

## 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.

### 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 schaamheugel 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 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: coldpack hoesje eromheen 1 uur p/dag in slip doen + onder warme deken liggen. [www.bol.com/nl/nl/p/coolpack-icepack-coldpack-gelpack-hot-pack-koelelementen-pocket-formaat-blauw](http://www.bol.com/nl/nl/p/coolpack-icepack-coldpack-gelpack-hot-pack-koelelementen-pocket-formaat-blauw)