

Zioła na gładkie stopy



Ze stóp można odczytać wiele informacji na temat stanu naszego organizmu. Poprzez zakończenia nerwowe znajdujące się na stopach, można oddziaływać na narządy wewnętrzne stymulując je do intensywniejszego działania, co pomaga jednocześnie zapobiegać chorobom

Korzystnie na stopy wpływają zabiegi poprawiające krążenie krwi, takie jak np. kąpiele nóg w wodzie z dodatkiem leczniczych soli lub ziół, masaże i odpowiednie ćwiczenia relaksacyjne i korekcyjne np.: zapobiegające płaskostopiu. Dobroczynny wpływ na stopy ma chodzenie na bosą stopę po mokrej porannej trawie oraz moczenie nóg w potokach i strumieniach. Mocząc stopy w zimnej wodzie jednocześnie hartujemy organizm i zwiększamy odporność organizmu na zimno. Najlepszy wpływ na zdrowe stopy mają działania kompleksowe obejmujące ćwiczenia, aktywność fizyczną, dietę a także właściwą pielęgnację.

Sposób na gładką skórę stóp

Aby pozbyć się uciążliwych pęknięć skóry stóp konieczna jest determinacja i duża dawka cierpliwości oraz systematyczność w wykonywaniu zabiegów.

Na stopy dobrze działa zmiękczająca kąpiel z dodatkiem naparu z ziół. Łagodząco na skórę stóp działa rumianek, szalwia lub rozmaryn.

W tym celu należy 2 łyżki wybranego zioła lub mieszanki ziół zalać 2 szklankami wrzącej wody. Po wystudzeniu zioła należy dodać do miski z wodą, w której będą moczone stopy.

Dobrym sposobem jest również przygotowanie papki z siemienia lnianego.

W tym celu należy: wziąć garść ziaren siemienia lnianego zalać 1 litrem wody. Całość zagotować i trzymać na małym ogniu do momentu aż uzyskamy kleik. Wystudzony napar wlewamy do miski z wodą i moczymy w nim stopy.

Dzisiaj chciałabym Wam zaproponować **Ziołową kąpiel nóg, która łagodzi zmęczenie** 😊

Potrzebujemy :

- 2 łyżki suszonych liści mięty pieprzowej



- 2 łyżki suszonych kwiatów rumianku



wsypać do garnka, zalać 2 litrami wrzącej wody i podgrzewać na małym ogniu przez 15-20 minut. Dodać do wody w misce. Woda dla kąpieli zmęczonych nóg powinna być tylko letnia lub lekko ciepła.

Miłego odpoczynku w domowym Spa 😊

Smutek Agata