

1^{ER} FORUM D'ALIMENTATION VIVANTE

Paris 16-18 mars 2007

Conférence de Christian Tal Schaller, le 16 mars 2007

C'est un grand plaisir pour moi, après avoir traduit la conférence de Brian Clement, de vous dire quelques mots.

Brian et moi sommes de vieux amis puisque nous nous connaissons depuis quarante ans. Je lui avais alors demandé de venir passer une année avec notre groupe, la Fondation Soleil, pour nous aider à mettre en place un enseignement structuré sur l'alimentation vivante ce qu'il fit avec intelligence et enthousiasme.

Depuis cette époque, j'ai souvent conseillé à des malades d'aller apprendre à gérer leur santé à l'Institut Hippocrate et j'ai chaque fois été émerveillé des résultats positifs qu'ils obtenaient. J'ai souvent regretté que, depuis la disparition de la Fondation Soleil, aucun centre ne puisse voir le jour en Europe pour y faire partager l'enseignement que Brian et son équipe ont su si bien mettre en valeur, enseignement dont le monde entier a le plus grand besoin pour sortir de l'emprise de la pollution et de la maladie.

Pour bien des personnes, aller à l'Institut Hippocrate correspond à une profonde expérience de transformation. Certains manifestent de la résistance au changement, comme de Monsieur qui, venu sur mon conseil la semaine passée, n'a pas pu s'empêcher, après un jour sur place, de sortir pour aller s'acheter une bouteille d'alcool ! Il fallait qu'il montre sa rébellion ! (Rires) Pour certaines personnes, changer est difficile parce que la prison des habitudes a l'air si confortable qu'il devient difficile de concevoir une vie libérée de tous les maux.

Il y a la vie dans la basse-cour. Elle consiste à picorer son grain de maïs, les ailes pliées contre le corps et à faire un petit tas pour se sécuriser, en craignant de se faire voler par les autres volatiles. C'est la lutte pour la survie. Beaucoup de gens passent ainsi toute la durée de leur vie. De temps en temps, ils voient passer un oiseau qui vole dans le ciel et leur premier réflexe est de s'emparer d'un fusil pour leur tirer dessus. Ils ont peur de la liberté.

En Europe, vous le savez bien, on craint les novateurs, les partisans des médecines douces et des nouvelles formes de spiritualité. Dès qu'on voit un chamane, un guérisseur, un thérapeute non-conformiste ou un groupe de méditation, on crie : « C'est une secte ! » On diabolise tous ceux qui veulent apporter des solutions. Le Général de Gaulle avait dit : « Des chercheurs qui cherchent, on en trouve, mais des chercheurs qui trouvent, on en cherche ! » Dans la grande armée des chercheurs, le mot d'ordre est « pas d'innovation ! »

Ainsi, dans le domaine du cancer, on sait depuis longtemps ce qu'il faudrait faire, c'est-à-dire éduquer les populations, mais cela déplaît au monde de la recherche scientifique, au pouvoir des multinationales qui veulent maintenir les foules dans le système de la consommation. Des milliers de gens atteints par le cancer, au lieu de se remettre en question et de changer leurs habitudes, sont soignés avec des médicaments hyper toxiques qui détruisent le peu d'immunité qui leur reste et empoisonnent tellement leur existence que, souvent, ils préfèrent mourir que de souffrir ainsi. La chimiothérapie contre le cancer repose sur la croyance qu'il faut faire la guerre aux cellules cancéreuses, comme on croit qu'il faut détruire les virus et les bactéries. On pense que la paix de la santé régnera quand on aura détruit toutes les maladies. Mais, après quelques décennies de science et de chimie, on découvre aujourd'hui avec stupeur que la médecine anti-maladie n'a pas débouché sur la santé pour tous. Au contraire, la médecine est devenue un fléau qui tue plus que les maladies elles-mêmes ! Aux Etats-Unis, la médecine moderne tue plus de 700.000 personnes par an, ce qui correspond à la chute de 6 avions jumbos chaque jour de l'année. Si cela arrivait avec les avions, on en parlerait, cela ferait un vrai tollé mais avec la médecine, on ne s'est pas rendu compte de la façon dont la situation se dégradait d'année en année. Que la médecine puisse causer plus de morts que le cancer ou les maladies cardio-vasculaires, c'est hallucinant. Il est urgent de se réveiller. Nous avons accumulé les erreurs et maintenant la terre, l'eau et nos organismes sont pollués de façon dramatique. Dans notre société les multinationales contrôlent les institutions, les médias et les politiciens. Vous croyez que ces derniers ont une marge de manœuvre, peuvent dire

