



## Derivační koupel: návod k použití

Podstatou derivačních koupelí je prodlužované **osvěžování pohlaví** jeho vlhčením **studenou vodou** velice jemným třením, pomocí kousku látky, například **houbou** (žínkou). Jde se **shora dolů**. **Délka je přesně určena**, záleží na věku, na váze a na cílovém účinku. Zbytek těla má být **v suchu a v teple, včetně nohou**.

### Materiální podmínky

#### *Jakou vodu použít?*

Obyčejně použijete **vodu z vodovodu**. Můžete použít vodu ze studně, z řeky, ze studánky, z jezera a dokonce i mořskou vodu. Já sama jsem hojně používala mořskou vodu, protože jsem s dětmi žila sedmáct let na moři.

#### *S jakou teplotou?*

Voda má být **studená, ale ne ledová**. Nesmí v ní zábst prsty. V zimě musíte do vody z vodovodu přidat trochu teplé. V létě, máte-li pocit, že je voda spíše vlažná, do ní můžete dát kousky ledu. Ale i v tropech, kde asi nebudete mít led k dispozici, hraje největší roli **rozdíl mezi teplotou ovzduší a teplotou vody**, i když se vám bude zdát, že není dost studená.

V tropech nebo za velkých veder, když se vám voda z vodovodu bude zdát vlažná, do ní můžete buď přidat led, nebo prodloužit dobu derivační koupele.



### ***Kolik vody?***

Stačí vám méně než **obsah nádoby odpovídající menšímu bidetu**. Musí tam být tolik vody, aby se příliš rychle neohřívala. Když užijete hrneček vody v teplé místnosti, pak se voda rychle zahřeje každým pohybem vaší ruky, z níž se uvolňuje teplo, a také působením okolního teplého vzduchu. Vanička nebo vědro s vodou by měly stačit.

### ***Na co si sednout, jak se usadit?***

Pokud máte bidet, sedněte si na **okraj bidetu**, hýždě nesmějí být ponořeny do vody. Hýždě i pohlaví jsou tedy nad vodou. Pokud vám okraj bidetu přijde málo pohodlný, položte přes něj prkénko a sedněte si na něj nad vodu, pohlaví na kraj prkna.

**Existuje přenosný bidet, který se hodí na mísu kteréhokoliv záchodu. Dá se koupit v obchodních domech na dobírku a nestojí mnoho. Takový bidet se vyrábí v Německu a prodává se s návodem v němčině... v něm se dočtete, jak tuto nádobu používat ke... koupelím Ludwiga Kuhna, čili k derivačním koupelím! Bylo by velmi sympatické, kdyby si obchodní domy, které jej prodávají, daly tu práci a nechaly návod přeložit...**

Derivační koupele si můžete dělat na čtvercové i obdélníkové **vaničce**, ale také na pevném kbelíku s širokými okraji. Dáte si nahoru prkno, abyste seděli v suchu. Taková pozice se hodí pro osoby vážící méně než 60 kg, které poloha na bobku neunavuje.

Když máte vanu, položte si **prkno napříč přes vanu a přímo pod něj si dejte vědro nebo kbelík po okraj naplněné vodou**. Zvedněte nohy a položte si je okraj vany.



Nohy musejí být v každém případě v teple a v suchu, v ponožkách nebo v papučích.

**Pro pány, kteří vlastní umyvadlo v patřičné výši,** je možno si také stoupnout a namáčet penis ve vodě, kterou umyvadlo naplníte. **Nenechte na penis téci vodu přímo z kohoutku,** ale použijte žinku, tou nabírejte vodu z umyvadla a zvlhčujte hodně mokrou žinkou pohlaví, jak je uvedeno dále.

### *Nenastydněte*

Používejte **žinku nebo savou tkaninu** z bavlny, což je nejčastější. Nedávejte **ruku do žínky**, protože jinak ji zahřejete a budete mít méně vody k použití. Vezměte žinku do ruky a držte ji jen prsty. Pak **ponořte žinku do vody** a nechte ji **klouzat s mírným tlakem shora dolů**.

**Pro ženy: od stydké oblasti dolů** přes velké pysky, **jedním pohybem shora dolů**, aniž byste se sami sebe ptali „které části se žinkou dotknu“.

