

A high-speed photograph of a single water droplet suspended just above a pool of water. The droplet is perfectly spherical and reflects light, creating a bright highlight. Below it, the water surface is disturbed, showing concentric ripples that spread outwards from the point of impact. The overall color palette is a range of blues, from light sky blue at the top to deep, vibrant blue at the bottom.

HIDROTERAPIA

FUNDAMENTOS

EL AGUA

- Sencillo
- barato,
- al alcance de todo el mundo,

HIDROTERAPIA

Estimula la piel

- ◉ Térmica: de calor y frío;
- ◉ Mecánica: mayor o menor presión
- ◉ Química: sustancias en disolución añadidas con propósitos curativos.

Propósito de la hidroterapia

- ◉ *Lograr reacciones locales*
- ◉ *que tengan una repercusión en todo el organismo,*
- ◉ *restaurando la salud del enfermo o*
- ◉ *incrementando la resistencia a la enfermedad.*

Aclaración

- el agua no tiene poder curativo,
- tampoco su temperatura de aplicación,
- ni ningún "ritual" de aplicación concreto.

Aclaración

Lo que favorece los procesos curativos propios del organismo es:

- la REACCIÓN que en él se produce ante los *estímulos* originados por el agua.
- Importante COMPRENDER los mecanismos de acción del agua y
- APLICARLA CORRECTAMENTE en el organismo.

LA APLICACIÓN DE AGUA FRÍA

- Es la que produce un *mayor* estímulo sobre la piel y una reacción *más intensa* del organismo, con dos fases bien marcadas:
- 1ª fase o respuesta local directa a la aplicación:
 - los vasos sanguíneos de la piel *se contraen*,
 - *reduciendo* el paso de sangre por la piel.

LA APLICACIÓN DE AGUA FRÍA

- 2ª fase o reacción general de tipo reflejo:
 - los vasos sanguíneos de la piel se *dilatan*,
 - *Aumenta* el paso de sangre por la piel :
enrojecimiento.
- En los tratamientos de hidroterapia, siempre se debe favorecer la aparición de la fase reactiva.

LA APLICACIÓN DE AGUA FRÍA

¡En ningún caso se debe aplicar agua fría a un cuerpo frío o con escalofríos!

LA APLICACIÓN DE AGUA FRÍA

Antes de la aplicación entrar en calor mediante:

- ◉ ejercicio físico,
- ◉ baños de pies o de brazos muy calientes o
- ◉ cualquier otro procedimiento hidroterápico a temperaturas alternas.

LA APLICACIÓN DE AGUA FRÍA

Para favorecer la fase reactiva después del tratamiento hay que evitar la aparición de la sensación de frío:

- haciendo ejercicio físico,
- abrigándose en cama o mediante
- fricciones sobre la piel.

APLICACIÓN DE AGUA FRÍA Y MUY

CALIENTE

- Vasoconstricción inicial
- Mayor afluencia de sangre hacia el interior del cuerpo, especialmente hacia al corazón, tanto más importante cuanto mayor sea la superficie de la piel tratada.

APLICACIONES CALIENTES Y TIBIAS

- Vasodilatación periférica.
 - El mayor flujo de sangre hacia la piel descarga el corazón y los órganos internos.
 - De esta forma, se produce una disminución de la tensión arterial.

Presión hidrostática en baño

- Si el baño es frío se aumenta el efecto de la vasoconstricción → Mayor flujo central.
- Si el baño es caliente modera el efecto de la vasodilatación y compensa en parte el descenso de la presión arterial.
 - ¡Ojo al salir del baño! Por riesgo de desmayo o lipotimia.
- Los estímulos mecánicos (chorros y fricciones) aumentan ligeramente la presión si está baja.

HIDROTERAPIA 4 “T” ESENCIALES

- Temperatura: diferencia respecto a la del cuerpo,
- Tiempo: duración de cada aplicación,
- Tamaño: la extensión de la superficie del cuerpo sobre la que se actúa,
- Tensión: o presión a la que se aplica el agua (chorros)

Aplicación progresiva un principio fundamental

Aumento progresivo de los cuatro factores:

- Primeras sesiones:
 - chorros templados,
 - corta duración,
 - en una sola parte del cuerpo y
 - a baja presión.

