

1. DE HUID

Bij ons, de mens, wordt de huid beschouwd als het grootste orgaan. Onze huid beweegt meer dan elk ander orgaan en de huid levert ons belangrijke informatie. Van onze huid valt veel meer af te lezen dan de meeste mensen zullen denken. Deze zegt namelijk veel over het functioneren van ons lichaam. Huidproblemen kunnen duiden op een inwendig disfunctioneren of defect.

Onze huid bestaat uit vijf lagen, behalve onze handpalmen en voetzolen, deze huid bestaat uit zeven lagen. Door het lopen op blote voeten is het niet zo dat je meerdere lagen huid aanmaakt maar je krijgt wel eelt en vet in je kussentjes. Net zoals bij dierenpootjes, een prachtige natuurlijke bescherming. Je toplaag wordt door blootsvoets lopen wel sterker en steviger waardoor deze minder snel zal beschadigen.

Door te trainen in de kou en altijd je voeten af te spoelen met koud water merk je dat je huid sterker gaat worden. Het is prachtig om te zien wat je zelf allemaal kan doen. Omdat het sterker maken samen gaat met veel leren en af en toe een foutje maken zal ik je hieronder wat tips geven.

2. EELT EN VERZORGING

Eelt is een plaatselijk verdikking van de opperhuid en ontstaat op de plekken waar de huid wordt blootgesteld aan wrijving en/of druk. Door wrijving en/of druk kunnen er ook blaren ontstaan. Op de meeste plekken zal je het eelt van je voeten afslijten, bij veel blootsvoets lopen. Er zijn een paar plekken waar het eelt blijft zitten en meestal in de weg zit. Dat is met name op de hak, einde bal van je voet bij de aansluiting naar je tenen, achter je kleine teen op de bal en rondom de grote teen.

Mijn advies is om het eelt regelmatig weg te halen met een eeltrasp of lavasteen. Dat gaat het beste na het nemen van een voetenbadje. In principe doe je dat met lauwwarm water zonder iets er in. Maar je kan ook heerlijke zouten kopen (magnesiumzout of natriumbicarbonaat) om even lekker in te weken. Wat is regelmatig? Tja, beetje afhankelijk van jouw eelt aanmaak. Ik doe dat minstens eens in de twee weken. Ik ken ook mensen die het elke keer na het lopen doen. Het is een fijne manier om je voeten schoon te maken, even weken. Want beste barrevoeters, verzorg je voeten alsjeblieft en kom met verzorgde voeten voor de dag.

En dan kan je nog van die vervelende kloven krijgen op de plekken waar veel eelt zit. Dat zijn diepe sneeën tot door alle lagen heen. Au! Haal de huid daar goed weg met de rasp of steen zodat er weer lucht bij kan komen en de huid van binnenuit de ruimte krijgt om dicht te groeien. Houd de plekken waar het eelt makkelijk groeit en terug komt zacht door het in te smeren met Johannesolie, kokosvet, BoegemBalsem.

3. AUCH, BLAREN

Blaren kunnen op verschillende manieren ontstaan. Meestal ontstaan ze door wrijving als je op een natte ondergrond loopt, wanneer het koud is, je afzet of te hard stampet. Met afzetten bedoel ik dat je wrijft over de ondergrond. Eigenlijk komt het erop neer dat blaren het gevolg is van je techniek die nog niet feilloos is. Of dat je over je grenzen heen gaat en je huid nog niet toe is aan de afstand of snelheid die je loopt.

Zorg daarom dat je altijd met warme voeten het huis verlaat. Wat je kunt doen is voordat je gaat lopen even met een kleine balletjes tussen je voeten wrijven, tennisballen of van die stress balletjes. Touwtje springen is ook fijn maar doe daar voorzichtig mee want in het begin is dat best een zware belasting voor je botten. Met koude voeten voel je niet goed wat je doet dus dan nog niet starten. Heb je een loopje buiten de deur dan is het soms verstandig om even wat aan je voeten te doen op je weg er naar toe.

