



Zweetvoeten

Zweetvoeten is het overdreven transpireren van de huid door het overfunctioneren van de zweetklieren.

Dit gaat gepaard met een indringende geur, pijnlijke blaren, kloven in het voeteelt en tussen de tenen; iedere stap dat je maakt is een ware marteling.

De activiteit van zweetklieren wordt sterk beïnvloed door het zenuwstelsel.



Oorzaken:

- **Problemen met de bloedsomloop**
- **Zoutrijk en sterk gekruid eten**
- **Slechte voethygiëne**
- **Storing van de zweetklieren**
- **Dragen van nylonkousen**
- **Slechte bloedcirculatie**
- **Kunststof schoenen**
- **Storing van de schildklier**

Advies:

Vermijd zeep aangezien dat de zweetklieren prikkelt.

Draag alleen wollen kousen/sokken.

Wissel 2 x per dag van sokken en schoenen.

Warme voetbaden met zeep vermijden; spoel liever uw voeten dagelijks in koud water.

Na het wassen de huid inwrijven met invettende crèmes of lotions of gebruik maken van een poeder of deospray.

Drink minder koffie en alcohol, drink liever veel water; dit zuivert het lichaam.

Vermijd scherpe kruiden.

Voeten zoveel mogelijk aan de buitenlucht blootstellen.

Draag lederen schoenen i.p.v. kunststofschoenen.

Verder verkoop ik een extra verfrissende, deodoriserende creme.