



# Démédicaliser sa vie grâce aux moyens naturels de santé

Une conférence de Bernard Clavière

[www.Bernard-Claviere.fr](http://www.Bernard-Claviere.fr)

**Ce diaporama est simplement  
un fil conducteur, un bref résumé  
des points développés par  
Bernard Clavière dans ses conférences .**

**Si ces sujets vous intéressent,  
organisez-en une près de chez vous !**

**[contact@bernard-claviere.fr](mailto:contact@bernard-claviere.fr)**

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

Je me suis guéri seul de tous mes  
problèmes de santé.  
Laissez-moi vous raconter...

**J'ai été un enfant malade, et bien sûr...  
hypermédicalisé.**

**Aujourd'hui, cela fait plus de 45 ans  
que je n'ai pas consulté un médecin,  
ni pris un médicament.**

**Comment ai-je fait ?**

**C'est très simple**

*(bien sûr, simple n'est pas toujours synonyme de facile...)*

**Et tout le monde peut le faire...**

... J'ai juste... tout changé !

Parce que, pour obtenir quelque chose  
qu'on n'a jamais eu (la santé, par exemple),

il faut nécessairement faire

quelque chose... qu'on n'a jamais fait !

(Loi de cause et effet, ou loi du karma)

**En d'autres termes,  
quand on se rend compte qu'on est  
au fond du trou, il faut arrêter de creuser !**

**Et surtout... J'ai donné du sens à ma vie !**

**Parce que le but de la vie,  
ce n'est pas d'être en bonne santé  
ou de vivre vieux...**

**Ni de faire carrière, fonder une famille...**

Tous ces objectifs  
- parfaitement respectables -,  
ne sont que des supports  
d'expériences évolutives.

Mais alors, quel est le but de la vie ?  
D'où venons-nous ? Où allons-nous ?  
Pourquoi ? Comment ?...

Je vous propose de trouver  
les réponses à ces questions  
fondamentales dans ce livret.

Je considère cette lecture  
comme indispensable.

À lire et télécharger gratuitement ici :

<https://partageinternational.org/benjamin-creme/livres-de-bc/enseignements-de-la-sagesse-eternelle/>

La version papier peut être commandée pour 3 € -  
certainement les 3 € les mieux dépensés de votre vie !

Enseignements  
de la  
**SAGESSE ETERNELLE**

un entretien avec Benjamin Creme



Esotérisme et occultisme • Karma et réincarnation

Evolution et initiation • Les Maîtres de Sagesse

L'origine de l'homme • Dieu et le Christ

Méditation, science et spiritualité

Pour démedicaliser totalement notre vie,  
il faut apprendre les lois qui la gouvernent  
et mettre en pratique l'ensemble des  
moyens naturels de santé.

Ça signifie simplement, assumer  
pleinement nos responsabilités dans  
la gestion de notre capital humain.

**Ce n'est pas donné à tout le monde,  
car il faut de la volonté.  
C'est à vous de voir ;  
Vous avez toujours le choix...**

**... Le choix entre une pensée ou une autre ;  
entre une parole ou une autre ;  
entre une action ou une autre...**

... Et chacun de ces choix  
vous rapprochera ou vous éloignera  
de la santé, de l'équilibre,  
de la joie et de l'abondance.

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

**Passons à la pratique !**

Dans nos sociétés modernes,  
le corps est roi, le look est loi.

Pourtant, ce que nous appelons  
communément le corps, n'est qu'un  
des 3 aspects de notre véhicule physique,  
avec les corps émotionnel et mental.

**C'est donc à ces 3 niveaux  
qu'il faut agir, et en même temps.**

**Comme un bon artisan,  
on doit affûter nos outils !**

**Les moyens naturels de santé  
permettent de faire ce travail.**

**Leurs caractéristiques :**

**Ils sont simples, universels, sans effets  
secondaires, gratuits ou très bon marché,  
... et tellement efficaces !**

Seul le respect des lois de la nature  
peut nous libérer de notre dépendance  
pathologique à tout modèle de santé  
(officiel ou alternatif) qui nous  
maintient dans la passivité,  
prisonniers de “spécialistes” censés  
détenir les solutions à tous nos maux.