ce qu'ils pensent ? Non, ils peuvent faire de beaux discours mais ils obéissent aux multinationales de la chimie et des médicaments.

Depuis la deuxième guerre mondiale ces industries se sont développées sans frein et maintenant le monde leur appartient. Je l'ai personnellement constaté : il y a quarante ans, on voyait encore dans la presse des articles sur les graines germées, les aliments vivants, la toxicité de la viande et du lait, mais au fil des ans les médias ont été de plus en plus muselés. Aujourd'hui, on ne parle plus, dans les médias, que de ce qui permet de vendre plus de produits de consommation. Et toute remise en question des habitudes est interdite. Regardez la télévision : on vous montre d'abord, par le journal télévisé, tout ce qui va faire monter votre niveau de stress. Et quand vous êtes prisonnier de la peur, la publicité arrive et vous dit : « Pas de problèmes ! Consommez et vous vous sentirez mieux. » Tous ces produits de consommation fabriqués par l'industrie du bien-être artificiel font du bien à court terme. Ils soulagent vos maux mais vous empoisonnent de plus en plus. Quand vous mangez de la viande, vous croyez qu'elle vous donne de l'énergie parce que vous vous sentez stimulés. Mais c'est une illusion. En fait digérer de la viande demande un énorme effort à votre corps. Du coup, pendant deux heures, vous êtes stimulés mais ensuite vous vous écroulez, vous êtes fatigué et vous recherchez vite un stimulant artificiel pour vous donner un nouveau coup de fouet C'est la spirale infernale : plus vous vivez dans la peur, le stress et l'intoxication, plus vous vous empoisonnez en consommant. C'est magnifique pour les multinationales qui accroissent ainsi leurs bénéfices et transforment en consommateurs et en malades tous les habitants de la planète. Mais quel gâchis pour la santé et le bien-être !

Regardez autour de vous, toutes ces personnes à la retraite qui, si elles connaissaient les principes d'alimentation vivante de l'Institut Hippocrate, pourraient rester jeunes à tout âge au lieu de sombrer dans la maladie, la vieillesse et les douleurs. Tant de personnes âgées ne peuvent plus bouger et n'ont plus d'autre plaisir que de manger et d'avalier des pilules pour calmer leurs maux. C'est un vrai drame, qui n'est du qu'à l'ignorance des lois de la santé, des principes de la médecine holistique qui s'occupe des quatre corps de l'être humain : physique, émotionnel, mental et spirituel.

L'Institut Hippocrate, il y a quarante ans, du temps d'Anne Wigmore, ne s'occupait presque que d'alimentation. Mais peu à peu, Brian Clement et son équipe ont fait un chemin remarquable pour élargir les horizons et devenir un centre vraiment holistique qui enseigne les bases de la santé matérielle mais aussi émotionnelle, mentale et spirituelle.

