

STUDIO DI TERAPIE NATURALI

DR. FABIO AMBROSI

Medical Naturopath & Chiropractor (UK, USA)

- Naturopatia, Osteopatia e Chiropratica -

PIAZZA MARCO D'AVIANO, 9-5, PIAVON

31040 ODERZO - TV

Tel/fax 0422/75.22.40 (segreteria: ma-me-ve 9.30-11.00)

Nulla osta all'esercizio in Italia dal 1996

www.ambrosinaturalmedicine.com – www.centroterapienaturali.it

Idroterapia: Pediluvio a temperatura alternata

Secondo le indicazioni dell'abate Kneipp (1880 circa)

AZIONE: stimola la circolazione ,
coadiuva nel prevenire le infezioni.

• **UTILE IN CASO DI:**

- Disturbi circolatori e geloni.
- Pressione arteriosa bassa (ipotensione).
- Malattie croniche da raffreddamento (tendenza alle infezioni).
- Sinusiti croniche frontali e mascellari.
- Cefalea ed emicrania.
- Vampate al capo.
- Disturbi del sonno.

• **ATTENZIONE :**

Non adatto in presenza di (controindicazioni):

- Varicosità (vene varicose), spasmi vascolari.

• **EFFETTO:**

Esegue una "ginnastica" vascolare, stabilizza la termoregolazione corporea, aumenta la resistenza dell'organismo, stabilizza il sistema neurovegetativo, la circolazione, ha effetti positivi sulla mucosa rinofaringea.

• **OCCORRENTE:**

- 2 vasche da pediluvio (o recipienti equivalenti per esempio secchio per vernici).
- 2 termometri da bagno (per esempio quelli per bambini).

• **NOTE SPECIALI:**

In presenza di vene varicose riempire il recipiente con acqua calda solo fino a livello dei malleoli.

• **ESECUZIONE/TECNICA**

La soluzione migliore è mettere recipienti nella vasca da bagno (facilita riempimento e svuotamento)

- riempire i recipienti:

caldo: 36°- 38°C

freddo: tra 14° e 18 °C

Cadenza temporale:

caldo: 3-4 minuti

freddo: 20 secondi circa.

- ripetere ancora due volte:

caldo: 4 min./ freddo: 20 sec. (ultimo passaggio: freddo) togliere l'acqua dalla cute con le mani, mettere calze di lana.

- muoversi (camminare) o stare a letto fino a sentirsi nuovamente caldi (20 minuti).

Bibliografia: "La mia Cura Idroterapica"
Abate Sebastian Kneipp.

"Idroterapia Applicata", Bachmann,
Scheinkofer, Edizioni Tecniche Nuove.

