



Hudterapeuten *Konsument*

SM i Naildesign

SM i Makeup

GREEN BEAUTY DAY

Vikten av

EGENTID

Visste du att vem som helst i Sverige
kan arbeta som Hudterapeut?

Tack

för att du har valt att gå till en
Auktoriserad Hudterapeut som är
medlem i SHR.

SHR - Sveriges Hudterapeuters Riksorganisation
är en branschorganisation för välutbildade
och auktoriserade hudterapeuter.
Våra ledord är lärande, kvalitet och status.

Läs mer på www.shr.nu



Tidskrift utgiven av
Sveriges Hudterapeuters
Riksorganisation
Ansluten till CIDESCO
Nr 2-2017, Årgång 4
ISSN 2001-046X

Hudterapeuten Konsument
utkommer med två nummer
per år.

Ansvarig utgivare:
Annica Joensuu

SHR:s kansli:
Dalagatan 76
113 24 Stockholm
Tel: 08-30 94 40
Fax: 08-33 81 51
Telefontid:
månd.-fred. 9-16, lunch 12-13
E-post: kansli@shr.nu
Hemsida: www.shr.nu
Plusgiro: 408 42 64-3
Bankgiro: 5406-3540

Annonser
Annonsbokning:
Staffan Thomée
kansli@shr.nu
Annonsmaterial skickas till
margaretha@mejramreklam.se

Redaktör:
Nathalie Koverman
red@shr.nu
Layout och grafisk form:
Mejram Reklam
margaretha@mejramreklam.se

Åsikter i artiklar och reportage
behöver inte, med undantag av
ledare, vara tidningens officiella.
För innehållet i införda artiklar
ansvarar artikelförfattarna. Dock
förbehåller sig redaktionen rätten
att fritt redigera insända texter.
Redaktionen ansvarar inte för ej
beställt material.

Eftertryck av text och bilder förbjö-
det utan medgivande av SHR och
artikelförfattaren.

Vi förbehåller oss rätten att avböja
annonser som ej stämmer med
vår policy.

Repro och tryck:
Sib-Tryck Holding AB
Lars Österdahl
Box 2008
145 02 Norsborg
Besök Segersbyvägen 5
Tel: 08 - 531 935 00
E-post: lars.osterdahl@sibtryck.se

Presstopp nr 1 2018 vecka 8
utgivning vecka 16



innehåll

HUDTERAPEUTEN KONSUMENT
nr 2 - 2017

4 Ord från ordföranden

5 SM i Makeup

8 SM i Naildesign

10 Green Beauty Day

13 Vikten av egentid

15 Barnkoll 2016

16 Vårtfri



Bilden på framsidan visar:

Lena Edberg,

Atlas Hudvårdssalong, auktoriserad hudterapeut, vice ordf. SHR.

Foto: Smile for the camera

Auktoriserad Hudterapeut!

Medlemmar i SHR är Auktoriserade. Men vad betyder det egentligen? Och varför är det viktigt att vända sig till en Auktoriserad Hudterapeut?



foto: smileforthecamera.se

Det finns ju en massa olika begrepp som florerar på marknaden: certifierad, legitimerad, diplomerad, godkänd osv.

Skönhetsbranschen är tyvärr idag nästan helt oreglerad. Vem som helst får göra vad som helst. Men behöver alltså inte ens ha utbildning i de behandlingar man utför på en kund. För att verka seriös så använder sig då många av olika titlar eller begrepp. Som kund har man ett stort eget ansvar, att kolla upp vad dessa betyder eller om det inte finns någon titel ta reda på vad personen man valt att gå till har för utbildning.

Våra medlemmar är **auktoriserade** Hudterapeuter. **auktorisation** är ett bemyndigande eller befullmäktigande att utföra en specifik uppgift och kan ges av myndighet eller branschorganisation (det sistnämnda gäller icke reglerade yrken) som också har en övervakande roll och dit man kan anmäla om en yrkesutövare inte lever upp till de krav som ställs. Det är en kvalitetsmärkning eller kompetensklassificering som kan ges till utövare av tjänster där man kan orsaka stor skada hos respektive utövares kunder. **auktorisation** finns i många branscher. I **auktorisationen** ligger krav på utbildning, krav på kompetens, säkert och etiskt yrkesutövande, krav på fortbildning, krav på kontroll av yrkesutövarna.

SHR ger **auktorisation** för sina medlemmar. Vi går så att säga "i god" för att våra medlemmar följer de krav vi har vilka är följande:

- * har den högsta inom yrket förekommande kompetensen/utbildningen
- * har ett bevis på sin kompetens/utbildning

- * innehar behandlingsskadeförsäkring
- * följer SHR:s etiska regler
- * följer SHR:s stadgar
- * går på fortbildning

SHR har också en kontrollerande funktion att medlemmarna uppfyller de krav vi ställer.

