



COMPRESA DE SAL MARINA

1. Poner un plástico grande sobre la cama.
2. Encima del plástico colocamos una toalla grande a lo largo, y la empapamos con el agua muy caliente (40º aproximadamente) y mucha "sal marina" ½ kg.
3. Vamos doblando la toalla al mismo tiempo que la seguimos empapando, hasta que quede de un ancho de unos 20 cm.
4. Seguidamente nos acostamos de manera que nuestra columna vertebral coincida con la toalla, y nos tapamos con una manta. (sin que se rebase el agua al acostarnos)
5. Esperamos a que la toalla descienda su temperatura por debajo a la de nuestro cuerpo y seguidamente nos levantamos.
6. Hacer esto todos los días antes de acostarse durante una semana.
7. No más de 15 minutos.

BAÑOS DE SAL MARINA

Eche 2 Kg. de "sal marina" en la bañera y llénela con agua caliente (40º aproximadamente). Seguidamente métase dentro, procurando que el agua le llegue al pecho. Como la sal no se habrá disuelto por completo, coja sal de la que quede en el fondo de la bañera y restriéguela por su cuerpo y en especial por las zonas más dolorosa. Manténgase dentro de la bañera 10 minutos y no más, sino, sería contraproducente. Salga de la bañera y sin secarse, envuelto en un albornoz o toalla, métase en la cama conservando la sal en su cuerpo, que se irá con la ducha de la mañana. Hacer esto todos los días antes de acostarse.