

Ontgiftende baden

Een simpele, oeroude, gratis en ongevaarlijke manier met veel voordelen voor de gezondheid. Op deze wijze worden overschotten uit het lichaam op een veilige manier verwijderd. Vanuit de dierenwereld heeft Louis Kuhne deze methode ontdekt en bij zichzelf toegepast. France Guillain heeft dit opgepakt en er een boek met handleiding en voorbeelden over geschreven. Hier een samenvatting. Het boek lezen is aan te bevelen.

Het boek heet "De kracht van ontgiftende baden" (ISBN: 978-90-438-2128-5) met daarin allerlei ervaringen van haar en mensen die ze geholpen heeft. France behaalde diploma's in de wetenschappen en de literatuur, is moeder van 5 kinderen en zeilde 17 jaar de wereld rond. Helaas alleen nog 2^e hands te verkrijgen, maar de vertaalde lezing geeft ook een goed beeld.

Wat zijn ontgiftende baden?

Het is een langdurig **verfrissen** van de **geslachtsorganen** met een vochtig washandje met koud water. Het washandje (**badstof**) dep je of wrijf je zachtjes van **boven naar onderen**.

Bij de **man** gaat het om het topje van de penis. Bij de **vrouw** gaat het om de grote schaamlippen.

Het effect

Door het koud maken van de geslachtsorganen worden overschotten, die in eerste instantie door warmtestuwing vanuit de buik naar de uiteinden van het lichaam zijn gebracht, weer teruggebracht naar de darmen om uitgescheiden te worden. Doordat overschotten loskomen en afgevoerd worden uit de weefsels, kan het zelfhelend vermogen van het lichaam weer optimaal zijn werk doen.

Overschotten verplaatsen zich vanaf het hoofd weer richting de darmen en vanaf de voeten weer richting de darmen. Je zult merken dat je veel meer ontlasting per dag hebt. Overschotten die vast zijn gaan zitten en verhard zijn, zullen eerst weer vloeibaar moeten worden om afgevoerd te kunnen worden. Voldoende water drinken en beweging zijn daarbij belangrijk en behulpzaam. Soms kan het voor komen, dat er zich pukkeltjes vormen op de geslachtsorganen, deze verdwijnen weer snel en zijn een teken van ontgiften (blijven ze te lang aanwezig, raadpleeg dan een dokter want dan is er iets anders aan de hand). Overschotten reizen door het lichaam en kunnen weer even oude klachten aanraken. Je kunt merken dat tijdelijk amandelen irriteren of oorpijn kan optreden, gewrichten even stijf worden, pukkeltjes op de kaaklijn kunnen verschijnen, neusholten en longen slijm gaan afvoeren etc. Dit zijn allemaal tijdelijke zaken die binnen een paar dagen wegtrekken. Het is een teken dat het lichaam aan het opschonen is. Iedereen heeft overschotten zowel slanke als dikke mensen. Jong en oud. Vanuit de acupunctuur is bekend dat de grote schaamlippen bij de vrouw en het puntje van de penis van de man zones zijn die het sterkst reageren.

Belangrijk is:

- de **duur** van het verfrissen en de **leeftijd** van de persoon
- de rest van het lichaam moet goed **droog en warm** blijven, **inclusief de voeten**

Duur:

Onder de 70 kilo 10 minuten per dag

Boven de 70 kilo 15 minuten per dag (20 min. mag ook)

Nooit 20 minuten overschrijden i.v.m. felle eliminatiereacties overschotten!

Leeftijd:

Baby's (5-6 maand) – 2 minuten

Kinderen (tot 18 maand) – 3 minuten (sneltgroeiende kinderen vanaf 15 maand: 4-5 min.)

Volwassenen – afhankelijk van lichaamsgewicht, zie hierboven.

Volwassenen:

1 tot 2 keer per dag een aantal weken volhouden. Twee keer per dag als je erg belast bent met overschotten of als er haast bij is (nooit 2x per dag overschrijden, tenzij uitzonderlijke gevallen*). Op een vast tijdstip op de dag. Nooit bij het begin van de vertering, want ontgiftende baden beïnvloeden in eerste plaats de vertering. Doe het een halfuur voor of anderhalfuur na de maaltijd. Maak er een ochtend en/of avondritueel van.

Gebruiksaanwijzing:

- warme ruimte/ badkamer
- koud kraanwater
- stevige emmer met brede randen
- badstof washandje
- warme trui of warme badjas
- dikke grote handdoek
- timer, keukenwekker o.i.d.
- plank voor over de emmer of ga op de rand van het bad zitten.

Doe warme bovenkleding aan en trek dikke (wollen) sokken aan (beenwarmers erbij zijn ook fijn). Zorg dat de ruimte waar je zit goed verwarmd is. Koud kraanwater in een emmer (ongeveer anderhalf liter). Het moet niet ijskoud zijn, dat je er ongevoelige vingers van krijgt. Is het kraanwater te lauw? Vul dan een literfles en bewaar deze in de koelkast. Bij gebruik van dit water vul je het aan met een beetje water uit de kraan om de ergste kou eraf te halen. Het water warmt op tijdens het nat maken van het washandje en de bedoeling is dat het zo lang mogelijk koud blijft.

Als je gehurkt kunt zitten gebruik dan een plank over de hoge emmer om te zitten. Lukt dit niet ga dan op de rand van het bad zitten met de voeten op de vloer of gebruik een douchestoel of krukje en ga op het randje van de zitting zitten. Leg dan onder je billen een dubbelgevouwen dikke handdoek. Dan blijf je lekker warm.

Met één hand doop je telkens het washandje in het koude water. Knijp het even kort uit en houd het vast met de vingertoppen (niet je hand erin steken). Wrijf zachtjes of dep je geslachtsdelen van boven naar beneden. Herhaal dit telkens de hele tijd door. Dopen en deppen. Met een timer of kookwekker erbij werkt het fijn, omdat je niet op de tijd hoeft te letten.

Bij **vrouwen**: van de schaamheuvel naar beneden.

Bij **mannen**: van boven naar beneden over het uiteinde van de penis zonder zich zorgen te maken over het feit of de eikel al dan niet bedekt is.

Voor mannen is een wastafel op de goede hoogte ook handig. Je kunt dan rechtopstaand een ontgiftend bad nemen door de penis boven de met water gevulde wastafel houden. Geen water over de penis laten lopen of de penis het water laten raken.

Opwarmen: belangrijk is om na het ontgiftende bad weer op te warmen. Kruip even onder een dekentje op de bank. Doe je 's avonds een ontgiftend bad dan warm je in bed wel weer op.

Drink 's ochtends na het ontgiftende bad 2 grote glazen lauw water om de afvalstoffen soepel te laten verwijderen. Drink door de dag heen voldoende zuiver water of thee van verse kruiden. Voldoende is 30 ml. per kilo lichaamsgewicht (jouw gewicht delen door 30 = aantal liters). Drink na 20.00 uur niet meer anders zul je er 's nachts uit moeten te plassen en dat verstoort je nachtrust (slapen is je batterij weer opladen).

Vervang het washandje niet door je hand of door de douchekop, het effect gaat dan teniet.

Kinderen:

Tijdens luierverschonen. Altijd in warme ruimte! Alleen de billetjes bloot, rest aangekleed inclusief voetjes. Zachtjes deppen, niet wrijven. Schuif in vieren gevouwen handdoek onder de billetjes, voor het geval het kind gaat plassen. In waskom of tobbe koud water binnen handbereik (niet zo koud dat je hand gevoelloos wordt). Bij jongens zonder de penis vast te houden en alleen maar deppen. Deppen en gelijk weer dompelen, omdat het washandje de lichaamswarmte opneemt. Houd het washandje met de vingertoppen vast, knijp het een beetje uit (zorg dat jouw hand niet het washandje opwarmt).

Onderhoudskuur:

De effecten zijn blijvend, maar de mens blijft overschotten opbouwen via voeding, eventuele medicatie, huid en de lucht en daarom is een onderhoudskuur aan te bevelen.

Als onderhoudskuur 3 á 4 keer per week op regelmatige tijdstippen/dagen (minimum is 2 keer per week) om resultaat te behouden. Of 1 of 2 keer per jaar een periode van 3 weken van 2 ontgiftende baden per dag. **Let op: voor de vrouw nooit tijdens menstruatie i.v.m.**

temperatuurverstoring. Bij doorslikken van de pil of prikpil kan het wel, want het gaat om een 'emotionele' menstruatie. Tijdens zwangerschap wordt het juist aanbevolen.

* Uitzonderlijke gevallen: bij noodgevallen, koorts, pijn en ziekte
Gebruik dan ontgiftende baden van 15-20 minuten per keer. De pijn zal ongeveer 20 minuten na het ontgiftende bad wegtrekken of minder worden. Herhaal de behandeling om de 1 tot 2 uren, ook als de pijn al weg is. Je kunt ook plat op bed een ontgiftend bad nemen. Zo kun je je eigen EHBO-hulp zijn, totdat je naar een arts kunt.

Waar is een ontgiftend bad helpend bij? (beschreven in het boek "De kracht van ontgiftende baden")

Pijnverlichting Afvallen (naar je natuurlijke lichaamsgewicht, harde buikjes smelten weg. Let op: centimeters meten, gewicht blijft langer zelfde door spiergroei en verdichten van botten) Constipatie Verslaving (tabak, alcohol, koffie, drugs) Huidklachten (eczeem, acné/puistjes, etterende puisten) Wratten en gezwellen Grijze haren (eigen haarkleur en haargroei)	Incontinentie (spiertonus komt terug) Keelpijn Koorts Noodgevallen Pityriasis Rug en nek (stijfheid en pijn) Slapeloosheid Gebit (kiespijn, zwarte tanden weer wit) Hoofdpijn
--	---

Alternatief voor koud water: coldpack met hoesje eromheen 1 uur per dag in slip doen en onder warme deken liggen.

In plaats van met koud water te werken kun je ook via bol.com een coldpack kopen in de vorm van een inlegkruisje. Hierbij even de link: https://www.bol.com/nl/nl/p/koelement-diabetes-tas-insuline-pennen-koeltas-icepack-coolpack/9300000223651043/?Referrer=ADVNLGOO002036-S--9300000223651043-PMAX-C-22290925841&gad_source=1

Bewaar de coldpack in een plastic zakje of bakje in de vriezer. Als je hem gebruikt doe er dan een stoffen hoesje omheen. Stop hem voor een uurtje in je slip en ga onder een warme deken op de bank zitten of kruip in bed. Zorg dat de rest van je lichaam lekker warm blijft. 1x per dag. Je kunt het vroeg op de ochtend doen door de wekker een uurtje eerder te zetten of 's avonds op de bank.

