

Texte original :  
[www.lamacrobiotique.com](http://www.lamacrobiotique.com)

# LES BAINS DERIVATIFS

Editions: [www.infobienetre.com](http://www.infobienetre.com)

Editions: [www.infobienetre.com](http://www.infobienetre.com)

## DROITS DE DIFFUSION GRATUITS

Vous pouvez distribuer librement et gratuitement des exemplaires de cet ouvrage, que ce soit à vos amis, famille, collègues, l'offrir en cadeau aux visiteurs de votre site Internet, etc.

Vous n'avez pas le droit de modifier le contenu de cet e-book de quelque manière que ce soit.

Vous ne devez pas faire de **SPAM\*** pour le distribuer.

**\*Le terme « SPAM » désigne du courrier électronique non sollicité par les destinataires.**

Vous n'êtes pas autorisés à le vendre.

© [www.lamacrobiotique.com](http://www.lamacrobiotique.com)  
[www.infobienetre.com](http://www.infobienetre.com) pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

## **Sommaire**

<b><i>Introduction</i></b>	<b><i>Page 3</i></b>
<b><i>Qu'est-ce que les Bains Dérivatifs ?</i></b>	<b><i>Page 4</i></b>
<b><i>Peut-on dissocier friction et rafraîchissement ?</i></b>	<b><i>Page 5</i></b>
<b><i>Les conditions matérielles d'installation</i></b>	<b><i>Page 5</i></b>
<b><i>Hygiène</i></b>	<b><i>Page 6</i></b>
<b><i>Les conditions thermiques</i></b>	<b><i>Page 7</i></b>
<b><i>Éviter absolument le frisson et le refroidissement :</i></b>	<b><i>Page 7</i></b>
<b><i>Se réchauffer ensuite</i></b>	<b><i>Page 8</i></b>
<b><i>Proximité des repas</i></b>	<b><i>Page 8</i></b>
<b><i>A quel âge commencer, à quel âge arrêter</i></b>	<b><i>Page 8</i></b>
<b><i>Durée et fréquence</i></b>	<b><i>Page 8</i></b>
<b><i>Réactions possibles du corps</i></b>	<b><i>Page 10</i></b>
<b><i>Les contre-indications au Bain Dérivatif</i></b>	<b><i>Page 11</i></b>
<b><i>Liste de problèmes ayant déjà été solutionnés</i></b>	<b><i>Page 12</i></b>
<b><i>Conclusion</i></b>	<b><i>Page 13</i></b>
<b><i>Crédits</i></b>	<b><i>Page 14</i></b>

## Introduction

Le signe particulier du nouveau millénaire est une expansion de la conscience. Les habitants de cette planète sont en pleine mutation, même si certains ne s'en rendent pas compte et s'accrochent encore à d'anciens schémas. La maladie et la souffrance ne peuvent plus être considérés comme des produits de la fatalité. Ils sont le résultat de notre ignorance des lois de l'ordre de l'univers. Le mode de vie macrobiotique met un point final à cette ignorance. Toutefois, dans le domaine de la santé, force est de constater certains échecs ou semi-échecs. Dans ces cas, il est important d'utiliser toutes les thérapies à notre portée. Il faut prendre garde cependant de ne pas se jeter sur n'importe quelle alternative thérapeutique naturelle ou douce, sans en avoir analysé au préalable toutes les caractéristiques yin-yologiques. Dans notre société, il est très difficile voire impossible d'avoir une alimentation parfaite. Nous sommes donc amenés peu ou prou à faire un certain nombre d'écarts surtout si nous avons une activité professionnelle intra urbaine ou éloignée du domicile : Une petite tasse de café par ci, une tranche de gâteau par là, une pizza pour le déjeuner, etc., Sauf en cas d'urgence thérapeutique, il n'est simplement pas réaliste de croire qu'on pourra adopter cette alimentation à 100%. Les sentiments de culpabilité sont contre-productifs. Pour un macrobiote, lorsque malgré tout surgit un problème de santé, mieux vaut se tourner vers des traitements reliés aux quatre grands courants naturels : la terre, l'air, l'eau, le soleil.

Nous vous présentons ici une de ces méthode qui fait appel à l'eau : les Bains Dérivatifs. Cette méthode nous a été communiquée par un ami macrobiotique de longue date.

Les Bains Dérivatifs ne coûtent rien et ils sont basés sur les principes de l'yin-yologie, c'est pourquoi ils nous ont particulièrement intéressés. Un petit avertissement, avant d'entreprendre cette lecture, ayez l'esprit ouvert.

## Qu'est-ce que les Bains Dérivatifs ?

Il s'agit du rafraîchissement de l'entre jambes à l'eau froide, pendant un certain temps et dans certaines conditions...

