

Działają relaksująco na stawy i mięśnie

# Kapiele w gałgąkach świerka

Terapia chorób reumatycznych nie ogranicza się tylko do stosowania leków. Oprócz nich, lekarze zalecają także odpowiednie ćwiczenia, masaż oraz kapiele ziołowe i mineralne.

**Z**naczną poprawę jakości życia osób cierpiących z powodu chorób reumatycznych, dają ciepłe kapiele z dodatkiem ziół. Ciepła woda działa relaksująco na stawy i mięśnie, usmierza ból. W takiej ziołowej kąpiel można również wykonywać rozluźniające ćwiczenia stawów, obejmujące niewielkie ruchy okrzepłego i ramion, czy stóp.

## Siano i borowiny

Lecznicze kapiele zaleca się stosować przez cztery tygodnie. Zaczynać trzeba od 5 minut i stopniowo wydłużać czas przebywania w wodzie do 10-15 minut. Temperatura wody powinna wynosić 38 stopni C. Kapiele mogą być całkowitz (chory zanurzony jest do wysokości pach), potowiczne (do wysokości pępka) lub częściowe (jedna kończyna). Do kąpiei ziołowych można użyć zielonych gałązek świerkowych, gałązek jałowca, siana z łąk,

związków żelaza, siarki, fosforu i innych pierwiastków. Chory staw okłada się odpowiednio przygotowaną borowiną, nakrywa folią i ciepło owija. Taki okład należy trzymać przez 10-20 minut, trzy razy w tygodniu lub codziennie, w zależności od stanu chorego. Liczba zabiegów nie powinna przekraczać dwudziestu na jeden staw.

## Wyciszają i usypiają

Chorobie reumatycznej często towarzyszy stres, związany z dokuczliwym bólem, dlatego dobrze jest codziennie pić napary ziołowe lub wyciągi z liści melisy, która działa kojąco, uspokajająco i pomaga choremu zasnąć. Zaleca się również picie soków i naparów z ziół o działaniu remineralizującym i przeciwzapalnym, takich jak np. z ziela skrzypu, liści pokrzywy, korzenia mniszka lekarskiego i owoców czarnego bzu.

## KAPIEL W WYWARZE Z IGLIWIA

Zielone gałązki świerka lub jodły tnie się na drobne kawałki i zalewa kilkoma litrami zimnej wody, a następnie pozostawia na około 12 godzin, po czym całość gotuje pod przykryciem przez dwie godziny i wywar dodaje do kąpiei.



Ziołowe kapiele usmierzają także ból, towarzyszący chorobom reumatycznym.