Verder kun je zelf indelen hoe vaak je het doet. 1x per kwartaal bijvoorbeeld 3 weken. Een aantal weken achterelkaar heeft een goed effect, 1 week minder. Het kan ook iedere dag en zeker in het begin is dit aan de raden.



DE FASCIA & HET AFLEIDINGSBAD

Vrije, niet-professionele vertaling van een 180 minuten durende opname van een voordracht in het Frans
gegeven door : Mevr. FRANCE GUILLAIN.

Ik ben geboren in Polynesië en heb er de eerste 20 jaar van mijn leven doorgebracht. In die periode hadden we één (militaire) arts voor 200 eilanden en een ziekenhuis zonder air-conditioning. Toen ik nog klein was kwam er een boot langs alle 4 maanden: dus om een antwoord te ontvangen op een brief moest je 8 maanden rekenen. Er was geen televisie, radio of telefoon. We leefden dus erg geïsoleerd: zodanig zelfs dat als er al eens een bezoeker/toerist langs kwam, er gevochten werd om hem thuis te mogen ontvangen. Dat was namelijk een zeer aangename afwisseling. Vandaar dat mensen steeds zeggen dat de gastvrijheid op die eilanden zo groot is !

Ik had van kindsbeen af het idee dat je altijd kon overleven, in alle mogelijke omstandigheden, met je eigen middelen. De natuur kan toch niet zo stom zijn om een goede vorm voor te behouden voor de 500 miljoen mensen die zich alle mogelijke luxe en verzorging kunnen veroorloven: en om 5 miljard mensen te laten creperen!

Toen trok ik naar Lyon waar ik een diploma behaalde van ingenieur natuurkunde. Dan ben ik teruggekeerd naar Tahiti waar ik verschillende postdiensten opzette. Vervolgens ontmoette ik een jongen die wilde varen. We zijn samen aan een reis rond de wereld begonnen. Dan ben ik van hem gescheiden en ben ik verder gaan zeilen met mijn kinderen. Ik heb zo 4 keer de wereld rondgevaren, hoofdzakelijk alleen met mijn 5 dochters. Ik bevond me dus meermaals in een situatie waar ik mijn plan moest trekken zonder enige hulp van buitenaf. Dat was niet altijd simpel op een zeilboot. We zijn zo bijv. de Atlantische oceaan overgestoken met een baby van 20 dagen oud. Probeer het u maar eens voor te stellen. Er was toen geen radar, geen contact per satelliet, noch via radio. Ik was dus volledig alleen verantwoordelijk voor mijn eigen veiligheid en die van mijn kinderen. Ik heb enkele maanden stage gelopen in een ziekenhuis in Parijs om te leren hoe en wat te doen in geval van nood. Daar stond ik dan op mijn kleine zeilboot met mijn koffertje met antibiotica, injectiespuiten en al het nodige materiaal maar zonder koelkast. Ik besepte ook dat ik naar landen ging waar mijn voorraad niet kon worden aangevuld. Wat was mijn valiesje waard bij tropische hitte. Zo goed als niets. Het enige wat ik kon doen was zoveel mogelijk voorkomen en ogen en oren openhouden voor andere manieren

Tenslotte kwam ik terug naar Frankrijk, behaalde er een doctoraat in de filosofie en maakte een studie over analfabetisme. Uiteindelijk stapte ik in het onderwijs. Dat interesseerde me ook enorm. Ik had ten slotte mijn eigen kinderen les gegeven op de boot - mijn oudste dochter zat in het 4^{de} toen we stopten met varen!

Ik heb twee stokpaardjes :

OPVOEDEN EN DE GOEDE WERKING VAN HET LICHAAM.

Dat dit tweede belangrijk is heb ik aan de lijve ondervonden. Op één van mijn zeiltochten lag ik aangemeerd in Ibiza. Ik was 33 en leed aan artrose aan de vingers van beide banden. Stel u voor, vingers die opzwellen, pijnlijke handen, en dat wanneer men aan zwaar touwwerk moet trekken, emmers zeewater bovenhalen, plassen en afwassen met koud zeewater, ook in de winter, en dat alles met kleine kinderen ! Het was een gruwel ! Ik bezocht verschillende artsen en specialisten (ik heb er verschillende zelfs in mijn eigen familie) en het enige wat men mij kon bieden was een ontstekingsremmend middel. Van de bijsluiter leerde ik dat het niets zou genezen en vervelende nevenwerkingen kon hebben. Ik heb het dus niet ingenomen

maar was wel radeloos. Toen passeerde daar een Amerikaanse vriend (advocaat in Miami) op een andere zeilboot. Hij had maar weinig tijd maar vertelde dat hij een vriendin had in Canada die danseres was en daar moest mee stoppen omwille van dezelfde problemen als ik had. Ze heeft iets gedaan dat het lichaam reinigt en ze danst nu probleemloos. Neem een emmer zeewater 's morgens en ééntje 's avonds, en koel je geslachtsdelen af gedurende 20-30 minuten en je zal zien ! Binnen 8 dagen weet je van niets meer. Wat kon ik erbij verliezen? Ik kon mij hoogstens belachelijk maken. Ik heb me een pareo omgeslagen om me een beetje af te schermen voor nieuwsgierige blikken en begon. Al na enkele dagen beseftte ik dat ik me veel beter was gaan voelen. Ik sliep goed, zat op de rand van mijn bed voor ik beseftte dat ik wakker was. (Voordien had ik de gewoonte om pas op te staan wanneer mijn dochters echt ongeduldig werden). Ik voelde me soepel en vol energie. Mijn vingers ontswoollen en zijn gezond gebleven. Jaren later, bij een vingerbreuk, verwonderde een arts zich erover dat ze in die hand symptomen zag van een artrose die er geweest was maar alles was prachtig genezen. Volgens haar kon dit niet en moest het ondertussen zelfs veel erger geworden zijn. Ik heb hiervan een door haar opgemaakt rapport en een röntgenfoto als bewijs ! Ik heb pas later begrepen dat toen mijn gewrichten soepeler werden, dat betekende dat ze ontdaan waren van vet en vuiligheid zodat de voedingsstoffen uit mijn sinds lang zeer gezonde voeding, eindelijk mijn beenderen konden voeden.

WAT IS NU EIGENLIJK EEN AFLEIDINGSBAD (BAIN DERIVATIF) ?

Het is blijkbaar nog steeds moeilijk om er over te praten want zelf vandaag zijn geslachtsdelen taboe. Het lokt gewoonlijk heel wat hilariteit uit, vaak onbegrip en soms zelfs agressie.

Ik geef nu reeds 5 jaar voordrachten over dit onderwerp en telkens geef ik mijn telefoonnummer. Je kan me elke avond bellen tussen 19h en 21h. -Het is ook voor mij heel belangrijk dat u me belt - ik vraag niet naar uw naam of nummer - voor 2 redenen :

1. het levert me veel informatie op waar ik met mijn mensen kan aan verder werken
2. het geeft mij de kans u verder te helpen bij problemen en u te motiveren om vol te houden en tastbare resultaten te behalen.

Het nr is 06/80768832, het is een GSM, dat kost iets meer maar het weerhoudt er dan weer van om een uur aan de telefoon te hangen zodat anderen me niet kunnen bereiken. Nu, meer vertrouwen dan dat kan ik u niet geven ! Juli-augustus kunt u beter tijdens de dag bellen. In die 5 jaar heb ik zo'n 300-350 voordrachten gegeven voor zo'n 1200 mensen en een 40- tal uitzendingen op France-Inter over het afleidingsbad.

Ik heb een 40- tal boeken geschreven waaronder "Bain dérivatif" en 3 literaire prijzen gewonnen. U begrijpt dus dat ik niet het risico wil lopen met het boek over afleidingsbaden om mezelf belachelijk te maken; ik ben er rotsvast van overtuigd dat deze techniek bewaard moet blijven voor de mensheid. Ik heb zelf 5 dochters en heb er nog 3 geadopteerd. Voor geen geld zou ik hen ten schande willen maken door onzin te verkopen. Wat ik u vanavond ga vertellen zal u wellicht verbazen en veel vragen oproepen. Ik zal proberen het zo duidelijk mogelijk uit te leggen. Ik heb er 25 jaar over gedaan om te komen tot wat ik u vanavond vertel. Zelfs toen ik hier vorig jaar was wist ik een aantal dingen nog niet die ik nu wel weet.

In Amerika is er een medische stichting die me gevraagd heeft ook daar voordrachten te komen geven over de afleidingsbaden. In Frankrijk is het nog heel moeilijk om financiering te vinden voor verder onderzoek: omdat het financieel niets oplevert !

JE GEBRUIKT ENKEL WATER ! HET AFLEIDINGSBAD IS EEN NATUURLIJK MIDDEL OM IN GOEDE CONDITIE TE KOMEN EN TE BLIJVEN !

Als u echter een ernstig gezondheidsprobleem heeft, zoals bijv. een tumor, zet u dan niet alleen in uw hoekje met uw emmer water maar laat u tevens volgen door een arts die dan kan constateren of die tumor al dan niet verdwijnt.

Als mens hebben we 3 bekwaamheden:

1. Eerst en vooral ons instinct :

Het zat in onze genen bij de geboorte en we volgen het in welke omgeving dan ook. (Zoals elke vogel zijn nestje kan bouwen zonder het ergens geleerd te hebben).

2. De verworven bekwaamheden :

Lezen, schrijven, een auto besturen, je aankleden enz enz. Ze zijn dus afhankelijk van je omgeving, je opvoeding, je sociale situatie, je nationaliteit.

3. De archaïsche bekwaamheden :

- Het afleidingsbad en de voeding maakt hier deel van uit.

De archaïsche bekwaamheden waren er bij het ontstaan van de mens. Ze zijn een soort overlevingskit. De oermens leefde waarschijnlijk in de tropen en wist hoe hij daar kon overleven. De verder trekkende mens leerde daarna hoe hij kon overleven in koude streken. Het is dus een soort oerwijsheid die verandert naargelang de noden en de omgeving. Bijv. de mens had vroeger enorm ontwikkelde kuitspieren om heel snel in een boom te klimmen. Toen echter de wapens uitgevonden werden en de mens niet meer moest vluchten voor de wilde dieren, is die speciale ontwikkeling volledig verdwenen. In Amerika heeft men ontdekt dat reeds bij een aantal mensen de kieuwen niet meer groeien omdat ze door al de fastfood niet meer nodig zijn ! Wat dus niet gebruikt wordt, sterft af !

