

CATAPLASMA DE DOLOMITA

Adquirir a Dolomita em loja Naturista, juntamente com a película hidrofílica.

Colocar o pó em uma tigela de louça, vidro, ágata ou cerâmica e adicionar água ou chá de ervas, quente ou frio, conforme a prescrição recebida, mexendo com uma colher de pau, até formar uma pasta homogênea, na consistência de massa de bolo.

Recortar a película no tamanho que dê o dobro do cataplasma desejado.

Colocar a pasta de dolomita em uma metade da película e dobrar a outra sobre ela, formando um envelope.

Forrar a cama com plástico e estender sobre ela uma flanela grossa ou tecido moletom, no tamanho necessário.

Aplicar o cataplasma diretamente sobre a pele por 1 hora ou mais, na espessura de aproximadamente ½cm para cada hora de aplicação.

Enrolar a parte tratada na flanela e prender com alfinete de gancho.

Caso a indicação seja de cataplasma quente, colocar uma bolsa de água quente ou almofada térmica sobre ele.

Em qualquer caso convém colocar uma bolsa de água quente nos pés.

Após retirar a dolomita, passar um pano com água fria ou morna na parte tratada. Inutilizar a dolomita. A película pode ser reutilizada após lavá-la com água e sabão e secá-la.

ESTA ORIENTAÇÃO NÃO SUBSTITUE A PRESCRIÇÃO MÉDICA, MAS VISA APOIÁ-LA.