Mooier en maerder binne weke en sónder die mes. SARIE het 4 van die nuutstes getoets

Somermooi SONDER DIE MES

DEUR GLORIA CILLIERS

Hardnekkige vet. Selluliet wat pla. Opvallende spatare, en hinderlike veluitslae en ander velkwellinge is van die mees algemene skoonheidsprobleme onder vroue.

Jare lank was die oplossing vir dié soort probleme 'n duur operasie soos vetafsuiging (*liposuction*), wat gesondheidsrisiko's kon inhou en boonop seer kon wees. Jy't dalk al honderde rande aan allerlei vullers, selluliet- en gesig-rome en maermaakpille bestee vir 'n mooier, jonger voorkoms.

Deesdae word nie-chirurgiese behandelings egter al hoe gewilder, meen dr. Maureen Allem, 'n kosmetiese dokter van Pretoria. "Dié soort behandelings is gewoonlik goedkoper, minder pynlik en laat feitlik geen letsels nie. Boonop kan jy vinniger weer jou normale aktiwiteite hervat."

Ons het by vier klinieke se "mooimaak"-kenners aangeklop om verskillende behandelings te ondersoek. Twee SARIE-joernaliste en 'n SARIE-leser het proefkonyn gespeel.

Dr. Natasha Chapman

VRIES DAAI VET!

Vetvriesbehandeling, of kriolipolise, behels dat vetselle in 'n spesifieke deel van jou lyf met 'n masjien gevries word, verduidelik dr. Natasha Chapman, 'n estetiese dokter van die Laserderm-kliniekgroep (met takke reg oor die land).

Dié behandeling word aanbeveel as jy sukkel met hardnekkige vet, soos armvlerke, boepies, saalsakke, bra-bulte en ekstra vet oor die heupe (*love handles*). Meer as 80% van vroue ouer as 20 het iewers hardnekkige vet, sê dr. Chapman.

"Tog is die behandeling nié 'n alternatief vir gewigsverlies nie. Dis eerder vir vroue wat binne 5 – 10 kg van hul ideale liggaamsgewig is, maar sukkel met vet op 'n plek wat net nie wil wegsmelt nie, al oefen hulle hoe hard."

< Pryse verskil van praktyk tot praktyk en hang af van die grootte van die area.

6. Hoe veilig is die behandeling?
Baie. Jy moet gewoonlik eers 'n toets-dosis ontvang om die regte hoeveelheid te bepaal. Die verkeerde hoeveelheid of tegniek kan veroorsaak dat die vel sweer. Die prosedure laat geen littekens nie.

SARIE LESERS TOETS

ONS TOETS

SARIE-leser Tanya Momberg* (36), argitek van Durban, vertel

Ek het al van hoërskooldae af onooglike spatare op my bobene weens hormoonveranderings. Ná my dogtertjie se geboorte het ek skielik baie meer donkerblou are op my bene en agter my knieë gekry. Dit het byna soos 'n groot blou kol gelyk. Ek wou nooit kortbroeke of swemklere dra nie omdat ek so selfbewus daaroor was. In 2001 het ek 'n kosmetiese laserbehandeling by 'n skoonheidskliniek probeer, maar dit het nie veel gehelp nie. Hierna het ek behandeling vir spinnerak-aartjies (*Spider Vein Treatment*) probeer. Dis 'n mediese infrarooi-en-witligbehandeling met medikasie. Dit het ook nie gewerk nie, hoewel ander vroue al daarby baat gevind het. Vanjaar het ek vyf skleroterapie-behandelings gekry. Die inspuitings was seer maar draaglik. As jy bang is vir naalde, moet jy dit nie oorweeg nie. My bene was ná elke sessie vir 'n dag of twee gevoelig. Die area was ook blou en geswel vir 'n paar weke. Elke behandeling het net sowat 30 minute geduur – perfek vir 'n werkende ma soos ek. Ek kan nou 'n merkwaardige verskil sien en dra weer kortbroek.

*Skuilnaam

Bel dr. Blignaut by 031 261 7111 of besoek www.veinsurgery.co.za.

David Suzuki

VIR VELKWINTE EN -KWALE ...

LED is 'n elektroniese komponent wat verskillende kleure lig skep.

Bio-Therapeutic se LED-gesigbehandeling span dié tegnologie in en vier kleure lig – rooi, geel, groen en blou – of 'n kombinasie daarvan word gebruik om verskillende velprobleme en -kwellinge te behandel.

