

Comment
devenir
frugivore
facilement peu
importe votre
lieu sur terre.

Publication: Avril 2017

auteurs: Tous les esprits sont les co-contributeurs.

Ce livre est entièrement libre de droit et gratuit. Partagez-le, copiez-le et libre à vous de le traduire.

Vous pouvez garder l'essence du message dans les traductions libre à vous. Amour-énergie vous guide.

Le frugivorisme peut être très simple. À vrai dire, plus il est simple plus il est proche de l'alimentation originale de l'adn humain.

Ce livre est inspiré par l'amour-énergie et de la source. Ce livre est le résultat pas seulement d'un individu mais des esprits collectives qui co-participent à ce livre.

Le ressenti pur

Notre société a tellement de recettes, mélanges et de transformations que la plupart des

gens actuels ont perdu leur ressenti pur d'un aliment entier non transformé tel que cueilli frais dans la nature sauvage. Les projets en permaculture qui s'inspirent des créations sauvages d'origine pour créer une forêt fruitière tropicale adaptée à l'humain est une voix intéressante de développement et une vie en communauté. Un système de décision sans concentration de pouvoir en démocratie directe pur locale et permanente est une solution intéressante pour ces futures communautés tropicales. La température tropicale et l'humidité est l'environnement idéal pour

l'aliment humain d'origine. Les grands chefs de cuisine contemporains avec leurs mélanges, cuissons, lactofermentation, déshydratation et autres transformations ont rendu ce qui est non attirant par le ressenti pur un vrai délice et la surconsommation de quantité. La vraie faim réelle est masquée en particulier par la transformation, gras, sucré, salé, épicé, acide et umami. Ce mélange rend les aliments entiers non adaptés à l'humain un délice pour les papilles. La vraie faim se situe au niveau de la gorge. Le goût de l'aliment devient attirant ou non selon la quantité de l'aliment

entier consommé, la qualité, son adaptabilité à l'adn humaine, niveau de murissement, votre besoin du moment en terme de quantité, votre besoin de régénération et si votre corps a besoin d'un jeûne pour guérir.

Les mélanges, les recettes et les transformations vont masquer les besoins de jeûne du corps. Alors qu'une alimentation frugivore totale et en mono-repas va laisser les portes ouvertes au corps pour vous signaler clairement le besoin d'un jeûne. Si vous avez besoin d'un jeûne, la banane mûre à son meilleur va devenir aucunement

attirante au goût. Toutefois, si vous avez une recette, mélange, cuisson, raffiné, sucré, salé, acide, gras, umami et autres transformations vous pourrez manger au-delà de votre faim réelle à cause que ces mélanges masqueront votre faim réelle. Il faudra que vous deveniez beaucoup plus faible avant que les signaux de jeûne commencent à s'imposer malgré les effets masquant du mélange gras-sucré-salé-acide-épicé et umami particulièrement. La plupart des recettes aujourd'hui mélangent des produits raffinés de gras, sucre, salé dans tout. Et selon les recettes on rajoute acide et

épices plus ou moins. Tous ces mélanges rendent les gens addictifs. L'alimentation d'origine frugivore pour l'adn humaine ne rend pas addictif. Cela est très simple à appliquer. Souvenez-vous la question à se poser: Est-ce que l'aliment est entier, non transformé, frais et similaire à ce qu'il serait cueilli frais dans la nature sauvage? Si la réponse est oui , vous pouvez explorer votre ressenti pur d'un aliment entier. Le frais est important. Il y aussi certaines techniques contrôlées de lacto-fermentation. La lacto-fermentation n'est pas considérée un aliment frais. La déshydratation même à

basse temperature n'est pas
considérée comme un aliment frais.
Toutefois , il est possible de
réhydrater ces aliments déshydratés
à des fins de conservation pour
remettre le manque de l'eau.
L'aliment frais est toujours à
privilegier.

Retenez bien à utiliser votre
ressenti pur de l'aliment entier frais
tel qu'il serait cueilli dans la nature
sauvage. Soyez attentif au goût de
la gorge et changement de goût.
Ces 2 éléments vous diront la
quantité exacte de chaque aliment
entier que vous devez manger ou
vous indictera si un jeûne est

nécessaire. Il vous indiquera aussi si l'aliment entier est toxique, le niveau de qualité, le niveau de nutriment, s'il est plus ou moins adapté à l'adn humain ou s'il n'est pas adapté pour vous à un moment précis en lien avec votre état de corps physique du moment.

Les aliments entiers idéaux pour l'adn humain

J'ai découvert qu'il est beaucoup plus facile de devenir frugivore du jour au lendemain que la méthode de transition plus ou moins longue.

Après une analyse complète de

tous les types de fruits sur terre, j'ai découvert que les variétés de bananes sucrées mûres à leur sommet mais sans être trop mûre sont les fruits qui sont les plus adaptés à l'adn humaine. Elle est trop mûre quand il y a une fermentation alcoolique. L'odeur alcoolique témoigne que c'est trop mûre. Une banane mûre à son maximum va dégager une odeur agréable, plus molle au toucher, une belle couleur attrayante aux yeux, silencieuse quand on retire la peau, et un goût agréablement sucré. Les caractéristiques qui font que les variétés de bananes sucrées mûries au pic sont les plus

adaptées sont: riche en sucre simple, aucune acidité, tropicale et en moyenne 75% d'eau du poids total. Le bébé naissant en pleine santé a 75% d'eau corporel. Il y a un mythe du besoin de variété. Les animaux sauvages ne cherchent pas la variété mais consomment le même aliment entier qui est le plus adapté pour leur espèce.

