

Le Bain Dérivatif

Article de Nadège LEPERLIER - Naturopathe Iridologue - Ecrit le 22 novembre 2013

Définition

Le Bain Dérivatif, comme son nom peut l'indiquer, fait - selon les apparences - dériver, voyager les substances, les matières, les molécules que nous avons en trop dans notre corps, celles qui ne se sont pas transformées en muscles, sang, os..., le bain dérivatif semble donc faire revenir lentement ces excédents inutiles là où ils étaient au départ, dans l'intestin, afin de les évacuer.

Description du Bain dérivatif.

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 dans le but de faire vibrer, rendre motiles les intestins et l'ensemble du fascia.

Il peut avantageusement être remplacé par l'utilisation de poches de gel, car il apparaît que ce qui nous manque le plus n'est pas la friction mais la fraîcheur au périnée. Cela fonctionne même sur les personnes qui ne peuvent absolument pas marcher.

Cette fraîcheur entraîne la motilité du fascia 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. Les graisses fluides, dites brunes, sont indispensables pour la protection contre la chaleur et le froid, l'énergie, les réserves, la fonction hormonale, le transport des cellules souches adultes capables de réparer tous nos tissus, et enfin deux fonctions de nettoyage. Les graisses épaisses (jaunes et blanches floconneuses) sont des graisses de mauvaise qualité dues à des aliments dénaturés et à une mauvaise mastication. On les trouve essentiellement chez les animaux (et les humains !) d'élevage. Elles doivent être expulsées par les graisses fluides.

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 permet l'évacuation à la vitesse où elles entrent dans le corps par la digestion. Elle permet aussi aux graisses fluides, dites brunes, de chasser les graisses épaisses qui déforment la silhouette, et de remplir, au moins, huit fonctions qui sont en sommeil lorsque le fascia ne travaille pas.

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. Monsieur Henri-Charles Geffroy de La Vie Claire et Monsieur Raymond Dextreit le tenaient en haute estime. Il est recommandé par de nombreux hygiénistes et de plus en plus conseillé par des médecins. Le Docteur Plisnier, auteur de *La santé Libre*, aux éditions Ambre 2001, y consacre trois pages.

Bien sûr, les effets du Bain Dérivatif sont très nombreux. Ils font partir en premier lieu les mauvaises graisses, épaisses, qui se trouvent directement sous la peau. Mais ils aident aussi les personnes trop maigres à nourrir correctement les muscles, à densifier les os. Ils aident sans conteste à la régénérescence de l'organisme.

Méthode du bain dérivatif

La pratique du bain dérivatif consiste à **rafraîchir** pendant un certain temps, avec de l'eau fraîche, mais **non glacée**, la partie la plus basse des deux plis inguinaux c'est-à-dire l'aîne gauche et l'aîne droite, entre l'appareil génital externe et la cuisse. Pour cela on prend un morceau d'étoffe (un gant de toilette en tissu éponge ou une éponge conviennent) que l'on fait glisser en douceur après l'avoir trempé dans de l'eau fraîche, en un geste de va-et-vient entre l'eau fraîche et la zone à rafraîchir.

Pas de jet d'eau directement, il faut qu'il y ait **frottement** avec le gant ou l'éponge pour stimuler les fascias.

Tout le reste du corps doit être **couvert très chaudement** et le rafraîchissement doit durer dix minutes consécutives au moins pour une personne adulte et peut se prolonger une heure (port de chaussettes, pull, écharpe etc. car le froid doit être concentré à cet endroit là).

Extrait du livre de France Guillain :

« Les conditions thermiques : Il ne suffit pas de ne pas avoir froid, il faut avoir positivement chaud. N'hésitez donc pas à mettre une veste de laine au moment du bain dérivatif C'est une condition fondamentale du bon fonctionnement. Evitez absolument le frisson et le refroidissement. »

Le Bd fonctionne d'autant mieux que nos graisses sont fluides. Cette fluidité des graisses est essentiellement liée à la qualité de l'alimentation et à la qualité de la mastication et de l'insalivation. France Guillain recommande le Miam ô Fruit. Vous trouverez la recette sur son site (*voir rubrique Pour plus d'information en fin d'article*)

En pratique

Si vous possédez un bidet :

Et que l'endroit vous paraît agréable, vous devez vous asseoir sur le bord du bidet, sans mouiller les fesses. Une petite planche posée en travers peut aider.

Vous remplissez votre bidet d'eau fraîche mais pas glacée. En hiver, vous avez intérêt à tiédir l'eau. Cela ne doit vous glacer ni la main ni la peau à rafraichir. Il vaut mieux commencer avec de l'eau agréablement tiède, quitte à rajouter de l'eau froide ensuite.

Il est inutile et même mauvais de se martyriser sous le prétexte que l'on nous a enseigné depuis des siècles qu'il fallait souffrir pour se faire du bien ! Il faut absolument trouver le moyen de rendre agréable ce temps que l'on se consacre.

