

Warmes Fußbad für Erdung und Balance ...30 Minuten nur für Dich!

Was Du brauchst:

Fußwanne oder Schüssel mit handwarmem Wasser

Thermoskanne mit heißem Wasser

Badebürste oder Luffagurke

2 EL Basensalz (zur Not tut's auch Meersalz)

6 Tropfen ätherisches Lavendelöl (ausgleichend)

4 Tropfen ätherisches Rosmarin – oder Zitronenöl (belebend und reinigend)

Handtuch

So geht's:

Suche Dir ein gemütliches Plätzchen, an dem Du ungestört Dein Fußbad für mindestens eine halbe Stunde genießen kannst.

Lege Dir griffbereit ein Handtuch, die Thermoskanne und eine Bürste dazu und wähle, wenn Du magst, eine Lieblingsmusik zur Begleitung.

Mische das handwarme Wasser mit dem Salz und den ätherischen Ölen und genieße Dein Fußbad für mindestens eine halbe Stunde.

Wenn Du spürst, dass das Wasser kühler wird, kannst Du es mit dem heißen Wasser aus der Thermoskanne wieder aufwärmen.

Gegen Ende der Badezeit schrubbst Du im Wasser die Fußsohlen kräftig mit der Bürste ab. So lösen sich überflüssige Haut und Giftstoffe und die Füße werden herrlich belebt bevor sie ihre/ Deine nächsten Schritte tun.