

2 Catifa de textures

Acció

Aquesta instal·lació terapèutica millora la salut general de l'organisme per l'estimulació de les àrees reflexes de la planta del peu.

Beneficis per a la salut

- Enforteix la planta del peu
- Relaxa el sistema nerviós
- Millora la circulació
- Millora les defenses

Com es fa?

1. Descalci's del tot.
2. Camini lentament recolzant tota la planta del peu. Si cal, agafi's bé a la barana.
3. Calci's de seguida per no agafar fred.

Durada

Sense límit

Freqüència

Sense límit

Precaucions

- Si no està acostumat a caminar descalç millor comenci a poc a poc. El primer dia potser li semblarà impossible petjar totes les textures però mica en mica es sorprendrà de com es va enfortint la planta dels peus i començarà a notar els beneficis del massatge podal.
- Si agafa fred als peus, interrompi la caminada i faci's fregues enèrgiques als peus i les cames abans de calçar-se.

La bassa
compta amb
un sistema de
depuració de
l'aigua

La bassa
només es pot
utilitzar per al
bany de peus
(pediluvi)

JARDINS DE VIL·LA FLORIDA

Carrer Muntaner, 548

Bus: 58, 64, 14 i 22

FGC: L-7 Putxet

Horari: de les 10 h fins al capvespre



Aquesta
instal·lació
no és una zona
de joc
infantil

Jardí sense
gossos

Servei de bar

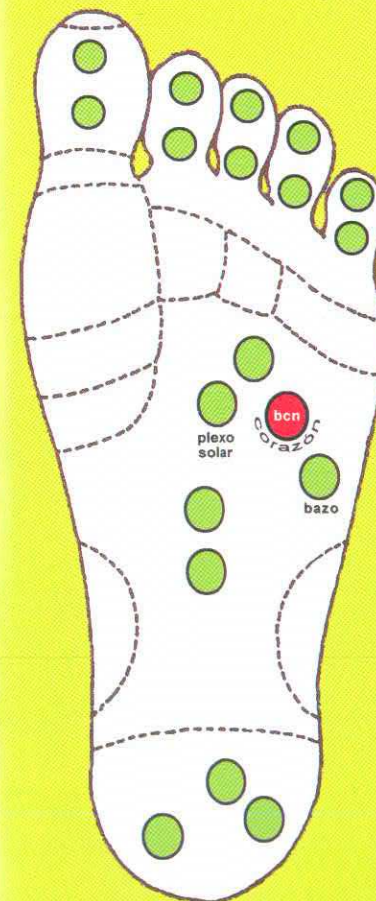
WC

www.bcn.es/sarria-santgervasi

Imatge del peu cedida per Vesarte



JARDINS TERAPÈUTICS DE VIL·LA FLORIDA MANUAL D'ÚS

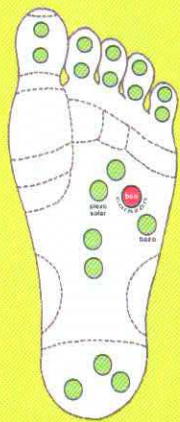


ALS TEUS PEUS, PER A LA TEVA SALUT

Instal·lació
desenvolupada amb
la col·laboració del
Dr. Miquel Pros,
metge naturista

Parcs i Jardins





Benvinguts als jardins terapèutics de Vil·la Florida

Els Jardins de Vil·la Florida són una experiència pilot que introdueix dins un parc urbà **unes instal·lacions terapèutiques per fomentar la salut dels ciutadans.**

És una fórmula nova a l'Estat però de llarga tradició en altres països europeus, sobre tot a Alemanya. Uns jardins en consonància amb els nostres temps on cada dia que passa creix l'interès dels ciutadans per la salut i, en especial, pels tractaments de la Medicina Natural.