Le fait de faire "ça" tout en aidant au nettoyage interne, dynamise certaines fonctions, assurant une meilleure résistance aux variations de température, une plus grande énergie, un meilleur sommeil, une meilleure résistance aux infections, un remodelage du corps. Cela envoie tout ce qui est en trop dans le corps dans l'intestin qui évacue pour nous.

La pratique du Bain Dérivatif consiste à rafraîchir, avec de l'eau, la partie la plus basse des deux plis de l'aine au niveau de l'entrejambe, de chaque côté chez l'homme comme 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 en "douceur" après l'avoir trempé dans de l'eau fraîche, en un geste continu de va-et-vient entre l'eau fraîche et la zone à rafraîchir qui 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 et le rafraîchissement doit durer dix minutes consécutives au moins pour une personne adulte et peut se prolonger une heure !

On voit qu'il y a là tout à la fois une friction très légère et un rafraîchissement.

Pour ceux qui connaissent le cheminement des grands méridiens en acupuncture, il n'est pas surprenant qu'un frottement dans cette région du corps soit efficace.

## Peut-on dissocier friction et rafraîchissement ?

Il peut arriver qu'une personne très frileuse, qui n'arrive pas à avoir chaud pendant le Bain Dérivatif, soit obligée au début, de dissocier la friction de la fraîcheur. Cette personne peut alors utiliser soit une poche de glace enveloppée dans un tissu éponge épais, soit recourir à ces poches de gel vendues en pharmacie (pour conserver la fraîcheur ou la chaleur et mises dans une housse) et les placer de manière à rafraîchir la région concernée. Cette poche est très commode aussi en voyage ou en vacances. Il est conseillé de la garder une heure, avec l'avantage que l'on peut aller et venir chez soi, à condition d'être toujours bien couvert, de ne pas risquer le moindre frisson. Pour plus d'efficacité, il faudra tout de même faire le Bain Dérivatif avec de l'eau et un gant de toilette, dix minutes au moins trois fois par semaine.

Cela peut paraître astreignant, c'est sûr, mais cela ne coûte qu'un peu d'eau et ce n'est pas dangereux, et tout a un prix !

## Les conditions matérielles d'installation

Pour faire le Bain Dérivatif classique, il faut un morceau d'étoffe, un gant de toilette ou une éponge et de l'eau fraîche. La personne est habillée chaudement à l'exception du slip, les pieds au sec et au chaud.

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 certaines personnes. 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. 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).

## Hygiène

Veillez à ce que l'hygiène soit toujours respectée. Le bidet doit être bien entretenu, le seau (ou la cuvette) doit être réservé à cet usage et régulièrement désinfecté. Il en va de même pour le gant de toilette ou l'éponge. Veillez aussi à votre hygiène corporelle, il va de soi que vous devez être très propre vous-même. Par ailleurs, la légère friction ne doit jamais irriter, l'eau ne doit pas être trop froide ni faire mal.





## Les conditions thermiques

La pièce où vous êtes doit être à une température assez douce pour que vous n'ayez pas le moindre frisson. Vous devez vous couvrir suffisamment pour éprouver une sensation de chaleur pendant le Bain Dérivatif, les effets thermiques sont importants.

Veillez à garder les pieds au chaud.

Il ne suffit pas de ne pas avoir froid, il faut avoir positivement chaud. N'hésitez pas à mettre une veste de laine au moment du Bain Dérivatif, même si vous n'avez pas froid. Le corps doit avoir chaud, ne pas se contenter de ne pas avoir froid. C'est une condition fondamentale du bon fonctionnement du Bain Dérivatif. S'il vous est impossible de ressentir de la chaleur, il vaut mieux, pendant quelques jours, commencer par l'application, durant une heure de la poche qui a été mise un quart d'heure (pas plus!) au congélateur comme l'indique la notice qui l'accompagne.

On peut s'installer sous la couette avec une bouillotte dans le dos et une autre aux pieds. Il suffit en général de quelques jours pour que le corps retrouve sa faculté à se réchauffer de lui-même, bien couvert, lors du Bain Dérivatif classique.

## Éviter absolument le frisson et le refroidissement

Tout frisson tend à provoquer instantanément de la chaleur à l'intérieur du corps et en particulier dans le bas du ventre, ce qui est le contraire de ce que l'on veut obtenir ici. Autrement dit, tout refroidissement externe annule immédiatement les effets du Bain Dérivatif en contractant les fascias.

