

BENEFICIOS DE LA HIDROTERAPIA

- Activa la circulación sanguínea.
- Estimula el sistema inmunitario.
- Aporta un gran alivio muscular.
- Apacigua del estrés, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo.
- Favorece la relajación mental.
- Refuerza el tono muscular.
- Mejora el rango de movimiento corporal.
- Disminuye notablemente las contracturas musculares.
- Contribuye a una correcta respiración.



Somos un ministerio que tiene como fin llevar el evangelio de Cristo de una forma integral a otras personas. Es por esta razón que compartimos mensajes de salud, ya que es la voluntad de nuestro Padre que nuestra salud prospere, así como prospera nuestra alma como dice 3 Juan 1:2

Para recibir más material como este o libros, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Bendiciones!

CONTÁCTANOS

Sarchí, Alajuela
Tel: +(506) 6224-6420

contacto@ministeriodiakonos.com
www.ministeriodiakonos.com

Costa Rica

ELABORADO POR:



SÍGUENOS EN



¿HAS OIDO?



HIDROTERAPIA UN REMEDIO ASOMBROSO

www.ministeriodiakonos.com



EL EMPLEO DEL AGUA COMO AGENTE CURATIVO

Ya sea que estemos sanos o enfermos el agua pura es el elemento que más beneficios nos puede proporcionar. Si la empleamos debidamente fortalece la salud, tanto física como mental. Es la bebida que el creador proveyó para las personas y los animales. Además, fortalece el organismo humano contra las enfermedades. Por lo tanto, deberíamos bañarnos con frecuencia y beber abundante agua pura.

Nota: Recordemos que el agua hay que beberla siempre a temperatura natural. Si es demasiado fría perjudica la garganta el estómago y demás órganos. El agua caliente es debilitante, y solo debiera beberse con moderación en casos de cura.

TRATAMIENTOS CON EL AGUA



Agua caliente



Agua fría con cubitos de hielo

BAÑO ALTERNADO: CALIENTE Y FRÍO.

Este tratamiento es para personas de constitución débil, que tengan mala circulación de la sangre y como consecuencia las manos y pies siempre fríos. Puede realizarse en las mañanas y en la noche antes de dormir. Esto consiste en tomar una ducha caliente y cuando el cuerpo ya haya entrado en calor, terminar con una fricción fría rápida para cerrar los poros y estimular el sistema nervios.

PEDILUVIO

Es para personas que tienen los pies siempre fríos y no tiene fuerzas u oportunidad para salir a dar caminatas; está indicado también cuando hay dolor de cabeza, insomnio, nervios y trastornos de la menstruación.

Para hacer estos baños es necesario disponer de 2 recipientes, uno con agua fría y otro con agua caliente, se introducen los pies primero en el agua caliente que debe estar a unos 38 o 40 grados (lentamente sin quemarse) durante 5 minutos, luego se ponen los pies en el agua fría 5 segundos. Se debe repetir 4 veces, concluyendo con agua fría. Luego secarse los pies frotándoles bien, después abrigarse y calzarse.

¿CUANTA AGUA DEBEMOS TOMAR?

Por muchos años, aún dentro de los centros educativos, nos enseñaron que la cantidad de agua correcta que se debe de tomar era de 8 vasos al día. Pero con forme ha aumentado el estudio del comportamiento del cuerpo humano incentivado por Dios para que nuestro cuerpo funcione correctamente, se ha llegado a una formula mucho más certera para que logremos saber cuanto agua debemos tomar, la cual te la pasamos a contar a continuación:

Debido a que cada kilo de masa corporal necesita 35 ml para hidratarse, debemos multiplicar nuestro peso corporal por 35 ml y así obtendremos la cantidad de mililitros que debemos tomar.

Ejemplo: $90\text{kg} \times 35\text{ml} = 3150\text{ml}$
 $3150\text{ml} / 1000\text{ml} = 3.1$ Litros de agua al día



PEDILUVIO