Aplicación progresiva

un principio fundamental

- En cada aplicación se intensifican gradualmente hasta el límite de la tolerancia individual.
- A medida que el organismo se va endureciendo, (después de 3 o 4 semanas de aplicar chorros a diario), se toleran bien los chorros calientes o fríos, de larga duración (más de 5 minutos), sobre todo el cuerpo y a presión elevada.
- De esta forma se producen las reacciones fisiológicas más intensas y el mayor efecto salutarífico.

HIDROTERAPIA

- Requiere entrenamiento:
- Evitarlo si:
 - se está cansado
 - Falta tiempo
 - Falta perseverancia.
- Es importante estar relajado para que el sistema neurovegetativo reaccione adecuadamente .

HIDROTERAPIA

- Las personas sanas pueden seguir los tratamientos hidroterápicos teniendo siempre bien en cuenta las precauciones que se mencionan en cada caso.

HIDROTERAPIA

- En enfermos en fase aguda, en problemas de corazón, ancianos y niños muy debilitados, o afecciones graves es necesario que los tratamientos hidroterápicos sean prescritos y supervisados por personal médico con experiencia en este tipo de tratamientos.

La hidroterapia actúa sobre el conjunto del organismo

- *aumenta* la capacidad defensiva y la resistencia al frío,
- *activa* la circulación sanguínea,
- *frena* los procesos inflamatorios,
- *regula* el sistema vegetativo y el sistema hormonal,
- *tonifica* el sistema nervioso.

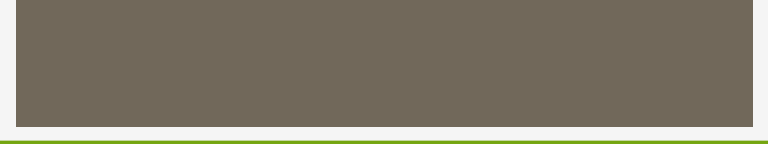
Un remedio sencillo y eficaz

«Tanto si estamos sanos como enfermos, el agua pura es para nosotros una de las mejores bendiciones del cielo. Su adecuada aplicación favorece la salud.

- *Es la bebida que el Creador proveyó para apagar la sed de los animales y de los seres humanos. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a protegernos contra la enfermedad.*
- *Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre.*

Un remedio sencillo y eficaz

- *Un baño frío o simplemente fresco es un excelente tónico.*
- *Los baños calientes abren los poros, y facilitan la eliminación de las impurezas.*
- *Los baños calientes y templados calman los nervios y normalizan la circulación.*



Un remedio sencillo y eficaz

- *Todavía, sin embargo, son muchos los que no han experimentado nunca los beneficiosos efectos del uso adecuado del agua, y los rechazan.*
- *Los tratamientos hidroterápicos no son tan apreciados como deberían ser, pues su correcta aplicación requiere cierto esfuerzo que no todo el mundo está dispuesto a hacer.*
- *Ahora bien, nadie debería disculpar su propia ignorancia o su indiferencia en este asunto.*

Un remedio sencillo y eficaz

- *Hay muchos modos de aplicar el agua para aliviar el dolor y abreviar la enfermedad.*
- *Todos debiéramos tener un conocimiento suficiente de hidroterapia como para poder aplicar sencillos tratamientos caseros.*
- *Los padres, principalmente, deberían saber cuidar a sus familias en tiempos de salud y en tiempos de enfermedad.»*

Ellen G. White. *El ministerio de curación*, pág. 181

A high-speed photograph of a single water droplet just before it impacts a surface of water. The droplet is perfectly spherical and positioned in the center of the frame. Below it, a series of concentric ripples spread outwards across the water's surface. The water is a vibrant, clear blue, and the background is a soft, out-of-focus light blue. The overall composition is clean and minimalist, emphasizing the natural beauty and dynamics of water.