- Een bekwaamheid die we dreigen te verliezen is het afleidingsbad.

100 jaar geleden was er een meneer Louis Kuhne. Zijn vader was jong gestorven aan wat we nu waarschijnlijk lymfekanker zouden noemen. Op 14 jarige leeftijd begon zoon Kuhne dezelfde symptomen te vertonen als zijn vader. Zijn moeder stuurde hem naar het platteland in de hoop dat hij daar, dankzij gezonde voeding en gezonde lucht misschien langer kon leven dan zijn vader. Hij had zijn hondje meegenomen en dat brak daar een pootje. Hij haalde onmiddellijk verse koemelk om het diertje te voeden maar het weigerde alle voedsel. Hij merkte dat het de ganse dag niets anders deed dan afwisselend zijn pootje en zijn geslachtsdelen likken. Het eerste begreep hij wel want er was een breuk en dus hitte die kon afgekoeld worden door het likken, maar voor het tweede wist hij geen verklaring. Het beestje had pijn, dus kon het niet zijn dat het de hele dag aan masturberen dacht ! Hij hield het verder in het oog en zag zijn hond na 8 dagen likken en vasten opnieuw op zijn 4 pootjes rondlopen. Daar moest iets achter zitten maar wat ?

Hijzelf had regelmatig koortsaanvallen door gezwollen lymfeklieren en op een dag ging hij in een rivier zijn penis afkoelen en realiseerde zich vrij snel dat het hem goed deed : zijn hoofdpijn verzachtte en de koorts zakte.

Vanaf die dag is hij dit systeem verder gaan onderzoeken en uitwerken. Hij gaf veel voordrachten die later werden uitgegeven in boekvorm en werkte met verschillende vormen van ziekte. Die boekjes zijn niet meer in de handel te verkrijgen.

In Afrika, op plaatsen waar de mensen nog zo goed als naakt rondlopen, in streken waar geen oorlog woedt en waar ze zich normaal kunnen verzorgen, zijn de mensen over het algemeen gezond en hebben ze een mooie lichaamsbouw. Onze veronderstelling is dat dit komt omdat zij geen slip of strakke jeans dragen, die als gevolg hebben dat bij het bewegen of wandelen er voortdurend een zachte wrijving is ter hoogte van de geslachtsdelen, de schaamstreek bij de vrouw, de teelballen en de penis bij de man. Deze zones zijn lichtjes behaard en scheiden via deze haartjes warmte af. Er is dus constant zachte wrijving en verkoeling. Mensen die in koude streken woonden hielden zich in een bizonhuid bijv. maar nog steeds zonder slip.

Zij hadden dus lekker warm maar hielden hun geslachtsdelen koel.

Zo is er nu ook de djellabah, de wollen gondoera, de kilt en de sarong waaronder geen slip gedragen wordt. Tenslotte vond iemand slip en jeans uit ! Dus geen afkoeling meer en geen wrijving. Wat heeft dit tot gevolg ?

Hier moeten we een hypothese maken maar u zult zien dat die hypothese echter al serieus geschraagd is. Wetenschap en wiskunde zijn steeds vertrokken vanuit een hypothese. (bijv. men kon nooit verder kijken dan een bepaalde lijn. En veronderstelde toen dat de aarde een platte schijf was. Toen heeft men mensen de zee op gestuurd en afgewacht : misschien vielen ze ergens van de aarde af of misschien ook niet.) Soms maakt men ook een foutieve hypothese zoals een wetenschapper in de 19^{de} eeuw, die stelde dat een mens nooit in een trein kon zitten die sneller reed dan 30 km/uur, want op dat moment dat die trein in een tunnel reed zou de mens stikken door een te grote druk op zijn longen! Zo zie je maar !

Wij gaan dus ook een veronderstelling maken en hopen dat we ons niet vergissen. Ook omdat we toch al heel veel elementen hebben die onze hypothese onderbouwen.

Louis Kuhne, waar ik het reeds over had, beschreef in zijn boeken

HET AFLEIDINGSBAD als volgt : DOOR DE GESLACHTSDELEN AF TE KOELEN STIMULEERT MEN HET LICHAAM OM ALLE OVERBELASTING, TOXISCHE STOFFEN, OVERTOLLIG VET ENZ. GRONDIG TE VERWIJDEREN.

We krijgen voortdurende afvalstoffen binnen langs de mond, de neus, de oren, de huid ... Deze afvalstoffen worden door de warmte in de buikholte naar de uiteinden van het lichaam gestuurd : de voeten, de handen en het hoofd. Ze overbelasten het lichaam. Het enige wat we moeten doen om ze te elimineren is te elimineren is de geslachtsdelen dagelijks gedurende een zekere tijd af te koelen. Hierdoor wordt de afscheiding door stoelgang, zweten, urine enz. veel overvloediger. Maak u geen zorgen u zal niet beginnen zweten als de beesten: Zweet u tot hiertoe teveel dan zal het verminderen: zweet u te weinig of helemaal niet dan zal het vermeerderen. Wat er bijv. teveel is aan zweet zal via de urine uitgescheiden worden. Deze methode stimuleert dus alle uitscheidingsmogelijkheden van het lichaam. Wat er niet thuishoort vertrekt via het zweet, urine en stoelgang. stelt dus dat je al die overbelasting die zich door het lichaam beweegt moet helpen met AFLEIDINGSBADEN OM TERUG TE KEREN NAAR DE DIKKE DARM.

Ik ben toen begonnen deze afkoeling regelmatig toe te passen, ook al zat ik met 1000 vragen. Ik merkte dat ik een betere en grotere ontlasting kreeg, meer plaste, mijn taille werd smaller en ik kon duidelijk zien dat mijn dijen slanker werden. Dus het resultaat was zichtbaar en meetbaar.

Maar hoe kan dit allemaal gebeuren? Hoe kunnen al deze dingen zomaar door het lichaam reizen en waar gaan ze naar toe ? Kan er een zodanige anarchie heersen in het lichaam dat bepaalde stoffen zo maar op goed geluk gaan waar ze willen ? De meeste van ons staan of zitten te veel : met de jaren zouden we dus door de zwaartekracht allemaal een serieuze overbelasting moeten vertonen in het onderlichaam. Toch kennen we allemaal mensen die eerder een overbelasting vertonen in het bovenlichaam of die er helemaal geen vertonen. Ik was er dus van overtuigd dat er een welbepaald systeem moest bestaan en dat in het lichaam niets aan het toeval wordt overgelaten. Wetenschappers ontdekken bijna dagelijks nieuwe werkingen in het menselijk lichaam.

Op gebied van de voeding weet men nu dat de mond als een echte scanner werkt. Als u uw voedsel langzaam en grondig kauwt dan geeft u de tijd aan de hersenen via het bloed om wat binnenkomt volledig te inventariseren. Als de hersenen op een bepaald moment besluiten dat voldoende voedingsstoffen binnen zijn, dan wordt een eerste gevoel van voldaanheid gecreëerd. Het is dus het brein dat zegt : "Stop, ik heb geen honger meer."

Men heeft bijv. ook het volgende ontdekt :

2 personen hebben verschrikkelijk veel dorst. De ene vindt cola een fantastische drank en zal er met veel genoegen van drinken. De tweede weet dat het alles behalve een gezonde drank is, dat er van alle rommel in zit en eigenlijk alleen dient om de gootsteen te ontstoppen, maar hij heeft dorst en zal de cola drinken met veel deugd maar met de wetenschap dat het een slechte drank is. Wanneer men nu gedurende 3 dagen zweet, urine en ontlasting van deze 2 personen analyseert komt men tot de ontstellende slotsom dat de persoon die cola gewoon prachtig vindt enkel water uitscheidt. De andere echter zal tot 85% van de rommel uitscheiden.

Conclusie: als je dan iets wil eten wat niet goed is doe het dan met deugd maar Bewust ! Informeer je ook zo veel mogelijk over wat je eet, bestudeer etiketten enz. het helpt het lichaam het aanbod beter te verwerken.

Alle osteopaten kennen de FASCIA en weten dat dit uit één enkel stuk bestaat.

Wat is nu eigenlijk de fascia ?

Het is een zeer dun doorzichtig vlies zoals je soms rond stukken vlees aantreft en rond alle delen als men een geslacht dier versnijdt. We vinden deze fascia overal: ze omgeeft al onze spieren al onze organen.

Tot voor kort vermoedde men dat deze fascia de organen en de spieren samen op hun plaats hield; maar zo'n 5 jaar geleden heeft men ze onder een super-elektronische microscoop bestudeerd en heeft toen ontdekt dat ze bestaat uit miljarden kleine kanaaltjes. Een kanaal heeft een ingang en een uitgang en er is een circulatie. Het is dus ondenkbaar dat al deze fascia onafhankelijk van elkaar bestaan en werken. Ze moeten dus wel degelijk deel uitmaken van één geheel.

Stel u een enorme boom voor met eindeloos veel vertakkingen en met zijn wortels diep in de grond. Deze wortels pompen voedingsstoffen uit de aarde. Deze voedingsstoffen volgen de stam zo komen ze in de takken, de bladeren, de bloesems en tenslotte in de vruchten. Ze komen dus overal in heel het lichaam van de boom. We hebben dus een uniek circuit dat de totaliteit van de boom beslaat : een systeem dat in twee richtingen opereert : een deel van de afvalstoffen verdampt maar een deel keert terug naar de grond. We hebben dus een volledig circuit.

Deze hypothese is dat de fascia dus uit één enkel stuk bestaat dat vertrekt vanuit de dunne darm – veeartsen hebben dit wel degelijk gezien – van daaruit heel het lichaam doorloopt om tenslotte uit te lopen in de dikke darm.

We zouden deze fascia graag uit het lichaam willen halen en volledig isoleren zoals bijv. met het ademhalingssysteem, alhoewel dat ook niet volledig te isoleren valt. We kunnen wel de longen, de luchtpijp en de neus uit het lichaam halen bij een dissectie maar bijv. niet de huid die toch ook deel uitmaakt van het ademhalingsapparaat. Ook het verteringsstelsel kan bij een dissectie volledig geïsoleerd worden. Maar het systeem van de bloedsomloop geeft al een probleem. Men kan wel het hart isoleren en enkele grote hoofdadars maar daar blijft het dan ook bij. We hebben 25000 km bloedkanalen in ons lichaam. Het is dus ondenkbaar om deze allemaal als een geheel uit het lichaam te halen.

