

nyhetsbrev

Abonnerer du på vårt nyhetsbrev?

Norges hudpleie-
og spaforbund

Nyhetsbrev er GRATIS for alle som
ønsker å motta det på mail.

Ønsker du å abonnere?

Send en mail til post@hudpleieogspa.no,
og du vil i løpet av året motta flere GRATIS utgaver.

Håper du liker det.
God lesning!



EST. 1946



Velkommen til FOKUS PLUSS

Så lenge jeg kan huske har jeg vært interessert i hudpleie, og fra tidlig alder startet dette kjærlighetsforholdet med makeup. Det samme gjelder sikkert mange andre som også har eksperimentert med mors eller søsters sminke, og endt opp med en mismatch av øyenskygger og leppestift alle steder utenom øynene og leppene. Neglelakk var også populært, men å treffe neglene var ikke så lett for små barnefinger.

Den store interessen for hudpleie kom i tenårene, og selv om det var vanskelig å finne riktige produkter til min hud, og ikke minst vite hva slags hudtype jeg hadde, var jeg fast bestemt på å ha en daglig hudpleierutine som ville være bra for huden min.

På den tiden fantes det ingen netthandel, og heller ikke anbefalinger over disk av salgspersonell. Så det var ikke lett å finne produkter som passet til min hudtype. Det endte med at jeg kjøpte det som hadde den flotteste innpakningen, eller de produktene som ble anbefalt av kjendiser.

Flere tusen kroner fattigere, og med mange uegnede produkter i badehyllen, tok jeg mine første skritt inn i en hudpleiesalong for å få profesjonelle råd.

Den gang var skjønnhetssalonger og hudpleie noe som bare de rike og berømte benyttet seg av, og som det var vanskelig å finne i en småby som min.

Men ved hjelp av et familiemedlem fant jeg en salong, og bestilte meg en time.

Etter den første behandlingen og anbefalingene fra terapeuten, ble jeg hekta.

Endelig kunne min daglige hudpleierutine begynne, og jeg bestemte meg for at dette var noe jeg ønsket å jobbe med resten av livet.

Jeg begynte på en utdanning i hud- og kroppspfleie. På den tiden var SPA et konsept under utvikling, så det jeg lærte var basic hudpleie innenfor internasjonale standarder. Det var mye jeg måtte lære for å kunne bestå de prestisjetunge eksamenene som var både praktiske og teoretiske.

På den tiden var det basic hudpleie som gjaldt, i tillegg til en god hjemmerutine med riktige produkter.

I dag er det vanskelig å orientere seg for en vanlig forbruker. Antallet produkter og behandlinger på markedet er svimlende, forvirrende og overveldende for de som har liten, eller ingen kunnskap om hudpleibransjen.

Hvordan kan man vite hva som er forskjellen på en hudpleier, avansert hudterapeut og en som utfører medisinske behandlinger i en hudpleieklinikk? Til og med jeg synes det er forvirrende å vite hvilke behandlinger de forskjellige utfører. Jeg forstår godt at mange ber om anbefalinger fra venninner, selv om det ikke alltid er best for den enkeltes hud.

Vi i Norges Hudpleie og Spa Forbund står ved ordtaket: «Forebygging er bedre enn kur». Ved å få profesjonelle, individuelle anbefalinger, kan du forhindre en rekke problemer som blant annet, dehydrert hud, sensitiv hud og for tidlig aldring.

Vårt råd er å følge en hjemmerutine basert på de individuelle rådene du får fra din hudterapeut.

Som forbruker er det viktig at du oppsøker profesjonelle klinikker som vet hva de driver med, og som har ansatt hudterapeuter med sertifisert hudpleieutdanning. Da kan du være trygg på at du blir tatt imot av terapeuter med bred kompetanse om hud, som jobber med resultatorienterte produkter og behandlinger, og ikke minst; omfavner naturlig skjønnhet.

