

Cet article est une compilation d'extraits de Phoenix Journals (PJ) parlant des vertus de l'épeautre pour notre santé

Le pain à la farine d'épeautre, par CM **dans les PJs¹**

L'épeautre est une graine tout à fait particulière. C'est la meilleure source de fibres, ELLE contient de grandes quantités de B-17 (anti-carcinome), c'est la graine que Dieu a donnée à la planète sous le nom de "manne" quand vous y avez été placés. L'épeautre a une saveur plus douce que le blé et même les personnes allergiques au blé n'auront aucune allergie à l'épeautre. Il est cependant très cher car il a été tout simplement retiré du marché². Nous essaierons de trouver un moyen de s'en procurer et vous tiendrons au courant. Nous constatons qu'en général, son coût est de plus d'un dollar la livre, même en grandes quantités. Cela signifie que, dans certains magasins alimentaires de santé, il coûte 2,50 \$ la livre et plus.



--PJ 77 -- page. 64

Vous pouvez aussi vous procurer de la farine d'épeautre et en faire des cookies, des muffins, des biscuits ou tout produit à base de farine. C'est tout simplement pour plus de commodité et à mes fins, car je préfère que vous ayez du pain que vous pouvez trancher et

¹ Les N° de pages indiqués correspondent aux versions anglaises des PJ. La plupart n'existe pas en français.

² Pas en France : vous en trouverez dans tous les magasins qui vendent des produits bio, nature et santé sous forme de farine, des pâtes et des gâteaux à base de farine d'épeautre, du lait d'épeautre en brique etc.

puis griller. Pendant qu'il grille, sont libérées des substances qui rendent la graine si incroyablement bonne en premier lieu, et ensuite, beurrez-la. J'ai dit du beurre, pas de la margarine. Il y a une substance dans le beurre qui permet l'utilisation des substances importantes et permet la pleine assimilation par le corps, aucune autre huile n'a ces propriétés.

--PJ 77 -- page. 65

C'est pourquoi nous travaillons sur l'épeautre (et un type spécifique d'épeautre, il en existe seulement quatre sortes) parce que c'était la première graine alimentaire apportée à votre planète. TOUTES sauf l'épeautre « commune » sont « toxiques ». Cela signifie qu'elle mesure son environnement et se développe en conséquence. Il s'agit d'une graine « pensante ». Les « toxines » apparaissent à des degrés divers, et une fois que la toxicité est établie à plus 2 ou plus 3 (ce qui signifie qu'il est toxique comme les pesticides et les produits chimiques, etc.) il ne se reproduira pas bien, il ne fera pas de bons pains. Génétiquement, la variété « commune » (dont il n'en reste plus beaucoup) continuera à se maintenir dans un état « non toxique » ou ne poussera pas. L'épeautre résiste à la radioactivité et utilise les fréquences de lumière supérieures à son avantage, pour ne pas accumuler de radiation pour le « mangeur » sans méfiance.

BESOINS EN PROTÉINES

Maintenant, c'est très bien pour les « céréales » mais qu'en est-il des protéines ? Il est intéressant de noter que les protéines dans l'épeautre ne sont pas aussi utiles que ce qu'on pourrait penser. C'est pour d'autres choses que l'épeautre est précieux, pas pour les protéines. Il existe plusieurs protéines dans les céréales, mais nous considérons que certaines des protéines qui « deviennent » présentes dans les graines « toxiques » sont la cause première de leur toxicité. Ainsi, vous aurez besoin de chlorelle (algue), éventuellement de levure et bien sûr, vous saviez que j'en arriverais là : des lentilles (rouges de préférence) et du caillé de soja, des choux de Bruxelles, du tofu, du lait et mille autres choses. Maintenant je vais embêter les planteurs (qui ne sont pas des agriculteurs, mais le deviennent ainsi) en leur disant : « procurez-vous maintenant une qualité non hybride de la même ressource « l'épeautre commun », et plantez-en certains champs dès que nous aurons suffisamment de fonds pour les prêter, car l'achat est hors de question en cette saison. L'épeautre doit être semé très, très tôt, assez tôt pour qu'il puisse y hiverner.

