

## Ξεκουράστε τα πόδια σας με αλάτι...

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η συμβουλή της ημέρας.

Κάντε ένα ποδόλουτρο που θα σας ανακουφίσει. Προσθέστε 1/2 χούφτα χοντρό αλάτι σε μια λεκάνη με χλιαρό νερό και βάλτε μέσα τα πόδια σας. Σύντομα θα τα νιώσετε πιο ξεκούραστα και ανάλαφρα, επειδή το χλιαρό νερό βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και χαλαρώνει τους μύς, ενώ το αλάτι βοηθά και στην υποχώρηση πρηξίματος.

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)