



Gesundheits-Praxis Tuina

TCM-Tipps rund um die Gesundheit

Die richtige Schlafvorbereitung (1)

Das warme Fussbad

**.... ein altbewährtes Mittel zur Einleitung
eines gesunden, tiefen Schlafes.**

An den Füßen verlaufen zahlreiche Meridiane (Leitbahnen), die wir durch warmes Wasser positiv beeinflussen können.

Die Blutgefässe erweitern sich, das zentrale Nervensystem empfängt so positive Reize und die Aktivität der Grosshirnrinde wird gebremst. Wir können dabei wunderbar abschalten und störende Gedanken loslassen. Und wir beugen mit dem warmen Fussbad auch kalten Füßen vor.

Das Wasser sollte über die Knöchel gehen und angenehm heiss sein. Sind die Füsse rot und gut durchblutet, sind das optimale Bedingungen für einen guten Schlaf.

Dem Fussbad können auch einige Tropfen ätherische Öle beigelegt werden, die das Absenken des Qi's unterstützen. Sehr bewährt hat sich hier das **Lavendelöl** mit seinen beruhigenden und schlaffördernden Eigenschaften.

Auch das **Kamillenöl** hat eine ausgleichende und beruhigende Wirkung. Es hilft beim Lösen von Spannungen, bei Ängsten, Reizbarkeit, der Verarbeitung von Emotionen und unterstützt so einen ruhigen Schlaf.

Inhalt

Die richtige Schlaf-
vorbereitung (1)
Das warme Fussbad

Silvia Nörz

Belchenstr. 18, 4054 Basel
079 285 06 64

noerz@praxis-tuina.ch
www.praxis-tuina.ch