Om man inte tillhör någon branschorganisation finns det ingen som har denna kontrollerande funktion och alltså inte heller kontrollerar att man arbetar efter och följer de krav som branschorganisationen har. Man kan då aldrig vara **auktoriserad**.

Exempel på vad andra titlar betyder

Legitimerad får endast enligt lag användas av yrkesgrupper inom hälso- och sjukvård. Diplomerad betyder bara att man gått en kurs och fått ett diplom. Vem som helst kan hålla en kurs

Godkänd betyder inget i sig själv. Man måste också ange vem som har godkänt. t.ex myndighet eller branschorganisation. (fast det är inga myndigheter som godkänner yrkesutövare i denna bransch)

Certifierad betyder att man har levt upp till en standard som fastställt och granskas av oberoende certifieringsorgan. Sedan ska det kontrolleras regelbundet att man fortsatt når upp till standard. Jämför ISO-certifiering.

Annica Joensuu

SM i Make Up

SM MAKE
UP

SM i Make Up 2017

SM i Make Up anordnas en gång per år i SHR, Sveriges Hudterapeuters Före-
organisations regi. Utbildade makeupartister och maskörer får ansöka om att tävla
och den som vinner har chansen att representera Sverige i International Make Up
Championship i Düsseldorf året efter.



SM i Make Up .



Tomas Lenneryd, Max Factor, demonstrerar makeup på scenen.

Robin Winberg, konferencier

Jury fr v:

Tomas Lenneryd / huvuddomare,
Hedvig von Mentzer, Maria Oldenstedt, Annica Juensuu, Kate Wacz.
Saknas: Mia Bengtsson

Text: Nathalie Koverman

Tävlingen består av två moment à 60 minuter, klassisk sotning med flytande eyeliner och röd mun samt tema makeup, och de tävlande bedöms på sin teknik, fantasi och sitt resultat.

Teman varierar över åren och tas fram av SHR:s styrelse som utgår ifrån att temat ska kännas kreativt och aktuellt.

Om vi tänker tillbaka några år till 2013 då vi hade *Call me Cupcake*, var Linda Lomelino i ropet och bakade fantastiskt fina tårtor. Vi tänkte att sådana kreaturer kan man även skapa med makeup och mycket riktigt; vilken show!

2014 gick vi från det färgglada, glatta till något lite mörkare... *Into the Dark* blev det årets tema och de tävlande älskade det! Så många ansökningar om att få tävla strömmade in!

2015 var det dags för färg igen! Som ni märker blir det lite "vartannat år". *Fancy Organic* tog vi fram med tanke på hur vi lever idag med en ökad medvetenhet och ekologisk trend både gällande vad vi stoppar i oss och lägger på huden! 2016's *In a Galaxy far, far away...* blev också en flirt med det lite mer mörka. Med mycket inspiration från filmens värld tog vi fram detta lite mer mystiska tema!

- Årets tema *Tropico Pop* blev en färgsprakande tillställning! De tävlande hade inspirerats av allt från tropiska fåglar och fruktiga cocktails till Miami, fester på varma stränder och 80-talets discon. Väldigt nära det vi i styrelsen tänkte när vi funderade kring ännu en spännande tävling och scenshow!, berättar Anna Olsson, styrelsemedlem i SHR:s styrelse och projektledare för SM i Make Up.

Årets tävling gick av stapeln fredagen den 8:e september under Hud- och kosmetik. Konferencier var Robin Winberg, auktoriserad hudterapeut, som även var konferencier år 2013. Så här sa han om att än en gång få chansen att uppdraget:

- En jätterolig utmaning med många nya härliga kontakter och människor! Nu har jag fått denna fantastiska möjligheten igen och ser så fram emot att få leda tävlingen igen! Möjligheten att få se alla superduktiga individer och vad de kan, med fantasins hjälp, åstadkomma!



Anna Olsson
projektledare



Robin Winberg
konferencier

Ett stort tack till våra sponsorer:



KATE WACZ



SM i Naildesign •

SM Nageldesign 2017:
Vinnarnaglar UV Gel av Julia Löfgren



Konferencier: Kayo
Foto: Peter Knutson

SM i Naildesign 2017

Text: Nathalie Koverman

Redan innan Hud- och Kosmetik-mässan slog upp portarna, hade SM i Naildesign, som anordnas av SHR och Scratch of Sweden, dragit igång under onsdagen med tävlingen i akryl som var stängd för publik.

- Akryl är ett material som avger doft när det härdar och av den enkla anledningen lämpar det sig inte för en tävling som hålls på en mäsas med andra utställare, förklarar Marie Houston, grundare, VD och eldsjäl av och för Scratch of Sweden sedan 1985.

