

“Soms lijkt ons lot op een fruitboom in de winter.

Niemand zou denken dat die takken weer gaan uitbotten en bloeien, maar we hopen het, we weten het.”

Johann Wolfgang von Goethe

*Sneeuwvlokjes vallen als kleine diamantjes uit de lucht, kinderen rennen rond in de sneeuw, twinkkelende lampjes in de bomen.*

*Binnen staat de warme chocolademelk op je te wachten na een mooi ritje op de schaatsen. Het is Winter, het meest betoverende Seizoen. Ik wens jullie een fijne warme kerst toe en een liefdevol 2013!*

Corrin



**Tip 2: Douche en badder niet te lang en te heet**  
Vermijd langdurig baden en douchen waardoor vocht onttrokken wordt aan de huid en uitdroging plaatsvindt. Ook te heet water en krachtig afdrogen zijn slecht voor de huid. Ga je toch in bad, gebruik dan badolie in plaats van badschuim.

**Tip 3: Wees terughoudend met het gebruik van zeep, shampoo en badschuim**  
Veelvuldig gebruik van zeep, badschuim en shampoo bevordert het ontstaan van een droge huid. Hierdoor wordt de samenstelling van het beschermende laagje op de huid beschadigd. Het gebruik van niet-alkalische zeep verdient de voorkeur.

**Tip 4: Breng na het douchen gelijk een vette crème aan**  
Droog je na het douchen licht af en breng dan gelijk een voedende crème aan. De crème houdt het water in de huid.

## 4 tips tegen een droge huid..

Hoe ontstaat een droge huid?

Normaal gesproken worden de bovenste lagen van de huid gevoed vanuit de diepere huidlagen. Op het oppervlak van de huid bevindt zich een dun laagje talg. Dat is een vettig mengsel van stoffen uit de huid. Dat onzichtbaar dunne laagje houdt de huid soepel en zacht. Bovendien voorkomt dat laagje talg vochtverlies via de huid. Als het natuurlijke proces van voeding vanuit de diepere lagen en/of het dunne laagje vet en talg op de huid wordt beschadigd, kan er een droge huid ontstaan.

Wat kun je tegen een droge huid doen?

**Tip 1: Zorg voor voldoende luchtvochtigheid**

De relatieve vochtigheidsgraad van de omgeving is van belang voor het vochtgehalte van de huid. Tijdens de winter bij schraal weer en bij centrale verwarming binnenshuis ontstaat een relatief laag vochtigheidspercentage van de lucht waardoor de huid meer vocht verliest. Hierdoor ontstaat vaak een jeukende huid. Een goede vochtigheidsgraad in huis kan de hinder die je van de droge huid ondervindt, beperken. Dit kan door middel van een lucht bevochtiging installatie of door een emmer heet water in de kamer te zetten. Zet ook de verwarming wat lager.

## Sparkling!

Spetterend het nieuwe jaar in met de Sparkling behandeling; laat je verwennen door een heerlijk geurend voetenbad, een nek/schoudermassage, laat je oude huid achter door een milde peeling, een verwarmend masker en kijk met een frisse blik 2013 in met een heerlijk oogmasker. Dit alles samen voor slechts 50 euro. De behandeling duurt ongeveer 100 minuten.

