

Bernard Clavière

Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps

Extrait du livre

[Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps](#)

de [Bernard Clavière](#)

Éditeur : Nature & Partage



<http://www.editions-narayana.fr/b20193>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Sommaire

Préface du Dr Christian Tal Schaller	7
Préambule	11
Introduction	13
Chapitre 1	
Considérations préliminaires	19
Réflexions sur l'origine de la perte du discernement	33
Chapitre 2	
Clichés, idées fausses et autres préjugés	41
Cliché n°1 : Il faut manger pour prendre des forces, avoir de l'énergie ..	46
Cliché n°2 : « Si je ne mange pas, je vais avoir faim ! »	53
Cliché n°3 : Il faut manger pour vivre	53
Il y en a même qui ne mangent pas pendant des années	60
Les nouveaux inédiques	68
Chapitre 3	
Manger... une addiction fatale	75
Vous n'êtes pas obèse ? Ne vous réjouissez pas si vite !	78
Chapitre 4	
Quelques bonnes raisons de s'arrêter de manger	99
Jeûner pour respecter une des grandes lois de la vie	101
Jeûner pour retrouver la santé	103
Jeûner pour mourir en paix	110
Est-il possible de faire un bilan toxinique personnel ?	112
Deux grands pionniers du jeûne thérapeutique	122
Jeûner pour conserver la santé. N'attendez pas d'être malade !	125
Jeûner pour vivre plus longtemps	127
Jeûner pour perdre du poids, de façon naturelle	129
Jeûner pour prendre du poids	132
Jeûner pour se protéger des radiations nucléaires	132
Jeûner pour se libérer de ses addictions	134
Jeûner pour être plus efficace	136
Le jeûne en psychiatrie.....	136
Jeûne et maternité	137
La question qui dérange	140
Conclusion	142

Chapitre 5	
Comment s'arrêter de manger	145
S'arrêter de manger... complètement ?	155
Les conditions idéales du jeûne	161
La Cure détox Docteur Nature	165
La cure de citron	167
La cure de jus	168
La cure de raisin - cure de fruits	171
Sortir du jeûne	172
Chapitre 6	
La logique derrière tout ça. Pourquoi ça fonctionne	179
Que se passe-t-il dans un corps privé d'aliment ?	184
Y a-t-il des contre-indications au jeûne ?.....	187
Chapitre 7	
Mes conseils d'hygiène et santé	197
« Manger de tout » ?	199
La règle des 3 V	203
Produits alimentaires... ou aliments ?	203
Les fruits : des aliments à part entière.....	205
Ne buvez plus de lait !	207
Réduire, ou mieux, éliminer la viande	210
... et le blé !	216
Manger le plus cru possible	217
Prendre de la chlorophylle	220
Il existe donc un régime idéal ?	222
S'arrêter de manger un jour par semaine	223
Méthode d'un unique repas par jour.....	225
Comment manger ?	228
Hygiène de vie physique	230
Hygiène de vie mentale et émotionnelle	234
Conclusion.....	236
Et maintenant, qu'allez-vous faire ?	240
Postface	243

ANNEXES

La Croisade pour la santé	247
Lancement d'un grand mouvement populaire :	
Jeûnons ensemble !	249
Bernard Clavière et l'association Nature &c Partage	251
Index des noms propres	253



Bernard Clavière

[Et si on s'arrêtait un peu de manger...
de temps en temps](#)

256 pages, broché
publication 2015



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr