

HIDROTEREAPIA MÓDULO 1





HIDROTEREAPIA MÓDULO 1

**DR. WILSON BOHN- NATUROPATA FORMADO PELA FACEI
FACULDADES DA BAHIA. FORMADO EM MEDICINA
TRADICIONAL CHINESA PELA FACEI FACULDADES.
PROFESSOR DE ACUPUNTURA AURICULAR
(AURICULOTERAPIA) ELETOPUNTURA, HIDROTERAPIA E
GEOTERAPIA, PhD PELA ERICH FROMM UNIVERSITY.**

Autor dos livros RESGATE DE UMA SABEDORIA MILENAR – AURICULOTERAPIA – DE NIVEL PROFISSIONAL E A GRANDE CAMINHADA; A GRANDE ESCALADA E TAMBEM O AMOR NÃO SE CANSA DE AMAR E A PARTIDA, DE NIVEIS TEOLOGICO

HIDROTERAPIA A SAÚDE PELA ÁGUA



BEBA ÁGUA

**É a real fonte de vida
e o mais natural
dos remédios !**



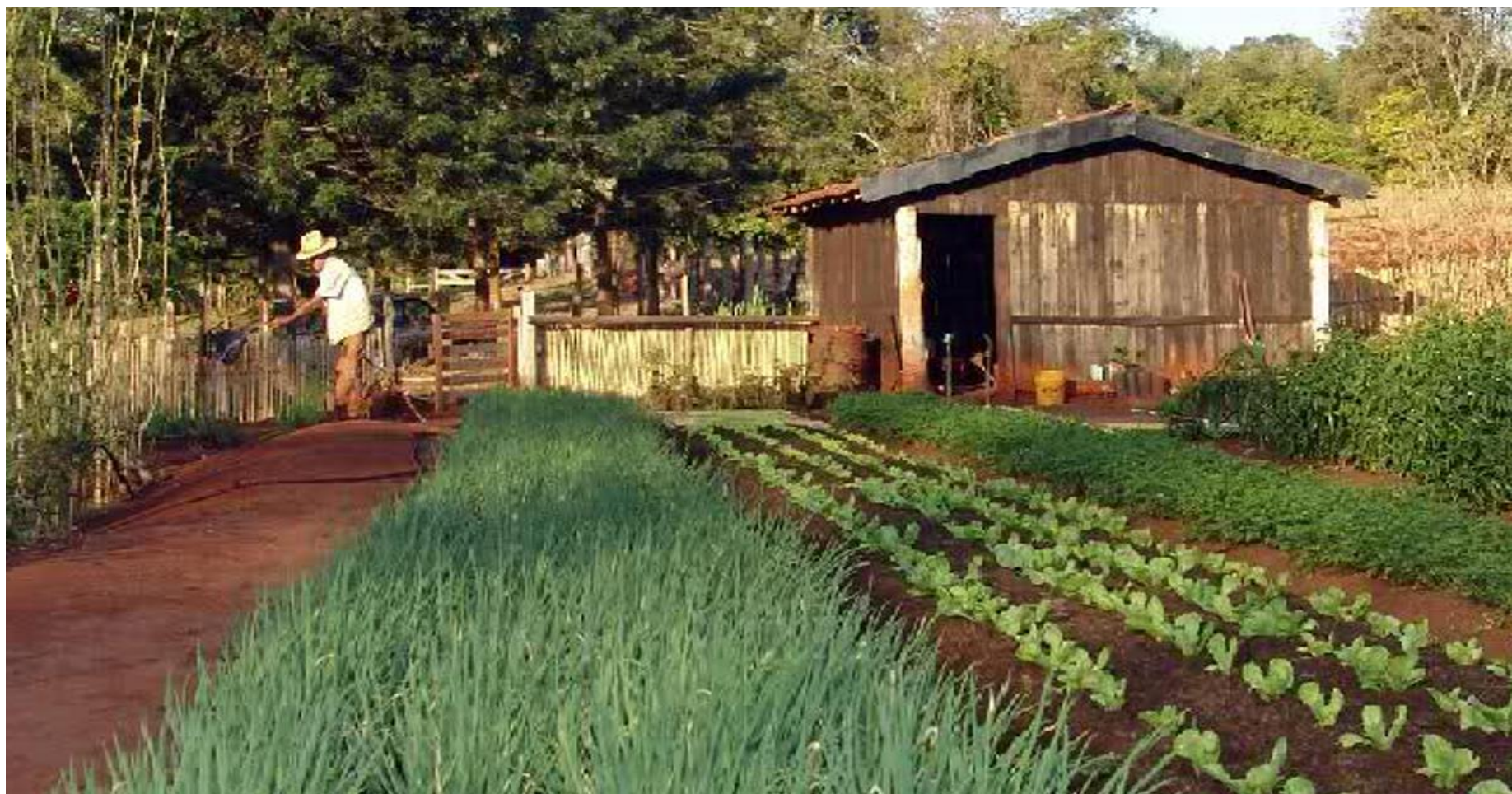
VOCÊ SABIA?

