

HYDROTERAPIA

Niezwykle skuteczne, choć często jeszcze niedoceniane jest stosowanie w domu prostych zabiegów wodoleczniczych. Najprostszym z nich jest zwykła gorąca kąpiel przeplatana zimnym nacieraniem całego ciała. Zabieg ten należy przeprowadzać raz a najlepiej dwa razy dziennie (np. 2 godz. przed śniadaniem i 2 godz. po kolacji). Zaraz przed zabiegiem koniecznie trzeba powoli wypić ok. 1 litr przegotowanej i lekko gorącej wody lub naparu z mieszanki "Pyrosan" lub pojedynczych ziół, takich jak: kwiat lipy, owoc lub kwiat bzu czy liść albo owoc malin.

W czasie kąpieli do wanny należy stopniowo dolewać gorącej wody, aż jej temperatura będzie bardzo wysoka. Po ok. 10 minutach od chwili rozpoczęcia zabiegu, aż do jego zakończenia, gdy chory jest już rozgrzany i zaczyna się pocić, stale trzeba robić zimne okłady na czoło oraz kark i co ok. 5 min. moczyć gąbkę albo ręcznik w bardzo zimnej lub lodowatej wodzie i nacierać całe ciało rozpoczynając od rąk i nóg. To zimne nacieranie powinno trwać nie więcej niż ok. 3 min. Następnie ponownie gorąca kąpiel przez ok. 5 do 10 min. i zimne nacieranie przez ok. 2 lub 3 min, i tak na zmianę.

W zależności od samopoczucia chorego, cały zabieg powinien trwać od 15 do 45 min. Kąpiel ta ma wywołać obfite pocenie, dlatego po jej zakończeniu trzeba uzupełnić ubytek wody i ponownie wypić ok. 1 litra samej ciepłej, nie słodzonej wody, lub wody ze świeżym sokiem z cytryny.

UWAGA: Szczególną ostrożność w czasie tego zabiegu muszą zachować osoby o słabym sercu i cukrzycy.

Zabieg ten osłabia komórki raka, wirusy i bakterie, przyspiesza proces leczenia i daje ogromne korzyści w postaci bardzo sprawnego krążenia krwi, usunięcia przekrwienia i toksyn a w szczególności intensywnego pobudzenia systemu obronnego, od którego często w największym stopniu zależy to czy choroba zostanie pokonana.

Podobny skutek można uzyskać robiąc naprzemienne gorące i zimne prysznice, ze szczególnym uwzględnieniem obszaru ciała dotkniętego chorobą.

W sytuacji, gdy chory z różnych powodów nie może wziąć kąpieli lub prysznica, taki sam efekt można osiągnąć mocząc przez dłuższy czas stopy w pojemniku z gorącą wodą. Chory powinien być szczelnie owinięty prześcieradłem oraz kocem i siedząc wygodnie moczyć stopy w pojemniku z bardzo gorącą wodą. Temperatura wody powinna być stopniowo podnoszona aż będzie bardzo gorąca, oczywiście na tyle, aby nie poparzyć skóry. Co pewien czas do pojemnika należy bardzo ostrożnie i powoli dolewać gorącej wody ze stojącego obok czajnika.

Pozostałe szczegóły związane z tym zabiegiem takie jak czas trwania, zimne okłady na czoło i kark, picie wody przed i po zabiegu oraz przeciwwskazania są takie same jak w przypadku gorącej kąpieli.

Zabiegów tych pod żadnym pozorem nie wolno lekceważyć, ponieważ prawidłowo i cierpliwie przeprowadzane w połączeniu z innymi środkami bardzo często prowadzą one do wyleczenia!