HIDROTERAPIA

TÉCNICAS BÁSICAS

BAÑOS

- Todo el cuerpo o parte de él se sumerge en agua.
- Fríos, templados, calientes, muy calientes, a temperatura progresiva y alternos.

CHORROS

- Fríos, templados, calientes.
- Mayor o menor presión.

LAVADOS O ABLUCIONES

- Totales o parciales.
- Fríos, templados, calientes

VAPOR

- Totales: sauna, favorece la sudoración. Terminar con baño templado.
- Parciales aplicación local, piel sensible poner paño seco.
- Inhalar:
 - Para hidratar mucosidad
 - Para broncodilatar

MEDIADA POR TEJIDOS

- ◉ ENVOLTURAS
- ◉ COMPRESAS
- ◉ FOMENTOS
- ◉ CATAPLASMAS

MEDIADA POR TEJIDOS

Técnica de la triple capa:

- Paño mojado sobre la piel de algodón,
- paño seco intermedio también de algodón
- Paño exterior de lana o franela que cubre a ambos.
- Evitar siempre los tejidos impermeables al agua, porque imposibilitan la transpiración y dan lugar a un desagradable enfriamiento.

ENVOLTURAS

- paños húmedos, calientes o fríos, envolviendo todo el cuerpo o parte de él.

COMPRESAS

- paños húmedos fríos que se aplican localmente, no envuelven y de acción localizada

FOMENTOS

- Variante de las compresas que se aplican a temperatura lo más elevada posible

CATAPLASMAS

- Aplicación directa sobre la piel de diferentes productos como arcilla, plantas medicinales u otros

Envolturas, compresas, fomentos, cataplasmas

- ◉ Estos cuatro tratamientos tienen en general efectos similares.
- ◉ Su aplicación es parecida
- ◉ En algunos casos se escogen en razón de:
 - ◉ el estado del paciente
 - ◉ de las posibilidades y
 - ◉ los medios de que se disponga.

Técnicas de hidroterapia

- Todas ellas pretenden lo mismo:
 - con una acción exterior provocar una reacción que active la circulación y mejore el estado de los órganos internos.
- En realidad muchos tratamientos hidroterápicos pueden ser sustituidos por otros, y en buen número de casos, conviene aplicar más de uno con el mismo propósito.

A close-up photograph of a single water droplet suspended just above a surface of water. The droplet is perfectly spherical and reflects light, creating a bright highlight. Below it, the water surface is disturbed, showing concentric ripples that spread outwards. The background is a soft, out-of-focus blue gradient, suggesting a sky or a large body of water. The overall color palette is dominated by various shades of blue, from light sky blue to deep, vibrant cyan.

HIDROTERAPIA

TÉCNICAS BÁSICAS
EN AFECCIONES RESPIRATORIAS
VÍAS ALTAS

FARINGITIS crónica

Gargarismos:

- Infusión de espliego, lavanda, tomillo o manzanilla, sal marina y jugo de limón/vinagre.

RONQUERA o disfonía

- compresas calientes en el cuello,
- baños de pies muy calientes o a temperaturas alternas, para descongestionar,
- vahos o inhalaciones con esencias balsámicas.

rinitis o catarro nasal

- Favorecer la sudoración a base de sauna y envolturas completas
- Para calmar la irritación de las mucosas y descongestionarlas, instilar en la nariz un cuentagotas o jeringa, una solución de sal marina (dos cucharaditas por litro de agua, lo que aproximadamente equivale a 9 gramos por litro) en una infusión templada de tomillo.

SINUSITIS

- tratamiento físico el mismo que para la RINITIS
- Envoltura de cabeza con agua caliente.

DOLOR de oído (otalgia)

- baños calientes de pies,
- baños de vapor de las orejas,
- Unas gotas de aceite de oliva o de almendras dulces a temperatura templada, aplicadas en el oído, pueden ser efectivas para calmar el dolor.