Attention alors de ne pas prendre froid en vous déshabillant pour prendre votre douche ou encore en recevant la première eau froide de la douche sur le dos avec la montée de l'eau chaude. Avant et après le Bain Dérivatif, il faut proscrire la douche froide, le Bain froid ou le Bain de siège, car ils s'annulent mutuellement. Si vous êtes adeptes de telles pratiques, prenez votre douche froide, votre Bain froid ou votre Bain de siège froid le matin et le Bain Dérivatif le soir, vous aurez le bénéfice ainsi des deux.



## Se réchauffer ensuite

Après le Bain Dérivatif, il faut au contraire se réchauffer de l'extérieur afin d'accentuer et prolonger le rafraîchissement interne et favoriser la détente des fascias. Vous pouvez vous allonger une demi-heure dans votre lit avec une bouillotte ou tout simplement prendre une douche ou un Bain chaud. Les personnes très actives font souvent le Bain Dérivatif le matin au réveil avant de prendre leur douche ou le soir avant de se coucher, lorsque les enfants sont au lit.

## Proximité des repas

Lorsque vous venez de faire un Bain Dérivatif, en général vous n'avez pas faim pendant le quart d'heure qui suit. Ne faites pas de Bain Dérivatif en sortant de table, cela pourrait vous donner envie de vomir. En effet, vous avez besoin de chaleur interne pour digérer. Après un repas composé de crudités et de plats cuits, laissez passer une heure et demie avant de faire le Bain Dérivatif. Après un repas de fête, attendez deux heures. Mais si vous n'avez absorbé que des aliments crus ou peu cuits, que vous avez bien mastiqué, une demi-heure de délai suffit.

## A quel âge commencer, à quel âge arrêter

Il n'y a pas d'âge pour commencer ou arrêter le Bain Dérivatif. La seule limite est celle de l'énergie vitale ou du ki qui elle, peut faire défaut à tout âge si l'on est atteint d'une maladie très grave. Le Bain Dérivatif est alors totalement déconseillé. !

## Durée et fréquence

Chacun doit trouver son rythme selon quelques critères :

Pour un adulte, la durée d'un Bain Dérivatif va de dix minutes au moins à une heure au plus. Une fourchette de dix à trente minutes est très satisfaisante pour la plupart d'entre nous. Il faut savoir aussi que vingt minutes d'affilée agissent plus fort que deux fois dix minutes. Nous connaissons des personnes qui ont intérêt à faire trois à quatre fois cinq minutes par jour car elles ont une faible énergie (ou au contraire une énergie débordante) et qu'elles se sentent en bien meilleure forme ainsi, d'autres qui ont intérêt, durant la première semaine, à faire trois fois une heure, afin de déclencher le mécanisme et passer ensuite à deux ou trois fois une demi-heure...



Il ne faut pas que votre enthousiasme et votre désir de perdre au plus vite les kilos de trop vous poussent à démarrer à quatre fois une heure par jour. Vous risquez de vous épuiser. Traitez votre corps avec douceur, il le mérite bien.

La fréquence: combien de fois par jour, par semaine, par mois, par an ?

Là aussi, tout dépend, comme précédemment de plusieurs facteurs. Vous pouvez commencer par 10 minutes deux fois par jour, passer à 20 minutes une fois par jour? En règle générale, ne dépassez pas une demi-heure deux fois par jour, sauf s'il s'agit de faire baisser votre température ou si vous avez des douleurs.

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.

Mais si vous avez l'intention de remodeler votre corps, de retrouver des mensurations perdues, de redonner à vos muscles un tonus convenable (pour qu'ils ne soient plus avachis, pas pour les faire gonfler !) vous aurez intérêt, selon votre état actuel, à le pratiquer tous les jours durant plusieurs mois, parfois un ou deux ans.

Vous devez sentir un "mieux". Le premier 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". L'un dit qu'il se réveille en pleine forme le matin, l'autre qu'il dort plus profondément la nuit, le troisième qu'il n'est plus constipé, un autre encore qu'il se sent plus calme, qu'il s'énerve moins à son travail ou qu'il a moins envie de café ou d'alcool. Au bout d'une semaine, il se passe forcément quelque chose si vous avez trouvé votre rythme !

## 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 fatigué 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 !!!

Il est possible également qu'après quelques jours ou quelques semaines de Bain Dérivatif, une douleur vienne en rappel d'une douleur que vous avez déjà eue autrefois à cet endroit. S'il s'agit d'un simple rappel de douleur, elle vous empêche pas de vivre.

Les douleurs de rappel se produisent lorsque les surcharges passent de nouveau là où elles se trouvaient au moment où vous avez eu mal quelques mois ou quelques années auparavant. Cette supposition s'appuie sur le fait que certains symptômes qui avaient trop vite disparu sous l'effet d'un médicament puissant peuvent réapparaître avec le Bain Dérivatif.



