

aps spotlight

N° 2 | 2014

Träning, hälsa & plastikkirurgi

Ett inre och yttre välmående

”Jag ser självförtroende i spegeln”

Sofi om känslan efter operationen



a|p|s
ARTISTIC PLASTIC
SURGERY. SWEDEN



Trygghet, kompetens och personligt bemötande

APS står för Artistic Plastic Surgery Sweden och målsättningen är att vi ska ligga främst inom plastikkirurgi och QuickFix metoder såsom tandblekning, hudvård och fillers. För att nå våra mål är vi verksamma internationellt och har rest och föreläst i länder såsom USA, Brasilien, Indien och Frankrike.

Vi vet att trenderna skiljer sig åt mellan olika länder. I USA finns en tendens till bröstfixering, medan Brasilien strävar efter en snygg bakdel och Indien fokuserar på magen. Ett annat område där vi utvecklar nya tekniker är näskirurgi. Önskemålen om hur en näsa ska se ut är lika många som det finns individer på jorden, och tur är väl det för vi har ju alla vårt eget personliga utseende. Möjligheterna till korrigeringar utgår även ifrån hur man är skapt från början. Nyss hörde vi att man i England vill ha en näsa som liknar Kate Middletons och hennes näsa tycker vi är personlig, snygg och charmig.

Ett begrepp som vuxit fram är ”mommy-makeover” som beskriver hur många kvinnor efter barnafödande perioden vill ha tillbaka sin platta mage och återfå bystens form och storlek. Tekniker finns för att ta fett från exempelvis magen och återföra till bysten som en bröstförstoring. Den tekniken passar vissa kvinnor som enbart vill ha en kupa större bröst. Just därför har vi som måtto att erbjuda ”designade lösningar” dvs utgå från de förutsättningar som finns och tillsammans med individen föreslå en plastikkirurgisk korrektion som både blir personlig och tilltalande.

På APS kliniken sätter vi patientsäkerheten främst och vi har under åren samarbetat med Svensk Förening för Estetisk Plastikkirurgi kring

ämnet ”att välja plastikkirurg”. Det är alltid ytterst viktigt att gå till någon som är specialist i Plastikkirurgi och därmed är tränad och välutbildad inom området.

Hos oss finns den rekonstruktiva plastikkirurgin med som basverksamhet och du finner även kompetens inom mikrokirurgi och head & neck kirurgin. Vi har varit engagerade i att återskapa vävnader efter missbildningar, brännskador, trafikolyckor och cancer på de flesta ställen på kroppen men framför allt inom huvud och halsområdet.

Trygghet, Kompetens och Personligt bemötande är APS kliniken ledord. Våra plastikoperationer utförs i ISO-certifierade lokaler i sjukhusmiljö och all vår personal är legitimerade för sina uppgifter.

För att få en ”må bra känsla” är det också viktigt att vara i bra form, både fysiskt och psykiskt. I detta nummer av APS Spotlight ser vi till helheten och temat är Hälsa, Träning och Plastikkirurgi.

Trevlig läsning och välkommen att besöka oss!



FREDRIK GWALLI & PETER WROBLEWSKI
Specialister Plastikkirurgi



Kontakta oss gärna för en första bedömning.
Tel. 031-14 60 60 | info@apss.se | www.apss.se

innehåll

apsspotlight | N° 2

Konsten att vara lycklig	6
Träning stärker självförtroendet	8
i Spotlight	10

Sofi: "Mitt inre är den största förändringen"	12
--	----

Frågor & Svar om bröstoperationer	16
Skräddarsydda lösningar	18
Frågor & Svar om fettugning och fetttransplantation	20

Isabelle: "Hjälp till ett bättre liv"	22
---	----

Frågor & Svar om ansiktskirurgi	24
Quickfix	26
Ät dig vacker	28

© APS SWEDEN 2014
www.apss.se

Ansvarig utgivare: Fredrik Gewalli
Produktion: Backenby | Tryck: Sandstens

*"Skönhet handlar om jämvikt och proportioner,
och inte minst om att må bra och trivas med
sig själv och sin kropp."*

Konsten att vara lycklig

Alla människor skulle nog svara ja på frågan om välbefinnande är viktigt, men vad innebär det egentligen att må bra? APS reder ut hur begreppet hänger ihop med fysisk motion och psykisk balans, och varför en plastikoperation aldrig är lösningen på ett djupare, underliggande problem.

Text: Linda Thomsen Högfeldt | Foto: Mikael Pilstrand

ATT KÄNNA VÄLMÄENDE beskrivs många gånger som att vara i balans, och uttrycket ”en hälsosam själ i en hälsosam kropp” är nog en ganska bra beskrivning på vad begreppet innebär. Att ta hand om oss själva, och då både vår kropp och själ och att vi inte stressar för mycket är viktigt för att vi ska kunna må bra och trivas med livet. Det finns idag alltför många studier som visar att fysisk motion och bra mat gör underverk för vår hälsa och vårt allmänna välbefinnande för att vi ska kunna bortse från det. Lika många studier visar även att vår självkänsla spelar lika stor roll för vårt välbefinnande som hur vi tränar och vad vi äter.

Ämnet plastikoperationer är i många sammanhang laddat, och det finns de som anser att en plastikoperation och dålig självkänsla går hand i hand. Ibland stämmer detta, men många gånger är det en grav förenkling som varken tar hänsyn till ett reellt problem för en enskild individ eller de positiva effekterna av en operation. Ibland kan det ju vara så att något i vårt utseende påverkar oss så starkt och upptar så stor del av våra tankar att vi har svårt att fokusera utåt och njuta av tillvaron. Då kan det vara läge att fundera på att göra något åt sitt problem, förutsatt att beslutet är genomtänkt och inte uppstått av någon annan orsak, såsom en depression. Många människor som valt att göra en plastikoperation vittnar ju även om hur ingreppet stärkt deras självförtroende vilket i sin tur lett till ett rikare liv efteråt.

Operera utifrån rätt förutsättningar

För Fredrik Gewalli och APS kliniken är det viktigt att de operationer man genomför får en sådan positiv effekt. Därför träffar de alltid sina patienter vid två konsultationstillfällen innan operation, och det händer även att de nekar till att operera.

– En plastikoperation eller andra estetiska behandlingar kan aldrig ta bort djupare, underliggande problem. Det går exempelvis aldrig att ”operera” bort en depression, och som läkare är det vårt jobb att upptäcka när en operation inte är lösningen på en djupare problematik, säger Fredrik Gewalli.

Som plastikkirurg känner han ett stort ansvar för att alltid operera utifrån rätt förutsättningar. Med detta menar han att hans patient ska ha fattat beslutet att operera sig efter noggrant övervägande, och att personen ifråga är i balans och mår bra både vid konsultationerna och operationstillfället.

– Även om det inte är så vanligt bland de människor som kontakter mig finns det personer som lider av dysmorfofobi, vilket gör att de har en helt skev bild av sitt utseende och är besatta av en eller flera delar av sin kropp. Detta är en sjukdom som absolut inte bör behandlas med en plastikoperation, säger Fredrik Gewalli.

När han träffar nya patienter ställer han därför alltid vissa nyckelfrågor, såsom varför de väljer att operera sig just nu och vad som pågår i deras liv.

– Jag luskar i om de har en rik fritid och ett socialt umgänge, eller om de tänkt vänta till efter operationen med att kontakta människor. Är svaret ja på det senare frågan är det ett varningstecken, säger han.

En person som är inne på samma spår när det gäller plastikoperationer är Aftonbladets Wellness krönikör Mia Törnblom. I sin bok *Självkänsla.Nu!* skriver hon följande:

”Jag tror att om du opererar dig för att du inte tycker om dig själv, kommer du aldrig att bli riktigt nöjd. Du kommer antagligen att hitta nya ställen att operera och förändra, eftersom problemet och självkänslan inte sitter på utsidan, utan på insidan. En person som väljer att först höja sin självkänsla kommer att bli mycket nöjdare efter en eventuell plastikoperation än en person som gör tvärtom.”

