



buonemani
Channel

BAGNO DERIVATIVO

AVVERTENZE IMPORTANTI: Il bagno derivativo è fondamentalmente una tecnica di purificazione e pulizia interna del corpo. **NON E' UN TRATTAMENTO MEDICO. NON SOSTITUISCE FARMACI E TERAPIE. SE SIETE IN CURA PER PATOLOGIE DI UNA CERTA ENTITA' CONSULTATE IL MEDICO PRIMA DI PRENDERE QUALUNQUE DECISIONE IN MERITO ALL'USO DI QUANTO SEGUE.**

La mia spiegazione sarà una indicazione descrittiva di un metodo che, se applicato con buon senso e nelle giuste circostanze, si è dimostrato utile e benefico. Vi rimando al testo per approfondimenti: France Guillain Il bagno derivativo ed L'Età dell'Acquario. L'edizione a cui mi riferisco è del 2008

IN SINTESI

Quotidianamente , come sottoprodotto della digestione e del calore del corpo, possono crearsi sovraccarichi che si accumulano e intossicano l'organismo. Questi depositi possono spostarsi in periferia, come cuscinetti adiposi alle cosce, in vita, sull'addome, verso le estremità alle articolazioni di mani, piedi, possono salire in alto verso la testa, oppure annidarsi in profondità negli organi del nostro corpo. Con una frizione leggera e rinfrescando le terminazioni nervose della zona inguinale si aiuta il corpo ad eliminare le scorie attraverso il sistema escretore e a riattivare i grandi sistemi fondamentali del nostro organismo, come il sistema digestivo, circolatorio, linfatico ...

Il bagno derivativo si esegue rinfrescando con acqua la parte più bassa delle due pieghe dell'inguine su ciascun lato con una spugna naturale o una stoffa morbida e esercitando una frizione LEGGERA su ciascun lato dell'inguine fino all'ano. Tutto il resto del corpo deve essere coperto e ben caldo. Il rinfrescamento deve durare

almeno 10 minuti.

UN PO' DI TEORIA

Questa tecnica si basa sull'ipotesi che i sistemi del corpo fisico siano tutti intimamente connessi e che siano percorsi da un flusso di elementi che entrano da un punto di ingresso (bocca naso polmoni capillari...) che vengono utilizzati per permettere determinate funzioni e quindi espulsi, sotto forma di scorie, attraverso diverse vie di uscita (polmoni pelle intestino...). L'autrice ipotizza l'esistenza di un sistema deputato a gestire quelle scorie che derivano da eccedenze alimentari e che, data la saggezza dell'organismo, non possono certamente vagabondare anarchicamente in giro per il corpo. A suo parere questo compito viene svolto dal sistema degli intestini e delle fasce. Nel libro di France Guillain c'è una bella descrizione discorsiva, comprensibile anche ai "non addetti ai lavori" sulla funzione delle fasce, dell'intestino, con osservazioni interessanti.

Le fasce sono membrane sottilissime, trasparenti (si vedono bene nel petto di pollo), che avvolgono, come una guaina, ogni singolo muscolo e organo del corpo fisico. Le fasce sono quindi collegate tra loro e costituiscono un involucro unico, lungo il quale viaggiano, attraverso minuscoli canali, sostanze e scorie. Viene ipotizzato che il sistema delle fasce rappresenti anche una potente interfaccia di scambio con l'intestino, che non è soltanto "quel tubo" attraverso il quale si elimina quel che resta del cibo digerito ... E' un laboratorio chimico molto sofisticato. Sinteticamente si ipotizza che intestino e fasce lavorino insieme per far circolare in tutto l'organismo e arrivare a giusta destinazione sostanze nutritive, grassi e scorie. Finchè questa circolazione funziona il corpo è attivo, pulito, sano. A questo proposito è importante seguire una buona alimentazione, insalivare e masticare bene il cibo, scegliendolo di buona qualità.

