

Zycie NA GORĄCO MEDYCYNĄ NATURALNA



Istotny efekt kosmetyczny? Zaróżowiona zimną wodą skóra wygląda świeżo i młodo

POLEWANIE TWARZY

Na napięciowe bóle głowy, migreny. Puść słaby strumień wody z prysznicy (tak, by woda lała się jak z konewki) o temp. 18-20°C na prawą skroń. Poprowadź strumień do brody, a potem do lewej skroni. Polej czoło kilka razy wzdłuż - z lewej strony na prawą i z powrotem.

POLEWANIE RAMION I KOLAN

Polewanie ramion. Pobudza układ krążenia. Pomaga osobom z niskim ciśnieniem krwi. **Jak wykonać zabieg?** Odkręć sitko prysznicy i puść strumień chłodnej lub zimnej wody. Polewanie ramion zawsze zaczyna się od prawej dłoni, następnie przechodzi się do barku zewnętrzną stroną ramienia i wraca się strumieniem stroną wewnętrzną ramienia do dłoni. Lewą rękę potraktuj w identyczny sposób. **Polewanie kolan.** Obniża ciśnienie krwi, zmniejsza obrzęki, łagodzi chorobę żyłkową i hemoroidową. **Polewanie zacznij**

od palców prawej stopy, po czym poprowadź strumień wody wzdłuż prawej strony stopy do pięty, następnie w górę do dołu podkolanowego. Potem poprowadź strumień wody wzdłuż wewnętrznej strony łydki z powrotem do pięty. Wykonaj zabieg na lewą nogę.

► **Zimna lub chłodna woda łagodzi objawy żyłaków i hemoroidów**



Chłodna hydroterapia

Przywróci witalność osobom wyczerpanym i znużonym

Czy wiesz, że zimna woda skuteczniej stawia na nogi niż filiżanka najczarniejszej kawy? Potrafi też złagodzić uporczywe dolegliwości i wyleczyć choroby. Zimne zabiegi wodolecznicze znane są od wieków. Rzymski lekarz Asklepiades z Prusy, nazywany „polewaczem zimnej wody”, aplikował je swoim pacjentom już 2 tys. lat temu. Także twórcy współczesnej hydroterapii Sebastian Kneipp i Vincenz Priessnitz uważali lodowate zabiegi za jeden z najlepszych środków leczniczych.

Pocieszenie dla zmarzluchów? Za chłodną uznaje się wodę o temperaturze 30-33°C. Zimna ma poniżej 30°C. Zgodnie z kanonami hydroterapii bardzo zimna, czyli taka jak w źródle - 10-15°C.

Zalety zimnej wody

Czujesz zmęczenie? Zanurz się na 8 sekund w wodzie o temperaturze 24°C. Natychmiast się orzeźwisz i otrzymasz zastrzyk optymistycznej energii na co najmniej godzinę. Chłód spowoduje pobudzenie nerwowej „osi” przysadkowo-nadnerczowej, czego efektem będzie zbalansowanie ilości noreadrenaliny i adrenaliny we krwi, odpowiedzialnych m.in. za naszą aktywność. Ta sama ośmiusekundowa zimna kąpiel na osobę zestresowaną i nadpobudliwą podziała uspokajająco. Co jeszcze dzieje się pod wpływem zimna? Tarczyca wydziela więcej hormonów regulujących pracę jajników, przyspiesza się metabolizm tłuszczu i cukru, więc osoby pragnące schudnąć, szybciej tracą na wadze. Woda o temp. 12-14°C łagodzi oparzenia słoneczne. Przy poparzeniu większej powierzchni skóry warto zanurzyć się w wannie z wodą. Poparzenia mniejsze wystarczy polewać, aż do ustąpienia bólu.

NASZ EKSPERT



dr Maria Sterczewska, specjalista medycyny naturalnej: Uwaga! Zbyt długie zimne kąpiele mogą obniżyć naszą odporność!

