

# DERIVAČNÍ KOUPEL

*Derivační koupel představuje jednoduché a přirozené odstraňování škodlivin a přebytků z těla. Je to jednoduchá, účinná a nenáročná cesta ke zdraví. Jde o starobylé umění, které může působit blahodárně na nás na všechny, a to bez vynaložení nákladů a bez jakéhokoli nebezpečí.*

**Derivační lázeň** - jež spočívá výhradně v osvěžování pohlaví studenou vodou za velice přesně vymezených podmínek - je známá již celá tisíciletí. Je velice pravděpodobné, že tvořila součást naší "výbavy pro přežití", kdy se zrodil náš svět. Stačí se podívat na zvířata, která ji s pomocí svého jazyku praktikují hlavně, když jsou nemocná, poraněná nebo "příliš" dobře živěná v našich domácnostech, což je u našich domácích mazlíčků častý případ.

V 19. století derivační lázeň znovuobjevil Ludwig Kuhne a to velice empirickým způsobem. Když mu bylo 25 let a měl vážně nemocné plíce, usadil se na venkovském statku, kam ho doprovázela jeho malá fenka. Ta si zlomila nohu. Kuhne ji přiložil dlahy, pohodlně ji usadil ve stodole, nosil krmení, které však ona odmítala. Ludwig Kuhne pozoroval, že fenka si celý týden olizuje střídavě zlámanou nožku a pohlaví. Po týdnu fenka vstala a začala zase žít jako předtím. Kuhne byl překvapen, jak rychle se zlomená nožka uzdravila. Zato u něho nemoc postupovala, měl záchvaty horečky a hrozné bolesti hlavy. Tehdy ho napadlo, že fenka si asi nelízala celý den packu a pohlaví jen z přehnané touhy po čistotě. Muselo to mít ještě jiný důvod. Jednoho dne, kdy ho trápila horečka a bolest hlavy, udělal pokus. Pomocí kousku plátna si svlačil konec penisu studenou vodou a celou operaci opakoval, jako by to dělalo zvíře. Reakce se dostavila velice rychle, pocítil skutečnou úlevu od bolesti hlavy. Nerozuměl sice tomu, jak to funguje, ale bylo mu mnohem lépe. Pro Kuhnea to byl začátek velkého dobrodružství. Zatímco jeho otec podlehl velice mladý rakovině, Ludwig Kuhne se těšil až do osmdesáti let vynikajícím zdraví. Celý život experimentoval s tím, co nazýval "masážní sedací lázeň" a dosahoval vynikajících a rychlých výsledků.

V Číně, vlasti akupunktury, dobře vědí, že konec penisu u mužů a velké stydké pysky u žen jsou nejcitlivěji reagujícími částmi těla. V zemích, kde se rozšířilo křesťanství, bylo mnoho původních rituálů převedeno do rámce křesťanských obřadů, ovšem původní poznatky tak byly zbaveny veškerého svého obsahu a tudíž i účinnosti. Příkladem může být páteční půst u křesťanů - kdy byla původně dovolena pouze voda. Později se přidalo ovoce a zelenina, které bylo ztotožňováno s vodou a tudíž povoleno. Ještě později k tomu přibyla "páteční ryba", protože ryba, jak usoudili exegeti, žije přece ve vodě, takže je vlastně též vodou stejně jako ovoce a zelenina. Nakonec však půstní jídelníček zmizel, protože páteční pokrmy už v dnešní společnosti nemají žádný význam. Blahodárné účinky jednoho dne půstu v týdnu tak zcela zanikly. Stejně tak tomu je v případě derivační koupele, kterou najdeme v různých náboženstvích v podobě příkazu "mýt si pohlaví sedmkrát denně" nebo "mýt se v čisté vodě" po každé velké či malé potřebě. Rituál povinného umývání s vyloučením toaletního papíru je možná vzdálenou vzpomínkou na derivační lázeň.

Ještě v devatenáctém století používali derivační lázeň zcela správným způsobem mniši v Německu. Byla to pro ně každodenní, povinná a preventivní činnost. Uměli se tak udržovat v dobré formě, vyhýbat se nemocem a být samostatní až do konce svých dní.

