



Af Lise Frølund,
certificeret underviser i biodynamisk
skønhedspleje



Skøn fra
top til tå



Vitaliserende salt

Epsom-salt er stærkt udrensende, men ikke udtørrende og normalt neutral i duften. Det danske firma SARD har peppet deres badesalt lidt op og tilsat tørret mynte og lavendel. Bland evt. med olie, og få en skøn bodyscrub til ansigt og krop, eller anvend det til kar og fodbad.

200 g, 124 kr. Nærmeste forhandler www.sard.dk

Aromatisk fodbad

Forestil dig vand, hvor kalken er neutraliseret, hvor duften giver dig et kick, og hvor huden ikke udtørres. Sådan noget vand fås, hvis man tilsætter vandet Jurliques vandopløselige essenser (hydrolater). Fås i flere varianter, og alle indeholder biodynamiske ekstrakter, som gør fodbadet til en aromatisk og sanselig oplevelse.

100 ml, 250 kr. Oplysninger om nærmeste forhandler www.jurlique.dk



Skrub fødderne

Orange Sugar Body Scrub fra Delarom fjerner døde hudceller og giver ny glød til livløs hud. Sukkeret smelter under finger-spidserne, og huden efterlades blød og velduftende. Sesamolie modvirker udtørring sammen med abrikos- og mandelolie. Den friske duft stammer fra økologisk æterisk appelsinolie.

200 ml, 290 kr. Oplysning om nærmeste forhandler 26 20 20 66





En lille, praktisk hjælper

Farverig tåspreder, der placeres mellem tæerne før påføring af neglelak. Lad den sidde, indtil lakken er tør.

2 stk., 39,95 kr.

Forhandler www.matas.dk.

LAK skal der til

Det klæder med lidt farver – også på tæerne. Så find din yndlingsfarve og nyd, at dine tæer er flotte og velplejede. Du kan først lægge en underlak, så du beskytter neglene mod misfarvning. Læg dernæst to lag lak. Lad det første lag tørre godt, inden du påfører lag nummer to. Der gælder ingen hurtige genveje, hvis man vil lægge en flot neglelak. Giv dig tid, og resultatet bliver derefter. Neglelak fra Nilens Jord indeholder ikke parfume og parabener, men er ekstrem holdbar.

Pris 99 kr. Oplysning om nærmeste forhandler 44 95 80 00



Husk dine fødder i din daglige skønhedsrutine.

Det gør vi sjældent, men de fortjener det.

Odd Molly Food Cream

Silkeblød creme i ordets bogstaveligste forstand. Udover sheabutter, som er en ultimativ fugtgiver, indeholder denne creme silkeamino-syrer. Den nærende creme efterlader huden gennemfugtet og silkeblød.

40 ml, 119 kr. Oplysning om nærmeste forhandler 70 27 08 00

10 GODE FODPLEJETRICKS

- 1 Tag skoene af, når du kommer hjem, og gå lidt rundt på bare tæer. Mærk fødderne og nyd friheden.
- 2 Skyl fødderne dagligt i lunkent vand. Undgå udtørrende sæber og salte.
- 3 Tør fødderne grundigt. Tå for tå.
- 4 Motionér fødderne. Gå på tå, på hæl, på siden. Bøj og stræk både tæer og fod. Det giver cirkulation og fornyet blodgennemstrømning.
- 5 Fodbad er rent velvære, og bare 10 minutter er fint. Brug evt. Epson-salt, som ikke udtørre, og/eller en god vandopløselig olie.
- 6 Hård hud skal behandles hårdhændet. Der findes flere gode løsninger på, hvordan du holder huden blød. Hav en helt almindelig grydesvamp med i badet, og brug den ca. tre gange om ugen. En nærende bodyscrub er også perfekt, samt selvfølgelig pimpsten. Anvend evt. fodfil, når fødderne er tørre.
- 7 Klip tåneglene lige over. Det gavner tæerne bedst. Hvis kanterne er lige markerede nok, så fil let med en neglefil. Fil aldrig ovenpå din negl!
- 8 Plej dine fødder, som du plejer dit ansigt og krop. Gode nærende cremer giver positiv pay back.
- 9 Massér fødderne, når du smører creme på. Det styrker både hud og muskulatur og giver øget smidighed.
- 10 Skift til rene strømper hver dag.