## Les contre-indications au Bain Dérivatif

L'épuisement, l'absence total d'énergie, le fait d'être exténué est l'obstacle le plus évident. Une opération récente (laisser passer six mois) Une personne qui a subi de nombreuses opérations ou à qui l'on a posé des prothèses ou un **Stimulateur (!!!) cardiaque** doit être prudente avec les Bains Dérivatifs. ... Aussi pendant les règles !

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.

Nous venons de voir les conditions mécaniques du bon fonctionnement de l'ensemble intestins et fascias.

Pour qu'un système fonctionne, il faut d'une part que le mécanisme soit en action (ici l'activation de la mobilité par le Bain Dérivatif), d'autre part que le matériau qui le constitue soit de bonne qualité, puisse répondre aux commandes sans se détériorer, sans se déchirer, sans provoquer de "fuites", sans se désagréger. Or, notre matériau de base est la cellule.

Notre corps est entièrement constitué de cellules, à raison de quelques milliards par kilo de poids. C'est donc de la qualité de chacune de nos cellules que dépend le bon fonctionnement de l'organisme. Pour le système intestins et fascias, si l'on considère, comme le pose notre hypothèse, que l'ensemble des fascias est une arborescence des intestins. Une condition indispensable : le bon état de nos cellules.



Voici une liste non exhaustive de problèmes ayant déjà été solutionnés par la pratique des Bains Dérivatifs :

- acné
- acouphène
- allergies au soleil, aux pollens
- angines
- appétit
- vous manquez d'appétit
- vous n'avez pas d'appétit parce que vous êtes déprimé
- vous avez trop d'appétit, vous êtes boulimique, vous ne savez pas vous arrêter
- arthrose et arthrite (douleurs)
- asthme
- boutons de fièvre, irruptions
- cellulite
- cheveux blancs, calvitie
- constipation
- cou, douleur et raideur
- dents et gencives (rage de dents)
- dépendance alcool, tabac, café, drogue
- maux de tête
- eczéma
- excroissances diverses
- extrémités froides ou chaudes
- fatigue chronique
- laryngite, maux de gorge
- hémorroïdes
- herpès
- incontinence
- insomnie
- mémoire
- régulation du poids
- ...

## Conclusion

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 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."

Le Bain Dérivatif utilise le chaud et le froid, c'est à dire yin et yang : en refroidissant cette partie du corps, les mucus ou surcharges se déplacent dans l'intestin d'où elles sont évacuées du corps. Pour les mucus récents, le processus est instantané, mais en ce qui concerne de vieux dépôts figés, cela peut prendre beaucoup de temps, jusqu'à deux ans dans certains cas.

Nous recommandons cette méthode car elle est très douce et ne provoque pas d'élimination brutale. Elle est idéale pour accompagner des débuts en macrobiotique et éviter des réactions intempestives. Il faut tenir compte cependant qu'elle peut être très fatigante. Ne pas appliquer plus d'une minute à de jeunes enfants et pour les personnes âgées, attention à l'épuisement.

*De plus, les Bains Dérivatifs ne peuvent pas être utilisés avec d'autres méthodes de soins externes, spécialement avec les compresses de gingembre. Le mécanisme de ces deux méthodes s'annulent. Par contre, les compresses d'argile peuvent être appliquées parallèlement.*

Souvent dans une alimentation macrobiotique, surtout si elle est pratiquée de manière trop yang au départ, ce qui est le cas à 99%, les mucus ne sont pas éliminés, mais "figés" dans certains endroits du corps, ce qui empêche toute circulation fluide de l'énergie. On connaît tous ces vieux macros figés dans tous les sens du terme, accrochés à leurs idées d'il y a cinquante ans (je me permets de m'en moquer, car je ne suis pas sûre de ne pas en faire partie, mais je cherche à m'améliorer !...). Pour nous, les Bains Dérivatifs sont un bon moyen de faire circuler l'énergie, d'abandonner nos sentiments de frustration et de culpabilité vis-à-vis de la nourriture. Vous serez surpris de constater, si vous l'entrepreniez, combien un moyen si simple peut nous ouvrir des horizons nouveaux, non seulement en nettoyant le corps, mais également l'esprit. Bon bains et au diable les fausses pudeurs.

Renseignements recueillis par Florence Wenker

Texte original :  
[www.lamacrobiotique.com](http://www.lamacrobiotique.com)

**A lire absolument :**  
Les Bains Dérivatifs - France Guillain - Éditions Jouvence

Edition : [www.infobienetre.com](http://www.infobienetre.com)