Wel voor de fascia geldt hetzelfde.

Daarbij komt : als je iets wil bewijzen dan moet je er al aan gedacht hebben. Men zou nooit het systeem van de bloedsomloop ontdekt hebben als men er nooit aan gedacht had dat zo een systeem wel eens kon bestaan. Men had waarschijnlijk overal kleine bloedvaatjes ontdekt

maar men had nooit gedacht dat die allemaal deel uitmaakten van één systeem.

Voor wat betreft de fascia heeft men nog niet echt stappen ondernomen om dit systeem te bevatten. We gaan echter door met onze hypothese die zich stoelt op interessante bevindingen. Bijv. van artsen die liposucties uitvoeren. Zij vinden bruine vetten, witte vetten, een soort vetvlokken en tenslotte zelfs vetten die zij vergelijken met scheermesjes : wat dus betekent dat er vetten bestaan die zo hard als plastic worden. Zij moeten weggesneden worden met een operatiemes want gewoon opzuigen gaat niet. Deze artsen weten dat die vetten in de fascia zitten.

De fascia komt overal voor. Tussen de huid van uw tenen, in al de kleine gewrichtjes, tussen huid en kraakbeen van de oren, langs alle beenderen. Ze sluit zich om alle spieren. We vinden fascia tussen het hersenweefsel en de schedel. Zij vertrekt in de dunne darm.

Wat gebeurt er in de dunne darm?

Wanneer u gezond gegeten heeft en goed gekauwd dan stuurt de scanner van de mond een bericht naar de hersenen over de hoeveelheid interessante voedingsstoffen die beschikbaar komen. (Hier begint ook het eerste gevoel van verzadiging) Daardoor komt in het bloed slechts die hoeveelheid van producten die de hersens beslist hebben. Het overschot aan goede stoffen wordt niet geëlimineerd maar wordt opgevangen door de fascia om zo een reserve aan te leggen in de vorm van een bruin vet.

De onbruikbare delen die uit de voeding gedistilleerd worden, worden via de darmen uitgescheiden.

Er is echter nog een derde gedeelte bestaande uit spijzen die u niet goed gekauwd heeft en die dus niet opneembaar zijn voor het lichaam. U eet bijv. een bord pasta. Een deel van de deegwaren heeft u voldoende gekauwd en met speeksel vermengd. De voedingsstoffen hieruit zullen dus terechtkomen ofwel in het bloed ofwel in de bruine vetten. Maar omdat u snel at is een ander deel van de pasta niet genoeg met speeksel vermengd. De maag zal toch proberen om deze spijzen zo goed en zo kwaad als het kan vloeibaar te maken zodat ze door de darmen geraken (als dat niet lukt wordt het voedsel gewoon naar boven gestuurd). Zelfs al zijn die spijzen nu vloeibaar dan zijn ze nog niet opneembaar maar ze kunnen wel door de darmwand passeren. Ze zullen omgezet worden in witte vetten en zo opgeslagen in de fascia waar ze verder gedehydrateerd worden zodat ze uiteindelijk vlokke vetten worden. Hier komen ook andere producten terecht die de darmwand kunnen passeren : alle chemicaliën, medicijnen, drugs, doping, tabaksrook, pesticiden enz. als een soort extra reserve voor ingeval de voorraad bruine vetten niet zou volstaan. Enkel als u voldoende vezels eet worden deze producten niet in de fascia opgenomen. Maar vindt de mondscanner onvoldoende voedingsstoffen in het binnenkomende voedsel (om aan de noden van het lichaam te voldoen) of heeft u gewoon onvoldoende gegeten om de nodige bruine vetten aan te maken, dan slaat het lichaam alles op wat het krijgen kan als een soort extra reserve.

De bruine vetten in de fascia hebben 2 doelstellingen:

1. Reserve aanleggen voor het geval u zou stoppen met eten. In dat geval worden deze bruine vetten opnieuw in de bloedsomloop opgenomen.
2. Een zeer belangrijke doelstelling is uw bewegingsenergie. Bent u bijv. een renner op langere afstanden dan zullen de bruine vetten zich vastzetten in uw billen, dijen en kuit. Zo gaat u de bruine vetten verbranden en niet uw spieren of uw botten.

Reden waarom alle renners zich volproppen met deegwaren voor een wedstrijd: zij vullen de fascia bij. Wij hebben dus die bruine vetten broodnodig voor onze bewegingsenergie, maar ook als bescherming tegen koude of tegen warmte. In deze gevallen verdeelt de fascia de

bruine vetten over heel het lichaam. De laatste jaren worden we echter meer en meer aangemaand geen vetten te eten.

Resultaat : we hebben geen bruine vetten meer. Gevolg : het lichaam houdt water op. Dit is logisch want de huid met alle cellen van de verschillende huidlagen, probeert het lichaam te beschermen tegen warmte of koude. Bij gebrek aan bruine vetten probeert de huid te zwellen met water. Ze zwelt en zwelt en is toch niet in staat ons te beschermen tegen koude of warmte. Specialisten die dit systeem begrepen hebben raden dikke patiënten aan meer gezonde vetten en suikers te eten zodat er opnieuw bruine vetten aangemaakt worden en zodat de fascia weer opgevuld geraakt en de huidcellen hun vocht kunnen afgeven.

De fascia is dus zeker geen vuilbak om afval te verzamelen maar ze heeft een vitale functie in ons organisme.

Klaarblijkelijk kan ze enkel goed functioneren wanneer we onze geslachtsdelen koel houden en hen een lichte wrijving bezorgen bij het stappen. Deze wrijving raakt heel belangrijke acupunctuurpunten.

Wij vinden het heel normaal dat katten en honden (dieren die door de mens gevoed worden) regelmatig hun geslachtsdelen likken. Dieren die in het wild leven doen dat veel minder vaak: Enkel als ze iets slechts gegeten hebben, verwond of ziek zijn. Pelsdieren, zelfs in de poolgebieden hebben geen pels op hun geslachtsdelen. Als deze organen warm moesten gehouden worden dan zou de natuur er toch voor gezorgd hebben dat het ook gebeurde ! Nu is het zo dat de penis ingetrokken kan worden en enkel naar buiten komt wanneer dat nodig is. Evenzo bijv. bij een aantal zogende wijfjesdieren : hun borsten komen pas te voorschijn op het ogenblik dat ze hun kleintjes willen zogen. Daarna worden de borsten opnieuw ingetrokken zoals een landingsgestel. De oermens trok ook geen slip aan. Hij zorgde er wel voor dat ie warm bleef maar hield zijn geslachtsdelen fris.

Als mannen koorts hebben produceren zij geen zaadcellen : ziektes die extreem hoge koorts veroorzaken zoals bijv. malaria kunnen iemand steriel maken. Sinds circa 15 jaar weten veel artsen dat als de man zijn geslachtsdelen te warm houdt, hij automatisch een verminderde productie heeft van zaadcellen. Mannen worden daarom afgeraden spannende slips te dragen of passende jeans. Een arts uit Toulouse en 2 artsen uit het Verre Oosten (Korea en Japan) hadden zelfs een 'afkoelende slip' uitgevonden ! Misschien kunnen we de heren aanraden een rokje te dragen of toch op zijn minst brede, niet spannende broeken !!!

Op een avond rond 19u verloor ik een tandvulling. De zenuw lag bloot. Ik had afschuwelijke veel pijn en zoals gewoonlijk in die gevallen kun je dan niet meer normaal nadenken en vergeet je de middeltjes die je al geleerd had. Rond 22u nam ik een Aspegic 1000 maar dat maakte geen enkel verschil. De dokter van dienst kon niet direct komen en ik kon het niet meer uithouden van de pijn. Toen dacht ik aan het afleidingsbad. Ik heb een emmer gevuld met koud water en heb mij daarop gezet. Na een half uur had ik totaal geen pijn meer. Om 2 uur 's morgens is de vrouwelijke arts gekomen. Ze vraagt wat er aan de hand is : Ik toon het haar en ze zegt: "Maar mevrouw hiermee zou u moeten brullen van de pijn" Ik zeg: "Wel heb ik een Aspegic 1000 genomen rond 22u maar dat heeft niets uitgehaald". Zij schatert het uit. "Om zo'n pijn weg te krijgen heeft u iets veel en veel sterkers gebruikt. "Nee" zeg ik, "maar ik durf niet zo goed te zeggen wat ik dan wel gedaan heb want u zal me uitlachen. "Probeer het toch maar". Ik leg haar dus het koude afleidingsbad uit. "Dat doet me helemaal niet lachen. Ik heb namelijk acupunctuur gestudeerd. Daar heeft men ons uitgelegd dat de schaamlippen bij de vrouw en het uiteinde van de penis en de teelballen bij de man de sterkst reagerende zones van het lichaam zijn; daarom ook dat men er nooit naalden insteekt. Als

iemand in China een hartaanval doet, moet men onmiddellijk krachtig deze zones wrijven en in het algemeen komt de patiënt dan bij”. Deze plaatsen zijn “de energiecentrale in het lichaam”.

Als ik ooit eens geconfronteerd word met een acuut probleem dan leg ik desnoods ijs op de schaamlippen / penisuiteinde om zo een shock te veroorzaken. Dat doet misschien geen deugd maar het is altijd beter dan de dood!

Heeft iemand een acute tandpijn of zenuwontsteking of aangezichtspijnen en kan er niet onmiddellijk hulp komen, denk dan aan het “afleidingsbad”. Zet die persoon 30 min op een koud afleidingsbad. Herhaal dit na 2 uur en hij/zij zou zonder pijn moeten blijven zonder iets te slikken. Het is echter zaak op zo'n moment koelbloedig te blijven en hieraan te denken, want gewoonlijk op een moment van helse pijn kunnen we niet meer nuchter nadenken en zijn we ineens alle mogelijke oplossingen vergeten !

