

NIEOCENIONE ZALETY HYDROTERAPII

Wodolecznictwo, inaczej hydroterapia lub akwaderapia (z łac. aqua – woda), jest jedną z podstawowych metod terapii naturalnej. Dziś, choć znana od starożytności, hydroterapia przeżywa renesans dzięki modzie na pielęgnację ciała i duszy w ośrodkach SPA (SPA – uzdawianie przez wodę). Odgrywa też ważną rolę w rehabilitacji.

WODA DLA KAŻDEGO

Zabiegi wodolecznicze mają dobroczynne działanie na układ krążenia, układ mięśniowy, układ pokarmowy, układ nerwowy i oddechowy. Woda wspomaga terapię przy nadciśnieniu, koi bóle, także po złamaniach, zwichnięciach i urazach, ułatwia walkę z cellulitem i nadwagą.

W hydroterapii stosuje się ją w postaci lodu, cieczy i pary. Zasadniczą rolę pełnią też jej ciśnienie i temperatura.

Najpopularniejsze sposoby zastosowania wody to:

- kąpiele (w tym także połączone z masażem, aromaterapią, muzykoterapią i koloroterapią oraz kąpiele parowe, ale także rekreacyjne i rehabilitacyjne pływanie i ćwiczenia – aquaerobik)
- natryski, hydromasaże, w któ-

rych wykorzystuje się odpowiednie ciśnienie wody

- inhalacje, parówki, okłady, kompresy, nasiadówki, nacieranie i obmywanie.

Hydroterapia koncentruje się na zewnętrznym wykorzystaniu działaniu wody. Nie należy jednak zapominać, że woda stanowi do 70 proc. organizmu i trzeba jej dostarczać również wewnątrz w celu utrzymania jego właściwego funkcjonowania. Minimalnie powinniśmy wypijać ok. 1,5 litra wody dziennie. Ale można i więcej, bo nie da się jej przedawkować. Zdrowe nerki wydalają ok. litra wody na godzinę.

Woda jest również naturalnym składnikiem kosmetyków. Znajduje się w kremach, maseczkach, mleczkach, tonikach



i balsamach. Popularność zyskały również wody do twarzy, które mają właściwości nawilżające, oczyszczające i odświeżające. Ważne, aby woda wyko-

rzystywana do pielęgnacji, czy to zewnętrznej czy wewnętrznej, była biologicznie, chemicznie i fizycznie czysta. (MJ)