Le matérialisme nous a fait croire que nous n'étions que des êtres de matière. On croit alors que la mort est la fin de la vie. C'est la lutte contre la mort, la survie dans la basse-cour. On a développé une médecine matérialiste qui veut repousser la mort le plus longtemps possible mais sans s'occuper de la qualité de la vie. On voit des gens vivre assez vieux, avec des prothèses et des médicaments chimiques, oui, mais voyez dans quel état ils survivent ! (Rires) Du coup bien des jeunes disent « Je préfère mourir avant de mener une vie de « personne âgée » qui se traîne comme une larve ! » Tous ces soi-disant vieux ne sont qu'empoisonnés, intoxiqués. Preuve en est que s'ils vont à l'Institut Hippocrate, ils peuvent rajeunir en quelques semaines en apprenant à vivre de manière holistique. C'est spectaculaire. Voir des gens arriver dans cet institut à moitié morts et repartir peu après pleins de vitalité et d'énergie, c'est merveilleux.

Les Etats-Unis sont le pays le plus pollué du globe, le plus malade aussi. Les Américains du Nord sont obèses, diabétiques, rhumatisants, cancéreux, invalides, c'est catastrophique ! Ce pays est en quelque sorte le « musée du futur ». On y voit les conséquences de la pollution avec toute cette population MacDonald qui souffre de mille maux, ces personnes innombrables qui vivent en chaises roulantes, mais il y a aussi, dans ce pays, des millions de gens qui se sont réveillés, sont sortis des dogmes des multinationales et ont pris leur santé en main. On estime que 30 % des américains ont vécu cette prise de conscience. On les appelle les « créatifs culturels ». En France, nous sommes en retard sur les Etats-Unis et cela doit nous permettre de ne pas suivre leur exemple dans la dégénérescence mais d'opter, comme les créatifs culturels, pour un mode de vie plus respectueux de la nature et de nos corps. Ainsi quand des gens comme José Bové luttent contre les OGM, on peut espérer ne pas faire les erreurs des Etats-Unis et échapper à la folie des multinationales qui veulent contrôler le monde. Leur pouvoir est immense mais elles ne peuvent pas contrôler les consciences. Lorsque la conscience s'éveille chez une personne puis chez dix, cent, mille personnes, il se crée une force que rien ne peut arrêter. C'est pour cela que des gens comme Brian, moi-même, nos épouses et nos partenaires avons tant d'enthousiasme. Le futur est à nous. Nous n'irons pas vers plus de matérialisme, plus de médecine technologique, plus de chimiothérapie ! Notre futur, c'est forcément que de plus en plus de gens lâchent leurs peurs, se réveille de ce cauchemar de la pollution généralisée, se prennent en charge et créent ensemble une société pacifique, écologique et holistique.

Il faut comprendre que la guérison est toujours un phénomène multidimensionnel qui tient compte des quatre corps de l'individu. Bien des gens veulent se guérir en suivant des thérapies diverses, mais sans avoir une vue d'ensemble. Ils font du Reiki, puis du yoga, puis un régime alimentaire mais sans une perspective holistique. L'image qui me guide dans ce domaine est celle d'un cheval qui galope. Ses quatre pattes fonctionnent en harmonie. Il s'agit de faire fonctionner nos quatre corps ensemble, consciemment. On voit trop de gens qui veulent guérir en ne s'occupant que d'un ou de deux de leurs corps, un peu comme si un cheval voulait faire un concours hippique sur une ou deux pattes seulement !

Nous sommes au départ des êtres spirituels. Notre corps spirituel, ou corps de lumière, n'est jamais malade. Il a créé, en ralentissant sa vibration, un corps mental puis un corps émotionnel et un corps physique. Dès qu'on s'occupe de ces quatre corps à la fois, les résultats arrivent à toute vitesse.