Med dette gratis nyhetsbrevet ønsker vi å gjøre deg litt klokere på bransjen vår slik at blir i stand til å gjøre riktige valg for huden din.

Som medlem av PLUS, vil du i løpet av året motta nyhetsbrev med nyttig informasjon om hudpleie og om bransjen vår.

Vennlig hilsen
Adrienne Hughes

President Norges Hudpleie og SPA Forbund / CIDESCO
Section Norway



Anerkjenn kvalitet. Oppsøk profesjonelle

I en profesjonell klinikk blir du møtt av kvalifiserte behandlere som vet å ivareta deg og ditt behov, og som er eksperter i de behandlingene de tilbyr. En erfaren terapeut vil, etter en personlig konsultasjon, anbefale behandlinger tilpasset din hud. Du får også vite hvilke resultater du kan forvente, og hva du selv kan gjøre før- og etter behandlingen for å oppnå best mulig resultat.

Hvordan vet jeg at klinikken og behandlerne er kvalifiserte?

Sjekk om Spaet eller hudpleieklinikken er medlem av en bransjeorganisasjon innen hudpleie- og spaindustrien. Er stedet CIDESCO-sertifisert? I så fall, vil du se diplomer på veggen som bevis på at de har bestått de strenge kravene til praktisk og teoretisk opplæring.

Norges Hudpleie og SPA Forbund er seksjonen for CIDESCO her i Norge. Dette er et profesjonelt eksamensorgan som i over 75 år har satt standard for opplæring innen hud- og kroppspleiefaget. CIDESCO-standardene er et anerkjent kvalitetsstempel i 29 land.

Oppsøker du en CIDESCO-sertifisert salong, er du i trygge hender. Du kan lese mer om CIDESCO på vår hjemmeside: <https://norgeshudpleieogspaforbund.no/om-cidesco/>



Hvordan står det til med huden din?

Huden er i stadig forandring og påvirkes av blant annet helse, medisiner, hormoner, stress, temperaturendringer, årstider, sol og forurensing. For å holde huden i balanse gjennom hele året, kan det hende at du trenger å bytte ut hudprogrammet ditt i perioder. Dette gjelder også for behandlinger.

Lær deg å kjenne din egen hud. Her er en oversikt over hudtyper og hudtilstander:

- **Normal hud** har god blodsirkulasjon og en bra balanse mellom fukt og fett. Hudoverflaten er myk, jevn og fin.
- **Tørr hud** kan føles stram, som om den er et nummer for liten. Den kan klø, være rød, irritert og flassende.
- **Sensitiv hud** er ikke en hudtype, men en hudtilstand som flere hudtyper kan utvikle. Sensitiv hud kan kjennes tørr, stram og øm. Hudbarrieren er svekket, og det oppstår ofte rødhet i huden (couperose).
- **Fet hud** har høy talgproduksjon og kjennetegnes av en blank overflate, spesielt i pannen, på nesen og på haken. Huden fremstår som grov og gusten med store porer.
- **Aldrende hud** kjennetegnes med mangel på elastisitet og spenst. Linjene og rynkene blir flere og dypere, og huden er gjerne tørr og har ujevn pigmentering.
- **Solskadet hud** har ofte ujevn pigmentering. Den kan føles tørr med synlige linjer og rynker. Huden kan miste fasthet og spenst som følge av tap av kollagen og elastin. Bortimot 90 prosent av hudaldringen skyldes soleksponering.
- **Akne** er en betennelse i huden som oppstår når økt utskillelse av talg, tetter talgkjertlene og blokkerer hårsekkene. Dette gjør at det oppstår hudormer, kviser og byller med puss.
- **Rosacea** kjennetegnes med rødflammet hud på kinn, hake og nese. Det kan også oppstå et betent kviseliknende utslett. Mange forveksler derfor rosacea med akne.



