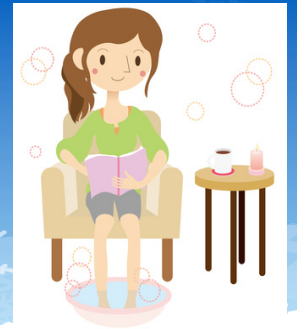


Gesund durch den Winter

Tipp aus der Naturheilpraxis



TEMPERATURANSTIEGENDES FUSSBAD

Sie brauchen

- Ruhe und ca. 45-60 Min. Zeit
- Fusswanne
- Thermometer
- Handtuch
- warme Socken
- Decke

Zusätze (optional)

- 1 TL Natron (Natriumbikarbonat)
- 1 TL Meersalz
- eine zerdrückte Knoblauchzehe

Optimieren Sie die Wirkung und trinken Sie eine grosse Tasse Holunder- und Lindenblütentee dazu.

Tipp

Sofort bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, Unterkühlung oder Blasenentzündung anwenden. Bei Bedarf täglich wiederholen.

Infektanfälligkeit?

Wenn Sie unter wiederkehrenden Infekten leiden und Ihre Abwehr stärken möchten, rufen Sie mich an unter **078 834 56 46** für ein unverbindliches Gespräch.

So wird's gemacht

Die Fusswanne in die Dusche stellen und mit 35°C warmem Wasser knöchelhoch füllen. Auf einem Stuhl sitzen, beide Füsse ins Wasser tauchen. Der Oberkörper muss warm zugedeckt bleiben.

Über 20-30 Min. nach und nach vorsichtig heisses Wasser mit dem Duschschauch hinzu giessen bis das Wasser 40-41°C warm ist (gerade noch zum aushalten).

Weitere 5 Minuten im Wasser bleiben, evtl. bis zum Schweissausbruch. Anschliessend Füsse gut abtrocknen, warme Socken anziehen und 20 Minuten ruhen.

Wichtig! Nicht anwenden bei schweren Krampfadern, Venenentzündungen, Sensibilitätsstörungen der Beine oder schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Naturheilpraxis Nina Bosshard

Traditionelle Europäische Naturheilkunde
Irisdiagnostik
Bioresonanz
Ganzkörper-Reflexologie
Schwangerschafts- und Babymassage

Männedorf und Zürich-Seefeld

Tel. 078 834 56 46
praxis@nina-bosshard.ch
www.nina-bosshard.ch