

## LE BAIN DERIVATIF

Le Bain Dérivatif est une technique qui consiste à combiner l'action de la fraîcheur à celle de la friction dans les deux plis inguinaux et sur le périnée. Cette fraîcheur entraîne la motilité des fascias et de l'intestin provoquant l'expulsion des selles, mais aussi le déplacement, le cheminement dans tout le corps des graisses issues de la digestion.

Le Bain Dérivatif est connu depuis des milliers d'années en Chine, il est pratiqué depuis toujours en Nouvelle-Guinée, nous en trouvons des traces dans le Coran et la Torah (ablutions plusieurs fois par jour), et il est pratiqué en France par des centaines de milliers de personnes.

Durant cent ans, et selon ce que décrivait Louis Kuhne, le Bain Dérivatif a été strictement observé comme une technique de nettoyage interne du corps. Nous commençons à comprendre comment se déplacent nos graisses, à quoi elles servent, comment les faire circuler. Cette circulation continue des graisses est la clé de l'équilibre lipidique en fonction des apports nutritifs.

Le bain dérivatif se pratique sur une cuvette d'eau froide (il est possible de commencer avec de l'eau tiède et de diminuer progressivement la température) ou un bidet. Les fesses ne sont pas au contact de l'eau. A l'aide d'un gant de toilette, frictionner la zone génitale et le périnée, d'avant en arrière pour les femmes et d'arrière en avant pour les hommes.

Tout le reste du corps doit être couvert et bien au chaud. En effet, tout refroidissement externe annule immédiatement les effets du Bain Dérivatif en contractant les fascias ; il est donc recommandé de le pratiquer dans une pièce bien chauffée et de se couvrir suffisamment. Ainsi, le rafraîchissement peut durer de dix minutes consécutives à une heure, à reproduire au moins trois fois par semaine, l'idéal étant de le pratiquer quotidiennement.

*NB : Avant et après le Bain Dérivatif, il faut proscrire la douche froide, le Bain froid ou le Bain de siège, car ils s'annulent mutuellement. Si vous êtes adeptes de telles pratiques, prenez votre douche froide, votre Bain froid ou votre Bain d siège froid le matin et le Bain Dérivatif le soir, vous aurez le bénéfice ainsi des deux.*

*NB : A éviter en sortant de table*

Il est possible de remplacer le bain dérivatif par l'utilisation d'une poche de gel préalablement mise au freezer ou au réfrigérateur; enveloppée de deux épaisseurs de papier essuie-tout ou d'un linge, et portée comme une couche, environ une heure...ce qui permet de vaquer à ses occupations...Il convient quand même de pratiquer le BD classique 2 ou 3 fois par semaine pour plus de résultat.

Le bain dérivatif est indiqué pour favoriser l'équilibre lipidique et réguler le poids, stimuler l'immunité, réguler le péristaltisme intestinal (en cas de constipation par exemple), en cas de cystites, d'hémorroïdes, de problèmes de peau, de fatigue chronique, d'insomnie et globalement pour favoriser la régénération de l'organisme.

Contre-indications : Asthénie, opération chirurgicale récente, règles. Prudence si vous avez subi de nombreuses opérations, si vous portez des prothèses ou un stimulateur cardiaque !

Pour en savoir plus, lire France Guillain : *Les Bains dérivatifs* Editions Jouvence 1994, *Le Bain dérivatif Cent ans après Louis Kuhne* Ed du Rocher 2000.