

# BAGNO di VAPORE SUPERIORE

Per praticare questa terapia è essenziale essere a stomaco e vescica vuoti e se possibile con l'intestino libero.



<b>Occorrente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 coperta di lana matrimoniale</li><li>• 1 lenzuolo</li><li>• 2 sedie</li><li>• 1 bacinella di plastica</li><li>• Almeno 5 litri di acqua bollente</li></ul>
<b>Esecuzione</b>	<i>Portare ad ebollizione l'acqua in una pentola grande, tenendo presente che ci vuole più acqua se si vuole sudare di più.</i>
	<i>Eventualmente aggiungere erbe aromatiche e far bollire per 2 - 3 minuti. Poi versare l'acqua nella bacinella.</i>
	<i>Mettere la bacinella su una sedia.</i>
	<i>Ci si siede davanti alla bacinella, nudi dalla cintola in su, con un panno intorno alla vita per evitare di bagnarsi i pantaloni col sudore.</i> <i>Mettere nell'acqua 1 goccia di ..... ogni..... minuti</i>

I vapori devono investire senza bruciare, il viso, il petto, le braccia. Disporre il lenzuolo prima e la coperta poi come una cupola così da trattenere il vapore all'interno. All'inizio è bene non ricevere i vapori direttamente sul viso.

E' quindi consigliabile girare il capo in diverse direzioni prima di essersi abituati al calore.

Terminato il bagno di vapore bisogna togliere dalla pelle il sudore e le tossine con una doccia calda completa di shampoo. Alla fine senza prendere aria, e 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 in acqua fredda.

In entrambi i casi asciugarsi brevemente e vestirsi subito con panni asciutti. E' essenziale evitare il più possibile il contatto con l'aria ed in special modo 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 bagno simile, 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.