Träning stärker självförtroendet

En person som funderat mycket över vad som egentligen är lycka och hur vi ska leva för att må bra är *Hanna Lundh*, personlig tränare på *Nordic Wellness*.

– Som pt är det är en fråga jag jobbar mycket med, och jag är övertygad om att lycka börjar inifrån och att det handlar om ett inre lugn och att hitta en sund balans. Jag tror även att det är viktigt att ta hand om sig själv, för gör vi inte det är det svårt att vara lycklig och även att göra andra lyckliga, säger hon.

Hanna är även övertygad om att träning och självförtroende hänger samman, och tycker det är intressant hur stora förändringar som kan åstadkommas genom att träna regelbundet.

– Jag har sett allt från människor som genomfört en enorm förändring som krävs både intensiv träning och ett strängt kostupplägg, till personer som inte haft muskelkontakt och som fått en helt annan hållning och självförtroende. När jag hållit i body balance pass har det även hänt att människor börjar gråta för att de kommit så djupt in i meditationen och sig själva. Jag tycker de inre förändringar som träning ger kan vara minst lika häftiga som de yttre, säger hon.

Viktigt att vara i form

För APS Kliniken är träning en viktig aspekt, då patienterna inte bara måste må bra vid operationstillfället utan även vara i god fysisk form.

– Om en patient exempelvis vill göra en bukplastik är det extra viktigt att personen ifråga först nått sin idealkvikt. Med olika fettsugningsmetoder kan man komma åt fettdepåer som inte påverkas av träning, men fettsugning är däremot ingen metod för att bli av med övervikt. Sen rekommenderar vi alltid att våra patienter fortsätter träna så snart konvalescensen är över, och att de då tar hjälp så att övningarna inte leder till problem, säger Fredrik.

Som pt har Hanna Lundh tränat med ett flertal personer som genomgått en plastikoperation och hjälpt dem att lägga upp ett träningsprogram som inte äventyrar operationsresultatet.

– När någon gjort en bröstoperation är det exempelvis viktigt att bygga om muskulaturen och se till att huden inte sträcks på fel sätt utan successivt vänjs vid att tänjas ut. Har man nyligen gjort en behandling av ytliga blodkärl måste man vara noga med att inte ha några maskiner som har direktkontakt mot huden och trycker på den, och har ingreppet handlat om fettreducering är det viktigt att tänka

på både träning och kosthållning för att fettdepåerna inte ska komma tillbaka på andra ställen, säger hon.

Så varför skulle Hanna Lundh rekommendera människor att testa ett träningspass med en egen instruktör?

– Jag tror att den stora fördelen med pt är att du får hjälp med att hitta träningsformer och övningar du gillar. Sen blir det ett totalt fokus på dig utifrån dina förutsättningar och målsättningar, och på vägen får du hjälp med kunskap om träning och hur kroppen fungerar. Sen får man inte glömma att vi människor ibland behöver lite draghjälp, och när du tränar med en pt eller går på ett grupp pass motiveras du att orka mer, säger hon.

Hannas träningstips

Oavsett om du redan tränar eller funderar på att börja träna rekommenderar jag en lagom mix av konditions- och styrketräning. Det är alltid individuellt hur mycket du orkar, men kom ihåg att en promenad på 15-20 minuter är mycket bättre att inte röra dig alls! Är du otränad kan det räcka med ganska små träningsdoser för att få positiva effekter både i kroppen och sinnet.

Har du ont om tid vill jag tipsa om *intervallträning*, där 15 minuter kan räcka för maximal kardioeffekt. Du måste inte heller gå till gymmet om du inte hinner; det finns mängder av övningar som du kan utföra hemma med bra effekt.

Om du har möjlighet rekommenderar jag även att du börjar tänka på din andning, då dagens människor har en tendens att andas med bröstkorgen istället för med magen. Detta gör att vi inte får ner tillräckligt med syre i lungorna, och resulterar i att vi blir spända och stressade. *Body balance* är en träningsform som innehåller andningsmetoder från *yoga*, *tai-chi* och *pilates* och som förbättrar både din andning, styrka och smidighet.

Träning och skönhet

När du tränar hjälper du kroppen att öka sin syreupptagningsförmåga och stimulerar cellförnyelsen. Det är fullt möjligt att träna sig yngre än sin faktiska ålder, och en ökad syreupptagningsförmåga kan även ge fördelar som vackrare hy och friskare hår.

Några enkla övningar

för en starkare kropp



Liggande höftlyft

En övning som tränar sätesmuskulaturen, baksidan av låret och den inre ländryggen. En bra övning för kvinnor då den kommer åt muskler som många gånger är inaktiva som har med vår hållning och bäckenplacering att göra. Med denna övning tränar du hela bälen.



Armhävningar

Underskatta inte vanliga armhävningar - de integrerar det stora flertalet av kroppens muskler.



Hoppa hopprep

Att hoppa hopprep är jättebra konditionsträning för den som tycker det är tråkigt att springa.

Utfall

En oöverträffad övning som ger starka ben och snygg rumpa. Tänk på hållningen och att höften ska vara parallell.

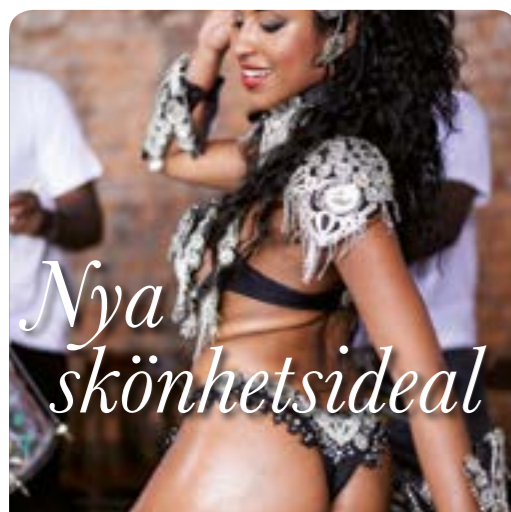
Namn: Hanna Lundh
Jobbar som: PT på Nordic Wellness i Halmstad. Arbetar även med utbildningsmaterial och föreläsningar åt Functional Moves – ett träningskoncept grundat i Halmstad.
Kuriosa: Utbildad dansare och elitgolfare.

iSpotlight



Fräsch hy med radiovågor

Microneedle är en av de senaste teknikerna på marknaden och blir allt mer populärt. Med hjälp av små nålar som ger radiofrekvens energi förnygras huden på djupet. Till skillnad från laser som enbart påverkar hudens yta tar sig radiovågorna 0,5 mm ner i huden för cellstimulering så att kollagen bildas i underhuden. Mängden energi som används vid en behandling anpassas efter hur tjock huden är - acneärr kräver mer energi och högre radiofrekvens. För bästa resultat bör behandlingen upprepas vid ett par tillfällen.



Nya skönhetsideal

Det går latinska trendvågor inom plastikkirurgin. På APS kliniken märker vi av detta genom en ökad efterfrågan på rumpförstoringar och rumplyft. Troligtvis spelar trenden i Hollywood in, där kändisar som *Kim Kardashian* och *Jennifer Lopez* sätter tonen för ett nytt kroppsideal med kurviga bakdelar. Det finns två olika metoder för ingreppet och APS kliniken utför båda. Den ena är att använda silikonimplantat och den andra är att göra en fettransplantation med eget kroppsfett till stussen.

Naturligt ansiktslyft med trådar

Tekniken för V-soft lift påminner om behandlingar med fillers och används där fillers inte ger effekt, såsom vid icke-dynamiska rynkor. Möjligheten till ett naturligt lyft innefattar panna, ögonbryn, kinder, läppar och hals där fina, hårsträtunna trådar förs in under huden för en utslätande effekt. Trådarna är biologiskt nedbrytbara och effekten håller i sig under cirka ett års tid. Den sofistikerade tekniken är utvecklad i Sydkorea som är främst i världen inom plastikkirurgi. Nu erbjuder vi den även på APS Klinikerna i Göteborg och Halmstad!

