



Clínica Naturista

Desde 1968 produzindo saúde naturalmente

VAPORIZAÇÃO

Colocar sobre um banquinho baixo, 1 fogareiro elétrico com uma panela de chá de eucalipto ou camomila fervendo, ou então manter o chá fervendo por meio de um ebulidor de imersão.

Sentar-se defronte à panela, debruçar-se sobre ela com o peito despido e cobrir com uma toalha grande ou lençol.

Respirar o vapor durante 15 minutos, fazendo em seguida uma fricção de água fria no rosto, pescoço e peito.

Repousar no leito por ½ hora.

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

Associação Retiro de Recuperação da Saúde