

# Impacchi di Acqua Fredda



Secondo Cayce questi impacchi sono molto efficaci in casi di **insonnia, indigestione, gas, mal di testa, congestione, mal di gola, infiammazione, distorsioni, contusioni** e come primo aiuto in una grande varietà di **lesioni**. Vi sono tre tipi di impacchi freddi: **immediato, rilassante e derivato**.

L'**immediato** viene applicato per breve tempo, da 5 a 10 minuti, per produrre un rapido movimento del sangue alla superficie in casi di **infiammazione, lesione, distorsione o contusione**. Un impacco freddo per la **febbre** si riscalda in 5/8 minuti e deve essere cambiato spesso.

L'impacco freddo **rilassante** è utile nei **disturbi nervosi** come **l'indigestione nervosa, l'insonnia** ecc., e può essere ripetuto ogni due ore.

L'impacco **derivato** può essere lasciato per parecchie ore o per tutta la notte ed è il trattamento più efficace per il **mal di gola** e per ridurre un **edema**, in particolare la **sinovite**.

Il primo effetto è la contrazione dei vasi sanguigni causata dall'acqua fredda. Il secondo è la normalizzazione della circolazione; dopo 20 minuti o mezz'ora, l'impacco si è riscaldato e aumenta il metabolismo del paziente.

**Preparazione:** per preparare un impacco freddo, ripiegate più volte un panno o un asciugamano; immergetelo in acqua molto fredda e strizzatelo; applicatelo alla gola, o alla caviglia, o al ginocchio o ad altra zona del corpo; copritelo con un telo di plastica e con un altro asciugamano e avvolgetelo strettamente così che l'impacco sia a tenuta d'aria. Per un edema o un mal di gola, lasciatelo per tutta la notte.

*Da: The Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy, Reilly, Brod, A.R.E. Press*

**Disclaimer:** Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.