

Le bain dérivatif

Qu'est-ce que c'est ?

Le bain dérivatif (BD) est une **technique de santé** qui, en **rafraichissant** le périnée, **abaisse la température interne**, active **diverses fonctions** perturbées par l'état inflammatoire et favorise l'**élimination** des déchets. Son action aurait un lien étroit avec le **fascia ou interstitium**.

Ancestralement, le BD se pratiquait avec de l'**eau** lors des **ablutions**. Il reproduit les effets de la **marche nue** dans un pays chaud (la sueur s'évaporant au niveau du périnée) qui était la condition première de l'Homme (les animaux la pratiquent instinctivement en s'allongeant sur des surfaces fraîches).

Cent ans après Louis Kuhne et son livre La nouvelle science de guérir (épuisé), France Guillain a remis au goût du jour le BD en tant qu'un des 4 piliers de la « Méthode France Guillain » (avec l'alimentation, l'argile et le soleil). En outre, la technique est **très peu chère et efficace**.

Quel constat et quels bénéfices ?

Depuis un siècle, l'homme occidental est devenu de plus en plus **sédentaire**, il a le **périnée au chaud** toute la journée, mange une **nourriture industrielle** et mène une vie plus **stressée**. La température interne moyenne a augmenté de **6 dixièmes en 60 ans**, ce qui occasionne un **état inflammatoire** quasi-permanent chez de nombreux sujets (mais pas tous, cf contre-indications).

En refroidissant le périnée, le BD fait baisser l'inflammation chronique ou ponctuelle (fièvre, douleurs, allergie occasionnelle...) et favorise la **motilité (micro-contractions) de l'intestin et du fascia**. Selon les dernières découvertes scientifiques, ce fascia ou interstitium correspondrait à une **couche de tissu entourant chaque organe** et formant un immense **réseau** dans l'organisme. Il pourrait s'agir d'un 80^{ème} organe, et le plus gros (20kg) !

Le mouvement de cet interstitium permettrait la bonne circulation de la lymphe et de plusieurs composés d'intérêt comme les **graisses fluides** (apportées par une bonne alimentation) indispensables pour la **protection contre la chaleur et le froid, l'énergie**, les **réserves**, la fonction **hormonale**. Il permettrait le transport des **cellules souches** adultes capables de **réparer** tous les tissus et aurait également une fonction de **nettoyage** en aidant l'élimination des toxines d'origine interne ou externe (effet « détox »).

Les bénéfices sont proches de ceux de la **cryothérapie**, sans l'inconvénient de devoir réchauffer ses membres ensuite. Le BD soulage la **fièvre** et de nombreuses **douleurs**, limite le développement de **maladies dégénératives** et améliore de nombreuses **affections** (allergies, eczéma, acné, cellulite, insomnie, constipation...), sans nuire aux traitements médicaux. Les résultats sont liés à l'état de départ, au temps de pratique et à l'hygiène de vie associée.

Comment pratiquer et où acheter ?

Par commodité, le bain de siège (friction du périnée à l'eau froide au-dessus d'une bassine pendant 10 à 30 minutes) peut être remplacé par l'utilisation de **poches de gel spéciales**, plus compatibles avec la vie courante.

La pratique pourra être **ponctuelle** (maladie), en **cure** (1 semaine par mois par ex) ou **quotidienne**. F. Guillain recommande d'avoir **4 poches** pour une pratique de **2 à 3h par jour**. Pour ne pas perturber la digestion, le BD démarre avant ou en début de repas, sinon il faut attendre 1h30 après la fin du repas. La poche préalablement congelée peut être placée sur une **chaise** (repas, ordinateur, télévision, lecture) ou dans son **pantalon** (entre 2 culottes par ex), grand côté devant, petit derrière. Si la poche est trop froide, il convient de l'envelopper. Il ne faut pas avoir froid: **se couvrir** autant que nécessaire.



Les poches spéciales lavables sont en vente sur: yokool.fr. La petite poche (pour pratiquer debout) est à 20 €, la grande (pour pratiquer assis) à 25 €. Les poches qu'on trouve en grandes surfaces à faible coût peuvent aussi convenir (mais ne sont pas lavables en machine).

Les contre-indications

En cas d'**opération** de moins d'un an avec pose de matériel ou greffe ; d'**épuisement** total ou fin de vie ; en cas de température interne moyenne déjà **basse** ; lors du 1er trimestre de grossesse si FIV ou si risque de **fausse couche**. À éviter aussi en cas de **rein faible** selon la médecine énergétique chinoise.

Sources

- Site : <https://www.bainsderivatifs.fr/>
- Livres La Méthode et Le Bain dérivatif ou D-CoolinWay, France Guillain