1. Wat behels die behandeling?
Jy gesels eers met die skoonheidsterapeut oor jou spesifieke kwelling. Sy stel dan die kleur lig voor, reinig jou vel, wend serums aan wat help dat die lig jou vel egalig tref en plaas 'n jelagtige masker op jou gesig voordat jy 8 – 20 minute onder 'n LED-toestel lê.

Tydens sy besoek aan Suid-Afrika vroeër vanjaar het David Suzuki, voorsitter van Bio-Therapeutic (wat velsorgprodukte en -tegnologie vervaardig), verduidelik wat die verskillende kleure lig se voordeel vir jou vel kan wees:

Die rooi lig help teen veroudering. Dit het die langste golflengte van die vier kleure en dring jou vel diep binne. Soos ons ouer word, verminder ons selle se vermoë om energie te skep. Dit is byvoorbeeld hoekom kollageenproduksie afneem en ons ouer lyk. Die rooi lig stimuleer jou selle om meer energie te skep vir onder meer beter kollageen- en elastien-produksie. Dit kan help om fyn lyntjies en plooie te verminder.

Die geel lig kan help om inflammasie te verminder deur sirkulasie aan te wakker.

Die groen lig kan help om hiperpigmentasie (donker vlekke) en rooiheid te behandel.

En die blou lig kan help vir velprobleme soos 'n veluitslag en aknee deurdat dit die bakterieë wat aknee veroorsaak, beveg.

2. Hoeveel behandelings het jy nodig?
Een behandeling per week vir ses weke agtereenvolgens en daarna een behandeling per maand.

3. Wat is die newe-effekte?
Voor die behandeling word 'n spesiale donkerbril oor jou oë gesit om die meeste lig uit te hou. Die rooi en geel lig is baie skerp en kan veroorsaak dat jou sig vir 'n paar sekondes ná die behandeling 'n bietjie dof is, maar dit keer gou weer terug na normaal. As jy epilepsie het of medikasie soos Roaccutane gebruik, bevestig eers met jou dokter of jy hierdie behandeling mag laat doen. Dit is nie geskik as jy swanger is nie.

4. Hoeveel kos dit?
Sowat R450 – R500 per behandeling.

5. Hoe veilig is dit?
Volgens David Suzuki is dit 100% veilig.

ONS TOETS

Charis Labuschagne (31), SARIE se skoonheidsredakteur, vertel

Ek was verras om te hoor dat lig goed kan wees vir jou vel en was baie opgewonde om die Bio-Therapeutic LED-gesigbehandeling te probeer. Ek het vier behandelings oor 'n tydperk van ses weke gehad. Omdat ek 'n veluitslag om my ken gehad het, het die skoonheidsterapeut voorgestel dat die blou lig tydens my sessies gebruik word. My uitslag het heelwat opgeklaar. Ek het nie van nature 'n goeie vel nie, maar in die tyd toe ek die LED-behandelings gekry het, het ek baie komplimente gekry oor hoe stralend my vel lyk.

Besoek www.bio-therapeutic.co.za vir 'n lys van skoonheidsalonne waar die LED-behandeling beskikbaar is. ◘

1. Wat behels dit?
Jou vet vries teen 'n ander temperatuur as jou vel en spiere. 'n Masjien word gebruik om jou vetselle te vries en beskadig dit permanent en onomkeerbaar. Die beskadigde selle word dan stelselmatig oor vier maande deur jou liggaam uitgeskei. Só kan jy tussen 10 – 40% van die vet in die bepaalde deel verloor. Tydens die uitskeiproses moet jy minstens een keer per week vir 30 minute oefen om die proses 'n hupstoot te gee.

2. Hoeveel behandelings het jy nodig?
Gewoonlik net een per liggaamsdeel. Jy kan indien nodig vir nog 'n behandeling in dieselfde deel gaan ná 'n paar maande. Die prosedure duur gewoonlik 'n uur. Jy kan dan lê en televisie kyk, lees of selfs slaap.

3. Wat is die newe-effekte?
Wanneer die vetrol ingesuig word in die masjien, kan dit eers ongemaklik voel en dan vir 'n paar minute koud voordat dié deel weens die koue gevoel verloor. Ná die behandeling word die gevriesde vetrol plat gemasseer. Die vel sal vir 'n paar minute rooi bly. Die behandelde deel kan vir sowat twee weke nog sensitief en geswel wees en jy kan moontlik ligte krampe kry soos die gevoel en bloedvloei stelselmatig terugkeer. Sommige pasiënte het ook kneusing ervaar. Jy kan meestal dadelik terugkeer werk toe en begin gim.

