

Eksem och irriterad hud

RECEMA®

- Bevisad effektiv från kliniska studier
- Fri från kortison
- Fri från konserveringsmedel
- Fri från parfym
- Intensivt reparerande
- Lugnande
- Mjukgörande
- Naturlig kräm
- Kan användas av både barn och vuxna
- Kan användas dagligen under lång tid
- Kan användas i ansikte, på händer och hela kroppen

Life to your skin

secuvie®

TA HAND OM huden. Reczema innehåller en bas av naturliga hudvårdande ämnen och växtsyran CHDFA, Fulvicsyra, som skyddar och stärker huden mot eksem, irritationer och hudrodnader. Reczema har en bevisad effekt i kliniska studier och är en säker, CE-registrerad och kontrollerad hudkräm. Krämen kan användas dagligen av barn, vuxna, gravida och ammande.

Reczema är en registrerad och kontrollerad medicinteknisk produkt. CE

Secuvie AB info@reczema.com 08-124 49 350 www.secuvie.se

Finns att köpa i **life** och Hälsokraft butikerna samt på www.secuvie.se

Hitta en
auktoriserad hudterapeut
Ladda ner vår app

SHR - Sveriges Hudterapeuters Riksorganisation
är en branschorganisation för välutbildade och
auktoriserade hudterapeuter.

Våra ledord är lärande, kvalitet och status.

Hitta en salon som är ansluten till oss på www.shr.nu

**CANCER- OCH
ALLERGIFONDEN**
cancer - allergi - miljö

STÖD MILJÖRELATERAD
CANCER- OCH ALLERGIFORSKNING
SMS: A CANCERA 100 TILL 72970
DITT BIDRAG GÖR SKILLNAD!

INSAMLINGSSTIFTELSEN
CANCER- OCH ALLERGIFONDEN
www.cancerochallergifonden.se
Godkänd som gåvomottagare

Tillflytt: Länsstyrelsen och Svensk Insamlingskontroll

Huden

BÄTTRE HÄLSA – PRODUCERAS AV MEDIAVALUE

Lena Edberg

**VÅRDA DIN HUD**

Regelbunden vård och omtanke är bästa
receptet för en frisk och fin hy.

TEXT ANNELI HIDALGO FOTO EMMA MATHLEIN

Hursnabbhuden åldras beror en hel del på hur vi sköter om huden och att vi sover och äter rätt. Även rökning och sol skyndar på åldrandet och kan leda till skador på huden.

– De vanligaste skadorna på vår hud är solskador, som orsakas av exponering för UVA och UVB strålar. Det kan vara ojämn pigmentering, rynkor och ytliga kärl, berättar Lena Edberg, auktoriserad hudterapeut på Södermalms Hudvård och styrelseledamot i Sveriges Hudterapeuters Riksorganisation. För att få en jämnare hudstruktur och hudton så är någon form av exfoliering eller slipning det bästa sättet att få huden att reparera sig snabbare.

T ex en AHA-peeling ökar cellförnyelsen och aktiva ingredienser kan tränga ner bättre i huden. Men det allra viktigaste för att förebygga hudens åldrande menar Lena Edberg är att använda UV-ljuskydd dagligen, då de nedbrytande UVA-strålar finns i allt dagsljus. Även molniga, kalla dagar och de tränger igenom glasrutor. Den allra största delen av hudens åldrande beror på de kemiska processer som sätts

i gång i huden när vi exponeras för dessa strålar. Huden blir tunnare och torrare med åren och cellförnyelsen går långsammare. Därför är det bra att hjälpa till att bli av med döda hudceller genom att t ex peela hemma 2-3 gånger i veckan.

– Tänk på att ta hand om huden hemma med produkter som din hudterapeut rekommenderat just dig. Få in en rutin att gå på behandling regelbundet. Man måste vårda för att få en fin lyster och en hälsosam hud.

När det kommer till nya trender för att vårda huden och motverka hudens åldrande märks både förändringar på behandlingsfronten och ett större helhetstänk.

– Det går åt allt mer avancerade behandlingar, t ex kemiska peelingar med olika syror och olika apparaturer som DERMABRASIO, radiovågor, ultraljud, laser av olika slag med mera. Många tänker även mer och mer på helheten, både insida och utsida. Kost, kosttillskott, träning, hudvårdsprodukter och behandlingar ger tillsammans ett hälsosamt yttre och välbefinnande, avslutar Lena Edberg.