Men heeft ontdekt dat de fascia normaal circuleert in het lichaam tot het einde van de puberteit ondanks spannende slipjes en jeans. Tot dan is er in ieder geval voldoende energie. De laatste tijd verdwijnt de automatische circulatie van de fascia steeds vroeger omdat we te weinig kans hebben om de geslachtsdelen af te koelen: Voor een baby is het van vitaal belang regelmatig de luier te ververset en daarbij steeds 20 sec. de geslachtsdelen af te koelen. Dit zal de baby helpen gemakkelijker alle afvalstoffen uit te scheiden via de stoelgang. Het is tevens algemeen geweten dat wijfjesdieren verschillende keren per dag de geslachtsdelen en buik van hun kleintjes likken.

Ik heb een vriendin, arts, die hevig gekant is tegen al wat niet klassieke geneeskunde is. Ik heb het toch aangedurfd haar hierover te spreken. Tot mijn verbazing geloofde zij me onmiddellijk. Enkele weken daarvoor had haar hond (teef) kleintjes gekregen maar overleed kort daarna. Zij moest dus zelf de kleintjes voeden. Ze had een boek gekocht samengesteld door een goede vriend veearts die daarin zei dat men telkens als men de fles aan de kleintjes geeft een bakje moest nemen met fris water, hierin een katoenen doekje natmaken en daarmee de geslachtsdelen van de diertjes goed bevochtigen en bekloppen -minstens 3.x per dag - dit om te voorkomen dat ze vergiftigd zouden geraken. Zonder deze behandeling zouden de diertjes niet in staat zijn afvalstoffen te elimineren via de stoelgang.

Zoals u ziet stoelt mijn hypothese toch op enorm veel aantoonbaar en bewezen materiaal. Hef is van zeer groot belang dat de fascia in goede conditie is, dat zijn cellen van goede kwaliteit zijn en niet poreus.

Er is het boek van Cathérine Kousmine : “Sauvez votre corps” (Red uw lichaam). Zij is een arts die veel gewerkt heeft met en onderzoek gedaan heeft naar degeneratieve ziekten. Dokter Kousmine heeft het over de slijmvliezen van de dikke darm die als ze poreus zijn stoffen doorlaten die nefast zijn voor bijv. de blaas en andere organen daar in de buurt. Ze zegt tevens dat wie aften heeft poreuze slijmvliezen heeft.

Wat is de oplossing? Heel simpel om geen poreuze slijmvliezen te hebben, om geen poreuze fascia te hebben of om geen poreuze dikke darmen te hebben is het voldoende om dagelijks gezonde biologische oliën te eten van eerste koude persing : minstens zo'n 2 tot 3 eetlepels .

Je kan ook zonnebloempitten (rauwe!) eten of noten, dan heb je minder olie nodig. Ik heb geen bio-winkel, ik zal er niets mee verdienen maar ik verzeker jullie, dat jullie er alles bij te winnen hebben. Als u die olie gewoon drinkt dan zal ze buiten een vlottere werking van de darmen geen enkel effect hebben. De olie moet samen geabsorbeerd worden met voeding, bijv. met een salade, in plaats van boter op pasta of rijst. Je mag de olie dus niet verwarmen. Eens verwarmd verandert de samenstelling van de atomen en kunnen ze niet meer bijdragen

tot de opbouw van onze cellen of optreden als anti-oxidant.

Eet u vetten die niet in goede staat zijn dan komen ze terecht in de fascia die ze gaan overbelasten, vooral als u niet voor een circulatie zorgt die op haar beurt voor eliminatie zorgt. Zoniet worden die vetten in de fascia steeds meer samengedrukt en zo ontstaan er bellen. Stel u een ballon voor. Als u er op sommige plaatsen in knijpt dan ontstaan er kleine bolletjes. Op dezelfde wijze ontstaan er bolletjes in uw fascia : dat worden wratten, vetgezwollen, knobbeltjes enz. In dit stadium is het nog niet kwaadaardig. Maar ze verharden en worden groter tot ze operatief moeten verwijderd worden. Het bolletje in de fascia blijft echter onaangeroerd en zo komt er binnen de kortste keren een nieuw vetgezwel te voorschijn. Wordt het gezwel niet verwijderd dan blijft het groeien en op een bepaald moment gaat het lichaam dit zien als een orgaan. Het gaat er fijne bloedvaatjes heen sturen zodat het zich kan voeden. Gevolg : het gezwel geraakt verstopt, groeit en heeft geen functie. Vandaar dat men zo'n een gezwel verwijdert voor het gevoed wordt door haarvaatjes. De kankercellen die in ons lichaam vrij circuleren sinds onze geboorte en op dagelijkse basis worden geëlimineerd, worden nu samengebald in dat gezwel waardoor een tumor kan ontstaan.

Wanneer u dus zo'n onderhuidse bolletjes voelt, doe er dan iets aan. Laat ze weghalen of doe afleidingsbaden. U loopt geen enkel risico op bloedingen (het ergste dat kan gebeuren is dat u na een tijd zou zien dat het niet gewerkt heeft). Maar u spant uw fascia aan zodat het bolletje niet kan terugkomen. Als u reeds een tumor heeft is het misschien wat te laat om met afleidingsbaden te beginnen dan is een operatie meer aangeraden.

Bolletjes aan de binnenzijde van de baarmoeder creëren fibromen. Zolang die klein zijn verdwijnen ze zeer vlot door afleidingsbaden. Wanneer ze al groter zijn, kunnen ze ook verdwijnen maar dat moet dan toch onder regelmatige controle zijn om zeker te zijn dat men de koers tegen de tijd wint. Bijv. regelmatig echografieën om te voorkomen dat er bloedingen zouden ontstaan.

Heeft u teveel overbelasting op de fascia dan zal dat druk uitoefenen op sommige organen. Een haar die omhuld is door vet betekent een fascia die vol vet zit. U moet dan dringend vermageren om een hartaanval te voorkomen. Vermageren betekent dus fascia reinigen m.a.w. doe afleidingsbaden !

Men kan de fascia laten functioneren door middel van het afleidingsbad op elke leeftijd, zelfs op 98 jaar ! Ik heb een vriendin die nu 91 jaar is. Toen ze 86 was had ze zware artroseaanvallen aan de voeten. Ze zwollen op, deden veel pijn en ze kon in geen schoenen meer. Drie opeenvolgende avonden ging ik naar haar toe om klei-omslagen te leggen om de voeten, om de zwellingen snel te laten slinken. Doe voor de rest van je leven 10 min. afleidingsbad, elke dag en u hoort nooit meer van gezwollen voeten praten. Ze heeft inderdaad nooit geen gezwollen voeten meer gehad ! Deze dame had wit haar sinds ze 70 was. Nu zie je duidelijk dat het nieuwe uitkomende haar opnieuw donkerder wordt en haar wenkbrauwen zijn opnieuw zwart.

Heeft u een kanjer van een angina met brandende keel, tranende ogen, koorts, hoofdpijn enz. doe dan een goed fris afleidingsbad van 20-30 min. Binnen het half uur daarna zal de hoofdpijn fel verminderd zijn of helemaal verdwenen, de ogen tranen niet meer, de koorts is gezakt en u heeft veel minder keelpijn.

We zijn het er allemaal over eens dat het niet het koude water op de geslachtsdelen is, dat de

virussen heeft gedood, dat is gewoon onmogelijk. Wat is er dan gebeurd? U had in de fascia in de keel kleine deeltjes troep die daar bleven steken. Hierdoor gaven ze virussen de kans om zich in uw keel te installeren en zich verder te ontwikkelen. Door het frisse afleidingsbad heeft u het hele circus wat laten zakken. Als u de volgende dagen geen afleidingsbaden doet zult u na 3 dagen gaan hoesten omdat de overbelasting zich dan ter hoogte van de longen bevindt. Om dit te vermijden moet u dus minstens een week dagelijks 2 afleidingsbaden doen, best telkens een half uur. U zult merken dat u tegen het einde van de week meer stoelgang zal produceren. Dit is de vuiligheid met de virussen die zich erin konden installeren.

Het afleidingsbad doodt dus geen virussen of microben.

Zij kunnen enkel gedijen in een zone waar er overbelasting is. Dat kunt u gemakkelijk zelf merken. Als u bijv. huiduitslag heeft betekent dit dat uw fascia overladen is en misschien zelfs poreus is : met als gevolg dat hij gaat proberen om zich te ontdoen van de overbelasting via de huid.

Nog een getuigenis : een meisje van 23 jaar dat sinds haar 4 jaar constant volstond met eczema. Ze had alle mogelijke kuren en behandelingen gevolgd. Ze was wanhopig. Ze kon gesn badpak aantrekken op het strand omdat haar huid absoluut geen zon verdroeg. Dit meisje heeft een jaar lang dagelijks afleidingsbaden gedaan en heeft opnieuw een prachtige huid. Ze was zo gelukkig dat ze mij haar getuigenis schriftelijk toestuurde.

Eén van mijn dochters had zuigeling-eczema als ze ongeveer 3 maanden was. De snelheid waarmee dit genas, enkel door regelmatige afkoeling van haar geslachtsdelen, was spectaculair! Zij is de enige van mijn kinderen die werkelijk dagelijks afleidingsbaden doet sinds jaar en dag. Ze heeft een perfect lichaam en een prachtige huid omdat er in haar lichaam nergens overbelasting is. Nochtans als ze gestresseerd is eet ze gemakkelijk een paar repen chocolade met nootjes maar dank zij de afleidingsbaden heeft ze geen puistjes! Eet ze chocolade en lukt het niet om een afleidingsbad te doen dan heeft ze onmiddellijk puistjes net zoals elke tiener vandaag. Mijn dochters zijn vandaag tussen de 31 en 15 jaar oud : u begrijpt dus dat ik nog dagelijks met puberteit geconfronteerd wordt.

Een andere dochter verblijft voor het oogenblik in Amerika. Een maand voor ze vertrok is ze begonnen met intensieve afleidingsbaden om zich voor te bereiden op de ongezonde voeding die ze verwachtte bij haar gastgezin. Zoals u weet is in Amerika bijna elk voedingsmiddel wel 'verrijkt' met één of andere stof (vitamine, hormoon, suiker enz). Ze heeft een gelpakket meegenomen om ginder discreet toch nog de geslachtsdelen te kunnen afkoelen.