ETT SÄKERT VITT LEENDE



På APS kliniken erbjuder vi nu tandblekning enligt *Brilliant Smile*-metoden som är en av marknadens mest skonsamma och populäraste tekniker. Med hjälp av fria radikaler bryter man ner missfärgningar och bleker tänderna utan negativ påverkan på emaljen.

STYLAGE®
LIP-LIKE TECHNOLOGY

Ett fräscht och naturligt utseende

Idag önskar sig många ett naturligt och fräscht utseende. Huden skall vara len och fin, inga pigmentfläckar och helst så lite rynkor som möjligt. Den estetiska marknaden erbjuder en mängd olika behandlingar så det är inte alltid lätt att veta vad man ska välja.

Något som märks alltmer är "go make-up free" trenden. Kvinnor vill slippa att behöva sminka sig. De vill känna sig snygga och fräscha utan att kaschera ojämnheter, dölja fläckar och lägga på färg. Men hur går man tillväga för att nå dit?

Hudfillers ger en möjlighet att fylla ut rynkor, veck och återge volym som går förlorad när man blir äldre. *Stylage* från franska *Laboratoires Vivacy* är den senaste patenterade fillern som ger mindre svullnad och rodnad. Fördelarna är också att den har ett av världens största utbud på flera olika styrkor som gör det möjligt för läkaren att välja passande filler från *Stylage* till olika delar av ansiktet som varierar i sin struktur. Nyper man tag i läppen eller kinden så känns huden annorlunda. Läpparna är mjukare än huden på kinderna. Det är just det som man vill åstadkomma med en bra fillerbehandling, ett naturligt utseende som även känns naturligt.

Vill man bleka huden, få en jämnare ton plus en ungdomlig lyster så är det franska *Revitacare* som kan åstadkomma fina resultat. Här injicerar din doktor små droppar vitaminer, mineraler och hyaluronsyra i hela ansiktet. Det behövs tre till fyra behandlingar för att få ett varande och bra resultat. Upprepar man sedan behandlingen *Revitacare* tre gånger om året så kan den hålla i flera år.

Vill du bli av med lätta pigmentfläckar, kanske behandla ören hud och akne så är en kemisk peeling att rekommendera. *SkinPlan* har en kraftig peeling bestående av 40 % glykolsyra och 20 % mjölksyra, citronsyra och salicylsyra. Vill du också få en jämnare hudton och minska porerna rekommenderas att efter peelingen använda hemma *SkinPlans Vitamin C Booster*. Sermet har en hög koncentration stabiliserad l-askorbinsyra och du blandar den var tredje dag i din dagcreme.

Behöver hudens stramas något, kanske ett lätt lyft? *V SoftLift* är ett nytt naturligt ansiktslyft utan konvalescens. Behandlingen har tagits fram av svenska *InjectAcademy*. Ursprungligen kommer V-lyftet från Korea där man strävat efter att omforma ett runt ansikte till ett V format istället.

InjectAcademy har under ett års tid tagit fram ett nyare och bredare behandlingsprogram anpassat till hudens åldringsproblem för marknaden här i Sverige. Möjligheterna till ett naturligt lyft förutom ansiktet har utökats till pann-, hak-, kind-, läpp- och halslyft. Även käklinje, ögonbryn, dubbelhaka, kråksparkar och glabella kan behandlas.

Behandlingen tar cirka 30-60 minuter och utförs genom att placera absorberbara trådar med en nål i dermis. Proceduren liknar en botox eller fillerbehandling. Tråden är tunnare än ett hårstrå och består av polydioxanone även kallat PDO och använts i över trettio år inom kirurgi. Hållbarheten kan variera mellan ett till två år.

Mitt inre är den största förändringen



För tre år sedan valde **Sofi Andersson** att göra en bröstförstoring. Efter att i flera års tid ha klätt sig i bylsiga kläder och varit rädd för att visa sin kropp för andra fick operationen en avgörande betydelse.

– Idag vågar jag bära tigha kläder och känner mig vacker när jag ser mig själv i spegeln, säger hon.

Text: Linda Thomsen Högfeldt | Foto: Mikael Pilstrand

DET ÄR TIDIGT PÅ MORGONEN en solig fredag i slutet av april. Vi har bestämt träff med Sofi på stranden i Falkenberg för att fotografera henne och höra hennes historia om varför hon valde att göra en plastikoperation. Inför fotograferingen frågade vi om hon hade några önskemål om vad hon skulle ha på sig. Hon svarade då att hon gärna bar träningskläder då träningen är en viktig del av hennes liv.

Vi konstaterar direkt att vi träffar en tjej som är vältränad och vacker och som verkar vara tillfreds både med sig själv och sitt liv. Men Sofi är öppen och ärlig med att det inte alltid har varit så. Snarare tvärtom.

– Jag har genomgått en stor förändring under de senaste åren där träningen och operationen tillsammans gjort mig till den person jag är idag, säger hon.

Led av sin övervikt

Sommaren då Sofi fyllde 21 år var hon, med sina egna ord, ”en tjock, ohälsosam soffpotatis som levde på skräpmat och som aldrig tränat i hela sitt liv.” Vändningen kom först den dagen då en kompis mer eller mindre släpade med henne till gymmet och tvingade henne att ge träningen en chans. De första gångerna var jobbiga; Sofi kände sig otränad, obekvämt och var rädd för att göra fel. Men efter hand och i takt med att hon lärde sig att använda träningsredskapen på rätt sätt märkte hon att det gav resultat och att hon snabbt gick ner i vikt.

– Jag fick en gemenskap på gymmet där vi peppade varandra och hade kul samtidigt som vi berömde varandras framsteg. Jag upptäckte att träningen gjorde att jag blev både piggare och gladare, och som ett resultat började jag även att äta bättre, säger hon.

Intresset för träningen växte och med tiden övergick det, med Sofis egna ord, i att bli en livsstil. Gymmandet fick henne att känna sig stark både inuti och utanpå och hon upplevde en stor tillfredställelse i att leva mer hälsosamt än tidigare. Det fanns egentligen bara en nackdel

med den nya livsstilen. Från att ha haft en B-kupa som överviktig var Sofi nu helt platt, och hennes AA-kupa fick henne att känna sig både okvinnlig och oproportionerlig.

– Det är en svår känsla att beskriva för någon som inte varit där själv. Jag trivdes inte med att klä av mig, ha tigha kläder eller ens att duscha i allmänna omklädningsrum. Det går inte att släppa en sådan känsla för den finns där hela tiden och förvårades varje gång jag såg mig själv i spegeln. Jag ville inte ens titta på mig själv för jag kände mig så ful, berättar hon.

Letade kirurg på nätet

Efter att ha funderat i ett par år växte ett beslut fram om att göra en bröstförstoring. Sofi började surfa runt på olika forum och bloggar där andra kvinnor berättade om sina sina känslor inför och efter ett ingrepp. Hon upplevde även att bloggofären och flashback var bra källor för att få koll på olika kirurger och fick många nyttiga och användbara tips.

– Då de talade utifrån egna erfarenheter upplevde jag dem som trovärdiga och det kändes inte heller som att de förespråkade någonting, berättar Sofi.

Efter några månaders letande bokade hon till slut en tid för konsultation hos *Fredrik Gewalli* på *APS Kliniken* i Halmstad. Sofi hade bestämt sig och konsultationen gick därför ut på att bestämma vilka inlägg hon skulle ha och vilken storlek; att mäta ut var bröstvårtorna skulle sitta samt att informera om förberedelser inför operationen samt själva förloppet. Exempelvis var Sofi tvungen att sluta röka ett par veckor före operationstillfället och fick strikta kostorder om att undvika D och E-vitamin samt att inte äta alvedon eller andra blodförtunnande mediciner.

– Jag kände mig lugn efter konsultationen för jag gillade Fredriks personlighet och att han fick mig att känna mig sedd och viktig. Jag upplevde även att vi hade samma tank kring vilken storlek och form som skulle passa för

”Tillsammans med träningen är bröstförstoringen den största och bästa investeringen jag gjort i mig själv och som gjort mig lycklig.”

just min kropp. Så på operationsdagen kände jag mig väldigt trygg med att resultatet skulle bli bra.

