



Klub  
Zdrowia

**ODNOWA**



# PODSUMOWANIE

# WODA CUD BEZ KALORII



# **SYMPTOMY ODWODNIENIA**

---

- **ból głowy**
- **zaparcie**
- **zmęczenie**
- **senność**
- **letarg**
- **zaburzona koordynacja ruchowa**
- **sucha skóra**









**12 szklanek dziennie**

- **Brytyjska ekspedycja**
- na **Mount Everest** z 1953 roku
  
- była dziewiątą próbą zdobycia najwyższego szczytu na Ziemi i pierwszą, która zakończyła się powodzeniem.
  
- 29 maja 1953 roku **Edmund Hillary** oraz **Tenzing Norgay** zdobyli wierzchołek Mount Everestu.





- **5** zostać żywy
- **8** aby czuć się świetnie
- **10** aby się odmłodzić





**30 ml na 1 kg masy ciała**

# **HYDROTHERAPIA**

---

**W DOMOWYCH WARUNKACH**

# KONTRAST NAPRZEMIANNE

---





3 – 5 powtórzeń



3 minuty



30-60 sekund



**PRYSZNIC NAPRZEMIENNY**

# PRZECIWI WSKAZANIA

Korzystaj z cieplej i letniej wody w przypadkach:

- problemów z odczuwaniem temperatury
- słabe krążenie krwi
- cukrzyca





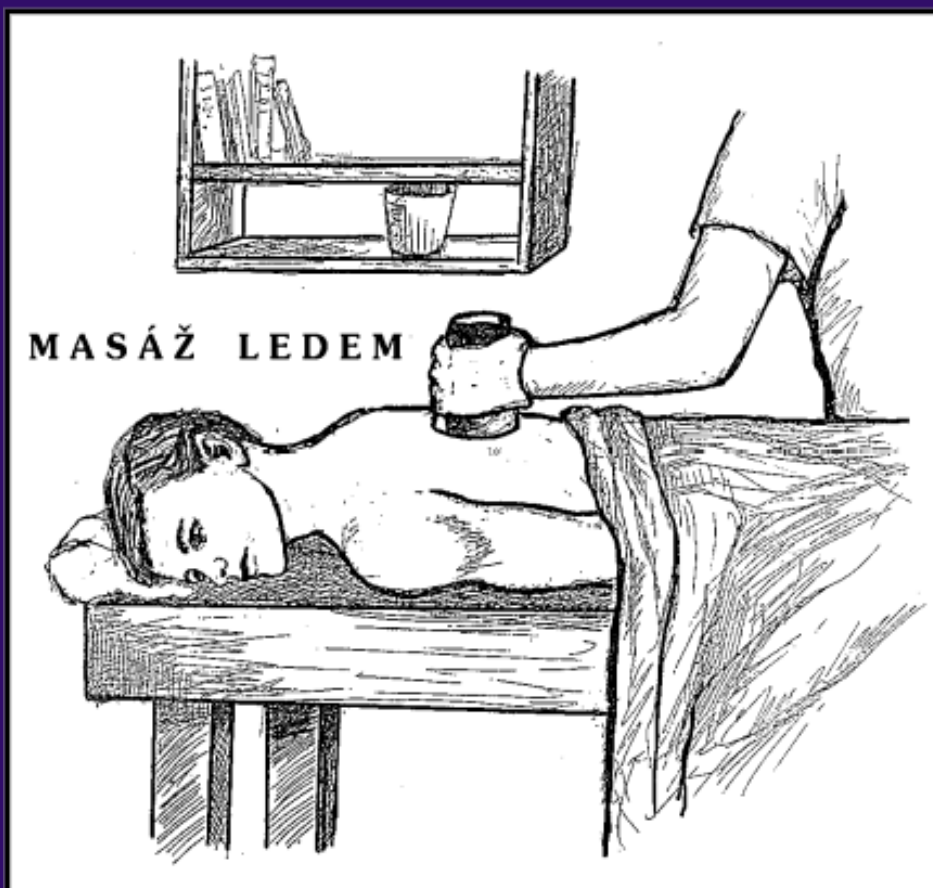
# KOMPRES ROZGRZEWAJĄCY



**FAZY:**

- 1. OCHŁODZENIE – do 5 minut**
