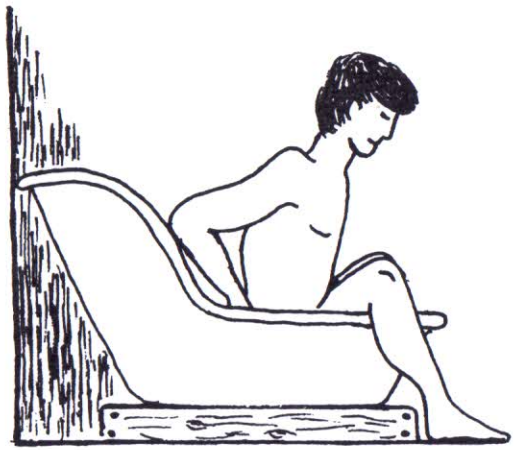
Invece, per tutti i malati febbricitanti, la cui temperatura è alta, l'acqua deve essere molto fredda ed il bagno può essere prolungato fino a 20 o 30 minuti senza timore. In questo caso, se dopo 10 o 15 minuti l'acqua si è riscaldata, occorre cambiarla e sostituirla con acqua ben fredda. A questi malati si può far prendere un bagno ogni una o due ore, fino alla scomparsa della febbre...

Non esiste febbre che possa resistere all'efficacia di questi bagni freddi ripetuti. Dopo il bagno, la febbre discende. Appena ricompare si fa prendere un altro bagno e si continua. Ciò va fatto però nel solo caso di *forte febbre* provocata da malattie acute; per le febbri delle malattie croniche, prendere solo 2 o 3 bagni al giorno.



Il recipiente dev'essere molto largo: l'acqua allo stato naturale, fredda o temperata, deve arrivare all'altezza di 15-20 cm. Frizionare reni e basso ventre con l'acqua durante tutta la durata del bagno, che sarà da 10 a 20 minuti

Il bagno

Si deve cercare di sedersi nell'acqua lentamente, per evitare la reazione violenta del freddo e rimanere seduti in una posizione comoda con le ginocchia divaricate.

Quando si tratta di persone freddolose e delicate, bisogna aiutarle a sedersi molto lentamente nell'acqua, con i piedi fuori del recipiente, appoggiati al suolo su della lana. È preferibile coprire bene con una coperta di lana le spalle ed il petto, come pure i piedi e le gambe. Si possono anche indossare i vestiti avendo cura di non bagnarli.

Ogni malato debole deve essere aiutato da una persona. Per tutti i validi e le persone sane il bagno è molto efficace se preso completamente

nudi poiché allora si combina al bagno naturale quello di luce e d'aria. La sua efficacia è ben piú intensa, ma non bisogna esporsi alle correnti d'aria.

Soltanto i sani possono lasciare i piedi a bagno nell'acqua del recipiente, come era praticato da Just.

Le frizioni

Appena sedutisi bene ed abituatisi all'acqua, si procederà alle frizioni: con la mano sinistra si prenderà dell'acqua e la si getterà sul rene sinistro *frizionando dall'alto in basso* col palmo della mano e lasciando ricadere l'acqua nel recipiente.

Quindi eseguire lo stesso trattamento con la mano destra per il rene destro.

Infine, procedere nello stesso modo anteriormente, frizionare con l'acqua il *basso ventre, dall'alto in basso,* cominciando *sotto l'ombelico,* per andare fino alle parti genitali.

Bisogna continuare le frizioni per tutta la durata del bagno.

Queste frizioni discendenti sono molto importanti ed hanno il compito di attirare e di portare via le tossine dalle reni e dal basso ventre, cause di tutte le malattie.

La durata

È sempre preferibile, per abituarsi al freddo dell'acqua, limitare la durata dei primi bagni a qualche minuto, ed aumentarla gradualmente ad ogni bagno, fino a 15 o 20 minuti di durata massima.

La durata normale è di 15 minuti, ma deve essere regolata a seconda delle condizioni del malato e dei casi particolari. Il malato deve giudicare da sé la durata necessaria.

Dopo il bagno

Dopo ogni bagno bisognerà, per i malati degenti, asciugare bene le parti bagnate e strofinare fortemente con un asciugatoio di grossa tela o di lana, *sino a che la circolazione del sangue sia ben riattivata.* Poi metterli in un letto e ricoprirli di lana calda.

I non degenti debbono asciugarsi strofinandosi bene e rivestirsi il piú velocemente possibile con abiti caldi. Poi, fare possibilmente un po' di marcia o movimenti ginnastici fino a che il calore corporale sia completamente ristabilito.

Ai freddolosi, dopo il bagno, dare una buona tisana molto calda.

Ad ogni bagno l'acqua deve essere cambiata, perché quella che e sta-