

## Erfrischung für die Füße

Heisse Füße sind unangenehm. Ein kühlendes Fussbad mit Pfefferminze macht sie wieder frisch. Denn Pfefferminze hat eine kühlende, entspannende und durchblutungsfördernde Wirkung. Eine gute Hand voll frische oder getrocknete Pfefferminzblätter mit ca. 1 Liter siedendem Wasser übergiessen, ca. 15 Min. ziehen lassen, absieben und ins handwarme, knöcheltiefe Fussbad geben. Die Füße ca. 15 Min. darin baden.

