

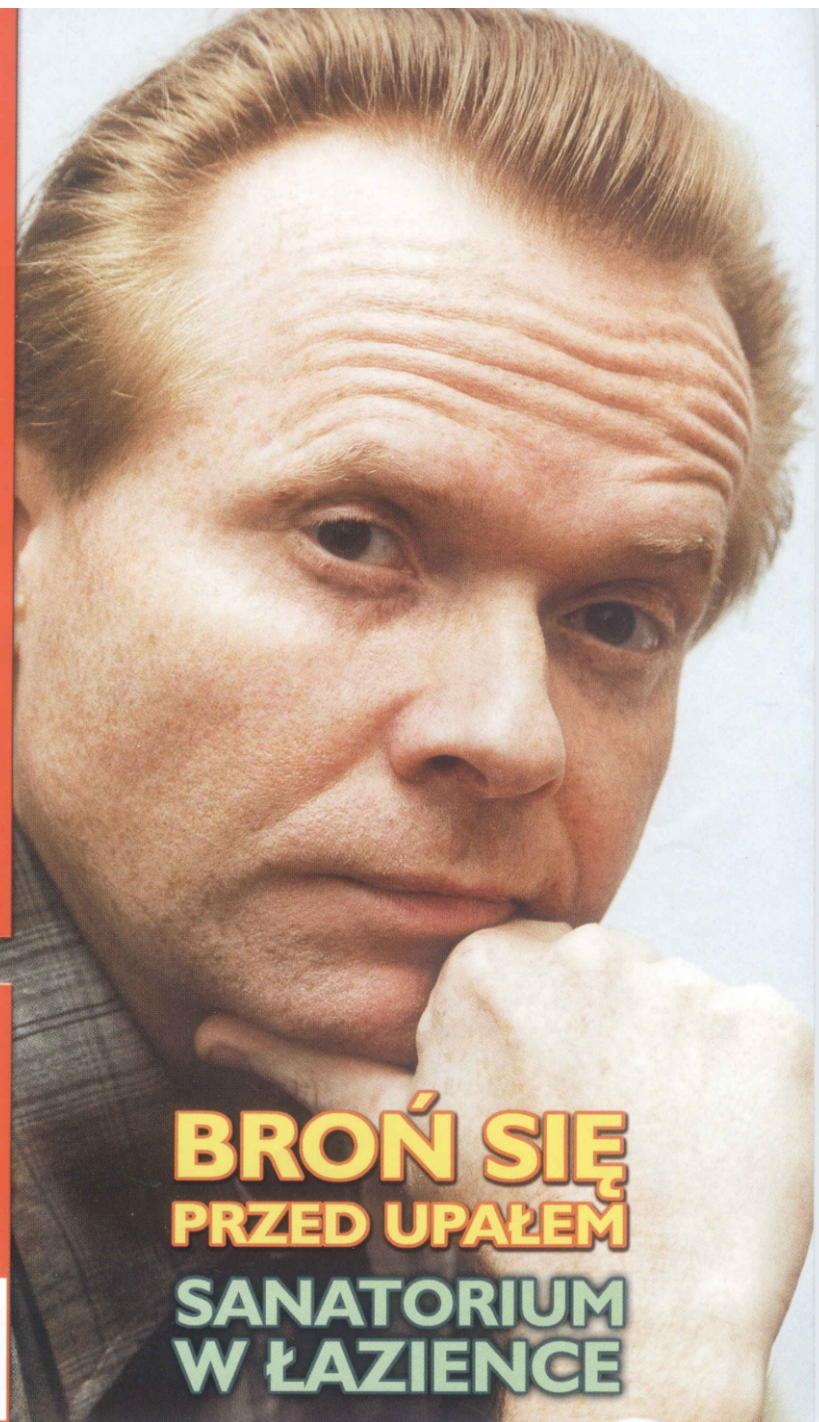
Nr 7 (123)
LIPIEC
2002

Cena 3.50 zł
(w tym 7% VAT)
Nr ind.384836
ISSN 1231-3203

ISSN 1231-3203



7 771231 320007



BROŃ SIĘ PRZED UPAŁEM SANATORIUM W ŁAZIENCIE

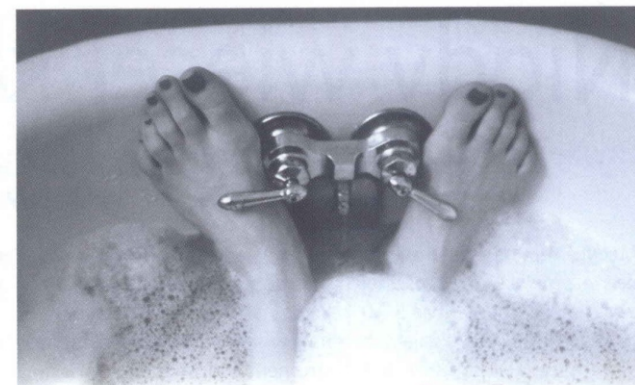
Ciepłe kąpiele całego ciała.

