

## LAV DIN EGEN FODSCRUB

Der findes masser af produkter til fodpleje, men du kan lave dem billigere selv. Prøv denne kølende fodscrub

- 2 dl salt
- 2 dl olivenolie
- 2 dl tørret mynte
- 1 dl frisk mynte
- 10 dråber pebermynteolie

Kom alle ingredienser i en røremaskine og rør, indtil massen får en lys grønlig farve. Opbevares i et patentglas

## FODNOTER VIDSTE DU AT...

- Et menneske går i gennemsnit 15.000 skridt om dagen eller ca. 80.000 km. i løbet af livet? Det svarer til at gå jorden rundt to gange
- Foden består af 29 individuelle knogler?
- Fødderne har 250.000 svedkirtler, som er med til at holde hudens fugtighed ved lige?
- Hver gang du tager et skridt, udsættes dine fødder for enorm belastning. Et nedslag på hælen svarer til 2,5 gange din kropsvægt?
- Hvis du f.eks. vejer 70 kg, belaster du hver fod med ca. 100 ton, for hver kilometer du løber?

## FIKS FØDDERNE MED SOKKER

**BABY FOOT** er plastiksokker med en gele, der i den grad virker eksfolierende på dine fødder. Du har sokkerne på i to timer. De første par dage efter du har brugt strømperne, sker der ikke det store, men så begynder den døde hud altså for alvor at falde af. Ikke lækkert, men effektivt. Husk dog at tage en behandling med Baby Foot, så du ikke står med flagerende hud i et par sommersandaler til årets fest. **179 KR.**



Danske **MAGIC GEL** er smarte strømper med en særlig gel på indersiden, som fugter og blødgør huden. Giv dig selv en fodbad, smør en fed creme på og smid dig på sofaen med strømperne på – så er man godt på vej mod blødere fødder. **195 KR.**



## TIL FODBADET

1. **SARD** badesalt med epsomsalt er stærkt udrensende, men ikke udtørrende, og så er der tilsat tørret mynte og lavendel, 200 gr, **125 KR.**
2. Saltet fra **THE BODY SHOPS** soak bruser dejligt, og pebermynten virker kølende på trætte fødder, 200 g, **110 KR.**
3. Mild uparfumeret fodbadesalt fra **MATAS**, som blødgør og plejer tørre fødder, 80 ml, **59 KR.**

nede i huden. Når cremen er tørret helt ind, kan du beskytte revnerne med trykafastende plaster. For at forebygge hælrevner kan du bruge creme dagligt eller benytte et stødabsorberende hælindlæg i skoene.

### 3. HVORDAN KLIPPER JEG MINE NEGLE RIGTIGT?

Negle har forskellig form, så det er vigtigt at klippe dem, så de passer til hinanden og ikke generer tæerne ved siden af. Som udgangspunkt bør neglene klippes lige over eller følge den naturlige kurve, som de har. Klipper du neglene ned i siden, risikerer du at få nedgroede negle og betændelse i siden af neglen. Fil i stedet hjørnerne samt eventuelle skarpe kanter. Klip neglene med en 3-i-en negleklipper eller negletang.

### 4. MÅ MAN PRIKKE HUL PÅ EN VABEL?

Medmindre du har diabetes eller øget risiko for at få infektioner, må du gerne klippe eller prikke hul i en vabel og fjerne den døde hud. Det er dog meget vigtigt, at du bruger en nål eller saks, som er grundigt kogt eller rengjort, så du ikke risikerer infektion. Når vablen

er fjernet, skal du rense såret med vand og sæbe og sætte et sterilt plaster over, eventuelt et særligt vabelplaster.

### 5. HVORDAN UNDGÅR JEG "SURE TÆER"?

Sure tæer har ikke noget at gøre med dårlig fodhygiejne. De skyldes sved, og nogle mennesker sveder mere end andre og har dermed større tendens til sure tæer. For at forebygge svedige fødder og dermed sure tæer er det vigtigt, at fødderne kan ånde. Brug strømper af bomuld eller uld og sørg for at skifte dem dagligt. Det kan også være en god ide at lute sko og såler jævnlige. Desuden findes der forskellige produkter, herunder deodoranter til sko og fødder, som kan være effektive. Hvis det er meget generende, kan du tage kontakt til en hudlæge.

### 6. MINE FØDDER HLEVER – HVAD KAN JEG GØRE?

Hævede fødder kan skyldes mange ting, bl.a. forskellige sygdomme, varme eller at fødderne ikke bliver brugt nok, f.eks. hvis du sidder stille i lang tid på arbejde eller under flyvning. Hvis du har mistanke om, at det kan skyldes en sygdom, bør du søge læge. Ellers kan det hjælpe at bruge kompressions- eller støttestrømper, som hjælper blodet med at

komme op fra fødderne igen.

### 7. HVORFOR FÅR JEG FODSVAMP – OG HVORDAN SLIPPER JEG AF MED DET?

Svampesporer trives godt i fugtigt miljø som svømmehaller og i omklædningsrum i fitnesscentre. For at undgå fodsvamp kan det være en god ide at benytte badesko, når du bader. Sørg desuden for at skifte strømper dagligt og vaske dine strømper ved minimum 60 grader, så svampesporerne dør. Efter bad er det også vigtigt at tørre fødderne grundigt – også mellem tæerne. Skaller din hud, kan det være tegn på fodsvamp. Der findes forskellige håndkøbscremer mod svamp, men inden du begynder at behandle det, bør du lade din læge se på det.