Je ne suis pas consommateur de médecine,  
quelle qu'elle soit :

- Douce ou dure (!) ;
- Alternative ou conventionnelle ;
- Homéopathique ou allopathique...

Personne, aucun médecin,  
aucun thérapeute, ne possède  
LA solution à nos problèmes.  
Aucun produit, même “naturel”,  
ne pourra jamais nous libérer  
de la souffrance et de la misère.

Seule guérit la Force de vie  
qui est en tout,  
de l'infiniment petit  
à l'infiniment grand.

Cette force de vie et de guérison  
ne peut agir - et elle le fait spontanément -  
que si nous le lui permettons.  
Malheureusement, notre obsession  
du “faire quelque chose”,  
l'en empêche le plus souvent.

“Faire quelque chose”, c’est par exemple,  
consulter au moindre bobo.

C’est si pratique...

Ça évite surtout de réfléchir !

Et ça perpétue ainsi le cycle de l’ignorance  
des lois de la vie, car les médecins ne sont pas  
les mieux placés pour nous les enseigner...

**Rappelons-nous :**  
**les médecins sont des spécialistes**  
**de la maladie, pas de la santé...**

Voilà pourquoi  
le 1er moyen naturel de santé consiste à...  
ne RIEN faire !

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

1er moyen naturel de santé :

LE JEÛNE

[www.croisadepourlasante.org](http://www.croisadepourlasante.org)

## LE JEÛNE

Le plus ancien des moyens naturels de santé.  
Tous les mammifères - apparus des millions  
d'années avant l'espèce humaine -  
cessent spontanément de manger  
lorsque la nature le leur dicte.

## LE JEÛNE

Nous avons tous vu un chien,  
un chat, un cheval, s'arrêter de manger...  
La faim et la maladie sont incompatibles !

Elles ne peuvent coïncider.

(enfin... chez ceux qui sont encore connectés  
un tant soit peu à leur nature profonde...)

## LE JEÛNE

est le moyen naturel de santé le plus ancien,  
le plus simple, le plus universel,  
le moins cher (!)... et l'un des plus efficaces.

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

**Lisez mon livre !**

Disponible sur la boutique Nature & Partage

**Ou commencez par télécharger  
gratuitement**

**les 2 premiers chapitres :**

**<https://etsionsarretaitunpeudemanger.fr/>**



**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

**2ème moyen naturel de santé physique :**

**L'HYGIENE INTESTINALE**

On dit aujourd'hui que  
le côlon est le 2ème cerveau...

La Princesse Diana était une adepte  
des irrigations du côlon - son énergie  
et son teint éclatant n'étaient peut-être  
pas simplement dus au hasard...

Lisez cette histoire sur [www.colon-net.com](http://www.colon-net.com)

**“ La mort commence dans le côlon ”**

**Pr. Elie Metchnikov,**

**Prix Nobel de Médecine 1908**

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

# Un côlon propre et sain est la base de la santé





**Le bock à lavements permet un lavage limité du côlon (2 litres d'eau), mais il est très utile pour soulager rapidement des conditions aiguës, en voyage, ou quand on ne dispose pas de la planche Colon-net. C'est un outil simple et peu coûteux. Disponible sur la boutique [Nature & Partage](#)**

# L'irrigation du côlon

La planche COLON-NET permet de réaliser des irrigations du côlon, l'équivalent d'un grand nombre de lavements consécutifs, sans ôter la canule rectale et en restant confortablement allongé.

Ce nettoyage profond du côlon élimine les déchets qui s'y étaient accumulés (matières fécales en décomposition qui irritent la muqueuse, parasites, vers intestinaux, toxines...). Elle favorise également l'évacuation des gaz.

