

- * grande sensibilité naturelle
- * enthousiasme naturel ⊕ équilibré
- * à l'aise physiquement sans artifice.

Et si on s'arrêtait un peu de manger.

Humain comprend ses erreurs tardivement, est-il maochiste ? Lois de la vie & de la santé sont simples. Ex: habitants de la vallée de Vilcabamba en Equateur - Hunzas du Cachemire - les Abkhazes du Caucase - japonais d'Okinawa. Animaux connaissent des périodes de restriction alimentaire. Désir de manger = instinct principal. Ces religions recommandent le jeûne ex: ⊕ vieux traité de santé & d'hygiène naturelle du monde occidental "Evangile essénien de la paix par le disciple Jean". Terre peut nourrir 12 milliards d'habitants (PDG de la FAO). ∅ de partage. Auteurs / médecine: Sylvie Simon. Gary Null → Death by Medicine. Ray Standa → Death by

Prescription... Après repas : digestion → sieste
Repas le + important le soir - Jeûner donne de l'énergie. Être à l'écoute de son corps.

Grds inédiq : Marthe Robin, Jiri Bala, Hira Ratan Manek → Dr Andrew B. Newberg & Dr George C. Brenard
↳ sa glande pinéale a doublé de volume + rétine + 8 nerveuses régénérées. "mon corps" = considérer que c'est un org ≠ de ns-m. Ê spirituel ds Ê physique.

Alimenta⁺ désastreuse → maladie → accuser la fatalité, le destin. Destruct⁺ de la santé :

- * stress & son impact / le syst. immunitaire & les processus vitaux.
- * insuffisance de l'activité physiq
- * apport excessif de calories alimentaires
- * cons. d'ali⁺ dénaturés, cultivés / des sols appauvris et contaminés, puis conditionnés & transformés par une industrie agro-al. + soucieuse de ses profits q de la santé pub
- * exposition à des dizaines de milliers de contaminants chimiques dans notre environnement quotidien.

Il nous faut réapprendre à collaborer avec la nature & respecter les lois naturelles de la vie ; compr. que la santé & la guérison sont des processus

naturels, qui s'opèrent spontanément lorsque ces lois sont respectées. Nombre de points = besoin / diff + jeûne

1. Avez-vous fumé ou fumez-vous?
2. Côtagez-vous des fumeurs?
3. Mangez-vous beaucoup de viande?
4. Prenez-vous beaucoup de produits laitiers?
5. Allez-vous à la selle \ominus d'1 fois/jour?
6. Prenez-~~rs~~ ou avez-~~rs~~ pris des drogues/médica~~ts~~?
7. Faites-~~rs~~ de l'exercice \ominus de 3x/semaine?
8. Avez-vous \oplus de 10 kg en trop?
9. Vivez-~~rs~~ dans un environnement pollué?
10. Fruits & légumes crus = \ominus de 50% de vos aliments?
11. Prenez-~~rs~~ des laxatifs?
12. La longévité des membres de votre famille est-elle réduite?
13. Avez-vous des odeurs corporelles fortes?
14. Attrapez-vous facilement des rhumes, la grippe, etc?
15. Avez-vous beaucoup de mucus?
16. Avez-vous un problème de santé majeur?
17. Avez-vous des problèmes de peau (psoriasis, acné, etc)?
18. Consulterez-vous votre médecin?

En France, le jeûne thérapeutique n'est pas enseigné, étudié, ou même toléré. \rightarrow l'enseigne~~nt~~ médical et la

recherche sont contrôlés par l'industrie pharmaceutique /
cons. de médica^t corréllée avec PNB guerre & fabricatⁿ
d'armes font augmenter les PNB.

⊖ manger & mieux = prouver que ça entretient santé
jeûner peut faire prendre du poids car rétablit
la fonc^t d'élimina^t et d'assimila^t

1 radia^t : 12 ans d'essais nucléaires ~ 98 Tchernobyl
1 addic^t : dénote facilité & percept^t distordue

→ soft alcool, tabac = répugnant. Jeûner intensifie
la sécrétion (→ effets LSD-ecstasy) → cortisol,
adrénaline. Ce sont ceux x en ont le ⊕ besoin x

rencontrent les ⊕ grosses diff. Combien de temps?

→ ce que la faim revienne Condi^t idéales =

* le repos physique (∅ d'activité & de nourriture)

* le repos mental (∅ de stress, de soucis)

* le repos émotionnel (solution des conflits relationnels /
avec autrui ou avec soi-m, et des pls existentiels)

• air pur • soleil • eau • exercice • sommeil
relaxation (training autogène)

Hatha-yoga : immobilité ds des postures, les asanas
Suryanamaskar. Jeûner, expérimenter, tester, apprendre

→ en tirer des leçons.

qd réalimentation : savourer les sensations.

"Chaque patient porte en lui-même son propre médecin"
Albert Schweitzer. A aux "aliments" que l'on choisit.

Notre corps se souvient de tout. Phase d'élimination/
nettoyage dès la fin de la diges^t → fin de nuit.

Maladies & dégénérescence dues à accumula^t de toxines.

Effets physiologiq du jeûne : 10% de l'énergie pr
digérer - si corps ≠ mode digestion alors mode élimina^t

-tion activée (parfois désagréable mais ça passe) → petit
dép. repas le ⊕ nocif - corps élimine en priorité les ⊕
malades ou en mauvais état - l'élimina^t entraîne une ↗

de l'énergie & de l'acuité mentale. Jeûne = chirurgie
au laser de haute précision. 3V : végétal-vivant -

"Les maladies ne sont que les csq de nos
habitudes de vie." Hippocrate

"Attendre d'être malade pour se soigner, c'est attendre
d'avoir soif pour creuser un puits." Proverbe chinois

⊕ bruts à atteindre & ACTION!

* vivant = cru ou graines germées

⊕ bol fécal reste ds côlon ⊕ corps réabsorbe toxines →
perd immunité → on "tombe malade" - Frugivore.

Travaux des ⊕ complets/nutrit Jean Leignalet

L'Alimenta^t ou la 3e médecine

O de blé + produits laitiers - t° de cuisson du pain →
tenue - manger le D cru possible
↑ à 60°C aliments dénaturés

Boire nos aliments = mastiquer / insaliver

Manger nos boissons = faire. C si c'était solide

Pratiquer l'irrigation du côlon - Exercice physique =

faire travailler le C → transpirer.

1/2 hl jour idéalement, 3 à 4 semaine minimum -

Sommeil - Air pur - E serviable - Exposer notre
corps au soleil

"L'argent ne fait pas de bonheur, mais le bonheur
ne manquera pas de vous rapporter de l'argent."

"Il ne s'agit pas de faire la révolution, il faut
être la révolution"

Je veux bien être payé pour ce que je fais, mais je
ne travaillerai jamais pour de l'argent"

Bernard Clavière

Faire des petits pas - Programme affiché un peu
partout - But de la vie = retrouver & exprimer tjrs D
notre réalité divine, par le service désintéressé, par
la méditation, l'introspection & l'activité contribuant
au dev. global de notre potentiel.