

Nasse Strümpfe



Durchführung:

- Vor der Anwendung die Füße durch Bewegung erwärmen oder ein warmes Fußbad nehmen.
- Leinenstrümpfe in kaltes Wasser tauchen und auswringen.
- Die nassen Strümpfe anziehen und glatt streichen.
- Trockene Wollstrümpfe über die Leinenstrümpfe ziehen.
- Anschließend den Körper in eine warme Decke einwickeln und ruhen.
- Die Anwendung sollte mindestens 30 Minuten dauern.

Geeignet zur:

- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Durchblutung
- Beruhigung und Entspannung

Kann helfen bei:

- Einschlafstörungen
- Krampfaderleiden
- Fieber, Erkältungen

Nicht geeignet bei

- Akuten Harnwegsinfekten
- Menstruation

Bitte beachten

- Die Füße müssen vor der Anwendung warm sein.