

Rosmarin-Wickel

Gegen müde, schwere Beine



Zutaten:

500 ml Wasser
2 EL Rosmaringewürz, wenn vorhanden zusätzlich Rosmarinessenz
1 EL Honig
Arnikaessenz (falls vorhanden)

Zubereitung:

Das Wasser aufkochen, 2 EL Rosmaringewürz (und allenfalls 2 Tropfen Rosmarinessenz) begeben und 10 Minuten ziehen lassen.

1 EL Honig und 2 EL Arnikaessenz (falls vorhanden) begeben.
Die Mischung abkühlen lassen und ein paar Baumwollstrümpfe oder Baumwolltücher darin tränken und auswringen.

Wer mag kann die Tücher zusätzlich im Kühlschrank kühlen.
Danach die Beine einwickeln, 30 bis 45 Minuten einwirken lassen.

Der Vorgang kann nach Bedarf jederzeit wiederholt werden.