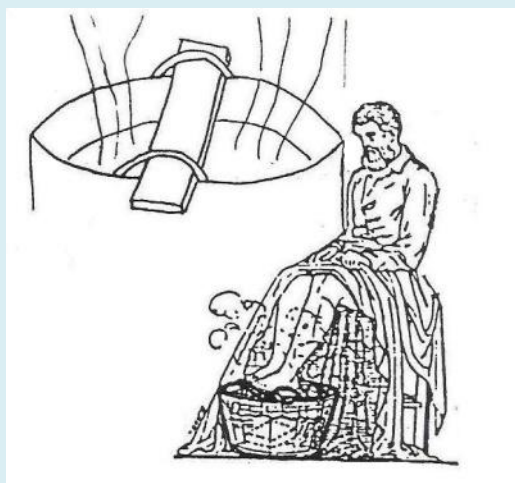


# BAGNO di VAPORE INFERIORE



|                   |  |
|-------------------|--|
| <i>Occorrente</i> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>1 coperta di lana</i></li><li>• <i>1 lenzuolo</i></li><li>• <i>1 sgabello</i></li><li>• <i>1 bacinella di plastica</i></li><li>• <i>1 tavoletta di legno, da mettere sulla bacinella infilandola dentro i manici per impedirle di muoversi troppo</i></li><li>• <i>Almeno 5 litri di acqua bollente</i></li></ul> |
| <i>Esecuzione</i> | <i>Appoggiare la bacinella sul suolo con la tavoletta infilata dentro i manici, così da essere più stabile.</i>  |
|                   | <i>Sedersi davanti alla bacinella, dopo essersi spogliati dalla cintola in giù e poggiare i piedi sulla tavoletta.</i>   |
|                   | <i>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.</i>   |

Si consiglia di far durare il bagno 15 - 30 minuti, a secondo della resistenza della persona.

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, bagnato di acqua fredda.

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

E' 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.

E' consigliabile bere un po' di decotto prima del bagno, dolcificandolo con miele.