



## I benefici della doccia

### *Un altro uso terapeutico dell'acqua*

Benché per molti la doccia faccia parte della routine igienica quotidiana, probabilmente non spesso consideriamo il suo valore terapeutico, curativo. Per oltre cento volte nelle letture sulla salute, Edgar Cayce raccomandava di fare la doccia come parte di un regime di cura, per lo più inserito fra un bagno (p.e. con sali inglesi o a vapore) e un massaggio.

### La temperatura della doccia

Come avvenne per molti rimedi di Cayce, furono forniti i dettagli sul procedimento corretto, in questo caso di che temperatura deve essere l'acqua. Ecco un suggerimento tipico:

“Di tanto in tanto fa’ un trattamento di idroterapia. Questo dovrebbe comprendere una sudata leggera e poi una strofinata energica. Dopo la sudata ci dovrebbe essere una doccia caldissima e poi fredda, per stimolare la circolazione superficiale. Questo, eseguito correttamente, aiuterà a prevenire ulteriore disturbo nella zona del cuore e quella tendenza della pressione sanguigna ad essere preoccupante” (573-7). Questa donna aveva la tendenza all’ipertensione.

Un'altra donna chiese: “Va bene per me fare la doccia fredda di mattina?” La risposta della lettura fu: “Meglio se la fai tiepida e poi la fai diventare fredda gradualmente. Ma ogni volta che fai la doccia fredda, ci dovrebbe essere in seguito una strofinata molto, molto energica con un asciugamano ruvido, specialmente lungo la colonna vertebrale” (808-5). Questo tipo di trattamento successivo con l’asciugamano veniva raccomandato spesso. Una lettura lo descrisse come una “strofinata per togliere il freddo”.

Nell’idroterapia i termini *caldissimo* o *bollente* e *freddo* si riferiscono alla normale temperatura del corpo: 37°C con qualche variazione sopra e sotto questo dato. La temperatura dell’acqua da 38°C a 40°C è considerata caldissima (bollente), l’acqua tiepida va dai 27°C ai 33°C, quella fredda dai 13°C ai 21°C. A seconda da dove si vive e qual è la stagione dell’anno, la temperatura dell’acqua che esce dai tubi freddi può essere arrivare anche a 10°C o fino a 21°C. Le differenze di temperatura dell’acqua causano la creazione di diversi effetti nel corpo.

Il forte caldo è rilassante, il tiepido è molto rilassante e il freddo è stimolante e corroborante. Dato che una doccia bollente può anche essere stancante o affaticante, si consiglia di solito di farla seguire da una breve doccia fredda, proprio come raccomandavano le letture.

L’acqua fredda contrae, così anche solo un minuto o due di doccia fredda è estremamente stimolante. Tuttavia una lettura avvertì una diciottenne che aveva “crampi terribili durante le mestruazioni”: “... non si dovrebbero fare docce fredde o frizioni fredde vicino a queste mestruazioni – ma facendole in altri periodi, questi crampi scompariranno” (1306-1). Fu invece consigliato di fare un impacco caldissimo con sale sul fondo della schiena per dare sollievo

**durante le sue mestruazioni. Gli individui con diabete grave o circolazione periferica indebolita che hanno un'allergia o sono ipersensibili al freddo oppure hanno dei problemi cardiaci possono voler evitare le applicazioni fredde.**

## **I benefici della doccia**

**Offrendo lo scopo per questo trattamento, oltre ad affermare che sia benefico o che aiuti a migliorare la condizione o che “aiuterà materialmente” (5420-2), le letture parlavano della combinazione di un bagno di vapore, doccia, frizione con asciugamano e massaggio come utile a stimolare la circolazione superficiale, rilassante per il corpo e un aiuto per “dare il via alle eliminazioni” (3596-1) o per “eliminare le tossine” (3554-1). Circolazione, Rilassamento ed Eliminazione sono tre dei quattro principi principali della salute nel regime di Cayce (il quarto è l'Assimilazione). Così fare la doccia può essere considerato nel suo valore terapeutico – caldissima seguita da una fredda, poi un'energica frizione con l'asciugamano, particolarmente lungo la spina dorsale. Possibilmente si faccia un bagno di vapore prima della doccia e in seguito un massaggio: e si notino gli effetti invigorenti di questa combinazione giovevole.**

***True Health, ottobre/novembre 2008***

**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.**