

IDROTERAPIA NELLA PRATICA QUOTIDIANA

L'idroterapia è la disciplina che studia come utilizzare l'acqua per la cura dei disturbi minori o piccoli incidenti in virtù delle reazioni di tipo "meccanico" (pressione e calore) che provoca sul corpo: stimoli termici (freddo o caldo), meccanici (maggiore o minore pressione o attrito sulla pelle) e chimici (rimedi naturali che possono essere aggiunti all'acqua). A parte le acque termali che come ho spiegato sono ricche di sali minerali farmacologicamente attivi, anche l'acqua comune ha specifiche virtù terapeutiche ed è una "medicina" alla portata di tutti. In primo luogo, come abbiamo già visto, bisogna bere la giusta quantità d'acqua per garantire costantemente un buon equilibrio idrico nell'organismo, che serve per stare in salute e che aiuta anche a dimagrire. L'acqua ci cura non solo come bevanda, ma anche come liquido prezioso per applicazioni esterne, grazie alle sue incredibili proprietà fisiche.

Infiammazioni delle prime vie respiratorie e tosse: l'irritazione dei bronchi e delle prime vie aeree si lenisce con l'uso del vapore con i suffumigi e con una buona umidificazione degli ambienti in cui si soggiorna. Serve a fluidificare il catarro e a



ridurre l'irritazione e l'arrossamento. L'acqua per suffumigio o inalazione diretta è un rimedio efficace nel combattere la congestione e le infezioni del tratto respiratorio superiore; in aggiunta si somministrano: estratto di *Echinacea* che aiuta le difese dell'organismo, il *Marrubio* che favorisce la fluidità delle secrezioni bronchiali, l'*Erisimo* che ha azione emolliente e lenitiva sulle mucose delle vie aeree superiori e l'olio essenziale di *cannella*

che esercita una potente azione antibatterica ad ampio spettro ed è utile in caso di tosse e raffreddore. Versa 50-100 gocce di *F8 fragar* che contiene tutti questi fitoterapici nell'acqua del suffumigio e copri la testa con un asciugamano per non disperdere il vapore per almeno 20 minuti, oppure versa direttamente i fitoterapici nell'acqua del bagno caldo dopo che ti sei immerso infine, versa 20 gocce di *F8* nell'ampolla della macchina per aerosol con 1 cucchiaino di acqua del rubinetto e fai un aerosol per almeno 20 minuti: questa tecnica ha un'azione sfiammante e decongestionante delle mucose irritate, libera dal muco e permette di respirare meglio: in caso di *mal di gola* aggiungi 50 gocce di *F8* con $\frac{1}{2}$ bicchiere d'acqua fresca come gargarismo: darà un sollievo immediato.

Ansia e nervosismo: i bagni tiepidi e caldi hanno un effetto calmante difatti, il bagno caldo libera le endorfina che sono gli ormoni del benessere; oltre a questo, l'acqua calda permette di dilatare i vasi sanguigni dei muscoli che così si rilassano alleviando le tensioni che si sono accumulate durante la giornata; è consigliabile farlo di sera prima di coricarsi aggiungendo erbe con proprietà rilassanti, come la

Ballota che favorisce il rilassamento e il benessere mentale; l'*Escolzia* che favorisce il sonno in caso di stress e il *Meliloto* che aiuta la funzionalità del microcircolo e la *Nepeta* ad azione rilassante in caso di stress favorendo il benessere mentale; sono piante contenute nel *F3 fragar*; il consiglio è di versarne 50-100 gocce nel bagno caldo o meglio ancora se miscelate in un cucchiaino di miele e sale grosso; con questa miscela si frizionano i polsi e le spalle prima di immergersi nell'acqua calda.

Disturbi gastrointestinali: in caso di diarree l'acqua è fondamentale per reidratare evitando una situazione di prostrazione legata alla disidratazione. **Stitichezza:** se la stitichezza dipende dall'intestino pigro, puoi aggiungere un estratto idroalcolico di *finocchio*, *anice*, *coriandolo* e *rosmarino* (F10 *Fragar*) nell'acqua calda della vasca. Il Finocchio aiuta la funzione digestiva, la regolare motilità gastrointestinale, l'eliminazione dei gas e aiuta il drenaggio dei liquidi corporei. L'Anice favorisce la funzione digestiva ed eliminazione dei gas intestinali.