**Pro muže: po penisu shora dolů**, aniž byste se **stárali, zda je pokryt celý žalud**.

Ponořte žinku ihned do vody a začněte, pak bez přerušování pokračujte po celou dobu koupele (pro dospělé: deset, patnáct nebo dvacet minut, viz dále „Jak dlouho“).

### *Co je to lehké tření?*

To nám umožňuje přiblížit se co nejvíce účinku, jaký má drsný jazyk kočky, tedy aby nás to nebolelo, ani nedráždilo, ale abychom zároveň cítili jemné tření. Zacházejte se svým pohlavím jemně!



### **Žádnou sprchu!**

Nenahrazujte žínku vlastní rukou, není to k ničemu. **Nenahrazujte žínku sprchou**, nebude to míst stejný efekt: kůže ztratí rychle citlivost a nic se dít nebude.

Lehké tření povzbudí vždy krevní oběh pod kůží, vzniká tak pocit tepla a chladu, nemusíte je však pociťovat vždy, ale když to zkusíte deset minut se sprchou, ucítíte brzy ten rozdíl!

*Možná namítnete, že kočka i pes mají teplý jazyk a že nepoužívají studenou vodu. To je pravda. Ale vypařování slin pohlaví osvěžuje a **jim se líbí praktikovat to tak často, jak potřebují, tak dlouho, jak je to nezbytné během dne, ale to není náš případ! Nesmíme dělat za deset minut to, co zvířata udělají za hodinu či více, vezmeme-li v úvahu poměr délky a váhy.***

**Pohyb shora dolů** je důležitý, poněvadž zdola nahoru by vás to mohlo bolet. Vyměšování jde ostatně také shora dolů a je to přirozený pohyb.

### **Proč nemáčet pohlaví ani hýždě?**

Budete-li namáčet pohlaví do vody, výsledek bude stejný jako při použití sprchy: kůže znecitliví a reakce teplo-chlad se přeruší.

Když si namočíte hýždě nebo celou některou část těla (s výjimkou ruky, která drží žínku), budete reagovat na chladno vydáváním tepla v podbřišku, což je opak toho, čeho chcete derivační koupelí dosáhnout.



## Rytmus koupelí

### *Délka koupele*

U dospělých osob s hmotností **méně než 70 kg** stačí normálně **10 minut** na jednu koupel.

**Nad 70 kg 15 minut.** V některých případech se doporučuje 20 minut bez ohledu na váhu. Ale s výjimkou případů, kdy jste nemocní nebo příliš přetížení, **nepřekračujte 20 minut**, jinak bude vylučování probíhat příliš bouřlivě.

### *Kolikrát denně?*

Jednou denně je už vynikající a když to vydržíte několik týdnů, nebo i víc, bohatě to stačí.

Dvakrát denně, když se chcete zbavit velké zátěže nebo když spěcháte na výsledek.

Kromě výjimečných případů si koupel nedělejte častěji než dvakrát denně. Takové výjimečné případy jsou popsány v naší části od A do Z.

### *Kolikrát týdně, za měsíc, za rok?*

Když chcete ubrat nebo přidat na váze, vrátit vlasům přirozenou barvu..., pak každý den, dokud nedosáhnete kýžených výsledků.

### *Udržovací kúra,*

čtyřikrát nebo třikrát každý týden, stačí to, ale pravidelně.

**Už dvakrát týdně je dobré**, když nemáte příliš mnoho balastu. **To je minimum.** Nejdůležitější je pravidelnost.



Když se vám ale nechce dělat koupel každý den, můžete **si ji dělat** občas **vždy po dobu tří týdnů jednou až dvakrát denně**. Třeba jednou či dvakrát do roka.

### *Nikdy během menstruace*

Během menstruace si koupele nedělejte. Jednak by to nebylo pohodlné a potom je lepší teplotu ve spodní části břicha během menstruace nenarušovat. Na druhé straně v těhotenství je to velmi vhodné.

Když berete antikoncepční prostředky, můžete pokračovat během takzvané „emocionální“ menstruace. Na vaši vnitřní teplotu nemají vliv.