*Také podle zpráv o velkých morových ranách ve středověku praktikovali někteří lékaři derivační lázeň, ale jen na sobě, když se vrátili od nemocných morem. Zprávy neupřesňují, zda takto mor léčili. V každém případě derivační lázeň znali.*

*Při zastávce, kterou jsme s dětmi během plavby na plachetnici učinili v Rabaulu v Papui-Nové Guineji, mi doktor David Taunao, vedoucí lékař nemocnice, který studoval v Austrálii, v Anglii a absolvoval stáž z tropického lékařství ve Francii, vysvětlil, jak jeho babička učila tento velmi dobře zvládnutý starobylý zvyk celou vesnici, odkud pocházela. A dodal: "Jsou mi známy všechny blahodárné účinky, které to má, ale jako lékař nemám absolutně právo to předepisovat. Není to součást vědomostí, jichž se mi dostalo při studiu. Ale když vidím lidi, kteří vypadají, že tuto praxi velmi dobře zvládli, sleduji je a hlídám, velice mne to zajímá."*

**Jak to všechno v našem těle probíhá?** *Všichni máme v organismu zbytečný balast a je v zájmu nás všech se ho zbavit. Mohou to být různé výpary a spaliny, kterých jsme se nadýchali, pesticidy, přísady a barviva, která jsme s potravinami zkonzumovali, nebo toaletní a zkrášlovací prostředky, které mohly proniknout kůží a zejména pak všechny přebytečné potraviny, jakkoli dokonale zdravě jíme. A náš organismus není schopen eliminovat sám všechny tyto přebytečky. Trávicí trakt vyloučí jen to, co sám pokládá za odpad, značná část proniká střevní stěnou do těla. Podobně organismus nevyloučí plyny a těkavé složky, a když, tak jen velice málo.*

*Hromadění zbytečného balastu v horní části hlavy je velice pravděpodobně jedním z důvodů, proč nám zbělejí vlasy, ba možná se podílí i na vzniku chorob hlavy a zubů, neuralgií, v každém případě způsobuje chátrání svalových vláken, takže se objevují napřed záhyby a potom vrásky.*

*To vše se zdá nevyhnutelné, ale praktikování derivační koupele dává tak zřetelné výsledky, že tyto projevy nemůžeme přehlížet. Důsledkem hromadění zbytečného balastu v kloubech je snížení pružnosti těla, podporuje pravděpodobně vznik celulitidy dokonce i u hubených lidí, protože brání v pohybu přebyteků, takže se vylučuje jen voda. Hromadění zbytečného balastu na nervových vláčkách vede k větší nervozitě, podrážděnosti či naopak apatii, měkkosti a větší náchylnosti vůči stresu. Na svalových vláčkách urychluje chátrání svalů a podporuje určité typy inkontinence moči. Kočka nespoutá, a přitom si uchová svaly ve vynikajícím stavu. Svým způsobem provozuje derivační lázeň! Na vláčkách střevního traktu balast významně snižuje jeho pohyblivost, způsobuje zácpu, odtud některé případy přibývání na váze z nedostatku vylučování.*

*Aplikace derivační koupele umožňuje v praxi obnovu různých tělesných funkcí.*

*Zbytečný balast se při derivačních koupelích dostává z těla ven opačným směrem, než tomu bylo při jeho hromadění. Osvěžování pohlaví studenou vodou napomáhá návratu balastu zpět do střev a odtamtud se z těla vylučuje přirozenou cestou.*

*Jednotlivé zdravotní či estetické problémy, které je možné s pomocí derivačních koupelí vyřešit. Jsou to např. kožní problémy - akné, vrásky, ekzémy, bradavice - dále astma, bílé vlasy, které zase získají svoji původní barvu, různé druhy bolestí - hlava, zuby, páteř, klouby -, horečky, zácpa, inkontinence moči, ale také snížení tělesné váhy nebo odstranění závislosti na drogách, alkoholu, kávě.*



### *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.

**Podle diskuse na webu je potřeba kousek látky natočit na vařečku, dřevěnou lžici a podobně, aby se neochlazovala ruka, která má být také v teple.**

### *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 sedmnáct 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 kraji 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 na 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 žínku, tou nabírejte vodu z umyvadla a zvlhčujte hodně mokrou žínkou pohlaví, jak je uvedeno dále.

## ***Nenastydněte***

Používejte žínku nebo savou tkaninu z bavlny, což je nejčastější. Nedávejte ruku do žínky, protože jinak ji zahřejete a budete mít méně vody k použití. Vezměte žínku do ruky a držte ji jen prsty. **Raději žínku namotejte na vařečku** (viz poznámku v prvním odstavci). Pak ponořte žínku 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 žínkou dotknu".

