



FRANCE GUILLAIN

**LA
MÉTHODE**

Bain Dérivatif®

Alimentation

Soleil

Argile

éditions du
ROCHER

**LE LIVRE
RÉFÉRENCE**

F R A N C E G U I L L A I N

LA MÉTHODE

Bain dérivatif®

Alimentation

Soleil

Argile

éditions du
ROCHER



DU MÊME AUTEUR

- *Le Bonheur sur la Mer*, Éditions Robert Laffont, collection « Vécu », 1974, Prix Drakkar, 1974. *épuisé*
- *Naviguer avec ses enfants*, Éditions Arthaud 1984. *réédition en cours*
- *Les Femmes d'à bord*, Éditions Demeter, 1986, *disponible sur www.yokool.fr*
- *Maïma*, roman, Éditions Plon, 1987, meilleures plumes des critiques, sélection du Rotary. *épuisé*
- *Des Hommes et leur Mer*, Éditions Demeter, 1989. Prix Marine Nationale 1989 (Médaille ACORAM) et sélection du Rotary. *disponible sur www.yokool.fr*
- Prix Marine Nationale 1989 (Médaille ACORAM) et sélection du Rotary.
- *En Forme*, Éditions 7 Vents, 1991. *épuisé*
- *Bientôt mon Bébé*, Éditions Milan, 1993. *réédition en cours*
- *Le Bonheur d'être Nu (ou le Naturisme, un art de vivre)*, Éditions Albin Michel, 1997.
- *Si Monta m'était conté*, Éditions Edimag, 2000. *épuisé*
- *Vivre le Naturisme*, Éditions LPM, 2001. *disponible auprès de Fédération Française du Naturisme*
- *Les Bains dérivatifs*, Éditions Jouvence, 1995.
- *Soyez bien, Mangez bio !* Éditions LPM, 2000. *épuisé*
- *Nous sommes tous Beaux !* Éditions LPM, 2001. *épuisé*

- *Mastiquer c'est la santé !* Éditions Jouvence, 2002.
- *Manger bio c'est pas cher !* Éditions Jouvence, 2003.
- *L'Argile tout simplement*, Éditions Demeter, 2005.
- *Bain dérivatif et poche de gel*, Éditions Demeter, 2006. *épuisé*
- *L'Allaitement*, Éditions La Plage, 2006.
- *Le Soleil, aliment indispensable*, Éditions Demeter, 2008. *épuisé*
- *Bébé, tout ce qu'on ne vous dit pas*, Éditions Demeter, 2007. *disponible sur www.yokool.fr*
- *Le Lait de jument*, Éditions Anagramme, 2007.
- *La Cuisine selon France Guillain*, avec Jocelyne Vollet-Guinehut, avec DVD inclus, Éditions Anagramme, 2008. *épuisé*
- *La Méthode France Guillain*, Éditions du Rocher, 2009.
- *Le Bain dérivatif ou D-Coolinway*, Éditions du Rocher, 2009.
- *Le Miam-Ô-Fruit*, Éditions du Rocher, 2012.
- *Le Miam-Ô-5*, Éditions du Rocher, 2013.

Pour les enfants

- *La Petite Sirène des océans*, Éditions Presses de la Cité, collection Rouge et Or, 1975. *épuisé*
- Collection Étincelles 6 titres, Père Castor, Éditions Flammarion, 1990.

Couverture : Moly Richez

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation
réservés pour tous pays.

© Éditions du Rocher, 2015.

ISBN : 978-2-268-07634-8

ISBN pdf : 978-2-268-08260-8

« *Tous les savoirs sont libres et égaux en droits* »
Michel Serres, *Atlas*
Éditions Julliard, 1994

*Je dédie ce livre à mon parrain, Pierre Boillon¹
qui, depuis l'âge de 14 ans, m'a servi de père et de mère
et a toujours regardé mon enseignement avec respect.
« Ce que tu enseignes, c'est tout ce que
le bon Dieu nous a donné ! »
Il me fit faire des conférences sur le Bain dérivatif®
aux sœurs Clarisses, cloîtrées, de Poligny.
Devant une grille de bois, j'expliquais à des nonnes invisibles
qui m'interrogeaient joyeusement comment passer
un gant de toilette froid et humide dans l'entrejambes !
(Heureusement, la technique a évolué).
Une très belle aventure de ma vie commençait.
C'est Pierre Boillon qui m'a donné l'impulsion,
la foi en mes capacités pour naviguer des années à la voile au-
tour du monde, travailler et écrire sur l'hygiène de vie,
il m'a toujours soutenue. Et ça continue !
Merci mon très cher parrain de m'avoir donné des ailes.*

1. Pierre Boillon, ancien Chanoine de Dole (Jura) ancien évêque de Verdun, Grand officier de la légion d'honneur, Grand blessé de guerre, Résistant de la première heure, avec mon père, dès le début de 1940.

Il avait dit de Vatican II : « J'espérais un grand balayage, ce ne fut qu'un petit courant d'air ! »

PROLOGUE

Cette méthode est universelle. Bien **comprendre le pourquoi** de chaque chose est la seule manière de **tenir sur la durée**. Cette **hygiène de vie universelle** est étudiée par divers centres de recherche dans le monde.

Nous ne nous perdrons pas en démonstrations compliquées, nous irons droit au but : **Comment** nous y prendre et **Pourquoi**.

Les grands ennemis aujourd'hui sont l'**état inflammatoire** et l'**oxydation**. Le biologiste Joël de Rosnay¹ les qualifie de *deux grands tueurs*. Ils sont liés au mode de vie dit à l'occidentale depuis près d'un siècle.

L'**état inflammatoire** se traduit par une élévation de la **température interne** qui, en soixante ans, est montée en moyenne de six dixièmes de degré Celsius. Responsable² du **déclenchement** des maladies de Parkinson, Alzheimer, sclérose en plaques, spondylarthrite ankylosante, cancers, de bien des douleurs rhumatismales, de la frilosité et de toutes sortes d'autres maux. Attention, nous parlons bien ici de déclenchement et pas de cause. Une cause peut être présente sans que la maladie ne se déclenche. Plus notre température interne monte, plus nous sommes frileux. Avec de la fièvre, nous grelottons et nous sommes fragiles.

L'**oxydation** se manifeste par un **vieillissement prématuré** des cellules entraînant une baisse de l'immunité, la détérioration de la peau, des os, de l'intestin, le développement de maladies dégénératives.

Contre l'état inflammatoire, le meilleur outil à la portée de tous est le **Bain dérivatif®** ou **poche fraîche spéciale Bain dérivatif® Yokool®** qui permet le rafraîchissement du périnée³. La qualité de l'alimentation, l'amélioration du mode vestimentaire, une vie plus active jouent aussi un rôle, mais ne suffisent pas.

1. *Surfer la Vie* de Joël de Rosnay, Éditions LLL.

2. Selon le Pr Luc Montagnier Prix Nobel de médecine 2008 in *Les Combats de la Vie*, Éditions J.-Cl. Lattès, 2008.

3. Dans toutes les religions, des ablutions sont conseillées plusieurs fois par jour.