

7x vet voor je lijf

Een fris, zacht velletje willen wij wel dit najaar. Deze tips helpen jouw huid, haar en nagels de koude periode door.



2. Nagels in bad

Weg met die broze nagels! Dompel je vingers drie keer per week voor 10 minuten in een badje met extra vierge olijfolie en je krijgt sterke en glanzende nagels. Ook je nagelriemen zullen je dankbaar zijn; ze blijven lekker soepel waardoor vervelende velletjes verleden tijd zijn.



4. Kokos voor je lippen

Last van droge, gebarsten lippen op koude dagen? Kokosolie is je beste vriend. Deze olie hydrateert, verzacht en beschermt droge plekken. Voor het beste resultaat scrub je de velletjes eerst weg met een zachte tandenborstel.

1. Scrubben maar



Masha Tjihuis van doemaarnatuurlijk.nl maakt haar eigen huidverzorgingsartikelen, gewoon van producten die ze in haar keukenkastje heeft staan.

“Met een suikerscrub verwijder je droge, dode huidcellen en vuil van jouw huid. Zo krijg je een gezonde, glanzende huid, die zijdezacht aanvoelt.”

Wat heb je nodig?

- 100 gr lichte basterdsuiker
- 3 el walnootolie of andere plantaardige olie
- 1-2 druppels etherische olie (optioneel)

Schep de suiker in een kommetje en roer de olie er lepel voor lepel door. De suiker moet vochtig worden zodat het aan elkaar blijft plakken, maar moet niet te nat en vettig zijn. Voeg eventueel nog 1-2 druppels etherische olie toe en klaar is je zelfgemaakte scrub! Je kunt hem zes maanden bewaren in een glazen, luchtdichte pot.

3. Bescherm je gezicht

Smeer je gezicht altijd in met een dagcrème met een zonnefilter (SPF). Zo voorkom je beschadiging en uitdroging van je huid. Wil je je gezicht extra voeden? Maak dan een masker van een geprakte halve avocado gemengd met 1 el volle yoghurt en 1 el honing. Laat het een kwartier op je vooraf gereinigde gezicht zitten en was het af met lauwwarm water. Je zult zien dat je huid straalt!



Scan de code of kijk op coop.nl/verzorging voor meer manieren om lief te zijn voor je huid.

Help je huid aan zachtheid



Door een te droge lucht ontstaan klachten als een trekkerige huid, vermoeidheid en hoofdpijn. Met hulp van waterbakjes aan je radiatoren of een luchtbevochtiger breng je de luchtvochtigheid weer op peil.

6. Slaapmutsje voor je handen

De beste remedie tegen droge handen is een slaapmutsje. En dan hebben we het niet over een borreltje! Smeer voordat je gaat slapen je handen in met een vette crème. Voor een extra oppepper kun je daaroverheen nog een laagje vaseline of pure plantaardige olie aanbrengen. Trek tot slot katoenen handschoenen aan en slapen maar. Jij wordt gegarandeerd wakker met poezelige handjes.



7. Kouder douchen

Hoe verleidelijk het ook is om op koude dagen lekker heet te douchen, houd de temperatuur liever wat lager. De hitte droogt je huid alleen maar verder uit. Probeer ook eens minder vaak te douchen en niet elke keer zeep te gebruiken. Als je zeep gebruikt, kies er een zonder geur- en kleurstoffen, die zo min mogelijk schuimt. De stoffen kunnen het natuurlijke vetlaagje van je huid uitdrogen.

5. Vet de binnenkant

Een mooie huid komt ook van binnenuit. Eet dus tijdens de koudere dagen wat vaker producten waar omega 3 en 6 inzitten, zoals walnoten, zalm en lijnzaad. Deze stofjes zijn belangrijke bouwstenen voor je huid en helpen onder andere bij uitdroging. Drink verder 1,5 tot 2 liter water per dag zodat je vochtbalans op peil blijft.