Quando il sistema intestino-fasce si inceppa le scorie e i grassi cominciano a depositarsi fuori posto, con conseguenze nocive per la salute e anche per l'estetica. I

sintomi vanno da stanchezza, estremità fredde o sudate, a inestetismi della pelle, cellulite, scarsa energia a braccia e gambe, il volume ed il peso del corpo spesso aumentano (ma può anche esserci difficoltà a prendere peso), affanno, stanchezza, varici e problemi circolatori, problemi alle articolazioni, caduta dei capelli, gonfiori di pancia e/o stomaco, eccessiva sudorazione o il contrario, stanchezza dopo i pasti, difficoltà a iniziare la giornata, insonnia....

SOSTANZIALMENTE IL BAGNO DERIVATIVO MOBILITA LE SCORIE RECUPERATE DALLE FASCE AFFINCHÈ VENGANO CORRETTAMENTE ELIMINATE ATTRAVERSO L'INTESTINO, CON OVVI BENEFICI PER L'INTERO ORGANISMO.

Il bagno derivativo NON COMPIE MIRACOLI, NON SOSTITUISCE LA CHIRURGIA NE' LE ALTRE CURE URGENTI E INDISPENSABILI IN SITUAZIONI IN CUI IL DETERIORAMENTO FISICO SIA GIA' A UN CERTO LIVELLO O IN CASO DI GRANDE MANCANZA DI ENERGIA VITALE INTERNA . Spesso il bagno derivativo può accompagnarsi alle terapie mediche in corso. PARLATENE COL VOSTRO MEDICO.

Il bagno derivativo può essere utile a scopo di prevenzione e rigenerazione. A tutt'oggi non esistono studi scientifici che provino l'utilità e l'efficacia del bagno derivativo, ma sono molte, negli anni, le testimonianze dirette di benefici e miglioramenti della salute riportate da persone che lo praticano regolarmente.

LA PRATICA

Il bagno derivativo consiste nel rinfrescare la parte bassa dell'inguine, bilateralmente, con acqua fresca (dalla zona dei testicoli all'ano negli uomini, dalle grandi labbra all'ano nelle donne). Si bagna una spugna naturale o un guanto da bagno o un piccolo asciugamano in acqua fredda e si esegue una frizione delicata lungo la piega dell'inguine, a partire da un lato del pube, scendendo fino a livello dell'ano e ripetendo la stessa operazione dall'altra parte. . Tutto il resto del corpo

deve essere coperto e ben caldo. Si continua a rinfrescare gli inguini, alternativamente da una parte e dall'altra, per un tempo medio di dieci minuti. La zona interessata dalla frizione LEGGERA è la piega dell'inguine, non i genitali, come veniva indicato in passato da Louis Kuhne. L'esperienza ha dimostrato che la tecnica di bagnare soltanto la piega degli inguini è più agevole ed efficace.

E' MOLTO IMPORTANTE CHE LA STANZA SIA CALDA. NON BISOGNA ASSOLUTAMENTE AVERE BRIVIDI DI FREDDO, né durante né dopo, proprio perché questo vanificherebbe l'effetto del bagno. Se serve si possono indossare maglie di lana e calze che tengano caldi i piedi. Non basta non avere freddo, occorre provare una sensazione di tepore gradevole.

L'ACQUA DEVE ESSERE FRESCA MA NON GELIDA e d'inverno può essere opportuno usare acqua appena tiepida.

PRIMA E DOPO IL BAGNO DERIVATIVO EVITARE assolutamente la doccia o il bagno freddi

DOPO IL BAGNO DERIVATIVO È BENE POTER RESTARE UN PO' AL CALDO si può fare un bagno o una doccia caldi, o tornare a letto per una mezz'ora con borsa dell'acqua calda o comunque non sottoporsi mai ad un brusco calo di temperatura. Mentre si esegue il bagno derivativo si può leggere o ascoltare musica.

