

# Les conseils pratiques de l'hydrothérapie selon Victory

1

Ne pratiquer pas l'hydrothérapie :

- > à jeun
- > directement après un repas
- > quand vous êtes extrêmement fatigué
- > après une nuit blanche
- > quand vous êtes irrité
- > en cas de grave infection

2

Les personnes sensibles au froid peuvent commencer leur bain à température élevée, puis peu à peu diminuer celle-ci

3

La baignoire doit être chauffée et ventilée d'une certaine manière :

- > pour un bain chaud, la température de la salle de bain doit être comprise entre 22 et 24°C
- > pour un bain froid, la température de la salle de bain doit être comprise entre 25 et 27°C

Après chaque bain chaud, finissez par un eau plus froide afin de prévenir la perte de chaleur par la dilatation des vaisseaux sanguins de la peau

5

Après un bain hydromassant, il peut se produire un sentiment de fatigue et une réduction de la pression artérielle. C'est pourquoi, au moins une heure de pause est recommandé après chaque bain.

6

L'hydromassage est tout indiqué pour :

- > se relaxer après un effort physique
- > améliorer sa condition physique
- > améliorer la fermeté de la peau
- > amincir son corps
- > relaxer ses muscles, tendons et ligaments articulaires
- > réduire les douleurs
- > améliorer la circulation sanguine dans les membres
- > améliorer la respiration (particulièrement s'il est combiné avec l'aromathérapie)
- > améliorer la digestion
- > exercer l'ensemble du corps

8

4

Il est préférable de prendre un bain froid le matin avec une température avoisinant les 30°C durant 5 à 10 minutes afin de faire disparaître les somnolences

Le soir, un bain chaud permettra à l'organisme de se relaxer en programmant la température à environ 37°C durant 20 à 30 minutes

Ne pas exposer ce qui suit à un hydromassage intense :

- > les parties saillantes des os
- > les varices
- > les endroits sensibles
- > la poitrine

7