En wow-känsla

Sofi opererade sig på APS Kliniken vid *Carlanderska* i Göteborg. När hon kom dit fick hon ett eget rum där hon blev omhändertagen av en sjuksyster som gav henne sjukhuskläder och dropp. Därefter blev hon sövd och fick lugnande men var vaken länge nog för att hinna träffa Fredrik innan operationen påbörjades.

Operationen tog en timme och när Sofi vaknade upp lyfte hon omedelbart på täcket för att se sina nya bröst.

– Min spontana reaktion var: *wow!* Jag var både överväldigad och otroligt lycklig. Sen var

jag nog ovanligt pigg direkt efter operationen, för jag hade fått så bra smärtlindring att jag knappt upplevde något obehag alls.

Under de första veckorna som följde fick Sofi inte lov att träna på grund av sår läkningen, men efter en månad var hon igång igen och tränade på samma sätt som tidigare.

– Jag hade ett väldigt lätt förlopp, både vad gäller själva operationen och den efterföljande läkningen. Min känsla sedan dess har hela tiden varit att detta var något jag skulle gå igenom igen och igen om det behövdes. En del av den känslan beror nog på att de var så mysiga och gulliga mot mig på kliniken. Det var ju lite som att lägga sitt



Namn: Sofi Andersson
Ålder: 28
Jobbar som: Avdelningsansvarig och samordnare på Abetong
Tränar: Fitness/Body Building

liv i andra människors händer och då är det viktigt att kunna lita på de människorna, säger hon.

”Det bästa jag gjort för mig själv”

Det har gått ett par år sedan operationen och Sofi tränar på som vanligt. Hon berättar att hon hade varit på elitnivå om hon hade tävlat i tyngdlyftning, men att det är ett medvetet val att avstå.

– Jag är helt nöjd med mig själv och mitt liv just nu och är rädd att träningen skulle gå överstyr om jag började tävla. Det viktigaste för mig är ju istället att det ska vara en hälsosam livsstil för resten av livet, förklarar hon.

Att hon har större bröst har inte påverkat Sofi i hennes träning och hon hävdar bestämt att hon är precis lika nöjd med sina bröst idag som då hon

såg dem för första gången efter operationen. Men hon är samtidigt noga med att poängtera att den allra största förändringen inte skett i hennes yttre utan på insidan.

Genom sin nyvunna självsäkerhet kan hon idag lägga sitt fokus utåt och på att delta i samtal med andra människor utan att hela tiden vara medveten om sin egen kropp och fastna i oron över hur andra upplever den.

– Tillsammans med träningen är bröstförstoringen den största och bästa investeringen jag gjort i mig själv och som gjort mig lycklig. Idag är jag bekväm med mig själv på ett helt annat sätt än tidigare och jag känner mig jättevacker, ler hon.



SOFIS RÅD TILL ANDRA I OPERATIONSTANKAR

1. Välj inte en storlek som känns okej utan den storlek du verkligen vill ha! Många kvinnor väljer en något mindre storlek för att sedan göra ytterligare en förstoring. Och ett sånt här ingrepp är ju inte något du vill göra om varje dag! Självt gjorde jag ett snäpp större än jag först hade tänkt och blev jättenöjd direkt.

2. Var förberedd på att du efter operationen kan ha svårt att hitta en BH som passar hos exempelvis H&M och Lindex. Istället kan du bli tvungen att gå till specialaffärer där det är dyrare. Detta är den enda nackdelen jag ser med mina bröst!

3. Viktigast av allt; Lyssna på dig själv och inte på andra! Det spelar ingen roll om människor talar om för dig att du är fin som du är, utan det är hur du själv mår som räknas. Är du helt säker på att du vill göra en operation så gör den oavsett vad din omgivning tycker. För egen del har mina bröst gett mig lycka och välmående sedan dag 1, och är inget jag någonsin hade velat vara utan.



Frågor & svar om bröstförstoring

På APS Kliniken genomför vi både bröstförstoringar och bröstförminskningar samt åtgärder så kallad gynecomasi (manlig bröstutveckling.) Mer information hittar du på vår hemsida, www.apss.se

Vilka är era vanligaste patientgrupper för bröstförstoringar?

– Generellt sett är många av de kvinnor som kommer till oss personer som tränar mycket och som därigenom förlorat bröstet. En annan stor patientgrupp är kvinnor som vill åter skapa den form och volym som de förlorat efter graviditet och amning.

Hur lång tid tar en operation?

– Vanligtvis runt en timme. Patienten sövs ner med lätt narkos och de flesta kan gå hem samma dag.

Hur länge måste man vila?

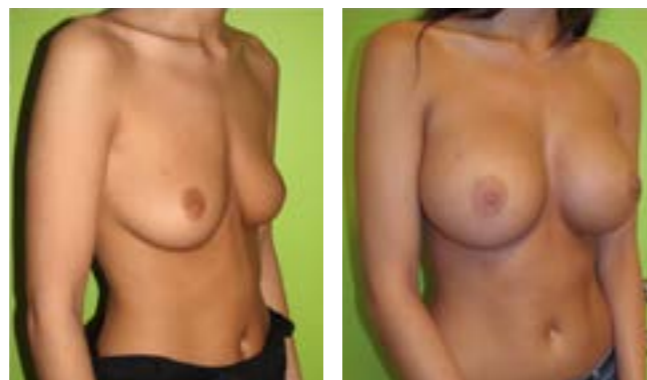
– Man får med sig smärtstillande hem, ett jourläkarnummer om komplikationer skulle uppstå samt en skriftlig beskrivning kring vanliga frågor. Sjukskrivningen brukar sedan vara runt en vecka och vi rekommenderar att man inte tränar eller utsätter kroppen för andra påfrestningar under de närmaste två månaderna.

Vilken typ av implantat är bäst vid bröstförstoringar?

– Bland de implantat man kan välja mellan finns silikon, koksalt och eget kroppsfett. I Sverige är det vanligast med silikon av geléhallontyp, som både finns i rund form och som droppform, medan koksalt bara finns som rund modell.



Bröstförstoring framför muskeln ger ett rundare resultat.



Bakom muskelplacering av implantat ger lite mera kurva.

Vilken teknik är bäst att använda?

– Vilken teknik man som plastikkirurg väljer beror på patientens önskemål och förutsättningar. Vi på APS gör alltid noga undersökningar för att hitta en skraddarsydd lösning för varje enskild individ.

Vad behöver jag fundera över inför operationen?

– Det finns flera saker att fundera över om du väl bestämt dig. Först och främst handlar det om vilken typ av inlägg du ska ha och vilken storlek. En annan aspekt är var snittet skall göras för att kunna operera in implantaten. Där finns tre olika alternativ; i armhålan, under bröstet och vid vårtgårdarna. Snittet blir ca 4-5 cm långt och läker till ett streck utan ärrvävnad. Bröstens form blir densamma oavsett vilket alternativ man väljer, men ofta kan det bli mest diskret under bröstet, då det hamnar i det naturliga vecket.

Vad är bäst, att placera implantaten framför eller bakom bröstmuskeln?

– Det är helt individuellt och beroende på kroppsbyggnad samt önskemål om slutresultat. Fördelen med att placera dem framför är att det blir en mindre omfattande operation, med mindre smärta efteråt och ett mer runt slutresultat. Nackdelen är att man kan känna proteser tydligare. Har man en tunn och späd figur är det också risk att det bildas så



"Mummy makeover" – buk- + bröstlyft och implantat efter barnafödande.

kallade "rippling", det vill säga att man ser veck från proteserna på utsidan. Att placera implantaten bakom musklerna innebär en något mer omfattande operation och lite större smärta efteråt. Fördelarna är att formen blir mer naturlig och att proteserna skyddas bättre. Nackdelen är att implantaten kan röra sig något när man spänner bröstmuskeln.

