

Fusswohl

Nach einem anstrengenden Tag, einer Wanderung oder einem Winterspaziergang eine Wohltat für geplagte Füsse.

1 Handvoll	Zitronenmelisse	
1-2 Zweige	Johanniskraut	
1 Zweig	Rosmarin	
1-2 Zweige	Lavendel	In ein Tuch oder einen Teebeutel geben
1 l	Kochendes Wasser	Kräuter aufgiessen Zugedeckt 15 Min. ziehen lassen
1 Handvoll	Meersalz	In ein grosse Becken geben Mit dem Aufguss auflösen
	Warmes Wasser	Zuggiessen, bis genügend Wasser im Becken ist, um die Füsse zu umfliessen Füsse 15 Min. im Fussbad entspannen lassen Evtl. warmes Wasser nachgiessen Füsse mit einem Tuch trockentupfen nicht -reiben
	Johannisölauszug	
Oder	Melissenölauszug	
Oder	Rosmarinölauszug	
Oder	Lavendelölauszug	n.B. die Füsse massieren