E' ESSENZIALE RISPETTARE NORME IGIENICHE quali disinfettare il bidet oppure usare acqua corrente e spugne o guanti da bagno ben puliti. Lo stesso vale se si adopera una catinella dal bordo largo quando non si dispone di bidet o se la stanza da bagno fosse difficile da riscaldare. I glutei non si bagnano, non è un semicupio.

DISTANZIARE IL BAGNO DERIVATIVO DAI PASTI un'ora e mezza da un pasto leggero, almeno due da un pasto pesante, perché la digestione richiede calore e libero afflusso di sangue al sistema digerente.

FREQUENZA E DURATA

LA DURATA MEDIA DI UN TRATTAMENTO VA DA DIECI A TRENTA MINUTI, ma si può talvolta arrivare anche a un'ora, come in caso di febbre .

L'IDEALE È FARE IL BAGNO DERIVATIVO OGNI GIORNO, o almeno 4 volte a settimana. Tre volte a settimana corrispondono ad un mantenimento delle condizioni raggiunte.

PER ELIMINARE PRURITI, ECZEMI, DOLORI DEI REUMATISMI,

NEVRALGIE DENTALI. I bagni derivativi possono essere effettuati ad una frequenza di 4 volte al giorno per mezz'ora. Non continuare in caso di spossatezza

SE UNA PERSONA È DEBOLE O PER I BAMBINI BASTANO CINQUE

MINUTI, anche ripetendo tre quattro volte al giorno. Non bisogna esagerare e pensare che “di più è meglio”, ma piuttosto ascoltare perché il corpo ci dà indicazioni dirette. Insistere troppo potrebbe produrre stanchezza, perché sarebbe come voler muovere un'energia che non c'è. Fatica inutile e nociva. Lo dico perché quando andrete a leggere i possibili effetti benefici del bagno derivativo potrebbe venire la tentazione di fare qualche trattamento “intensivo” per arrivare prima al raggiungimento degli scopi desiderati. E' importante rispettare il corpo e il suo “itinerario” di guarigione, che non sempre coincide con le nostre aspettative. Il corpo potrebbe decidere di liberarsi di depositi indesiderati a partire dalle articolazioni, invece di smaltire subito il cuscinetto che ci si è formato intorno all'ombelico o sui fianchi.

POTETE INIZIARE CON DIECI MINUTI CONTINUATIVI AL GIORNO Ideale

è trasformarlo in una pratica quotidiana, ma per avere effetti può comunque bastare ripeterlo almeno quattro volte la settimana. Se seguite un buon regime alimentare il sistema delle fasce è più reattivo, l'intestino più efficiente, quindi i risultati di solito si manifestano più facilmente e prima. Se c'è intasamento e congestione il procedimento è più lento ma efficace comunque e facilmente la trasformazione vi indurrà spontaneamente la voglia di rivedere le vostre abitudini alimentari, se fosse

necessario. Sarà il corpo stesso a dirvelo questa volta, non qualcun altro. Si può andare avanti per alcune settimane poi fare pausa e riprendere dopo un po'. Se volete rimodellare il corpo e tonificare i muscoli, conviene praticarlo quotidianamente.

Se state praticando con un ritmo giusto per voi comincerete a sentirvi meglio nel giro di una settimana. Se vi sentiste più stanchi o affaticati forse state esagerando e il corpo vi sta dicendo di ridurre durata o frequenza..

QUANDO PUO' SERVIRE IL BAGNO DERIVATIVO

ACNE Agendo sulle fasce, il bagno derivativo può convogliare verso l'intestino quel materiale che, cercando una via di uscita attraverso la pelle, si accumula sotto la superficie e si infetta, si indurisce e ristagna. Insieme alla scomparsa dell'acne spesso si nota che i lineamenti stessi del viso diventano più puliti e nitidi.