--PJ 78 -- page. 71

Propriétés curatives : réchauffement thermique de nature ; saveur douce ; renforce la rate et le pancréas ; hydratant ; nourrit le fluide yin et l'aspect structurel du corps ; et profite à la personne fragile et déficiente. Il est souvent utilisé pour traiter la diarrhée, la constipation (utilisez –le entier), mauvaise digestion, colite et divers autres troubles intestinaux.

-- PJ 83 -- page. 18

Il s'agit d'un parent du blé dont l'origine a déjà été établie en Asie du sud-est, donc nous savons que les conditions de croissance y seront superbes. L'épeautre a été importé du

Moyen-Orient il y a plus de 9 000 ans, donc nous avons un produit testé. Il s'est depuis propagé sur tout le continent européen. Très récemment, l'épeautre a connu une popularité renouvelée en Europe à la suite de traductions d'écrits mystiques du XII^e siècle de la guérisseuse St. Hildegarde de Bingen, qui a loué l'épeautre comme le meilleur grain toléré par le corps. Jusqu'à ces dernières années, l'épeautre en Amérique a principalement nourri les chevaux de course et d'élevage en remplacement de l'avoine.

Aujourd'hui il est utilisé dans l'ouest de la même façon que le blé ; la principale distinction est que les personnes souffrant d'allergies au blé ne réagissent souvent pas à l'épeautre. Bien que l'épeautre contienne du gluten, ceux, même cœliaques avec une sensibilité au gluten, peuvent habituellement le tolérer. En outre, l'épeautre est apprécié aussi bien pour sa généreuse saveur de noisette que pour ses qualités cicatrisantes.

La baie de la graine développe une cosse exceptionnellement épaisse qui la protège contre les polluants et les insectes. Il est stocké avec sa balle intacte, donc il reste plus frais. Ainsi, contrairement aux autres céréales, il n'est pas normalement traité avec des pesticides ou autres produits chimiques. L'enveloppe solide, protectrice peut aussi être une signature métaphorique de la capacité de ce grain à renforcer l'immunité.

Cette propriété dans ce cas précis est également connue pour être extrêmement efficace comme isolant dans les matériaux de construction, léger et extrêmement robuste avec des propriétés anti-rayonnement.

Je tiens à souligner, toutefois, qu'il a un esprit propre alors à moins que vous n'intégriez clairement que la rotation des cultures est nécessaire, vous aurez une baisse importante de la récolte vers la troisième année. Vous devez alterner avec les légumineuses et le maïs sur des périodes de six ans, ou alors, il n'est pas obligatoire d'utiliser ce plan d'assolement, mais vous risqueriez d'avoir quelques échecs. Les lentilles rouges devraient, toutefois, également très bien pousser sous ce climat.

Je me rends compte que votre qualité de paroissiens et votre intérêt personnel dans le domaine est sommitale, mais nous devons toujours avoir présents dans nos cœurs et nos esprits que les investisseurs doivent avoir des produits importants et productifs s'ils doivent soutenir un tel projet sur le long terme, même s'il est d'ordre humanitaire.

L'épeautre est richement doté en éléments nutritifs. En général, il a une part plus élevée en protéines, lipides et fibres que la plupart des variétés de blé. Une caractéristique importante est sa fibre très soluble dans l'eau, qui se dissout facilement et permet aux nutriments efficaces d'être bien assimilés par le corps. L'utilisation de l'épeautre en produits de boulangerie, céréales, et autres plats demandant du blé ou d'autres céréales, peut se remplacer à un pour un. Cela se fait toujours dans les milieux « de préparation alimentaire ». Tant pis, cependant, ce n'est pas aussi simple que cela, vous devrez probablement toujours ajouter du gluten (provenant du blé) pour donner des produits qui lèvent de manière satisfaisante. Je mentionne cela, parce qu'une céréale qui n'est pas facile à gérer dans cette décennie, ne sera pas acceptée. En outre, il y a assez de douceur dans la saveur qu'il est donc souhaitable comme culture de fermentation que vous puissiez entrer dans un débat sur l'opportunité de l'attacher à l'industrie de la bière.