SORDERA o hipoacusia conducción/percepción

- baño de brazos a temperatura progresiva
- chorros,
- sauna,
- en general todas las medidas que mejoran la irrigación sanguínea de la cabeza y producen una revitalización general del metabolismo.

otitis media

- Baños de pies calientes y a temperaturas alternas. por su efecto descongestionador, resultan apropiados para el tratamiento de las infecciones del oído.
- Cataplasmas calientes (de patata machacada o de linaza).
- Compresas de manzanilla (*Matricaria chamomilla* L.) sobre el oído.
- Baños de vapor de las orejas.
- Vahos: inhalaciones de vapor por la boca y la nariz.

A high-speed photograph of a single water droplet falling into a pool of water. The droplet is suspended in the air, just above the surface, and has just made contact, creating a series of concentric ripples that spread outwards. The water is a vibrant blue color, and the background is a soft, out-of-focus light blue.

HIDROTERAPIA

TÉCNICAS BÁSICAS
EN AFECCIONES RESPIRATORIAS
VÍAS BAJAS

TOS

- Vahos (ver T. 1 pág. 48) de plantas con esencias aromáticas y balsámicas, como las hojas y frutos del eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.), romero (*Rosmarinus officinalis* L.): tomillo (*Thymus vulgaris* L.), etcétera, durante 15 o 20 minutos dos o tres veces por día. Esto fluidificará las secreciones y se eliminarán mejor.
- En caso de bronquitis y otras infecciones respiratorias agudas, son muy útiles los fomentos y compresas sobre el pecho, y la envoltura de tórax, (ver el tratamiento físico de la BRONQUITIS, T. 2 pág. 106).

ASMA

- Baño de medio cuerpo y de brazos caliente cada día o cada dos días.
- Si la circulación sanguínea es buena, seguir con baños completos calientes a temperatura progresiva, añadiendo esencias al agua (extracto de agujas de pino u otras). Finalizar los baños con un chorro frío en la espalda.
- Si no se soportan los tratamientos hidroterápicos, están indicados los climáticos de montaña y los ejercicios respiratorios.
- Los baños se alternan con cataplasmas calientes de harina de mostaza o de linaza sobre el pecho.
- Vahos con esencias balsámicas, como hojas de eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.), agujas de pino (*Pinus pinaster* S.) o bayas de enebro (*Juniperus communis* L.).
- En la crisis aguda, y desde su comienzo, baño de pies caliente (36°C-44°C). Se apreciará una rápida mejoría de la respiración y de la eliminación de mucosidades.

ENFISEMA PULMONAR

- fortalecer la musculatura del cuello, nuca, hombros y abdominal, practicando la **respiración diafragmática**;
- masajes subacuáticos y del tejido conjuntivo para relajar los músculos pectorales y flexibilizar el tórax;
- el ejercicio y los paseos resultan beneficiosos si no provocan fatiga.
- En las enfermedades pulmonares, y en el enfisema en particular, el ejercicio físico resulta beneficioso siempre que no provoque fatiga.

BRONQUITIS CRÓNICA

- sauna, baños completos de vapor; baños de medio cuerpo calientes a temperatura progresiva; seguidos de
- envolturas completas o de tórax, y envolturas y baños de arcilla, hasta la aparición de la transpiración cerca de una fuente de calor;
- fomentos, cataplasmas con harina de mostaza sobre el pecho;
- vahos de esencias de pino (*Pinus pinaster* S.), de eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.) o de mentol;
- masaje del tejido conjuntivo;
- entrenamiento sistemático en la marcha;
- fisioterapia respiratoria, con respiraciones profundas, clapping (sacudidas rítmicas en el tórax con las palmas de las manos huecas) y drenaje postural.
- El calor húmedo aplicado sobre el pecho tiene un efecto muy beneficioso sobre la congestión y facilita la eliminación de mucosidades y la expectoración.
- **Ejercicios respiratorios**, con los que se favorece la expectoración y la limpieza bronquial.
- Aplicaciones de **hidroterapia**, como las envolturas y fomentos sobre el tórax.

