 behandlingar).

Lovar att: Reducera arg-rynkor mellan ögonbrynen tack vare en dubbeleffekt som gör att "de onda" musklerna slappnar av. Sedan lär sig "de goda" musklerna att åter skapa dynamiken hos ett ungt ansikte.

Vad är det? En elektronisk stimulator som arbetar på muskulär nivå.

Så funkar det: Först måste jag tvätta huden mellan ögonbrynen med en speciell våtservett och sätta ett elektrodplåster på plats. Stimulator-bågen ska sedan vila på örönen så elektroden nuddar plåstret (ser ut som ett nedhasat diadem).

Så känns det: Det pirrar lite i huden, absolut inget obehagligt.

Tara tycker: Hur skeptisk jag än är: Jooo, arga rynkorna är nog lite mindre framträdande. **Men familjens skrattsalvor (och Safetox prislapp) är svåra att stå ut med.**

- + Mjukar upp arga rynkan
- Skratframkallande

👍👍



7 "Zappa" dig finnfri på nolltid

Zeno

Pris: 1 795 kr.

Lovar att: Behandla akne som orsakas av propionebakterium acnes. Bäst för mild till måttlig akne med inflammatoriska finnar.

Vad är det? Uppladdningsbar apparat för värmebehandling.

Värmechocken skadar inte huden, men skapar proteiner som gör att aknebakterierna självdör.

Så funkar det: Håll apparaten mot finnen och tryck. Klart!

Så känns det: När du sätter apparaten mot huden får du en liten värmekänsla. Inte obehagligt, med du känner att den gör sitt.

Tara tycker: Alla som testat Zeno gör tummen upp (själv har jag sedan länge lämnat finnåldern). Inflammationerna läker minst tre gånger så snabbt, och i bästa fall räcker det med en enda "zap" för att en blemma ska försvinna för gott. **Liten, smidig men dyr apparat.** Får ändå toppbetyg – vad kostar inte aknebehandlingar på salong?

- + Läker ut finnar snabbt
- Inget minus alls

👍👍👍👍

handling är det viktigt att hålla reda på den plus- respektive minusladdade polen. Rekommendationen är en behandling dagligen de tjugo första gångerna, och att växla mellan kollagen- och uppstramande behandling.

Så känns det: Det pirrar lite ibland, men inte så farligt. När jag behandlar huden runt munnen isar det till i tänderna. Det känns obehagligt, men går snabbt över.

BRA RESULTAT – MEN DET TAR TID

Tara tycker: Det krävs både entusiasm och uthållighet innan du ser någon skillnad. Ingen snabbbehandling, räkna med närmare en halvtimme framför spegeln.

Skönt att resultatet blir så bra, huden strålar!

- + Ger bra resultat
- Tidsödande och krångligt att lära sig

👍👍👍



9 Tajta till hyn med ström

Rio Facial Rejuvenator

Pris: 1 799 kr.

Lovar att: Strama upp hyn och minska fina linjer och rynkor.

Vad är det? Mikroströmsapparat med plus- och minusladdade poler. Kan användas för att öka hudens kollagennivå och/eller för en uppstramande anti-rynkbehandling.

Så funkar det: De handhållna elektroderna doppas i ledande gel och förs över huden enligt ett speciellt schema. Instruktionsfoldern är föredömligt tydlig, ändå är det krångligt de första gångerna. Vid kollagenbe-

8 Slätare hy med gult ljus

Talika Light 590 Collagen Booster

Pris: 2 750 kr.

Lovar att: Reparera huden från åldersskador och göra den mer motståndskraftig, slätare och spänstigare med fin lyster.

Vad är det? Batteridrivna apparat som avger gult pulserande ljus för att aktivera kollagen- och elastinproduktionen i huden.

Så funkar det: Håll apparaten 3–5 cm från huden och tryck på knappen så aktiveras ett gult pulserande ljus. När lampan slocknar efter 45 sekunder är den belysta ytan färdigbehandlad, ca 3x6 cm. Räkna med 10–15 minuter för både ansikte och hals.

Så känns det: Helt smärtfritt.

Tara tycker: Liten, smidig apparat som är lätt att bära med sig. Ser tyvärr ingen radikal förändring av antalet rynkor, däremot lite mer spänst och lyster.

+ Liten och smidig

- Ger inte toppresultat

👍👍



Skönt med spänstigare hy, men rynkorna är inte borta

10 Böj fransarna med värme

Blinc Heated Lash Curler

Pris: 215 kr.

Lovar att: Böja dina fransar lätt och skonsamt med hjälp av värme.

Vad är det? Batteridrivna fransböjare.

Så funkar det: Värms upp på en minut. Sedan är det bara att föra den över rena ögonfransar i en böjande rörelse för att de ska få fin och hållbar form.

Så känns det: En behaglig känsla av ljummen värme vid ögat.

Tara tycker: Fungar hur bra som helst. Frågan är bara – tål ögonfransarna daglig värmebehandling eller ska Blinc-kammen vila tills det är fest?

+ Snabb och effektiv

- Tål fransarna all värme?

👍👍👍

