

Detox-Fussbad mit Hausmitteln:

Nachfolgende Varianten für ein Fussbad eignen sich gut, um über die Füsse zu entgiften.

Basenfussbad

Es braucht:

- ☛ Einen gemütlichen Ort, um sich entspannt hinzusetzen
- ☛ Ein Becken / eine Schüssel welche den Füssen genügend Platz bietet
- ☛ Basenpulver (Dosierung gemäss Anleitung auf der Verpackung) oder Natron / Backpulver (Dosierung: Je Liter Wasser einen Teelöffel Natron).
- ☛ Wasser; ideale Wassertemperatur bei einem Basenbad ist 37 Grad Celsius (evt warmes Wasser zum Nachgiessen bereit halten).
- ☛ Mindestens 20-30 Minuten Zeit

Auf Wunsch zusätzlich:

- ☛ Musik oder ein schönes Buch
- ☛ Eine Tasse Tee
- ☛ Eine Kuschedecke

Kühlendes Fussbad mit Apfelessig

Das Vorgehen ist gleich wie beim Basenbad, ausser dass je Liter Wasser ca 30ml von einem guten Apfelessig verwendet wird. Damit der Apfelessig seine Wirkung optimal entfalten kann, darf die Wassertemperatur **angenehmen kühl** sein.

Wohltuende Fussmassage

Vielleicht mögen Sie sich nach dem Bad die Füsse mit einer Creme oder wenig Öl kräftig eincremen (lassen).