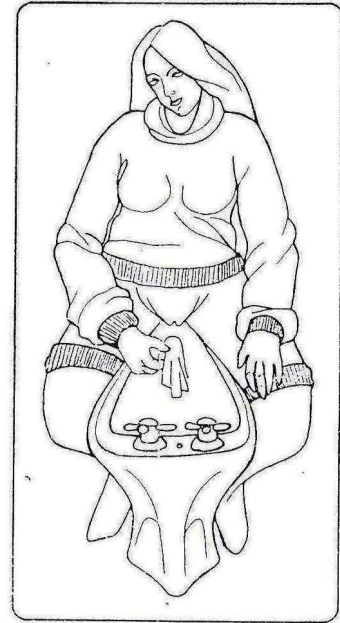


BAGNO GENITALE DONNA

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 bidè 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 tamponano ritmicamente, ad intervalli di 2 - 3 secondi, i genitali esterni con un fazzolettino per la durata di 15 - 30 minuti.

Durante questa operazione 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.

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 aspettare che passino, perché sono normali reazioni, è necessario invece continuare le terapie ed eventualmente consultare il medico naturalista che le ha prescritte.