Tous les détails sur le site [www.colon-net.com](http://www.colon-net.com)



**Le psyllium blond ou plantain des Indes,**

*(Plantago ovata, Forssk.)*

**le complément indispensable de tout  
programme d'hygiène intestinale.**

**[www.psyllium.fr](http://www.psyllium.fr)**

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*



**Champ de psyllium en Inde**

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

## Graines de psyllium



**Le tégument des graines**  
la seule partie de la plante  
utilisée à des fins thérapeutiques



## Les propriétés du psyllium

- Il régule le transit (constipation, ou diarrhée), donnant aux selles une consistance optimale,
- Soulage les états inflammatoires, maladie de Crohn, recto-colite, hémorroïdes, diverticulites...,
- Diminue le taux de cholestérol, appuyant le traitement des maladies cardiovasculaires,
- Réduit la concentration de sucre dans le sang (glycémie),
- Protège et nettoie la muqueuse intestinale, favorisant le développement de la flore intestinale amie,
- Il est un excellent coupe-faim naturel (il n'a aucun intérêt nutritionnel),
- Il peut s'utiliser de manière prolongée.

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*



Le psyllium de Nature & Partage  
"dans tous les bons magasins",  
comme on dit...  
N&P est le pionnier du psyllium en  
France, la marque de référence.

Boutique Nature & Partage



**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

**3ème moyen naturel de santé physique :**

**LE NETTOYAGE du FOIE**

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

Dans son fameux livre,  
Andreas Moritz nous montre  
comment éliminer  
naturellement et sans douleur  
les calculs biliaires qui affectent  
gravement notre santé.  
Le foie est un organe primordial !



**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*



**Exemple de calculs biliaires éliminés avec cette cure**



4ème moyen naturel de santé physique :

**L'ALIMENTATION.**

**1ère règle  
de l'alimentation saine :**

**Manger des ALIMENTS,  
pas des**

**‘PRODUITS ALIMENTAIRES’ !**

La différence est simple :

Les aliments poussent dans la nature,  
sur le sol ou sur les arbres...

Les produits alimentaires eux, poussent...  
dans les usines !

Pensez-y quand vous faites vos courses !

- Votre santé s'améliorera ;
- La planète vous en saura gré  
(les aliments ont une empreinte  
écologique réduite) ;
- Et vous économiserez beaucoup d'argent !

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

**Notre corps n'est pas une poubelle !**



**2ème règle  
de l'alimentation saine :  
les 3 V**

# 2ème règle de l'alimentation saine : les 3 V

**Végétarien**

**Varié**



**Vivant :**  
aliments frais,  
crus, de saison,  
(avec graines germées  
et jeunes pousses !)

**3ème règle  
de l'alimentation saine :  
manger moins, et moins souvent  
(et jeûner de temps en temps... on l'a vu)**

Depuis 45 ans, je mange strictement  
une seule fois par jour, le soir,  
des aliments végétariens crus,  
à température ambiante,  
été comme hiver...

**Je ne bois ni ne mange RIEN 23 heures par jour.**

Précision intéressante :  
à aucun moment de la journée  
ne me traverse l'esprit la plus petite idée  
de prendre quoi que ce soit.  
Voilà la véritable liberté.  
Lutter contre ses désirs serait folie.  
Laissons simplement disparaître les désirs...

... J'ai beaucoup d'énergie,  
je pratique des sports intenses,  
et je n'ai jamais ni faim ni soif,  
ni froid ni chaud.

J'ai découvert un style de vie merveilleux,  
qui n'a que des avantages.

Essayez et vous serez convaincus !  
**Déjà, abandonnez le petit-déjeuner,**  
le repas le plus nocif  
et le plus débilisant qui soit.  
Ah bon ! Mais on dit que...

Voyons... Que font les bébés après  
avoir tété ? Ils dorment.  
Que font les animaux après  
avoir mangé ? Ils dorment.  
Que font les peuples sages  
après avoir mangé ? La sieste !

