

Tonifichiamo l'energia dei reni

Sale e medicina cinese - secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese i reni sono gli organi che conservano la nostra energia vitale. Per questo motivo dobbiamo prendercene cura. Cause che possono diminuire l'energia dei reni portando a conseguente stanchezza ed indebolimento sono l'eccessivo lavoro, lo stress ma anche il freddo. Nella stagione invernale diventa quindi importante tonificare i reni tramite l'utilizzo del calore.

Un antico metodo molto efficace e naturale è quello degli impacchi di sale caldo. Il sale caldo aiuta i reni a rilassarsi portandovi nuova energia e togliendo l'umidità.



L'impacco di sale caldo - preparare l'impacco di sale caldo è molto semplice. Occorre 1 Kg. di sale grosso (meglio se sale himalayano) che metteremo a scaldare in una pentola (meglio non utilizzare padelle antiaderenti) tenendolo continuamente mescolato.

Dopo pochi minuti, quando sentiamo che inizia a scoppiettare, possiamo metterlo in un canovaccio di cotone (non utilizzate tessuti sintetici) che andremo poi ad arrotolare a formare un salsicciotto. A questo punto possiamo posizionare il rotolo sui reni e mantenervelo per 20-30 minuti o fintanto che si sia raffreddato.

Molto utile da eseguire la sera prima di coricarsi; in questo modo si favorisce il rilassamento ed il successivo riposo notturno.

Ulteriori benefici - il calore è un metodo naturale da sempre utilizzato anche in caso di dolori muscolari, articolari e contratture.

L'impacco di sale caldo ha la proprietà di rilasciare calore in modo lento e graduale andando ad aumentare la circolazione sanguigna ed allo stesso tempo assorbire l'umidità in eccesso.

Posizionando l'impacco su diverse zone del corpo, risulta utile in caso di:

- **contrattura muscolare**: il calore lento aiuta a sciogliere contratture e tensioni;
- **dolori articolari**: utile per reumatismi e dolori invernali (dovuti a freddo e umidità);
- **cervicalgia e torcicollo**: perfetto per alleviare la rigidità al collo e alle spalle;
- **circolazione**: aumenta il flusso sanguigno locale.

NB: occorre fare attenzione e ricordare che **non va assolutamente utilizzato su infiammazioni acute** (contusioni, scottature.... in questo caso si usa freddo).