

# Handleiding voor de bereiding van een oliedispersiebad



De snelkoppeling aan douchekop en doucheslang bevestigen. Het gummikapje en de draad verwijderen. Vervolgens het apparaat aan de doucheslang bevestigen. De schone, vetvrije badwand bevochtigen en de zuignapjes stevig aandrukken.

Het water instellen op de juiste temperatuur en door het apparaat laten lopen. Het apparaat mengt de olie zo goed met het water dat het gelijkmatig verdeeld wordt door het hele badwater heen. Voor een vol bad is 25 ml. olie dan ook voldoende. Het oliereservoir tot aan de markering gevuld is 5 ml. (dit is voor een groot bad) Als de benodigde hoeveelheid water door het apparaat gelopen is, moet ook de olie verdeeld zijn. De trechter naspoelen met een beetje water.

De temperatuur van het badwater moet nauwkeurig vastgesteld worden.

## **Jungebad tip:**

De temperatuur van het badwater kan 1 tot 2 graden onder de lichaamstemperatuur blijven.

Bij het in bad gaan mag de temperatuur in geen geval hoger zijn dan de lichaamstemperatuur. Dit is van doorslaggevend belang voor het welbevinden en vraagt om het gebruik van een precisiebadthermometer. Zeer belangrijk is dat men zich in bad aangenaam voelt. Je mag niet transpireren in een oliebad, maar je moet het ook niet koud hebben. Bij ieder mens hoort een eigen temperatuur, dat is een kwestie van ontdekken. Als je rustig ligt in het bad, vormt zich om het lichaam een warmtemantel.

Het verdient aanbeveling om het oliedispersieapparaat na gebruik met een oplossing van water en afwasmiddel te reinigen. Daartoe het oliereservoir met sop vullen en dat vervolgens met het gummikapje door de trechter pompen. Op dezelfde manier naspoelen met water.

## **Jungebad tip:**

Na het bad niet afdrogen en gedurende 1 uur goed toegedekt in bed rusten. (Handdoek om het hoofd niet vergeten!)

