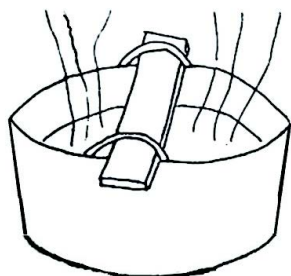


BAGNO DI VAPORE INFERIORE



<i>Occorrente</i>	<ul style="list-style-type: none">• 1 coperta di lana;• 1 lenzuolo;• 1 sgabello;• 1 bacinella di plastica;• 1 tavoletta di legno, da mettere sulla bacinella infilandola dentro i manici per impedirle di muoversi troppo;• almeno 5 litri di acqua bollente.
<i>Esecuzione</i>	<p>Appoggiare la bacinella sul suolo con la tavoletta infilata dentro i manici, così da essere più stabile.</p> <p>Sedersi davanti alla bacinella, dopo essersi spogliati dalla cintola in giù e poggiare i piedi sulla tavoletta. Cingersi i fianchi col lenzuolo prima e la coperta poi, così da formare una specie di gonna molto ampia che trattenga il vapore, e che giunga fino a terra.</p>

Aggiungere nell'acqua 1 goccia della miscela di oli essenziali al minuto per un tempo da 10 a 20 minuti .

Alla fine senza prendere aria, è necessario fare subito una doccia fredda di 1 minuto circa. Se non si è abituati all'acqua fredda fare almeno una frizione fredda: frizionare per 1 minuto tutto il corpo con un panno ruvido, umido.

In entrambi i casi asciugarsi subito e vestirsi con panni asciutti .

È essenziale evitare il più possibile il contatto con l'aria e specialmente le correnti fredde.

Se ci si è bagnata la testa, bisogna asciugarla con cura, eventualmente mettendo un berretto di lana per 1/2 ora circa.

Nell'inverno dopo un simile bagno, si deve far moto almeno per 1/2 ora in casa prima di uscire.

Questo movimento moderato è essenziale per riportare l'equilibrio nelle funzioni interne, e può consistere nel camminare per la casa, respirando tranquillamente.

È consigliabile bere un po' di tisana prima del bagno, dolcificandola con miele.