

## Rapport från IW månadsmöte den 15 mars 2023

Denna kväll gästades vi av Petra Oredsson som innehar Petras Hudvård i Lomma. Petras tema för kvällen är "Olika behandlingar för kropp och själ"

Inledningsvis presenterade Petra sig med en kort historik. Petra är född i Lomma och intresset för hudvård och kosmetika väcktes i unga år då hon ofta var hjälprea i föräldrarna färg- och parfymaffär och försökte sig på att sälja läppstift till kunderna som förvånat frågade "är inte mamma här?".

Efter avslutad grundskola utbildade Petra sig till undersköterska, men intresset för hudvård var starkt och 1993 startade Petra sitt företag Petras Hudvård, som i år firar 30-år.

Petra erbjuder olika behandlingsmetoder med fokus på kropp och själ och vägledning till livsstilsförändringar med mindre stress. Verktygen som används är samtal, meditation, mindfulness och yoga i olika former. Yin yoga där fokus ligger på att bearbeta kroppens bindväv. Fokus ligger på medveten närvaro, andning och meditation, vilket ger oss bättre sömnkvalitet och bättre immunförsvar. Petra rekommenderade boken "avslappning, mental träning, bättre självkänsla" av Eva Johansson. Mycket finns att ta del av på Eva Johanssons hemsida [www.utbildning-co.se/NLP](http://www.utbildning-co.se/NLP). Jon Kabat-Zin är en person som inspirerar Petra. Vägledad meditation av Jon Kabat-Zin finns på nätet. Lymfmassage är viktigt enligt Petra för att vårda huden. Petra visade kort hur lymfmassage går till. Viktigt att huden städas för att få bort döda celler. Huden rengörs med peeling ett par gånger i veckan och dagligen med ansiktsrengöring, ansiktsvatten och nattkräm. I Fitzpatrick-skalan delas huden upp i hudtyp 1-6. Finns att läsa på [www.storablaklinik.se](http://www.storablaklinik.se) Viktigt att använda solskydd med UV A och B faktor 50 för att skydda huden. Petra rekommenderar att använda solskydd dagligen även om solen inte skiner.

Lomma 2023-03-27

Anne-Sofie Polsten