El recorregut terapèutic dels Jardins de Vil·la Florida presenta dos tractaments clàssics de la Medicina Natural: un d'hidroteràpia, **el bany de peus**, i un de reflexoteràpia podal, **la catifa de textures.**

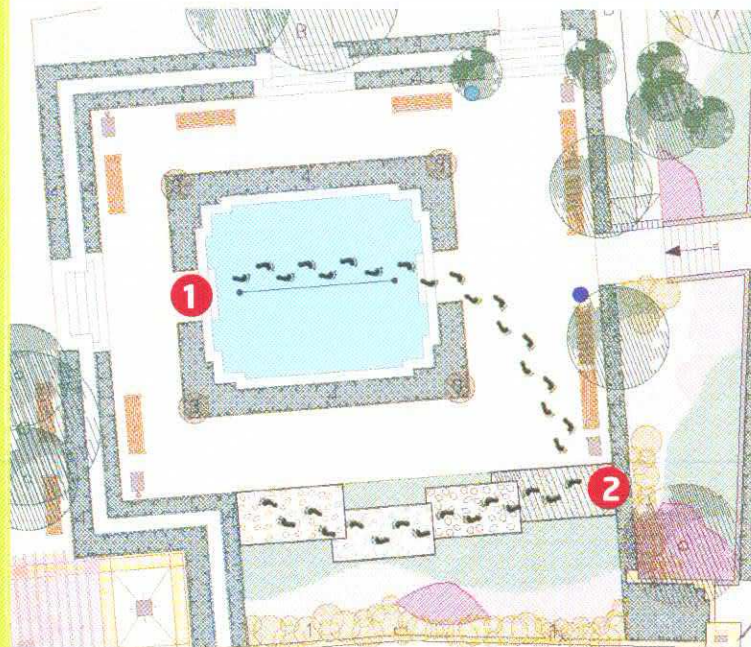
Seguint els principis fonamentals de la Medicina Natural els Jardins de Vil·la Florida busquen estimular la força curativa natural. Per aconseguir-ho combinen dos tractaments de gran senzillesa que utilitzen només elements naturals (aigua, còdols, escorces, grava i fusta) i que són adequats per a qualsevol persona d'entre 1 i 100 anys.

La combinació d'aquests dos tractaments aporta els següents **beneficis per a la salut:**

- Milloren la salut general
- Activen la circulació de les cames
- Estimulen el sistema immunitari
- Redueixen l'estrès
- Constitueixen un excel·lent tractament de medicina preventiva activa

Com fer l'itinerari

En temps fred, cal iniciar el recorregut amb una sensació de calor als peus. Per això es recomana fer prèviament algun tipus d'exercici físic, una bona caminada o bé unes fregues enèrgiques a les cames i als peus. **Recomanem fer l'itinerari seguint l'ordre que s'especifica a continuació.**



1 Bany de peus

Acció

Aquesta instal·lació terapèutica provoca en l'organisme una reacció, primer de fred i, tot seguit, de calor per estimulació vascular.

Beneficis per a la salut

- Afavoreix el retorn venós i enforteix les venes de les cames
- Redueix l'estrès
- Disminueix l'insomni
- Estimula el metabolisme
- Millora les defenses

Com es fa?

1. Descalci's del tot.
2. Arremangui's fins als genolls.
3. Camini lentament sense esquitjar, agafat de la barana i aixecant els genolls a cada pas.
4. Després del bany es recomana caminar sobre la catifa de textures.
5. Si només fa el bany de peus, en acabar, a l'estiu, eixugui's a l'aire. En temps fred millor eixugui's amb una tovallola o bé fent-se fregues enèrgiques a les cames i als peus abans de calçar-se.
6. Calci's de seguida per no agafar fred.

Durada

Estiu: 2-5 minuts

Hivern: 1/2 minut (una sola passada)

Freqüència

Estiu: 1 o 2 cops al dia

Hivern: 1 cop al dia, a ple sol

Precaucions

- L'aigua de la bassa està a temperatura ambient, per això en temps fred es recomana fer el bany de peus només en hores de sol.
- És imprescindible tenir els peus calents abans d'entrar a l'aigua, per tant faci una caminada vigorosa o fregui's els peus amb energia per entrar en calor, sobre tot a l'hivern.
- Si agafa fred als peus, interrompi el bany de peus i faci's fregues enèrgiques als peus i les cames abans de calçar-se.

