

Durante la stagione calda, le finestre saranno aperte, ma senza provocare correnti d'aria.

Preso all'aria aperta ed al sole, quando ciò è possibile, sarà doppiamente efficace.

Il recipiente

Il piú pratico è un recipiente in latta od in legno, di una altezza di 30 centimetri circa e del diametro piú largo possibile, almeno 60 centimetri per una persona magra e 70-80 centimetri per le persone piú robuste.

Il recipiente di legno è migliore di quello di latta. Ci si può servire di un fondo di botte o di un bacino di legno, ad esempio.

Una vaschetta, o meglio una tinozza di latta, è piú pratica della vasca di latta con schienale, che impedisce di fare liberamente le frizioni.

Perché questo bagno sia veramente efficace, occorre un recipiente molto largo e che contenga molta acqua (2 secchi). Preso in un recipiente piccolo (bacinella, bidet) con pochissima acqua, non ha alcuna efficacia.

Portrete da voi stessi giudicarne la differenza.

Sul fondo del recipiente di latta, se non ci si vuole sedere direttamente sul metallo, si può posare una tavoletta di legno con un asciugamano piegato in quattro.

Se la tinozza messa a livello del pavimento è troppo in basso, la si può mettere su una cassa per sopraelevarla un po'.

Nella vasca da bagno

Il bagno naturale si può prendere anche in una normale vasca da bagno. Basta sedersi dentro e posare i piedi su di un panchetto, una cassa rovesciata od una bacinella che sia al livello dell'acqua perché i piedi non siano troppo bagnati. Poi con un tubo di gomma si lascia correre l'acqua sino all'altezza voluta (20 centimetri).

Terminato il bagno, si lascia scorrere via l'acqua e si esce dalla vasca.

Quantità d'acqua

Il bagno è preparato con acqua naturale senza alcun ingrediente aggiunto. L'acqua migliore è quella di un fiume o di un ruscello; quella del rubinetto dovrebbe essere esposta al sole precedentemente.

L'acqua piovana (non di temporale), di sorgente o di fiume è preferibile, a causa della potenza del suo magnetismo.

Si versano nella tinozza circa due secchi d'acqua fredda; questa quantità è indispensabile, poiché quando si riscalda troppo presto il bagno perde di efficacia.

Quando si è seduti nel bagno, l'acqua deve arrivare all'altezza dell'anca e coprire le parti genitali di qualche centimetro circa. In genere si deve essere immersi nell'acqua per 15-20 centimetri.

Ad ogni bagno, l'acqua deve essere cambiata.

La temperatura

D'inverno, l'acqua del bagno deve avere una temperatura di circa 18 gradi. Se è troppo fredda, la si può preparare in anticipo e lasciarla riposare nel locale riscaldato per qualche ora; o meglio *esporla al sole prima di servirsene*; altrimenti la si può addolcire con un po' d'acqua tiepida.

D'estate l'acqua deve essere fredda, a temperatura naturale. In ogni caso deve avere una temperatura che *le mani possono comodamente sopportare*.

Il bagno seduti (semicupio) non deve mai esser preso con acqua calda ma sempre naturalmente fredda. Questa è la ragione per cui bisogna utilizzare un recipiente molto grande, affinché l'acqua del bagno resti sempre fredda. Quando l'acqua supera la temperatura di 18 gradi non si produce reazione, ed il bagno diventa semplicemente un bagno igienico, ma non terapeutico.

È il freddo dell'acqua che esercita sul corpo gli effetti piú salutari: lo rinfresca, dissipa le perturbazioni del sangue, ripara le forze perdute, riduce la pressione arteriosa ed elimina le tossine dei reni e del cuore.

L'acqua calda, invece, indebolisce, provoca la rilassatezza e non conviene altro che quando deve essere impiegata prima un'applicazione di acqua fredda, cioè per provocare la traspirazione dilatando i pori della pelle e permettere di pulire il corpo dalle sue tossine.

Piú il corpo è caldo, piú l'acqua del bagno deve essere fredda. Per le persone molto freddolose si avrà cura di regolare la temperatura perché raggiunga 18 o 20 gradi, aggiungendo acqua tiepida non bollita. Ma bisogna gradualmente abituarti all'acqua fredda. Solo se l'acqua è fredda il bagno ha la sua efficacia. Ma attenzione che non sia gelida, perché il bagno non deve mai scuotere troppo. Deve « rinfrescare » ma non mai « raffreddare »...

Inoltre non debbono mai prendere questi bagni freddi i malati che hanno freddo internamente, coloro che hanno il cuore debole, coloro che hanno una temperatura insufficiente.

Per tutti costoro occorre che l'acqua sia ben temperata e la durata del bagno sia di qualche minuto. In seguito, si aumenterà progressivamente la durata del bagno in ragione di un minuto alla volta, e si diminuirà anche la temperatura dell'acqua. In certi casi si consiglia di sostituire al bagno dei cataplasmi di argilla al basso ventre.