



KĄPIEL PEREŁKOWA

DZIAŁANIE KĄPIELI PEREŁKOWEJ

Kąpiel w wannie w zwykłej wodzie połączona z delikatnym masażem pęcherzykami powietrza. Powoduje rozluźnienie ciała oraz daje uczucie odprężenia, działa kojąco i lekko nasennie. Efekt zdrowotny działania kąpeli perełkowej to: delikatne pobudzenie serca i obiegu krwi, polepszenie ukrwienia skóry, powiększenie wydolności organizmu, poprawa samopoczucia u dzieci i dorosłych, rozluźnienie mięśni, ujędrnienie skóry i tkanki, odprężenie i uspokojenie systemu nerwowego. Temperatura wody ma istotne znaczenie w wodolecznictwie:

- **woda zimna** (8-20°C) Działanie: w I fazie – obniżenie temperatury powierzchniowej, zwężenie naczyń krwionośnych i limfatycznych, podwyższenie ciśnienia tętniczego i żylnego. W II fazie działanie przeciwne
- **woda chłodna** (21-27°C) Działanie: jak wody zimnej tylko nieco słabsze
- **woda letnia** (28-33°C) Działanie: rozluźniająca, odprężająca, nasenna, przeciwbólowa
- **woda ciepła** (34-37°C) Działanie: rozszerzająca naczynia, obniżająca ciśnienie, przeciwbólowa, przeciwzapalna, uspokajająca
- **woda gorąca** (38-42°C) Działanie: jak wody ciepłej tylko nieco silniejsze

CZAS ZABIEGU: 15 min

WSKAZANIA

- Stany ogólnego wyczerpania
- Rekonwalescencja,
- Profilaktyka i terapia w chorobach cywilizacyjnych
- Stany napięć i nadpobudliwości
- Zaburzenia ciśnienia krwi oraz snu
- Zwrodnienia, zapalenia, bóle stawów i kręgosłupa
- Zaniki mięśniowych i niedowładach
- Niektóre schorzenia neurologiczne
- Klimakterium

PRZECIWSKAZANIA

- Ostre stany zapalne i infekcje
- Uszkodzenia skóry
- Wysokie ciśnienie krwi
- Niewydolność krążeniowa i oddechowa
- Gruźlica