Vilken bröstform är vanligast, runda eller droppformade inlägg?

– Vilken form som är vanligast går i trender. När droppformen kom för 15 år sedan blev den väldigt populär eftersom den ansågs ge ett mer naturligt resultat. Nu är det dock många som vill ha runda proteser och önskar ett bättre fyll i "cleavage". Många anser också att droppformen kommer med åldern i alla fall.

Hur länge håller resultatet av en bröstförstoring?

– Resultatet av en bröstförstoring står sig i många år, men med tiden kan det behöva kompletteras, kanske med ett bröstlyft. Det är många faktorer som spelar in såsom åldrande, graviditet, viktuppgång och rökning.

Hur mycket kostar en bröstförstoring?

– Kostnaden ligger vanligtvis på mellan 35 000 och 50 000 kronor, men det kan också bli billigare eller dyrare beroende på operationens omfattning.

Quality is a necessity,
not a luxury.



Skräddarsydda lösningar för dig

APS står för Artistic Plastic Surgery och vårt mål är att erbjuda en designad lösning för just dig. Det "gyllene snittet" löper som en röd tråd genom vår verksamhet, där det tillsammans med balans och proportioner ger förutsättningarna för ett naturligt vackert utseende. Mer information om vårt erbjudande hittar du på vår hemsida www.apss.se

ANSIKTE

SkinPlan hudvård & peeling
Collagen mask
Face bace
C-vitaminbehandling
C-booster
Klassisk ansiktsbehandling
Avslappnande ansiktsbehandling

ANSIKTE INJEKTIONSBEHANDLINGAR

Neurotoxin (botox) panna, glabella, ögonregionen
V-soft face lift (ithreads)
Microneedle RF
Fillers
– Volume; ansiktslyftning utan kniv
– Rynkbehandling
– Läppförstoring
– Återfuktning av huden finrynighet

ANSIKTE PLASTIK

Pannlyft
Ögonbrynslyft
Ögonlocks kirurgi
Örontillbakasettning
Näsplastik
Facelift
Ansiktsimplantat
Mellanansiktslyft
Föryngring nedre del av ansikte/runt mun
Munvinkelplastik
Läppkirurgi

HAKA & HALS

Hakförstoring & förminskning
Halslyft
Halslyft med trådar
Fettsugning/Liposculptur av halsen

BRÖST

Brösthörstoring
Brösthörminskning
Brösthlyft
Brösthreduktion* vårdavtal Västra Götalandsregionen
Gynecomasi/brösthörminskning män

BUK

Bukplastik
Minibukplastik
Cirkumferent bukplastik/Total Body Lift
Fettsugning och Lipofilling BodyJet
BodyContouring fettugning för former
Brazilian Butt Lift

FETTDEPÅER

Fettsugning BodyJet
Fettsugning under haka/ansikte
Fettsugning buk, änglavingar, love handles, midja, höfter, lår och vader
Fett-transplantation till ansikte, bröst och stuss

ARMAR

Överarmsplastik
Fettsugning

BEN

Lårplastik efter övervikt
Ridbyxlår -fettugning
Vadförstoring- vadimplantat - fettransplantation
Åderbråcksbehandling

TÄNDER

Brilliant Smile tandblekning

KONTAKTA OSS GÄRNA FÖR MER INFORMATION ELLER KONSULTATION

aps i Göteborg: Carlanderska (Västsveriges största Privatsjukhus).
Telefon: 031-146 060.

aps i Halmstad: Storgatan 28-30 (i NordicWellness Friskvårds lokaler).
Telefon: 035-227 300.

E-post: info@apss.se | www.apss.se



Frågor & svar om fettsugning och fettransplantation

På APS Kliniken genomför vi både fettsugningar och fettransplantationer. Tekniken som används väljs både utifrån patientens fysiska förutsättningar och egna målsättningar.

Mer information och fler bilder hittar du på vår hemsida, www.apss.se

Jag väger runt 70 kg och är 163 cm lång. Jag jobbar just nu med att gå ned till min idealtvikt, runt 60 kg. Nu är det dock så att min rygg och mina kärlekshandtag troligen kommer vara de svåraste att bli av med och även mina låar. Jag vill gärna behålla mina höfter, rumpa och mesta av låren men vill gärna bli av med lite på insidan och även utsidan. Så undrar hur känslig är huden för dessa förändringar? Kommer jag få stora bristningar, ojämn fettfördelning och lös hud och hur mycket syns ärrer från snittet? Jag tänkte ju som sagt ta lite på ryggen och borde inte stygnen bli extra synliga då?

– Det vanligaste ingreppet för kärlekshandtag och ökad fett-distribution är Fettsugningstekniken. Det finns flera tekniker men de flesta plastikkirurgerna använder Super wet tekniken. Hudens kvalitet, använd teknik samt hur mycket man ska fettsuga är avgörande för resultaten. Mitt råd är att först gå ned till din målvikt och därefter kontakta en plastikkirurg för bedömning. Dina resultat blir absolut bäst om du går ned i vikt först. Med moderna tekniker, normalviktig patient och skickligt handlag kan man undvika ojämnheter. Bristningar ser vi inte efter fettsugningstekniken. Lös hud skulle kunna vara ett problem varför man bör gå ned i vikt först så plastikkirurgen kan avgöra vilken teknik som är bäst för just dig.

Jag har precis fött mitt första barn och är snart vid min målvikt. Däremot har jag fortfarande en dubbelhaka som vägrar försvinna. Jag ska försöka träna lite mer, men om det inte går undrar jag vad det finns för olika typer av ingrepp man kan göra för att få bort det?

– Dubbelhaka kommer ibland i samband med övervikt. Vi ser också ett släktdrag där många har problematiken. Tekniken som bör användas beror lite på hur gammal du är och om problemet omfattar att hakan kan vara lite kort, muskeln kan ha häng, eller om problemet är ett överskott på just underhudsfett. Tekniken som väljs riktar in sig på hur förhållandena ser ut och självklart vilket mål du själv har. Det kan handla om halsplastik och/eller fettsugning och i vissa fall även hakimplantat.



Halsplastik + hakimplantat görs ibland i kombination.

Jag har väldigt platt rumpa och har försökt träna den fylligare men det hjälper inte. Har nu börjat fundera på rumpimplantat. Går det att få ett naturligt resultat med bara lite plut och hur länge håller det? Vill helst inte att folk ska märka att min rumpa ser annorlunda ut.

– Vi ser en ökad efterfrågan på just rumpförstoring, även kallat "Brazilian butt lift". Först var det implantat som var populärt, men nu har tekniken med fett-transplantation till stussen ökat i popularitet. Resultaten bygger då på att man gör bodysculpturing och ta fett från annat ställe på kroppen.



Brazilian butt lift ger stuss och midja en helt ny form.

Jag har hört talas om att fett-transplantation i vissa fall är ett alternativ till implantat. Vilka områden ger bäst resultat?

– Ett område som är speciellt lämpligt för fettfyllning är ansiktet och fett används då som ett mer permanent alternativ till neurotoxin- eller fillerinjektion. Fettet kan ge volym till ansiktet, fylla ut marionettveckan runt munnen och ge utfyllnad av läppar, kindben och hakan. Det stannar kvar i minst 4-6 år, till skillnad från botox och fillers som bara sitter i under 6-12 månader. Andra vanliga områden för fett-transplantation är till bröst eller stuss. "Brazilian butt lift" som är benämningen på fett till stussen har blivit populärt sista 2 åren och tillsammans med "Bodysculpturing" kan man nå fantastiska resultat.

Vad finns det för fördelar och risker med fett-transplantation?

– Fördelen med denna metod är att fett som användes är ju kroppseget. Detta innebär att du inte reagerar på den injicerade materialet och det är möjligt att justera efter behovet. I tränade händer är det en enkel metod och har en kort konvalescens tid och i de flesta fall med goda resultat. Att använda ditt eget fett, som bearbetas och därefter injiceras i önskat område har visat sig vara mycket effektiv och ger ett mer bestående resultat än injektioner av Neurotoxin eller fillers. Resultatet är dock avhängigt vid vilken ålder man gör ingreppet, om man är rökare, om man går upp eller ned i vikt, vilken hud och underhuds kvalitet man har och naturligtvis skickligheten hos kirurgen.