PESO il bagno derivativo regola il peso. Abbastanza facilmente viene eliminato il peso in eccesso, con un po' più di costanza si può aumentare in caso di eccessiva magrezza. Il bagno derivativo scioglie i depositi ma anche porta nutrimento ai muscoli, quindi il cambiamento diventa evidente, anche se non sempre il fattore determinante è il peso, ma piuttosto il VOLUME della massa corporea. Il bagno derivativo tendenzialmente RIMODELLA il corpo, lo SGONFIA, TONIFICANDO I MUSCOLI e la PANCIA ritorna PIATTA.

L'autrice spiega che il corpo si ridefinisce, perché ci si disfa dei sovraccarichi accumulati in eccesso, senza perdere massa muscolare, come accade con certe diete. Si rassoda la parte del braccio tra l'ascella e il gomito, si scioglie la CELLULITE... Linda, l'amica che mi ha parlato dei bagni derivativi e mi ha regalato il libro, sta avendo proprio questi effetti, anche in punti difficili da tonificare, come il DOPPIO MENTO.

ARTICOLAZIONI ARTROSI ARTRITE il bagno derivativo inizialmente allevia i dolori e se portato avanti con regolarità nel tempo riduce il gonfiore ed il rossore.

Se le dita sono interessate da questa patologia, usate una spugna col manico di legno, o di plastica, per non bagnarvi le mani con l'acqua fredda. Vale sempre molto il discorso dell'attenzione all'alimentazione, perché un sistema più pulito è più mobile reattivo e in grado di collaborare con gli stimoli benefici che riceve.

GENGIVE Assieme alle cure mediche si possono praticare bagni derivativi per migliorare la salute di gengive gonfie e sanguinanti, In caso di intervento odontoiatrico è consigliabile praticare bagni derivativi nelle due settimane precedenti. In caso di dolore ai denti, in attesa di essere ricevuti dal dentista o in caso di mancanza di analgesici si possono ripetere lunghi bagni e trovare sollievo dalla nevralgia.

INSONNIA Il bagno derivativo produce un effetto di profondo rilassamento (questo si potenzia se subito dopo vi coricate, ben coperti, con borsa dell'acqua calda sui piedi) allentando stress e tensioni. Poi, ogni persona ha i suoi ritmi, in base alla sua costituzione fisica, al suo temperamento, all'attività che svolge... con il bagno derivativo si dorme in modo più profondo, non necessariamente si deve dormire di più, a meno che non sia necessario all'organismo... Ristabilendo un equilibrio profondo e dando ritmo al corpo, il bagno derivativo produrrà un sonno ristoratore, nella giusta quantità per il fabbisogno personale del momento. Proprio recentemente una mia amica mi ha comunicato di aver finalmente superato l'annoso problema della sua insonnia e di aver ritrovato il piacere di dormire serenamente e di alzarsi riposata.

STITICHEZZA Molti riferiscono di aver risolto il problema della stitichezza, e questo avvalorerebbe l'ipotesi dell'autrice riguardo la relazione tra intestino e sistema delle fasce. Spesso i primi segni di cambiamento si notano proprio sulla stitichezza perché l'intestino viene attivato e la pratica del bagno derivativo ne aumenta la motilità. L'autrice raccomanda di tenere il sistema ben idratato, quindi bere ACQUA. Si può iniziare a bere acqua tiepida la mattina appena alzati. Per questo problema

ovviamente occorre seguire un regime alimentare sano, che dia il giusto apporto di fibre, che includa legumi, cereali e verdure.

ECZEMI, PSORIASI, tutti i tipi di ERUZIONI CUTANEE, inclusi MORBILLO, VARICELLA A questo proposito una giovane mamma che conosco mi ha raccontato di aver praticato il bagno derivativo ai suoi tre bambini piccoli che avevano preso la varicella: l'eruzione cutanea non è stata inibita, come è giusto che sia, visto che il corpo sta usando la pelle come via di scarica, ma il prurito scompariva totalmente grazie ai bagni derivativi quotidiani. L'autrice racconta la sua esperienza in merito, sia per la varicella che per il morbillo e raccomanda che i bimbi non prendano freddo e che siano seguiti dal medico. In genere da principio scompare il prurito o il dolore, poi anche il sintomo cutaneo. Per continuare la lista delle affezioni che possono beneficiare dei bagni aggiungiamo anche ESCRESCENZE della pelle, che possono sciogliersi soprattutto quando sono costituite di depositi di grasso. Anche questi problemi di pelle vanno sottoposti alla visita del medico. Si ottengono buoni risultati, in genere, anche con l'herpes.

