



## lekker in je vel

VITAAL *tip*

### WRATTEN

"Als er iets is waarvoor allerlei huis-middeltjes bestaan, dan zijn het wel wratten. In mijn familie circuleren er meerdere. Of ze allemaal ook helpen? Baat het niet dan schaadt het niet, toch?"

- Wrijf de wrat regelmatig in met de binnenkant van een tuinbonenschil.
- Plak met een pleister een schijfje knoflook op de wrat.
- Smeer de wrat een aantal malen per dag in met het melksap van paardenbloem.
- Plak 's nachts een koperen munt op de wrat.
- Dep de wrat meerdere malen per dag met vers sinaasappelsap."

*Mevr. K. Keizer*

Wilt u uw vitaaltip delen met lezers van MAX Magazine? Stuur uw tip naar: MAX Magazine, Postbus 277, 1200 AG Hilversum of [redactie@maxmagazine.nl](mailto:redactie@maxmagazine.nl).



### GEZONDE MOND bij diabetes

Een minder bekende complicatie van diabetes is een slechtere mondgezondheid. Mensen met diabetes hebben vaker last van tandvleesontsteking. Soms gaat die ontsteking gepaard met het verlies van kaakbot. Dit kan zelfs tot het verlies van tanden en kiezen leiden. Bij een hoge bloedsuikerspiegel wil het lichaam die suiker kwijt raken door extra veel te plassen. Dat zorgt vervolgens voor een drogere mond. Speeksel beschermt op natuurlijke wijze het gebit. Gaatjes en tandvleesontsteking krijgen meer kans in een droge mond. Door tweemaal daags goed te poetsen en ook tussen de tanden en kiezen te reinigen, kunnen veel problemen voorkomen worden. Bezoek eventueel de mondhygiënist.



### VET GOED!

Vet heeft een slechte naam. Dat is niet terecht. Vet is een belangrijke bron van energie. En vet zorgt ervoor dat de vitamines A, D en E in de darm opgenomen kunnen worden. De essentiële vetzuren in onverzadigd vet verminderen het risico op hart- en vaatziekten. Waarom dan toch die slechte naam? Als je teveel vet binnenkrijgt, word je te zwaar. Verzadigde vetten verhogen bovendien het gehalte aan slechte cholesterol en daarmee de kans op hart- en vaatziekten.



### HEERLIJK OOGSERUM

Firming & Lifting Eye Serum van La Mysore cosmetics is een zeer delicaat en uitgebalanceerd serum voor de ooglijnen. De combinatie van biologische extracten van khaki, dadel, roos, zwarte bes en botanische aminozuren zorgt voor een verstevigend en liftend effect. Biologische oliën dragen bij aan een uitstekende hydratering, zodat droogheid, wallen en kringen rondom de ooglijn voorkomen kan worden. Marga Bult is groot liefhebber van de producten van La Mysore en daarom ook ambassadrice. Kijk voor meer informatie en producten [www.lamysorecosmetics.com](http://www.lamysorecosmetics.com).

Wilt u kans maken op een van de serums? Stuur dan voor 26 mei een kaart naar: MAX Magazine, La Mysore-actie, Postbus 277, 1200 AG Hilversum. Of speel via [www.maxmagazine.nl](http://www.maxmagazine.nl).

