

Das heiße Fußbad

von Thomas Karg, veröffentlicht am 27.11.2024

Oft ist es die kalte Jahreszeit, welche die kalten Füße hervorruft. Man merkt es dann nicht gleich oder spürt sich selbst nicht gut genug und die Füße werden kalt. Aber genau im Bereich der Fußsohle bis hoch zum Knöchel liegen wichtige Punkte des Elementes Wasser, die es gar nicht kalt mögen.

Die Lösung: mehrmals täglich warmes Essen, warmes Schuhwerk und - **heiße Fußbäder**.



Wirkung

- Wasserelement tonisierend und damit Immunsystem stärkend (Tonisierung des Yangs)
- Förderung des Qi-Flusses
- entspannend
- schlaffördernd
- blutdrucksenkend

Was benötige ich für die Anwendung?

- Wanne mit mindestens 35 x 35 x 12 cm
- heißes Wasser (ca. 40°C, mit dem Handrücken vorher testen)
- Wer möchte, kann folgendes noch hinzugeben
 - geriebenen Ingwersud (vorher kochen, ca 4cm Stück Ingwer)
 - oder 4-5 Tropfen wärmendes, ätherisches Rosmarinöl hinzugeben
 - oder Meersalz (ca. 250g)

und Zeit: 15-30min ohne Plan und Ablenkung. Danach noch etwas nachwirken lassen und keinesfalls in die Kälte gehen.

Wie oft sollte das Fußbad angewendet werden?

- Um die Kälte im Körper zu vertreiben, braucht es regelmäßige Wärme-Anwendungen
- mindestens 2-3x pro Woche, notfalls auch öfter und das für mehrere Wochen.

Was sollte ich vermeiden?

- Nach Fußbädern nicht bei Kälte ins Freie gehen
- Thermisch kalte Nahrungsmittel: Salat, Zitrusfrüchte, bittere Getränke