Manger des animaux non seulement intoxique nos corps mais nous absorbons aussi la peur et la souffrance de ces animaux d'élevage qui ont vécu dans de véritables camps de concentration, dans des conditions atroces. Quand vous mangez un veau qui n'a jamais pu téter sa mère, n'a jamais pu gambader dans une prairie, n'a jamais pu s'asseoir ou s'allonger, que croyez-vous que vous mangez ? Des protéines seulement ? Non, vous mangez avant tout de la souffrance. Et cette souffrance polluera votre corps émotionnel et vous rendra triste et déprimé. La preuve ? Mangez pendant quelques jours de graines germées et vous retrouverez cette joie de vivre qui est notre état fondamental. Nous ne sommes pas faits pour vivre dans la peur, la colère, la frustration et la misère. Nous sommes faits pour vivre dans le bonheur et la paix. Pour cela il faut certes manger sainement mais il faut aussi apprendre à lâcher les émotions négatives par des gestes, des grimaces et des sons, des exercices simples comme celui du Tigre que nous enseignons, mon épouse et moi, à travers le monde. La clé de la libération émotionnelle, c'est de redevenir des enfants. Tous les enfants du monde, jusqu'à l'âge de deux ou trois ans, entendent la voix de leur corps de lumière qui leur enseigne que les émotions doivent circuler à travers le corps mais ne pas y rester. Ils n'ont pas appris à refouler leurs émotions ni à les déverser sur autrui !

L'éducation nous apprend à maîtriser nos émotions... ou à les jeter à la tête des autres. C'est un peu comme si nos parents nous avaient dit : « Maintenant que tu as trois ans, tu ne vas plus faire pipi partout. Tu vas te retenir, et si tu ne peux plus te retenir, tu vas aller faire pipi sur quelqu'un ! » Votre vie serait infernale, n'est-ce pas ? Et bien c'est exactement le modèle que vous avez reçu pour la gestion des émotions ! Se retenir ou se déverser sur ses proches. Il y a donc les violents qui vident leurs émotions sur les autres et finissent derrière les barreaux d'une prison ou d'un asile d'aliénés et les violents qui gardent toute la violence en eux-mêmes... et finissent par être enfermés dans des hôpitaux ! Les émotions qui restent bloquées dans notre corps font peu à peu baisser notre immunité, ce qui donne naissance aux maladies. Prisons, asiles et hôpitaux sont donc des monuments de notre mauvaise gestion des émotions.

Bien gérer ses émotions, c'est bien sûr se maîtriser en public mais de savoir prendre des moments pour s'isoler et faire ces gestes et ces sons que font les petits enfants pour laisser couler les émotions hors du corps. Ainsi la peur s'évacue si on fait une longue expiration avec un son et laissant tout le corps se secouer. Dès qu'on a appris à lâcher ses émotions de manière naturelle, par des gestes et des sons que l'on fait quand on est seul, le cerveau gauche, siège de l'intellect, se calme, le cerveau droit s'ouvre et nous met en contact avec notre corps de lumière. Celui-ci ne nous donne pas seulement le flot de lumière qui nous fait vivre, il nous guide aussi, avec une sagesse immense, par ce qu'on appelle « la voix intérieure ». Notre corps de lumière communique avec les anges, les guides spirituels et tous les êtres merveilleux qui peuplent les mondes spirituels. Le message de tous ces êtres sages peut se résumer ainsi : « Arrête de t'empoisonner la vie ! Tu es sur terre pour apprendre à être heureux et à rendre les gens heureux autour de toi. Tu es guidé à chaque instant par ta voix intérieure, cette inspiration qui vient de ton corps de lumière et des êtres de sagesse qui vivent au-delà de la matière. Si tu suis la « radio extérieure », la voix des croyances intellectuelles fabriquées par des hommes qui ont perdu leur guidance divine, tu feras l'expérience de la souffrance, des conflits, des maladies et de toutes les misères qui affligent la vie des êtres humains déboussolés. Si tu te tourne vers l'intérieur, tu bénéficieras de la sagesse éternelle qui assure l'harmonie de tout ce qui vit ».

C'est très simple. Nous ne pouvons pas faire taire les pensées du mental intellectuel par des pensées. Si vous dites : « Je suis en colère, mais je sais que je ne devrais pas être en colère », alors vous tournez en rond dans vos pensées et la colère reste bloquée en vous. Vous allez alors chercher des coupables : « Je suis en colère à cause de toi, tu dois changer ! » L'autre va répondre : « Commence par changer toi-même ! » et le conflit va durer pendant des heures...