Afhankelijk van wat je gewend bent en het type huid duurt het echt zeker een half jaar tot een jaar voordat je huid sterker is geworden. Ook de aanmaak van vet heeft enkele maanden tijd nodig. Ik adviseer je de eerste 3 a 4 maanden niet op een natte ondergrond te lopen, daar krijg je geheid blaren van. Bouw dat rustig op en neem iets van schoeisel mee. Check regelmatig je voeten.

Qua kou wen je elk jaar aan een paar graden minder. In het eerste jaar kon ik tot 5 graden boven nul op blote voeten lopen en na drie jaar een paar graden onder nul. Hiervoor geldt dus ook weer, bouw langzaam op. Als je koude voeten krijgt dan sluiten de bloedvatjes zich. Doordat je zool slecht doorbloed wordt ontstaat er weefselschade. En dan krijg je van die nare bloedblaren. Bloedblaren herstellen gelukkig meestal wel snel. Maar eenmaal een blaar op een bepaalde plek betekent meestal dat hij daar regelmatig weer terug komt. Als of het in de herinnering van de huid zit dat die plek zwak is.

Doorprikken of niets doen?! Het is slim om een blaar groter dan het topje van je vinger door te prikken. Dus je grote teen vergelijk je met je duim en je kleine teen met je pink. Als die blaar te groot is kan je lichaam het bloed / vocht zelf slecht afvoeren. Bij een kleine blaar dus niets doen. Bij een grote blaar prik je twee gaatjes met een steriele naald en druk het vocht eruit. De eerste 24 uur een nat kompres / gaasje erop. Daarna goed laten drogen en indien nodig afplakken.

Voor dat afplakken heb ik een speciale techniek geleerd die altijd geweldig werkt. Je neemt Leukoplast, de gewone ouderwetse bruine tape. Je plakt aan de binnen kant waar de plast de wond zou raken een wit tapeje, Leokopor. Plak de zelfgemaakt pleister op de zere plek en draai er nog een stukje Leukoplast omheen. Andere dingen zoals pleisters, gaasje e.d. plakken vast, gaan wrijven of raken lost. Ik zweer je, succes verzekerd.

Blaren die nog helemaal heel zijn en waar nog vocht in zit kan je goed behandelen met Boegembalsem. En gewoon rustig door blijven lopen want nu moet je wel op je techniek letten en heel voorzichtig en fluisterend lopen. Ha, boontje komt om zijn loontje.

4. VERWONDINGEN

Wist je dat wondjes best goed zijn voor ons lijf. Als je af en toe een wondje hebt dan leert je lijf daar mee om te gaan en dat zelf sneller te genezen. Wees daar dus niet te bang voor. Houd de wond wel goed schoon, spoelen met koud water en even flink schoon boenen. Ja dat is even tanden op elkaar maar werkt echt. Mocht het nou wel irriteren en/of zweren neem dan 2 keer per dag een badje van tien minuten in lauwater met baksoda. Baksoda is Natriumbicarbonaat en heeft zowel in- als uitwendig en sterk reinigende werking.

Open wonden liever niet insmeren met iets of afplakken. Wat je er goed op kan spuiten is Colloïdaal Silver, dat is een natuurlijk antibioticum. Afplakken moet natuurlijk wel als je naar buiten gaat want je wilt geen rommel in de wond krijgen. Volg daarbij het advies op wat ik omschrijf bij het afplakken van blaren. Diepe sneeën kan je aan elkaar plakken met 1-sec-lijm of sporttape. Grappig weetje, daar is het ooit voor bedacht, om de huid aan elkaar te plakken.

5. SMEERSELS

En crème dan? Je weet nu dat je huid je grootste orgaan is dus alles wat je erop smeert komt ook in je lijf. Om die reden zijn er velen die het liefste alleen maar iets op hun huid smeren wat ze ook zouden eten zoals kokosvet of Johannesolie. Pas geleden heb ik Boegembalsem ontdekt. Puur natuurlijk. Het wordt gebruikt voor ernstige brandwonden en herstelt de huid zienderogen. Te bestellen bij de bedenker zelf Kees Boegem zie Boegemgezondheidszorg.nl of via Bol.com. Echt geweldig spul.

Eventueel kun je op droge open wonden ook Echinaforcezalf van A.Vogel smeren. Helpt om ontstekingen te remmen zoals koortsblaren. Laat wonden die vochtig zijn dus eerst goed drogen.

