

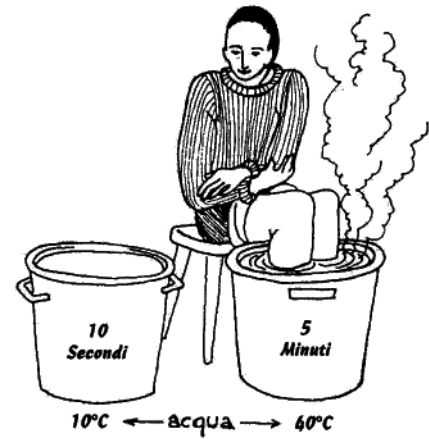
# BAGNO ALTERNO ALLE GAMBE

---

Il bagno alterno alle gambe va effettuato lontano dai pasti.

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

Si conclude sempre con la parte fredda. Nell'acqua calda si possono aggiungere eventualmente oli essenziali o sale marino.



---

<i>Occorrente</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 vaschette o secchi;</li><li>• acqua calda 40 °C;</li><li>• acqua fredda.</li></ul>
<i>Esecuzione</i>	<i>Immergere le gambe nell'acqua calda per 5 minuti e poi in quella fredda per 10 secondi oppure, avendo disponibile solo 1 vaschetta, passare le gambe sotto una doccia di acqua fredda per 10 secondi. Ripetere per altre due volte.</i>

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