



益处：有助于改善关节炎，口臭，身体PH值，心血管问题（动脉硬化和血压水平），慢性疲劳，电磁辐射（针对寒性体质）胃肠道问题（如：消肿，便秘和胃灼热），痛风，高血糖，高血脂，风湿，皮肤问题，类酵母菌感染和促进减肥等。

材料

泻盐（比例：1/2汤匙对1公升温水）。

苹果醋 – 2杯（500毫升）。

姜切片 – 10-15片或姜粉 — 1-1 ½ 汤匙(5-7.5克)。

温开水 – 8-10公升。

足浴盆或桶 – 1个。

做法

- (1) 用自来水清洗姜片，泻盐除外。把姜片和泻盐放进洗脚盆或水桶，加入热水浸泡10分钟。
- (2) 10分钟后，把苹果醋和温开水倒入足浴盆或桶里，开始泡脚30分钟。
- (3) 建议在足浴时喝些温热的茶，最好是配合相同疗效的茶。[\(可参考茶配方\)](#)
- (4) 足浴30分钟后，用毛巾擦干双脚，接着用橄榄油、薄荷或椰子油按摩双脚。

注意

- (1) 第一周每天使用相同处方一到两次，一周后每三天一次。
- (2) 避免在空腹或饭后立即足浴。
- (3) 足浴后八小时内不要冲凉。
- (4) 服药者，怀孕或哺乳妇女，请遵照您的健康专家的建议。
- (5) 暖足浴必须覆盖脚和脚踝，最好高达膝盖，温度范围为从100 ° 至115°F [43°C-46°C]
- (6) 对于那些患有糖尿病、高血压和外周动脉疾病者，不建议使用此足浴。