### 8. HVAD SKYLDES KNYSTER – OG HVAD KAN MAN GØRE VED DEM?

Knyster kan enten skyldes en fejlstilling i fødderne, f.eks. platfodhed, så man afvikler forkert på foden, eller en fejlbelastning som følge af for spidst eller for småt fodtøj. For at knysterne ikke udvikler sig eller bliver værre, er det vigtigt at rette fejlstillingen ved hjælp af indlæg eller særlige natstinner, der hjælper med at trække storetåen på plads.



Q TESTER

# Kropsolier



**GOD TIL PRISEN!**

## Honning-skøn

**HVAD:** Yves Rocher Botanical Expertise Beautifying Dry Oil, 100 ml, 79 kr.

**FORDELE:** Olien blødgør huden og efterlader lidt shine, som gør, at huden ser lækker og fugtet hele dagen. Den dufter af honning og solcreme, men på ingen måde kraftigt.

**ULEMPER:** Den er, som olier ofte er, lidt lang tid om at trænge ordentligt ind, så man skal lige vente lidt med tøjet.

**BONUS:** Emballagen er fin og ser dyrere ud, end den er, og pumpen gør den nem at bruge uden at fedte alt ind.

QQQQQQ



## Jasmin-lækker

**HVAD:** Darphin Nourishing Satin Oil, 100 ml, 299 kr.

**FORDELE:** Det er en tør-olie, og den er silkeblød, og bedst af alt så trænger den hurtigt ind. Huden føles slet ikke fedtet, men bare fugtet.

**ULEMPER:** Den er ikke særlig drøj i brug, så jeg synes hurtigt, jeg får brugt for meget af de halvdvire dråber. Og ja, prisen trækker lidt ned.

**BONUS:** Den dufter himmelsk! Jasmin-agtig og bare lækker. Duften fortager sig hurtigt, men den gør det til en virkelig skøn oplevelse at smøre sig ind.

QQQQQQ



## Sommer på flaske

**HVAD:** Comfort Zone Tranquility Bath & Body Oil, 200 ml, 595 kr.

**FORDELE:** Duften er let parfumeret, lækker og sommerlig. Den er nem at fordele på både fugtig og tør hud, den fedter kun en lille smule, og så fugter den godt.

**ULEMPER:** Det er lidt svært at hælde fra flasken. Det ville have været nemmere med en spray. Og så er emballagen i glas – lidt ovovet, når man står med fedtede poter. Prisen er desuden temmelig pebret!

**BONUS:** Flakonen pynter så fint på badeværelsehylden!

QQQQQQ



## Slik-lugt

**HVAD:** Comwell Spa Dry Body Oil, 150 ml, 99,95 kr.

**FORDELE:** En ganske udmærket olie, som fugter hele dagen. Den har bedst effekt, når man bruger den lige efter badet.

**ULEMPER:** Den lugter lidt af frugtslik, så det skal man altså kunne lide, hvis denne olie skal være et hit. Og så trænger den ikke særligt hurtigt ind i huden, og man skal indregne tid til lufttarring – selv om det er en såkaldt "dry oil".

**BONUS:** Det er en rigtig fin dispenser, og man undgår at få smurt hele flasken ind i olie.

QQQQQQ



## Ret fedtet

**HVAD:** Avokado Bodyoil, 200 ml, fra Matas, 59,95 kr.

**FORDELE:** Olien virker umiddelbart fugtende og blødgørende, dufter godt, er drøj i brug og let at smøre ind.

**ULEMPER:** Den trænger ikke så hurtigt ind i huden, så man skal vente med at komme i tøjet til et stykke tid efter. Fugten synes desværre også at fordulpe ret hurtigt. Og så skal man passe på med doseringen!

**BONUS:** Skøn at få på, lige når man kommer ud af badet og er fugtig, og så er den uden parabener og billig.

QQQQQQ



## Gennemfugter

**HVAD:** The Body Shop Momoji Miracle Oil, 150 ml, 145 kr.

**FORDELE:** Olien kommer i en fin flaske, der får en til at tænke på sommer og sol. Den er drøj i brug og trænger forholdsvis hurtigt ind i huden – brug den, mens du stadig er fugtig.

**ULEMPER:** Den har en kraftig duft af den polynesiske gardeniabloomst, som virker meget voldsom. Det er uden tvivl en duft, du skal være i humør til, og som kan sætte sig i tøjet.

**BONUS:** Den er både god til krop og hår og gennemfugter virkelig huden uden at fedte.

QQQQQQ



**TEST-VINDER!**

## Kvalitet

**HVAD:** Weleda Citrus Refreshing Oil, 100 ml, 119 kr.

**FORDELE:** Den dufter helt vildt dejligt og trænger ind i huden, men "forsvinder" ikke, så man behøver ikke gentage indsmøringen, som det kan være nødvendigt med andre olier. Derfor er den også superdrøj i brug. Prisen er også virkelig god, og meget billigere end kvaliteten kunne forudsige!

**ULEMPER:** Ja, hvis du ikke er vild med en kraftig citron-duft, så skal du nok finde en anden olie.

**BONUS:** Psst...den er også god til massage!

QQQQQQ



## Vidunderlig!

**HVAD:** SARD Copenhagen Arganolie med melon, fersken og rose, 100 ml, 269 kr.

**FORDELE:** Den her olie dufter seriøst godt! Den føles lækker på huden, og man kan relativt hurtigt hoppe i tøjet, når man har påført den. Den kan bruges på hele kroppen og i ansigtet. Og endda også i håret.

**ULEMPER:** Den er lidt svær at fordele på helt tør hud, så påfør den, lige efter du er kommet ud af badet.

**BONUS:** Det er virkelig rart med spray-funktion, og så er olien 100 % økologisk.

QQQQQQ