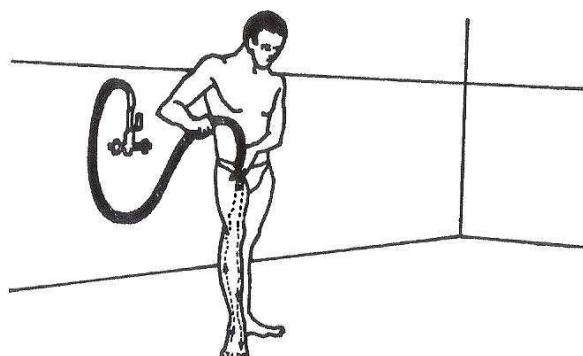


GETTO ALTERNO ALLE GAMBE

Il getto, o soffiatura, è una terapia con acqua corrente fredda oppure alternata praticata in forma di mantello di acqua sul corpo o su una parte di esso. Il getto va effettuato lontano dei pasti, possibilmente durante la mattina o il pomeriggio. Il getto alterno



comprende una parte di acqua calda e una di acqua fredda che si ripetono per 2 volte. La parte calda dura sempre un po' di più di quella fredda.

<i>Occorrente</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Canna o innaffiatoio</i>• <i>Acqua corrente calda (38 °C)</i>• <i>Acqua corrente fredda</i>
<i>Esecuzione</i>	<i>Condurre il getto cl'acqua CALDA con movimenti lenti e continui seguendo questo schema:</i>
<i>Gamba posteriore destra</i>	<i>Dal tallone su fin sotto la natica. Rimanere in questa posizione per qualche secondo Tornare giù al tallone.</i>
<i>Gamba posteriore sinistra</i>	<i>Ripetere gli stessi movimenti.</i>
<i>Gamba anteriore destra</i>	<i>Dalla punta del piede su fino all'inguine. Ramanere in questa posizione per qualche secondo. Tornare giù alla punta del piede.</i>
<i>Gamba anteriore sinistra</i>	<i>Ripetere gli stessi movimenti.</i>

Condurre il getto d'acqua FREDDA seguendo gli stessi movimenti , e respirando a fondo. Ripetere per la seconda volta il getto d'acqua CALDA.

Ripetere per la seconda volta il getto d'acqua FREDDA.

Alla fine far scivolar via l'acqua delle gambe con le mani oppure asciugarsi leggermente. Rivestirsi e far movimento oppure tornare a letto affinché si sviluppi la reazione di calore.