Weet u, het afleidingsbad is eigenlijk een super sympathiek middel ! Als men de dag van vandaag over goede vorm spreekt, spreekt men tegelijkertijd over een zekere strengheid. Je moet oppassen voor van alles en nog wat. Wij mensen hebben allerlei culinaire hoogstandjes uitgevonden. Als we gewoon een beetje in vorm willen blijven met een mooi figuur, dan moeten we ons constant van alles ontfeggen. We mogen wel genieten maar steeds met mate ! Dank zij de afleidingsbaden kunnen we ons veel meer permitteren !!! Moet u eens naar een ongehoord uitgebreid banket ? Geniet er ten volle van. Eet met smaak zoveel u wil en doe daarna dezelfde avond en enkele volgende dagen een afleidingsbad ! We moeten dus af van het 'christelijk idee' dat we ervoor moeten boeten als we ons een pleziertje gegund hebben !

Heeft u 's avonds nog koffie of thee gedronken of teveel alcohol ? Doe dan voor het slapengaan nog snel 10 min. afleidingsbad. Het elimineert zeer snel het effect van koffie en thee. Het zal niet de alcohol uit uw bloed halen maar steeds een aantal onnodige stoffen helpen uit het lichaam te elimineren. Misschien moest iemand maar eens proberen of het u ook sneller ontzuucht ! Maar als je werkelijk dronken bent kan je waarschijnlijk zelf geen

afleidingsbad meer doen. Als iemand anders het bij jou moet doen komen we in een andere sector terecht !!

Heel belangrijk! Bij het afleidingsbad komen 2 dingen kijken : de wrijving en de koelte. Toen ik 8 was in Tahiti had ik een acute blindedarmontsteking. Er was toen in 1950 nog geen luchthaven, geen air-conditioning in het ziekenhuis en er was weinig of geen antibiotica beschikbaar. Mij de buikholte openen onder deze omstandigheden stond gelijk met een zekere dood. Wat heeft de dokter gedaan ? Hij heeft mij een grote rubberen waterkruik met ijs op mijn geslachtsdelen en op mijn buik gelegd en dit gedurende 8 dagen. Mijn ouders werd op het hart gedrukt dat ze deze kruik regelmatig moesten hervullen met vers ijs. Dit was dus een soort van gigantisch afleidingsbad alleen dat er geen wrijving was maar omdat ik zo jong was betekende dit niet echt een probleem. Het .systeem heeft .ervoor gezorgd dat mijn blindedarm niet gesprongen is : ik heb hem tot op heden !

Heeft u dus koelte en wrijving dan kunt u uw afleidingsbad korter houden, als u enkel met koelte werkt dan moet u het veel langer doen. Ik verklaar mij nader. Installeert u zich op een stoel of op een emmer met koel water. In het eerste geval zet u de emmer voor u zodat u er gemakkelijk bij kan zonder rug of net te forceren. Dompel een washandje in het water en strijk het over uw geslachtsdelen : onderdompelen-strijken-onderdompelen-strijken. Dit doen gedurende 10 minuten staat gelijk aan 1 uur koeling zonder wrijving bijv. met een gelpakket.u kan ook bijv. een flesje water laten invriezen of goed koud laten worden : trek er een washandje over en leg het op uw geslachtsdelen. Doe dit misschien in bed en trek een warm donsdeken over u om u warm te houden. Doe dit gedurende één uur. Dit is ook sterk aan te bevelen voor mensen die zich moeilijk warm kunnen houden tijdens een afleidingsbad.

Een ander middel is een gelzakje. Het heeft ongeveer de grootte van een flink maandverband - sorry heren maar jullie weten toch wat dat is hé - en is soepel. Het wordt verkocht in apotheken en kan verwarmd en/of bevroren worden, Ze kosten tussen € 7,50 en € 18, afhankelijk van het merk en de plaats van aankoop. Ik weet dat ze bij Carrefour € 7,50 kosten. Laat het niet langer dan een kwartier in de diepvriezer (anders begint het omhulsel lichtjes te barsten) of een hele dag in de koelkast. U heeft dan voldoende koelte voor een behandeling van één uur.

Het is heel belangrijk om tijdens een afleidingsbad -of u nu op een stoel zit, op een bidet of een emmer – het goed warm te hebben. Het is niet voldoende gewoon geen kou te hebben. Je moet werkelijk echt warmte voelen, anders zijn de resultaten minder goed ! Je moet je dus een beetje in de tropen voelen. Lukt het u niet om het zo warm te hebben, kruip dan in bed met enkele warmwaterkruiken links, rechts en aan je voeten, een flinke dons over u heen en een gelzakje tegen de geslachtsdelen.

De heren strijken dus telkens weer met een in koud water gedompelde washandje over het uiteinde van de penis. Als ze dat wensen strijken ze vervolgens over de hele lengte van de penis en tenslotte over de teelballen. Deze laatste kunnen heel sterk reageren. Dus als u dat onaangenaam is, kunt u dat ook achterwege laten. Louis Kuhne spreekt enkel over het uiteinde van de penis. Ikzelf ben een vrouw en heb enkel dochters; ik krijg wel stilaan meer reacties en ervaringen van mannen te horen. Een kinesist in Genève laat al zijn patiënten afleidingsbaden doen met strijken over uiteinde en lengte van de penis : volgens hem geeft dat een beter resultaat.

Een homeopaat vertelde me dat hij zijn patiënten aanraadt de teelballen af te koelen.

Dit gezegd zijnde, een man die een zwaar ongeval heeft gehad kan beter enkel het uiteinde van de penis behandelen omdat dat zachter is, niet in aanraking maar in reactie van het organisme. Afkoeling van de teelballen veroorzaakt een veel heftigere reactie.

Een afleidingsbad mag nooit. pijnlijk zijn. Als het water te ijskoud is voegt u er een beetje warm bij (het moet echter nog steeds fris zijn). Het mag evenmin irriteren : als we het over een wrijving hebben betekent dat enkel dat het washandje over het oppervlak glijdt. Zachtjes strijken of tikken of zachtjes masseren is iets heel anders dan hard wrijven !

Raymond Dextreit spreekt in één van zijn boeken over het afleidingsbad en zegt daar dat men stevig moet wrijven. Ik denk dat hij het nooit zelf gedaan heeft ! Waarom niet meteen met een stalen borstel ? Het is toch waar ! Onze geslachtsdelen zijn belangrijk en moeten lang meegaan, tenminste 120 jaar ! Natuurlijk ! Als men verliefd is en gezond dan heeft men tot 120 jaar geen Viagra of glijmiddel nodig ! Het is echter wel belangrijk verliefd te zijn want sex is niet enkel een kwestie van mechaniek ! Alles hangt af van de hypofyse die het nodige materiaal stuurt opdat alles goed functioneert. Als de sexualiteit dus taant dan heeft dat niets met leeftijd of menopauze enz. te maken: het is het lichaam dat te moe is. Je moet dus het lichaam terug in goede staat brengen.

Als moeders na enkele geboortes last hebben van een zekere incontinentie bij het hoesten, niezen, lachen of springen dan raad ik ze sterk aan afleidingsbaden te doen. Op tijd van 48 uur zal er reeds verbetering optreden ! Ook bij jonge meisjes die dit probleem hebben. Het zal tevens hun sexleven een stuk verbeteren omdat het perineum (de bilnaad) wordt verstevigd wanneer men zijn fascia reinigt. Het werkt echt ! Ook bij vrouwen van 50 jaar !

Met andere soorten van urine-incontinentie heb ik nog geen ervaring.

Vrouwen die afleidingsbaden doen gedurende de hele periode van hun zwangerschap hebben een veel vlottere bevalling, Een vriendin van mij had reeds tweemaal een keizersnede. Haar derde kindje is op een natuurlijke manier geboren, enkel omdat ze afleidingsbaden deed, te beginnen 4 maanden voor de conceptie en vervolgens de 9 maanden van de zwangerschap.

Suikerzieken die grote baby's maken hebben veel baat bij afleidingsbaden. Een vrouw met suikerziekte had reeds 2 kinderen. De tweede foetus groeide al sneller als het eerste en het kindje moest op 8 maanden met een keizersnede gehaald worden. De vrouw veranderde van echtgenoot en wilde ook samen met de nieuwe man nog een kindje. Het werd haar ten stelligste afgeraden door de gynaecoloog die vreesde dat hij een derde kindje nog voor de achtste maand zou moeten ter wereld brengen. Die vrouw heeft op mijn aanraden elke dag afleidingsbaden gedaan, te beginnen enkele maanden voor de conceptie en gedurende de volledige zwangerschap. Ze heeft heel die periode geen enkele opstoot van suiker gehad en is op de natuurlijke manier bevallen van een baby van amper 4 kg. Ik ben geen arts en kan niet zeggen of de suikerziekte op zich ook verbeterd was maar op gebied van bevallingen heb ik genoeg getuigenissen dat het werkt !

Twee mannen waren besmet met het Hepatitis C virus door een operatieve ingreep. Eén van hen was reeds kaal. Hij heeft gedurende 1 jaar dagelijks 3 afleidingsbaden van 30 min. elk plus 2 uur per dag een zeer dik kleiompres op het onderlichaam gelegd. In zijn bloed is van een leverontsteking niets meer te detecteren ! Hij stuurt me nog om de 6 maanden het resultaat van zijn analyses ! Ook zijn haar groeit opnieuw, weliswaar mm per mm ! Hij zegt wel dat hij heel zijn leven, elke dag doorgaat met twee afleidingsbaden van 30 min. Een arts legde me uit dat het verlies van haar op de kruin samengaat met het verlies van trilhaartjes in het eerste gedeelte van de dikke darm.

Deze trilhaartjes worden vernietigd wanneer de lever slecht werkt en de gal bijtend wordt.

De tweede man werd besmet door een bloedtransfusie. Hij geeft gedurende een jaar afleidingsbaden gedaan. Bij een bloedonderzoek en een leverpunctie na dat jaar werd er geen enkel teken van Hepatitis meer gevonden. Ook hij gaat door met afleidingsbaden want hij heeft geen zin te ontdekken wat er gebeurt als hij ermee stopt !

Dit zijn maar twee gevallen. Wanneer we er drieduizend hebben kunnen we pas conclusies trekken maar het is dus de moeite van het proberen waard !

Hou altijd een lintmeter op zak. Heb je er geen koop er dan één, het is goedkoop. Dit omdat een weegschaal erg bedrieglijk is, vooral met het afleidingsbad. Veel vrouwen hebben me reeds geconfronteerd met een vraag in de trant van: "Sinds ik met afleidingsbaden bezig ben, ben ik 4 kg aangekomen". Maar als ik dan verdere vragen stel zijn ze wel allemaal slanker geworden. Wat is er gebeurd ? Hun spieren en hun beenderen zijn sterker geworden (hun dichtheid is verhoogd) en ze hebben vet verloren.

