

La détox' en douceur : les « vrais » bains dérivatifs

L'objectif du bain dérivatif, pratique instaurée par le docteur Louis Kühne au XIXe siècle en Allemagne – « *friction sitz baths* » pour vos recherches sur le net — est de stimuler le système nerveux afin de dynamiser les fonctions métaboliques. C'est un outil de drainage hors pair, s'il est bien mené. Mon observation : les bains dérivatifs ont le même impact global, pour les personnes de type « roseau » (p. 92), que le lavement intestinal doux à la Kousmine (exposé ci-après, approprié pour les types « chêne »).

FRÉQUENCE. Tous les jours la première quinzaine de drainage. Ensuite deux à trois fois par semaine et à la demande, lorsqu'on en sent le besoin ou lorsqu'une grippe pointe le nez, auquel cas on s'y met dix minutes deux fois par jour; parfois plus.

Bains dérivatifs pour les femmes

1. Se couvrir très chaudement, même les pieds, la tête et le cou. Seule la zone génitale est à l'air. Il faut s'assurer d'un choc thermique net entre la zone génitale et le reste du corps. Installer une chauffeuse dans la pièce s'il le faut.

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.

2. S'installer dans la douche, sur un tabouret en plastique.
3. Remplir un seau d'eau très froide. Il faut beaucoup d'eau pour qu'elle n'ait pas l'occasion de se réchauffer lors du bain dérivatif.
4. Préparer un gant de toilette ou une éponge. Tremper le gant ou l'éponge dans l'eau très fraîche, frotter l'aîne gauche. Retremper et frotter l'aîne droite. Pratiquer dix minutes consécutives.

Merci au passage à France Guillain, dont le livre sur le sujet a médiatisé les bains dérivatifs en francophonie – www.bainsderivatifs.fr. Cet ouvrage est surtout utile pour se motiver, au départ, car l'auteure y mentionne des cas concrets et vécus. Rien de plus efficace pour avancer ! Mais les techniques qu'elle y décrit sont dévoyées par rapport à l'original

de Kühne, auquel nous avons désormais accès grâce à google books. Faisons simple et avéré. Par exemple, dans la première édition du livre, elle propose de frotter la zone génitale même, ce qui perturberait de précieux méridiens. C'est l'aine qu'il faut frotter.

Guillain a créé un bain dérivatif à base de poche à gel : placer dans le slip une poche de glace enveloppée dans un tissu éponge épais et de se balader quatre heures par jour ainsi. Cette procédure est peu efficace, il suffit de demander aux pratiquantes d'enfin tester la technique originelle, elles sont toutes ébaubies du résultat.

Avec cette technique de poche, combien de temps dure le choc thermique ? Il faudrait changer la poche toutes les dix minutes et s'habiller mégachaudement. Deuxième défaut, majeur à mes yeux : placée sur la zone génitale, elle agit sur les fameux précieux méridiens. Malvenu chez une personne fatiguée par l'épuisement chronique, dont les méridiens ne sont précisément pas au top...

Pratique pour les hommes

Je traduis ici la technique initiale de Kühne, selon qui les échecs rencontrés sont généralement dus à des manipulations erronées pour le masculin. Même principe de chaleur externe que ci-dessus. Prévoir le même environnement : peignoir chaud, douche, gant de toilette, seau d'eau froide. En s'aidant 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 le gant de toilette. Ne pas toucher le reste du pénis, ne pas sortir le gant de l'eau comme cela se fait dans la technique pour les femmes.

Il ne faut pas confondre cette pratique avec la douche scrotale, aussi connue en naturologie. Son principe est de relancer l'immunité, ce qu'il faudrait éviter dans un premier temps chez les victimes de SFC. Il faut en tout premier lieu drainer !