

Bain de pieds détoxifiant au vinaigre de cidre et aux plantes



Bénéfaits

Ce bain détoxifiant aide à stimuler la circulation sanguine, à soulager les douleurs articulaires et à réduire les effets inflammatoires du chikungunya.

Préparation

Dans un bassin, versez l'eau chaude et ajoutez le vinaigre de cidre. Si vous utilisez des feuilles fraîches, faites-les infuser dans l'eau pendant 5 à 10 minutes avant de les ajouter au bain. Si vous utilisez de l'huile essentielle de romarin, ajoutez-la à l'huile végétale et versez directement dans l'eau. Plongez vos pieds dans le bain et laissez-les tremper, en vous concentrant sur la relaxation et votre respiration.

Ingrédients :



2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (pour ses propriétés détoxifiantes et anti-inflammatoires)



1 poignée de feuilles de romarin frais, 1 feuille de papayer et 1 poignée de Katrafay (pour stimuler la circulation et soulager les douleurs articulaires)



1 C à S d'huile végétale (olive, coco, amande...)



2 à 3 litres d'eau chaude (pas trop chaude pour éviter tout inconfort)



Rester max 20 min. Faire une pause et recommencer plusieurs fois par jours.