

TREMPEZ VOS FESSES DANS L'EAU FROIDE

Quel peut être le point commun entre les ours polaires, votre chien et les Ecossais ?

Avez-vous remarqué que les animaux malades, votre chien peut être, se lèche l'entrejambe lorsqu'il ne va pas bien ? Les éléphants et d'autres mammifères viennent se tremper les parties génitales dans les rivières lorsqu'ils sont malades ou blessés. Vous êtes-vous jamais demandés pourquoi ? L'ours polaire est couvert d'une épaisse toison mais il a le sexe et le périnée au frais et même à -40°. Etrange non ? Et savez-vous pourquoi les Ecossais portent des kilts et les Arabes des sarouels ?

La réponse est qu'ils pratiquent tous, consciemment ou pas, une méthode qui vise à les soulager, à les détoxifier et à drainer les déchets hors de leur organisme, en rafraîchissant leurs parties intimes. On appelle aussi cela les bains dérivatifs.

C'est entre nos jambes que tout se passe

Dans l'acupuncture chinoise, les extrémités génitales sont les parties les plus réactives du corps. J'en veux pour preuve qu'il n'y a pas si longtemps dans l'Empire du Milieu, on pinçait ces parties du corps (gland ou grandes lèvres) du bout des ongles pour tenter de réanimer les victimes de crises cardiaques. Les Chinois avaient aussi découvert qu'en faisant couler de l'eau fraîche sur leur sexe, ils se portaient mieux et arrivaient à soigner de nombreuses maladies. On a d'ailleurs retrouvé en Chine de drôle de pipes en bambou qui servaient à ce type d'ablutions ; mais cette technique reste tout de même assez éloignée de la véritable pratique du bain dérivatif.

Pour pratiquer correctement un bain dérivatif, il faut frotter un gant de toilette gorgé d'eau fraîche sur la zone allant du pubis jusqu'au périnée et à l'anus par un mouvement de va-et-vient.

Les fascias c'est quoi ?

Les muscles et les organes de notre corps sont entourés de membranes appelés fascias. Ceux qui se trouvent au niveau de notre sexe et de notre périnée sont directement liés à l'intestin. Leur rôle est de nettoyer l'organisme et de ramener les déchets vers les émonctoires. En stimulant les fascias, qui sont des tissus conjonctifs denses et riches en collagène, leur fonction est améliorée et l'élimination des déchets est ré-activée. Les fascias auraient un rôle important dans la rétention et, par conséquent, dans la libération de toutes sortes de substances qui engorgent notre corps en l'intoxiquant. **L'excès de graisse est, parmi d'autres, une de ces substances qui s'installent dans notre organisme et qu'il est possible d'évacuer en stimulant les fascias.**

Notre périnée est en surchauffe

Imaginez un peu : en cinquante ans, notre température interne a augmenté de 6 dixièmes de degrés. Cela ne semble rien, pourtant c'est énorme ! Enorme et surtout cela crée un état inflammatoire permanent du corps. Si notre température a autant augmenté, c'est que nous vivons constamment au chaud dans nos vêtements et dans nos sous-vêtements serrés. Nous passons une grande partie de notre vie assis et nous ne sommes pas assez actifs, sans parler des couches qui, dès notre plus jeune âge, réchauffent considérablement la zone du pubis et du périnée, ou des serviettes hygiéniques des femmes ou même de l'ordinateur portable que l'on pose sur les genoux. Cette surchauffe de la zone périnéale entraîne de nombreux maux et autres maladies d'engrassage, dus au fait que nous ne donnons plus la possibilité à notre corps de se régénérer et de se nettoyer en profondeur.

Les bains de siège à friction de Louis Kuhne

Louis Kuhne, autodidacte suisse, grand déçu par la médecine traditionnelle, se tourna vers la Néonaturopathie en vogue au début du XXème siècle en Allemagne. Suivant les préceptes d'Hippocrate

qui recommandait l'hydrothérapie, il se mit à chercher quels bienfaits elle avait sur l'organisme, jusqu'à en arriver à la conclusion que des surcharges venues de l'intestin et poussées par la chaleur du ventre, circulaient dans notre corps en y causant toutes sortes de maladies.

