

BAGNO ALTERNO ALLE GAMBE

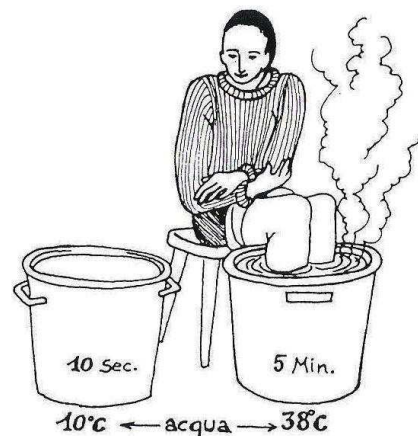
Il bagno alterno alle gambe va effettuato lontano dei pasti.

Esso consiste in un bagno caldo di 5 minuti e in uno freddo di 10 secondi ripetuti entrambi per 2 o 3 volte.

Si conclude sempre con la parte fredda.

Nell'acqua calda si possono aggiungere eventualmente

dei Sali od olii da bagno alle erbe.



<i>Occorrente</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>2 vaschette o secchi</i>• <i>Acqua calda 38 °C</i>• <i>Acqua fredda</i>
<i>Esecuzione</i>	<i>Immergere le gambe nell' acqua calda per 5 minuti</i>
	<i>Immergere le gambe nell'acqua fredda per 10 secondi</i>
	<i>Ripetere per altre due volte.</i>

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.