Wchodzimy do wody o temperaturze około 37 stopni C, dolewamy ciepłej wody do uzyskania 40-42 stopni C. Kąpiel może trwać do 60 min. Zakończyć chłodnym prysznicem. Po kąpeli najlepiej położyć się do łóżka przynajmniej na pół godziny. Kąpiel uspokaja, relaksuje, zmniejsza napięcie i ból mięśni po wysiłku, ułatwia zasypianie, pogłębia sen, zmniejsza ból w kamicy nerkowej, kolce żołądkowej i jelitowej. Ruchy wykonywane w wodzie przyspieszają rehabilitację przykurczy po zdjęciu gipsu.

Taka kąpiel nie jest wskazana w stanach zapalnych jamy brzusznej, skóry, żył, żylakach, krwawieniach z przewodu pokarmowego, przy zbyt niskim i zbyt wysokim ciśnieniu krwi, gorączce, chorobach serca.

Ciepła kąpiel stóp. Do miski wlać wodę o temperaturze 38-40 stopni C. Zanurzyć stopy powyżej kostek. Zakończyć, gdy woda zacznie stygnąć. Kąpiel rozgrzewa, zapobiega katarowi po przeziębieniu i wychłodzeniu stóp, uspokaja. Nie zalecana jest osobom z cukrzycą i mającym żylaki podudzi.

Obmywanie ciała zimną wodą. Złożony w kostkę ręcznik moczyć co pewien czas w zimnej wodzie i pocierać nim ciało. Najpierw prawą rękę od grzbietu dłoni, ku górze, potem wewnętrzną stronę aż do palców, następnie: po prawej stronie szyję, ramię, plecy, pośladki, brzuch, klatkę piersiową. Tak samo postępować obmywając lewą stronę ciała. Na końcu prawą i lewą nogę, rozpoczynając od stopy po zewnętrznej stronie nogi do pośladków i w dół po wewnętrznej stronie nogi. Pobudza przepływ krwi, pogłębia oddech przyspiesza krążenie i przemianę materii, uspo-



Sanatorium w łazience

Lecznicze działanie wody wykorzystywane powszechnie w uzdrowiskach można przenieść do własnego domu i zażywać kąpeli na wiele sposobów.

kaja. Nie polecane w gorączce i zaburzeniach ukrwienia, np. nóg. Ma działanie pobudzające, dlatego zabieg wykonuje się rano.

Polewanie rąk zimną wodą. Strumień wody (najlepiej jeśli wylewa się z rurki, a nie z prysznica) skierować na zewnętrzną stronę ręki od palców, do barku. Kilka sekund polewać bark, pachę i powrócić do dłoni po wewnętrznej stronie ręki. Powtórzyć kilka razy. Pobudza krążenie i pracę serca, orzeźwia. Nie ma przeciwwskazań do jego stosowania.

Polewanie nóg zimną wodą. Polewanie zaczynamy od palców i przesuwamy strumień wody po zewnętrznej stronie nogi ku górze, następnie polewamy wewnętrzną stronę nogi, od góry w dół. Nie należy kierować strumienia wody bezpośrednio na kość piszczelową i rzepkę (w kolanie). Wystarczy, że zostaną obmyte przez rozlewającą się po nodze wodę. Powtórzyć trzy-pięć razy. Hartuje, uspokaja, pomaga przy bólach głowy, łagodzi zmęczenie nóg spowodowane

upałem. Nie należy stosować przy rwie kulszowej, infekcjach dróg moczowych, gdy odczuwamy chłód.

Zimna kąpiel stóp. Wkładać nogi powoli i pozostawić je w wodzie do uczucia zimna. Osuszyć je lub pozostawić do wyschnięcia. Uspokaja, wzmacnia przepływ krwi, pomaga przy krwotokach z nosa i zmęczeniu stóp. Przy chorobie wieńcowej serca o zimnej kąpeli powinien zdecydować lekarz.

Uwagi ogólne:

✓ Po zimnej kąpeli należy osuszyć ciało, ciepło się ubrać, położyć na 30 minut do łóżka lub rozpocząć gimnastykę.

✓ Uczucie chłodu, dreszcze, zawroty głowy, osłabienie, przyspieszenie akcji serca oznaczają, że kąpiel należy przerwać.

✓ Osoby z cukrzycą powikłaną zaburzeniami czucia bólu i temperatury nie powinny stosować ciepłych kąpeli lub temperaturę wody kontrolować termometrem.

Małgorzata Chrzanowska