Kuhne pensa que pour ramener vers l'intestin toutes ces matières « toxiques » et les éliminer, il suffisait de refroidir le sexe en y exerçant une friction.

Les graisses brunes de France Guillaïn

Née en Polynésie à la fin de la seconde guerre mondiale, France Guillaïn, après des études scientifiques décida de parcourir les mers en voilier avec ses cinq enfants pendant près de 20 ans. Elle se pencha sur les travaux de Kuhne et découvrit pourquoi les bains de siège à friction avaient une action aussi bénéfique. Elle améliora la technique de Kuhne et transforma les bains de siège à friction en bains dérivatifs dont elle devint rapidement l'experte.

France Guillaïn, au travers de ses recherches, découvrit que notre organisme est composé de plusieurs sortes de graisses. Les graisses épaisses (jaune et blanches) sont des graisses de mauvaise qualité, dues à la consommation d'aliments dénaturés et à une mauvaise mastication. **Les graisses fluides, dites brunes, sont notre carburant. Elles sont indispensables car elles ont une fonction de nettoyage. Ce sont elles qui expulsent les graisses épaisses et transportent les déchets hors de notre corps.**

Comment aider son corps à mieux éliminer ?

Pour que les graisses fluides circulent et puissent efficacement remplir leur mission de nettoyage, il y a deux conditions à remplir :

- Le fascias doivent fonctionner et être stimulés quotidiennement. Les bains dérivatifs vont largement y contribuer.
- Les graisses doivent être fluidifiées : en mastiquant plus et mieux notre nourriture et en combinant des aliments (fruits + oléagineux).

Ce sont les vibrations du fascia périnéal qui vont aider à la propulsion des graisses indésirables. Ce sont la friction dans les plis de l'aîne et la fraîcheur de toute la zone périnéale qui vont faire vibrer le fascia et permettre l'expulsion des déchets par l'intestin.

Faire comme les Papous

Les graisses fluides transportent vers la sortie les déchets de fonctionnement interne du corps (acide lactique et cellules mortes), mais également ceux arrivés de l'extérieur (blessure terreuse, fumées inhalées, produits absorbés par la peau). Ces graisses brunes aident à se débarrasser de toutes les graisses épaisses qui stationnent dans le corps et forment des plis, des bosses ou des enfleurs. **Conclusion, il faut avoir beaucoup de graisses brunes dans l'organisme pour pouvoir correctement éliminer nos déchets.** Les Papous, qui vivent à 4 000m d'altitude ont tout compris ! Ils vivent nus, malgré la température de 4°. Ils sont minces, sans bourrelets, ils mangent de petites quantités d'aliments naturels qu'ils mastiquent et insalivent parfaitement pour rendre leur bouchée presque liquide (sauf s'il s'agit de poisson ou de viande).

Gratuit, facile, sans danger et efficace. Incroyable !

Cela paraît fou de se dire qu'il y a là, à portée de main une méthode efficace pour nous sentir mieux dans notre corps et dans notre tête. A qui va-t-on faire croire qu'il suffit d'un peu d'eau froide dont on se badigeonne le sexe pour être en meilleure forme ou pour traiter des maux courants ?

Il nous est devenu trop difficile de comprendre qu'il n'y a rien à « payer » pour obtenir un bon résultat. « Ça se saurait si c'était vrai ! » me direz-vous. Là est bien le problème ; on ne le sait pas et cet usage est tombé en désuétude, sûrement parce qu'il n'était plus en phase avec le monde moderne. Alors on

préfère faire des régimes alimentaires frustrants, souffrir inutilement, voire recourir à la chirurgie. Pourtant tout pourrait se régler avec un gant et de l'eau fraîche.