NEUMONÍA (PULMONÍA)

- Lavados de tronco o completos añadiendo vinagre al agua;
- enemas con manzanilla (*Matricaria chamomilla* L.) contra el estreñimiento;
- vahos de esencias balsámicas (ver las indicadas en ASMA, ver T. 2 pág. 103);
- envolturas de tórax calientes (frías en caso de fiebre alta);

CÁNCER BRONCOPULMONAR (CÁNCER DE PULMÓN)

- Activar los medios de defensa del organismo cuando el estado del enfermo lo permita mediante:
 - lavados,
 - chorros,
 - baños calientes,
 - bolsas de flores de heno,
 - fomentos sobre la zona del hígado,
 - envolturas de riñones.

- Practicar con regularidad la CURA DE FORTALECIMIENTO (ver T. 1 págs. 311-317).
- Aplicar el PROGRAMA DE SALUD (ver T.1 pág. 318).
- CURA DEPURATIVA (Ver T. 1 pág. 300).



El cuento
de las
princesas
delicadas



Y ESOS DOS,
¿QUIÉNES SON?

LOS PADRES
DE LA
GUARDA.

Cura de fortalecimiento de Kneipp

Programa diario

En este cuadro se expone el desarrollo de una jornada de aplicación de la cura de fortalecimiento de Kneipp. Este programa seguramente puede ser variado por indicación del médico o fisioterapeuta, para adaptarlo a las necesidades y posibilidades de cada persona.

Hora*	Actividad
07:00	<p>PRIMER TRATAMIENTO**</p> <p>Se inicia con lavados (ver T. 1 pág. 55). Después de los lavados se viene a la cama cubierto con una manta húmeda y atada para favorecer la evaporación. Además de los lavados, puede realizarse también una envoltura global de fricciones o lavados. Sin embargo, las personas con problemas de circulación o con la cura por agua fría, deben ser tratados por una marcha desahogada de la noche anterior.</p>
08:00	<p>BAÑOS DE AIRE</p> <p>Antes del desayuno se toma un baño de aire (ver T. 1 pág. 104). En la habitación, asegurándose de ventilar el baño. Al finalizar el baño de aire se realizan unas fricciones o un masaje (ver T. 1 pág. 177) –ambos con una crema o aceite adecuados–, o bien un masaje con pedicil ácidos (ver T. 1 pág. 183).</p> <p>El baño de aire puede complementarse con ganchales respiratorios, ejercicios de respiración o un programa adecuado de ejercicio físico recomendado por el médico.</p>
08:30	DESAYUNO
10:30	<p>TRATAMIENTO PRINCIPAL**</p> <p>Habitualmente consiste en baños (ver T. 1 pág. 52) o chorros (ver T. 1 pág. 54), y debe ser adaptado a las necesidades y capacidad de cada persona.</p>
11:30	EJERCICIO SUAVE (PASEO) O REPOSO EN CAMA
12:30	REPOSO ANTES DEL ALMUERZO
13:00	ALMUERZO (comida de mediodía)
14:00	<p>REPOSO</p> <p>Durante una hora se reposa, realizando en ciertos casos ejercicios de relajación, o una envoltura abdominal (ver T. 1 pág. 77).</p>



16:00

TRATAMIENTO**

Baños de aire, baños de lavados (ver T. 1 pág. 52), o baños sobre los brazos (ver T. 1 pág. 56) o sobre el agua (ver T. 1 pág. 107), por ejemplo.

Después de este tratamiento respirarse, se puede realizar algún tipo de ejercicio o paseo suave. En algunos casos es preferible reposar en lugar del ejercicio suave.

19:00

CENA

Debido de ser ligero y tomarlo unas 6 horas antes de acostarse.

20:00

PASEO Y TRATAMIENTO COMPLEMENTARIO

El tratamiento complementario se aplica, por indicación facultativa, en los casos en que se padezca un trastorno o enfermedad que lo requiera, o cuando lo aconseje el estado general.

22:00

ACOSTARSE

Ir a dormir temprano y, si es posible, realizando ejercicios de relajación en la misma cama.

