

Ракитянская школа № 2
им. А. И. Цыбулёва



Ракитянская школа № 2
им. А.И. Цыбулёва



Ракитянская школа № 2
им. А.И. Цыбулева»

Составы для ножных ванн



2025 год

Рецепт 1

«Ванна для предотвращения простудных заболеваний»

Состав:

Шишки – 20-30 шт.

Вода – 2 литра

Приготовление:

Шишки залить водой, чтобы вода их скрывала, прокипятить полчаса. Настоять около 12 часов. Отвар станет коричневым. Для ножной ванночки необходимо добавить 05, л. в умеренно горячую воду.

Применение:

Опустить ноги в ёмкость с водой, подержать 15-20 минут. Вытереть ноги полотенцем, надеть шерстяные носки.

Очень полезны водные процедуры с добавлением сосновых веток и соли для ванн. Они помогают расслабиться и набраться сил.

Рецепт 2

«Ванны для ног от потливости»

Состав:

- Измельчённые шишки
- Измельчённая сухая сосновая/еловая хвоя
- Измельчённая сухая цедра цитрусовых (мандарины, апельсины, лимоны)
- Морская соль крупного помола

Приготовление:

Все ингредиенты смешать в равных пропорциях. Прокипятить, дать настояться. На одну ножную ванночку необходимо 200 мл готового раствора развести в 5 литрах воды.

Такой состав можно использовать и для ванн. На одну ванну (200 литров воды) необходимо 500-1000 г. сухой смеси прокипятить, отцедить. Добавлять 2 л. на ванну. Или же 500 мл в сухом виде.