Under torsdagen hölls SM i Naildesign med UV gel som material och 18 tävlande medverkade. Vissa ställer upp och tävlar år efter år, medan vissa är nykomlingar.

- Det är inte bara en tävling utan de flesta som medverkar ser det även som en utbildning. Feedbacken från domarna ger värdefulla tips på vad man behöver arbeta vidare på. En fjärde plac-

ering för nya tävlande, vilket alla som inte tar guld, silver eller brons hamnar på, är det absolut vanligaste. Men visst är det spännande med både nya och mer erfarna i samma tävling!, fortsätter Marie att berätta.

Med UV gel ska en hand i klassiskt rött och hand med fransk manikyr visas. Tävlingsnaglarna skiljer sig från vanliga byggda naglar genom att vara extremt tunna och smäckra, vilket inte ger stadga och hållbarhet men visar på teknisk färdighet.

Vinnaren får förutom den åtråvärda kristallen och generösa goodie-bags från sponsorer ett resebidrag à 5000 kr som skall gå till valfri internationell tävling inom Naildesign.

Vinnare i akryl blev Yulia Rezvykh, som tog en andraplacering i samma gren förra året.

I UV gel var det Julia Löfgren som vann och som även knep andraplatsen i akryl, en gren hon vann förra året.

Ett stort tack till våra sponsorer:



CALGEL
sweden

CHRISTIAN HALLBERG
SCANDINAVIA AB

CND
Nails. Fashion. Beauty.

Nail Systems ab
of Sweden



Scratch
of Sweden

Julia Löfgren och Yulia Rezvykh,
vinnare i UV gel respektive akryl
i SM i Naildesign 2017



AKRYL

- 1:a plats: Yulia Rezvykh
- 2:a plats: Julia Löfgren
- 3:e plats: Susanna Wahlström

GEL

- 1:a plats: Julia Löfgren
- 2:a plats: Jessica Romin
- 3:e plats: Micaela Wallgren

Juryn bestod av Agneta Moden, Reni Mobrandt
och Cindy Andersson.

Green Beauty Day .



Organic Beauty Awards alla vinnare

Green Beauty Day & Organic Beauty Awards 2017

Lördagen den 6 maj var det dags för Green Beauty Day på Klara Strand i Stockholm, en inspirerande dag om naturlig och ekologisk skönhet. På plats fanns både föreläsare, utställare och ännu ett dragplåster: korandet av vinnarna i Organic Beauty Awards 2017.

Den ekologiska skönhetsmässan arrangerades av Naturligt snygg, en portal för hållbar skönhet och livsstil. Siten startade med chefredaktören Hannah Sjöströms renodlade skönhetsblogg naturligtsnygg.se 2009 och har sedan dess utvecklats till en plattform som samlar bloggar, produktrecensioner, nyheter, inspiration och också en webbshop med flera aktuella erbjudanden.



Christopher Gengberg, Esse



Text: Nathalie Koverman

Hannah Sjöström arbetade tidigare i en ledarposition på Metro och med deras urbana målgrupp var hållbarhet ett givet återkommande tema. Hannah såg chansen att kombinera sitt intresse för skönhetsprodukter med denna riktning och både artiklar om skönhet och hennes egna badrum fick genomgå en grön renovering.

Under föreläsningen på Green Beauty Day uppmånade Hannah alla som förespråkar naturlig och ekologisk hudvård att slopa påståenden som att hudvårdsprodukters innehåll absorberas in i kroppen med upp till 60 %. Hon menar att det inte är bevisat och att det finns bättre och fler sanningsenliga skäl till att välja ekologiska produkter. Just inställningen att utan pekpinnar visa vägen till en mer hållbar skönhetsrutin, är något som flera uppskattat och 2016 kom även Hannahs bok *Naturligt snygg*: så gör du en grön skönhetsdetox.

En tydlig trend bland flera av utställarna var probiotika. Kosttillskott och hudvård som innehåller denna goda bakterieform och prebiotika, de probiotiska makrofagerna ”mat” är verkligen i ropet. Christopher Gengberg som driver agenturen för det sydafrikanska märket Esse höll även en uppskattad föreläsning och just probiotika. För märket har den ekologiska riktningen kommit av att kunna erbjuda produkter med levande bakterieflo-
ra som inte överlever traditionella konserveringsmedel. Christopher gjorde dock en viktig poäng i att uppdelningen mellan så kallade naturliga och konventionella kosmetiska produkter kanske glömmer att fokusera på resultat och att man kan ha ett intresse för båda faktorerna.

Om huden ses som ett ekosystem är mångfalden i den naturliga bakterieflo-
ra en av de viktigaste komponenterna för att systemet ska fungera. Det handlar självklart om att hudvårdsrutinen inte ska



Green Beauty Day .

Forts. föreg. sida

Årets produkt röstas fram av läsarna på Naturligt snygg och för rutinerade Maria Åkerberg var det andra året hon tog hem det prestigefyllda priset, i år med sin Eye Creme More.



