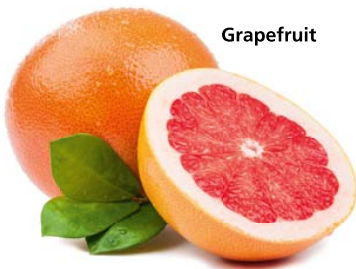


## Kühlendes Fußbad

Erfrischend, kühlend und entwässernd wirkt dieses Fußbad bei geschwollenen und strapazierten Füßen:

8 Tropfen Grapefruitöl werden mit 1 Esslöffel Apfelessig vermischt und in die Fußbadewanne emulgiert (Die Wassertemperatur sollte etwa 28 °C betragen). Baden Sie Ihre Füße darin, solange Sie es als angenehm empfinden. Anschließend die Beine für einige Minuten hochlegen.



Grapefruit



Thymian



Bohnenkraut



Jojoba



Lavendel



Palmarosa

## Fußpilz vorbeugen

Die Füße werden bei Hitze oft stark gefordert. In den Schwimmbädern lauern Pilzsporen auf die Zehenzwischenräume, aber auch dafür gibt es – zumindest vorbeugend – ein Pflegeöl:

- 30 ml Jojobaöl (*Simmondsia chinensis*)
- 5 Tropfen Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)
- 2 Tropfen Thymian thymol
- 4 Tropfen Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)
- 1 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

Achten Sie vor dem Eincremen mit dieser Ölmischung darauf, dass die Zehenzwischenräume gut getrocknet sind!

## Bei angeschwollenen Beinen

Wenn Ihre Beine durch langes Stehen, lange Flüge oder lange Auto- oder Busfahrten angeschwollen sind, dann hilft ein kühlendes Fußbad und im Anschluss daran eine sanfte Massage mit diesem Massageöl:

- 3 Tropfen Wacholderbeere (*Juniperus communis*)
- 2 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)
- 1 Tropfen Rosmarin verbenon
- 15 ml Macadamianussöl



Rosmarin



Macadamia



Wacholder



Lavendel

