

## VANITY FAIR

Italia  Newsletter   
People Show News Beauty & Health Fashion Lifestyle Food & Travel Next Video Podcast Vanity Fair Stories

Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione.

SALUTE

# Bagni derivativi: tutto quello che forse non sai e perché sono una fonte di benefici

Curarsi con l'acqua fresca è possibile. No, non è uno scherzo. Frizione e rinfrescamento sono alla base dei bagni derivativi, un metodo arcaico che giunge a noi dall'Ottocento, che favorisce la circolazione, l'eliminazione di scorie e la distribuzione dei grassi. Ecco qui di cosa si tratta

DI SANZIA MILESI

28 OTTOBRE 2022



BDLM

**D**al 1800 a oggi, la naturopatia ne ha fatta di strada. Se però il nome di **Sebastian Kneipp** con il suo omonimo **percorso per l'attivazione della circolazione sanguigna, ottenuta camminando in acqua sui sassi con getti alternati di acqua calda e fredda**, si è diffuso sino ad oggi nelle Spa e nei centri benessere di tutto il mondo, quello del suo coevo **Louis Kuhne** e dei suoi **bagni derivativi** è davvero meno noto.

Non per questo è meno importante nell'ambito dell'**idroterapia**, ossia delle **cure di salute che prevedono l'utilizzo di acqua**. Spesso, come in questo caso, terapie di benessere assolutamente gratuite e semplicissime da portare avanti anche nella quotidianità delle proprie case. Ma vediamo meglio di cosa si tratta.

## Le origini e l'assunto di base

Sul finire del 1800, il medico tedesco Louis Kuhne descrisse questa pratica con il nome di «semicupi con frizioni», in seguito divenuta nota con il nome di «bagno derivativo». Egli spiegava come **la digestione procuri ogni giorno al nostro corpo dei «sovraccarichi»**. Questi si trasformano ad esempio sotto forma di calore (ma non solo) e hanno la tendenza a spostarsi alle nostre estremità (mani, piedi e testa, come anche sottopelle) procurando vari fastidi. In questo senso, **frizionare in acqua fresca le aree attigue alle vie di eliminazione**, può aiutare l'intestino a espellere scorie e grassi in eccesso per via naturale, ossia tramite urina e feci.

Nel successivo *Trattato della scienza dell'espressione del viso* degli inizi del Novecento, lo studioso aggiunse un ulteriore passo alla sua elaborazione, dicendo che è possibile identificare l'accumulo di questi sovraccarichi, grazie all'osservazione della forma del volto e del corpo di ciascuna persona. Ossia queste eccedenze sono in relazione diretta con la condizione degli organi e si rivelavano già ad un primo sguardo. Un po' come quando la famosa ideatrice del **Metodo Kousmine** per un'alimentazione che sia fonte di forza per il nostro sistema immunitario, parla della nostra pelle come specchio dello stato della membrana del nostro intestino.

## Evidenze e studi a conferma

Guardando semplicemente a ciò che accadeva in chi praticava con costanza questi bagni derivativi - che tra poco spiegheremo bene nel dettaglio - Kuhne ne ricavò l'evidenza che grazie a questi: **le evacuazioni si fanno più abbondanti, la traspirazione si regolarizza, si perdono chili in eccesso e cellulite**.

Nell'agosto del 1995, **l'osservazione del tutto empirica di Kuhne, è stata confutata presso la Scuola Superiore di Studi di Fisica e Chimica Industriale di Parigi**. La ricerca ha messo in evidenza come, in un liquido bollente, le particelle pesanti siano attratte verso il fondo del recipiente dai cubetti di ghiaccio. Così riporta uno dei principali testi tradotti in italiano sull'argomento, ossia *Il bagno derivativo - Cento anni dopo Louis Kuhne* di France Guilan (Edizioni **L'Età dell'Acquario**, 2010), che ha seguito i precetti del medico tedesco, attualizzandoli e portandoli ai nostri giorni con **un nuovo metodo** a cui ha dato nome.

## Il metodo: come fare nella pratica

Come si fa un bagno derivativo? Innanzitutto, la procedura è valida sia per la donna che per l'uomo. **La pratica consiste nel rinfrescare con acqua fredda le parti basse, tra le due pieghe dell'inguine. Dal pube all'ano, si fa scorrere un panno di fibra naturale immergendolo continuamente in acqua**. Ci si muove delicatamente, avanti e indietro, tra l'acqua e la parte da rinfrescare. Praticando insieme al rinfrescamento, anche una piccola frizione.

Si può usare un pezzo di stoffa in fibra naturale, oppure un guanto da bagno o una spugna naturale. La naturopata francese

**France Guillan** per rendere più agevole il metodo ha addirittura inventato una piccola sacca di gel refrigerante, che si indossa come un'assorbente esterno, la cosiddetta *poche Yookol*. Ma buste di gel simili a queste, anche senza la medesima forma anatomica, sono facilmente reperibili in ogni farmacia o [su Amazon](#).

---

## ARTICOLI PIÙ LETTI

---

Uno splendido *cape dress* e un diadema di oltre 200 diamanti: Matilde del Belgio in Lituania

DI MARTA MARTÍNEZ TATO

---

**Matrimonio a prima vista 9**: la tensione si taglia con il coltello

DI MARIO MANCA

---

Claudio Amendola e Francesca Neri si sono

lasciati: l'addio dopo 25 anni

DI ANTONELLA ROSSI

Stanza e corpo vanno mantenuti al caldo. La posizione ideale potrebbe essere quella di **sedersi in un bidet, contenente un catino di acqua fresca (ma non gelida!)**. Si consiglia di iniziare gradualmente. La durata ottimale può arrivare a stabilizzarsi su una media che va dai 10 ai 30 minuti, ma a seconda di come ci si sente. Anche la frequenza è piuttosto soggettiva, ma **si consigliano periodi di tre settimane almeno, con una seduta al giorno**. Mai dopo i pasti, **preferibilmente la mattina a digiuno**. Terminata la seduta, è buona norma riscaldarsi.

## Consigli e controindicazioni

Premesso che anche una cultrice sfegatata di questa pratica, come la sua formulatrice France Guillan, scrive ovviamente di rivolgersi al medico per malanni e possibili reazioni avverse, «**il bagno derivativo non è in alcun modo un trattamento medico, non cura e non guarisce**» e ci sono alcuni **campanelli d'allarme** a cui è particolarmente opportuno prestare attenzione.

Senso di spossatezza e sfinimento sono un chiaro ostacolo alla pratica: tradotto, se non vi sentite, non fatelo. Così come lo è una **recente operazione chirurgica**. Soprattutto all'inizio, è facile che compaiano dei piccoli foruncoli sottopelle, da tenere d'occhio. Fa parte del suo essere un **metodo decongestionante**. Anche per questo, **urine e feci più abbondanti sono da considerarsi un effetto «desiderato»**, più che avverso, ma fate attenzione anche a non perdere troppo peso.

TOPICS SALUTE

# VANITY FAIR CONSIGLIA