USTIONI SOLARI In questo caso bere acqua e praticare un bagno derivativo di mezz'ora, ripetendolo a intervalli nel corso della giornata se necessario.

DIRADAMENTO E CADUTA DEI CAPELLI Come il pelo per gli animali, così i capelli parlano del nostro stato di salute. L'autrice comprende che le persone si stupiscano quando sentono dire che il bagno derivativo favorisce la ricrescita dei capelli che pure erano caduti da tanto tempo oppure che i capelli bianchi recuperano il loro colore naturale. Eppure questi risultati fanno parte della sua esperienza ripetuta negli anni. Inizialmente lei stessa era scettica al riguardo, avendo avuto un padre che era rimasto calvo da giovanissimo, e pensando che la calvizie maschile fosse legata a una questione ormonale, o ereditaria. Ha avuto modo di ricredersi, toccando con mano le potenzialità insite nel nostro corpo se soltanto gli forniamo le condizioni per poter funzionare.

DIPENDENZE DA SOSTANZE alcool caffè tabacco. Qui il bagno derivativo agisce allentando lo stress che accompagna sempre gli stati di dipendenza. Allenta anche i dolori talvolta sperimentati in fase di disintossicazione da sostanze, come l'eroina. L'autrice fornisce varie riflessioni sulla complessità di alcune di queste problematiche chiarendo che il bagno derivativo da solo non basta. Può accadere però che attivando una pratica regolare e benefica per sé stessi si incentivi lo slancio interno a compiere altre scelte per la propria guarigione.

DOLORI le cause possono essere molteplici, talvolta individuate, altre volte più vaghe. L'autrice suggerisce di provare comunque a fornire al corpo il supporto del bagno derivativo. Un bagno derivativo di mezz'ora spesso attenua nevralgie, emicranie, dolori ai denti. Quando il dolore si attenua (in genere mezz'ora dopo aver terminato il bagno) è saggio ripetere ciclicamente il bagno anziché aspettare che il dolore insorga di nuovo. Perseverando le crisi di nevralgia possono scomparire completamente.

MAL DI TESTA se ne soffrite da anni e probabilmente vi state anche già curando senza grandi risultati, potete provare il bagno derivativo applicandovi con costanza per alcuni mesi: ci sono testimonianze di persone che, nel giro di qualche mese (anche sei, se soffrite da anni), si sono completamente liberate del problema.

MEMORIA il bagno derivativo rinfresca anche la mente. Si può praticare mattina e sera soprattutto in quei periodi in cui si necessita di memorizzare molte informazioni, come nei periodi che precedono gli esami.

CICLO MESTRUALE In genere si regolarizza e spariscono eventuali crampi. Il bagno derivativo può essere saltato per due tre giorni durante il ciclo, anche se c'è chi lo adotta per allentare i dolori: basta ascoltarsi e cogliere le indicazioni del corpo.

INCONTINENZA Spesso dovuta alla mancanza di tono muscolare della vescica o degli sfinteri, l'incontinenza urinaria si manifesta quando si è sotto sforzo, camminando in salita oppure in seguito a colpi di tosse, starnuti, risate. Rafforzando

tutta la muscolatura del perineo il bagno derivativo produce buoni risultati, spesso anche nel giro di alcuni giorni. Naturalmente per mantenere il beneficio occorre continuare la pratica.

ASMA se le crisi tendono a manifestarsi di notte è consigliabile praticare un bagno derivativo prima di dormire. In questo modo le crisi tenderanno a diminuire ed eventualmente anche a sparire. Ovviamente tenete a portata di mano i farmaci di cui fate uso. Il bagno si applica anche in caso di bronchiti allergiche. Sia in questo caso che per l'asma, il discorso fatto vale anche per i bambini.