Komplikationer är sällsynta, men risk finns för blödning och infektion. Det finns också en liten risk att man kan drabbas av en liten propp i ett blodkärl. Det är därför viktigt att operationen utförs av en kirurg med erfarenhet av anatomi och plastikkirurgi.



Fettsugning av Gynecomasti + bukens framsida. Framhäver vältränade muskler därunder.



Fettsugning av "ridbyxlår" är tacksamt.



Stor bukplastik efter Gastric bypass/ Överviktsoperation.



Bröst- och bukplastik i ett kombinationsingrepp.

Hjälp till ett bättre liv

Ridtjejen **Isabelle Axtelius** var bara 8 år då hon råkade ut för en hästolycka. En hov mitt i ansiktet demolerade hennes näsa och det krävdes två operationer för att få den på plats igen. Först efter en tredje operation och många år senare blev hon helt fri från de komplikationer olyckan kom att innebära.

Text: Linda Thomsen | Foto: Mikael Andersson & Roland Thunholm

NÄR ISABELLE SER TILLBAKA på dagen då olyckan inträffade fanns det inga tecken på att något allvarligt skulle hända. Snarare var det en helt vanlig morgon innan skolan, och precis som vanligt ledde hon in två ponnyer till hagen och släppte den ena fri samtidigt som hon tog av grimskafet på den andra. Så helt plötsligt från ingenstans träffas hon av hästhoven mitt i ansiktet.

– Jag satte mig på huk och kände yrsel men tänkte inte så mycket på vad som hänt utan stängde hagen så snart jag kunde resa mig upp. Men mina föräldrar hade sett vad som hänt och kom och mötte mig och när jag såg deras reaktion och såg mig själv i spegeln fick jag en chock, berättar hon.

På sjukhuset konstaterades det snabbt att Isabelles näsa förflyttat sig flera cm, att den var av på tre ställen och att brosket var på väg ut. Hon blev inlagd direkt, fick andas genom slangar och kunde vare sig äta eller dricka under dagarna som följde.

– De fick göra två operationer för att få näsan på plats igen och utifrån förutsättningarna tycker jag att de gjorde ett bra jobb med att lappa ihop den, säger Isabelle.

Svårt att andas

Att Isabelle var så ung kan ha påverkat att hon till en början inte noterade de förändringar som olyckan inneburit. Visserligen kunde hon redan ett par månader efter



Namn: Isabelle Axtelius
Ålder: 22
Jobbar som: På ett IT-företag
Intresse: Ridning. Delar en treårig häst med en kompis samt tävlar ett antal hästar i hoppning.
Kuriosa: Red i dressyrallsvenskan redan som 5-åring. Startade sitt första SM som 10-åring.

operationen se att näsan var betydligt bredare än tidigare, men att hon faktiskt hade problem med andningsvägarna tog flera år att inse. Detta trots att hon fortsatte rida och tävla på elitnivå.

– Jag kopplade nog inte riktigt att känslan av att vara konstant torr i munnen och täppt i näsan hängde samman med en försämrad andningsfunktion som medförde att jag andades genom munnen istället för genom näsan. Men då min tandläkare konstaterade att jag till och med fått problem med tandköttet på grund av muntorrheten insåg jag ju att det var ett problem, förklarar hon.

Vid det här laget hade Isabelle hunnit bli tonåring och upplevde även att näsan kändes för bred för hennes ansikte och att hon vantrivdes med sitt utseende.

– Vändpunkten kom då en vän som varit med om en liknande olycka fick pengar från sitt försäkringsbolag för att

göra en korrigerig. Jag började undersöka olika möjligheter och bestämde mig till slut för att gå på konsultation hos Fredrik Gewalli på APS kliniken.

Realistiska förväntningar

Isabelle och Fredrik träffades vid flera tillfällen innan hon bokade in ett datum för operation. Under konsultationerna pratade de både om Isabelles problem med andningen och hennes önskemål om slutresultatet. Isabelle fick även

titta på bilder på olika näsor och på simulerade bilder av hur hennes egen näsa skulle se ut.

– Fredrik förklarade att det var en utmaning att göra näsan smalare och samtidigt få till en bättre andning. Han berättade även att jag aldrig kunde få en jättesmal näsa på grund av mina andningsvägar och skadorna på mitt brosk, och att näsan skulle behöva knäckas igen under operationen för att uppnå det resultat vi ville få. Jag fick stort förtroende för Fredrik och kände att han var realistisk i vad jag kunde förvänta mig för resultat. Dessutom hjälpte han mig med kontakten med försäkringsbolaget så att jag fick ut pengar för att göra operationen, berättar hon.

Isabelle opererades veckan efter att hon tagit studenten. De första dagarna efter operationen var jobbiga och hon hade en kraftig svullnad och bandage i hela ansiktet. Värken och svullnaden gick dock över efter ett par dagar och mindre än två veckor efter operationen kunde hon åka till Carlanderska för att ta bort gipset.

– Det var en helt fantastisk känsla. Jag såg mig själv i spegeln och upplevde en markant förändring. Det hade läkt så snabbt att det knappt syntes att en operation gjorts. Samtidigt förklarade Fredrik att det skulle ta upp till ett år innan resultatet var helt klart, berättar hon.

En stor förändring

När Isabelle ser tillbaka på operationen och slutresultatet är hon, med egna ord, supernöjd.

– Jag trivs bättre med mig själv och tack vare det mår jag också bättre, förklarar hon.

Isabelle har hela tiden varit öppen och berättat för andra om sitt ingrepp, och har även märkt hur det påverkat omgivningens inställning till plastikkirurgi.

– Ofta möts vi av bilder på enorma silikonbröst och ankläppar även om majoriteten av de operationer som görs kanske inte alls handlar om det. Jag tycker att det är viktigt att kunna ge ett annat perspektiv, säger hon.

”Olyckan har aldrig påverkat hur mycket jag älskar ridning. Jag har haft egna hästar sedan jag fyllde fem och mitt första minne i livet är från hästryggen.”



Isabelle före och efter operationen.

Frågor & svar om ansiktskirurgi

På APS Kliniken är vi specialister på ansiktskirurgi och Fredrik Gewalli är utnämnd till expert inom ämnet Näsplastik i Fråga Doktorn på Svensk Förening för Estetisk Plastikkirurgi. Mer information hittar du på vår hemsida, www.apss.se

Mina ögonlock har på senare tid börjat hänga och på jobbet får jag ofta frågan om jag är trött fastän jag inte är det. Vad kan man göra åt detta?

– Det låter som om du har ett hudöverskott på övre ögonlocken som kallas blepharochalazis. Det drabbar vanligtvis folk i 40-årsåldern eller senare, men vi har också exempel på att det kan drabba i tidigare år. Detta går att åtgärda med övre ögonlocksplastik. Rätt utfört är detta ingrepp ett av de mest bestående och dramatiska resultaten för att motverka åldrandet och ersätter ett "trött" utseende med ett piggt. Hur länge resultatet håller i sig varierar från person till person. För de flesta håller det i flera år medan det för andra blir permanent.

Jag gjorde en övre ögonlocksplastik för ett par år sedan. Nu har huden börjat "hänga ner igen" på ögonlocket. Vad kan man göra åt detta?

– Med tilltagande ålder faller pannan och ögonbrynen ner. Detta medför att du kan uppleva att ögonlocken hänger igen. Sannolikt har du inget överskott i ögonlocken utan det kan vara pannan och ögonbrynen som behöver åtgärdas i form av ett pannlyft. Detta plastikingrepp har fokus på att ta bort skinn, ändra muskler och strama åt huden.

Jag har alltid tyckt att min näsa är för stor för mitt ansikte och funderar på att förminska den. Vad bör jag tänka på inför operationen?

