



DOMÁCÍ LÉČENÍ 28. 03. 2013

Jogurtový zábal na nohy

Co budeme potřebovat: 1 bílý smetanový jogurt 3 lžičky silného mátového čaje 2 ručníky **Jak na to: Jogurt rozšleháme se 3 lžičkami silného...**

1 bílý smetanový jogurt

3 lžičky silného mátového čaje

2 ručníky

Jak na to:

Jogurt rozšleháme se 3 lžičkami silného mátového čaje. Kašičkou potřeme chodidla od prstů až ke kotníkům, každou nohu zabalíme do froté ručníku a položíme nohy na 30 minut nahoru. Potom nohy omyjeme.