

April 2011

### Lente voeten

Nu draag je nog laarzen of dichte schoenen maar het zal niet lang meer duren of je voeten gaan de open schoenen of niets verhullende slippertjes in. Maar voor die tijd zal er nog het nodige moeten gebeuren.

Verzorg je voeten net zoals de rest van je lichaam, iedere dag insmeren met een goede voetencreme.

Verwijder het eelt, je teennagels mooi kort houden, en recht afknippen.

Duw je nagelriemen zachtjes terug met een bokkenpootje met een zacht rubberen randje.

Je teennagels zelf hebben ook de nodige verzorging nodig.

Net zoals de rest van je lichaam verouderen ook je nagels.

Met de jaren verminderd ook het vochtgehalte, waardoor de nagels ook minder glanzen en zelfs ribbeltjes te voorschijn komen.

Behandel je nagels daarom regelmatig met een speciale nagel olie.

### Voetschimmel en bloedverduuners

Regelmatig komen er cliënten in de praktijk die last hebben van voetschimmel (dermatomycose).

In het algemeen wordt van een middel tegen voetschimmel gedacht: 'baat het niet dan schaadt het niet'. Toch is enige terughoudendheid hier op zijn plaats. De werkzame stof miconazol in het antimycoticum kan bij cliënten die ook een antistollingsmiddel met cumarinen gebruiken de werking van dat antistollingsmiddel verstoren.

Voetencreme van Pedicure / Voetverzorging Margo bevat geen stoffen die antistollingsmiddelen verstoren.

### Keukenmiddeltjes:

#### **Melk en honing**

Giet twee kopjes melk een kopje honing in een badje voor je voeten. Laat ze hier een kwartier in weken en masseer ondertussen het mengsel in je huid. Dit werkt ook goed voor je ellebogen en handen.

### Argan Olie

#### **Het vloeibare goud van Marokko!**

Het **vloeibare goud**, zo wordt argan olie in Marokko genoemd en die titel is meer dan terecht. De arganboom is een zeldzame boom, die alleen in het zuidwesten van Marokko groeit en met uitsterven bedreigd is. Iedere vrucht bevat een drietal pitten ter grootte van een zonnebloempit.

Daardoor is de totale opbrengst slechts 0.7 liter pure olie per boom.

Die kostbare olie bestaat voor *circa 80% uit heilzame onverzadigde vetzuren*, waaronder ongeveer *35% linolzuur*. Bovendien heeft de olie een hoog gehalte aan natuurlijke vitamine E. Door zijn unieke samenstelling is argan olie zeer werkzaam bij allerlei huidproblemen. Er wordt zelfs aangegeven dat het een perfect middel is tegen vroegtijdige huidveroudering, waardoor gebruikers er langer jong uit zullen blijven zien.

### Aanbieding van de maand

Deze maand:

#### **Argan Olie 100 % Puur (50 ml)**

Zuivere cosmetische olie. Zonder geur dus neutraal in gebruik. Direct op de huid te gebruiken als anti-verouderingsolie.

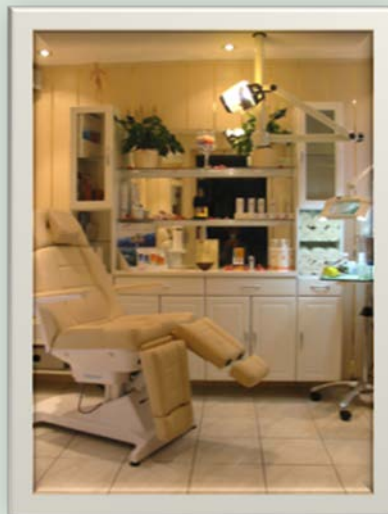
Ook zeer geschikt als toevoeging aan massageolie of -lotion.



**€ 12,95**

### Suggesties

Heeft u leuke, interessante, inhoudelijke suggesties voor de volgende nieuwsbrief, laat het ons weten zodat we ook deze nieuwsbrief de inhoud kunnen geven die hij verdient.



### Inhoud

- Lente voeten
- Voetschimmel en bloedverduuners
- Keukenmiddeltjes
- Argan Olie
- Aanbieding van de maand
- Suggesties