

Har du lovet dig selv et sundere, mindre stresset og slankere nyt år, kan du på de næste sider blive lidt klogere på, hvordan du hjælper dig selv på vej. Liebhaverboligens journalist Camilla Høeg Gade har kastet sig i hænderne på en række eksperter og deres revolutionerende behandlinger, for at videregive inspiration og erfaringer til vores læsere.

ISKØNHEDENS NAVN

31

SLANKERE KROP OG STRAMT MAVESKIND

Behandling: Resolution 7 og Universal Contour Wrap
Hvor: Bodyimage

Trænger du til at smide nogle centimeter i omfang og få strammet maveskindet op, så er kombinationsbehandlingen med Resolution 7 og Universal Contour Wrap hos Bodyimage i København intet mindre end fantastisk! Efter at have født to børn har undertegnede selvfølgelig ikke samme stramme maveskind som for ti år siden. Desuden har vi som kvinder hver vores 'problemområder', der på trods af en slank krop og fornuftig vægt stadig ikke er at til at komme af med.

Behandlingen

Hos klinikken Bodyimage i hjertet af København, er de eksperter i at kombinere og målrette behandlinger specielt til dig og dine behov. Tre gange var undertegnede under klinikindehaver Henriette Knudsens kyndige hænder i en kombination af to forskellige behandlinger. Hver behandling varede ca. 3 timer, der indbefattede 40 min. med maskinen Resolution 7, der via et sug og et pres stimulerer bindevæv, blod- og iltcirkulation, så kroppen udrenses for fedt, protein og affaldsstoffer. Dernæst blev jeg 'wrappet' fra top til tå i specielle varme bandager, der er mættet med en unik mineral-lerblanding. Den videnskabeligt testede lerblanding er specielt egnet til udrensning og reduktion af centimeter. Kroppens affaldsstoffer trækkes ud, fedtcellerne trækker sig sammen, og den specielle wrappe teknik opstrammer og toner din krop.

Resultat

Denne behandling lover synlige resultater efter blot en enkelt behandling. Og det må man sige holder stik! Allerede efter første behandling havde jeg smidt 8,5 cm primært på mave, hofter og numse. Du skal altså ikke, som ved mange andre slankebehandlinger vente i flere måneder på det endelige resultat! At behandlingen Universal Contour Wrap ikke allerede er på alles læber, er

mig en gåde. På alle tre behandlinger smed jeg sammenlagt 22,5 cm i omfang. Og det endda på en krop med et BMI på omkring 20! Desuden blev mit maveskind strammet væsentligt op og min hud følte helt fantastisk. Behandlingen er ikke velegnet

til meget overvægtige, da den ikke har til formål at reducere vægt. Men den er fabelagtig til slanke kvinder der ønsker opstramning og let overvægtige kvinder, der vil kickstarte en slankere krop. Behandlingen er desuden fortrinlig før en stor fest eller lign., da den lige 'skræller' silhuetten for nogle centimeter!

Behandlingen lover synlige resultater efter blot en enkelt behandling. Og det må man sige holder stik!

www.bodyimage.dk



I SKØNHEDENS NAVNE



Et VEGA-helbredstjek indeholder en vitamin- og mineraltest, hvor det er muligt at se eventuelle ubalancer i kroppen såsom virus, giftstoffer og stressbelastninger.

INDRE VITALITET OG BALANCE

Behandling: VEGA-helbredstjek og kostvejledning

Hvor: Lene Hanssons Wellness Center

Det er nemt at aflæse den ydre skønhed, men hvordan finder man egentligt ud af kroppens indre tilstand? I Lene Hanssons Wellness Center i København arbejder de med et VEGA-helbredstjek, der indeholder en vitamin- og mineraltest, hvor det er muligt at se eventuelle ubalancer i kroppen såsom virus, bakterier, giftstoffer, svampe og stressbelastninger. Da undertegnede i mange år har lidt af uforklarlige allergisymptomer, var det en oplagt mulighed for at finde kilden til problemet. Desuden var jeg nysgerrig efter at lære mere om Lene Hanssons kostprincipper, for måske at blive inspireret til en ny måde at spise på.

