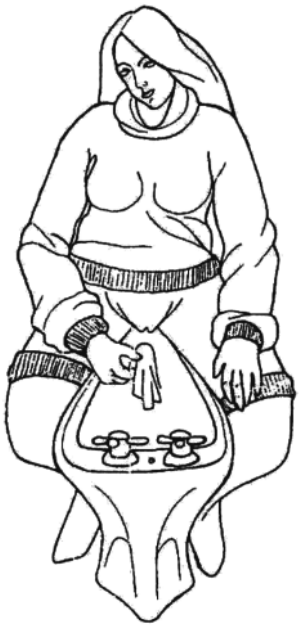
BAGNO GENITALE DONNA

Il bagno genitale per la donna consiste nell'applicazione ritmica di una pezzuola bagnata di acqua fredda sui genitali esterni in modo tale da tamponare solo esternamente le grandi labbra.



Questa operazione deve essere fatta stando sedute sul bidet possibilmente con una tavoletta sotto il sedere, lasciando scorrere l'acqua fredda senza bagnare le natiche, oppure sedute su una sedia con una bacinella davanti.

Si immerge una pezzuola nell'acqua fredda per 2-8 secondi espirando, e poi si tamponano per 2-8 secondi i genitali esterni inspirando. Entrambe le fasi della respirazione devono essere lente e profonde. Durante il bagno genitale non è necessario spogliarsi completamente perché non bisogna avere freddo nel modo più assoluto, soprattutto ai piedi: eventualmente riscaldarli prima e poi infilare delle calze di lana. La terapia può durare da 2 a 20 minuti.

Questo bagno va fatto prima dei pasti o almeno due o tre ore dopo, in ogni caso dopo la digestione.

Se si presentano delle reazioni anomale quali perdite bianche, rosse, purulente o una irregolarità del mestruo non bisogna allarmarsi ma consultare il medico naturalista che le ha prescritte.