– Även en näsoperation är ett vanligt ingrepp kräver det mycket förberedelse. Näsan är en viktig del av ansiktet och personligheten och 1-2 millimeters förminskning upplevs som en mycket stor förändring. Som patient måste du därför ha tänkt igenom operationen och absolut inte göra något på impuls. Det är även viktigt att operationen passar in i din livssituation och att du mår bra psykiskt. Du bör inte heller operera dig innan du träffat läkaren som ska utföra ingreppet vid två tillfällen och fått en noggrann genomgång av de resultat just du kan förvänta dig. Glöm inte heller att du kommer att få bära ett näsgips under ett par veckors tid och undvika solen under minst åtta veckor.



Näsplastik "What a beauty it hides".

Jag har en väldigt liten näsa och skulle gärna vilja göra den större. Kan man operera in ett implantat eller liknande?

– Inom vissa begränsningar kan man förstora näsan. I Asien är det vanligt att man lägger in silikon till näsryggen för att få en lite mer europeisk näsa. I Europa använder vi brosk, ben eller benhinna för att bygga upp näsan. Hudens kvalitet är avgörande för vilken teknik man använder, och därför måste man först göra en korrekt bedömning av din näsas ut- och insida för att kunna ge ett bra förslag.

Jag är mellan 40-50 och ser tecken på att mitt ansikte börjar hänga. Jag vill gärna göra något åt det, men det känns för tidigt för ett ansiktslyft?

– Åldrande förändringar i ansiktet uppträder när elasticiteten i vävnaderna minskar och ansiktets ben blir tunnare och mindre. Den överliggande huden blir därmed ett nummer för stor vilket ger ett "hängigt" intryck.

På APS Kliniken menar vi att våra patienter inte behöver vänta till oåterkalleliga förändringar skett, utan mindre korrigeringar kan börja göras redan i 40-års åldern. Det slutliga kirurgiska resultatet blir nästan alltid bättre när åldrande hud och problem rättas till vid en tidigare ålder. Ingreppet kommer då även upplevas som mer subtilt och resultatet görs så att ansiktet ser mindre trött och mer "levande" ut.



Känn dig trygg med ditt val av bröstimplantat



- **Erfarenhet:** Natrella™ Collection har använts för bröstförstoring i över 35 år i 76 länder.
- **Säkerhet:** Långsiktig säkerhet genom omfattande kliniska studier i både USA och Europa.
- **Kvalitet:** Bröstimplantaten i Natrella™ Collection genomgår nästan 100 kvalitetskontroller för att de säkert ska uppfylla Allergans mycket högt ställda kvalitetskrav.
- **Pågående forskning:** Kontinuerliga bedömningar av den långsiktiga säkerheten i hela sortimentet av silikonfyllda implantat.
- Ett av de få FDA-godkända anatomiska implantat som säljs i Europa, Afrika och Mellanöstern.



Allergan Norden AB
Johanneslundsvägen 3-5
194 81 Upplands Väsby

Datum för framtagande: januari 2014. ND/0005/2014

Quickfix

Metoderna som framhäver din naturliga skönhet

En trend på stark frammarsch är att vi ska se naturligt pigga och fräscha ut. Förmodligen är det anledningen till att intresset för quickfix-lösningar eller kosmetiska hudbehandlingar har ökat markant.

Med hjälp av botox och olika fillers kan du i många fall få ett strålande fräscht resultat – utan att behöva ta till kniven.

Med åren minskar vår hudns elasticitet och våra ansikten förlorar volym. Varje gång vi koncentrerar oss, skrattar eller blir arga spänner vi dessutom vår ansiktsmuskulatur vilket framkallar rynkor och linjer i våra ansikten som i takt med att elasticiteten minskar tenderar att bli kvar.

Ofta kan våra ansiktsrörelser på sikt resultera i argrynkor, hängande mungipor eller påsar under ögonen; element som kan upplevas som kosmetiskt störande då de får oss att se trötta, slitna eller arga ut trots att vi egentligen känner oss pigga, utvilade och glada. I sådana lägen är det skönt att veta att det finns relativt enkla, snabba och säkra lösningar som åtgärdar problemen.

Faktum är att kosmetiska hudbehandlingar inte sällan benämns som "lunch-lyft", då behandlingarna går så snabbt att du i praktiken kan gå direkt tillbaka till jobbet. Inte heller behöver du oroa dig för att resultatet ska bli fel, så länge behandlingen utförs på en renommerad klinik och av legitimerad läkare eller terapeut. De medel som används är nämligen inte permanenta, utan bryts ner och försvinner ur kroppen efter ett antal månader till ett år.

Fillers

Fillers är ett samlingsnamn för olika preparat som består av det kroppsegna ämnet hyaluronsyra. Denna bindvävs-substans finns redan naturligt i vår hud och har en starkt vattenbindande förmåga som tillför huden fukt och volym.

På APS Kliniken arbetar vi med *Stylage/Restylane*, en svensk uppfinning som idag är världens mest använda filler med mer än 15 miljoner utförda behandlingar världen över.

Tekniken kräver dock ett stort mått av kunnande om hudens uppbyggnad och en artistisk känsla för att få rätt resultat.

Många användningsområden

Fillers har många olika användningsområden och kan exempelvis ge mer definierade ansiktskonturer, fylligare läppar och minskad finrynkighet. Upprepade behandlingar med en lättflytande variant av *Stylage/Restylane* kan även ge en bra effekt på acneärr.

Behandlingen går till så att den kristallklara gelen sprutas in i huden med hjälp av en tunn nål. Effekten syns direkt efter behandlingen och håller sedan i sig i ett par månader upp till ett år.

Botox

Botox är ett registrerat läkemedel som innehåller botolinumtoxin. I mycket små utspädda doser kan det injiceras i ansiktsmusklerna för att jämna ut rynkor. Botoxet verkar genom att blockera nervimpulserna till de små, mimiska ansiktsmusklerna och förhindrar dem från att dras samman. På detta sätt blir den överliggande huden slätare och fri från fula rynkor.

Snabbt och effektivt

En botoxbehandling tar cirka 15 minuter beroende på hur många områden du vill behandla. Vanliga områden är argrynkan eller bekymmersveck i pannan, hängande mungipor eller kråksparkar runt ögonen. Efter injektionen

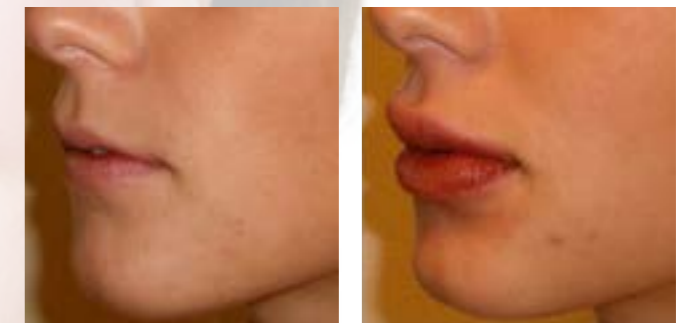
tar det 2-3 dagar innan botoxet börjar arbeta och upp till 7 dagar för att få full effekt. Därefter brukar effekten hålla i sig i 5-9 månader, och för att behålla optimal effekt är det lämpligt med injektioner 2-3 gånger per år.

Ett naturligt resultat

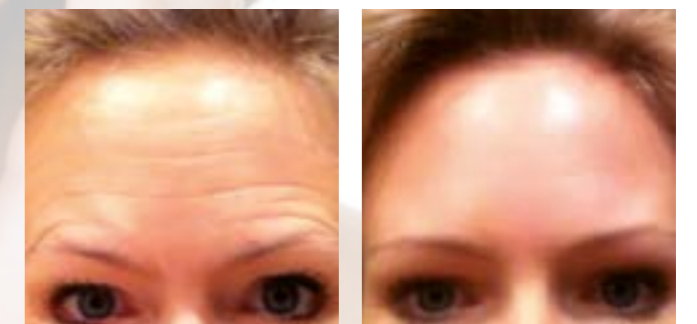
Många människor förknippar botox med ett stelt och onaturligt ansikte med en avsaknad av mimik. Det är tråkigt då detta är skräckexempel på överdriven konsumtion eller felaktiga behandlingar. För en rätt utförd botoxbehandling märks inte på något annat sätt än att du ser mer utvilad och fräsch ut! Inte heller förändrar den din normala mimik, då botoxet enbart agerar på de specifika muskler som behandlas och inte på intilliggande muskelgrupper.