Ces jeux nous empoisonnent la vie autant que les aliments industriels. Dès que nous savons lâcher nos émotions, notre cerveau gauche se calme et notre cerveau droit s'ouvre. Nous sommes à nouveau reliés à notre corps de lumière et nous bénéficions d'informations de haute qualité qui nous apportent les lois universelles. Nous comprenons alors que les idées de la diététique matérialiste moderne sont totalement fausses. Elles ont été façonnées par les marchands pour vendre leurs produits, sans tenir aucun compte de la santé des consommateurs.

J'ai eu la chance d'être l'élève d'Edmond Bordeaux-Szekely, qui fut l'un des grands pionniers de la médecine holistique contemporaine. Il a notamment puisé ses enseignements dans la sagesse des Esséniens, qui vivaient du temps du Christ en Palestine et en Egypte, mangeaient des graines germées et avaient compris qu'en matière d'alimentation, l'important est la qualité des aliments et non la quantité. D'où le concept de l'alimentation vivante, la seule qui apporte au corps les enzymes et vitamines dont il a besoin.

Avec ces aliments vivants et végétaux, aucun besoin d'aliments d'origine animale. Pendant plus de trente ans j'ai fait des expéditions chez les « peuples naturels », ces peuples qui vivent de manière holistique et ignorent la maladie. La première fois que l'on m'a parlé d'eux, j'ai ricané en disant : « C'est impossible ! Les statistiques de l'OMS le prouvent, tous les peuples de la terre sont malades. Nous, les pays riches, sommes malades de trop manger et les habitants des pays pauvres souffrent de déficiences nutritionnelles. ».

Le patient qui m'avait le premier parlé de ces peuples m'a répondu avec un sourire ironique : « Bravo docteur Schaller, vous faites exactement ce que vous reprochez aux médecins de l'hôpital qui affirment que les médecines douces, puisqu'ils ne le connaissent pas, n'existent tout simplement pas ! » J'étais pétrifié, pris en flagrant délit de me prendre pour un Roi Soleil qui déclare que tout ce qu'il ignore n'a pas d'existence. C'est une mentalité que l'on rencontre chez beaucoup de gens, le refus de rester ouvert, réceptif à ce qu'on ne connaît pas. C'est une attitude fondée sur la peur, le besoin de se sécuriser en excluant tout ce qui n'entre pas dans ma vision du monde. Nous voyons souvent cette attitude lorsque nous parlons d'urinothérapie, cette ancienne technique de guérison qui consiste à utiliser l'urine comme médicament. Bien des gens, sans même s'informer du bien-fondé de cette méthode dont la valeur a pourtant été démontrée par des centaines d'études scientifiques, la rejettent en bloc avec des arguments intellectuels qui leur semblent logiques mais ne font que montrer leur refus de sortir de leurs croyances acquises.

J'ai donc suivi mon patient à la découverte de l'un de ces peuples. Ce que j'ai découvert m'a tellement passionné que j'ai consacré des semaines chaque année à aller en visiter d'autres. Qu'on les appelle « peuples premiers » ou « peuples chamaniques », ils ont gardé la conscience d'être des êtres spirituels qui ont créé un corps mental, un corps émotionnel et un corps physique pour vivre sur la terre. Comme ils écoutent à chaque instant leur voix intérieure, ils savent lâcher leurs émotions comme de petits enfants. Du coup ils vivent sans aucun conflit. Ils n'ont pas besoin de chef puisque chacun sait ce qu'il doit faire, guidé par son corps de lumière. Ils n'ont ni policiers, ni juges, ni prisons ni hôpitaux, ni médecins ni pharmaciens, ni politiciens ni assassins... ils vivent en harmonie avec les animaux, qu'ils respectent comme des frères. Ils n'auraient pas plus l'idée de les manger que vous n'avez l'idée de manger vos frères humains. Ils vivent jusqu'à des âges avancés sans jamais connaître la maladie, pas un seul jour. Mais alors, me direz-vous, de quoi meurent-ils ? Lorsqu'ils choisissent de quitter la terre, ils partent consciemment et laissent derrière eux un corps en parfait état. Etonnant pour les occidentaux matérialistes que nous sommes devenus, n'est-ce pas ? C'est quand même mieux que de mourir après des années de souffrance, empoisonné par des médicaments chimiques et des aliments dénaturés, dans un lit d'hôpital, entouré par une armée médicale qui tente de prolonger votre vie misérable le plus longtemps possible avec force perfusions et machines de réanimation.