Behandlingen

Behandlingen hos Lene Hanssons Wellness Center startede

med et VEGA-helbredstjek. Her bruges et Vegatest-apparat, hvor man holder en håndelektrode i den ene hånd som via et punkt på den modsatte hånd sender svingninger ind i kroppen.

Her tester den certificerede vegatester bl.a. cellekvaliteten, hvordan kroppen omsætter energierne fra føde, den mad vi spiser, hvor stresset kroppen er, hvilke organområder der er belastede, samt hvilke former for behandlinger, kroppen er i stand til at modtage. Efterfølgende præsenteres man for de symptomer, der viser sig, samt hvilke naturmedicinpræparater der kan afhjælpe de respektive problemer. Efterfølgende var jeg til en samtale med en kostvejleder med fokus på Lene Hanssons syre/base balance, ligesom jeg fik målt fedtprocent, kropstype og muskelmasse.

Resultat

De uforklarlige allergisymptomer jeg kom for at få opklaret viste sig at være mælkeallergi! Så fra nu af står den på soya- og havremælk - hvilket selvfølgelig kræver en smule tilvænning. Til gengæld har jeg ingen allergisymptomer haft! Derudover var min krop belastet af en bakteriel infektion, der endnu ikke var i udbrud. For at afhjælpe dette og undgå sygdom, fik jeg en udrensende naturmedicin kur til indtagelse over 3 uger. Kuren er indtaget og ingen vintersygdom har vist sig endnu. Syre/base kostprincipperne, der i store træk går ud på kun at spise frugt indtil kl. 12, ikke at få for meget syredannende mad samt ikke at blande proteiner og kulhydrater i samme måltid, lever jeg stadig ud fra. Dette med stor velvære, minus oppustethed og en sundere krop til følge.

www.lenehansson.dk

FYLDIGE LÆBER

Behandling: Restylane i læberne
Hvor: N'age

Trænger ansigtet til fornyet udstråling, og ønsker du en forandring, der er til at se med det samme, kan løsningen være et par fyldige og sensuelle læber. Da undertegnede aldrig har haft en særlig voluminøs overlæbe, var det en oplagt behandling til hurtig fornyelse. Hos anti-age klinikken N'age på Kgs. Nytorv er de eksperter i brugen af Restylane, der bl.a. bruges til at give læberne mere fylde. På trods af nålefobi

og frygten for at ændre mit naturlige udtryk, satte jeg mig i stolen hos klinikindehaver Ida Hallberg, der lovede et absolut minimum af smerte og et meget naturligt resultat.

Behandlingen

To smerteløse stik under overlæben med tandlægebedøvelse, og derefter blev Restylanen indført i min overlæbe med en meget fin nål. Restylane er en gele bestående af vand og hyaluronsyre, som vi har naturligt i kroppen, og som derfor nedbrydes med tiden. Behandlingen skal altså gentages efter ca. 6 mdr. for at bevare det opnåede resultat. Efter behandlingen var læben temmelig ophævet. En hævelse der normalt formindskes

efter et par dage. For undertegnede fortog den sig dog først helt efter en uges tid. Det er derfor en fordel ikke at planlægge behandlingen, med for mange aftaler i dagene efter.

Resultatet

Da hævelsen først havde lagt sig helt, var resultatet, som jeg havde forventet - super flot! Min overlæbe havde fået et lille løft og lidt mere fylde. Da det var første gang jeg prøvede behandlingen, fik jeg ikke lagt så meget Restylane ind i læben, hvilket i sidste ende har givet et meget naturligt resultat, som ikke har ændret på mit eget udtryk.

www.nage.dk



32

AFSPÆNDT KROP OG SJÆL

Behandling: Afspændingsterapi
Hvor: Klinikken Håndtryk

Ønsker du at blive mindre stresset, passe bedre på dig selv eller har du skavanker, som kommer igen og igen, så kan denne metode hjælpe dig både nu og i fremtiden. Behandlingen er bl.a. ideel mod migræne, kraftige muskelspændinger samt ryg og nakkeproblemer. Sidstnævnte et problem som undertegnede kender særdeles godt (som journalist sidder man meget foran en computer og i mange timer ad gangen!). Behandlingen kan også forbedre søvnkvaliteten, skabe mere overskud og velvære samt ændre dårlige vaner. Behandler Linda Primdahl Jensen er uddannet afspændingspædagog og arbejder med afspænding og psykomotorik.