Magnhild Åsmundhavn, Abloom vann årets specialprodukt för ansikte.



rubba den naturliga bakteriefloran, men även om möjligheten att tillföra och mata de goda bakterierna för en optimal hudhälsa.

I ett urval av de andra föreläsningarna fanns bland annat en oljeskola där vi fick bekanta oss med en nykomling bland de mer lättabsorberade oljorna nämligen kaktusfikonfröolja och tipset att applicera olja direkt efter ansiktsvatten för att kapsla in maximalt med fukt och ännu bättre penetration i huden.

De senaste hälsotrenderna från LA presenterades. Vad sägs om "Gummybear cleanse" vilket är ett samarbete mellan det kända godisföretaget Sugarfina och Pressed Juicery och som började som ett aprilskämt som verkar vara här för att stanna, cannabisolja som ingrediens i hudvård och juice eller en uppdaterad form av "float-therapy" i epsomsaltat vatten med hög magnesiumhalt för att hjälpa spända muskler att slappna av i en rolig miljö.

Efter en rawfoodboll och en läskande smoothie var det dags att bänka sig framför prisutdelningen i Organic Beauty Awards 2017 som för andra året i rad utsett de bästa naturliga och ekologiska skönhetsprodukterna. Den ideella branschorganisationen Natural Organic Cosmetics (NOC) arrangerade tävlingen och som initiativtagare står NOC:s ordförande Henric Olténg, eko-makeupartisten Catherine Dichy och Iván Valencia, ECO beauty consultant. Från förra året har tävlingen vuxit från 6 kategorier till 19 stycken, ett tecken på det ökade intresset för naturlig hudvård, och juryn består av

utvalda representanter som alla har ett intresse för hållbar och ekologisk skönhet. Kriterierna för att en produkt ska kunna nomineras är att de uppfyller ECOCERT:s krav, en av de största organisationerna för certifiering av naturlig och ekologisk hudvård och som finns representerade i över 80 länder.

Konferencier var artisten och hudterapeuten Kayo som presenterade alla 19 vinnande bidrag varav de flesta varumärken. Det var roligt att se att både nya uppstickare och pionjärer fick utmärkelser. Bland nykomlingarna fanns till exempel Abloom som vann årets specialprodukt för ansikte och där en glad Magnhild Åsmundhavn stolt berättade att hon minsann är en av servicemedlem hos SHR när jag gratulerade till vinsten. Årets produkt röstas fram av läsarna på Naturligt snygg och för rutinerade Maria Åkerberg var det andra året hon tog hem det prestigefyllda priset, i år med sin Eye Creme More.

Med händer doftandes av lavendel och efter många inspirerande möten var det dags att bege sig hemåt. För den som är intresserad av gröna och sköna produkter rekommenderar jag starkt att hålla ögonen öppna nästa år. Jag hoppas på att konceptet Green Beauty Day kommer tillbaka och undrar hur många fler kategorier som kan tänkas dyka upp i Organic Beauty Awards.

Läs mer:

www.nocsweden.se

www.naturligtsnygg.se

- Det är glädjande att se hur intresset för att ta hand om sig själv ökar och att denna undersökning visar på det. Vi på Bokadirekt brinner för att förmedla hela vår värld av "Egentids-möjligheter".
Fotograf: Anna Hållams



Ny undersökning visar framtidens enorma potential för alla hudterapeuter:

9 av 10 svenskar anser att de blir bättre personer av egentid!

Egentid är ett hett ämne. Bloggare, kändismammor och politiker, alla kastar de sig ut i debatten kring egentid! Vissa anser att det är ett begrepp för bortskämda småbarnsföräldrar i storstaden och andra hävdar att de inte kan fungera utan egentid. Nu visar en ny undersökning utförd av Bokadirekt att hela 9 av 10 svenskar anser att de blir bättre personer om de tar egentid och att den ger stora vinster i livet som exempelvis en bättre parrelation. Detta är något vi i branschen bör ta till oss och framhäva i vår verksamhet.

Text: Andrea Berglöf

Svenskarna vill helst ta en behandling under sin EAGENTID. Det finns olika saker man vill göra under sin egentid. Det är väldigt glädjande för vår bransch att det visade sig att svenskarna helst vill ta behandlingar (69 procent) under sin efterlängtnade egentid. På andra plats hamnar att träna (41 procent) och titta på film/serier (27 procent). Väldigt få vill titta på sociala medier, endast 3 procent säger det.

