

BICZ SZKOCKI

Bicz szkocki jest odmianą natrysku o zmiennej temperaturze. Wykonuje się go pod ciśnieniem, stosując na przemian wodę gorącą 38-42 °C w czasie od 30 s do 1 min i wodę zimną 10-15°C w czasie kilku sekund. Zabieg kończy się po ok. 3 min. Natryski stosuje się w celu: pobudzenia krążenia, uaktywnienia procesów metabolicznych, likwidacji napięcia mięśniowego, ujędrnienia skóry a także w celu uzyskania relaksu fizycznego i psychicznego.

PRZECIWWSKAZANIA:

- niewydolność krążenia,
- choroba nadciśnieniowa,
- choroba wieńcowa,
- padaczka,
- stany wyniszczenia
- zapalenia nerwów i nerwobóle w stadium ostrym,
- zaawansowana nerwica serca,
- zwiększona wrażliwość nerwowa,
- świeże zapalenia nerwów,
- choroby grożące krwawieniem,
- podeszły wiek