

The background of the entire slide is a photograph of a mountain range. The mountains are layered, with the closest peaks in the foreground and more distant, hazy peaks in the background. The sky is a pale, clear blue. The overall mood is serene and natural.

Démédicaliser sa vie grâce aux moyens naturels de santé

Bernard Clavière

www.Bernard-Claviere.fr

Ce diaporama est simplement un fil conducteur,
un aperçu des pratiques qui m'ont permis de
me libérer totalement de la dépendance
à la médecine et aux médicaments.

Je n'en ai pas pris un seul depuis 50 ans.

Je ne prétends pas à l'exhaustivité.

Beaucoup d'autres pratiques ont prouvé leur efficacité.
Celles-ci sont juste celles que j'ai adoptées personnellement
et dont j'ai une expérience approfondie.

En ce qui me concerne, elles m'ont suffi !

Mais n'hésite pas à explorer d'autres voies, chacun doit
trouver la sienne. Il n'en demeure pas moins que les pratiques
décrites ici me semblent incontournables.

Pour approfondir les sujets abordés
brièvement dans cet ebook, abonne-toi à
la Lettre de Bernard Clavière (sur mon
blog) et suis-moi sur les réseaux...

Je me suis guéri seul de tous mes
problèmes de santé.
Laisse-moi te raconter...

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

Aujourd'hui (2024), je vis depuis 50 ans
libre de toute maladie et sans prendre
le moindre 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, les mêmes causes produisant
toujours les mêmes effets, 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 !
...à moins que l'on veuille creuser...
sa propre tombe.

J'ai tout changé : ma façon de manger
(ou de ne PAS manger),
ma façon de vivre,
ma façon de penser,
de gérer mes émotions,...

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, etc.
Tous ces objectifs - parfaitement respectables
par ailleurs -, ne sont que des supports
d'expériences évolutives.
Si beaucoup les considèrent comme des buts
ultimes, voilà bien la cause de leurs problèmes.

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

Voilà les questions fondamentales
que tout être humain doit se poser
un jour ou l'autre, et dont les réponses
vont transformer ta vie.

Je te 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 ta 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 ta vie,
il faut d'abord 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 toi de voir.
Tu as 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
te rapprochera ou t'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 - le plus dense - de notre
véhicule physique, qui comprend aussi
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 et
les garder propres et en bon état !

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...**

Bernard Clavière

*Une voix différente
sur la santé et la vie*

**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/pourquoilacroisade/

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...
ou même un bébé, qui est encore
connecté à sa nature profonde.

La faim et la maladie sont incompatibles !

Elles ne peuvent coïncider.

(du moins... chez ceux qui n'ont pas trop été conditionnés
par la société à manger en toutes circonstances ...)

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*

Lis mon livre !

Disponible sur la boutique Nature & Partage

**Ou commence 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...
Lis cette histoire sur 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



Le psyllium blond ou plantain des Indes,

(Plantago ovata, Forssk.)

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

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 la terre ou sur les arbres...
Les produits alimentaires poussent...
dans les usines !
Pensez-y quand vous faites vos courses !

Conséquences bénéfiques à tous les niveaux :

- Votre santé s'améliorera ;
- La planète vous en saura gré
(les aliments ont une empreinte écologique réduite, alors que la fabrication des 'produits alimentaires' nécessite énormément de ressources énergétiques et de travail) ;
- 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 boire ou manger 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 débilitant 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,
car nous nous croyons beaucoup
plus intelligents qu'elle.
Malheur à nous !

Après manger, nous allons travailler
et nous envoyons nos enfants à l'école
après “un bon petit déjeuner”.

Résultat : à 11 heures du matin :
hypoglycémie, conséquence inévitable
de l'**hyperglycémie** du petit-déjeuner !
Nous sommes fous !

Je ne suis jamais en hypoglycémie,
et pourtant, je le redis, je ne mange
strictement qu'une fois par jour,
et ne bois jamais. Même pas d'eau.

Comment pas d'eau ? Mais il FAUT boire !
C'est ce que vous rabâchent des gens
qui n'ont rien compris
au fonctionnement du corps humain.

Les crudivores n'ont jamais soif car
l'eau contenue dans les fruits et légumes crus
suffit amplement à nos besoins.

Cette eau organique est parfaitement
adaptée à notre organisme,
contrairement à l'eau minérale.

Avoir soif est le signe clair que le régime
alimentaire n'est pas optimal. Ajoute du cru !

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

... Et de temps en temps,
la Cure Détox Docteur Nature,
qui associe réduction calorique
et irrigations du côlon intensives,
pour une régénération profonde...

Voir sur 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 jouvence

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...)



