

JÓ, HA TUDOD...

MIÉRT HASZNOS A FORRÓ LÁBFÜRDŐ

Megfázásban, influenzában kiegészítő gyógymódként eredményesen használhatjuk a forró lábfürdőt.

Hatásai:

- Kitágulnak az erek a lábban, ezáltal megszűnik a vértolulás a mellkasban, medencében, fejben (pl. torok-, vagy fülfájásban csökkenti a fájdalmat, gyulladást)
- Felfrissül a keringés
- Fokozódik a verejtékezés
- Ellazít és csökkenti a fáradtságot



Kivitelezés:

- Szükséges hozzávaló egy lavór, amit félig megtöltünk kellemesen meleg vízzel. 1-2 percenként adagoljunk egyre forróbb vizet, amennyit a lábunk még el tud viselni. Ahogy egyre jobban hozzászokik bőrünk a meleghez, a víz hőmérséklete is fokozatosan nő. Kb. 10-15 percig tartson a kezelés. A verejtékezés fokozására magunkra teríthetünk egy plédet. A homlokunkra tegyünk hideg vizes borogatást.
- A kezelés végén lábunkat öblítsük le (jeges) hideg vízzel, majd töröljük szárazra.

A forró lábfürdő **nem alkalmazható** alsó végtagi érelmeszesedésben, érszűkületben, a lábfej vagy a teljes láb érzéketlenségében, vagy inzulinfüggő cukorbetegségben.

JÓ, HA TUDOD...

MIÉRT HASZNOS A FORRÓ LÁBFÜRDŐ

Megfázásban, influenzában kiegészítő gyógymódként eredményesen használhatjuk a forró lábfürdőt.

Hatásai:

- Kitágulnak az erek a lábban, ezáltal megszűnik a vértolulás a mellkasban, medencében, fejben (pl. torok-, vagy fülfájásban csökkenti a fájdalmat, gyulladást)
- Felfrissül a keringés
- Fokozódik a verejtékezés
- Ellazít és csökkenti a fáradtságot



Kivitelezés:

- Szükséges hozzávaló egy lavór, amit félig megtöltünk kellemesen meleg vízzel. 1-2 percenként adagoljunk egyre forróbb vizet, amennyit a lábunk még el tud viselni. Ahogy egyre jobban hozzászokik bőrünk a meleghez, a víz hőmérséklete is fokozatosan nő. Kb. 10-15 percig tartson a kezelés. A verejtékezés fokozására magunkra teríthetünk egy plédet. A homlokunkra tegyünk hideg vizes borogatást.
- A kezelés végén lábunkat öblítsük le (jeges) hideg vízzel, majd töröljük szárazra.

A forró lábfürdő **nem alkalmazható** alsó végtagi érelmeszesedésben, érszűkületben, a lábfej vagy a teljes láb érzéketlenségében, vagy inzulinfüggő cukorbetegségben.