

## **PROTOCOLO DEL HIELO**

Esta operación se debe hacer frotando un cubo de hielo o hielo hecho en un vaso de papel directamente a la piel con movimientos circulares como por 2 a 3 minutos (o hasta que la piel esté dormida) en el área indicada por la Dra. Ann Michael. Entre la mano y el cubo de hielo se puede usar una servilleta de género o algo similar, también se puede usar parte del vaso de papel / plumavit.

Para las personas que tienen los problemas en la zona lumbar, siéntese en la taza del baño para que el hielo derretido caiga en la taza o por lo menos en el suelo del baño y no en una parte no deseada. Además estará más estable.

Esta maniobra se debe hacer cinco veces cada una hora. Por ejemplo, si empieza a las 13:00 hrs. El siguiente es a las 14:00 hrs. y así sucesivamente y es una buena idea poner una alarma para acordarse.

Calcular el comienzo de este tratamiento por lo menos cinco horas antes de la hora en que uno se acuesta.

Repetir el tratamiento hasta el siguiente control. Cada vez que se haga esta operación el frío del hielo penetrará cada vez más profundamente.

El tratamiento del hielo se recomienda para las inflamaciones de la espalda o cuello, generalmente.