

Ansteigendes Fußbad

Man suche sich einen gemütlichen Platz,

eine Zeitschrift oder ein gutes Buch,

eventuell eine entspannende Musik

und eine bequeme Sitzgelegenheit.

Danach fülle man eine Plastikschüssel
mit körperwarmen Wasser,

sowie einen Kessel mit kochendem Wasser.



Dann setze man sich gemütlich hin und tauche genüßlich seine Füße in das warme Wasser. Hat man sich an die Wärme gewöhnt, gebe man in kleinen Portionen von dem heißen Wasser hinzu, so daß die Badetemperatur immer wärmer wird. Das Wasser kann bis zu einer Temperatur von etwa 45 Grad gesteigert werden.

Claudia Gilz

Massage- und Naturheilpraxis

Augustenfelder Str. 24 a

80999 München

Telefon 089-812 07 04

Telefax 089-812 93 81

Email: claudia@hp-gilz.de

Homepage: www.hp-gilz.de