4. Waarvoor is die behandeling 'n alternatief?
Kriolipolise is 'n veiliger, goedkoper alternatief vir duur operasies soos vetafsuiging en laserlipolise. Die prosedure gaan ook nie met die gevare van chirurgie gepaard nie, soos verdowingsmiddels.

5. Hoeveel kos 'n behandeling?
Vanaf R6 000 per liggaamsdeel.

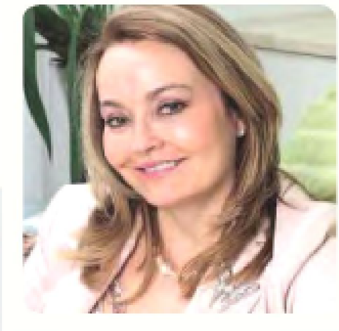
6. Hoe veilig is die behandeling?
Baie veilig. Byna 'n halfmiljoen suksesvolle behandelings is al wêreldwyd gedoen. Maak net seker jy laat dit deur 'n kliniek met 'n goeie reputasie doen en dat jy eers deur die kliniek se dokter ondersoek word om vas te stel of jy 'n gepaste kandidaat is hiervoor.

ONS TOETS

Gloria Cilliers (30), SARIE-joernalis, vertel

Ek het kriolipolise op my boonste en onderste maagrolle laat doen. Die behandeling self was nie seer nie, net ongemaklik en koud vir die eerste vyf minute totdat ek gevoel in die deel verloor het. Ek het daardeur geslaap. Die twee weke daarná was my maag baie geswel en sensitief en het ek ligte krampe gekry soos die gevoel weer begin terugkom het. Ná 45 dae kan jy gewoonlik 90% van die resultate sien. Mense verloor gemiddeld 2 - 6 cm in die deel waar die behandeling gedoen is. In my geval het sowat 4 cm om my middel, 4 cm aan die bokant van my maag en nog 2 cm aan die onderkant van my maag weggesmelt. Dit klink min, maar ek kon wel 'n verskil op die voor- en ná-foto's sien. Ek wonder steeds of 'n tweede behandeling nie dalk nodig is vir 'n beter resultaat nie. Volgens die dokter sal my lyf vir nog 'n paar weke aanhou om die gevriesde vetselle uit te skei.

Skakel Laserderm Sandton by 011 783 9483 of besoek www.laserderm.co.za.



Dr. Maureen Allem

KOEBAAI SELLULIET

3D-selluliet-terapie bestaan uit 'n kombinasie van karboksieterapie, TriPollar-radiofrekwensie-hittemassering en 'n lipomassering.

"Dit word hoofsaaklik ingespan om selluliet te behandel, maar kan ook los vel wat hang stywer maak en die voorkoms van rekmerke verbeter," verduidelik dr. Maureen Allem, stigter van die Skin & Body Renewal-kliniek en Oasis-spa (met takke in Johannesburg, Kaapstad, Durban en Pretoria).

"Selluliet word veroorsaak deur waterretensie, die versameling van vetselle onder die vel en 'n slegte veltekstuur. Jou selluliet gaan nie vanself verdwyn nie, maak nie saak of jy gereeld oefen, gesond eet of 'n gesonde gewig handhaaf nie. Dis belangrik om te weet selluliet kan nie met een soort behandeling alleen beveg word nie. Omdat daar verskeie grade van selluliet is, moet jy 'n kombinasie van behandelings kry vir die beste resultate."

1. Wat behels die behandeling?
Met karboksieterapie word koolstofdioksiedgas ingespuit rondom die limfklierstelsel in die deel wat behandel word. Een sessie behels 'n reeks mikro-inspuitings met dié gas. Jou liggaam word "wysgemaak" dat daar 'n suurstoftekort in dié spesifieke area is en vorm nuwe kollageen, wat die voorkoms van selluliet verbeter. In die proses verbeter jou bloedsomloop en veltekstuur en watterretensie verminder. Met die >

Hoofoto Greatstock/Corbis

< radiofrekwensie-hittemassering word die vetselle onder die vel verhit sonder om enige weefsel te beskadig. Dit stimuleer jou metabolisme, help jou liggaam om nuwe kollageen te vervaardig en vetselle af te skei, asook om los vel stywer te maak. Hierná word 'n lipomassering gedoen om die limfklierstelsel en diepweefsel te stimuleer en vetselle te laat dreineer.

2. Hoeveel behandelings het jy nodig?

Tussen 6 en 12 (een per week). Dit hang af van die graad en soort selluliet, jou ouderdom en liggaamstipe. Jy sien gewoonlik ná die vierde behandeling eers 'n verskil.