Topp 3: detta vill svenskarna helst göra på sin egentid: (flervalsfråga)

1. Ta en behandling
2. Träna
3. Titta på film/serier

NU tar dessutom svenskarna mer egentid

74 procent av de svarande anger att de har ett stort behov av egentid och undersökningen visar att 2 av 3 svenskar tar mer egentid idag än för tre



år sedan. Dock är det 33 procent som tar mindre än en halvtimme per dag. Det visade sig att personen själv och det "dåliga samvetet" många gånger står i vägen för att ta egentid (34 procent). Man kan inte heller anklaga sin sambo då endast 15 procent hänvisade till honom/henne att stå i vägen och merparten upplever att deras omgivning reagerade uppmuntrande då de tog egentid (60 procent).

De som tar egentid är vinnarna - har lättare att nå sina mål i livet

9 av 10 personer anser att de blir en bättre person då de tar egentid och på topp av vinsterna är bättre humör, återhämtning och tålamod. Hela 92 procent tycker att det är lättare att nå sina mål i livet om man tar egentid och anses vara en viktig komponent i att förstå sig själv.

- Egentid är den viktigaste komponenten för personlig utveckling. Under egentid får man möjlighet att reflektera över sig själv, kontakt med sitt djupaste inre där svaren finns, vad man vill och var ens gränser går. Tar man inte egentid blir man styrd utifrån, dvs allt som alla andra gör, det som hörs mest blir det som styr. Kan man lägga in egna pauser i vardagen där man kan reflektera själv har man vunnit så mycket, säger Helena Broander, psykoterapeut på iCoach.

Ge dig själv egentid och få en fungerande par-relation

Singlar är som man anar bättre på att ta egentid och lägga tid på personlig utveckling än de som är i en relation. Det är dubbelt så vanligt att singlar tar mer än en timmes egentid per dag (47 procent), kontra de som är i en relation (26 procent). Dock visar det sig att nästan var tredje gift/sambo tycker att deras par-relation blir sämre

FAKTA EAGENTID

10 vinster av att ge sig själv mer EAGENTID!

- Du får tid till personlig utveckling
- Du blir på bättre humör
- Du får möjlighet till återhämtning
- Du får bättre tålamod i livet
- Din kreativitet kan tända till
- Du lär känna dig själv bättre, vad du ska säga ja till och var dina gränser går, dina mål blir tydligare
- Du kan bli mer oberoende
- Du kan lägga märke till saker som annars passerar obemärkt förbi
- Du kan göra vad Du vill
- Du uppskattar människorna i din omgivning mer

Källa: *Själv - kraften i Egentid* av Linus Jonkman, Forum 2016.

då de inte tar egentid. Detta ruckar på synen att relationen endast blir bättre av att ha kvalitetstid tillsammans. Istället kan nu en väg till en bättre relation vara att fokusera på sig själv.

OM UNDERSÖKNINGEN

Undersökningen är gjord på uppdrag av Bokadirekt, omfattar 8 960 svarande under perioden 21 april - 3 maj 2017 och är genomförd som en webbundersökning. 4 551 av de svarande bor i Stockholm (52 procent), 1 141 personer i Västra Götalands län (13 procent) och resterande svarande är spridda över landet. 8 148 av de svarande är kvinnor och 560 personer är män.

BOKADIREKT - EAGENTIDSSPECIALISTERN

Bokadirekt är Nordens största marknadsförings- och bokningstjänst för Skönhet & Hälsa. Bokadirekt fyller varje dag 1000-tals stolar för våra cirka 10 000 anslutna tjänsteutövare. På Bokadirekt.se kan du som konsument söka, hitta och boka behandlingar med bara några klick. Bokadirekt.se besöks varje månad av 1,7 miljoner konsument och över 300 miljoner kronor i bokningsvärde flyttas under samma tidsperiod över plattformen. Bolaget sysselsätter 40 personer med kontor i Stockholm och i Luleå.

- Det är så glädjande för hudvårdsbranschen att se hur stort intresset för egentid är! Vi har över 1600 hudterapeuter anslutna till Bokadirekt (SHR har 1800 anslutna hudterapeuter) och en stor andel av de 500 000 bokningar som görs via vår site är just hudvårdsbehandlingar. Vi hoppas genom denna undersökning få hudterapeuterna i Sverige att förmedla vinsterna av egentid till sina kunder, säger Emma Selfvén Marknadschef Bokadirekt.



Barnkoll 2016

Läkemedelsverket startade projektet Barnkoll 2016 i syfte att kontrollera kosmetiska produkter riktade till barn, i synnerhet sminkprodukter, på den svenska marknaden. Kontrollerna gällde märkningstexter samt granskning av innehållsförteckning för att se om det förekom otillåten användning av färgämnen och vissa konserveringsmedel.

Projektet hade som ett av sina mål att öka kommuninspektörernas kunskap om reglerna för kosmetiska produkter. Nästan hälften av de kontroller som landets kommuner i samverkan med Läkemedelsverket genomförde, visade på olika brister i bland annat varningstexter och funktionstexter. I 32 produkter hittades otillåtna innehållsämnen vilket myndigheten ser som extra allvarligt.

