

DIT LILLE FODRITUAL

Vinterbløde fødder

Hjemmelavet sukkerskrub, en lille massage og bløde sokker. En decembergave til dine fødder.

1 FRISK PORTION TIL BEGGE FØDDER

DET SKAL DU BRUGE

1 spsk. fint, hvidt sukker

1 spsk. olivenolie

AI-genereret stemningsbillede

DIT LILLE DECEMBERRITUAL

Forkæl dine fødder

Find også en fed, parfumefri fodcreme, et rent håndklæde og et par bomuldssokker frem.

Sukkeret eksfolierer mekanisk. Olien giver glid, så du kan arbejde nænsomt. Cremen bagefter hjælper med at holde huden blød.

1. Bland en frisk portion

Rør sukker og olie sammen i en ren skål lige inden brug. Skyl fødderne i lunkent vand. Sæt dig godt til rette med et håndklæde under fødderne.

2. Skrub med let hånd

Fordel lidt på fugtig, hel hud. Massér hæl og fodsål med små, lette cirkler i cirka 30 sekunder pr. fod. Undgå huden mellem tæerne og de sarte oversider. Huden må ikke blive øm eller rød.

3. Skyl og plej

Skyl skrubben grundigt af, og tør godt mellem tæerne. Smør fodsåler og hæle med en fed, parfumefri fodcreme. Undgå creme mellem tæerne.

4. Din lille fodmassage

Læg den ene fod på det modsatte lår, eller hvil hælen på en lav skammel. Stryg hæl til tæer fem gange. Lav små cirkler med tommelfingrene under svangen i 30 sekunder og rundt om hælen i 20 sekunder. Massér hver tå nænsomt mellem fingrene i fem sekunder uden at trække. Afslut med tre lette strøg. Gentag på den anden fod, og tag sokker på. Brug kun et behageligt, let tryk.

Kun på hel, rask hud Spring skrubben over ved revner, sår, eksem eller fodsvamp. Ved diabetes, nedsat følesans eller dårligt kredsløb: aftal fodplejen med din behandler først. Stop ved ubehag. Olie gør fødder og gulv glatte; bliv siddende, til olien er skyllet af.

Brug højst en gang om ugen, og kun hvis huden tåler det. Lav til én gang, og kassér rester. Kraftig eller smertefuld hård hud bør vurderes af en fodterapeut.

Opskrift tilpasset Dufferin Foot Clinic, nedskaleret i samme forhold. Pleje: AAD.

Blide punkttryk

Efter massagen kan du give fodsålen lidt ekstra opmærksomhed. Find en behagelig siddestilling, og støt foden godt.

1. Under forfoden

Placér tommelfingerens bløde pude lige bag trædepuden, midt under foden. Tryk ganske let i fem sekunder, og slip langsomt. Gentag tre gange.

2. Midt under svangen

Flyt tommelfingeren til det bløde område midt under svangen. Hold et let, behageligt tryk i fem sekunder, og slip. Gentag tre gange.

3. På hælens bløde pude

Støt hælen med hånden. Tryk let med tommelfingerens pude mod hælens bløde underside i fem sekunder. Slip, og gentag tre gange.

Afslut stille Stryg hele fodsålen tre gange, og gentag på den anden fod. Træk vejret roligt undervejs. Der skal ikke trykkes hårdt for at gøre øvelsen rigtig.

Trykkene skal føles rare. Undgå ømme eller smertefulde områder, knoglefremspring og irriteret hud. Følg også forholdsreglerne på forrige side.

Dette er selvmassage til velvære. Særlige zoneterapipunkters virkning på organer eller stress er ikke sikkert dokumenteret. Læs mere hos NCCIH.