Typowe zabiegi chłodnej i zimnej hydroterapii? Kąpiele, kąpiele częściowe, zawijania, okłady i polewania. Stosuje się je w ostrych stanach chorobowych, takich jak ostre zapalenia stawów i żył, przy bólach tkanek miękkich, np. mięśni, nerwicy serca, nieżycie oskrzeli i żołądka, chorobie wrzodowej.

Decydując się na zimny zabieg, warto wziąć pod uwagę biologiczne dobowe rytmy termoregulacyjne. W godzinach od 3 w nocy do

PÓŁKĄPIEL W WANNIE

Zabieg łagodzi nerwicowe dolegliwości serca, hartuje. Wykonaj go 1,5 godziny po posiłku. Powinien trwać 15 sekund. **Napełnij wannę** do połowy wodą o temp. 15-20°C. Wejdź do wanny w samej bluzce, podwijając ją do piersi. Ukucnij, następnie usiądź i wyprostuj nogi. Po wyjściu z wody osusz tylko okolice łędźwiową i krzyżową, połóż się do łóżka wygrzanego termoforem. Wypij filiżankę ciepłego napoju.

Kup sobie termofor i termometr kąpielowy



i zimna apia

panym i znużonym

ZAWIJANIA I OKŁAD WYSYCHAJĄCY

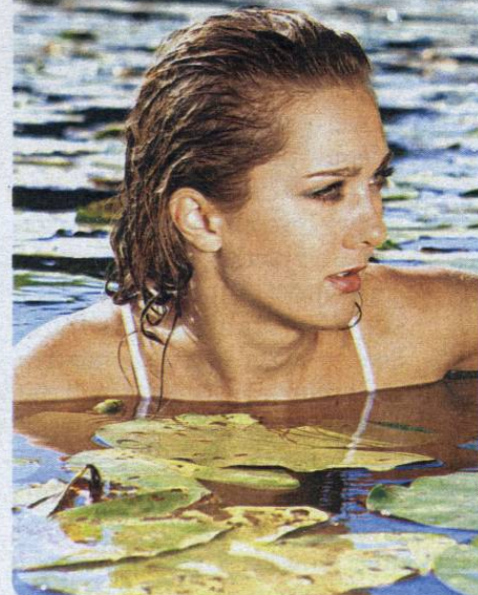
Okład wysychający. Powoduje wchłonięcie wysięków w jamie brzusznej. Pomaga w kamicy nerkowej i bolesnym miesiączkowaniu. **Zabieg:** zamocz ręcznik lniany w wodzie o temp. 12-16°C, wyciśnij. Ułóż na brzuchu, przykryj drugim suchym ręcznikiem i 5 bawełnianymi. Przykryj się kocem. Czas wysychania okładu: 2-3 godziny. **Zawijanie kolan.** Leczy bezsenność, uspokaja. **Zabieg:** owiń łydkę ręcznikiem zmoczonym w wodzie o temp. 25°C, okręć suchym ręcznikiem. Przygotuj okład na drugą nogę. Połóż się, przykryj kocem na 20 minut.



Okłady pomogą na bolesne miesiączki

KĄPIEL W MORZU LUB JEZIORZE

Warstewkę minerałów po kąpeli w morzu potraktuj jak naturalną maseczkę: pozostaw na skórze 10 minut



Zanurzenie w wodzie o temperaturze 24°C i niższej (tyle mają latem jeziora i Bałtyk) sprawia, że więcej krwi trafia do organów wewnętrznych, co poprawia ich funkcje. **Taka kąpiel polecana jest** wszystkim, którzy cierpią na dolegliwości kręgosłupa, gdyż woda, masując ciało, zmniejsza bolesne napięcie podtrzymujących kręgosłup mięśni. **Kilka krótkich kąpieł** w ciągu dnia jest korzystniejszych od jednej długiej, bo po 10 minutach spędzonych w chłodnej wodzie organizm zaczyna się wychładzać.