Mentionnons, il existe une grande variété de différentes bananes sucrées et une polyculture de ces meilleures variétés sucrées en permaculture est une approche très intéressante. La famille des bananes est la plus adaptée pour faire des repas pour l'humain afin de

combler son appétit. Tous les autres fruits moins adaptés à l'adn humain sont consommés mur à leur pic aussi mais en petite quantité. Ces fruits moins adaptés doivent demeurer en petite quantité et ne pas faire des repas avec ces fruits moins adaptés. Il faudrait idéalement prendre les fruits moins adaptés qui sont les moins acides, les plus sucrés en sucre simple, tropicaux et le moins éloigné du 75% d'eau. Il existe une autre catégorie d'aliment adapté pour l'adn humaine en certaines circonstances. Ce sont les légumes et le bébé gazon. L'humain doit manger les légumes

et bébé gazon seulement si le ressenti pur le guide vers cela. Les besoins en régénération et en guérison déterminent ce besoin en verdure. Le bébé gazon peut être mâchouillé et la fibre rejetée de la bouche ensuite. Par fois, on peut avaler aussi une partie de la fibre. La consommation de bébé gazon est la plus respectueuse des esprits. Malgré tout, c'est possible de consommer des bébés légumes s'il y a un réel besoin de régénération aussi.

Chambre de murissement

C'est très important d'obtenir un

murissement de qualité des bananes pour la diète frugivore. Alors, planifiez une chambre de murissement de vos bananes ou demandez à votre fournisseur de bananes de faire murir les bananes comme suit pour vous. Dans votre chambre de murissement, mettez la température à 28.1 celsius et 90.6% humidité. Si vous demandez à votre fournisseur de faire mûrir pour vous, il faut lui mentionner un niveau de murissement 7 et + à vous livrer les bananes au moins. Mentionnez à votre fournisseur de n'ajouter aucun gaz externe et seulement faire murir avec la chaleur et l'humidité. Assurez-vous

que les bananes commencent à dégager une odeur à la réception. Cela donne un murissement rapide et un fruit délicieux. Les températures basses et les humidités basses donnent un murissement plus lent et moins efficace selon les créations d'origine. Si les bananes ont été cueillies trop le murissement peut être complété arrêter ou altérer sans atteindre son plein potentiel. Rapportez ces bananes aux fournisseurs et demander des bananes cueillies pas trop tôt sur le bananier. Une fois prêt le fruit va dégager une bonne odeur, belle couleur jaune avec beaucoup de

taches brunes et un gout riche en sucre simple. Le gout riche en amidon est différent du goût sucré en riche sucre simple. La banane mûrie à son pic est à 100% sucre simple. Peu importe votre lieu de résidence dans le monde, vous aurez accès à des bananes bio équitables. Toutefois, si vous vivez sous les tropiques, ce serait l'idéal de trouver un projet en permaculture et polyculture de bananes bio. Encore mieux, ce serait de créer une communauté d'humains qui vive au sein d'une forêt fruitière. Alors dans ce cas, ce sera possible de cueillir plus mûre sur les plants des bananiers.

En plus d'éviter tous les aléas du transport international.

En pratique, la journée typique du frugivore

La journée typique est divisé en 3 repas et un 4ième repas optionnel. Cela est à titre indicatif et de départ qui peut être ajuster selon votre ressenti plus tard. Certaines personnes mangent un seul repas par jour. Toutefois la personne est généralement habituée dans notre société à prendre 3 repas.

À titre d'option, si certaines personnes arrivent d'avoir un

manque de bananes mûres disponibles , ils peuvent s'acheter d'avance des caisses de datte medjool biologique ou en permaculture. Alors ces caisses de medjool sont disponibles au cas où il vous manquerait des bananes mûres. Les medjools sont un fruit riche en sucre simple mais trop faible en eau. Alors il est conseillé de boire de l'eau de jeune noix de coco, eau distillée ou autre source d'eau de qualité avant de manger les dattes medjool pour compenser le manque d'eau dans les dattes. Il faut aussi toujours manger un seul type d'aliment entier à la fois. Cela est considéré un mélange de

mélanger différents fruits ou différentes types de verdure.

N'oubliez pas toutefois le corps humain a des bonnes capacités de jeûne.

La journée typique d'un frugivore très simple.

1e repas:

Bananes muries à leur sommet ou si aucune banane mûre

Datte medjool (boire de l'eau avant de consommer)

2e repas:

Bananes muries à leur sommet ou si aucune banane mûre

Datte medjool (boire de l'eau avant de consommer)

3e repas:

Bananes muries à leur sommet
ou si aucune banane mûre

Datte medjool (boire de l'eau avant de consommer)

4e repas optionnel:

Tous les autres fruits moins adaptés mûris à leur sommet si le ressenti pur attire.(ex:cherimoya, sugar-apple c'est un fruit tropical et pas la pomme traditionnel,mangues, papayes, ananas) Des bébés verdure ou bébé gazon si le ressenti pur guide vers cela.

À se souvenir un changement immédiatement vers un alimentation frugivore à 100% est plus facile qu'une transition plus ou moins lentement. La transition plus ou moins longue continue d'alimenter ses addictions au mélange.

La spiritualité

La spiritualité est un élément si puissant. L'amour-énergie fait vibrer votre âme et nourri votre âme. L'amour-énergie est à la base de toute la création. La co-crédation dans l'amour-énergie avec les

autres esprits est un formidable effet de levier. Elle est le moteur de tout ce qui est. Alors, je suggère à tous de se rapprocher de leur esprit à travers des méditations dans l'amour-énergie et aussi des décorporations vers la source. En réalité , l'amour-énergie peut métaphorser et transformer votre corps physique selon les désirs de la pensée de votre âme. Vous êtes une âme éternelle, demeurez dans l'amour-énergie et le positif.