

Norges koseligste blad

# Aller

42 • 17. oktober 2016 • Kr 47

KOMMERSIELT SAMARBEID

## GRATIS CRUISE til leserne!

Dra på hyggetur  
TIL KØBENHAVN



Ranveig  
mistet  
sønnen (2)  
i krybbedød

Marte testet  
ny metode:

– JEG  
GIKK NED  
2 STØRRELSER!



7 retter  
du vil få  
skryt for



## Festfin KYLLING

INTERIØR:

Beate bor i  
prestegårdssprakt



bc 001 42 UKEBLAADER



**BEDRE FIGUR:** – Jeg skal ikke bli slankest mulig, men vil være feminin med former. Behandlingen reduserte og strammet opp magen min, sier Marte Wåg.

Testet ny metode – fettfjerning uten kirurgi

# Marte gikk ned to bukse- størrelser

Selv om Marte trener mye, ble hun ikke kvitt den ekstra magen som dukket opp etter svangerskapet. En ny metode ga henne en ny figur – og 8 cm mindre midje.

TEKST: SIW CH. TEIGLAND FOTO: ALF ØYSTEIN STØTVIG, PRIVATE, PRODUSENTENE



**FØR OG ETTER TREDJE BEHANDLING:** Etter 30 minutters behandling har Martes magemål i navlehøyde krympt med to centimeter. Også på ryggen er fettvevet redusert.

**F**risøren Marte Wåg (32) fra Larvik er en aktiv jente som trener styrke og kondisjon tre til fire ganger i uken. Marte er også opptatt av riktig kosthold fordi hun ikke tåler brød, sukker og melkeprodukter – mat som gjør henne oppblåst i kroppen.

– Jeg følger ingen diett, men ligger unna mat jeg ikke føler meg vel av. Når jeg trener så mye, må jeg også spise mer. Kosten er litt i retning lavkarbo med mye grønnsaker og få karbohydrater, sier Marte.

Etter at hun fikk sønnen sin for tre år siden, merket hun at kroppen forandret seg. Selv om hun gikk ned i vekt og trente, satt «gravidbulken» nederst på magen fast. Treningen ga resultater på resten av kroppen, bortsett fra den ekstra magen.

– Jeg er ikke overvektig og er opptatt av å være sunn, men jeg er nysgjerrig på metoder som kan gjøre meg

slankere og fastere i fisken. Jeg ville prøve kuldebehandlingen fordi den kunne være med på å rette opp problemområdet, sier Marte.

De to første kuldebehandlingene tok hun hos Berits Huddleie i Larvik i mars, de to neste hos Dui Clinique AS i Tønsberg i april.

Ved første behandling krymper magemålet med tre centimeter i omkrets, målt i navlehøyde, og ytterligere fem centimeter etter de tre neste.

Totalt har Marte gått ned åtte centimeter rundt livet, fra 95 til 87 centimeter, i løpet av knappe to måneder.

– Jeg er fornøyd så langt, men skal ha tre-fire behandlinger til, sier Marte.

#### KULDE MOT FETTCELLER

– Det er umulig å punktslanke seg med diett og trenings – og hos kvinner forsvinner fettet først i ansiktet, så på brystene, men sitter godt på hofter, lår og



**KJØLIG:** Behandler Audrey Wong Mortensen fører kuldesondene over mageområdet samtidig som hun masserer fettvevet.

## Andre fettfjerningsmetoder:

### FETTSUGING

Ved fettsuging (liposculptur) fjernes uønskede fettansamlinger hos normalvektige. Det er ikke en slankemetode. Vanligst er å behandle lår, mage, hofter, midje, hake – og bryster hos menn.

Operasjonen foregår dagkirurgisk i lokalbedøvelse med sovndyssende medisiner eller narkose. Fettsugingen utføres gjennom 5–6 millimeter store hull i huden og etterlater seg som regel helt ubetydelig arr. Resultatet er avhengig av hudens kvalitet og spenst. Ved fettsuging fjernes fettcellene på det aktuelle området permanent.

Priseksempler:  
Mage: fra kr 27 000

Utside lår: fra kr 29 000

Dobbelthake: fra kr 16500

Kilde: Aleris.no

### LASER

Eximia HR77 er en lasermetode som benyttes på legger, lår, rumpe, mage, rygg, armer, bryst og i ansikt. Kan både redusere fettvev og gi bedre blod- og lymfesirkulasjon. Kosmetisk kan metoden stramme opp huden og myk gjøre arrver.

Metoden kan kun utføres av helseutdannet personell.

Priseksempler:  
Mage og rygg: kr 975  
Rumpe, lår og legger: kr 1250

Ved ti behandlinger gis 10 prosent rabatt.

(Kilde: Vitalitetsklinikken.no)

rumpe. Kroppen vil hormonelt samle fettet der, sier Nils Mortensen, importør av apparatet Cryo21 og daglig leder av Dui Clinique AS.

