



WODOLECZNICTWO

podsumowanie lekcji –

kurs Podstawy fizjoterapii –

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

TEMPERATURA WODY

- zimna – to taka od 8 do 20 stopni
- chłodna – od 24 do 27 stopni
- letnia – 28 – 33 stopnie
- ciepła – 34 – 37 stopnie
- gorąca – 38 – 42 stopnie

RODZAJE ZABIEGÓW WODOLECZNICZYCH

Kąpiele i półkąpiele

Wyróżniamy kąpiele:

- **Chłodne.** Stosowane są one w leczeniu otyłości i cukrzycy.
- **Letnie.** Mają znaczenie w leczeniu przewlekłych infekcji dróg oddechowych.
- **Ciepłe.** Pomagają w przypadkach bezsenności oraz nadmiernej pobudliwości.

Polewania

Wymienić można polewania **całkowite** i **częściowe**.

Przykłady polewań częściowych:

- Polewania karku – mają pomagać przy uczuciu duszności.
- Polewania ramion – wspomagają przy bezsenności.
- Klatki piersiowej – w przewlekłych stanach zapalnych płuc i oskrzeli.
- Brzucha – w niezbytach jelit i żołądka – nie stosować, gdy mamy stan zapalny pęcherza moczowego!
- Nóg – przy żylakach i niezbytach gardła i nosa.

Zmywania

Metoda ta hartuje organizm i poprawia krążenie.

Nacierania

Wykonuje się je w zaburzeniach krążenia oraz nerwicach. Niewskazane są w stanach zapalnych skóry.

Okłady

Wyróżniamy okłady:

- **Zimne.**
- **Rozgrzewające.** Zabieg ten wykazuje działanie przeciwbólowe.
- **Gorące.** Zmniejsza wysięki.

Marta Pyrczała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

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