

Wen es doch erwischt hat.... probiert ein ansteigendes Fußbad !

100 ige Garantie sich nicht doch zu erkälten gibt es natürlich nicht. Falls es euch also doch erwischen sollte mit Husten, Schnupfen und Halsweh und ihr kein hohes Fieber habt, dann probiert doch mal ein ansteigendes Fußbad aus.

Bei meinen Kindern immer sehr beliebt. Zeitweilig war sogar eine Erkältung willkommen, um in den Genuss eines solchen Fußbades zu kommen.

Wer es mit Kinder ausprobieren möchte, bitte das heiße Wasser ganz vorsichtig in kleinen Mengen dazu geben.

Bei Herz- und Kreislaufproblemen bzw. anderen Erkrankungen, fragt bitte bei eurem Arzt vorher nach.



Ihr braucht:

- 1 Fußbadschüssel mit ca. 38°-39° heißem Wasser
- 1 Kessel oder Wasserkocher mit heißem Wasser (mit kleinen Kindern natürlich ganz weit weg stellen)
- 1 Tasse Lindenblüten oder Erkältungstee, möglichst heiß
- Bademantel, Kuscheldecke, dicke Socken

So gehts:

- Schüssel halbvoll mit heißem Wasser füllen
- Füße vorsichtig rein setzen
- Decke über den Rücken und Teetasse in die Hände ☺
- sobald das Wasser in der Schüssel abkühlt, bzw. ihr euch gut an die Temperatur gewöhnt habt, Füße vorsichtig raus setzen und heißes Wasser (ein Schwapp) nach gießen
- solange wiederholen bis der Schweiß auf Stirn und Rücken steht. Das kann schon eine halbe Stunde dauern. Der Tee wirkt sehr unterstützend.
- 30 min Nachruhe mit dicken Socken und warm eingekuschelt. Kleines Schläfchen ist auch gut.
- Wer´s mag, kann 2x am Tag "Fußbaden". Besonders bei Erkältungen die hartnäckig und lang sind, ein gutes Hausmittel um das Immunsystem auf Trab zu bringen.



Gute Besserung!!! Eure Conni ☺