



# ĆWICZENIA TYBETAŃSKIE – przygotowanie do praktyki

podsumowanie lekcji –

***kurs Lecznicze ćwiczenia tybetańskie –***

***Szkoła Medycyny Naturalnej***

Marta Pyrchała-Zarzycka

**ASTRO SALUS EDUCATION LTD**

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

## **KLIMATOTERAPIA**

**Klimatoterapia** to dział fizjoterapii, która jest stosowana w leczeniu uzdrowiskowym.

Klimatoterapia wykorzystuje działanie czynników naturalnych. Czynnikiemami tymi są specyficzne właściwości klimatu lokalnego. Te właściwości to na przykład czystość powietrza, temperatura, skład powietrza, ciśnienie atmosferyczne i promieniowanie słoneczne.

**Wyróżniamy następujące bodźce klimatyczne:**

- termiczne,
- fotochemiczne,
- świetlne,
- chemiczne,
- mechaniczne,
- elektryczne.

## **ZABIEGI W KLIMATOTERAPII**

**W skład zabiegów z zakresu klimatoterapii wchodzi:**

- kąpiele słoneczne => helioterapia,
- kąpiele powietrzne => aeroterapia; kąpiele te mogą zachodzić z zajęciami gimnastyki leczniczej,
- zabiegi powietrzno-ruchowe => terenoterapia,
- kąpiele morskie – inhalacje naturalnego aerozolu morskiego lub tężniowego => talasoterapia,
- wulkanoterapia – nasłonecznione skały wulkaniczne wydzielają lecznicze opary.
- gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu,

- nadzorowane korzystanie ze ścieżek zdrowia,
- spacery lecznicze po określonych trasach,
- kąpiele morskie, rzeczne i jeziorne,
- inhalacje naturalnego aerozolu morskiego.

Ponadto do zabiegów klimatoterapeutycznych należy też wdychanie leczniczych związków w miejscach takich, jak inhalatoria radonowe czy wyrobiska górnicze (na przykład kopalnia soli w Wieliczce).

## WYKORZYSTANIE REGIONÓW KLIMATYCZNYCH POLSKI W KLIMATOTERAPII

### Klimat nizinny

- schorzenia reumatyczne,
- wszystkie choroby z przeciwwskazaniem do bodźcowego wpływu klimatu

### Klimat nadmorski

- przewlekłe choroby układu oddechowego,
- niedoczynność gruczołu tarczowego,
- choroby alergiczne,
- niektóre choroby skóry, jak na przykład trądzik czy łuszczyca,
- hartowanie organizmu,
- krzywica.

### Klimat górski

- przewlekłe choroby układu oddechowego,
- choroby alergiczne,
- rekonwalescencja.

### Marta Pyrchała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

*Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju*

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

### STRONY INTERNETOWE

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.com](http://www.astrosalus.com)

<http://kosmetyka-fitness.pl>

[www.magia-zycia.com.pl](http://www.magia-zycia.com.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.edukacja-domowa.pl](http://www.edukacja-domowa.pl)

### BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

[www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci](http://www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci)