

PIEDI DA FAVOLA

OLI ESSENZIALI PER IL PEDILUVIO

CIPRESSO *per piedi stanchi*

LAVANDA *per l'insonnia*

LEMONGRASS *rinfrescante, per piedi stanchi*

PINO CEMBRO *per il raffreddore*

ROSMARINO *per piedi freddi e stanchi*

SALVIA *per diminuire la sudorazione dei piedi*

Aggiungi 10 gocce di uno di questi oli essenziali nell'acqua del pediluvio, in cui avrai già fatto sciogliere 3 cucchiaini di sale marino integrale.

Tieni i piedi in ammollo per almeno 10/15 minuti.

Per ottenere un maggiore effetto, crea un'atmosfera rilassante intorno a te: luci basse, candele, musica. Chiudi gli occhi e lascia scivolare via la giornata nei tuoi piedi e poi da loro all'acqua.

Quando avrai concluso il pediluvio asciuga delicatamente i piedi, fai il *Foot massage* e poi vai a dormire.

INFUSI PER IL PEDILUVIO

SALVIA *per la sudorazione dei piedi*

CALENDULA e CAMOMILLA *antinfiammatorie per la pelle*

MALVA *lenitiva e rinfrescante per la pelle secca e stanca*

MENTA *rinfrescante e tonificante*

Prepara un infuso mettendo due cucchiaini abbondanti di pianta secca in mezzo litro d'acqua bollente e lascia in infusione per 10/15 minuti.

Filtra, fai intiepidire e poi mescola con l'acqua e il sale (vedi sopra) per il pediluvio.

Procedi come già descritto.

Se lo desideri puoi aggiungere anche uno degli oli essenziali elencati sopra per creare una sinergia di funzioni.

Mi trovi anche su Instagram: [**carladamen_naturopata**](https://www.instagram.com/carladamen_naturopata)
e su Facebook: [**Carla Damen - naturopata**](https://www.facebook.com/CarlaDamen-naturopata)
[**www.carladamen.com**](http://www.carladamen.com)