

J'adapte ici un article trouvé sur internet, qui, bien trop long, risque de décourager certains de mes camarades. C'est le défaut des auteurs en Naturoland : rendre très complexe des techniques simplissimes. Le livre de France Guillain sur le sujet est surtout utile pour se motiver. Les techniques qu'elle y décrit sont dévoyées par rapport à l'original. Faites simple et avéré.

Objectif du bain dérivatif

Stimulation du système nerveux aux fins de nettoyage interne, dynamiser les fonctions métaboliques, assurer une meilleure résistance aux variations de température, une plus grande énergie, un meilleur sommeil, une meilleure résistance aux infections, un début de fonte de gras parfois. J'ai observé que les bains dérivatifs avaient le même impact global, pour les personnes de diathèse II, que le lavement intestinal à la Kousmine, qui me semble plus adapté aux personnes de diathèse I – ces lavements qui, rappelons-le, n'ont pas pour but de régler la constipation mais fonctionnent presque comme de la réflexologie intestinale, déclenchant une série de réactions internes profondes et utiles.

Pratique pour les femmes

La pratique du Bain Dérivatif consiste à rafraîchir, avec de l'eau très froide, la partie la plus basse des deux plis de l'aîne au niveau de l'entrejambe, de chaque côté, chez la femme. Pour cela, on prend un morceau d'étoffe (un gant de toilette en tissu éponge ou une éponge conviennent) que l'on fait glisser après l'avoir trempé dans de l'eau très fraîche, en un geste continu de va-et-vient, pendant que le reste du corps est bien au chaud, protégé. La zone à rafraîchir part de chaque côté du pubis et descend au niveau de l'anus. Tout le reste du corps doit être couvert et **bien au chaud. Habillez-vous très chaudement, couvrez même le cou ou la tête, prévoyez de bonnes chaussettes. Chauffez la pièce.** Le rafraîchissement doit durer **dix minutes consécutives** au moins pour une personne adulte. On peut le pratiquer lorsqu'un fort mal de tête commence, ce dernier s'arrête assez vite chez la plupart des pratiquants.

NB. Le peu d'effets obtenus est souvent dû au fait que la personne n'a pas compris le principe du choc thermique. On a l'air ridicule avec son bonnet, mais tant pis ; fermons la porte à clé et puis voilà.

Pratique pour les hommes

Même principe de chaleur externe que ci-dessus. En s'aidant du majeur ou du pouce et de l'index de la main gauche, le patient tient le prépuce tiré au-dessus du gland, afin que ce dernier soit bien couvert. Le bout du pénis doit être DANS l'eau. Doucement et continûment, l'homme frotte l'extrémité du pénis avec un gant de toilette. Ne pas toucher le reste du pénis, ne pas sortir le gant de l'eau comme on le fait pour les femmes.

NB. C'est à ce prix, dit Kühne, que les bains dérivatifs (friction baths) sont efficaces chez l'homme. Les échecs qu'il a pu observer sont généralement dus à ces mauvaises manipulations.

Où s'installer ?

Bidet. S'asseoir sur le bord du bidet, sans mouiller les fesses et en s'asseyant sur une sortie de bain (pour ne pas sentir la froideur de la céramique). Remplir le bidet de beaucoup d'eau très froide.

NB. Il faut beaucoup d'eau pour qu'elle n'ait pas l'occasion de se réchauffer lors du bain dérivatif.

Baignoire ou douche (images à venir). Placez, dans la baignoire ou sur le sol de la douche, un seau et un tabouret en plastique. Lisez, téléphonez, regardez la télé ou une vidéo pendant que vous frottez les zones ad hoc.

NB Ne pratiquez pas selon le premier livre de la fantasque France Gillain, qui a remis au goût du jour cette technique du dr Kühn, et recommandait de passer le gant sur toute la zone pubienne. Des méridiens trop précieux peuvent ainsi être perturbés. Je n'ai pas non plus de témoignage époustouflant de la troisième technique de France Guillain de placer une poche de glace enveloppée dans un tissu éponge épais dans le slip et de se balader 4 heures par jour ainsi (bliiiiiks...). Technique peu efficace de l'avis même des pratiquantes. Normal : un des ressorts principaux est le choc thermique ; il faudrait changer la poche toutes les demi heures et se garantir un environnement très chaud pendant les quatre heures... Je n'ai pas de témoignage d'autant d'efficacité que les vrais BD, sauf chez celles qui ont tout de même fait le Bain Dérivatif classique plusieurs fois par semaine en plus de la poche, par sécurité. Pfff ! Quel intérêt ? Et puis, la technique de poche glacée dérange aussi les précieux méridiens de la zone pubienne.

Combien de fois ?

Tous les jours la première semaine, comme lorsqu'on commence les lavements intestinaux à la Kousmine. Ensuite deux à trois fois par semaine et à la demande, lorsqu'on en sent le besoin ou lorsqu'une grippe pointe le nez... Dix minutes deux fois par jour ; parfois plus.