Inspektörer från 95 av landets kommuner har i Läkemedelsverkets samarbetsprojekt Barnkoll 2016 besökt nära 470 butiker och genomfört 1665 kontroller. Totalt kontrollerades cirka 800 produkter.

Hälften (49 %) av de kontroller som genomförts påvisade en eller fler brister på de punkter som kontrollerats. Alla brister är dock inte av allvarlig art men Läkemedelsverket anser att det är ett dåligt resultat med en så hög andel brister på produkter som riktar sig till barn och har stor spridning i handeln. Den vanligaste bristen var att det saknades märkning på svenska rörande beskrivning av produktens funktion eller varningstext och i några fall saknades märkning helt. Kontrollerna inriktades på produkter såsom maskeradsmink, tillfälliga tatueringar och sminklådor till barn.

– Dålig märkning kan leda till att produkterna används på fel sätt. Det kan också innebära att man inte får rätt information om produktens innehåll, det såg man i mer än var tionde kontroll, säger Tomas Byström, utredare på Läkemedelsverket.

I 3,5 % av kontrollerna påträffades otillåten användning av färgämnen och vissa konserveringsmedel. Dessa produkter togs bort från marknaden.

– I 32 av de kontrollerade produkterna hittade vi ämnen som inte är tillåtna i kosmetiska produkter vilket är det allvarligaste felet och de ämnen som påträffats kan i värsta fall leda till svåra allergiska reaktioner, säger Tomas Byström.

Kommuninspektörerna och Läkemedelsverket har påtalat de upptäckta bristerna för ansvariga butiksägare och distributörer. Felaktiga produkter ska därefter ha tagits bort från försäljning, eller korrigerats där så har varit möjligt. Tomas Byström avslutar med ett råd till föräldrar och andra som funderar på att köpa kosmetiska produkter till barn:

– Det är bra att vara en medveten konsument när det gäller produkter man använder på barnens hud. Tänk på att det alltid ska vara tydligt hur produkterna ska användas och vad de innehåller. Välj gärna produkter och de tillfällen som de används med omsorg.

Läs mer här:

<https://www.mynewsdesk.com/se/lakemedelsverket/pressreleases/kosmetika-till-barn-brister-i-maerkning-och-varningstexter-1887902>

VÅRTFRI

Behandling av fotvårtor

De flesta har någon gång i sitt liv haft vårtor, oftast på händer eller fötter. Vårtor orsakas av humant papillomavirus (HPV) och inkubationstiden är lång, mellan två till sex månader, varför det kan vara svårt att veta när man smittades. Det finns olika metoder för att behandla vårtor, t.ex. med en syra eller genom att frysa vårtan.

Text: Lena Edberg

Vårtor orsakas av humant papillomavirus (HPV) som infekterar cellerna i yttre hudlagret. HPV-viruset kan tränga in genom huden där du har skrapår eller skärsår. Olika HPV-virus orsakar olika typer av vårtor. Oftast framträder de på händer, fingrar och fötter men de kan även växa på resten av kroppen.

Olika typer av vårtor

- Vanliga vårtor (*Verruca vulgaris*) är den mest förekommande typen. De kan uppträda ensamma eller i grupp var som helst på kroppen men syns oftast på händer och fötter. Den vanliga vårtan ser ut som en liten utväxt i huden och har en skrovlig yta som liknar texturen i blomkål.
- *Verruca plantaris* uppkommer under fötterna, på fotsulan och under tårna och har tryckts in i huden av kroppens tyngd. De växer ofta i grupp.
- *Verruca pedis* är mindre och ytligt liggande vårtor som oftast uppkommer på händerna eller i ansiktet.
- Subungual och periungual vårtor är grova, ore-gelbundna vårtor som bildas under tånaglar och fingernaglar. De är små till en början, men kan bli lika stora som en ärtä och orsaka att nageln lossnar eller blir deformerad.

Behandling av vårtor

De flesta vårtor är harmlösa och försvinner så småningom av sig själva inom två år, men en del stannar längre än så. Även om vårtor och fotvårtor inte är smärtsamma smittar de lätt vidare till andra. Det kan ske genom direktkontakt eller indirekt till exempel att gå barfota på samma golv. För att undvika att sprida infektionen bör vårtor behandlas så fort de uppkommer.

Huskurer mot vårtor och fotvårtor som många vittnar om att de fungerar men det finns få vetenskapliga studier som stärker påståendena och eftersom de flesta vårtor förr eller senare försvinner av sig själva är det svårt att veta om kuren verkligen haft effekt.

