

BAGNO CALDO KNEIPP

Portare ad ebollizione 5 litri d'acqua in una pentola.

Aggiungere cucchiaini di

Far bollire per 2 - 3 minuti.

Riempire la vasca con molta acqua. L'acqua deve essere calda e non bollente, al massimo 40°C. Versare il decotto di erbe nell'acqua del bagno. Entrare nella vasca, cercando di rimanere sotto l'acqua con tutto il corpo, eccetto la testa. Se ciò non é possibile perché la vasca é troppo corta, accertarsi (prima di fare il bagno) che l'aria nella stanza sia abbastanza calda e che non ci siano finestre aperte.

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

Alla fine senza prendere aria é necessario fare subito una doccia fredda di 1 minuto circa. Se non si é 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.

E' essenziale che i panni siano asciutti. Evitare il più possibile il contatto con l'aria.

Se ci si é 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 ½ ora in casa prima di uscire. Questo movimento moderato é 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.

Tempo necessario totale: 90 minuti.