**Clairement, la nature  
nous envoie un message...  
que nous préférons ignorer.  
Malheur à nous !**

Après manger, nous allons travailler  
et nous envoyons nos enfants à l'école.

Et à 11 heures du matin :

**hypoglycémie**, conséquence inévitable  
de l'**hyperglycémie** du petit-déjeuner !

**Nous sommes fous !**

**Le grand secret de la vie saine :  
prendre un seul repas par jour, le soir.**

**De toute façon, il n'est pas naturel  
d'avoir faim le matin.**

**- envie de manger, peut-être ; par conditionnement  
social et déviation pathologique ;  
mais ce n'est pas de la faim ! Juste une habitude...**

Mais aujourd'hui plus personne n'est capable de faire la différence entre la faim et l'envie de manger. La véritable faim n'apparaît qu'au bout de plusieurs semaines de jeûne complet.

4ème règle de l'alimentation saine :  
de temps en temps, une mono-diète  
dépurative - cure de citron, de raisin,  
de pastèque,... selon la saison.

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*



**... Une cure de jus  
végétaux frais**

... La Cure Détox Docteur Nature,  
qui associe réduction calorique  
et irrigations du côlon intensives,  
pour une régénération profonde...

Voir sur [www.colon-net.com](http://www.colon-net.com)

... Et puis...  
prenez régulièrement  
du chlorure de magnésium,  
de la vitamine C, de la chlorophylle  
(herbe de blé...), de l'aloë vera, de l'argile,  
de la propolis, de la spiruline, etc.  
Alternez les cures, pour maintenir  
votre immunité au top...

**Le chlorure de magnésium  
est un des produits de santé  
les plus extraordinaires.**

**Il stimule l'immunité naturelle de l'organisme.  
On devrait toujours avoir chez soi une bouteille  
de solution de chlorure de magnésium.**

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

# Le chlorure de magnésium, ça ne coûte presque rien, et ça peut apporter beaucoup...



[Boutique Nature & Partage](#)

**6ème moyen naturel de santé physique :**

**Protéger notre corps  
des agressions évitables**

**(il y en a assez d'inévitables, comme l'air que nous respirons...**

**N'en rajoutons pas !)**

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

# NON aux vaccins !



Petit résumé pour que les choses soient claires :

## VACCINS - Point 1/4 :

1.- A égalité de niveau de vie, les maladies évoluent selon des courbes parallèles dans les pays vaccinés et dans les pays non vaccinés.

...

## VACCINS - Point 2/4 :

2.- Sans vaccination, les épidémies  
reculent dans tous les pays  
où l'hygiène s'améliore.  
Sans exception.

...

## VACCINS - Point 3/4 :

**3.- Malgré les vaccinations, les épidémies ne reculent pas dans les pays où le niveau de vie ou les conditions générales de vie s'y opposent : alimentation déséquilibrée, hygiène déficiente, absence de traitement des eaux usées, exploitation sociale, conditions de vie dégradantes, etc.**

## VACCINS - Conclusion :

4.- Rien ne permet d'affirmer  
que les vaccinations ont fait disparaître  
ou reculer les épidémies : tout indique  
une évolution indépendante  
des unes et des autres.

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

# On n'a pas le droit !



6ème moyen naturel  
de santé physique :

**AMAROLI**

**Notre urine, source de jeunesse**

L'urine n'est pas une excrétion,  
mais une sécrétion,  
un filtrat des reins.

Dans son infinie intelligence,  
la nature la met à notre disposition...

Elle est stérile et contient quantité  
d'éléments précieux pour la santé.  
Elle est la pharmacie du bon Dieu...

**Nous avons beaucoup parlé  
de la santé du corps physique ;  
pourtant, la santé a aussi beaucoup  
à voir avec nos émotions,  
nos pensées, et notre karma...**

## Karma ?...

Oui, il y a parfois des maladies  
qui devront se prolonger malgré tous  
nos efforts jusqu'à ce que leur utilité  
soit dissoute dans l'Amour.