* Los horarios son meramente indicativos y se pueden adaptar a los costumbres de cada país o región. Recuerde que las 24:00 h corresponden a las 01:00 del día siguiente (14:00 a las 02:00 h, y así sucesivamente).

** Ver los diversos tratamientos que se pueden aplicar en el "Índice de tratamientos" (ver T. 1 pág. 8).

Modelo de dieta líquida depurativa

Se debe limitar estrictamente el aporte energético a 800-1.200 kcal (3.326-5.000 kJ), como máximo.



PRIMER DÍA

Al levantarse

- un vaso con el jugo de un limón diluido en agua caliente y endulzado con un poquito de miel,
- un vaso de infusión de malva (*Malva sylvestris* L.) o de escaramujo (*Rosa canina* L.).

A media mañana

- un tazón de caldo depurativo (ver T. I pág. 304). En caso de debilitamiento general o de afectación renal, se toma diluido a partes iguales con agua.

A mediodía

- un vaso de jugo de manzana o de grosella negra (*Ribes nigrum* L.)

A media tarde

- un tazón de caldo depurativo (ver T. I pág. 304)

Antes de acostarse

- un vaso de infusión de malva (*Malva sylvestris* L.) o de escaramujo (*Rosa canina* L.) con una cucharadita de jugo de limón.

SEGUNDO DÍA

Al levantarse

- un vaso de infusión de malva o de escaramujo, o bien un vaso de jugo de limón diluido en agua caliente y endulzado con un poquito de miel

A media mañana

- un vaso de jugo de naranja o de pomelo.

A mediodía

- un vaso de jugo de zanahoria o de tomates bien maduros, o bien un vaso de jugo de zanahoria, tomate y espinacas a partes iguales

A media tarde

- un tazón de caldo depurativo.

Antes de acostarse

- un vaso de jugo de grosella negra, frambuesas, zarzamora (*Rubus fruticosus* L.), uva espina (*Ribes uva-ursi* L.), fresas o de uva (siempre recién exprimido). Si resulta dulce se le añade una cucharadita de jugo de limón, y si resulta ácido una de miel.

TERCER AL SÉPTIMO DÍA

- Igual que el segundo día.

* * *

La prolongación de esta cura depurativa debe hacerse siempre bajo control médico.



Modelo de dieta cruda depurativa

Desayuno (todos los días)

- **muesli** con leche vegetal (de soja, almendras o chufa).
- **fruta** del tiempo fresca y bien madura (hay que variarla cada día).
- **infusión** de plantas medicinales (algunas de las indicadas en la cura depurativa, ver T. I pág. 300), que se puede endulzar con una cucharadita de miel.

Almuerzo (comida de mediodía)

PRIMER DÍA

- **ensalada variada** (lechuga, escarola, tomate, apio, zanahoria, cebolla, etc.).

SEGUNDO DÍA

- **ensalada de chucrut** (col fermentada) con remolacha rallada y escarola.

TERCER DÍA

- **remolacha y zanahoria rallada** con tomate (se puede aliñar con limón).

CUARTO DÍA

- **ensalada** de pepinos, zanahorias, lechuga y escarola.

QUINTO DÍA

- **ensalada** de col, coliflor tierna y tomate.

SEXTO DÍA

- **ensalada** de apio, col, escarola o lechuga y pepino.

SÉPTIMO DÍA

- **ensalada** de cebolla, rábanos tiernos, apio y remolacha rallada.

Todos los almuerzos se acompañarán de frutos secos en pequeña cantidad (nueces, almendras, avellanas...) y fruta (cuando la ensalada incluya lechuga o escarola en abundancia se debe tomar únicamente manzana).

Cena (todos los días)

- **fruta fresca** y **frutos secos oleaginosos** (nueces, avellanas, almendras...).
- **infusión**.

El caldo depurativo



Preparación

Se toman:

- 250 g de cebollas,
- 250 g de hojas de lechuga bien verdes,
- 250 g de zanahorias,
- tres o cuatro dientes de ajo sin pelar, ligeramente aplastados,
- 100 g de hojas de verduras del tiempo,
- una o dos manzanas agri dulces con piel.