Si vous n'avez pas de bidet :

Vous pouvez utiliser un seau bien solide et aux bords épais en travers duquel vous poser une planche. Vous pouvez aussi vous asseoir sur une chaise en plastique et poser votre seau au dessous. Attention de ne pas avoir à vous plier en deux pour mouiller le gant ! Il est conseillé de s'installer dans un lieu agréable, bien chauffé, et de prévoir une

occupation qui ôte le sentiment de perdre du temps. Ainsi vous pouvez vous organiser de sorte que vous pourrez lire, écouter de la musique, regarder une émission intéressante (si la télé est dans votre chambre ou si vous êtes seul).

Les poches de gel :



Vous pouvez aussi, en plus des Bd, porter des Poches de Gel dans votre linge intime. Méthode parfaite pour les personnes normalement actives. Il est possible de dissocier la friction de la fraîcheur. Puisque vous avez déjà la friction toute la journée en marchant, en allant et venant chez vous, en vous occupant des enfants ou au travail, vous pouvez utiliser la poche de gel qui n'apporte que la fraîcheur.

Les poches YOKOOL ont la taille d'une serviette hygiénique de nuit. Vous trouverez les poches sur internet ou sur les salons « Bio ». Vous pouvez également vous procurer des poches d'un autre format dans les pharmacies, les magasins de sport ordinairement utilisées chauffées ou refroidies pour soulager les douleurs musculaires, rhumatismales, traumatiques...

Placez-les au congélateur 3 à 4h. Des enveloppes de tissu pour les poches Yokool sont également disponibles pour garantir une meilleure hygiène et éviter de se brûler avec le froid. Il est toutefois possible de les envelopper dans 2 feuilles de papier essuie-tout ou un bout de tissu. La poche reste souple une fois congelée ce qui permet de rester actif en la portant. Toutefois, je conseille de porter un sous vêtement épais et près du corps pour un meilleur maintien entre les jambes.

Porter une poche pendant 1 heure équivaut à faire 10 mn de Bd avec de l'eau. Il vous faudra donc cumuler 2h de port de la poche de gel pour équivaloir à 2 fois 10min par jour recommandé minimum. Attention, si la poche réchauffe trop vite, avant 1h, changez-la par une autre plus froide. Votre température interne est alors trop élevée et votre corps

encombré. Cet excès se régularisera au bout de plusieurs jours.

Après le bain dérivatif

Il faut se réchauffer de l'extérieur afin d'accentuer et prolonger le rafraîchissement interne et favoriser la détente des fascias. (Toutes à vos couettes ! ! !) Proximité des repas : ne faites pas de bains dérivatifs en sortant de table, vous avez besoin de chaleur interne pour digérer. Attendez alors au moins 1h 30 à 2 h après un repas pour un nouveau bain.

Il faut bien faire la différence entre ce que vous avez envie d'obtenir comme effets du bain dérivatif et ce que nous appellerons les urgences de votre corps. Il est fréquent que les deux coïncident, mais pas toujours. Lorsque vous faites des bains, vous organisez un nettoyage interne, vous réactivez une bonne alimentation du corps. Vous avez une idée de ce que vous désirez obtenir, mais votre corps, lui, sait où il est le plus gêné. C'est pourquoi nous observons en tout 1er lieu les premiers indices qui nous montrent que cela fonctionne en notant les résultats sur la qualité du sommeil, la fatigue, la nervosité, l'appétit, la digestion (constipation), les maux de tête alors que vous avez peut-être les yeux rivés sur un autre problème. Les pertes par les selles peuvent épuiser si c'est trop rapide, puisque effectivement cette méthode permet d'éliminer toutes les saletés accumulées dans notre corps depuis longtemps.

Durée et Fréquence

L'idéal est de pratiquer le Bain Dérivatif **tous les jours**. Mais si votre emploi du temps est trop chargé, **quatre fois par semaine sont un minimum**. Trois fois par semaine correspondent à un entretien. Des périodes de trois semaines à raison d'une séance par jour sont excellentes.

Pratiquer un minimum de 10 min par séance jusqu'à une heure selon votre capacité vitale. Si vous êtes épuisé après une séance, réduisez la durée. Une séance de 20 minutes est beaucoup plus intense que 2 séances de 10 minutes.

Le principal indice qui vous montre que vous avez trouvé la bonne durée et la bonne

fréquence est que très rapidement, en quelques jours, vous devez sentir un "mieux". Selon les individus, il est constaté un réveil en pleine forme le matin, un meilleur sommeil, une meilleure évacuation des selles, plus de sérénité etc....

Il faut tenir compte cependant qu'elle peut être très fatigante selon l'état d'encrassement de votre organisme. Il faut également être vigilant chez les personnes dites « plus fragiles », les jeunes enfants et les personnes âgées.

La durée doit être faible au départ (maximum 1 min) puis adapter selon les capacités vitales

De même, évitez la proximité d'un gros repas, 1/2 heures avant (ça a un effet coupe-faim) ou 1 h 30 après (car ça peut faire tourner la tête ou donner des nausées, le corps a besoins de chaleur pour digérer). Pour un repas normal, donc pas trop consistant, pas de problème.

