

## Napařte si nohy a bude po rýmě!

---



### Co budeme potřebovat?

- kýbl či lavor
- horkou vodu
- teplé ponožky

### Postup:

1. **Do lavoru napustěte co nejvíce horkou vodu.** Musí být tak horká, jak snesete, ale ideální je opravdu čím více, tím lépe.
2. Vedle do konvice si připravte ještě další horkou vodu, abyste stále mohli přilévat a udržovali nohy v teple.
3. **Nohy vložte do nádoby** a odměřte si dvacet minut, ne déle! Jakmile cítíte, že voda chladne, přilijte trochu nové horké.
4. Po dvaceti minutách **nohy důkladně osušte, nasadte si teplé ponožky** a nejlépe se celí zabalte do peřin.

Spodní končetiny vedou teplo, ale i chlad do celého těla. Proto skrz ně nejsnáze nastydneme. Ale **díky teplé lázni se celé tělo uvolňuje a spustí rýmu z těla ven**, což poznáte okamžitě. Tento proces opakujte každý

večer před spaním a za pár dní ucítíte rozdíl!