### *Po derivační koupeli se zahřejte*

Až budete s derivační koupelí hotovi, zahřejte se. Můžete si vzít buď vlněný pulovr, nebo si zalezte na deset minut pod peřinu, anebo si sedněte na sluníčko, když je vhodná roční doba. Lidé, kteří se sprchují předtím, než jdou spát, se zahřejí v každém případě.

### *V kterou denní dobu si dělat derivační koupel?*

**Nikdy hned po jídle.** Protože derivační koupel působí místo trávení, dělejte si ji alespoň **půl hodiny před jídlem nebo hodinu a půl po něm**. Když si ji uděláte během první části trávení, je nebezpečí, že se vám zvedne žaludek. Pokud máte v podbříšku nadměrně balastu a **derivační koupel vám způsobuje nevolnost**, lze předpokládat, že máte **velmi pomalé trávení**. Měli byste si ji proto dělat **ráno na lačno**, nanejvýš si vezměte kousek cukru nebo trochu ovocné šťávy či čaje, když cítíte hypoglykémii. Koupel si můžete dělat také večer, dvě hodiny po jídle.

***Abyste udrželi účinek derivační koupele:***

Stačí pravidelně třikrát týdně, pokud možno ve stejný den.

***Kdy přestat?***

Obecně platí, že se přes všechny dobré rady přestane, jakmile se dosáhne kýžených výsledků.

Bylo by dobré pokračovat v přesně stejném rytmu tak dlouho, dokud nedosáhnete výsledku.

Například: trvalo vám 3 měsíce, než jste shodili 10 kg, a teď už nemáte co shazovat, váha se vám ustálila, tak pokračujte ještě tři měsíce ve stejném rytmu a pak přestaňte. To je ideál. Budete si více jisti, že jste se své zátěže zbavili.

Ale když nemáte dost odvahy jít tak daleko, není to na škodu, stejně hned nepřiberete!

***Abyste se nenudili: deset až dvacet minut, to je dlouho, moc dlouho!***

Nejsme téměř ani zvyklí si takovou dobu vyhradit, máme neodbytný pocit, že nemáme čas. Víme, že to není tak docela pravda, ale u každého je to stejné, zvláště když pracujete a máte děti.

Ale nic vám nebrání tu chvíli pěkně derivační koupele věnovat.

Především, máte-li tu možnost, vyberte si v bytě místo, kde se cítíte dobře. Když nejste příliš těžcí a stačí vám vanička nebo vědro, můžete se usadit ve svém pokoji a dívat se třeba na oblíbený pořad v televizi.

Nebo můžete poslouchat vysílání v rozhlase či hudbu z přehrávače nebo se sluchátky.



Ženy mají ovšem výhodu, protože se mohou usadit s knihou v jedné ruce a druhou si dělat derivační koupel. Páni si musejí najít způsob, jak si pohodlně podepřít penis a moci číst, alespoň tak že knihu položí na okraj umyvadla!

Některí lidé, aby byli více motivováni, mají pro takovou chvíli svou oblíbenou četbu. Nemají pak pocit, že ztrácejí čas, což je dobré zejména pro pracující rodiče.

### ***Vyruší se výsledky, když přestanu příliš brzy?***

Ne a právě to způsobuje při derivačních koupelích naši nedbalost. Nejen že efekt nezmizí, ale ještě se prodlouží proces vylučování, zvláště když jste si dělali derivační koupele alespoň dva měsíce. Určitě nezačnete hned přibírat jako předtím! Ale za několik měsíců budete muset znova začít.

### ***Preventivní kúra***

Stačí trojí koupel týdně, pokud je pravidelná, vždy ve stejný den. Udrhuje se tak v těle správný vylučovací proces.

### ***Dobré doplňky derivační koupele***

Doplňky zde rozumíme vše, co posiluje, podporuje a někdy i urychluje účinky derivační koupele.

Nejlepšími doplňky derivační koupele je **slunce a bahno**. V létě je slunění (ale žádné „grilování“ na pláži) vynikající prostředek, jak vrátit funkce organismu do rovnováhy. Zkuste to, udělá vám to tak dobře, že budete chtít začít znovu.

Používání bahna\*), buď kompletní bahenní lázně nebo podle místních podmínek s tím, že si ji umíte udělat, zesílí očistný účinek derivační koupele na organismus.

---

\*) *Bahno, které léčí* od Raymonda Dextreita, Editions Vivre en Harmonie.