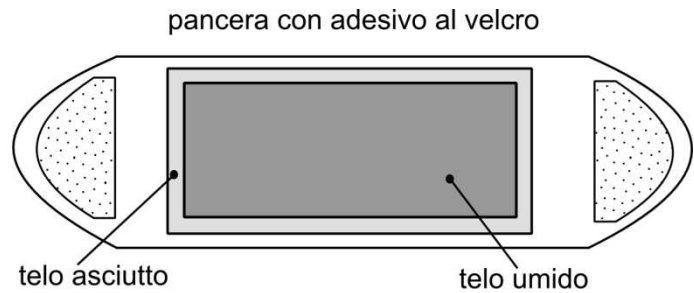


COMPRESSA FREDDA

La compressa fredda si applica sul ventre o su altre parti del corpo. E' da praticarsi a corpo caldo e a stomaco e intestino liberi. L'esecuzione della compressa fredda deve avvenire nel minor tempo possibile.



<i>Occorrente</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>1 telo di cotone o di lino (circa 50 x 50 cm.)</i>• <i>1 piccolo lenzuolo di cotone</i>• <i>1 foglio di plastica o altro materiale impermeabile</i>• <i>1 pancera elastica con adesivo al velcro</i>
<i>Esecuzione</i>	<i>Bagnare il lenzuolo di cotone in acqua fredda e strizzarlo il più possibile.</i>
	<i>Piegarlo più volte in modo da ottenere la grandezza del ventre.</i>
	<i>Stendere sul tavolo la pancera aperta e porre sopra di essa il telo di cotone asciutto piegato in due con all'interno il foglio di plastica.</i>
	<i>Porre sulla pancera anche il lenzuolo umido.</i>
	<i>Appoggiarsi con ventre sul lenzuolo umido e chiudere la pancera col velcro dietro la schiena.</i>

La sensazione di freddo deve sparire in pochi minuti.

Il tempo di durata della compressa va da 1 ora a 1 ora e mezza, durante il quale, per reazione, ci si scalda.

Se durante la terapia si continua ad avere brividi di freddo, togliere la compressa e coprirsi bene.

Se la compressa viene applicata la sera prima di dormire, la terapia potrà durare finché ci si sveglia. Le compresse fredde possono essere applicate, oltre al ventre, anche al cuore, alla fronte, al petto e alla colonna vertebrale.