

Fußbad gegen den feuchten Kaltfuß

Praxisstempel

Feucht-kalte Füße bedeuten dauernden Energieverlust nach unten. Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass dies Infekte generell, insbesondere aber auch chronische Nieren-, Blasen- und Unterleibsprobleme fördert.

Therapie

Wechselfußbäder nach dem Schema	55	Sekunden heiß
	5	Sekunden kalt
	5	mal

Sie brauchen dazu:

Eine kleine Wanne mit heißem Wasser – so heiß wie gerade verträglich; bei Bedarf heißes Wasser nachfüllen!

Ein hilfreicher Zusatz sind einige Tropfen **Rosmarinöl!**

Eine kleine Wanne mit möglichst kaltem Wasser – darf ruhig einige Stücke Eis enthalten!

Das ganze dauert insgesamt ca. 10 Minuten und kann bei Bedarf mehrfach täglich durchgeführt werden.

Man spürt sofort, wie die Energie angenehm von den Füßen nach oben in den Unterleibsbereich steigt.

Danach werden die Füße sofort getrocknet und bleiben entweder nackt, in offenen Holz- oder Lederschuhen oder luftdurchlässigen Wollsocken.

Alle Synthetik-Materialien sind zu vermeiden!

In den meisten Fällen liegt zusammen mit dem feuchten Kaltfuß eine Überlastung oder Störung des Magen-Darm-Trakts vor; der Körper versucht, einen Teil der Giftstoffe über die Füße loszuwerden.

Deshalb hilft meistens eine gleichzeitige Darmreinigung nach F. X. Mayr!