Dans ce monde civilisé mais si éloigné des lois de la santé et du bonheur, il est précieux que des centres comme l'Institut Hippocrate existent pour faire la synthèse entre la sagesse éternelle qui guide les peuples naturels et les acquis de la science moderne. Brian et moi, nous avons en commun cet intérêt pour les chercheurs qui, au lieu de vendre leur âme aux multinationales, ont osé sortir du moule de la pensée conformiste dominante pour penser par eux-mêmes et s'intéresser à ce qui mène vers la santé sur tous les plans. Ce sont des gens extraordinaires, souvent méprisés ou bafoués par les autorités scientifiques ou politiques, et leur courage pour sortir des dogmes est remarquable.

Ainsi le professeur Colin Campbell est l'un des plus grands nutritionniste de notre temps. Il est l'auteur de « The China Study », un livre puissant, hélas non encore traduit en français, qui répond à cette question fondamentale : « Quelle est l'alimentation qui permet aux êtres humains de vivre sans maladies ? » Avec la collaboration des chinois, Colin Campbell a pu mener l'étude la plus vaste

jamais entreprise sur les rapports entre l'alimentation et la santé. Cette étude confirme ce que toutes les études faites dans d'autres pays ont aussi montré : plus on mange de végétaux, moins on est malade. Plus on mange d'aliments d'origine animale, plus les maladies sont fréquentes. La science prouve le concept que l'être humain n'est pas fait pour consommer de la viande, du lait ou des œufs. La sagesse ancienne est confirmée par les études scientifiques. Mais alors, direz-vous, pourquoi le public ne le sait-il pas ?

La réponse est simple : les intérêts économiques des marchands d'aliments imposent de maintenir les peuples dans l'ignorance. Non seulement les aliments d'origine animale polluent nos corps mais ils sont l'un des facteurs principaux de la destruction des forêts tropicales. Chaque hamburger coûte huit mètres carrés de forêt. Mais le grand public ignore ces faits et les journalistes n'osent pas mécontenter les multinationales qui le contrôlent.

Pourtant, il existe un domaine où l'alimentation vivante a rencontré un grand succès, c'est le domaine du sport. De nombreux sportifs de pointe ont vu qu'avec des graines germées, leurs performances s'amélioraient et ils battaient des records. Mais bien sûr les journalistes n'en parlent jamais. Il est aussi amusant de voir que les beautés qui, sur les publicités, vantent les aliments industriels ou les produits cosmétiques chimiques, n'en consomment pas. Nombre de mannequins ou d'actrices ont opté pour un mode de vie naturel, mangent bio, ne consomment ni viande ni lait et ne mettent aucun produit chimique sur leur peau. Elles savent que la peau se nourrit de l'intérieur, par des aliments vivants, et que toutes les crèmes de beauté chimiques ne font qu'accroître l'empoisonnement du corps et le vieillissement de la peau.