Behandlingen

Under behandlingen hos Håndtryk bliver du på meget kort tid taget ud af din hverdag og kommer helt ned i gear. Behandlingsformen kombinerer en afstressende og afbalancerende muskelbehandling med en meditativ atmosfære og en coachende vejledning i, hvordan du via en velfungerende krop kan opnå forbedret livskvalitet. Muskelbehandlingen foregår uden på tøjet og giver øjeblikkeligt en fantastisk følelse af velvære og fuldstændig afslappethed. Behandlingsformen kan alt efter dit ønske have en terapeutisk indgangsvinkel, en coachende tilgang eller blot have et rent kropsligt fokus.

Behandlingen er ideel mod migræne, kraftige muskelspændinger samt ryg og nakkeproblemer.

Resultat

I et forløb af tre gange en times behandling kom jeg af med store arbejdsrelaterede spændinger i nakke og ryg. Jeg gav mig selv lov til at koble helt fra og slippe alle tanker, hvilket var utrolig befriende. Under

behandlingen befandt jeg mig et sted mellem søvn og vågen tilstand, hvilket affødte en slags meditativ kontakt til mit indre. Desuden oplevede jeg efter behandlingen en fantastisk afspændthed i kroppen, større bevægelighed samt mere overskud både fysisk og mentalt. En meget afstressende og velværefyldt oplevelse!

www.haand-tryk.dk



dermabrasion, mesotherapy og oxygen. Microdermabrasion er en hudslibning med fint krystalpulver, der formindsker porerne og reducerer fine linier og rynker. Mesotherapy påvirker hudens porer, så virkningseffekten af de påsmurte aktive ingredienser stiger op til 40 gange, og derfor giver de mest effektive resultater i behandlingen af hudens aldersforandringer. Ved hjælp af et højt oxygentryk sluses et serum direkte ned i cellerne og skaber cellefornyelse samt en mærkbar friskhed og løft. Behandlingen der varede ca. 75 min. blev kombineret med en maske og var yderst afslappende og behagelig.

Resultat

Kombinationen af den første behandling med peeling og dernæst Oxygen-Lift har uden tvivl givet min hud fornyet vitalitet og glød. Specielt efter oxygenbehandlingen oplevede jeg, at min hud fremstod mere ensartet og at specielt mine øjenomgivelser havde fået et opløftende boost. Desuden har

“Oxygen-Lift hos People gør mig 25 år yngre at se på!”
Citat Iben Hjejle

33

jeg i de efterfølgende uger haft en langt mere afbalanceret hud, der hverken har været tør eller sart. Skal man dybere til værks overfor rynker, tab af elasticitet eller pigmentering anbefaler Marianne Dolva et længere forløb og tilbyder forskellige anti-age pakker i klinikken i Hellerup. Forløb som bl.a. Sanne Salomonsen og Iben Hjejle har haft stor succes med.

www.people-hellerup.dk

STRÅLENDE HUD

Behandling:
Fire & Ice og Oxygen Lift
Hvor: People

Hvis man ikke har lyst til at ty til drastiske metoder som kirurgi og kemiske peelinger, men stadig ønsker at reducere fine linjer og rynker samt et ansigt med mere glød, så har skønhedsklinikken People i Hellerup behandlingen for dig. Nu er jeg kun 31 år og har (heldigvis) sparsomt af fine linjer i mit ansigt, til gengæld har jeg meget tør og sart hud, der lider under manglende pleje i en stresset hverdag med job, børn osv. Desuden er det aldrig for tidligt at forebygge! Derfor frekventerede jeg klinikken hos Marianne Dolva og hendes populære Oxygen-Lift behandlinger, som kendte kvinder såsom Sanne Salomonsen, Iben Hjejle og Mille Dinesen strømmer til klinikken efter.

Behandlingen

Den første behandling hos People var en såkaldt 'Fire & Ice' med produkter fra det revolutionerende mærke IS Clinical. Behandlingen varede 45 min. og bestod af afrensning, peeling, maske og creme. En effektiv kur, der bl.a. havde til formål at gøre min hud mere modtagelig for den efterfølgende Oxygen behandling. Selve Oxygen-Lift er en kombination af micro-