**A água para ser considerada
de boa qualidade
necessita que o seu pH
seja acima de 7,0.
Assim ela será
melhor aproveitada
pelo organismo.**

Escala média de Potencial Hidrogeniônico:

- › Sangue humano: pH 7,35 a 7,45
- › Saliva humana: pH 6,5 a 7,5
- › Refrigerante tipo cola: pH 2,5
- › Cervejas: pH 4,0 a 5,0
- › Café: pH 5,0
- › Chá: pH 5,5
- › Leite: pH 6,3 - 6,6
- › Vinagre: pH 2,4 a 3,4
- › Suco gástrico: pH 1,0 a 3,0

COMO OS NOSSOS AVÓS VIVIAM?



COMO VOCÊ VIVE HOJE?

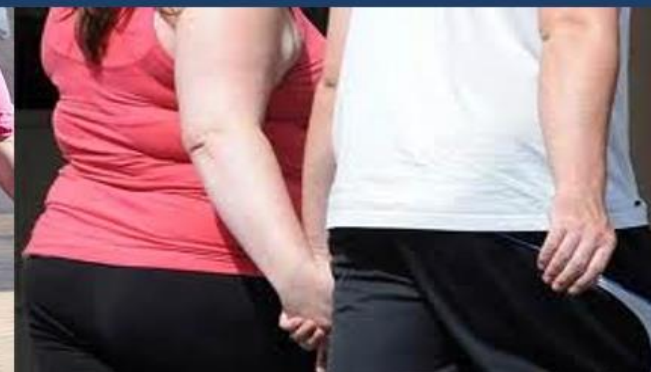


QUEM RESISTE A ESSAS TENTAÇÕES?





CONSEQUÊNCIA !



Radical Livre

Os dois maiores vilões responsáveis por grande parte das doenças são o excesso de **radicais livres** e o excesso da **acidez** no organismo.

O excesso de **Radicais Livres** agem como um corrosivo.

Observe quando cortamos uma maçã, após pouquíssimo tempo, sua superfície fica escura, isso ocorre porque os radicais livres oxidam a fruta.

O mesmo acontece em nossas células.



Os efeitos do excesso da ACIDEZ e do RADICAL LIVRE no organismo provoca o aumento das enfermidades



- HIPERTENSÃO
- ARTRITE
- DERRAME
- HÉRNIA DE DISCO
- DIABETES
- INCHAÇO
- MÁ CIRCULAÇÃO
- **entre outras**



O QUE FAZER ?

BEBA ÁGUA

**É a real fonte de vida
e o mais natural
dos remédios !**



BENEFÍCIOS DA ÁGUA NA SAÚDE

- Tem 0% de calorias, portanto não engorda;
- Hidrata naturalmente a pele;
- Ajuda na desintoxicação do organismo;
- Alivia o trabalho dos rins evitando a formação de pedras;
- Melhora a circulação sanguínea prevenindo a celulite;
- Faz com que os intestinos trabalhem melhor, ajudando a evitar prisão de ventre;
- Estudos comprovam que as pessoas que tomam de 8 a 10 copos de água por dia possuem significativos alívio de dores nas costas e juntas.