La maladie est une occasion merveilleuse de changer ses habitudes et d'apprendre les lois de la santé holistique. Surtout les maladies graves. Parce qu'avec elles vous ne pouvez pas dire : « Oui, je changerai mes habitudes, l'année prochaine ! » Vous n'avez pas le temps d'attendre, vous devez agir tout de suite. Cela peut vous donner une motivation puissante. Lorsque je parle à des gens très malades, je les étonne en disant : « Vous avez une chance extraordinaire ! Grâce à cette maladie vous allez entreprendre un magnifique voyage, découvrir le pays de la santé et de la joie de vivre ! » En outre, souvent la maladie vous donne du temps. En congé maladie, vous pouvez vous informer puis faire de expériences pour voir par vous-même l'efficacité des méthodes holistiques de guérison. Ces expériences vécues sont la clé du succès. Si vous apprenez à gérer votre santé sur tous les plans, vous réussirez à vous guérir, c'est garanti ! Mais si vous restez prisonniers des croyances sociales, alors vous vous contenterez de calmer vos douleurs avec des pilules et vous direz : « ma maladie est inguérissable, les médecins me l'ont affirmé ! »

Le grand drame des pays occidentaux, c'est que les gens croient ce que les experts, les autorités ou leurs propres parents disent. Et ils renoncent à toute expérience de changement sans réaliser que tous ces gens qui croient détenir la vérité vivent dans une ignorance totale des lois de la santé. La plupart des adultes qui forment notre société sont des gens malheureux qui veulent que tous vivent comme eux ! Nous devons, si nous voulons cesser de subir, de souffrir et de faire souffrir, nous éveiller à d'autres réalités pour découvrir la beauté et la puissance de l'approche holistique.

Nous sommes des êtres au potentiel infini. Il y a quelques années j'ai traduit en français le livre de Jasmuheen « Se nourrir de lumière ». Cette australienne de quarante ans se nourrit seulement de lumière depuis une quinzaine d'années.

De quoi bouleverser les idées conventionnelles, n'est-ce pas ? Et j'ai rencontré récemment Michael Werner, un chimiste allemand qui se nourrit d'énergie universelle depuis des années, sans plus rien manger de solide. Il a passé une semaine dans une clinique avec ces caméras partout pour le surveiller et les examens médicaux ont montré qu'il était parfaitement nourri même sans manger.

Ces pionniers nous montrent un chemin. Si nous sommes bel et bien des êtres spirituels, n'est-il pas concevable que nous puissions sortir des carcans de nos limitations pour vivre dans la liberté et la lumière ?

Sans aller jusque là tout de suite, commencez par alléger votre alimentation. Supprimez la viande et les produits laitiers, mangez des végétaux et vous irez déjà beaucoup mieux en quelques semaines à peine. Apprenez à lâcher vos émotions en prenant des moments pour redevenir un petit enfant qui crie, gigote, pleure, rit, gesticule et fait des grimaces. Ensuite, relaxez votre corps et apprenez à faire des « voyages intérieurs » avec votre cerveau droit. Vous découvrirez ainsi, comme les chamans, les mondes qui existent au-delà du monde matériel. Vous y rencontrerez des anges, des guides spirituels et toute sorte d'êtres sages et bienveillants qui vous inspireront pour vivre dans la joie et la plénitude.

Je me souviens d'un malade qui souffrait de sclérose en plaques. Sur sa chaise roulante, il me dit d'une voix triste : « Regardez, je ne peux plus bouger que la main, tout le reste de mon corps est paralysé, c'est catastrophique ! » Je lui répondis : « C'est votre façon de penser qui est

catastrophique. Si vous continuez comme ça, dans un mois vous ne bougeriez même plus la main. Alors oubliez pendant un temps que vous pouviez mobiliser tous les muscles de votre corps. Concentrez-vous sur le plaisir de pouvoir bouger votre main. Emerveillez-vous du moindre de ses mouvements. Si vous mettez votre attention sur les 5% de santé qui sont présents au lieu de constamment penser au 95% de maladie, vous verrez grandir votre potentiel de vitalité et de guérison ». A force de regarder sa main bouger - et bien sûr en adoptant un mode de vie holistique - il put, au bout d'une semaine, faire bouger son coude. Quelques mois plus tard, il faisait des courses de montagne. Dès que l'on a fait l'expérience de passer de 5% de santé à 10%, l'espoir renaît et la certitude que tout peut être guéri.