Savoir l'accepter est la marque des initiés...

# Les facteurs non-physiques de santé

(toujours aussi naturels, simples,  
universels, gratuits...)

# Dédier sa vie au service (désintéressé, bien sûr...)



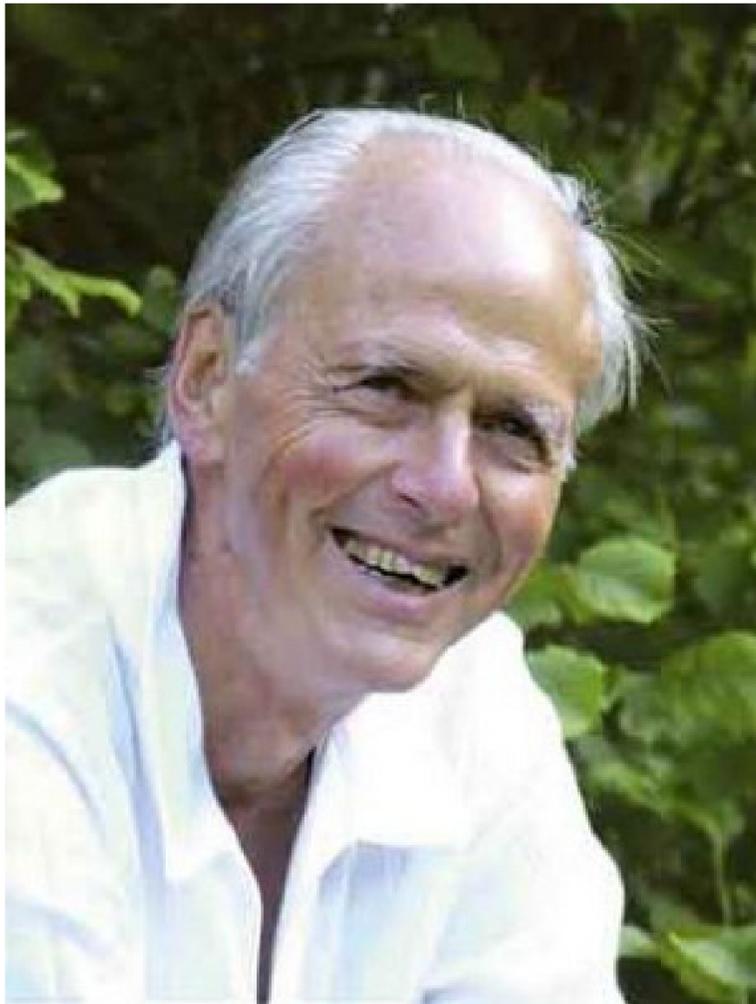
# Pardonner au monde entier (à commencer par soi-même !)



**3. Accepter avec gratitude  
tout ce qui arrive  
dans le monde et dans notre vie,  
si on ne peut rien y changer.**

**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*



Sur ce sujet,  
je recommande  
avec enthousiasme  
la lecture du  
livre de mon ami  
Pierre Pradervand :

Pierre Pradervand

*Vivre sa spiritualité  
au quotidien*



4. Gérer sagement ses émotions  
- pratiquer l'équanimité,  
le détachement, et si nécessaire  
utiliser une des nombreuses techniques  
simples de libération émotionnelle  
- EFT, TIPI, LMO...  
Sans oublier Ho'oponopono !

## Cultiver les émotions qui guérissent :

- L'amour,
- La compassion,
- Le pardon,
- La bienveillance,  
etc.

## Se libérer des émotions qui rendent malade :

- La colère,
- L'envie,
- La jalousie,
- La haine,
- La peur,  
etc.