6. SOEPELE VOETEN

Af en toe zal je over je grenzen heen gaan of een klein ongelukje krijgen waardoor er ergens een kneuzing ontstaat. Neem maar van mij aan dat je het meteen voelt als er iets gebroken is. Dan verga je van de pijn en doet je teen of voet al pijn als je er naar kijkt. Bij een kneuzing voelt het als een enorme inwendige blauwe plek.

Ik adviseer meestal om dan 10 dagen lang wisselbaden te nemen eens per dag. Je zet een koud badje en lauw/warm badje naast elkaar en wisselt om de minuut van bad. Circa tien keer in elk badje, meestal voelen daarna de badjes even warm aan. Verbetert de doorbloeding en daarmee het herstel. Ook licht belasting is geen enkel probleem, ook bewegen zorgt voor een goed doorbloeding en beter herstel. Van Mida Schutte heb ik geleerd om Arnica crème (of SRL-gelei) te gebruiken voor kneuzingen. Deze crème goed inmasseren. En in de natuur vind je op veel plekken de plant Weegbree, geweldig! Kan je ook crème van maken of kopen. Bij een paar dagen zwaar trekken, elke avond even Weegbree zalf op de voetjes. Wel grappig, als ik dit zo terug lees ben ik toch meer van de crèmepjes dan ik dacht. Vrouwentic!

7. KOU EN WARMTE

En dan het meest vervelende kwaaltje wat mij betreft is wintertenen. Tot een paar jaar geleden had ik daar altijd last van. Zelfs zo erg dat ik soms met tranen in mijn ogen mijn schoenen aan trok. Mijn tenen waren in de winter altijd rood, warm, gezwollen en vreselijk pijnlijk. Dat kwam door klemmende schoenen, te warme voeten en te snel verwarmen van mijn voeten.

Achteraf gezien is het heel logisch dat ik bijna nooit meer schoenen draag. Alleen als het echt nodig is draag ik teenschoenen. Wist je dat de temperatuur in je schoen op kan lopen tot 70 graden. Toch geen wonder dan dat je daar problemen aan je voeten van krijgt!

Uiteindelijk ben ik er nu wel achter dat koude minder slecht voor je voeten is dan warmte. Heb je dus last van wintertenen ga dan zoveel als mogelijk op blote voeten lopen in huis. Daarmee zorg je voor een verbeterde doorbloeding. Warm koude voeten altijd op aan de lucht en langzaam. Warme kraan, kruik, dikke sokken is verboden want dan krijg je juist wintertenen. Vermijd het dragen van schoenen die de bloedvaten dicht zetten. Ze mogen dus nergens knellen. Zorg voor zachte schoenen en weet dat zelfs een sok je bloedvaten kan afknellen.

Wisselbaden zijn ook perfect tegen wintertenen. En misschien niet zo smakelijk maar absoluut effectief. Vang 's ochtend je ochtend urine op en week je tenen tien minuten in de urine. Na een week zal je zien dat de klachten zijn verminderd. Goedkope en zeer effectieve truc. Doe dat niet als je man aan het ontbijten, ha, werkte bij ons niet zo goed. En altijd weer afspoelen met koud water, nooit met warm water.

8. VITAMINE

Onze nagels en pupillen zijn de beste venstertjes voor het binnen krijgen van vitamine D. Die vitamine maak je aan in de zon. Dus dames, nagels lakken is mooi en verzorgd maar af en toe even zonder is ook heel goed voor het gestel! En allen, daarom dus even iets vaker de schoentjes van de voetjes in de hand.

Tot slot

Check, check, check, je voeten regelmatig ook tijdens het bewegen. Rode huid kan later een blaar worden. Je komt binnen in een warme ruimte nadat het buiten koud was en eerst is er niks te zien. Dan worden je voeten warm en plop, daar is die blaar. En als barrevoeter zijn je voeten je visite kaartjes dus ze horen er netjes en goed verzorgd uit te zien. Alsjeblieft!

FEETBACK-AMSTERDAM

Ruth Langemeijer, 0640766893 | feedback.amsterdam@gmail.com |

Facebook: FeeTback-Amsterdam | website: www.feedback-amsterdam.nl | Twitter en Instagram: Feedback020.