La méthode en deux mots

Vous trouverez partout sur le Net des explications sur la façon de pratiquer le bain dérivatif. Je vous laisse le soin d'aller les consulter vous-mêmes pour choisir votre méthode. Quelques bons conseils néanmoins me semblent de bon aloi :

- **Chaleur** : chauffez bien la pièce dans laquelle vous ferez votre bain et couvrez-vous bien (robe de chambre épaisse, chaussettes, un bonnet même). C'est le différentiel de température en le corps et les parties rafraîchies qui crée le mouvement d'élimination par les fascias. Couvrez-vous bien (couverture) après une séance, restez au chaud pendant une dizaine de minutes ou prenez une douche chaude.
- **Pour les femmes** : s'asseoir à califourchon (le bidet est idéal) et faire glisser un gant de toilette ou une éponge trempée dans l'eau froide sur l'aine, de chaque côté du pubis, vers l'anus, alternativement à gauche et à droite.
- **Pour les hommes** : le bout du pénis (recouvert du prépuce) est plongé dans l'eau froide. Avec l'autre main, on frotte en continu dans les mêmes endroits que les femmes.
- **Régularité** : 10 minutes par jour si vous êtes en bonne santé, plusieurs séances plus longues sont possibles en cas de maladie. Matin ou soir, c'est selon vos disponibilités, mais en lisant des témoignages, j'ai eu l'impression que les bains dérivatifs étaient plus efficaces le matin.

Pas de panique si le corps réagit, ça veut dire que ça marche

Il est fréquent de constater, lorsqu'on commence les bains dérivatifs, une première réaction du corps qui ne dure que quelques jours sous forme **de petits boutons sous la peau facilement palpables**. Si votre alimentation est saine, vous n'aurez, en général, pas de réaction cutanée.

Il peut arriver aussi, après quelques jours ou semaines de pratique quotidienne, qu'**une ancienne douleur se rappelle à vous**. Elle aussi devrait disparaître sans tarder. Cela s'explique, paraît-il, par le fait que certains symptômes qui avaient trop vite disparu sous l'effet d'un médicament puissant peuvent réapparaître.

La fatigue le soir est un effet secondaire souvent constaté dans les divers témoignages que j'ai pu lire. C'est seulement que votre corps réapprend à répondre aux commandes naturelles, mais dans le même temps, vous devriez vous lever en pleine forme le matin et ne pas ressentir de fatigue dans la journée.

Une liste de tout ce que cela peut vous faire de bon

Le bain dérivatif est connu depuis des milliers d'années en Chine, il est pratiqué depuis toujours en Nouvelle-Guinée, et aujourd'hui en France par des centaines de milliers de personnes. Recommandée par de nombreux thérapeutes, hygiénistes et de plus en plus conseillé par les médecins, cette pratique permet de soigner une liste interminable de maux. En voici la liste... non exhaustive.

- **L'acné** en combinaison avec un régime détoxiquant. Pas de gâteaux secs, pas de viandes rouges, pas de sucreries et pâtisseries industrielles.
- **Les acouphènes** : ce trouble est complexe, mais de nombreux cas ont cédé aux bains dérivatifs, même si c'est long (quelquefois 1 an).
- **L'allergie** au soleil et au pollen : Ceci est souvent le résultat d'une pollution ou d'une intoxication.
- **L'appétit** : le bain dérivatif peut résoudre le manque d'appétit et la boulimie.

