

Le calze bagnate

Cosa c'è di meglio, quando fa caldo e la testa è pesante, di qualcosa di fresco sui piedi?

Trattare le estremità è molto spesso la soluzione di molti disturbi ed è importante sperimentare che “benessere ai piedi” significa anche “benessere a tutto il corpo”.

Tra le terapie semplici e alla portata di tutti ci sono anche le calze bagnate, ossia quella che potremmo definire la versione familiare della fasciatura agli arti inferiori.

La fasciatura fredda è una terapia di grande effetto curativo e di facile applicazione.

Si tratta di un avvolgimento con un telo bagnato, poi con altri due teli asciutti, di cui il primo di cotone ed il secondo di lana.

Nel nostro caso, la fasciatura fredda ai polpacci viene sostituita dalle calze bagnate, che avranno lo stesso effetto.

L'azione terapeutica delle calze bagnate non si limita al solo distretto delle gambe, ma si estende a tutto il corpo, poiché sottrae il sangue e il calore in eccesso dalla testa e pertanto la decongestiona: il sangue defluisce dal polo cefalico e dal distretto metabolico verso le estremità. È la terapia utile per chi soffre di frequenti mal di testa o emicranie e per chi accusi senso di pesantezza e sonnolenza frequente.

Essendo inoltre una terapia decongestionante, alleggerisce le gambe, tonificandole e lasciando una sensazione di leggerezza.

Questa terapia può essere eseguita anche in caso di edemi, caviglie gonfie, stasi venosa e linfatica, nei traumi o semplicemente in caso di stanchezza alle gambe. È anche un buon rimedio in caso di febbre e nei colpi di calore.

Si sono riscontrati **effetti sorprendenti sul sistema nervoso e nei casi di insonnia**, poiché agisce rilassando l'organismo e favorendo il sonno.

Se i piedi sono caldi e non vi è congestione polmonare od otite, va bene durante la febbre.

Al corso di idroterapia, un'allieva mi raccontò che non riusciva ad applicare nessuna terapia al suo impegnatissimo marito, che pure ne aveva un gran bisogno, dato il suo tenore di vita molto stressato.

Un giorno, riuscì ad applicargli le calze bagnate e, con somma soddisfazione, vide suo marito dormire con il viso disteso, in un sonno profondo.

Lui... finì col chiederle frequentemente le calze bagnate, quando faceva fatica ad addormentarsi e a rilassarsi.



Per eseguire questa terapia, i piedi devono essere caldi!

Occorrente

- 1 paio di calze di cotone
- 1 paio di calzettoni di lana

Esecuzione

- Immergete le calze di cotone in acqua fredda
- Strizzatele
- Indossatele e fatele aderire bene alla gamba e al piede
- Infilate subito i calzettoni di lana
- Andate a letto ben coperti

Durata

Minimo mezz'ora, massimo tutta la notte, se i piedi e le gambe non si raffreddano...

Molto importante!

Dopo qualche minuto bisogna avere la netta sensazione che i piedi siano caldi, spesso si può avvertire anche un fine formicolio, talora diventano bollenti.

È comunque molto importante **non avvertire MAI la sensazione di freddo prolungato.**