ÁGUA DE BOA QUALIDADE

Para que a água seja considerada de boa qualidade é necessário que o PH esteja acima de 7,35.

Assim ela será bem aproveitada pelo organismo.

O QUE MAIS VAMOS CONSIDERAR NESTA AULA?

- **Clister e hidrocolonterapia;**
- **Ingestão correta;**
- **Talassoterapia.**

- **O que é clister e para que serve?**

É a introdução de uma sonda através do ânus até atingir a parte terminal do intestino grosso para instilação de certa quantidade de solução. Promover a evacuação e alívio da constipação intestinal.

- **Enema** para lavagem intestinal, purgação ou administração de medicamentos através de uma sonda retal. É indicado para o diagnóstico de pólipos retais e doenças inflamatórias intestinais

A lavagem intestinal consiste no processo de introdução no intestino de solução, medicamentosa ou não, por meio de sonda retal. O processo de lavagem intestinal é também denominado enterocisma. Quando a quantidade de solução infundida é menor (de 50ml a 500ml) é denominada clister ou Enema.

Tratamento ou meio de diagnóstico que consiste na introdução e passagem de um líquido (água ou outra substância) pelo reto através de um tubo introduzido no ânus. Os principais tipos de clisteres são: purgativo ou de limpeza; micro clisteres; sedativos, nutritivos; cicatrizantes, etc.

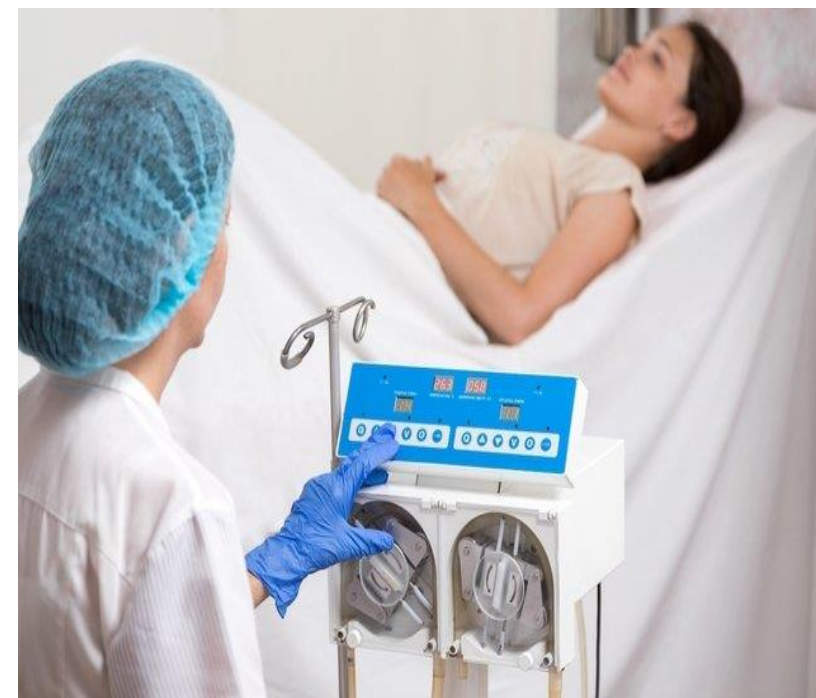
Hidrocolonterapia

Descrição

Hidrocolonterapia ou colonterapia abrange uma variedade de terapias alternativas envolvendo a introdução de líquido no ânus para supostamente remover toxinas não especificadas do cólon e do trato intestinal através da drenagem de fezes acumuladas.

Para que é indicada a hidrocolonterapia?

A hidrocolonterapia é indicada para desintoxicar o corpo, pois promove a eliminação de fezes do intestino. Essa desintoxicação baseia-se no fato de que a exposição prolongada do corpo às fezes presentes no intestino, poderia interferir na saúde gastrointestinal e afetar também o sistema imunológico.



Terapias com Água:

Clister e hidrocolonterapia;



O que é fazer um clister?

É a introdução de pequena quantidade de líquido no reto e cólon sigmoide. Os tipos de soluções mais utilizadas são solução glicerinada; solução hipertônica de cloreto de sódio e solução oleosa.

