



Bienvenue au paradis, à la **fructivorie** : manger 100% de fruits



Au **Club Fructivore**, comme le faisaient nos ancêtres il y a 21000 ans, avant la création de l'agriculture et de ses drogues, puis comme le faisaient encore les premiers Celtes et Germains qui se nourrissaient d'airelles, de baies, et comme le font encore des tribus cueilleuses en Amazonie, nous mangeons uniquement des fruits : **argouse, mûron, framboise, groseille, fraise, myrtille, cassis, passiflore, cenelle, pomme, poire, cerise, kaki, raisin, kiwi, pêche, nectarine, abricot, prune, melon, pastèque, potiron, tomate cerise, figue,**

nèfle, goumi, goji, poivron, piment, olive, cynorhodon... Ce qui sauve les animaux, les **forêts**, la **vie aquatique**, la **nature vivante**, la **fertilité**, notre **santé**, notre **prospérité**, la paix.

Nous laissons **tout animal libre et indemne**, sauf cas d'euthanasie ou de légitime défense : nous utilisons seulement **des produits traditionnels** ou **testés uniquement sur des volontaires**, à base de **fruits (savon d'huile d'olive)**, de minéraux (**argile**) ou de **végétaux recyclés** ou morts de mort naturelle : chanvre, lin, **chaussures en toile**, etc.

Alan Walker en étudiant les empreintes de dents fossilisées trouva un assortiment d'aliments et affirma que nos premiers ancêtres ne vécurent pas principalement de chair, de graines, de bourgeons, de feuilles, ou d'herbe, pas plus qu'ils ne furent omnivores. Mais il semble qu'ils subsistèrent essentiellement d'un régime de fruits. Il n'a pas été trouvé d'exceptions. Chaque dent fut examinée, et celles provenant des hominidés d'il y a 12 millions d'années, ancêtres directs de *Homo erectus*, prouvèrent qu'ils étaient des mangeurs de fruits.

Thomas Huxley : « *La longueur de l'appareil digestif de l'humain est de 5 à 8 mètres et la distance entre la bouche et le cœcyx est de 50 à 80 cm, ce qui nous donne un rapport de 10 comme pour les autres animaux frugivores et non pas 3 comme les carnivores ou 20 comme les herbivores.* » Comme les orang-outans, qui mangent 100 % de fruits, nous avons un corps de *fructivore* : un sang transfusable uniquement avec celui des chimpanzés bonobos et communs, la même formule dentaire qu'eux, des pieds à doigts et une position debout par terre fragiles, des jambes lentes, des bras longs et puissants pour grimper dans les arbres et se pencher sur et sous les arbustes, une vision des couleurs des fleurs et de la maturité des fruits, un visage plat qui ne peut fouiner dans des entrailles, des ongles doux, des doigts longs avec pouce préhenseur pour saisir des fruits, des lèvres raffinées préhensiles de baies, des joues à poches et aspirantes du jus, une langue lisse, épaisse et musclée pour bouger et sucer les noyaux et mouliner la pulpe, de grandes glandes salivaires et une mâchoire qui peut aussi bouger latéralement pour une mastication, des canines pas plus hautes que les autres dents, des dents de côté plates pour écraser la pulpe, et non découper du cartilage ou du muscle. Les omnivores comme l'ours ou le sanglier eux ont quelques molaires coupantes et peuvent fabriquer la vitamine C. Leur estomac avec de l'aliment a une

acidité extrême de pH<1 alors que la nôtre est de 4 ou 5. Courser, griffer, croquer, déchiqueter et gober un poisson, un oiseau, un lapin ou un bovin (et leurs parasites et microbes) nous est impossible et dangereux car ils sont bien plus rapides et agiles que nous, immoral car les animaux ont des droits cf film *Earthlings*, et toxique : acidification, ostéoporose, caillots, cancers, diabète, polluants concentrés, etc.

Les plantes et leurs graines ont du poison défensif, des fibres dures et entartrent. S'il a des **fruits pulpeux mûrs**, l'animal fructivore sevré ne mange que ça, s'expose au soleil et se nourrit d'air pur. C'est l'alimentation solide la moins malsaine, la plus proche nutritionnellement du lait humain en moins gras, la plus simple, la plus fraîche, la plus digeste, la plus vitaminée, la plus protectrice, la plus dépurative, la plus libératrice, la plus éthique, la plus compatissante, la plus naturelle (le travail manuel, par exemple pour faire pousser des légumes et des graines, est contre-nature et usant), la plus écologique, la plus économique, la plus spiritualisante, et avec une vie saine et chaste ou tantrique, la plus rajeunissante. Celle de Goddard Ezekiel Diamond qui vécut 120 ans, celle d'Hilton Hotema qui à 90 ans s'autoconstruisait une maison et portait des parpaings, celle de Léonard De Vinci, Henry David Thoreau, Gandhi une partie de sa vie, de Steve Jobs au début d'Apple, et du triathlète fruitarien de thefruitarian.com qui court 161 km en 17H12 en mangeant 2,72 kg de dattes, 3 melons, 1 pastèque et demi, 2 oranges et 8 bananes.

Nos bilans sanguins et examens médicaux prouvent une excellente santé. La diététique montre que tous les nutriments essentiels et des substances protectrices peuvent être apportés par la fructivorie, avec une vigilance pour l'apport de la vitamine B12. Comme des peuples humains primitifs et les mammifères sauvages, les femmes fructivores ont des menstruations peu ou pas

perceptibles, très confortables.

fruitgod.com/fruitarianbabie.html montre que les enfants fructivores, qui sont allaités 3 ou 4 ans, sont plus légers à porter et ignorent la maladie. En plus du lait de femme, ils commencent à manger du fruit entre 3 et 9 mois.

S'essayer à la fructivorie après des années d'habitudes alimentaires omnivores, engendre comme pour le jeûne, un nettoyage cellulaire profond, une détoxination, parfois inconfortable, qui peut durer des mois, ainsi qu'un rééquilibrage émotionnel. Il faut résister aux aliments-drogues-psychotropes (épices, blé, sucre, alcool, cacao, café, thé, chair animale, fromage), à certaines tentations gourmandes, et parfois aussi à des critiques négatives ou à des difficultés d'approvisionnement en fruits bios ou sauvages de qualité supérieure. La fructivorie a permis de guérir des maladies incurables par d'autres méthodes comme la candidose, l'OMPK, l'acné et le diabète.

Club Fructivore

www.fruitarisme.lautre.net

mél : clubfru@gmail.com

Ours Debout : « *Le coeur de l'humain-e éloigné-e de la nature devient dur.* »

Dan George : « *Si tu parles aux animaux, ils et elles parleront avec toi et vous vous connaîtrez. Si tu ne leur parles pas tu ne les connaîtras pas, et ce que tu ne connais pas tu en as peur. Ce que quelqu'un craint il ou elle le détruit.* »

Dans les forêts où l'humanité n'est jamais allée

les oiseaux se posent encore sur nos épaules. Al Couch, un fruitarien de 90 ans dit : « *Ma recherche indique qu'avant que notre espèce animale ne commença à déforester pour créer le Sahara et les autres déserts, il n'y avait pas d'orage violent.. ni de sécheresse.. seulement une des plus gentilles brumes.* »