

## L'IDROTERAPIA E I BAGNI A VAPORE

Si dovrebbe usare almeno una settimana al mese per rendere bello, conservare e correggere il corpo – se il corpo vuole rimanere giovane, nella mente, nel corpo, nello scopo. Questo non significa che l'entità dovrebbe trascorrere un'intera settimana a non fare niente altro, (bensì) scegli tre giorni in una qualsiasi settimana ogni mese -- non solo tre giorni in un mese, bensì tre giorni in qualche settimana ben precisa ogni mese – o la prima, la seconda, la terza o la quarta settimana ogni mese – e fa' i trattamenti idroterapici generali, incluso massaggio, luci e tutti i trattamenti che aiutano a rendere belli e a mantenere giovane tutta la forza del corpo. 3420-1

D- I bagni con i sali di Epsom sono stati raccomandati in molti casi incluso artrite, disturbi ghiandolari, scoordinamento, ferite, lesioni, lombaggine, nevrite, paralisi, reumatismo, sciatica e tossiemia. Le indicazioni variavano radicalmente nelle varie persone.

R- Ogni giorno faremmo almeno un bagno con una buona quantità di sali di Epsom in esso, facendolo seguire da una buona frizione lungo tutto il sistema cerebrospinale ... Il bagno con sali di Epsom verrebbe fatto durante il giorno. Metti mezzo chilo di sali in circa dieci a venti galloni d'acqua; non troppo calda, ma piuttosto un bagno tiepido, ma stacci, così che si ottiene l'assorbimento e la reazione a tutto il sistema nervoso. Aggiungi un po' di acqua bollente per tenerlo caldo, ma così che il corpo può restarci da 20 a 30 minuti. (ferite) 349-12

Una volta al mese o giù di lì fa' una somministrazione idroterapica completa; incluso una sudata leggera, i bagni da seduti, un massaggio pieno con una combinazione uguale di olio di pino e olio di arachide; finendo, naturalmente, con la frizione ad alcol. (Eliminazioni scarse e scoordinamento) 1968-6

Prenderemmo sistematicamente una serie di idroterapia. Ogni trattamento dovrebbe includere un bagno di calore secco seguito dai vapori con amamelide; poi la doccia caldissima e fredda o una doccia filiforme; poi la frizione accurata—un massaggio del corpo con olio di pino (preferibilmente per questo corpo). (Tendenze di anemia e leucemia e circolazione scarsa) 3000-1

Bagni a vapore – miscelando amamelide e olio di pino, o olio di aghi di pino e amamelide –produrranno la purificazione, il rinforzo e la pulitura del corpo e della pelle. Un bagno di questo tipo verrebbe fatto una volta la settimana, o dopo un po', una volta al mese; seguito da un'accurata frizione. (Tendenze di piorrea e obesità) 1276-1

Nel trattamento idroterapico dovrebbe essere incluso una buona sudata, non con il calore secco, ma piuttosto una sudata da gabinetto di bagno a vapore; poiché il calore secco drenerebbe troppo il corpo. Per i vapori usa una combinazione uguale

di amamelide e acqua di rose o un cucchiaino di ciascuno in una pinta di acqua che formerebbe il vapore da porsi sul corpo. (Scoordinamento) 2957-1