- Silvertejp. Metoden innebär oftast att täcka över vårtan med tejp under ungefär sex dagar, sedan ta bort tejp, fila ner vårtan och ta bort död hud. Processen upprepas tills vårtan är borta. Även om det har gjorts vetenskapliga studier om silvertejp som vårtborttagning, har resultaten varit blandade.
- Äppelcidervinäger. Vanligt är att doppa en bomullstuss i vinägern, lägga den på vårtan och täcka med ett plåster. Upprepa två gånger om dagen tills vårtan faller av.



- Bananskal. Små bitar av bananskal appliceras på vårtan med kirurgtejp. Bananskalet måste bytas dagligen.
- Vitlök. Gnugga en färsk delad vitlöksklyfta på vårtan. Vitlöken läggs sedan på vårtan, fäst med kirurgtejp och lämnas över natten. Upprepa varje kväll.
- Citronolja, tea tree-olja och fotblad (Podophyllum) som finns i Sverige som trädgårdsväxt. Fotbladsextraktet är giftigt och tros döda vårtvävnaden. Fotblad bör inte användas av dig som är gravid eller ammar.

Läkare kan rekommendera vårtborttagning på vårdcentralen om patienten har haft vårtorna i flera år, om de orsakar smärta eller om inga receptfria medel fungerar.

- Att bränna vårtor görs vanligtvis med elektrokirurgi eller laser.
- Kryoterapi kan göras med flytande kväve som appliceras på vårtan och fryser den vid -190°C
- Kirurgi eller skrapning innebär att vårtan och den infekterade vävnaden skrapas bort med en skalpell eller liknande verktyg. Ibland krävs två skrapningar på en vårta.
- Monoklorättiksyra används ibland när barn behandlas mot vårtor på klinik.

De flesta vårtor kan tas bort med egenvårdsprodukter.

- Myrsyra är en relativt ny behandlingsform mot vårtor som har en uttorkande effekt. Lösningen är enkel att använda och kan appliceras på vårtor på händer, fötter, armbågar och knän. Den absorberas helt av vårtan och lämnar inga spår på huden. I vårtbehandling har myrsyra en uttorkande effekt. Myrsyra i sig är frätande och måste därför användas med försiktighet.
- Kryoterapi eller frysning av vårtor kan göras hemma med olika gaser. De flesta frysbehandlingar innehåller en blandning av DMEP-gas som fryser vårtan vid -57°C . Nu finns det ett nytt alternativ som utmanar DMEP-gasen; dikväveoxid, en mycket kallare gas som fryser vårtan vid -80°C .
- Salicylsyra appliceras dagligen på vårtorna för att avlägsna det översta lagret av vårtan. Om behandlingen är framgångsrik försvinner vårtan inom cirka tre månader.
- Triklorättiksyra (TCA) är en starkt etsande syra vars effekter liknar salicylsyrans. Även denna avlägsnar vårtans yttersta lager. TCA är starkare än salicylsyra och kräver extra försiktighet när den appliceras. En nackdel med TCA är att det på grund av riskerna är svårt att få med hela vårtan i



behandlingen, något som är nödvändigt för att den inte ska växa tillbaka.

- Monoklorättiksyra (MCAA) är också en frätande syra-baserad lösning och arbetar på ett liknande sätt som salicylsyra och TCA. MCAA är den starkaste syran av de som nämns ovan, och behöver dessutom högre säkerhetsåtgärder vid applicering av lösningen.

VårtFri erbjuder tre alternativ för att bli av med vårtor; VårtFri Original, VårtFri PEN och VårtFri FREEZE.

VårtFri Original

Lösningen innehåller myrsyra som är ett relativt nytt medel på marknaden som tar bort 9 av 10 vårtor. Den har en uttorkande effekt som hjälper kroppen att torka ut vårtan inifrån och effektivt stöta bort den. VårtFri Original kan användas av hela familjen för att ta bort vårtor på händer, fötter, armbågar och knän. Produkten kan även användas av diabetiker, gravida och ammande.

Att behandla vårtor med VårtFri Original är enkelt och behöver bara appliceras en gång i veckan. Lösningen absorberas direkt av vårtan och lämnar inga spår på huden vid korrekt användning. Till exempel kan du bada eller ta på dig strumpor, direkt efter appliceringen. Vårtan behandlas med VårtFri lösning som appliceras med bomullstopps som följer med i paketet.

Myrsyra, som finns i VårtFri Original och VårtFri Pen, har visat sig vara mycket effektiv mot vårtor i flera kliniska studier. I en sådan studie som publicerats i International Journal of Dermatology var 9 av 10 vårtfria inom 12 behandlingar med myrsyra. I genomsnitt försvann vårtorna efter 4-5 behandlingar.

1 Bhat et al., International Journal of Dermatology 2001, 40, 415±419.

VårtFri Pen

Produkten finns också som VårtFri Pen. Även denna produkt innehåller myrsyra och kommer i en behändig penna som gör att behandlingen går snabbt och är lämplig för vårtor med precis applicering.

