



## DE VOETEN ZIJN ALS HET FUNDAMENT VAN EEN HUIS

### GOED GEBRUIKEN

De voetzool wil van nature graag ingezet worden. Het is haar opgave om de wervelkolom te ondersteunen zodat allerhande rugklachten achterwege blijven. Tijdens zittende werkzaamheden kun je beide voeten naast elkaar op de grond zetten en heel voorzichtig een klein beetje heen en weer schuiven. Je kunt ook "stiekem", niemand hoeft het te zien, alle tenen optillen en weer neerleggen; met de tenen denkbeeldig piano spelen; met de voeten op en neer bewegen zoals vrouwen vroeger moesten doen om de trapnaaimachine in gang te houden. Al deze subtiele oefeningen ondersteunen de wervelkolom en kunnen spataderen voorkomen. Je hoeft je schoenen niet uit te doen. Wanneer je in een vliegtuig zit kun je deze beweginkjes bijna ononderbroken uitvoeren en hoef je niet met gezwollen voeten uit te stappen.



### GOED VERZORGEN

De voeten wassen met alleen water en af en toe met fase1 reinigingsmelk. Een voetenbadje nemen met een beetje zeezout of een scheutje squalaanolie. Niet wassen met agressieve, schuimende middelen want de voeten worden dan te droog en er verschijnen kloven. Onze pedicure kan je dankzij haar opleiding en ervaring hier voorlichting over geven, ook wat betreft het knippen van teennagels. Dit lijkt zo eenvoudig, maar wordt vaak verkeerd gedaan waardoor ingegroeide nagels ontstaan met alle problemen van dien.

### DANSEND DOOR HET LEVEN NA EEN BEHANDELING VAN ONZE PEDICURE

Zij heeft tijd en aandacht voor jouw voeten: verwijdert voorzichtig eelt, behandelt likdoorns, schimmelnagels en kalknagels. Zij weet wat je thuis moet doen aan deze kwalen. Wondermiddelen waarvoor veel reclame gemaakt wordt, helpen meestal niet, zijn soms zelfs gevaarlijk voor je gezondheid. Ook zonder klachten is een voetverzorging gekoppeld aan een voetenbad en een overheerlijke massage een weldaad. Zijn de nagels ernstig beschadigd en durf je niet met open schoenen te lopen, dan is een nagelcorrectie een ideale oplossing.

**Huidverzorging Henny Heuff**  
Burg. Tenkinkstraat 22  
Doetinchem  
Tel. 0314 36 04 44  
[www.hennyheuff.nl](http://www.hennyheuff.nl)