Toutes les informations nécessaires pour se guérir sont disponibles, dans les livres et sur internet. Pas dans les journaux, ni dans les autres médias officiels. Une fois informé, il faut avancer sur le chemin holistique par des expériences personnelles. Quand on s'occupe des quatre corps à la fois, les progrès sont rapides et on passe vite de l'état de malade à celui d'enseignant en santé globale.

L'approche holistique est non seulement fidèle aux traditions sacrées les plus anciennes de l'humanité, elle est aussi corroborée par les recherches scientifiques les plus récentes.

Si quelqu'un vous dit : « On ne peut pas vivre sans protéines animales ! » répondez-lui : « Vous êtes mal informé, vous avez 50 ans de retard sur les travaux scientifiques les plus pointus concernant l'alimentation humaine ». Il n'y a strictement rien dans les aliments d'origine animale que l'on ne trouve dans les végétaux.

Savez-vous comment est née cette croyance de la soi-disant supériorité des protéines animales ? Des travaux d'un chercheur qui a observé que des rats nourris avec de protéines animales (appelés protéines complètes parce qu'elles contiennent tous les acides aminés) grandissaient plus vite que ceux nourris avec des protéines végétales (appelées incomplètes parce que chaque végétal contient certains acides aminés seulement). Alors tout le monde a cru que ces protéines complètes étaient meilleures pour la santé. Et personne n'a su que ces rats qui grandissaient plus vite mouraient aussi plus vite que ceux qui mangeaient des végétaux ! C'est exactement ce qui se passe : plus on mange de protéines animales, plus on est malade et plus on meurt vite. Alors qu'avec des végétaux variés, on se porte beaucoup mieux. Sur notre planète, c'est un scandale de voir des millions de gens souffrir de la faim alors qu'on produit un kilo de céréales par jour et par habitant de la terre. Mais les céréales qui devraient nourrir les gens des pays pauvres servent à engraisser le bétail qui va rendre malades les habitants des pays riches. Quand on sait qu'avec la même quantité de céréales germées on peut nourrir vingt fois plus de gens qu'en passant par la viande, on mesure le gaspillage insensé des ressources alimentaires et la folie meurtrière de fausses croyances.

Si vous voulez faire l'expérience de la puissance de régénération des graines germées, faites une cure de graines de tournesol germées ! Vous ne mangez que cela pendant quelques jours et vous serez stupéfaits de voir des améliorations spectaculaires de votre état de santé physique et psychique.

Pour conclure je vais vous inviter à pratiquer tous ensemble l'exercice du tigre. Debout, vous imaginez être un tigre dans la jungle qui griffe un tronc d'arbre placé devant lui avec une patte puis avec l'autre. En même temps vous faites des grimaces et des rugissements pour faire sortir de votre corps toutes les émotions qui y sont stockées.

Ce simple exercice vous permet de lâcher toutes les tensions sans faire mal à autrui, puisque vous le pratiquerez hors de la vue de vos proches. Et si vous ne pouvez pas crier parce qu'il y a des gens à proximité, faites comme si vous criez mais sans mettre le son. C'est ce que nous appelons la version HLM de l'exercice (rires).

Avec le tigre vous pourrez ne plus jamais accumuler de stress en vous mais vous saurez nettoyer régulièrement votre corps émotionnel. Du coup votre mental intellectuel ne pourra plus vous garder prisonnier des croyances fondées sur la peur et l'ignorance, votre cerveau droit s'ouvrira et la douce guidance de votre corps de lumière vous conduira vers une vie de plus épanouie, heureuse et rayonnante, une vie holistique et multidimensionnelle.

Docteur Christian Tal SCHALLER
Le Radelier
26700 PIERRELATTE
Tél. : 0685022537
Site www.santeglobale.info