3. Wat is die newe-effekte?

Met karboksieterapie kan die inspuitings seer wees, maar die "brandgevoel" van die gas wat onder die vel beweeg, duur net 'n paar sekondes. 'n Pynpil vooraf kan help. Jou vel kan ook ná die behandeling blou kolletjies hê waar jy ingespuit is, maar dit verdwyn binne 'n week of twee. Die res van die behandeling is pynloos.

4. Waarvoor is die behandeling 'n alternatief?

3D-sellulietterapie is op die ou einde 'n goedkoper alternatief vir duur sellulietrome wat allerhande wonderkure beloof. Die kombinasie van drie-behandelings-in-een maak dié prosedure uniek en meer doeltreffend. Boonop kan dit ook die voorkoms van los vel en rekmerke verbeter, en hou dit gesondheidsvoordele, soos die vermindering van waterretensie, in.

5. Hoeveel kos 'n behandeling?

Vanaf R1 200 per sessie.

6. Hoe veilig is die behandeling?

Baie. Maar as jy naaldsku of kleinserig is, is hierdie behandeling beslis nie vir jou nie.

ONS TOETS

Gloria Cilliers (30), SARIE-joernalis, vertel

Ek het die 3D-selluliet-behandeling op my bobene laat doen. Ek gaan nie jok nie, karboksieterapie is seer – en ek's nie sku vir naalde of kleinserig nie! Gelukkig duur die brandgevoel van die gas wat ingespuit word net 'n paar sekondes. Teen die tyd dat die radiofrekwensie-hitte- en lipomassering gedoen word, het jy al vergeet van die prikke. Blou kolletjies het op die meeste plekke waar ek ingespuit is, gevorm. Dit was vir sowat 'n week ná elke behandeling onooglik, daarom was ek bly ek het in die winter vir die behandeling gegaan. Ek kon teen die vierde behandeling 'n merkwaardige verskil in die voorkoms van selluliet op die voorkant van my bene sien, en teen die agtste behandeling het die lemoenskil-effek agterop my bobene feitlik heeltemal verdwyn. Ek was so beïndruk met die resultate dat ek (ten spyte van die prikke) karboksieterapie ook op my arms laat doen het, en ek kan reeds 'n verskil sien.

Skakel Skin & Body Renewal by 0861 263 972 of besoek www.bodyrenewal.co.za.

Dr. Johan Blignaut

AS DIE SPATARE PLA ...

Skleroterapie word deesdae as die mees doeltreffende nie-chirurgiese behandeling vir kleiner spatare beskou, verduidelik dr. Johan Blignaut, spesialis-chirurg met spreekkamers in Johannesburg, Durban, Bloemfontein en Kaapstad.

Hy maan sommige spatare kan nooit 100% verdwyn nie en soms is daar onderliggende mediese redes vir spatare. Dié prosedure werk ook nie noodwendig vir almal nie. "Skleroterapie is net gemik op oppervlakkige klein are wat blou of rooi is. Groot are moet eerder met radiofrekwensie-ablasie (RFA) behandel word."

Daarom beveel dr. Blignaut aan dat 'n ultraklank-skandering eers gedoen word om die probleem-are te identifiseer en vas te stel of jy onderliggende mediese probleme het, soos kleppe in spatare wat dalk lek.

1. Wat behels die behandeling?

'n Chemiese middel word in die oppervlakkige spataar ingespuit. Die middel beskadig die aar en die bloedvloei in die aar stop onmiddellik. Dit veroorsaak 'n inflammatoriese reaksie en ensieme word rondom die aar afgeskei, wat die aar laat krimp en deur jou limfstelsel opgeneem word.

2. Hoeveel behandelings het jy nodig?

Gewoonlik twee tot drie sessies, na gelang van die hoeveelheid are.

3. Wat is die newe-effekte?

Skleroterapie word onder steriele toestande met 'n dun insulien-naald in 'n kantoor gedoen. Die middel veroorsaak 'n geringe brandgevoel wat binne 'n paar uur verdwyn. Dit kan tot ses maande duur voor die inflammasie om die behandelde deel verdwyn en jy die resultate sien. Daarom is dit beter om dit in die winter te laat doen.

4. Waarvoor is die behandeling 'n alternatief?

Dis meer doeltreffend en goedkoper as laserbehandelings of operasies om oppervlakkige spatare te verwyder.

5. Hoeveel kos 'n behandeling?

Vanaf R1 500 tot R5 000 per sessie. >