- 2. NEUTRALNY – nagrzewanie**
- 3. GRZANIE**

# Masaž lodem

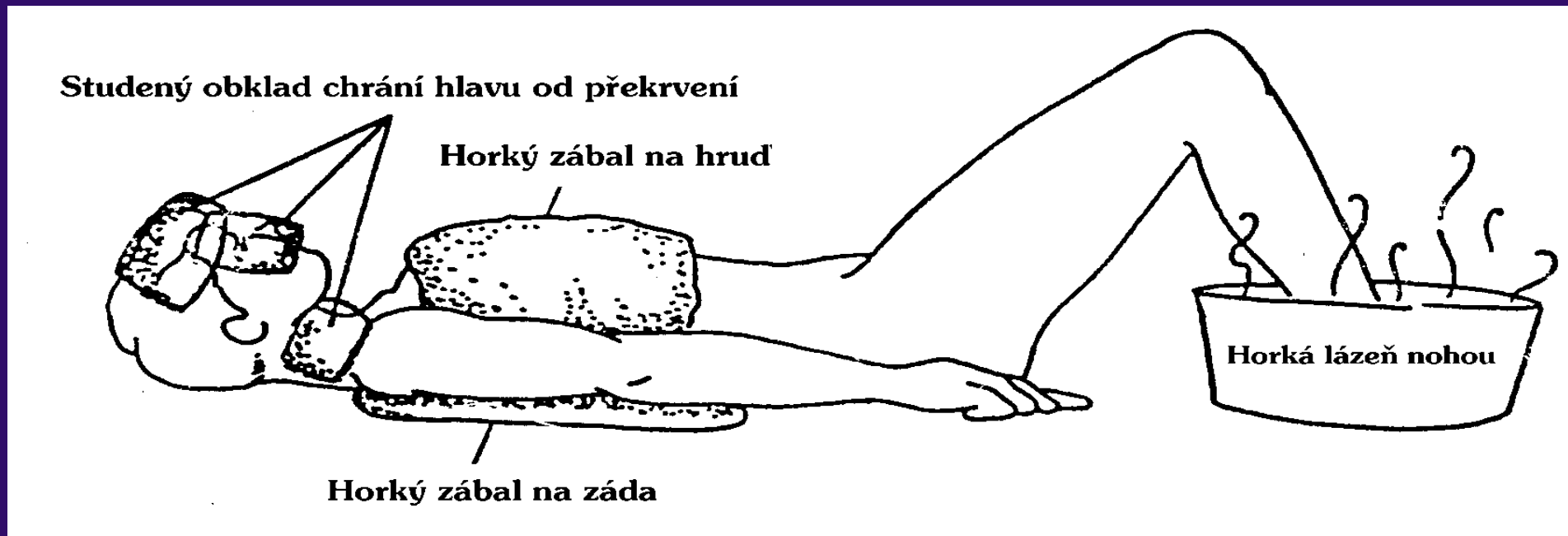


LEDOVÝ  
ZÁBAL



# HYDROTHERAPIA OGÓLNA

- choroby infekcyjne
- osłabienie
- nerwobóle, bezsenność
- artretyzm, depresja, intoksykacja
- bóle pleców, stany zapalne mięśni oraz ścięgien







**NACIERANIE  
MOKRYM RĘCZNIKIEM 😊**





**Miska do kąpieli  
pod łóżkiem 😊**

**dodać  
kamyczki z rzeki**

**1 gram**



**1 000 m<sup>2</sup>**





**2 godziny po lub przed  
posiłkiem czy lekarstwem**



# Zastosowanie powierzchni


---

- infekcje, zapalenia, rak
- dla detoksykacji
- infekcje uszu i oczu
- stłuczenia
- użądlenia
- ukąszenia węży i pająków









**1 łyżka miodu + 3-5 kropli  
olejku eukaliptusowego**

**ELIKSYR NA KASZEL**

# KROPLE DO NOSA

**1 łyżeczka oleju z oliwek  
1- 2 krople olejku drzewa herbacianego**





# **SZOT na ODPORNOŚĆ „POGOTOWIE”**

**1 łyżka kurkumy  
1 łyżeczka imbiru  
3 łyżki soku z cytryny  
0,5 wody**



**18 – 28 SIERPNIA**

**POLSKI TURNUS**

**W**

**SANATORIUM „EDEN”**

**2210 zł**