Gisteren vertelde een actrice mij dat ze na een jaar afleidingsbaden gedaan te hebben geen gram gewicht verloren had maar dat haar lichaam herboren leek. Ze had nu een mooie taille, veel slankere dijen en geen dikke billen meer. Ze voelde zich nu lichamelijk perfect. Ze had dus de dichtheid van beenderen en spieren verhoogd en volume verloren.

Volume is niet per definitie heel zwaar ! Doordat men er in de geciviliseerde landen sinds zo'n dertig jaar zo sterk de nadruk op legt dat we moeten vermageren, zijn we verschillende broodnodige voedingsstoffen gaan vermijden om toch maar niet te verdikken. Het gevolg hiervan is dat de

meeste mensen met vijftig jaar zo'n broze beenderen hebben dat het catastrofaal wordt ! Vooral bij de vrouwen, want zij hebben het ferventst alle mogelijke diëten gevolgd !

Het is dus van kapitaal belang zwaar te zijn en slank in plaats van mager en ondervoed !

Er twee soorten vezels: oplosbare en onoplosbare vezels. Men vindt beide soorten vezels in alle gewassen. Groenten en fruit bevatten voor het merendeel de oplosbare vezels. Zij zijn nodig voor de opname van vitamines en mineralen door het organisme. Maar eet u enkel groenten en fruit dan krijgt u te weinig onoplosbare vezels binnen : de vezels die instaan voor de grote kuis ! Drinkt u dus een glas vers fruitsap, goed gefilterd zodat er geen vezels meer inzitten, dan zult u weinig of niet profiteren van de vitamines uit uw drankje ! In granen en bepaalde wortels overheersen de onoplosbare vezels. Zij zijn ook nodig voor de assimilatie door het organisme maar ze hebben nog een tweede taak : ze beperken de hoeveelheid suiker en vet die opgenomen wordt in de fascia en het bloed. Ze voeren het teveel af naar de dikke darm zodat het uitgescheiden kan worden. Deze vezels hebben dus een regulerende taak in het lichaam : ze zorgen enerzijds voor dat er voldoende opname is van de nodige voedingsstoffen maar voorkomen tegelijkertijd dat er teveel wordt opgeslagen van onnodige stoffen !

U ziet dus dat het lichaam een verschrikkelijk fijn afgestelde computer is en wat betreft kennis van de werking van het lichaam bevinden we ons nog in de Middeleeuwen ! We zullen in de toekomst nog fantastische ontdekkingen doen !

Het is heel goed om na een afleidingsbad een warme douche of bad te nemen of een zonnebad of om even onder een warme dons te kruipen. U zal zeggen maar als ik dat doe dan ga ik mijn geslachtsdelen opnieuw opwarmen !

Dat is dus onjuist ! Wanneer u het lichaam onderdompelt in een warmte dan koelt u de binnenkant van het lichaam af; dompelt u het onder in koud water dan warmt u de binnenkant van het lichaam op. De enige uitzondering is dat je door de geslachtsdelen af te koelen, telkens de binnenkant van het lichaam afkoelt. In mijn boek raad ik een behandelingstijd aan van tweemaal per dag minimum 10 minuten, maximum 20 min. Dit om te voorkomen dat bepaalde personen die niets anders te doen hebben er flink tegenaan gaan met afleidingsbaden van telkens een uur, drie, vier keer per dag ! Een dame die 25 kg wilde vermageren dacht dat het op die manier sneller zou gaan; maar op drie dagen tijd was ze doodop. Je moet er dus zachtjes aan mee werken en het organisme niet forceren ! Begin dus bijv. met dagelijks tweemaal 10 minuten en evalueer na 8 dagen wat er gebeurt of niet gebeurt, of bel me !

Hoe lang een behandeling moet volgehouden worden om het beoogde resultaat te verkrijgen hangt af van persoon tot persoon en van de doelstelling .Soms zijn enkele maanden voldoende, soms moet je het jaren volhouden. Maar ondertussen zullen er een aantal dingen gebeuren die je motiveren om door te gaan : je zult je veel meer in vorm voelen, rustiger en aangenamer in de omgang zijn en meer energie hebben.

Het werkt ook fantastisch bij aderspatten. Het duurt misschien een jaar maar de knobbels zullen stilaan platter worden en u zult veel minder last hebben van uw benen. Laat uw aders dus niet dichtslibben door vet, maar doe dagelijks afleidingsbaden !

Voelt het niet goed als je het een half uur doet, verminder dan : volg je instinct ! Soms is het zelfs goed van 3 keer een afleidingsbad te doen van 5 minuten !

Een afleidingsbad kan u nooit verzwakken of energie ontnemen, het zal u evenmin ophitsen. Het heeft u enkel de normale energie die u dagelijks nodig heeft.

Wilt u 's avonds heel laat doorwerken, zoals studenten tot 2 uur 's morgens. Doe dan 's avonds om 7 u een afleidingsbad van een half uur en eet enkel rauwkost. Zet je dan aan het werk. Zolang u aan uw bureau blijft werken kan u zonder probleem doorgaan tot 02 -03 uur 's morgens. Maar riskeer niet om 2 min. op uw bed te rusten want op het ogenblik dat u zich neerlegt zal u als een blok inslaap vallen en zeer diep slapen. Als u bij het ontwaken de moeite doet om een klein afleidingsbad te doen van 10 min. dan zal u in de super vorm zijn de hele dag, ook al heeft u maar 2 uur geslapen ! Een afleidingsbad voor de maaltijd, stilt de honger voor 10-15 min., wacht dus met eten tot u opnieuw honger voelt. Doe geen afleidingsbad direct na een maaltijd, tenzij u enkel rauwkost at. Na een warme maaltijd is het best een uur te wachten; na een zeer uitgebreide maaltijd anderhalf uur.

Doe geen afleidingsbad tijdens de echte menstruatie. De bloedingen die pilgebruiksters krijgen zijn echter geen echte menstruatie !

Na een operatie is het best enkele weken te wachten al is dat ook weer relatief. Bij twijfels kunt u me steeds bellen. Bij hechtingen tenminste wachten tot de weefsels zich duidelijk weer gehecht hebben.

Een onderzoeker in Parijs zei me dat ik 20 jaar van zijn werk van de tafel had geveegd. Hij werkte met witte muizen in een laboratorium. Er werd aan deze diertjes voeding gegeven die besmet was met het BSE virus (van de gekke koeienziekte). Maar in de plaats van dat het virus zich, zoals verwacht vastzette op de hersenen, vond men het virus volledig terug in de uitwerpselen ! Men kon dus maar niet verklaren hoe het mogelijk was dat bepaalde virussen bij een dier geen kwaad konden en bij de mens wel. Wat was er gebeurd ? De witte muisjes die in het labo binnenkwamen waren nog gezond gevoed en ze likten regelmatig hun geslachtsdelen om ze af te koelen ! Daardoor kregen de virussen geen vat om hen ! De man beaamde dat hij in die 20 jaar nooit diertjes had gezien die zo veelvuldig hun geslachtsdelen likten. als de witte muisjes ! Ik heb hem toen uitgelegd dat die diertjes in de vrije natuur wel wat anders te doen hebben dan dat; maar nu ze in gevangenschap leven, ze deze afkoeling als enig middel hebben om zich te verdedigen tegen de stress van hun bestaan en tegen de vuiligheid die ze binnenkrijgen !

Wie goed wil slapen moet ophouden in bed te lezen of TV te kijken. Het lichaam moet heropgevoed worden en geleerd dat een bed dient om te slapen, maar niet om te lezen of TV kijken.

Doet u regelmatig afleidingsbaden dan zal u zin hebben om te slapen vanaf het moment dat u uw bed ziet, u zal als een blok in slaap vallen en 's morgens uitgerust en fit ontwaken.

.Zet jezelf in een zetel om te lezen of TV te kijken !

U kunt ook gerust 's middags een kleine siësta houden. Ikzelf leg me elke middag eventjes neer en slaap onmiddellijk in de wetenschap dat ik na 20 min. opgefrist wakker word.

Het is mogelijk dat u 's morgens vroeger wakker wordt dan voordien en toch volledig uitgerust bent. De reden hier voor is dat u sneller recupereert in minder tijd.

Ikzelf en mijn kinderen hebben ervaren dat je tijdens een afleidingsbad je niet goed kunt concentreren op iets : je kan wel iets vrijblijvends lezen maar de concentratie is miniem.

Voor astma en allergieën werkt het ook fantastisch. Het zal u nu wel duidelijk zijn als u de werking van de fascia begrijpt.

HET AFLEIDINGSBAD WERKT DUS OP ALLES EN GENEEST NIET !

HET RUIMT ENKEL DE DRAGERS OP !

HET DOET GROTE KUIS IN UW LICHAAM !

Ik ga u een voorbeeld geven. U komt thuis van vakantie en vindt uw huis terug vol muizen en ander ongedierte. U kan dan naar de drogist gaan en allerlei producten kopen om het ongedierte te verdelgen. U spuit en strooit alles onder. U sluit ramen en deuren en installeert zich terug in huis. Zie daar uw lichaam wanneer u antibiotica inneemt ! Het zit vol met krengen en vergif tegen de krengen ! In plaats van al die pesticiden te gebruiken had u ook uw huis een grondige schoonmaakbeurt kunnen geven en dan zou al het ongedierte van zelf verdwenen zijn ! Zo reinigt u dus uw lichaam met het afleidingsbad ! Het zal geen microben doden, het zal hen verplichten elders hun heil te zoeken ! We kunnen op die manier zelfs zeer oude dingen elimineren.

Een vriend van één van mijn dochters, .Dominique Guitlot kreeg op zijn 16de multiple sclerose. Door één oog zag hij niets meer. Hij wandelde eerst met een stok en eindigde tenslotte in een rolstoel. Op een bepaald ogenblik moest hij zelfs kunstmatig gevoed worden omdat hij niet meer kon slikken. Hij verbleef 2 Jaar in een ziekenhuis en was voor 90% invalide. Wel die jongen is begonnen met enkel nog rauwkost te eten en het gaat hem nu goed. Hij herwon zijn gezichtsvermogen en wandelt weer rond. Eet hij twee weken anders dan heeft hij een nieuwe aanval !