É a introdução de uma sonda através do ânus até atingir a parte terminal do intestino grosso para instilação de certa quantidade de solução. Promover a evacuação e alívio da constipação intestinal.

Hidrocolonterapia

A **hidrocolonterapia** consiste em um método de limpeza do intestino grosso, no qual um especialista insere água morna, filtrada e purificada no ânus do paciente para eliminar fezes acumuladas.

O procedimento também visa a **retirada de toxinas** persistentes no canal intestinal, o que o torna uma etapa importante no processo de destoxificação. (Detoxificar é eliminar substâncias tóxicas do nosso corpo.)

Para que você saiba como tratar um intestino e assim contribuir para a saúde, de paciente, é preciso entenda suas indicações, descobrir a importância de um tratamento intestinal com saúde, é preciso conferir quais são as etapas da hidrocolonterapia.

Em quais casos a hidrocolonterapia é indicada?

A constipação intestinal é um problema que afeta grande parte da população – e suas causas mais comuns incluem a **má alimentação, falta de hidratação, sedentarismo ou até o uso excessivo de medicamentos.**

Quando a patologia ocorre, os intestinos não se movimentam normalmente, são mal oxigenados, tóxicos e incapazes de desempenhar suas funções de nutrição no organismo.

Como consequência da carga tóxica gerada pela constipação, **o intestino também pode parar de funcionar adequadamente**, gerando sintomas como:

- Fadiga excessiva;
- Perda de vitalidade;
- Alergias;
- Hipertensão;
- Enxaquecas;
- Problemas de pele, como acne e psoríase;
- Patologias inflamatórias, infecciosas, reumáticas, articulares e musculares;
- Falta de concentração, agressividade e depressão.

A hidrocolonterapia é indicada para qualquer indivíduo que apresente estes problemas ou a própria constipação, já que o tratamento é capaz de **desobstruir o intestino** e recuperar suas funções normais.

Os sintomas citados ainda fazem parte de um processo conhecido como autointoxicação do organismo, que é consequência direta da falta de cuidados com a saúde do intestino. Saiba mais suas causas no próximo item.

Ingestão correta;





São 35 ml diários para cada quilo que temos. Ou seja, uma pessoa de 60 kg deve fazer a conta $60 \text{ kg} \times 35 \text{ ml}$ e descobrir que a recomendação é de 2,1 litros por dia. Já para uma pessoa de 100 kg são aconselháveis 3,5 litros diários. Você está ingerindo a quantidade certa de água por dia?

A água é uma grande parte da composição do corpo humano, de cerca de 60 a 70%.

“Por ser tão crítica para a vida, há processos fisiológicos que controlam de forma estrita o balanço de sal e água no organismo. De forma simplificada, para manter a quantidade de água do nosso corpo, é preciso repor as perdas”, afirma o professor Eduardo Barbosa Coelho, da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP).



Entretanto os estudos não param veja este.

Um estudo da Universidade de Aberdeen, no Reino Unido, publicado em novembro de 2022, colocou mais lenha na fogueira da discussão sobre a quantidade ideal de água por dia.

A pesquisa aponta que a ingestão recomendada de água de oito copos, cerca de dois litros, por dia raramente corresponde às necessidades reais e, muitas vezes, pode ser alta. Segundo a pesquisa, a quantidade necessária para ser bebida varia entre 1,3 a 1,8 litros por dia, a depender da idade, clima e onde a pessoa vive.

O professor John Speakman, da Escola de Ciências Biológicas da Universidade de Aberdeen, explica que a renovação da água não é igual à necessidade de água potável.

“Um homem na faixa dos 20 anos tem um volume médio de água de 4,2 litros por dia, ele não precisa beber 4,2 litros por dia. Cerca de 15% desse valor reflete a troca de água superficial e a água produzida a partir do metabolismo. Como a maioria dos alimentos também contém água, uma quantidade substancial de água é fornecida apenas pela alimentação”.

Outra opinião para ser avaliado quando estivermos como o paciente, todos os detalhes deve ser avaliado.

Um estudo publicado na revista Science indica que o volume para consumo diário é determinado por diversos fatores como sexo, idade, aspectos físicos, umidade do ar, temperatura e até mesmo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH).

