



Wintervoeten/tenen



Wintervoeten/wintertenen zijn een soort ontsteking die veroorzaakt wordt door koude en vooral vochtige koude. Hierdoor treedt er een verstoring op in de bloedsomloop. Aan de voet komt het meestal voor op de plaatsen waar de huid weinig vet bevat en waar de huid strak over het bot zit.

Het probleem komt niet alleen aan de tenen en voeten voor, maar ook aan de vingers, neus en oren.

Oorzaken:

- **Bloedarmoede**
- **Zenuwaandoening**
- **Algemene zwakte**
- **Dragen van te nauwe schoenen**
- **Dragen van te kleine schoenen**

Ontspanningsoefeningen; beweging en warmte bevorderen de doorbloeding.
Bij aanvang van de winter afwisselend de voeten in warm en koud water baden.
Eindig altijd met koud water.

Masseer elke dag de voeten met een goede voetbalsem.

Draag kousen en sokken van wol.

Tevens kan je bij me ook goede creme kopen die de doorbloeding stimuleert.