Den ergonomiska pennan har utformats för att göra vårtborttagning enkel och exakt. Pennan avger automatiskt den rätta mängden lösning när spetsen trycks mot vårtan, det tar bara några sekunder.

VårtFri FREEZE

Att frysa bort vårtor är en av de mest vanliga och välkända metoder som finns tillgängliga. VårtFri FREEZE är den första vårtbehandlingen för hemmabruk med dikväveoxid (N₂O), en mycket kall gas.

Med en mycket kalla gas (- 80°C) når VårtFri FREEZE djupt in i vårtan. Endast denna extremt låga temperatur kan nå det djupaste vårtlagret, så att alla infekterade celler förstörs. Den unika konstruktionen i VårtFri FREEZE ger den bästa frysprestandan under tillräckligt lång tid som behövs för att frysa vårtan och förstöra vårtviruset. Efter några sekunders användande, når vårtans kärna och vårtan förstörs. Hudens omsättning tar bort vårtresterna. Ofta räcker det med en behandling för att ta bort vårtan. Gamla eller stora vårtor kan kräva mer än en behandling, i synnerhet om de sitter under fotsulan.

Upprepa behandlingen om vårtan eller delar av vårtan inte försvunnit efter 14 dagar. Om vårtan inte försvinner efter 3 behandlingar, rådgör med läkare. Kom ihåg att låta det gå minst 14 dagar mellan behandlingarna. Behandlingen är lämplig för vuxna och barn över 4 år. För korrekt användning av VårtFri FREEZE, se instruktionsfilm på www.vartfri.se

Produkterna i VårtFri-familjen är medicintekniska produkter. Läs bruksanvisningen noga före användning.

VårtFri används och rekommenderas av många fotvårdsspecialister och det finns idag ca 600 fotvårdskliniker över hela Sverige som använder och säljer VårtFri.

VårtFri Original, VårtFri PEN och VårtFri FREEZE finns även att köpa på de flesta apotek.

Rekommenderat pris för VårtFri Original är från 299 kr, VårtFri PEN från 329kr och VårtFri FREEZE från 339kr.

Funderar du på att BLI HUDTERAPEUT?

Hudterapeutyrket är ett fantastiskt yrke där du får arbeta med människor i en trevlig miljö. Det är också ett kvalificerat yrke och väldigt mycket du ska behärska som hudterapeut och därför är det viktigt att du väljer rätt utbildning när du bestämt dig. Välj en utbildning som är godkänd av SHR.

Vad innebär det att en utbildning är SHR godkänd?

En hudterapeututbildning som är godkänd av SHR uppfyller samtliga av SHR:s krav på utbildningsstandard och utbildningstid. Den ska bestå av minst 2000 timmars utbildning. Utbildningen får inte ske på distans. Vidare finns en rad andra krav på utbildning såsom krav på lokalers utformning, krav på utrustning, krav på kompetens hos de undervisande m.m. SHR utför årligen kvalitetsgranskningar på dessa utbildningar. På så sätt kontrollerar SHR att utbildningens standard hålls hög. Det finns idag sju utbildningar i Sverige som är granskade och godkända av SHR. SHR ställer höga krav på utbildning och att ha utbildat sig på en SHR-godkänd utbildning gör att chanserna till arbete är stor.

För att läsa mer om SHR godkänd utbildning titta på www.shr.nu

SHR-godkända utbildningar

Elisabethskolan Stockholm Tel. 0200-21 14 14, 08-442 72 40 www.elisabethskolan.se

Gilda Skolan Göteborg Tel. 031-16 06 31 www.gilda.se

Gilda Skolan Malmö Tel. 040-17 05 05 www.gilda.se

Gilda Skolan Stockholm Tel. 08-440 05 97 www.gilda.se

Hudvårdshögskolan Stockholm Tel. 08-653 36 41 www.beautyschool.se

Yrkeshögskolan för Hudvård & Spa Stockholm Tel. 08-678 15 55 www.yhhs.se

Yrkeshögskolan i Landskrona Hudterapeututbildningen Tel. 0418-47 45 64 www.landskrona.se

För utbildningar utomlands se:

CIDESCO-godkända skolor över hela världen. www.cidesco.com



Sveriges Hudterapeuters Riksorganisation
www.shr.nu



Varför besöka en Hudterapeut när det går att googla och klicka hem produkter?

- Vi hudterapeuter är personliga hudvårdsrådgivare, som Auktoriserade Hudterapeuter är vi experter på hud. Som kund hos oss får du även en hudterapeut som är expert på just din hud! Under en behandling lär vi känna din hud och dina behov så vi kan ge dig råd för att du ska få de resultat du önskar. Däremellan kan du kontakta oss för frågor, tips och råd.

Vi finns här för dig.
Välkommen!



www.shr.nu