Een tweede geval was een tweelingzus van een collega. Ze had een optiekzaak en begon .steeds sneller aanvallen van multiple sclerose te krijgen. Ze ging naar een specialist en die raadde haar aan haar zaak te verkopen want binnen de 2 jaar zou ze in een rolstoel zitten en daar was absoluut niets tegen te doen. Ik begeleid die vrouw nu 7 jaar. Ze werkt met kleicompressen, afleidingsbaden en een aangepast dieet. Niet enkel rauwkost, rauwkost bij het begin van de maaltijd, granen, peulvruchten, goede oliën enz. enz. . Ze is nu fantastisch en komt bij het begin naar al mijn voordrachten met al de multiple sclerose patiënten die ze kon vinden, of ze nu in een rolstoel zitten of niet, zij brengt ze mee ! Na twee jaar is ze teruggegaan naar haar specialist. Ze had het er voor over om die consultatie te betalen. Ze vertelde hem dat het echt goed met haar ging dankzij een aangepaste voeding, klei en afleidingsbaden en word voor gek aan de deur gezet !

Kent u dus iemand met multiple sclerose raadt hem/haar het boek van Dominique Guyaux aan : “Le regime du plaisir” . Hij legt duidelijk uit wat te doen.

Op gebied van rauwe voeding heeft men bepaalde proeven gedaan. Men heeft de immuniteitsreacties van het lichaam gemeten op basis van de opgenomen voeding..Vroeger at

de mens. enkel rauw. Het is nog niet zo lang dat hij gekookt voedsel eet. Zelfs toen het vuur reeds bestond aten de meeste mensen nog rauw. Onze cellen zijn dus gewoon rauwe voedingsstoffen op te sporen. U plukt bijv. een appel. De appel kan bezoek gehad hebben van een vlieg die zich daardoor amuseerde op een malse drek en er bijgevolg microben op achterliet. Op het ogenblik dat u een rauw voedingsmiddel in de mond neemt zal het brein onmiddellijk de witte bloedlichaampjes mobiliseren, hen vermenigvuldigen zodat ze weerstand kunnen bieden aan een eventuele aanval. Bij een kleine vermeerdering worden tussen de 5000 en de 7000 witte bloedlichaampjes geproduceerd. Dit betekent dat uw immuniteit een beetje verzwakt maar niet veel: Wanneer u de maaltijd begint met gekookt voedsel uit een snelkookpan, de slechts mogelijke manier van koken, (microgolfoven hebben we nog niet uitgetest) dan mobiliseert u onmiddellijk ten minste 20.000 witte bloedlichaampjes en .soms meer ! Beseft u wel hoe erg u uw natuurlijk immuniteitssysteem belaagt ? Begint u de maaltijd met rauwkost en neemt u dan gesmoord of gestoomd voedsel, dan genereert u een aanmaak van 8000 tot 10.000 witte bloedlichaampjes. Begint u de maaltijd met gestoomd of gesmoord voedsel gevolgd door rauwkost dan is er een aanmaak van 15000 witte bloedlichaampjes. Rauwkost gevolgd door voedsel uit de .snelkookpan genereert eveneens een aanmaak van 20.000 witte bloedlichaampjes.

Conclusie : als u moe bent, snel wil herstellen of een nachtje doorwerken eet dan enkel rauwkost; en in het algemeen: begin nooit een maaltijd zonder rauwkost, ook al zijn het maar enkele goed gekauwde druifjes. Doet u dat niet, dan verzwakt u uw natuurlijk weerstandsvermogen.

Ik heb u dat nog niet verteld maar ik heb een staatsdiploma van voedingsleer behaald in Parijs in 1974 en opnieuw in Amerika in 1975.

De Reagan stichting in Amerika onderzoekt sinds 2 jaar of een dagelijks afleidingsbad Alzheimer kan voorkomen. Als ze daar. al twee jaar hun tijd in steken betekent dat toch dat ze erin geloven.

Mijn dochters missen nooit een dag op school.. ze doen regelmatig afleidingsbaden.

Afleidingsbaden helpen eveneens goed om stress beter aan te kunnen.

Depressieve mensen zouden dagelijks afleidingsbaden moeten doen.

Ik ken minstens drie patiënten met de ziekte van Parkinson maar tot hiertoe heb ik niet veel nieuws. Eén ervan zei dat hij het nu al een jaar volhield en dat de symptomen zeker niet verergerd waren maar ook niet echt verminderd. Dat is al iets. Deze drie personen zijn geen van allen jong, dat maakt de dingen er dus niet gemakkelijk op.

Bij ernstige leverproblemen een dik kleicompres op de onderbuik leggen (NIET op de lever) en regelmatig afleidingsbaden doen. Volhouden !

Leg nooit een cataplasma van klei ergens op het lichaam zonder er ook één op de onderbuik te leggen ! Zoniet veroorzaakt u een catastrofe ! (Raymond Dextreit vermeldt dat wel maar hij herhaalt het niet en dus geeft men er niet genoeg aandacht aan). Legt u bijv. een cataplasma op de lever dan trekt u naar uw lever al de vuiligheid uit de fascia van overal in uw lichaam.

U moet echter wel weten dat klei toegepast in de nek en op de onderbuik de fascia activeert, dat is waarom Raymond Dextreit zegt dat het afleidingsbad de beste aanvulling is bij klei en dat ik zeg dat klei de beste aanvulling is bij het afleidingsbad !

Legt u dus op beide plaatsen een heel dik kleicompres dan genereert u een flinke drainage

van het lichaam en herstelt u uw organen. Wat u ook voor problemen heeft op het aangezicht, leg nooit klei op het aangezicht ! Ook niet wanneer Raymond Dextreit dat zegt ! Leg het steeds in de nek !

Een kleicompres van een hele nacht doet hetzelfde werk als twee uur gedurende de dag. Tijdens de dag is u actief u loopt rond met zo'n compres op de onderbuik, een verband erover, een slip, een lange broek, trui en niemand merkt er iets van ! De chemie van het lichaam is zeer actief tijdens de dag. 's Nachts draait zij veel trager. Hetzelfde geldt voor als u een aantrekkelijk iemand in uw bed heeft 's avonds : U kan het beter in de dag doen dat is veel sexiër !

Een zitbad is het tegenovergestelde van een afleidingsbad maar het is niet slecht. Het is zelfs zeer goed. Hef betekent dat men z'n achterste in koud water onderdompelt : het veroorzaakt een grote warmte in het lichaam en activeert alle lichaamsfuncties.

Met een afleidingsbad koelt men de geslachtsdelen af en koelt men daardoor ook het lichaam af. Hierdoor stimuleert men enkel de fascia en leidt men al de rommel die opgeslagen ligt in de fascia naar de dikke darm.

Doet men dus de beide baden samen dan neutraliseren ze elkaar, doe dat dus nooit !

Heeft u een dag echt geen tijd of geen_zin om een afleidingsbad te .doen, doe het dan toch al was het maar voor drie minuten. Drie minuten is zoveel beter dan helemaal niets. Hoe langer men het doet hoe veeleisender men wordt : men wil geen cellulitis meer, een smalle taille, geen grijs haar meer, enz. enz. . . Dat wordt echt niet in enkele dagen gerealiseerd ! Vergeet niet dat uw lichaam het afleidingsbad naar eigen believen gebruikt, niet zoals u het gepland had ! Als u dus een hormonale stoornis heeft, dan zal het lichaam zich daar eerst om bekommeren alvorens iets aan uw gewicht te doen ! U zal dat niet altijd begrijpen. Misschien heeft u ergens van die kleins bolletjes zonder het te weten. Het lichaam zal in ieder geval het afleidingsbad gebruiken om dat probleem eerst op te ruimen.

Als u regelmatig afleidingsbaden doet zal u nooit meer over sinusitis praten.

Het duurt misschien één of twee jaar voor al de vuiligheid is verdwenen maar het werkt !

Sommige mensen hebben een probleem als ze voortdurend met een hand in dat koude water moeten. Ik heb al van mensen gehoord dat ze het washandje rond een afwasborstel klemmen. (algemene hilariteit in het publiek !!) Wees dus inventief en vindt een manier om zonder problemen afleidingsbaden te doen.

Ik ken mensen die werkelijk dagelijks, jaar in jaar uit een afleidingsbad doen en die hebben inderdaad nooit iets. Dat zal hen er natuurlijk niet van weerhouden onder een camion te lopen! Maar zelfs al werken ze de hele dag in een slecht verluchte zaal met mensen die griep hebben, dan zal misschien één avond hun neus een beetje lopen of misschien hebben ze even een lichte koorts, maar als ze 's avonds een flink afleidingsbad doen, worden ze niet ziek.

Koop nooit margarine, ook geen bio ! Eet enkel echte boter want ons lichaam herkent dat. We zouden biowinkels moeten kunnen verplichten om, enkel echte boter te verkopen ! De boeren hebben er geen bericht aan of ze melk leveren voor margarine of boter ! Ze willen enkel hun melk verkopen.

Literatuurlijst

-- Zie ook: <http://www.huisvangenezing.nl/info%20wrijfzitbad.html>

- uitgave Groene dag (info@groenedag.org) Het afleidingsbad
- France Guillain editions Jouvence Les Bains Dérivatifs : Un Moyen de santé
simple, efficace et gratuit
- France Guillain editions du Rocher Le Bain Dérivatif
- France Guillain editions Lpm Le Petit Guide de l'argile
(les presses du management)
- France Guillain editions Lpm Soyez bien, mangez bio !
(les presses du management)
- Dr Cathérine Kousmine editions Rob. Laffont Sauvez votre corps
- Raymond Dextreit editions Vivre en L'Argile qui guérit. Mémento de
Harmonie médecine naturelle
- Dominique Guyaux editions Viver Soleil Le Régime du plaisir : Guide de
l'alimentation originelle à l'orée du troisième millénaire

Trefwoordenregister

bevaling	17	kanker.....	12
blindedarmontsteking	15	kleicompres	18, 23
cataplasma	23	Kousmine Cathérine	12
Dextreit Raymond	17	Kuhne Louis.....	4
dieren	10	lymfeklieren	4
drainage	24	microben	14
eczema	14	Parkinson, ziekte	23
fascia		sinusitis	25
circuit.....	7	stress.....	23
dikke darm.....	7	suikerziekte	17
dunne darm.....	7	tandpijn	10
vetten	8	vermageren.....	13
gelzakje.....	16	vezels	18
hartaanval	11	virussen	13
Hepatitis	17		
