TERAPIA DELLA RUGIADA o CAMMINATA SCALZA SU ERBA BAGNATA

La terapia della rugiada o camminata scalza su erba bagnata, neve oppure pietre bagnate è un tecnica antica resa famosa dall'abate Sebastian Kneipp per tutti i problemi di circolazione agli arti inferiori, di sinusite e mal di gola, ansia, insonnia e depressione, cefalea ed emicrania.

Occorrente	• *prato con rugiada o neve oppure pietre bagnate;* • *1 asciugamano;* • *1 paio di calzini caldi e scarpe.*
Esecuzione	*1. Camminare scalzi da 1 a 5 minuti su erba bagnata, o su pietre bagnate oppure sulla brina o sulla neve.* *2. Poi asciugare bene i piedi e mettersi calze e scarpe camminando per altri 5 minuti almeno per attivare la reazione di calore: i piedi devono necessariamente scaldarsi nel giro di un paio di minuti altrimenti si rischia un raffreddore.*

Si divide in due parti: la prima fredda e la seconda calda.

Il tempo di esposizione al freddo deve essere non troppo corto né troppo lungo. Partire con 1 minuto di freddo e poi allungarsi fino a 5.

Più bassa è la temperatura e più corta deve essere la parte fredda e più lunga la parte calda.