Nesse sentido, pode não existir uma quantidade ideal de água — como os famosos dois litros —, já que a influência de múltiplos pontos modifica a necessidade de cada indivíduo.

“Não há um valor ‘normal’ ou recomendável para se ingerir ao dia. Geralmente, para um adulto numa dieta normoproteica padrão, cerca de um a um e meio litros de água serão suficientes para manter o balanço hídrico. Porém, esse valor dependerá do metabolismo individual, da idade, da distribuição de gordura corporal, das condições ambientais, da atividade física e de outros fatores que afetam a perda de água.

Há uma ideia generalizada de que consumir água faz bem à saúde. Como descrito acima, há mecanismos fisiológicos para a manutenção de um equilíbrio hídrico e caso haja falta de água a sede aparecerá”, afirma o professor Eduardo Barbosa Coelho, da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP).

Para que o organismo se mantenha funcionando, as reações bioquímicas necessitam da água e são fundamentais: desde a troca de CO_2 por O_2 a respiração até a digestão.

“Ela transporta nutrientes e oxigênio pela corrente sanguínea, mantém a concentração correta para a manutenção do equilíbrio eletrolítico e ácido-base, regula a temperatura corporal, mantém a estrutura celular, incluindo a membrana celular e a estrutura das proteínas e dos ácidos nucleicos (DNA) e é vital para a excreção de substâncias tóxicas pela urina e fezes”, explica.

“A água é tão crítica para a vida que, se você perder mais que 4% da água corporal total, os sintomas de desidratação irão surgir e, se houver uma perda maior que 15%, ela pode ser fatal”, prossegue o pesquisador.

No processo de respiração celular, as células humanas convertem os nutrientes e o oxigênio que chegam pela corrente sanguínea em gás carbônico (CO₂) e água. Assim, um adulto de cerca de 70 kg ‘fabrica’, aproximadamente, 700 ml de água por dia.

As **perdas de água ocorrem de três maneiras**: uma parte corresponde à **produção de secreções**, como saliva, suco gástrico e suor, por exemplo, a outra parte é eliminada na respiração e uma última parte está presente na **urina e nas fezes**.

Embora não haja um volume ideal de água a ser ingerido, o professor Roberto Zatz, da disciplina de Nefrologia do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da USP, alerta que certos grupos populacionais devem ficar mais atentos à quantidade de água.

“Alguns grupos costumam ser encorajados a manter um certo nível de consumo, em geral algo próximo aos famosos dois litros/dia, para aumentar o fluxo urinário. Os exemplos são: indivíduos com infecção urinária ou com tendência a desenvolvê-la: embora não haja evidências conclusivas, firmou-se o conceito, muito razoável, de que um fluxo urinário alto dificulta a fixação de bactérias à via urinária”, explica o pesquisador Zatz.

“Outro grupo que pode se beneficiar de um consumo mais alto de fluidos é constituído de pessoas com propensão a formar cálculos urinários — as ‘pedras nos rins’. Na ausência de tais condições, não há fundamento para o conceito de que o hábito de consumir altas quantidades de água sirva para ‘limpar o organismo’ ou traga qualquer outro benefício”, acrescenta Zatz.

O mecanismo da sede é o principal alerta do corpo para a desidratação. Especialistas explicam que o hábito de beber água recorrentemente só se faz necessário, do ponto de vista biológico, quando há a indicação de que o corpo está começando a ficar desidratado, ou seja, quando a sede aparece.



Talassoterapia

Em que consiste a
talassoterapia?

A talassoterapia é conceituada como exploração, com fins terapêuticos, das virtudes curativas da água, do ar e do clima marinho, e tem como objetivo proporcionar ao organismo elementos minerais como o iodo, enxofre, cálcio e magnésio, em uma tentativa de restabelecer o equilíbrio corporal do indivíduo.



Basta um mergulho na praia para a gente perceber que há algo de terapêutico na água do mar. Você já teve a impressão de sair da praia com as energias renovadas, o corpo mais leve e relaxado? Pois estamos no caminho certo para descobrirmos o que é e quais são os benefícios da talassoterapia.

