

Quelques conseils pour l'entretien de vos pieds

Ampoule/cloque sur votre pieds ?

Le port de chaussures neuves ou de longue marche peuvent créer des ampoules/des cloques sur vos pieds avec les frottements répétés de la peau contre une surface dure.

Evitez de percer ou de faire éclater une ampoule/cloque mais si elle s'éclate toute seule vous pouvez verser 3 gouttes d'huile essentielle Tea-Tree (Arbre à thé) sur une compresse ou coton et tamponnez dessus doucement. A renouveler quelques jours jusqu'à sa guérison. Attention, cette huile est déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse. Si l'ampoule/cloque devient rouge ou a du liquide purulent cela signifie un signe d'infection, dans ces cas consultez un médecin.

* * * * *

En cas de transpiration des pieds

Il existe des traitements anti-transpirants sous forme de crèmes, de gels ou de poudres en pharmacie. Veillez à bien essuyer vos pieds et entre les orteils après chaque douche, bain ou piscine, préférez des chaussettes en fibres naturelles (coton, bambou,...) et opter pour des chaussures en cuir, ainsi vos pieds pourront mieux respirer. En cas d'excès consultez un dermatologue.

* * * * *

En cas de pieds fatigués et gonflés

Faites un bain de pieds en soirée. Préparez une bassine avec de l'eau chaude (supportable) et ajoutez 3 cuillères à soupe de gros sel. Plongez vos pieds 10-15 minutes puis finissez par une douche de pieds et mollets d'eau froide pour stimuler la circulation sanguine. Vous pouvez aussi ajouter dans la bassine 5 gouttes d'huile essentielle de lavande et 5 gouttes d'huile essentielle de camomille pour un meilleur effet. Ensuite massez-les avec une huile végétale ou une crème nourrissante puis allongez-vous !

En cas de mycose unguéale

La mycose sous l'ongle, peut aussi se créer aux mains, est très longue à la guérison. Afin d'éviter une prolifération de bactéries ou champignons, lavez-vous bien les mains/pieds 2x par jour et surtout veillez à les sécher convenablement. Portez des chaussettes qui facilitent la ventilation (en fibre naturelle) et changez-les chaque jour.

- Mettez 2 gouttes d'huile essentielle « Laurier Noble » sur l'infection 3x par jour jusqu'à amélioration.

En prévention des mycoses des pieds, essuyez les bien entre les orteils après un bain, douche ou piscine et évitez de marcher pieds nus dans les lieux publics.

* * * * *

En cas de jambes lourdes

Une cause des jambes qui gonflent c'est un retour veineux paresseux. Pour le stimuler, marchez, pédalez, courez, montez les escaliers, bref... bougez ! Réduisez les expositions à la chaleur (soleil, sauna, épilation à la cire chaude, bains chauds).

Fortement recommandé, faites des douches froides puis tièdes et à nouveau froides, tièdes... sur vos jambes et pieds.

La boisson la plus appropriée est l'eau bien entendu mais aussi le thé vert et les tisanes aidantes comme: vigne rouge, myrtille, et hamamélis. Elles aideront à éliminer les toxines encombrant les vaisseaux sanguins.

Petits plus: évitez de rester assis longtemps, dormez en surélevant les jambes, enveloppez vos jambes avec des serviettes mouillées à l'eau froide, éviter les hauts talons, les chaussettes ou vêtements trop serrés et mangez plus d'ail. Si cela persiste, demandez un avis médical pour porter des bas de contention.