

Uw voeten in topvorm



Voetbad

Begin uw voetverzorging met een ontspannend voetbad.

Benodigheden:

- 3 eetlepels Molkosan of eventueel melk
- Enkele druppels etherische olie van Rozemarijn, Peper, Lavendel of Basilicum
- 3 druppels Salie (of Eikenschors).

Vul een ruime teil met lauw-warm water en doe daar de Molkosan of melk bij. Roer hierdoor 3 druppels etherische olie naar keuze.

Rozemarijn of Peper werken opwekkend, Lavendel of Basilicum hebben een ontspannende werking of eikenschors bij overmatige transpiratie.



Geen aroma-therapie in huis? Gebruik grootmoeders recept en doe wat kookvocht van aardappelen of groenten in het voetbad.

Blijf 20 minuten met uw voeten in het lauw-warme bad weken.

Spoel ze daarna af met koud water en droog ze goed af. Na uw voetbad moet u uw voeten inwikkelen in een verwarmde badhanddoek, ze iets hoger neerleggen en 10 minuten rusten.

Nagelverzorging



Na het voetbad verzorgen we de nagels. U knipt of vijlt de teennagels recht af, dus niet rond zoals bij de vingernagels om ingroei en ontstekingen tegen te gaan.

Duw de nagelriem terug. Verwijder de eelt van uw voetzool en hiel met een speciaal eeltsponsje.

Voetmassage



En dan is het tijd voor een voetmassage. In India zegt men 'voeten masseren voor het slapengaan, en de ziekte krijgt geen kans om toe te slaan'.

Benodigdheden:

- 2 eetlepels Sesamolie + 2 druppels Lavendel of Rozemarijn of eventueel Mosterd-olie
- of zalfolie Orange van A.Vogel en voeg er enkele druppels Salie of Rozemarijn bij.

Bij droge voeten neemt u enkele druppels kruidnagel met wat Molkosan en sesamolie. Verwarm dit mengsel zachtjes op een waxinelichtje. Verdeel wat olie in uw handpalmen. Houd de voet stevig vast. Maak strijkende bewegingen met de handpalmen van de tenen, over de wreef, tot aan de enkel.

Herhaal dit 10 maal. Bewerk nu afwisselend elke teen, beginnend bij de grote teen en werk het rijtje af naar de kleine toe.

Knijp aan beide zijkanten, beginnend aan het topje en zo naar de basis toe. Trek en draai zachtjes aan elke teen. Masseer de olie ook goed tussen de tenen in . Nu met duim en vingers de spieren van voetzool, wreef en kuit masseren. Doe zachte badstoffen sokken aan en laat de olie een ganse nacht intrekken.



Voetspieren verstevigen

Voor mooie gevormde voeten moet u de voetspieren verstevigen. Ga ontspannen op een stoel zitten en leg een glazen knikker of potlood voor je op de grond. Pak met je rechters tenen deze knikker op, breng je voet omhoog tot op je linkerknie en leg daarna de knikker terug zachtjes neer. Je doet deze oefeningen ook met de andere voet en herhaalt dit 20 x per dag. Deze oefening is ook geweldig ter bevordering van een betere bloedsomloop in benen en voeten.