Queste sono alcune delle situazioni descritte dall'autrice. Si possono avere risultati su emorroidi, problemi di appetito, acufeni, allergie da polline, dolori al collo, problemi di circolazione alle gambe, piedi freddi...

LE REAZIONI DEL CORPO

EVACUAZIONI PIÙ ABBONDANTI e/o frequenti del solito, sia di feci che di urine, per qualche giorno e noterete che eventuali gonfiori di pancia e stomaco tendono a sparire, Dopo un po' si instaura un ritmo regolare.

QUALCHE PICCOLO FORUNCOLO o sfogo temporaneo può comparire inizialmente sulla pelle. Tendenzialmente ciò che era stato soffocato o stipato nel corpo ha l'occasione di uscire e probabilmente lo farà... In genere sono sintomi leggeri e transitori. Ovviamente di solito tutto ciò è direttamente proporzionale alla quantità di sovraccarichi da smaltire. La buona notizia è che il bagno derivativo attiva l'intestino, che sarà sempre più efficiente nel disfarsi delle scorie e nell'elaborare nuove risorse. In caso di reazioni più importanti o persistenti parlatene col vostro medico.

VECCHI DOLORI può succedere che ricompaiano temporaneamente, come se il corpo ripercorresse a ritroso il sentiero già fatto, ripassando sulle vecchie orme,

mentre si libera dalle zavorre. In genere i sintomi, se si presentano, sono di scarsa intensità.

CONTROINDICAZIONI

SPOSSATEZZA Il bagno derivativo non deve MAI essere praticato in caso di spossatezza, come avviene nel caso di patologie gravi in stadio avanzato, in cui il corpo è in carenza di energia. Se la persona è spossata in genere non desidera nemmeno provarlo, perché sente affaticamento.

INTERVENTI CHIRURGICI RECENTI Bisogna lasciare al corpo il tempo per cicatrizzare le ferite in profondità, quindi meglio lasciar passare sei mesi dall'operazione per una persona giovane, un anno per chi è più avanti negli anni.

PRUDENZA se si è portatori di PROTESI O PACEMAKER. Molto dipende anche dallo stile di vita, dall'alimentazione seguita e dall'entità dei sovraccarichi. Precauzione deve avere anche chi è troppo grasso o troppo magro.

PROCEDERE CON PRUDENZA SIGNIFICA ASCOLTARSI ED
EVENTUALMENTE COMINCIARE DOLCEMENTE CON BREVI SEDUTE DI
CINQUE MINUTI.

LE REAZIONI SONO SEMPRE SOGGETTIVE

ELEMENTI RAFFORZATIVI DEL UN BAGNO DERIVATIVO

TUTTO CIÒ CHE RISCALDA IL CORPO DALL'ESTERNO: si può fare un bagno derivativo della durata di 20-40 minuti prima di un bagno turco, sauna, bagno di sole o bagno caldo. Se ci si coricherà presto si dormirà intensamente. Se si decide di farlo dopo una sauna, un bagno turco o un bagno di sole si sentirà un'energia sorprendente.

L'ARGILLA è un importante complemento dei bagni derivativi.

BERE ACQUA AL MATTINO A DIGIUNO, possibilmente tiepida o calda, idrata bene il corpo mettendo in movimento i grassi immagazzinati .

(Tra parentesi, avrete notato che molti animali leccano regolarmente il loro corpo nell'area perianale e che intensificano questa stimolazione quando non stanno bene.)

QUESTA È UNA SINTESI. VI INVITO A DOCUMENTARVI E AD APPROFONDIRE SE INTENDETE SPERIMENTARE IL BAGNO DERIVATIVO, MA SE AVETE GIA' INIZIATO VI AUGURO UNA BELLISSIMA ESPERIENZA DI RIGENERAZIONE E SALUTE!