

EL PEDILUVIO

Este tratamiento se ha convertido en uno de los puntos indispensables de cualquier circuito termal. Si lo que queremos es reactivar la circulación de las piernas, este método puede convertirse en uno de nuestros grandes aliados.

Se trata de un pasillo que tiene un sistema de chorros de agua laterales bitérmicos (se alterna el agua fría y el agua caliente, además de diferentes presiones) y cantos rodados en el suelo que activa la circulación, a la vez que estimulamos los puntos de energía que controlan el resto del cuerpo y eliminamos la sensación de pesadez.

Con algo tan sencillo como pasear sobre esas pequeñas piedras, mientras recibimos el efecto del agua en las piernas y los pies, conseguiremos prevenir, mejorar y aliviar trastornos circulatorios.

Es el método inconsciente más antiguo de autocuración. El ser humano caminando descalzo sobre terrenos accidentados y cauces estimulaba continuamente cada parte de su cuerpo a través de las zonas reflejas de los pies, manteniendo constante la descarga de la propia energía en el terreno, preservando la unión con la de la tierra, tan útil al cambio psicofísico del ser humano.

BENEFICIOS:

- **Reacción nerviosa: Reacción de sensibilidad, varía según la temperatura del agua.**

Con el *agua fría* se excita en su más alto grado de sensibilidad periférica, especialmente los vasos superficiales, lo que hace que el sistema nervioso recobre y aumente el tono, de ahí que esta reacción sea eminentemente tonificante.

El *agua caliente* produce sobre el sistema nervioso un efecto sedante y ligeramente tónico.

- **Reacción circulatoria:** Se concentra en producir, según la temperatura del agua, la vasoconstricción o la vasodilatación.

Al contacto con el *agua fría*, los vasos periféricos se contraen, palidece la piel y el corazón reduce sus latidos aumentando la presión arterial. Pasados unos momentos la piel se enrojece, baja la presión arterial y el corazón acelera sus latidos.

Con el *agua caliente*:

- Proporciona distensión nerviosa.
- Relajación muscular.

- Estimulación del Sistema circulatorio.
- Atenúa dolores de articulaciones.
- Reduce los efectos del estrés.