



AYUDAS PARA CUIDARTE

Ciática



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

2) PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A:

- ◆ **Postura erecta y relajada** (evitar malas posturas)
- ◆ **Alimentación sana**, no tóxica
- ◆ Evitar el **estrés**
- ◆ Evitar la **sal**
- ◆ **Acostarse sobre el lado sano**
- ◆ Tomar **POLEN y LEVADURA DE CERVEZA** a diario



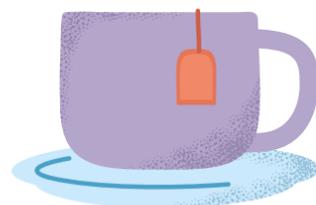
3) DUCHA DIRECTA SOBRE LA ZONA LUMBAR DURANTE 30 MINUTOS, O BIEN TOMAR UN BAÑO MUY CALIENTE

4) EVITAR LA HUMEDAD, BUSCAR SOL O CALOR SECO



5) APLICAR BOLSAS CALIENTES, CALOR LOCAL O BAÑOS DE SOL DIRECTO

6) INFUSIÓN DE RAÍZ DE DIENTE DE LEÓN 3 VECES AL DÍA ENTRE COMIDAS



7) HACER FRIEGAS CON EL SIGUIENTE PREPARADO:

- ◆ Macerar **durante 2 días** e 3 cl. de **alcohol**, 150 gr. de **higos secos machacados** + 6-7 **hojas de laurel** > A los dos días, colarlo, añadirle **aceite de oliva** y conservarlo en un frasco cerrado

8) CATAPLASMA DE:

- ◆ **Arcilla caliente** (si la piel está fría)
- ◆ **Patata cruda rallada** (si la piel está caliente)



9) EJERCICIOS:

Durante 5-10 minutos:

- ◆ Estirada y boca arriba: primero levantar y estirar una pierna hasta el límite, luego repetir el ejercicio con las dos piernas

Durante 5 minutos:

- ◆ Boca arriba, estirarse al máximo y soltarse, alternativamente
- ◆ Estiramientos de columna
- ◆ Boca abajo, extender el tendón de Aquiles, al mismo tiempo que levantas la pierna

- ◆ **SHIATSU: Talón**



**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE
SERVICIOS SOCIALES 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y
MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO.
C/DOCTOR FLEMING, 6. 2ª PLANTA.
11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42
promocion.salud@aytojerez.es**