Todos esses efeitos decorrentes de um belo mergulho na praia não ocorrem por acaso. É que a água do mar é realmente rica em ativos que podem promover inúmeros benefícios para nossa saúde e bem estar psíquico. Sem contar, claro, com a questão do lazer e do sempre benéfico contato com a natureza.

O banho de mar ajuda a eliminar toxinas e a revigorar as células do corpo, ajudando a promover um estado de saúde mais sólido.

O fato é que a água do mar, entre outras propriedades, é rica em magnésio e outras substâncias que agem na articulação e nos músculos, aliviando a tensão e, consequentemente, reduzindo a ansiedade e o estresse.

O cloreto de sódio, assim como outras substâncias encontradas na água do mar, age diretamente no nosso sistema imunológico, melhorando o funcionamento das células do corpo humano. Assim como os sais minerais existentes na água possuem efeito antibiótico, além de eliminar tecidos mortos, ajudando, com isso, na cicatrização de feridas e doenças cutâneas.

O contato com a água do mar ajuda também no combate à pressão alta e reativa as energias.

O que é Talassoterapia?

Diante de tantas propriedades terapêuticas da água do mar, não é difícil imaginar o potencial regenerador de uma terapia que simule o contato com essa água. Isso é a Talassoterapia, uma técnica terapêutica que se apropria dessas propriedades para promover o bem estar físico e mental.

Há duas formas de se submeter ao tratamento: imersão ou bandagem. No caso do banho, a água da banheira, que deve ser potável, é enriquecida com: sais minerais, essências marinhas, algas marinhas desidratadas, óleos aromáticos e uma pastilha efervescente.

Quando a técnica escolhida é a bandagem, antes da aplicação das mesmas é feita uma esfoliação, cuja finalidade é a remoção das células mortas e abertura dos poros para a absorção das substâncias terapêuticas.

Quanto aos benefícios, eles também reproduzem aqueles obtidos com o banho de mar, eliminando impurezas, gorduras, toxinas e radicais livres, melhorando a saúde e aumentando a sensação de bem estar, sem contar com os benefícios estéticos, com a redução das celulites e da flacidez da pele.

Não se trata, no entanto, de uma técnica terapêutica nova. Ao contrário, os chineses, 4 mil anos antes de Cristo, já extraíam substâncias curativas das algas marinhas. O conhecimento se estendeu para o ocidente com as descobertas de gregos e romanos das propriedades medicinais da água do mar, mas foi na Europa que estudos comprovaram cientificamente seus poderes terapêuticos.

É importante ressaltar, no entanto, que há uma série de quadros clínicos em que não é recomendada a talassoterapia, como: hipertireoidismo, doenças cardiorrespiratórias, gestantes e pessoas com alergia e infecções cutâneas.



Portanto, antes de marcar uma sessão de talassoterapia e obter todos os benefícios previstos, procure orientação médica para saber se seu estado clínico é satisfatório para se submeter a essa terapia.

As sessões têm duração média de uma hora e são recomendadas de cinco a dez sessões para que os resultados obtidos sejam plenamente satisfatórios.

A questão da água, quando analisada do ponto de vista biológico, depende de diversos fatores individuais que juntos modificam a quantidade necessária a ser ingerida. Mas, mesmo não havendo um valor predeterminado, seu consumo é importante.

“Água é a essência da vida e, por esse motivo, nosso organismo está preparado para conservá-la. Manter a saúde é aprender a ouvir o que o seu corpo fala. Consuma a água que precisa e evite os excessos. Uma forma simples de saber se você está ingerindo pouca água é olhar a sua urina. Se ela estiver bem alaranjada e em pouca quantidade, é provável que esteja concentrada e uma pausa para hidratação seja recomendável”, finaliza o pesquisador Coelho.



**Assim nós concluimos esse módulo.
Te convido para saber os: Benefícios da
Hidroterapia, Banho Alternado,
Benefícios da hidromassagem, Banho de assento,
Benefícios da Sauna, da Fisioterapia Aquática. E
muito mais no segundo módulo.**



Obrigado!