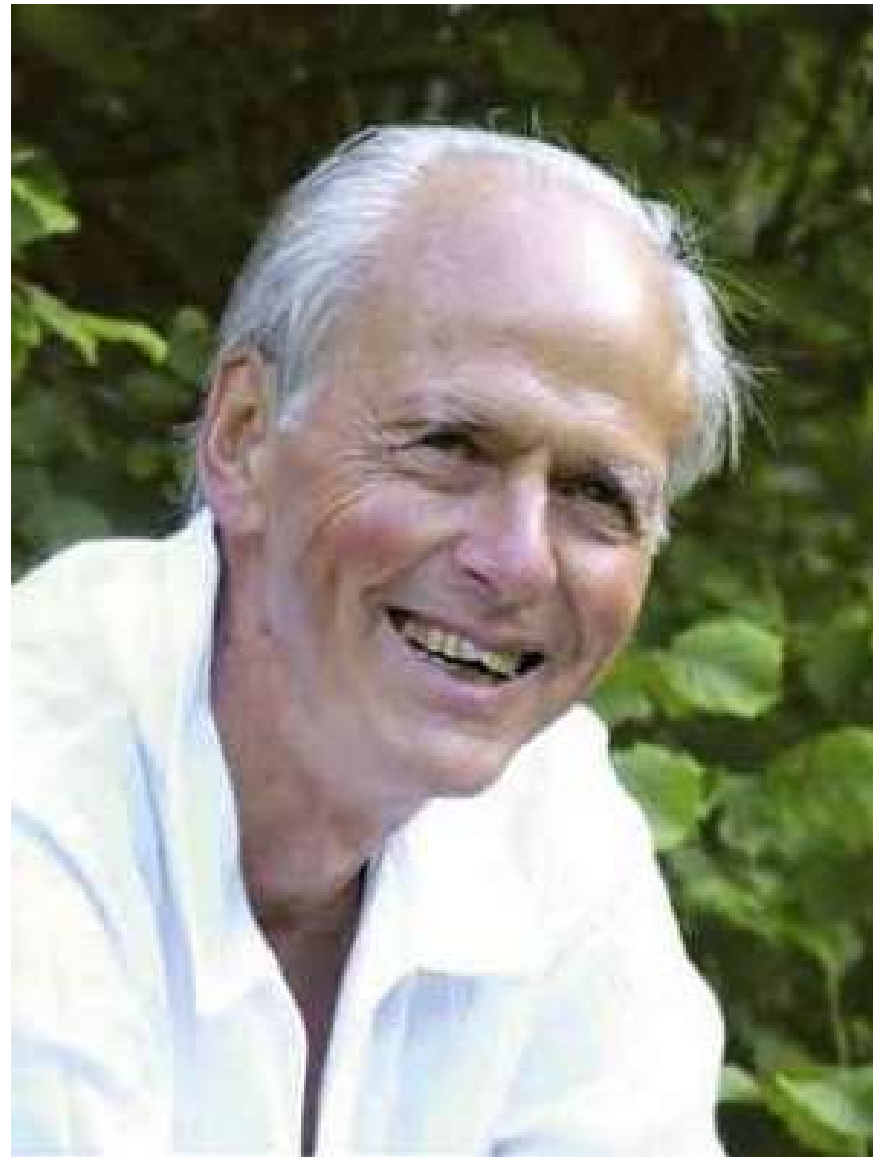
Accepter avec gratitude
tout ce qui arrive
dans le monde et dans notre vie,
si on ne peut rien y changer.

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



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*



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

Se libérer de la peur,
le plus dévastateur des poisons.
La peur de...

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...

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, James Allen,
Brian Tracy, Anthony Robbins, Norman V. Peale,
Neville Goddard, et tant d'autres...

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.

Bernard Clavière

*Une voix différente
sur la santé et la vie*

Enfin, les 3 pratiques incontournables qui mènent à la Réalisation du Soi

1. L'honnêteté du mental

Pour créer l'harmonie en soi, il importe d'être honnête avec soi-même. La plupart du temps, les gens pensent une chose, en disent une autre et agissent de manière encore différente.

Il est recommandé de développer une continuité entre nos pensées, nos paroles et nos actions.

2. La sincérité de l'esprit

Elle consiste à « être soi-même », de manière distincte et individuelle, à ne pas essayer de ressembler à qui que ce soit mais à exprimer la vérité de notre être. Elle consiste aussi à ne pas tenter de donner par nos paroles une fausse idée de nous-mêmes ou de manipuler les autres afin d'en être admirés ou aimés.

Une telle sincérité se manifeste par exemple dans un échange de cœur à cœur où nous nous exprimons depuis le centre de nous-mêmes, qui est le Soi.

3. Le détachement

Nous nous identifions habituellement à notre corps, aux émotions et aux sentiments qui nous traversent, aux croyances et aux idéologies qui peuplent notre esprit.

Le détachement consiste à prendre progressivement conscience que nous ne sommes rien de tout cela : nous sommes des êtres immortels qui ne peuvent être assujettis aux limitations des corps physique, émotionnel et mental.

En nous libérant de nos fausses identifications, nous découvrons que nous ne sommes pas séparés du monde ou des autres.

En fait, il n'existe rien de tel que la séparation : c'est l'illusion majeure d'où découlent toutes nos peurs.

FIN

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

Si les sujets abordés brièvement dans cet ebook ont retenu ton attention, abonne-toi à la Lettre de Bernard Clavière (sur mon blog) et suis-moi sur les réseaux...

www.bernard-claviere.fr