# 6. Intégrer un groupe de méditation



**Bernard Clavière**

*Une voix différente  
sur la santé et la vie*

**Je recommande la pratique de la  
méditation de Transmission.**

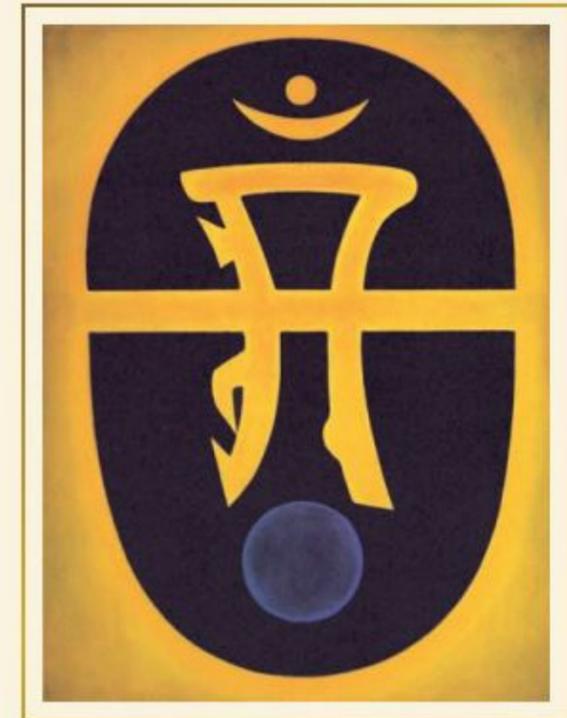
Ce livre est une excellente introduction.

Lecture et téléchargement gratuits sur :

<https://partageinternational.org/benjamin-creme/livres-de-bc/la-transmission/>

*Tout être humain,  
dans une vie ou une autre,  
est appelé, par la méditation,  
à entrer en contact avec son âme.*

*la*  
**TRANSMISSION**



*une méditation  
pour le Nouvel Age*

**BENJAMIN CREME**

# Nos peurs les plus communes

## Exercice d'introspection

- Peur de l'échec, peur de « ne pas y arriver » ;
- Peur de ne pas plaire, de ne pas donner satisfaction (à nos patrons, nos parents, nos supérieurs hiérarchiques, nos proches, nos professeurs, nos prêtres et autres guides spirituels ; à Dieu...) ; et donc, peur de la critique (susceptible de nous faire mettre le doigt sur nos imperfections...)
- Peur de manquer ; peur de l'insécurité ; peur de l'inconnu ;
- Peur de la maladie ; peur de la souffrance ;
- Peur de perdre ceux que l'on aime (ceux qui NOUS aiment ?) ;
- Peur de vieillir (de ne plus ressembler à celui/celle que l'on voit dans le miroir) ;
- Peur de mourir. On a peur de la mort parce qu'on pense que l'image dans le miroir disparaîtra pour toujours et cette pensée nous est insupportable.

Toujours la pensée...

# 7. Apprendre à faire bon usage des ressources de notre mental

**Nous sommes d'abord ce que nous pensons...**

**Notre subconscient  
est un disque dur  
qui reproduit exactement  
ce que nous y avons enregistré.**

**Prenons garde à ce que nous y mettons !**

Il y a 45 ans, j'ai découvert aux USA  
les grands auteurs du mouvement de la  
pensée créatrice. Leurs livres m'ont fasciné.  
J'ai alors décidé de nourrir en permanence  
mon mental des plus belles pensées.

Aujourd'hui, je réalise que je suis devenu très  
précisément tout ce que j'ai imprimé dans mon  
mental/esprit. C'est tout-à-fait bluffant !

## **Auteurs recommandés :**

**Émile Coué, Napoleon Hill, Joseph Murphy,  
Louise Hay, Wayne Dyer, et tant d'autres...**

# 8. Apprendre à communiquer sans violence

La formidable technique mise au point  
par Marshall Rosenberg est disponible  
dans ses livres et les stages de ses formateurs.

**FIN**

**Que l'Amour, la lumière et le rire  
emplissent votre vie  
chaque jour que Dieu fait.**