Restylane/Stylage är en kristallklar gel som sprutas in i huden med hjälp av en tunn nål.



Stylage/Restylane före och efter.



Botox före och efter.

Kontakta gärna oss på APS om du har frågor om "Quick-fix". Se kontaktuppgifter på sista sidan.

Ät dig vacker

Det sägs ju att skönhet kommer inifrån. Och visst ligger det en hel del i det. För om du mår bra och äter nyttigt så ser du helt enkelt fräschare ut. De senaste i mattrend heter raw food och superfood och är rena näringsbombarna för både hy och hår. På spa- och träningshuset Hagabadet i Göteborg har just raw food fått en allt viktigare roll. Vi åkte dit för att få veta mer om vad maten gör med kroppen.

Text: Leif Fredén | Foto: Mikael Pilstrand



Vegetarianer och råkostfrälsta har länge verkat i motvind. Nu sker en radikal förändring. I takt med att vi blir mer och mer medvetna om sambandet kost och hälsa, så växer nya mattrender fram med fokus på ekologisk och näringsrik mat.

Christer Melkersson är kökschef på Hagabadet och det första han gjorde när han började där för några år sedan var att slänga ut fritösen.

– Det här är ju inte vilken krog som helst, hit går folk för att träna och för att må bättre. Det ska också avspeglas i den mat vi serverar. Därför har vi mycket fisk och grönt, och vi lägger ner extra möda på att köpa råvaror som är så nylockade och färska som möjligt. Helst också kravmärkta och ekologiskt odlade.

Pure food

Christer talar gärna om pure food, som han menar är ett samlingsbegrepp för den här nya mer genomtänkta typen av mat. Det handlar om ren mat med högt näringsinnehåll helt enkelt. Men att laga mat som bibehåller en större del av sitt näringsinnehåll ställer också nya krav på kocken.

– Att laga pure food kräver lite skonsammare hantering av råvarorna, grönsakerna ska till exempel hackas eller mixas snabbt för att inte förlora så mycket näringsämnen. Att bara marinera och smaksätta är det enklaste sättet att tillaga. Ska maten värmas så sker uppvärmningen lite långsammare och vi använder inte lika höga temperaturer. Och jag använder hellre ugnen än stekpannan om jag inte kokar.

”Huden är ett av våra stora utrensningorgan och äter du renare mat så blir det mindre skit som ska ut genom porerna.”

Gott och enkelt

För att lära sig mer om just raw food anlidade Christer Erica Palmcrantz Aziz, som är raw food-inspiratör och författare. Varför tror hon att raw food har blivit så populärt?

– Därför att det är så gott och så enkelt att laga till. Mycket av den mat vi köper i affären, särskilt färdigrätter och halvfabrikat är så processad att en massa näring gått förlorad. Raw food är mat där merparten av de nyttiga näringsämnena finns kvar, och äter vi den mår vi bättre och får dessutom mer energi.

Erica blev inspirerad under en vistelse i Los Angeles för ett tiotal år sedan. Där är raw food och superfood det hetaste man kan äta. Det finns till och med särskilda

Melkers sköna gröna



INGREDIENSER:

- 1 banan
- 1 päron
- 1 näve spenat eller 2 kaleblad (eller två nävar grönkål)
- 1 tsk vetegräspulver
- 1 tsk spirulina

Blanda alla ingredienser i en drinkmixer och kör tills den är krämig.

Elixir-barer, där man går in och tar sin örtshot i stället för caffè latte eller hamburgare. Nyttighet har blivit mode, och många säger till och med att man blir snyggare om man inte äter så mycket skräpmat.

– Absolut, säger Erica. Huden är ett av våra stora utrensningorgan och äter du renare mat så blir det mindre skit som ska ut genom porerna. Hyn blir jämnare och slätare, håret fräschare och till och med ögonen blir klarare.

Du är vad du äter

Vad säger då dietisten om dessa nya idéer? Vi frågade Marina Girone, som är både dietist och personlig tränare: Finns det fulmat och finns det mat man blir vackrare av?

– Vi brukar ju säga att du är vad du äter, så visst

påverkar maten utseendet. Att äta så äkta och ren mat som möjligt utan onödiga tillsatser är hälsosamt och påverkar hur du mår, men även hår och hy påverkas.

Nu är ju raw food ingen quick fix, även om en hälsosam kost gör dig piggare och friskare. Det ska till lite mer för att det ska avspegla sig i ditt utseende och här kommer träningen in.

– Det är viktigt med kontinuerlig träning och det är kombinationen träning och bra sammansatt mat som ger bästa resultat även när det gäller utseendet. Ät hellre lite mindre fem gånger om dagen och ät inte mer än du gör av med. Sträva efter balans mellan nytta och njutning och välj mat som du mår bra av.

Äta med ögonen

För Christer Melkersson är det självklart att lyssna på gästernas önskemål.

– Jag är öppen för nya matrender, men jag är också lite gammaldags och serverar gärna nyttig husmanskost och även vilt när det är säsong. Och fisk har en särskild plats i mitt hjärta. Det är viktigt att laga mat med hjärtat och med mycket kärlek, att servera maten på ett lockande och aptitligt sätt, då tror jag även matsmältningen fungerar bättre. Man ska även äta med ögonen brukar man ju säga.



*Så gott
– och nyttigt!*

Du vet väl att kakao och mörk choklad inte bara är en god njutning utan även nyttigt! Så lite som 7 gram dagligen kan minska blodtrycket hos i övrigt friska personer, tack vare antioxidanten flavonoid som ökar flexibiliteten i artärer och vener.

Detta är raw food och superfood

Förenklat är raw food mat som inte hettas upp över +42°C och därför behåller maximalt med näringsämnen såsom enzymer, fettsyror, vitaminer och mineraler. Raw food består av grönsaker, rotsaker, frukt, bär, alger, bönor, linser, fröer och nötter eller animaliska råvaror och kallas föryngringskost och självläkningskost av entusiasterna.

Superfood är raw food som har maximalt med näring per gram, nedan följer ett par exempel.



Blåbär är det mest C-vitaminrika bäret, och innehåller även B- och E-vitamin, mineraler och andra ämnen som bland annat sägs skydda mot cancer.



Bipollen är superkällor till näringsämnen och protein. Innehåller alla nödvändiga näringsämnen samt över 5.000 enzymer. Bipollen är historiskt känt inom kulturer och religioner för att ha medicinska fördelar som ger kroppen liv.



Gojibär är en av de få livsmedel som vetenskapligt har bevisats gynna nivåerna av mänskligt tillväxthormon. De gynnar immunförsvaret och innehåller en bra mängd med antioxidanter, dessutom är de goda att äta!



Spirulina är en blågrön alg som kallas "mirakelalgen". Algen tillhör cyanobakterierna och innehåller antibiotiska, bakteriehämmande ämnen som stärker kroppens immunförsvaret samt krom som gör insulinet effektivare.

SOFT LIFT

ETT SVENSKT NATURLIGT LYFT

SNABBT • LÄTT • SYNbart



www.vsoftlift.com



Tävling!

Skicka ett mail till info@apss.se med ditt namn och skriv "spotlight" i ämnesraden så deltar du i dragningen av en gratis konsultation eller tandblekning (värde 2.900 kr).

Ny dragning varannan månad.

Trygghet, kompetens och personligt bemötande.

aps i Göteborg: Carlanderska (Västsveriges största Privatsjukhus)
Telefon: 031-146 060

aps i Halmstad: Storgatan 28-30 (i NordicWellness Friskvårds lokaler)
Telefon: 035-227 300

E-post: info@apss.se

www.apss.se

