

# CASSETTA DELLA SALUTE

## **INDICAZIONI E CONSIGLI PER UN USO CORRETTO ED EFFICACE**

### **APPLICAZIONI IDROTERAPICHE attuabili in autonomia:**

*Frizioni*

*Pediluvi caldi-freddi-alternati*

*Bracciluvi caldi-freddi-alternati*

*Sauna*

*Doccia o getto di raffreddamento*

*Reazione di calore*

Ogni pratica che si esegue con Acqua richiede un tempo di reazione; la reazione è l'attivazione del nostro sistema organico che sta rispondendo allo stimolo trattante. Ricordiamo che la medicina naturale esprime un concetto fondamentale:

*“La guarigione non avviene per l'agente naturale in se, ma per la reazione che questo provoca all'organismo”*

## **CALDO → FREDDO → REAZIONE**

### **REGOLE DI BASE**

- Procedere con calma, senza fretta
- Bere acqua o tisana prima o dopo la pratica
- Ascoltare sempre il proprio corpo

Dopo ogni fase calda:

→ fase fredda (doccia o frizione/abluzione)

→ fase di reazione (riposo e riscaldamento naturale)

La Reazione può avvenire:

- passivamente, distesi e ben coperti (consigliata dopo la sauna);
- attivamente: facendo movimento, uscendo al sole, esercizi o camminata (consigliata dopo frizione, pediluvi, bracciluvi).

Per approfondire o conoscere i benefici e le applicazioni idroterapiche, vi invitiamo a consultare il manuale: “Idroterapia applicata” che trovate nella libreria!

Gira il foglio (:-) --->

## ◇ PERCORSO BENESSERE ◇

Guida all'utilizzo autonomo

---

---

Durata consigliata: circa 3 ore

I tempi sono indicativi, è fondamentale tenere conto delle proprie percezioni.

Ognuno è responsabile della propria salute.

---

### ① **Accoglienza** (10 min)

Rilassarsi, bere qualcosa di caldo, entrare lentamente nell'ambiente  
e nel contatto con Sè

---

### ② **Sauna** ☁ (10-15 min)

Calore progressivo, respirazione lenta

→ Seguire sempre con:

Doccia fresca + riposo

### ③ **Reazione di calore** (20-30 min)

---

### ④ **Pediluvio caldo 36-38°C** (10-15 min)

Favorisce rilassamento e circolazione

Seguire sempre con

### ⑤ **Raffreddamento** (pediluvio o getto freddo) e **reazione di calore**

---

### ⑥ **Bracciluvio freddo** (ca. 30 secondi a seconda della Temperatura dell'acqua)

non asciugare e lasciar sgocciolare, attivare con il movimento  
Stimola e riattiva l'energia

---

### ⑦ **Frizione** ☁ (10-15 min con reazione)

Stimolo tonico con acqua fresca o tiepida, coprirsi e fare movimento

Utile per preparare la cute agli stimoli successivi

---

### ⑧ **Seconda sauna** ☁ (10-15 min)

→ Seguire sempre con:

Doccia fresca + riposo

### **Reazione di calore** (20-30 min)

---

### ⑨ Terza **sauna** ☁ (10-15 min)

→ Seguire sempre con :

Doccia fresca + riposo

**Reazione di calore** (20-30 min) con relax finale-riposo completo e integrazione del  
trattamento

---

---

“Il benessere nasce dall'equilibrio tra stimolo e riposo”