Il Coriandolo aiuta la regolare motilità gastrointestinale e il metabolismo dei carboidrati. Il Rosmarino favorisce la funzione epatica. Per tutti i disturbi gastrointestinali sarebbe utile preparare il *semicupio*, cioè il bagno seduti in vasca con l'acqua che arriva all'altezza del bacino, lasciando asciutto il tronco aggiungendo 100 gocce di *F10* e restare in acqua molto calda per 20 minuti.

Febbre: un'applicazione valida in caso di febbre oltre i 39 gradi, è la pezza fredda per abbassare la temperatura. La somministrazione di acqua per via orale poi favorisce lo sfebbramento e previene la disidratazione.

Ferite: una lacerazione della pelle va lavata abbondantemente con acqua. Se si applica ghiaccio si favorisce un'azione anestetizzante locale che calma il dolore e blocca il sanguinamento.

Edemi e stasi linfatiche: che si tratti tessuti molli come le palpebre o le caviglie, una compressa di acqua fredda o l'immersione della parte in acqua fredda spesso risolve il problema.

Infezioni delle vie urinarie: quando germi o batteri infettano la vescica o l'uretra, se il disturbo è nella fase iniziale, può essere risolto grazie all'assunzione abbondante di acqua, che attraverso la diuresi "lava" le vie urinarie.

Irritazioni della pelle: per calmare l'irritazione provocata da eczemi, herpes, orticaria, foruncoli, per disinfettare la pelle e dare il via all'azione disinfiammante, la prima operazione da compiere è quella di bagnare abbondantemente la parte con acqua, eventualmente addizionata di sale.

Scottature: in caso di scottatura far scorrere subito sulla pelle dell'acqua fredda per qualche minuto; riduce il dolore e i danni alla cute.



Effetti della temperatura sul corpo

L'acqua è un "conduttore" per eccellenza: serve anche a veicolare nel corpo i principi attivi contenuti nei rimedi fitoterapici. Quando si applica dell'acqua fredda sulla superficie cutanea si produce una contrazione quasi istantanea dei vasi sanguigni cutanei; al contrario con l'applicazione dell'acqua calda si verifica una vasodilatazione che provoca un aumento del flusso sanguigno e della temperatura della pelle. Le applicazioni ripetute di acqua fredda fanno abbassare la temperatura interna dell'organismo, e sono utili perché generalmente la temperatura si alza quando è in atto una malattia, un'infezione o un'infiammazione.

La stimolazione termica data dall'acqua è tanto maggiore quanto più la temperatura è lontana da quella corporea normale, che però varia da soggetto a soggetto e in base alla particolare situazione e all'ambiente in cui si trova. Difatti l'acqua fredda restringe i vasi sanguigni, che poi si dilatano; l'acqua calda invece dilata i pori e fa rilassare muscoli e tessuti.

Gli stimoli termici si possono combinare con quelli meccanici come frizioni, docce, spazzolature, massaggi per ottenere reazioni corporee ancora più efficaci nel curare alcuni tipi di disturbi.



Per esempio le applicazioni di acqua fredda eseguite frizionando con un tessuto ruvido come il guanto di crine o una spazzola riescono a diminuire la sensazione di freddo e a migliorare la circolazione.

Se si aggiungono oli essenziali, una parte di essi penetra attraverso i pori e raggiunge gli organi interni attraverso il sangue, attivando su di essi le proprie proprietà curative. Il bagno caldo non deve durare a lungo e, una volta terminato il bagno caldo ci si deve avvolgere in un telo per fare reazione allo stimolo termico.

L'immersione in acqua provoca inoltre un aumento della pressione esercitata sul corpo dal liquido. La pressione s'intensifica con il crescere della profondità dell'immersione. Per questo allo scopo di riattivare la circolazione delle gambe è utile immergerle in acqua fino all'inguine allo scopo di favorire il reflusso venoso, cioè il ritorno del sangue al cuore. L'acqua fredda provoca una reazione più attiva dell'organismo, che come risposta aumenta l'afflusso di calore e di sangue, non solo verso la pelle, ma verso gli organi interni, il sistema simpatico e l'apparato digerente favorendo il metabolismo in generale.

