

Ceci peut vous sauver la vie et vous épargner des souffrances : au **Club Fructivore** notre idéal est de manger uniquement des fruits et des légumes fruits. 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 : **pomme, myrtille, cerise, argouse, mûron, framboise, fraise, poire, kaki, raisin, kiwi, pêche, nectarine, abricot, prune, melon, pastèque, courge, tomate, concombre, courgette, figue, poivron, piment, banane, etc.** ce qui sauve les animaux, les forêts, la **vie aquatique**, la **nature vivante**, la **fertilité**, notre **santé**, notre **prospérité** et améliore notre force et les chances de **paix**.

Nous répandons nos graines fruitières co-évolutionnaires pour rendre notre territoire fleuri et nourricier, remplissant ainsi notre rôle écologique de fructivore. Nous laissons **tout animal libre et indemne**, sauf cas de légitime défense ou d'euthanasie : nous utilisons **des produits testés uniquement sur des volontaires**, à base de **fruits (savon d'huile d'olive, coton)**, de **minéraux (argile)** ou de **végétaux recyclés ou secs** : bois mort, chanvre, lin, **chaussures en toile**..

Rapport entre longueur de l'appareil digestif et longueur du corps : carnivores (mange 70 à 30 % de chair animale, exemple le loup)=3 à 5, omnivores (mange 30 à 20 % d'aliment animal : ours, raton laveur, sanglier)=5 à 10, frugivores (mange moins de 0,1 % d'animal sous forme de vers et d'œufs d'insectes dans le fruit ou de fourmis et termites riches en B12 : singes, humains)=12, herbivores (cheval, boeuf, bouc)= 17 à 30. Notre colon est long alors que celui des omnivores et des carnivores est court. Ils peuvent synthétiser la vitamine C et leurs foies peuvent gérer la vitamine A en excès des foies mangés, nous non. Nous avons de l'amylase dans notre salive alcaline pour prédigérer l'amidon des fruits en mâchant, eux non, dans leur salive acide, et ils gobent sans mâcher. Leur estomac rempli d'aliment a une acidité extrême désinfectante et dissolvante des os de pH<1 alors que la nôtre est de 4 ou 5. Thomas Huxley et Cuvier prouvèrent que l'humain est frugivore. Plus précis, 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, donc fructivore. 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 l'*Homo erectus* et des autres grands singes, prouvèrent qu'ils étaient des mangeurs de fruits, ayant abandonné définitivement la consommation de feuillage de leurs ancêtres arboricoles Adapis (poids 1 kg) d'il y a 50 millions d'années. Les premiers fruits fleurs pollens apparurent sur Terre il y a 240 millions d'années. Les gorilles sont des frugivores, adorant les fruits, mais ayant développé l'herbivorie (céleri sauvage, ortie, coeur de tige, cambium..) à cause du manque temporaire ou local de fruits ou car devenus trop lourds pour grimper haut dans les arbres. Nous, comme les orang-outans, qui mangent 100 % de fruit en saison du dourian,