- **L'arthrose** : rougeurs, enflures, douleurs peuvent disparaître en quelques jours, mais attention, il faut continuer les bains dérivatifs sinon cela peut revenir. Le nettoyage ne fait que commencer.
- **L'asthme** : syndrome de plus en plus répandu en raison de la sensibilisation par les vaccins et la pollution. Des enfants ayant pratiqué le bain dérivatif ont été débarrassés de leur asthme.
- **La bartholinite** : c'est un œdème inflammatoire des glandes lubrifiantes du vagin. Il peut être résolu en une dizaine de jours.
- **Les éruptions cutanées diverses** : qu'il s'agisse de varicelle, de rougeole, d'urticaire, de démangeaisons, tout s'arrange en 48 heures avec 4 à 6 bains dérivatifs de 5 à 8 minutes par jour, le tout en restant bien au chaud.
- **Les brûlures du soleil** : si cela ne dépasse pas le premier degré, à part boire beaucoup, il y aura soulagement immédiat par une séance de bain dérivatif.
- **La cellulite** : en plus du bain dérivatif, arrêter quand même le chocolat ! La vitesse du résultat est fonction de l'ancienneté du problème.
- **Les cheveux** : Il paraît que les cheveux blancs reprennent leur couleur d'origine et que la calvitie recule. Il y a même eu des cas jusqu'à 86 ans.
- **La chimiothérapie** : pas de perte des cheveux et moins de fatigue.
- **La constipation** : le bain dérivatif vient à bout des constipations les plus rebelles. Boire beaucoup d'eau plutôt que des tisanes, du café ou de la bière !
- **Raideur et douleur du cou** : en acupuncture, on appelle l'endroit de la C5 (5ème cervicale) le puits toxique. Il faudra peut-être un peu de temps mais il faut persévérer.
- **Les dents et les gencives** : des bains dérivatifs d'1/2 heure peuvent calmer les névralgies en attendant le dentiste. Les bains dérivatifs améliorent les saignements et déchaussements des dents.
- **Les dépendances** (alcool, café, tabac, drogues) : les bains dérivatifs aident, pendant le sevrage, à normaliser l'appétit, le sommeil, le stress, l'angoisse (et la douleur lors de l'arrêt de l'héroïne et des psychotropes les plus puissants).
- **Les douleurs** : névralgies, migraines, céphalées... Faire un bain dérivatif d'1/2 heure. Il faut avoir essayé une fois pour être convaincu.
- **L'eczéma des bébés** : le bain dérivatif peut marcher quand tout a échoué.
- **Les excroissances diverses** (verrues, lipomes, papillomes...) : essayez, tout est possible.
- **Les extrémités froides (ou chaudes)** : la perte de l'énergie Terre actuelle rend le syndrome jambes froides très courant. Le bain dérivatif résout rapidement ce problème.
- **Les jambes lourdes, les varicosités** : on ne compte plus le nombre de personnes ayant retrouvé leurs jambes lisses, sans traînées bleues, au bout de 3 ans de bains dérivatifs. Boire de l'eau à jeun. Marcher sans chaussures le plus souvent possible. 2 séances de 20 minutes de bain dérivatif par jour.
- **L'angine** : en plus des soins courants, le bain dérivatif active la guérison.
- **Les hémorroïdes** : en cas de crise, placer un glaçon pour calmer. Puis faire des bains dérivatifs.
- **L'herpès** : les bains dérivatifs ralentissent les crises d'herpès ou les suppriment carrément.
- **L'incontinence** : résultats dès le 3ème jour pour les femmes, mais il faut continuer les bains dérivatifs (recommandés par la Leche League).
- **Le sommeil** : avec les bains dérivatifs, le sommeil est de meilleure qualité, d'où besoin de moins dormir.
- **Le poids, la rétention d'eau** : tout a été dit plus haut à ce sujet.
- **Les règles** : le bain dérivatif espacent les règles trop rapprochées et rapprochent celles qui sont trop éloignées. De plus, surprise... les femmes n'ont pas d'incontinence de règles, c'est-à-dire qu'elles expulsent leurs règles aux toilettes avec les urines, la serviette restant propre.
- **La mémoire** : Pour les concours et les examens, le travail du soir, tout est facilité par un bain dérivatif matin et soir.

Quelques contre-indications :

- Épuisement total.
- Opération chirurgicale récente (attendre 6 mois).
- Prothèses chirurgicales, stimulateur cardiaque.