Effetto terapeutico dei bagni in acqua calda e fredda

Le alte temperature che si producono con l'effetto termico dell'acqua provocano la sudorazione che è uno degli effetti più importanti e benefici per ottenere una disintossicazione.

Molti degli effetti benefici prodotti dal bagno in una vasca d'acqua calda sono legati all'intensa sudorazione che esso provoca successivamente e che serve ad eliminare le tossine. Invece l'applicazione di acqua fredda provoca due reazioni: dapprima i vasi sanguigni si restringono (vasocostrizione) e si ha pallore, pelle d'oca, sensazione di freddo; poi i vasi si dilatano con aumento del flusso sanguigno, sensazione di calore, rossore, pizzicore e senso di benessere, con aumento del flusso sanguigno e di conseguenza del calore.

L'applicazione di acqua calda o fredda su determinate parti del corpo serve per curare particolari disturbi che colpiscono queste parti, ma anche per stimolare effetti benefici generali su tutto il corpo. I bagni possono essere fatti a diverse temperature con effetti differenti: il bagno *freddo* si realizza con temperature che vanno dai 15° ai 28° C; questa temperatura serve per *stimolare il metabolismo, diminuire l'eccitabilità muscolare, rassodare la pelle, rafforzare il sistema immunitario*.

È consigliata però solo alle persone che godono di buona salute e che non soffrono di disturbi cardiaci o circolatori, perché il freddo può affaticare il cuore. Il bagno freddo deve durare poco tempo (alle temperature più basse anche solo pochi secondi) e non vanno fatti negli orari più vicini ai pasti: da mezzora prima fino a due ore dopo. Bagno *tiepido* si realizza con temperature che vanno dai 29° ai 37° C; questa temperatura non provoca particolari reazioni del corpo, perché è molto simile a quella naturale dell'organismo.

L'acqua tiepida è indicata soprattutto per i bagni con l'aggiunta di rimedi fitoterapici e oli essenziali, perché permette di stare gradevolmente immersi nella vasca per un periodo prolungato, lasciando che i principi curativi possano svolgere il loro effetto.



Il bagno in acqua tiepida può durare dai quindici minuti fino al massimo di un'ora. Il bagno *caldo* si realizza con temperature che vanno dai 38° ai 41°C; tali temperature *stimolano la pelle ad espellere tossine, favorendo così la funzione disintossicante*. Il calore è utile anche per combattere la *stanchezza, i dolori muscolari e articolari*. Si impiega anche per dolori di *sciatica* e

reumatismi articolari, oltre che contro *disturbi reumatici in genere*. Il bagno caldo ha proprietà *calmanti* e rilassanti e serve a *potenziare il sistema immunitario* e a curare *infiammazioni*. Aiutano a eliminare l'acqua in eccesso, migliorando l'attività cardiocircolatoria. Inoltre le temperature elevate rendono più elastici i tessuti connettivi e la muscolatura. È consigliato alla fine della giornata, in modo che subito dopo il bagno la persona possa coricarsi e dormire. Serve dunque in caso di *tensione nervosa e insonnia*.

I bagni in acqua calda possono durare da 5 a 15 minuti, in base alla temperatura. A fine bagno sono consigliabili docce fredde o spugnature fredde. I *pediluvi a temperatura alterna*: sono utili per combattere i problemi di circolazione: si usano due secchi, con acqua a diverse temperature. Il primo contiene acqua a 38-40 °C; i piedi si immergono fino a metà polpaccio per 5- 10 minuti. Il secondo contiene acqua a meno di 20°C, e i piedi restano immersi solo 10-20 secondi. Si parte con l'acqua calda e si ripete il bagno nei due secchi per due o tre volte, finendo con l'acqua fredda. Questi bagni servono in caso di *cefalea, agitazione nervosa e insonnia*. Sono utili anche per alleviare la sensazione di stanchezza e di gonfiore ai piedi e alle gambe dopo una giornata impegnativa soprattutto se aggiungi all'acqua della vasca 2 gocce di olio di *menta piperita*, insieme a 4 di *eucalipto* e 4 di *rosmarino* oppure con semplice bicarbonato o sale marino integrale.