*Pro muže:* po penisu od kořene ke konci ze všech stran, aniž byste se starali, zda je pokryt celý žalud.

Ponořte žínku ihned do vody a začněte, pak bez přerušení 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 mít 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 znečistí 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 koupele 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 přetíženi, 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 nalačno, nanejvýš si vezmete 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 koupeli 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 rozhlasu 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!

Někteří 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. Udržuje 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 očištný účinek derivační koupele na organismus.

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

### ***Sekundární účinky***

#### ***Bolí to***

máte moc studenou vodu, třete moc silně nebo nepostupujete shora dolů, ale zdola nahoru.

### ***Je vám na zvracení***

koupel byla moc brzy po jídle. Udělejte si ji buď půl hodiny před jídlem, nebo hodinu a půl po jídle.

### ***Máte průjem***

asi hodně vylučujete, ale nemůže to vést k opravdovému průjmu, po kterém bolí břicho, ty jsou tekuté, odchází prudce, nutí vás běhat rychle na toaletu. V takovém případě zajděte za lékařem nebo do nemocnice a nechte se ošetřit: jste intoxikováni, s derivační koupelí to nemá nic společného.

### ***Vyvolává to břišní křeče***

když začnete moc zprudka, když si děláte derivační koupel častěji denně a příliš dlouho, protože jste nadšení nebo v časové tísně a zároveň máte velmi silnou zácpu, nebo příliš uvolněné orgány nebo uterus, pak se může stát, že budete mít křeče v břiše nebo stahy ve střevech, anebo děložní stahy. Dělejte si jen jednu koupel denně a ne déle než deset minut. Postupujte vždy opatrně.

### ***Máte po celém těle pupínky nebo bílé pupínky okolo pohlaví***

během prvních dní, zvláště když máte sklony k zácpě, se může vaše tělo náhle pokryt pupínky, ale jsou to malé tečky, které právě tak ucítíte pod prsty, a nebolí. Mizí samy od sebe. Pokud máte bílé pupínky okolo pohlaví, což se může stát, když máte příliš mnoho balastu, nezneklidňujte se, ani nebolí, ani nejsou horké a do osmačtyřiceti hodin samy zmizí. Jestliže bolí, jděte k lékaři, s derivační koupelí to nesouvisí!

### ***Sexuální stimulace***

Derivační koupel není žádné intimní mazlení! A těm, kdo se bojí, že ochladnou: nemáte se čeho bát, spíš naopak. Derivační koupel dynamizuje sexuální funkci u žen i u mužů. Ženy, které měly děti nebo jimž povolila vagína, se pomalu vrátí k původnímu tonu.

## Výsledky

### *Jsou výsledky stálé?*

Jestliže jste opravdu dosáhli kýženého výsledku, poněvadž jste jednak zbavili tělo určitého množství balastu a na druhé straně obnovili jeho funkce, poněvadž jste mu usnadnili práci, potrvá výsledek opravdu dlouho. Dost dlouho na to, abyste zapomněli, jak jste ho dosáhli, a na udržování úplně zapomněli. Obecně to však může trvat dva až tři roky, aniž byste museli pro své tělo vyvíjet příliš velké úsilí, než vám začne vadit nový balast.

Ideální by bylo provádět udržovací koupele pravidelně, ale jsme lidé a jen vzácně se nám to podaří. Člověk začne znovu, ale je dobré vědět, že existuje dobrý a pohodlný prostředek, který nic nestojí a který vám udělá dobře, který je stejně přirozený jako mateřské mléko, to je pro miminko tím nejlepším a také nic nestojí!

Pokud jde o ztrátu na váze, pak na rozdíl od diety, po jejímž skončení obvykle zase přiberete, pak u derivační koupele její ukončení k žádnému okamžitému přibírání nevede.

### *Je to dobré a aktivně to pomáhá všem?*

Je to dobré a aktivně to pomáhá od narození do smrti kromě osob, které ztratily veškerou svou životní energii, osob mimořádně zeslabených vážnou nemocí, patologickou hubeností, jež jim brání normálně chodit a žít. Pokud vám nedělá potíže chodit, pokud nejste příliš vyhublé, mohou vám derivační koupele jen prospět.

Jestliže jste naopak u konce svých sil, derivační koupel vyvolá naprostou ochablost, budete se cítit najednou vyčerpaní a hned po první koupeli přestanete. Normálně se vám to přihodit nemůže. Pokud jste vyčerpaní, nebudete mít sílu si derivační koupel udělat. Stát se to může jen tehdy, jestliže někdo z vašich blízkých vám bude chtít - mylně - prospět a přinutí vás, abyste to zkusili proti své vůli. Máme velmi dobrý instinkt, jen ho musíte respektovat.

