

ta utilizzata si è caricata di tutte le tossine tolte al malato. Deve essere gettata subito dopo il bagno, e per il seguente occorre prendere di nuovo dell'acqua fresca.

Quando si deve prendere il bagno

Rammentarsi bene che questo bagno deve sempre essere preso a digiuno o dopo la digestione, in un locale caldo o riscaldato durante la stagione fredda.

Il momento migliore è al mattino appena desti, quando si esce ancora caldi dal letto.

Lo si può prendere anche a mezzogiorno ed alla sera prima del pasto. In questo caso, prima di mettersi a tavola per mangiare, è indispensabile che la reazione sanguigna si sia interamente compiuta. Prima di mangiare è preferibile aspettare che l'appetito si faccia sentire, e non mangiare mai se non si ha fame.

La sera prima di coricarsi, il bagno facilita il sonno, ma bisogna che la digestione dell'ultimo pasto sia terminata od almeno molto avanzata.

I degenti, che non possono prendere un bagno anche se aiutati e coloro che sono troppo deboli possono sostituire al bagno degli impacchi di acqua fredda al basso ventre o meglio dei cataplasmi di argilla continuamente rinnovati, ma non va mai adoperato del ghiaccio.

Chi può prendere il bagno

Il bagno naturale può essere preso da qualsiasi persona senza alcun timore. È molto efficace per tutti; per i sani come per qualsiasi malato, per i grandi come per i piccoli; dai bambini ai vecchi, tutti possono fruire senza timore alcuno dell'immenso potere disinfossicante e tonificante di questi bagni. Basta aver cura di regolare la durata e la temperatura secondo la persona ed il caso.

Quando ci si deve astenere dal prenderlo

Non debbono mai prendere bagni freddi le persone che hanno freddo internamente, quelle che hanno il cuore debole, quelle che hanno una temperatura molto bassa e quelle che sono molto indebolite.

In questi casi particolari, l'acqua dovrà essere temperata e la durata del bagno abbastanza corta (solo qualche minuto) per i primi bagni. Sarà poi aumentata progressivamente di un minuto al giorno, mentre la temperatura dell'acqua sarà diminuita. Talvolta è consigliabile sostituire i bagni con dei cataplasmi di argilla.

Il bagno deve essere rigorosamente sospeso durante il periodo delle

mestruazioni. Si possono continuare i bagni fino all'apparizione del primo sangue e li si possono riprendere appena questo è cessato.

Sospenderli unicamente durante questo periodo e non durante altre perdite. Le regole normali debbono durare due o tre giorni. Ogni durata più lunga è anormale, è un segno di malattia.

Il bagno naturale è il miglior regolatore della circolazione del sangue. In caso di *mestruazioni irregolari o dolorose, bisogna dunque prenderli con tutta fiducia, sempre però al di fuori delle regole mensili.*

Quantità

Il bagno seduti a freddo — perciò chiamato naturale — dovrebbe essere preso ogni giorno al mattino, appena alzati, non solo dalle persone che vogliono guarirsi, ma anche da tutti i sani, se vogliono mantenersi tali o migliorare ancora la loro resistenza fisica.

Per un malato medio, due bagni al giorno sono sufficienti: al mattino appena alzato e la sera prima della cena.

In caso di forte febbre, come già detto, deve essere ripetuto, ogni una o due ore, fino alla scomparsa della febbre.

Di regola durante i mesi di dicembre e gennaio è prudente limitarsi ad un solo bagno al giorno in un locale riscaldato, mentre durante la stagione calda è meglio aumentarne il numero.

Bisogna sempre aiutare le persone deboli ed i malati, sia per metterli nel bagno sia per coprirli e frizionarli loro le reni ed il basso ventre.

Per aumentare la potenza dell'acqua, la si può in precedenza far riscaldare al sole. In certi casi particolari vi si può aggiungere l'infusione di qualche erba medicamentosa, come foglie di noce o di quercia, euca-liptus ecc... secondo il bisogno del malato.

Ripetiamo che le persone freddolose o deboli debbono cominciare con bagni di breve durata ed aumentare gradualmente.

Questo bagno è molto semplice, non costa nulla, non richiede che un po' di acqua e di buona volontà.

Ma la sua semplicità non deve farci considerare minore la sua importanza.

Effetti ed azione del bagno naturale

Non esiste che una *sola malattia* che si manifesta nel corpo umano sotto forme diverse. E poiché non v'è che una sola malattia, non vi può essere che una *sola causa*. Per conseguenza non v'è che *un mezzo* per guarirla.

Abbiamo già visto che la causa principale della malattia o di tutte le malattie in genere è un cattivo funzionamento dell'apparato digestivo, provocato troppo spesso da una nutrizione malsana e mal dosata.