Il semicupio è un particolare tipo di bagno che prevede che solo la parte inferiore del corpo rimanga immersa nell'acqua. Serve per i disturbi che possono colpire la parte inferiore del corpo (dalla vita in giù), come *sindrome premestruale* o *mestruazioni dolorose*. Il semicupio si prepara semplicemente riempiendo la vasca da bagno in modo tale da rimanere immersi nell'acqua solo fino alla vita. L'importante è che resti nell'acqua il bacino, mentre il tronco rimane all'asciutto.

Anche nell'acqua del semicupio si possono aggiungere estratti fitoterapici come l'*Agnocasto* e l'*Achillea* che aiutano a contrastare i disturbi del ciclo mestruale ed il *Migliarino* che favorisce il drenaggio dei liquidi corporei e la funzionalità delle vie urinarie (F4 Fragar).



Molto efficaci sono i bagni con i sali minerali come il *sale di Cervia* o dell'*Imalaia* o il *sale Inglese di Epsom*; si tratta di composti ricchi di minerali come lo zolfo e il magnesio che e si utilizzano per contrastare tensioni muscolari, edemi e crampi muscolari: si mescola all'olio di mandorle ed agli estratti di piante medicinali fino ad ottenere un composto denso che si applica direttamente

sulla pelle strofinandola vigorosamente dopodiché ci si immerge nel bagno caldo per almeno 10 minuti.

I bagni con la *farina d'avena* o la *farina di semi di lino* sono utili per gli arrossamenti e le irritazioni della pelle: difatti contrastano le infiammazioni, arrossamenti e patologie dermatologiche. I bagni con *argilla* vengono usati nelle terme per combattere i reumatismi, le malattie della pelle, e altri disturbi. Si possono fare anche in casa, utilizzando i preparati in vendita. I bagni a base di argilla sono molto utili per depurare l'organismo. L'effetto salutare è dovuto alla capacità dell'argilla di assorbire le tossine e di espellerle.

Artrosi e reumatismi: nel caso di dolori alle articolazioni e di reumatismi, i bagni sono tra i rimedi naturali più indicati. Nell'acqua della vasca (che deve essere tiepida al momento dell'immersione) puoi versare sale di Epsom oppure sale marino integrale miscelato con estratti d'erbe specifici come la *betulla*, il *salice* o la *spirea* (F2 Fragar): oppure aggiungi 50 gocce di F2 direttamente nell'acqua calda dopo che ti sei immerso. Gli oli essenziali più adatti per combattere l'artrosi sono: la *salvia*, *rosmarino*, *ginepro* e la *lavanda*. Aggiungi 3-5 gocce per tipo nell'acqua calda dopo che ti sei immerso.

Eczemi e infiammazioni della pelle: in tutti i casi di infiammazioni del tessuto cutaneo, come ad esempio anche le dermatiti, si può fare ricorso all'*amido di mais*. Aggiungi all'acqua tiepida della vasca l'amido: ha un effetto disinfiammante e rinfrescante. Si rimane immersi nell'acqua per circa venti minuti. Un altro rimedio consigliabile è la *farina d'avena*, particolarmente adatta contro gli eczemi. Versa la farina d'avena in una calza di cotone bianco e immergila nella vasca.

Utilissimi sono gli estratti di piante specifici a livello cutaneo da aggiungere all'acqua del bagno come gli estratti di *Viola* che favorisce la depurazione dell'organismo (benessere della pelle) di *Agrimonia*, *liquirizia*, *elicriso*, *Piantaggine* che hanno azione emolliente e lenitiva sulla pelle e mucose (F7 Fragar) se ne aggiungono 50 gocce direttamente nell'acqua del bagno possono essere utili in caso di scottature da sole eczemi, psoriasi e dermatiti.

Micosi e candidosi: se la micosi ha colpito i piedi si esegue un pediluvio caldo con aggiunta di *tea tree oil*. In questo caso è ancora più opportuno mescolare quattro gocce dell'olio essenziale a un cucchiaino di sale grosso marino integrale prima di scioglierle nell'acqua calda per il pediluvio. Nella cura delle candidosi vaginali si consiglia F8 Fragar 50-100 gocce direttamente nell'acqua tiepida della vasca ripetendo il semicupio due volte al giorno fino a quando i sintomi scompaiono.