Se cortan todos los ingredientes, excepto los ajos, en trozos **pequeños**. Se deja **hervir** en **dos litros** de agua hasta que esta se reduce a la **mitad** (en caso de emplear olla exprés con poco más de un litro de

agua es suficiente). Si se desea se puede aliñar con una o dos cucharadas de aceite y una pizca de sal marina.

El caldo depurativo también se puede preparar en crudo con:

- 150 g de hojas de lechuga bien verdes,
- dos manzanas agri dulces con piel,
- dos o tres zanahorias medianas,
- media remolacha mediana,
- tres o cuatro rábanos sin pelar incluidas las hojas,
- media cebolla mediana,
- apio a gusto (mínimo 100 g).

El jugo de todos los ingredientes se obtiene mediante una licuadora eléctrica.

Se puede aliñar con un poco de aceite y una pizca de sal marina. Aunque no es imprescindible se le puede añadir a cada tazón el jugo de **un limón**. Se puede templar, pero hay que evitar que llegue a hervir.

Ver también "Caldo depurativo alcalinizante" (T. 2 pág. 218).

Programa de salud

Consejos sencillos y prácticos aplicables a sanos y enfermos, que constituyen el fundamento de un nuevo estilo de vida saludable.

1



1 Dormir cada día lo suficiente (entre 7 y 8 horas), en una habitación ventilada con la ventana abierta.

Al despertar, hay que tomar uno o dos vasos de agua (no fría), hacer diez respiraciones profundas y finalmente aplicarse una fricción o un lavado con agua fría (ver T. 1 pág. 30). >

El desayuno tiene que ser natural, abundante y bien masticado, a base de cereales, frutas frescas y frutos secos (nueces, avellanas, almendras...).

3



Cada día debemos incluir en nuestro menú una ensalada y consumir cinco piezas o raciones de fruta. La base de nuestra alimentación ha de ser la fruta, los cereales, las verduras y hortalizas, las legumbres y los frutos secos, preparado todo ello de la forma más sencilla posible. Hay que evitar las grasas de origen animal.

2



4



5



5 Conviene ayunar un día a la semana o tomar solo fruta y por tasteo (destinado).

Es necesario hacer cada día como mínimo 30 minutos de ejercicio físico, preferiblemente marcha o caminata. Y lo ideal es practicar, además, la horticultura o la jardinería, al menos tres veces por semana, o bien un deporte adecuado a la construcción física y edad de cada cual. >

7



Hay que cenar muy poco y a menos dos horas antes de acostarse.

6



Para conseguir un reposo placentero hay que tomar un baño de asiento (ver T. 1 pág. 44) o de pies (frío o caliente o a temperatura ambiente, ver T. 1 pág. 36, 37, 38), antes de acostarse.

8



9



Es preciso abstenerse por completo de todo tipo de drogas adictivas ya sean legales como las bebidas alcohólicas, el tabaco, el café y el mate, o bien ilegales como el cannabis, la cocaína, las anfetaminas y los opiáceos.



HIDROTER APIA

PRÁCTICAS
HOJA DE RUTA

PUNTO 1

- Lavados nasales
- Gargarismos

PUNTO 2

- Sauna

PUNTO 3

- Baños de vapor de las orejas.
- Vahos respiratorios

PUNTO 4

Baños de pies:

- calientes,
- muy calientes
- a temperaturas alternas,
- a temperatura progresiva

PUNTO 5

Baños de brazos

- calientes,
- muy calientes
- a temperaturas alternas,
- a temperatura progresiva

PUNTO 6

- Envolturas calientes en el cuello.
- Fomentos de manzanilla sobre el oído.
- Compresas faciales

PUNTO 7

- Envoltura de cabeza con agua caliente
- envolturas de tórax calientes

PUNTO 8

- envolturas completas calientes
- envolturas de tórax calientes
- fomentos sobre el tórax

PUNTO 9

- Envolturas frías de tronco
- Envolturas frías completas

PUNTO 10

- Lavados de tronco
- Lavados completos