Konsultasjon

En konsultasjon starter alltid med at terapeuten stiller deg spørsmål om blant annet helsen din, medisinbruk og hudpleievaner. Men også om dine forventninger til behandlingen og hvilke resultater du ønsker. Basert på dine svar, og en nøye hudanalyse, vil vedkommende anbefale riktig behandling for din hud, og sette opp et individuelt tilpasset hjemmeprogram.

Vurderer du å oppsøke en hudpleieklinikk eller et SPA?

- Gå til en kvalifisert salong/terapeut.
- Sjekk salongens nettside og prisliste.
- Bruker salongen produkter du er kjent med?
- Sjekk salongens Facebook og Instagram
- Hvordan er avbestillingsreglene? for tilbud.
- Hvor mange år har salongen eksistert?
- Hvordan er åpningstidene?
- Er salongen lett å komme til?
- Har den parkeringsmuligheter?
- Hvis du har spesielle behov, har de disse fasilitetene på plass?

Her er noen spørsmål du kan få:

- Har du tatt ansiktsbehandling i en salong før? Når tok du behandling tok du? Hvilken
- Fikk du de resultatene du forventet?
- Brukte du anbefalte hjemmeprodukter? Har huden din reagert med allergi eller økt sensitivitet på produkter du har brukt?
- Hvilke hjemmeprodukter bruker du for tiden? Bruker du solfaktor daglig? I så fall, hvilken? Går du på noen spesiell diett?

PS. Konsultasjonen er privat, og journalen din er strengt hemmelig.



Invester i profesjonelle hudpleieprodukter

I en hudpleiesalong vil du, basert på en personlig konsultasjon med hudanalyse, få hjelp av en hudterapeut til å finne riktige produkter til din hud. I parfymierier, apotek og dagligvare får du ikke den profesjonelle hjelpen, og må selv gjøre et valg.

Derfor bør du handle hos en hudpleieklinikk:

1. Du møter hudterapeuter som har lang utdannelse og som kan hud.
2. Profesjonelle produkter er resultatorienterte. De har et høyt innhold av aktive ingredienser og er designet for maksimal penetrering.
3. Du har mulighet til å ta en behandling tilpasset din hud, og du får anbefalt produkter til hjemmebruk som vil opprettholde resultatet.
4. Hvis du velger å investere i huden din, er hjemmeprodukter like viktige som behandlinger i salongen.
5. De produktene du får anbefalt å bruke hjemme er en forlengelse av behandlingene du tar i salongen.
6. Kjøper du anbefalte produkter er du sikret et best mulig resultat på huden din fordi behandlingen pågår både i salongen og hjemme hver dag over en lengre periode.
7. I din individuelle hudpleieplan får du veiledning i hvordan de forskjellige produktene skal brukes for at resultatet skal bli best mulig.



Hvem gjør hva?

Synes du det er vanskelig å finne den rette terapeuten for din spesifikke behandling?

Her er en oversikt over hva de forskjellige terapeutene jobber med:

1. Hud- og kroppsterapeut (Beauty Therapist)

En hud- og kroppsterapeut har utdanning innen hud og kropp, og jobber med alle behandlinger som dekker ansikt, kropp, hender og føtter.

2. Hudterapeut (Beautician)

En hudterapeut er spesialutdannet innen ansiktsbehandlinger, og har stor kompetanse innen hudtilstander og hudtyper. Hudterapeuten jobber utelukkende med huden.

3. Spaterapeut (SPA Therapist)

En spa-terapeut har sin utdanning innen spabehandlinger og massasje. I tillegg utfører de manikyr og pedikyr, samt hånd- og fotmassasje. Mange hudterapeuter oppgraderer utdanningen sin til også å gjelde behandlinger som tilbys i SPA.

4. Massasjeterapeut (Massage Therapist)

En massasjeterapeut er utdannet og kvalifisert til å utføre massasje, triggerpunktbehandling og tøyning for å løse opp spenninger i kroppen.



LUMIERE
MARINE
91% jevnere
hudtone

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