comme les chimpanzés qui mangent 80 % de fruit, leur aliment préféré mais pas toujours à portée de main opportuniste, et comme les gibons, avons un corps de grand singe arboricole fructivore équatorial appréciant nu les températures de 25 à 30 C (celle de notre peau) : des pieds à doigts sans sabots, des jambes lentes (18kmh) par rapport aux gros animaux sauvages non-arboricoles, des bras longs et puissants pour évoluer dans les arbres fruitiers à 20 m du sol et se pencher sur et sous les arbustes, une vision des couleurs des fleurs et de la maturité des fruits, une mémoire d'éléphant des arbres, des doigts longs avec pouce opposable pour saisir des fruits, un visage plat qui ne peut fouiner dans des entrailles, des lèvres raffinées préhensiles de baies, des joues à poches et aspirantes du jus, la formule dentaire des grands singes, leurs multiples expressions faciales, pas de crocs mais des canines pas plus hautes que les autres dents, de grandes glandes salivaires et une mâchoire qui peut aussi bouger latéralement et d'avant en arrière pour une mastication, une langue lisse, épaisse et musclée pour sucer les noyaux et mouliner la pulpe avec des dents de côté plates incapables de découper du cartilage ou du muscle. Les omnivores comme l'ours ou le sanglier eux ont quelques molaires coupantes. Nos incisives, qui ne sont ni à croissance continue ni prolongée, sont larges comme des canifs à fruit, les leurs courtes, rondes et pointues comme des clous. Sans outil, courser, griffer, croquer, déchiqeter et gober un poisson, un oiseau, un lapin ou un bovin (et leurs parasites et microbes) nous est impossible car ils sont bien plus rapides et agiles que nous et immoral car les animaux ont des droits cf film Terriens, même si la loi les considère comme des meubles, des esclaves sans droits. D'après John Robbins, plus les peuples s'essaient à consommer de la chair animale, des œufs et des laitages et plus ils sont malades et meurent jeunes : coronaropathie, AVC, cancers, diabète, obésité, acidification, fractures, ostéoporose, polluants concentrés, etc. Hors usage curatif, préventif et vermifuge, les plantes et leurs graines, amères ou insipides sans préparation et indigestes, ont des poisons défensifs (acide phytique..), des fibres dures, silicieuses et longues, et entartrent, brossent trop et usent nos dents et blessent nos gencives. Le blé accroît le risque de troubles mentaux et émotionnels. Hors période de glaciation et survie en migration, s'il a des **fruits pulpeux mûrs (à 25-30 C)**, le mammifère fructivore sevré ne mange que ça, s'expose au soleil et se nourrit d'air pur. C'est l'alimentation nutritionnellement la plus proche du lait humain, la plus fraîche, la plus crue, la plus vitaminée, la plus enzymée, la plus digeste (meilleur sommeil), la plus rassasiante, la plus amincissante, la plus tonifiante, la plus protectrice, la plus dépurative, la plus curative, la plus éthique, la plus naturelle, la plus écologique, la plus durable, la plus économique, la plus libératrice, la plus spiritualisante et la plus rajeunissante avec une vie modérée, chaste ou tantrique et saine. Celle de : Goddard Diamond qui vécut 118 ans, Hilton Hotema qui à 90 ans s'autoconstruisait une maison et portait des parpaings, Léonard De Vinci, Gandhi une partie de sa vie, Steve Jobs au début d'Apple, Michael Arnstein qui court 161 km en 12h57 6ème meilleur record EUA et finit 25ème au Spartathlon 246km en 33h20, à un 161 km il mangea 2,72 kg de dattes, 3 melons, 1 ½ pastèque, 2 oranges, 8 bananes. Nos bilans sanguins et examens médicaux aussi prouvent une excellente santé et un rajeunissement. La diététique montre que tous les nutriments essentiels et des substances protectrices peuvent être apportés par la fructivorie, avec pour les vitamines B12 et D une vigilance et en société industrielle une supplémentation conseillée. Comme des peuples humains primitifs et les mammifères sauvages, les femmes fructivores ont des menstruations peu ou pas perceptibles, très confortables. fruitgod.com/frutitarianbabie.html montre que les enfants fructivores, qui sont allaités 3 ou 4 ans, sont plus légers à porter et ignorent aussi la maladie. Comme les pédiatres le conseillent, en plus du lait de femme, ils commencent à manger du fruit mou vers environ 6 mois. S'essayer à la fructivorie avec un système digestif fatigué après des années d'erreurs, déclenche comme pour le jeûne, un nettoyage cellulaire profond, une détoxination, parfois inconfortable, qui peut durer des mois, ainsi qu'un rééquilibrage émotionnel. Il faut en effet vivre dans cette société morbide en résistant aux aliments-drogues-psychotropes (blé, alcool, chair animale, fromage), à la propagande agroalimentaire (Civ, Cidil, etc.) et de leurs scientifiques et médias aux ordres, et à certaines tentations gourmandes. En région non-équatoriale en saison froide, de la soupe chaude de tomate ou de potiron, ou du jus de pomme ou raisin chaud peuvent aider à revenir vers le fruit cru qui seul respecte nos flux naturels d'énergie. Se regrouper en clubs, voisinages, colocations ou écovillages fructivores aide. Nous organisons des campements de vacances fructivores gratuits. La fructivorie a permis de guérir ou d'améliorer des dégénérescences et maladies incurables par d'autres méthodes comme la candidose, l'OMPK, le TDA/H, l'acné, la constipation et le diabète. Guérirait-elle d'autres maladies ? A vous de témoigner sur Internet. www.delalumiere.free.fr/clubfru@gmail.com

Dans les forêts où les humains ne sont jamais allés les oiseaux se posent encore sur nos épaules. Slahoot, Chef d'une nation amérindienne : *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.* Sagesse Lakota d'Ours Debout : *Le coeur de l'humain-e éloigné-e de la nature devient dur.*

Al Couch, frutarien, 90 ans : *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.*