



Какво представляват баните за крака?

Ако състоянието на ходилата е добро и няма козметични дефекти, нуждаещи се от лечение, тогава се прави само профилактика. Тя се състои от ежедневни топли бани с последващо намазване с мазен крем. Два пъти седмично се правят бани с морска сол, борови иглички или розмарин за подобряване на кръвната и лимфната циркулация. Баните траят 15-20 минути като във водата се правят различни движения с пръстите и в глезенните стави за подобряване на гъвкавостта им.