Musíte také rozlišovat mezi stavem vyčerpaní přirozených sil v případě pokročilé rakoviny a pocitem úplného vyčerpaní, jaké zakoušíte momentálně třeba při akutní chřipce. To s tím nemá co dělat. V případě chřipky, pokud jste mladí a normálně aktivní, vám derivační koupel jedinečně prospěje, i když vám první koupele musí připravit vaše okolí. Doporučujeme kapitolu o naléhavých případech...

### ***Jaké rozdíly jsou v porovnání se sedací lázní?***

Při sedací lázni si máčíme hýždě ve vodě. Nejde tedy o osvěžování výhradně pohlaví.

\* Derivační koupel se snáze realizuje.

\* Cílem derivační koupele je osvěžit si jen pohlaví a vyhnout se jakékoli jiné reakci jinde na těle.

Sedací lázeň je určitě dobrá praktika, ale je to jiná praktika s poněkud odlišným efektem. Porovnejte si je sami, tělo samo vám odpoví.

### ***Jaké jsou rozdíly při praktikování derivační koupele?***

Jediná potíž, kterou musíte překonat, tkví v tom, že musíte obětovat deset minut denně ve světě, kde stíháme každou minutu. Přitom ochotně věnujeme čas, abychom pomohli jiným, abychom zdvořile vyslechli stížnosti jiných, ale je pro nás obtížné najít si deset minut, a ty by nám přitom tolik prospěly!

### ***Psychologický účinek?***

Někdo řekne, že účinek derivačních koupelí je psychologický, protože se při nich zabýváme sami sebou, nebo že jde o placebo efekt. Těm nepřeji ani strašnou bolest zubů, ani horečku, která by schvátla i koně, ale radím jim, aby si sedli nad vaničku, až se jim stane podobná nehoda a nebudou mít po ruce léky, jak se to stalo mým známým nebo mně samé během plavby. Mohou také zkusit srazit derivační koupelí malému dítěti během pár minut teplotu (v každém případě je to pohodlnější než studené zábaly, zejména na lodi!) nebo ulevit od bolesti prořezávajících se zubů. A co si myslí o zvířatech, které derivační koupele praktikují desetkrát za den, když jsou nemocná? Je to jen čištění nebo psychologický efekt?

Je jisté, že vyhradíme-li si trochu času pro své dobro, může nám to jen prospět. Ale vězte, že i když to uděláte jen se sebezapřením a bez valného přesvědčení, výsledky dosáhnete. Dvaadvacet let praxe mě dovoluje říci, že i když jsou mi všechny ty udivující výhody

derivační koupele známé, přijde mi vždycky zatěžko se k nim, i když je opravdu potřebuji, čas od času přinutit. Ale účinky jsou tak rychlé a viditelné, že se mi po několika koupelích zase vrátí kuráž.

### *Naučte se "naslouchat" svému tělu.*

Musíme se naučit číst signály, slyšet, když nás naše tělo volá. Nedívat se jen smutně na znaky blížícího se stáří jako na něco, s čím se nedá nic dělat a co je dáno věkem. Netloustneme totiž věkem, vlasy nám nešednou věkem, věk za to nemůže, že nám kůže předčasně stárne, v zádech nás také nebolí kvůli věku, nemáme kvůli němu ankylózu kloubů... je to jen výsledek balastu, který se nahromadil v těle a zpomaluje jeho aktivitu a, brání nám využívat správně potravin.

Když navštívíte lékaře, ten vás důkladně vyšetří a řekne vám, že vám nic zvláštního není a že "to je věkem", vezměte si žínku a dejte se do derivační koupele. Nikdy nezdůrazňujeme dostatečně: je to zadarmo, bez nebezpečí a hodně vám to pomůže!

A jestli stejně jako já vychováváte pět dětí, pak víte velice dobře, že čím déle budete v dobré kondici, tím snáze a lépe budete moci s nimi vychutnávat všechny drobné radosti života, běhat, šplhat, skákat, plavat, procházet se, a to co nejpozději bez pojízdného křesla a s nezkaleným rozumem! Když už pro nic jiného, tak pro tohle stojí za to zkusit udělat něco pro své zdraví, aniž by vás to zavazovalo...