

Le BAIN DERIVATIF ou D-Coolinway

PRINCIPE : apporter de la fraîcheur au niveau du périnée, tous les jours, afin d'activer les intestins et la circulation des bonnes graisses.

Maintenir la température corporelle autour de 36°6, réduit l'inflammation dans le corps.

PRATIQUE de la méthode poche de neige

Le matériel

- Kit de 4 poches de neige (kit 36.6°Freezsnow), une housse en microfibre-coton, clipsable sur le fond de votre lingerie et d'un petit sac isotherme pour le transport

Société La voie lactée : contact@lavoielactee.fr Tel : +33 (0)3 87 96 77 37

La tenue

- Votre tenue habituelle, chez vous ou au travail
 - Un slip de bonne tenue. Le string ne convient pas, la poche de neige glisserait !
- Mais il est possible de placer la poche de neige entre un string et un slip que l'on ôtera le moment venu.

Le geste

- Mettre les poches de neige dans le congélateur ou le freezer.
 - Au bout de deux heures, sortir une poche de neige. *Si par hasard elle a durci, laisser la se déglacer 5 à 10 minutes. Normalement elle ne durcit pas, elle reste souple.*
 - Glisser la poche de neige dans la petite housse de coton
- La fraîcheur doit être DOUCE.**
- Placer la poche de neige, au fond du slip, confortablement, comme une couche bébé que l'on soit homme ou femme.
 - Garder la poche de neige aussi longtemps que l'on sent positivement la fraîcheur.
 - Dès qu'on ne sent plus le froid, remplacer la poche de neige par une autre.
- Il est possible aussi, au lieu de mettre la poche de neige dans son slip de s'asseoir dessus.

Attention :

*La poche de neige doit toujours être enveloppée pour qu'elle diffuse une **DOUCE fraîcheur**. Elle ne doit pas vous geler ! Elle doit donner une fraîcheur agréable, confortable. Elle ne doit pas faire rougir la peau ! Si nécessaire, enveloppez la mieux.*

Durée de la séance : au moins **1 heure** ½ tous les jours

L'hygiène

Dans le congélateur ou le freezer, **isoler les poches de neige dans une poche en plastique** (à changer régulièrement) ou, simplement, consacrer une boîte fermée à cet usage.

Lavez la boîte toutes les semaines à l'eau savonneuse.

Lavez la poche de neige au moins une fois par semaine et surtout à chaque fois que votre corps a humidifié même d'une simple goutte votre poche de neige, au travers de la feuille de protection ou au travers de la petite housse de tissu. Le plus simple est de la laver à la main avec un savon bio. Vous l'essuyez et la laissez bien sécher avant de la remettre au congélateur. Sinon elle formerait de la glace sur la surface, et, pour les poches en tissu, fragiliserait le tissu.

La poche de neige est personnelle, et ne se prête pas.

*La poche de neige peut être remplacée par **une petite bouteille d'eau congelée**, sur laquelle vous vous asseyez avec votre pantalon.*

Dr Michel LE FAOU