



Lévai

Tímea

aranyasszony

Izzasztó...

Hamarosan jön a meleg – és vele együtt egyik állandó problémám, a lábizzadás. Mit tegyek, ha nem szeretnék szintetikus szereket használni?

(Szamos E., e-mail)

Ha ezzel a problémával küzd, érdemes mindennap megmosnia a lábát enyhén sós vízzel, és napi rendszerességgel alkalmaznia a következő lábfürdőt! Keverjen össze 1-1 evőkanálnyi szárított mentalevelet, rozmaringot és borsmentalevelet 2 evőkanálnyi zsályalevéllal (ha nem szárítottat használ, akkor 1 evőkanálnyi helyett 4-5 ágacska vagy 5-6 friss levél kell), majd forrázza le 1-2 liter vízzel, és 20-30 percre lefedve tegye félre. Ezután áztassa benne a lábát minimum fél óráig. A kényeztető kezelést az esti tévzés vagy az íróasztalnál történő munkavégzés közben is élvezheti. Mivel a lábfürdő a köröm melletti bőrredőket is fertőtleníti, az ott megbúvó „lábbüdösítő” baktériumokat szintén semlegesíti. Ha már gyerekkora óta küzd az említett problémával, mindezek mellett homeopátiás alkatiszerre is szüksége lesz.