Molto utili sono le *Frizioni*; usare del materiale ruvido per frizionare la pelle è un gesto di grande utilità per vari problemi: basta avere a disposizione una spugna ruvida o una spazzola naturale a setola fine. La frizione si applica sulla pelle asciutta.

Meglio partire dalla pianta dei piedi e spazzolare con gesti ampi e circolari, sempre in direzione del cuore. Non bisogna spazzolare la zona dei genitali, i capezzoli e il viso. In genere si utilizza il sale; ci si siede direttamente nella vasca e con una manciata di sale friziona il corpo con gesti ampi a partire dalle gambe.

Sfrega prima gli arti, poi la schiena e il petto. Una volta terminata la frizione risciacqua il corpo con una doccia. Quindi asciugati energicamente e coricati al più presto nel letto, perché presto inizierà la sudorazione e proverai un senso di sonnolenza.

Infine va fatto un cenno sull'uso del *ghiaccio*; il ghiaccio rappresenta un ottimo strumento di cura contro diversi disturbi; viene usato soprattutto per la sua proprietà anestetica data dal fatto che la bassa temperatura inibisce temporaneamente la trasmissione dello stimolo doloroso al cervello producendo un effetto analgesico; difatti il ghiaccio aiuta a diminuire la percezione del dolore perché ha un effetto analgesico; permette una sorta di anestesia locale rapida ma temporanea perché inibisce le trasmissioni nervose delle sensazioni di dolore a livello della pelle.

Il ghiaccio provoca anche un restringimento dei capillari sanguigni e quindi riduce o previene il gonfiore dovuto all'uscita di sangue nei tessuti a causa di traumi. In virtù di queste proprietà, con il ghiaccio si possono trattare vari disturbi che riguardano muscoli, tendini o articolazioni.

Ma il ghiaccio è efficace anche come rimedio per problemi dermatologici e in generale come antidolorifico. Si possono usare cubetti di ghiaccio racchiusi in un sacchetto di plastica o direttamente nell'acqua fredda della vasca nei disturbi agli arti inferiori.

Naturalmente si deve evitare l'applicazione del ghiaccio quando vi sono ferite aperte o vesciche cutanee. Il ghiaccio è utile anche per ridurre infiammazioni e gonfiori sul viso. Avvolgi dei cubetti di ghiaccio in un tovagliolo e applicalo sul viso per alleviare i rossori e i rigonfiamenti provocati dai brufoli o punture d'insetto o lividi e i dolori provocati da ascessi dentali o herpes o afte e in caso di emorroidi o disturbi da vene varicose.

Il ghiaccio può essere usato efficacemente come rimedio per la cura dell'antiestetica cellulite in virtù della sua proprietà di restringere i capillari venosi dilatati nelle situazioni di stasi linfatiche tipiche delle celluliti. Difatti in tali situazioni si può intervenire in modo efficace per ognuno di essi usando



bagni col sale di cervia (2-5 cucchiari rasi) con estratto di fucus vesiculosus (C5 Fragar). Per un'azione efficace consiglio di frizionare con ghiaccio la parte da trattare (in genere esterno coscia) dopodiché immergersi in acqua calda per 15 minuti,

meglio la sera prima di coricarsi. Nell'acqua del bagno si aggiungono estratti di fucus (C5 Fragar) che innalzano il metabolismo a livello locale, estratti (F7 Fragar) di Ginkgo che aiuta la circolazione del sangue, Amamelide, che supporta la circolazione venosa e Cipresso che favorisce il microcircolo; gli estratti di (C8 Fragar) Ononide, Betulla, Asparago, Pilosella e Graminia favoriscono il drenaggio dei liquidi corporei. Questi estratti sono contenuti in alte concentrazioni nel C5, C7 e C8 della Fragar: consiglio di sciogliere 2 capsule per ciascun rimedio direttamente nell'acqua del bagno.

Mettendo nell'acqua del bagno queste sostanze naturali, si avrà un'efficace azione drenante e riattivante, facilitando gli scambi metabolici del tessuto adiposo: si possono ottenere così buoni risultati non solo dal punto di vista estetico anche nella vasca di casa, soprattutto quando i trattamenti si eseguono con regolarità almeno 3 volte a settimana.