**Moczydła do stóp i natryski tubowe**

Moczydła do schładzania stóp i natryski tubowe, są idealnym przykładem wykorzystania terapii Kneipp’a w strefach saunowych.

Terapia ta, swoją nazwę wzięła od bawarskiego księdza, jednego z najbardziej znanych na świecie zwolenników hydroterapii, który opracował metody leczenia za pomocą ciepłej i zimnej wody. Dzięki naprzemiennemu poddawaniu ciała ciepłym i zimnym kąpielom, pobudzane jest krążenie krwi, zmniejsza się napięcie mięśni, zwiększa odporność i przyspiesza przemiana materii.

Zabiegi te, najlepiej przeprowadzać po seansie w saunie fińskiej lub po wyjściu z łaźni parowej.

Taki rodzaj terapii jest doskonałą rehabilitacją dla osób cierpiących na żylaki we wczesnym stadium, a także bóle głowy, migreny i zaburzenia krążenia krwi w nogach. Terapia Kneipp’a ma również znaczenie relaksacyjne, doskonale sprawdza się, jako odpoczynek po ciężkiej, stojącej pracy lub po ciężkim tygodniu wypełnionym obowiązkami zawodowymi i prywatnymi. Warto wiedzieć, iż jest to metoda stymulacji organizmu posiadająca wielowiekową tradycję.

Podczas korzystania z natrysków należy pamiętać, aby nie wychładzać się szokowo.

Przeciwskazania do korzystania z moczydeł, to:

- zaburzenia krążenia w kończynach dolnych

- grzybica stóp

- wszelkiego rodzaju otwarte rany na stopach i nogach

W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów podczas wychładzania organizmu po kąpielach saunowych, należy jak najszybciej takowych zaprzestać i powiadomić obsługę.