

# Das ansteigende Fußbad

## Unser Mini-Ratgeber mit 6 Tipps für ein ansteigendes Fußbad.

### Tipp 1:

#### Was benötige ich für ein ansteigendes Fußbad?

- einen Behälter (z.B. ein Schafferl, Lavoir), in dem beide Füße flach am Gefäßboden stehend Platz haben.
- sehr heißes Wasser (z.B. ein Kessel mit gerade abgekochtem Wasser oder heißes Wasser aus dem Warmwasserhahn)
- Dauer: ca. 15-20 Min.

### Tipp 2:

#### Wie mache ich es richtig?

1. Den Behälter mit lauwarmem Wasser bis zu Knöchelhöhe anfüllen.
2. Füße hineinstellen und akklimatisieren lassen.
3. Einen Schuss heißen Wassers zugießen, dabei die Füße vorher kurz herausnehmen.
4. Füße wieder vorsichtig hineinstellen und Temperatur prüfen. Das Wasser soll so warm sein, dass es gerade noch erträglich ist.
5. Sobald man sich an die Temperatur gewöhnt hat, wieder heißes Wasser zugießen, bis man es gerade noch aushält.
6. Dann wieder Zeit geben zum Gewöhnen.
7. Zugießen-Gewöhnen-Zugießen usw., bis das Wasser ca. 40°

bis 42°C hat. Dies erkennt man daran, dass die Füße dort, wo sie mit dem Wasser in Berührung gekommen sind, krebsrot werden. Die Haut darüber, die trocken an der Luft bleibt, ist blass.

8. Diese Prozedur sollte ca. 15-20 Minuten lang fortgeführt werden.

### **Tipp 3:**

#### **Welchen Sinn hat das ansteigende Fußbad?**

Die isolierte Erwärmung der Füße fördert über die Fußreflexzonen reflektorisch die Durchblutung in den Organen, vor allem im Brustkorb, Hals und Kopfbereich, aber auch im Unterleib.

Daher ist es ausgezeichnet geeignet, eine Erkältung mit Husten, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung wesentlich schneller abklingen zu lassen. Auch alle Organe des Urogenitaltrakts werden durchblutet und energetisch versorgt.

#### **Alle 6 Tipps finden Sie in unserem Mini-Ratgeber:**

Mini-Ratgeber Fußbad

---

## **Smoothies**

**Basische Ernährung mit 5-9 Portionen Obst und Gemüse pro Tag?  
Wie lässt sich das zeitsparend schaffen? Wie verträgt das mein Verdauungssystem?**

**Smoothies bieten all diese Vorteile:**

- Es ist eine vollwertige Nahrung, da nicht nur der Saft, sondern auch die wertvollen Ballaststoffe verwendet werden,
- dadurch steigt der Blutzucker langsamer an als bei Säften.
- Sie führen sich eine hohe Anzahl und Vielfalt an Nährstoffen zu.
- je mehr unterschiedliche Zutaten, desto größer das Nährstoffspektrum (diese Vielfalt bieten Smoothie-Pulver aus Gemüse und Obst)
- zeitsparend
- einfach in der Zubereitung
- hohe Verträglichkeit, auch bei empfindlichem Magen und Darm
- optimale Bioverfügbarkeit und beste Aufnahme durch die starke Zerkleinerung der Pflanzenzellen
- hoher Ballaststoffgehalt, aber in gut verträglicher Form (macht kaum Blähungen)
- wird basisch verstoffwechselt
- ist mit den entsprechenden Zutaten eine vollwertige Mahlzeit (reich an ungesättigten Fettsäuren und Proteinen, Pflanzennährstoffen)

### **Was ist Superfood?**

- Es handelt sich um Blätter, Gräser, Früchte oder auch Samen, die einfach mehr bieten als andere pflanzliche Nahrungsmittel. Superfoods sind von Natur aus reich an Nährstoffen und daher super gesund für Körper und Geist:
- Superfood steigert die Energie und Vitalität
- wirkt durch die hohe Bioverfügbarkeit sofort (geht schnell ins Blut)
- optimiert den Cholesterinspiegel
- schützt die Blutgefäße vor Verkalkung
- enthält potente Krebschutzstoffe
- ist „BrainFood“, nährt das Gehirn
- schützt die Leber

- unterstützt die Entgiftung
- wirkt ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt

**Was steckt im Superfood? Ein besonders hoher Gehalt an:**

- **Vitaminen ,  
Mineralstoffen**
- **Aminosäuren, Proteine**
- **ungesättigten Fettsäuren**
- **Enzymen**
- **Antioxidantien**

- **Was macht ein Green Smoothie so besonders?**
- **Welche Zutaten gehören auf keinen Fall hinein?**
- **Was macht mein Smoothie zum Superfood?**

**Klicken Sie auf den Button und laden Sie sich unseren Gratis-Green-Smoothie Ratgeber herunter!**

Hier geht's zum Green-Smoothie Rezept!

