



Hallo en fijn u te begroeten bij de nieuwe PPL POST.

Mijn naam is Agnes Buisman. Ik ben Medisch Pedicure en ik verzorg per kwartaal de PPL POST.

In deze POST geef ik voetverzorgende tips, adviezen en weetjes en ik probeer u iets mee te geven van dit prachtige vak en waarom het zo belangrijk is om uw voeten goed te verzorgen. Ook zal er per kwartaal een aanbieding zijn... Kortom ik hoop u te mogen begroeten als lezer van deze Post.

Deze maand gaat de Post over

E. H. Z. P. Eerste Hulp Zonder Pedicure

Leuke afkorting hé? Zelf bedacht toen ik vanochtend onder de douche stond. Zoals altijd in de laatste maand voor het nieuwe kwartaal probeer ik hier en daar alvast wat inspiratie op te doen voor de nieuwe PPL Post. Inspiratie is er altijd genoeg maar om een onderwerp te kiezen wat ik het leuk, wat bij mij past en wat ik ook nog op papier over kan brengen is soms lastig. Daarnaast moet ik ook altijd nog een inschatting proberen te maken of jullie het als lezer leuk en interessant zullen vinden en kennelijk vallen mijn schrijfsels in goede aarde want ik heb nog geen tegengeluiden gehoord.

De zomer van 2021 staat alweer voor de deur. Het voelde soms niet zo omdat de lente wat op zich liet wachten maar nu is het dan toch zover. Met het aantrekken van luchtige kleding komt ook het luchtige schoeisel weer uit de kast. Heerlijk. Daar kan ik zo van genieten.

Ik trok mijn linnenbroek weer uit de kast en mijn nieuwe slippers stonden al klaar in de gang. Ik zette mijn stoel achter huis in de schaduw en samen met mijn boek (2de deel van de 7 zussen) ging ik heerlijk zitten. Voeten omhoog en een kop verse muntthee erbij. Ik keek om mij heen en ik dacht wat hebben wij het toch goed. Ik keek naar mijn voeten en vervolgens dacht ik: 'Eigenlijk ook geen gezicht zo'n eeltrandje op mijn hielen'. Nu is een klein eeltrandje niet zo heel erg en het is ook nuttig maar het is wel iets brokkelige, ruwe huid en juist omdat de huid wat ruw is en dus niet mooi gesloten en glad, gaat hier al gauw wat 'viezigheid' inzitten. Gewoon huis, tuin- en keukenvuil wat iedereen oploopt als hij blote voeten loopt. Nou ja, dat had ik dus ook. Dus op naar de keuken om mijn teiltje te pakken en die te vullen met heerlijk warm water en een hoeveelheid Zechsal magnesium vlokken erbij. Ik dacht, als ik toch ga weken dan gelijk maar goed. Ik kon ook wel wat extra magnesium

gebruiken in verband met de afgelopen examens die ik gehad heb. Even ontstressen, want elke vorm van stress vergt ontzettend veel magnesium van je lichaam. Na het weken heb ik mijn voeten gescrubd en ze zagen er weer mooi uit. Alleen het eeltrandje was nu wel mooi schoon maar het zat er nog steeds. Toen toch maar lekker ingecrèmed met de hiel crème van Puur Vera en ik vond dat mijn hielen er voor dat moment weer mooi uitzagen. Maar ergens zinde het mij niet. Ik ben medisch pedicure. Ik zorg er altijd voor dat iedereen er weer verzorgd bij loopt en mijn eigen voeten vergeet ik soms even voor het gemak. Nu weet ik toevallig, uit eigen ervaring, dat dit voor timmermannen ook wel geldt (uitzonderingen daargelaten). Overal maken ze alles netjes maar thuis moet er nog van alles opgehangen worden.

Tip 1 voor deze zomer (ook omdat Pedicure Praktijk Leeuwarden zomervakantie heeft)

Koop een puimsteen om de zomer mee te overbruggen naar je nieuwe pedicure afspraak. Een puimsteen is een vulkanisch gesteente dat als kenmerk heeft dat het poreus is. Door de grote hoeveelheid kleine holtes in het gesteente is het zeer licht en gemakkelijk in gebruik. Ik moet helaas wel zeggen dat als je last van hyperkeratose hebt, dat een puimsteen een te licht product voor je is. Hyperkeratose is een meer dan normale verdikking van de buitenste huidlaag. Dit heeft verschillende oorzaken maar dat is iets voor een andere PPL post.

Tip 2 Schaf een goede hielcrème met 10% ureum aan.

Zelf werk ik graag met de hielcrème van Puur Vera (blauwe tube) of met de Hydrobalm van Laufwunder (toevallig ook een blauwe verpakking). Dit zijn producten waarvan ik de ervaring heb dat ze doen wat ze beloven.

Tip 3 De magnesiumvlokken van Zechsal

Eenvoudig met de altijd 10% kortingscode **pedicure-agnes** te bestellen bij www.zechal.nl

Als je makkelijk wilt ontspannen en daarnaast ook nog mooie schone en bovenal zachte voeten wilt? Bestel dan zoveel je wilt bij Zechsal. Het is een oer Hollands product. Het wordt gewonnen in Veendam en het is de meest zuivere en goed opneembare magnesium ter wereld. Waar een klein land toch weer niet groot in kan zijn. Bovendien eenvoudig in gebruik. Teiltje, warm water, vlokken, op de stoel voor je tent/caravan zitten en een kind kan de was doen. Dus na een dag camping met heerlijk schone en zachte voeten weer in je slaapzak.

Tip 4 Dettol 100 ml spray voor wondontsmetting

Een ongeluk zit in het spreekwoordelijk kleine hoekje en het gebeurt altijd als het niet uitkomt. Mocht je een kleine (schaaf) wond oplopen aan je voeten (ander lichaamsdeel kan natuurlijk ook) reinig dit dan met Dettol spray. Dit product gebruik je om verse kleine wonden te reinigen en om gewone bacteriën die geassocieerd zijn met infectie van lichte wonden, te verwijderen. Zeker voor de diabeten onder ons is een verwonding aan de voeten niet wenselijk. Als je dan toch een wondje hebt, maak hem gelijk goed schoon en voorkom dat er schadelijke bacteriën binnen kunnen dringen. Overigens zit er natuurlijk een keurige gebruiksaanwijzing bij het Dettol product, dus lees hem eerst even door voordat je het product koopt of gebruikt. Wie weet zit er een bestanddeel in waar je allergisch op kunt reageren.

Na al deze tips geef ik bij deze nog even door dat Pedicure Praktijk Leeuwarden haar zomersluiting heeft vanaf vrijdag 16 juli 2021 tot en met zondag 29 augustus 2021.

Wilt u deze PPL POST automatisch per kwartaal ontvangen ?
Meldt u dan telefonisch of via WhatsApp aan !

DIT KWARTAAL IN DE AANBIEDING BIJ PEDICUREPRAKTIJK LEEUWARDEN

deze aanbiedingen zijn geldig tot en met 30 september 2021

Zechsal met kortingscode [pedicure-agnes]

Nagelbeugel € 1.00 korting