

Oplossingen voor specifieke voetproblemen

Eeltplekken en likdoorns | Kloven in de voeten | Koude voeten | Pijnlijke voeten | Voetschimmel | Voetwratten | Zweetvoeten |

Voetwratten



Stip de wrat 4 x per dag aan met onverdunde citroen-olie of lavendelolie.

U kunt ook dit oud receptje eens proberen: stip de wrat meerdere keren per dag met de binnenkant van een tuinboonschil of aardappelschil.

Zweetvoeten

Drink veel kruidenthee van Vlierbloesem, Driekleurig Violtje, Selderij, Paardebloem, Heermoes of Notenblad en strooi regelmatig wat witte leem in uw sokken. Ook witte bloem kan gebruikt worden. Witte leem werkt neutraliserend. Draag geen nylon sokken en geen plastic schoeisel. Bij het alle dagen dragen van sokken en gesloten schoeisel ontstaat ook vaak het probleem van zweetvoeten.

Belangrijk hier is alle dagen de voeten 2 x per dag te wassen met een zachte zeep of neem een voetbad in een teiltje lauw-warm water met verse kruiden – Salie of met 2 eetlepels Molkosan. Een hand zeezout in het voetbad werkt ook bevorderend

Bij overmatig transpirerende voeten neemt u een voetbad met een aftreksel van eikenschors.

Na het voetbad de voeten goed afspoelen met koud water. Na 20 minuten kunt u dan uw voeten goed afdrogen met een verwarmde handdoek.



voetbad

Eeltplekken en likdoorns

Door wrijving en druk wordt een eeltlaag gevormd. Blijft deze te lang aanwezig dan krijgt men likdoorns. In beide gevallen gaat u best dadelijk naar een medische pedicure

Wilt u er liever zelf iets aan doen? Maak van fijngewreven knoflook en wat amandelolie een papje dat u dagelijks aanbrengt op de eelt-of likdoornplekken. Inwrijven met vijgenbladeren helpt ook.



Door te dikke sokken te dragen krijgen we snel likdoorns op de tenen. Daar dit zeer pijnlijk is raad ik u de pedicure aan. Wilt u zelf een behandeling proberen dan is hier een receptje uit grootmoeders tijd. Neem wat besjes van de nachtschade en haal bij de slager wat varkensreuzel. Kook dit zachtjes dooreen en smeer op de likdoorns. Succes verzekerd!

Pijnlijke voeten



kaasjeskruid

Zijn uw voeten snel pijnlijk en opgezet maak dan dit receptje eens:

3 eetlepels sesamololie mengen met 5 druppels kruidnagel-olie. Hiermee de voeten goed masseren.

Heb je stukgelopen voeten? Neem dan een voetbad met een aftreksel van Kaasjeskruid.

Voetschimmel



schimmel

Als u last heeft van voetschimmel kiest u best voor een voetbad met lavendel, tagetes (afrikaantje) of tea tree-olie. Of u kunt voetschimmel ook als volgt behandelen: week je voeten gedurende 20 minuten in een voetbad met verdunde Spilanthes. Maak daarna gaasjes die u weekt in spilanthes, verdund met wat gekookt water. Leg de gaasjes 25 min. op de schimmelplekken. Droog je voeten goed af en masseer met Bioforce crème.

Kloven in de voeten



kloven

We zouden nooit klachten over wintervoeten krijgen als we zouden zorgen dat in ons vaatstelsel, vooral dan het aderstelsel, geen stuwingen konden optreden. Begin met wisselbaden op de 'juiste' manier: eerst de voeten in een warm bad (10min.) en dan in een koud bad (10sec.). Herhaal dit 6 maal.

Je kan WildeTijm of Hooibloemen in de voetbaden strooien. Pak nu een warme badhanddoek en droog goed uw voeten. Wrijf ze in met een Citroen en laat het sap goed in de voethuid trekken. Met olie, liefst Olijf-olie, masseer je daarna uw voeten. Trek een paar ruimzittende warme sokken aan en laat maar intrekken.



wilde tijm

Een heel oud receptje is gekneusde Koolbladeren op de met Citroen ingesmeerde voeten leggen, sokken er overheen aantrekken en zo gaan slapen.

Zijn de kloven zo erg dat u er wanhopig van wordt, dan moet u eens het volgende receptje proberen: een komkommer fijnprakken. Hiermee een omslag maken, dit om de kloven heen wikkelen en zo lang mogelijk laten zitten.

Sinds kort is er in de natuurwinkel een kloofstick van HP Green te koop. Het is een 100% natuurlijke stift tegen kloven en ruwe huid van handen en voeten. De stick is zo zacht dat hij zelfs kan worden gebruikt als bescherming van neus en lippen. Hij bevat goudsbloemolie, savannaboter, vit.E en natuurzuivere harsen. De werking is perfect.

Koude voeten



blauwe tenen

Heeft u snel last van koude voeten, dan kunt u de voeten insmeren en masseren met Johannesolie of u kunt een flesje Juniperosan voetolie kopen en hiermee je voeten dagelijks insmeren.

Koude voeten kunt u ook behandelen met wisselbaden. Maak een warm voetbad met een aftreksel van Tijm en plaats hierin uw voeten gedurende 5 min.



Dompel daarna 5 sec. Uw voeten in een koud voetbad. Wissel dit af gedurende 20 min. Ook bij een branderig gevoel wat wijst op de vernauwing van de bloedvaten zijn deze wisselbaden aan te bevelen.

Je kan ook een warm voetbad maken met geraspte Gember: breng water aan de kook, doe hierin een hoeveelheid geraspte verse Gember en vul bij met koud water. Plaats hierin uw voeten gedurende 5-10min.

Ook het toevoegen van verse Gember aan de voeding (bv. in thee) geeft een opwarming van het lichaam en dit van binnenuit.



gemberwortel