

# UNSER GESUNDHEITSTIPP

## Wärmendes Wermutfußbad gegen kalte Glieder

Der Wermut heizt so richtig ein.

Seine Bitterstoffe aktivieren den Stoffwechsel über die Fußreflexzonen.

In Kombination mit Salz ist die Wirkung noch einmal stärker.

### **Zutaten:**

2 EL getrockneter Wermut, 2 EL Steinsalz, 3 L Wasser

### **Zubereitung:**

Salz und Wermut mit einem Liter heißem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Das Fußbad mit weiteren 2 Litern lauwarmen Wasser auf 38 ° Celsius temperieren.

### **Anwendung:**

Die Füße etwa eine Viertelstunde baden. Dann die Füße abtrocknen und noch eine halbe Stunde nachruhen.

**Gutes Gelingen wünscht Eure Community Nurse!**