



## **Rapport fr. mötet 15/11**

Mötet inleds med att vi samlas på Fotvizon, där ägaren Viveca tar emot oss. Hon berättar om den verksamhet som bedrivs där. Företaget är medlem i Sveriges Fotterapeuter, och vi får rekommendationen att unna våra fötter 2 besök hos en fotterapeut per år för att öka vårt välbefinnande. Det får mig att tänka på revyvisan: ”Man ska vara glad åt fötter. Utan dem man står sig slätt.” Mellan besöken är det viktigt att vi även sköter om fötterna hemma, med sköna fotbad med t.ex. ”BioCool fotbad” i, och med mjukgörande salvor, så att vi inte får sprickor i hälarna. Svamp får bättre fäste i sprickig hud.

Viveca ägnar sig även åt Zonterapi. Enligt den läran står alla organ i kroppen i förbindelse med specifika punkter (zoner) under våra fötter och massage på dessa punkter kan vara välgörande för hela vår kropp. Zonterapi är en gammal kinesisk lära.

Viveca avslutade med ett antal kost och levnadsråd. Eftersom jag som farmaceut inte till fullo delar alla dessa, så hoppas jag att deltagarna gjorde sina egna anteckningar på papper eller i huvudet. Ett roligt råd vill jag dock påminna om. ”När ni duschar, välj då att torka er med en liten handduk.” På det sättet tvingas vi att böja oss mycket och får på så sätt lite vardagsmotion!

Det formella mötet sker på Olander Kök och Café . Där har vi glädjen att välkomna 4 nya medlemmar: Eva Feil, Elisabeth Lugnegård, Ulla Svensson och Astrid Viklund.

*Vid pennan Eva B*



Elisabeth, Astrid, Ulla, Eva

*Kommande möten:*