Réactions possibles du corps

Il est fréquent lorsque l'on commence les Bains Dérivatifs, de constater l'apparition de petits boutons sous la peau, que l'on devine à la palpation. Cela ne vous défigurera pas, vous les sentez sous vos doigts. Ces petits boutons sont une première réaction qui dure en général deux jours, plus rarement une semaine Si vous avez déjà une vie et une alimentation très saines, vous n'aurez pas de petits boutons.

Vous pouvez aussi avoir l'impression d'être très fatiguée le soir, vous dites aussi que vous ne pouvez plus lire dans votre lit, vous vous endormez dès que vous êtes allongé. C'est que votre corps réapprend à répondre aux commandes naturelles. En principe vous devez, dans le même temps, vous lever en pleine forme le matin et ne pas ressentir de fatigue dans la journée, sauf si vos repas sont mal équilibrés.

France Guillain m'a répondu au sujet des angoisses ou déprime qui peuvent survenir les premiers temps suite aux bd :

"Oui ça peut arriver car les "vieilles graisses" emmagasinent des émotions, mais ça passe vite".

Le bain dérivatif peut aussi réveiller une ancienne douleur. Il s'agit d'une reprise du processus de nettoyage et de réparation qui n'avait pas été achevé par le passé du fait de la prise de médicament. Adaptez la fréquence du Bd selon votre capacité à supporter la douleur.

Les Bds peuvent relaxer ou au contraire vivifier :

Tout dépend du moment de la journée où ils sont pratiqués et aussi de la proximité avec la douche.

La plupart du temps :

- pour vivifier : bd puis douche chaude
- pour endormir : douche chaude puis bd

Seule l'expérience vous permettra de définir le meilleur moment pour pratiquer les Bds selon vos besoins.

Contre-indications

(extrait du livre)

1 - l'épuisement, l'absence totale d'énergie, le fait d'être exténué est l'obstacle le plus évident.

2 - une opération chirurgicale récente. Il faut laisser passer six mois pour une personne jeune, un an pour une moins jeune ou très surchargée. Le corps a besoin de calme et de repos pour les cicatrisations puissent se faire correctement. Peut-être faut-il laisser aux fascias le temps nécessaire de se reconstituer et de rétablir leurs connections ?

3 - Enfin, une personne qui a subi de nombreuses opérations ou à qui l'on a posé des prothèses ou un stimulateur cardiaque doit être très prudente avec les bains dérivatifs.

4 - si vous êtes enceinte suite à un traitement, FIV ou autre, laissez passer le premier trimestre et ensuite faites les Bd sans problème. Si vous êtes enceinte naturellement alors aucun problème : vous pouvez faire les Bd du premier au dernier jour de la grossesse.

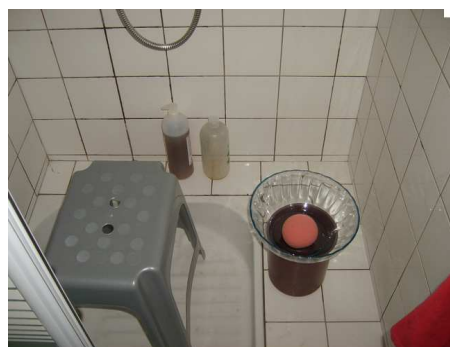
Bain dérivatif et maladies

Si vous avez une maladie occasionnelle, ce n'est pas une contre-indication au Bain Dérivatif, au contraire, vous avez intérêt à en faire plus intensivement. Vous pouvez aller jusqu'à quatre fois une demi-heure dans la journée si cela vous revitalise.

Si vous avez une maladie chronique. N'en faites pas si cela vous épuise ! Par contre si vous sentez que vous êtes en meilleure forme, sachez que vous en aurez besoin pendant des années.

Important : Cette méthode ne justifie aucunement de ne plus aller voir son médecin si on a un problème, et que tout ceci ne vous empêche pas de suivre vos traitements si vous en avez en cours.

Exemples de dispositif :



Pour plus d'informations sur les bains dérivatifs

Livres de France GUILLAIN : *(liste non exhaustive)*

- **Les Bains Dérivatifs - Un Moyen De Sante Simple Efficace Et Gratuit** - Paru le 27/09/2002 chez Jouvence Livre Atlas / carte
- **La méthode France Guillaïn : vivez équilibré !** - Guide (broché). Paru en 06/2009
- **Le Bain Dérivatif, 100 ans après Louis Kuhne** - Guide (broché). Paru en 10/2009
- **Bains dérivatifs et poche de gel** - Guide (broché). Paru en 10/2010

Sites :

www.bainsdérivatifs.fr



Nadège LEPELIER
Naturopathe Iridologue

16 rue des Primevères
44100 NANTES

L.d Lurdin
44170 JANS

Sur Rdv au **06 80 06 03 66**

www.keltia-institut.fr
<http://naturopathe-nantes.eklablog.com>