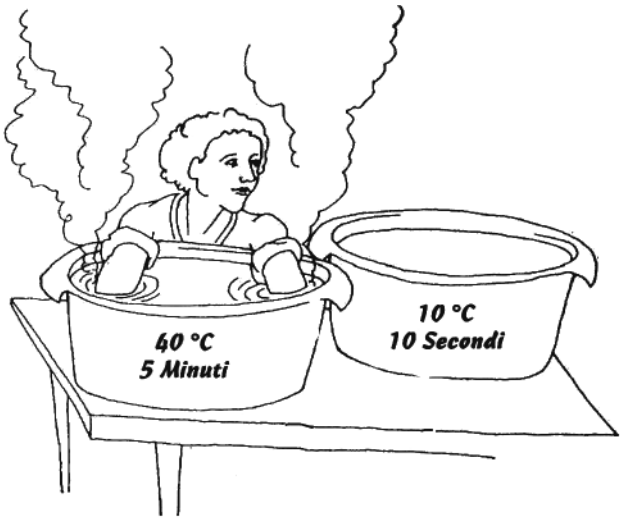
BAGNO ALTERNO ALLE BRACCIA

Il bagno alterno alle braccia va effettuato lontano dai pasti.

Esso consiste in un bagno caldo di 5 minuti e in uno freddo di 10 secondi ripetuti entrambi 2 o 3 volte.

Si conclude sempre con la parte fredda.

Nell'acqua calda si possono aggiungere eventualmente oli essenziali e sale marino.



Occorrente	• *2 vaschette;* • *acqua calda 40 °C;* • *acqua fredda.*
Esecuzione	*Immergere le braccia nell'acqua calda per 5 minuti e poi in quella fredda per 10 secondi oppure, avendo disponibile solo 1 vaschetta, passare le braccia sotto una doccia di acqua fredda per 10 secondi. Ripetere per altre due volte.*

Rivestirsi e far movimento oppure andare a letto affinché si sviluppi la reazione di calore.