



ZELFSTANDIGE KLINIEKEN NEDERLAND

**KEURMERK**

**Kies met gezond verstand,  
kies voor een kliniek met het  
ZKN-keurmerk**

Wanneer je een medische behandeling zoekt, wil je graag een verstandige afweging maken. Mensen kiezen tegenwoordig steeds meer voor een zelfstandige kliniek; bijvoorbeeld omdat ze graag meteen - zonder wachttijd - geholpen willen worden, of simpelweg omdat ze de beste behandeling willen hebben die er is. Maar: de ene kliniek is de andere niet. Gelukkig is er een onafhankelijk keurmerk voor klinieken met medisch specialistische zorg, zodat u meteen weet dat een kliniek aan de hoogste kwaliteitseisen voldoet. Dus kiest u voor een kliniek, let dan op het ZKN-keurmerk.



Kijk voor meer informatie en  
aangesloten klinieken op [www.zkn.nl](http://www.zkn.nl).



**100% NATUURLIJKE  
PRODUCTEN!**

**COSMETISCHE  
ACUPUNCTUUR**

**SERUMS OP MAAT EN  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN**

**GRATIS TRAININGEN**

Bezoek ons op de  
**DERMAFAIR**  
13 en 14 september 2014  
Jaarbeurs Utrecht

**RIES COSMETICS**

Mitra's recepten

## Kalmerende recepten

Mitra Lagrand geeft je iedere uitgave van Beauty Wellness Magazine leuke en handige tips om je eigen huidverzorgingsproducten te maken. In dit nummer licht ze avocado en arganolie uit.

Avocado-extracten worden veel gebruikt in huidverzorgingsproducten. In de vrucht zit vitamine A, vitaminen B1, B2 en B6, vitamine C en vitamine E. Door het hoge gehalte aan antioxidanten is arganolie een ideaal product om je huid te beschermen tegen vrije radicalen en veroudering (rimpels). De olie werkt vochtinbrengend en zorgt voor een soepele en stralende huid. De hoge concentratie aan vitamine E en onverzadigde vetzuren, voedt en verzacht je huid.

### Melkreiniger

Neem één avocado, 40 ml rozenwater, 100 ml melk en één theelepel arganolie. Schil de avocado en prak hem fijn. Voeg alle ingrediënten samen en laat het geheel twee uur staan. Zeef het mengsel en breng het aan op je gezicht. Bewaar de melkreiniger in de koelkast.

### Lotion

Maak 50 ml groene thee en laat deze afkoelen. Meng vervolgens de thee met 120 ml avocado-olie en 50 ml arganolie. De lotion kalmeert je huid direct.

### Avocado- en arganolie-masker

Prak het vruchtvlees van één avocado en meng het met één theelepel vloeibare honing, één theelepel citroensap, één theelepel hamamelislotion en drie eetlepels arganolie. Klop één eierdooier tot een schuimige massa en roer het door het mengsel. Breng het mengsel aan op je gezicht en laat het een half uur inwerken. Spoel het af met lauwarm water.

### Scrub

Meng het vruchtvlees van een halve avocado met één theelepel honing, één theelepel havermeel en één eetlepel geraspte citroenschil en arganolie. Masseer je gezicht met het mengsel en laat het vervolgens een aantal minuten inwerken. Spoel het af met lauwarm water.

### Hydraterende crème

Neem twee eetlepels avocado-olie, twee eetlepels tarwekiemolie, twee eetlepels arganolie, één theelepel vloeibare honing en tien gram cacaoboter. Meng alle ingrediënten in één schaal en zet deze schaal in een pan met warm water (au bain marie). Als het mengsel helemaal vloeibaar is geworden, laat je het afkoelen. Vervolgens kun je het gebruiken als een hydraterende crème.

Veel succes!

Liefs, Mitra

[www.lamysorecosmetics.com](http://www.lamysorecosmetics.com)