Kryoterapi kalles metoden som benytter kuldebehandling for fettfjerning. Kryo betyr kulde på gresk.

– Karolinska Institutet i Stockholm har forsket på kuldebehandling av fettceller. Deres studier viser at når man tilfører «hvitt fett» kulde, vil det fremme veksten av blodårer som omdanner det hvite fettet til brunt fett, som er mye lettere

for kroppen å forbrenne, sier Mortensen.

Behandlingen skal virke som en fettsuging, men uten kirurgi. Fettcellene fryses og skal ødelegges permanent, akkurat som ved fettsuging.

Det finnes flere kryoterapi-apparater på markedet. Kuldesondene festes til kroppen med vakuum, noe som gir et begrenset behandlingsområde og minsker farene for brennmerker. I løpet av 15–20 dager vil de døde fettcellene rengjøres ut av kroppen via leveren, fordøyelses- og lymfesystemet.



**MÅLBART:** Med målebånd sjekkes det hvor mye Martes magemål er blitt redusert.

– Vi anbefaler at det går 14 dager mellom hver behandling, slik at kroppen får renset ut avfallsstoffene, sier Mortensen.

#### STYRKER HUDEN

Ved nedkjølingsbehandling med Cryo21 skal det dype lærlaget (dermis) stimuleres til å danne nytt kollagen, elastinfibre og hyaluronsyre, som medfører en tydelig økning av lærhudens tykkelse. Det skal gi en strammere og sterkere hud.

Behandler Audrey Wong Mortensen er lidenskapelig oppatt av hudbehandlinger, spesielt innenfor arr- og hudpleie. Hun fører kuldesonden på apparatet Cryo21 over magen til Marte mens hun vekselvis masserer med den andre hånden derkuldesonden har vært.

– Jeg bruker forskjellige typer geleer etter hva slags behandling kunden skal ha. Geleene inneholder virkestoffer som elastin og kollagenpeptider som er med

på å bygge opp huden og gjøre den fastere, forklarer Audrey.

Marte lukker øynene og nyter behandlingen, mens Audrey jobber langsomt og systematisk.

– Behandlingen er veldig behagelig, selv om den føles litt kjølig. Jeg er mest fornøyd med at magen blir mindre og at huden føles strammere og finere, sier Marte.

Hun er ikke så opptatt av vekten, men vil ha en sunn og feminin figur med former. Marte har gått ned snart to buksestørrelser.

– Klærne sitter mye bedre nå, og det er ingen ekstra mage som henger over linningen – en stor forskjell, sier Marte.

– Ved denne siste behandlingen gikk du ned 1,5 centimeter, konstaterer Wong Mortensen etter behandlingen. De fleste er fornøyde med resultatet etter fire til seks behandlinger, og prosessen i kroppen kan fortsette i 8–12 uker etter behandlingen. □

## Skeptisk til metoden

Lege Christian Tiller, leder i Norsk Plastikkirurgisk Forening, er skeptisk til «salongmetoder» som lover fettfjerning og finere figur.

– Det kommer utrolig mange slike maskiner på markedet til enhver tid, og de aller fleste av dem har liten eller ingen effekt og forsvinner fra markedet etter kort tid. Jeg kjenner ikke til denne kuldemetoden, så jeg kan ikke uttale meg om den, sier Christian Tiller, leder i Norsk Plastikkirurgisk Forening.

Han minner om at fett-suging utført av plastikkirurger er å anse som permanent, da kroppen ikke danner nye fettceller der de fjernes.

– Legger du på deg senere, lagrer kroppen dette energioverskuddet som fett, men spredt utover de fettcellene du har i kroppen, sier Tiller.

## Mange bruksområder

Apparatet kan brukes på kropp og i ansikt. Passer ikke for dem med sykelig overvekt. Du kan ha pacemaker og implantater, men ikke nye organer. Man behandler ikke gravide, pasienter med kreft eller spesielle sykdommer som ikke tåler kulde.

Kryoterapi skal kunne fjerne cellulitter, redusere antall fettceller, stramme opp huden og forme figuren. Benyttes også for ansiktsloft, stramme opp dobbelthake og grevinnearmer og kan brukes for fyldigere lepper.

Menn med mye fast magefett og «mannepupper» kan ha stor nytte av behandlingen, som samtidig reduserer fettceller på ryggen.

Metoden benyttes også for smertelindring ved muskelplager og idrettsskader for bedre blodsirkulasjon samt mot hårtap og hårsykdommen alopecia.

Cryo21 er CE-godkjent, et krav for å kunne selges i Norge og EU. Er testet på muskulære problemer, spenninger og idrettsskader. Når musklene tilføres kulde, øker blodgjennomstrømmingen. Har en antibetennelseseffekt.

Pris: Kr 1500 per behandling (30 minutter).

Varighet: Fettfjerning permanent. Ved flere behandlinger varer oppstramming av huden i seks til tolv måneder, avhengig av hudens kvalitet.

**NESTE UKE: 16 kilo ned på lavkarbo**