Il serait préférable de faire comme vous le faites et souligner les qualités pour la santé et la longévité de la

--PJ 83 -- page. 19

culture—cette céréale prendra principalement ce dont elle a besoin de l'atmosphère [air]. S'il vous plaît, insistez sur le fait que dans les milieux de la santé des États-Unis et des endroits comme l'Allemagne, en Europe, l'épeautre devient largement disponible sous forme de pâtes, céréales, pain, farine et grains entiers. Quand à l'aide de l'épeautre pour la guérison des conditions affaiblies, il est souvent préférable dans une bouillie fluide ou 'congee'. **Dans une clinique très connue à Constance (Allemagne), l'épeautre est utilisé comme adjuvant dans le traitement de nombreux troubles, en particulier les problèmes digestifs chroniques de toutes sortes, les infections chroniques (sida, herpès), des nerfs et les troubles osseux (maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer, arthrite), le cancer et les effets secondaires des antibiotiques.**

--PJ 83 -- page. 19

PAIN D'ÉPEAUTRE

C'est un problème pour certains qui n'ont pas accès à l'épeautre. L'épeautre est, cependant, le don de Dieu à votre planète comme la graine « originelle ». Elle est délicieusement plus douce que le blé, non hybride et est supérieure aux autres céréales au point d'être presque incomparable à ce jour. Si vous ne pouvez pas vous procurer du pain ou des céréales d'épeautre, bien sûr, utilisez le meilleur pain de grains entiers, que vous pouvez obtenir.

NOS RESSOURCES SERONT EN MESURE DE VOUS FOURNIR L'ÉPEAUTRE SOUS UNE FORME OU UNE AUTRE. ELLES METTENT ÉGALEMENT EN PLACE UN PROGRAMME PAR LEQUEL VOUS POUVEZ VOUS PROCURER UNE MACHINE À PAIN POUR VOTRE USAGE ET UN « MÉLANGE DE PAIN » QUI CONVIENT POUR CELA. LA FARINE N'EST PAS INTERCHANGEABLE DANS LA PLUPART DES CAS MAIS PEUT ÊTRE BIEN AJUSTÉE SI ON PREND LE TEMPS DE LE FAIRE. IL Y A CEPENDANT, **DES SUBSTANCES DANS L'ÉPEAUTRE QUI NE SONT CONTENUES DANS AUCUNE AUTRE GRAINE** ET L'ÉPEAUTRE EST **TOUT CE QUE JE RECOMMANDE**. LES AUTRES SONT SIMPLEMENT DES CHARGES POUR LE VENTRE.

--PJ 84 -- page. 80

AU DÉBUT DU PROGRAMME VOUS INGÉRERIEZ PROBABLEMENT PLUS QUE VOUS VOUDRIEZ, SEMBLE-T-IL, **CAR C'EST UN MAGNIFIQUE PAIN GRÂCE AUQUEL VOUS POURRIEZ VIVRE BIEN SANS RIEN AJOUTER D'AUTRE**. CEPENDANT, NOTRE INTÉRÊT VA ENSUITE, ENTRE AUTRES CHOSES, AUX **DEUX PREMIÈRES VITAMINES « B » ET B17**. B17 EST UNE SUBSTANCE «NÉOPLASIQUE » QU'ON NE TROUVE PLUS EN QUANTITÉS ASSIMILABLES POUR VOUS AILLEURS. FAIRE GRILLER LES GRAINS OU LE PAIN AIDE À LIBÉRER LA VITAMINE ET AUSSI L'AJOUT DE BEURRE (PAS D'UNE IMITATION)

INGÉRÉ AVEC LE GRAIN PERMET DE LIBÉRER DEUX FOIS OU PLUS CETTE VITAMINE. Si vous n'arrivez pas à vous y faire d'avoir du beurre sur chaque morceau de pain que vous mangez, je demande que vous ayez au moins une cuillère à soupe de beurre par jour d'une manière ou d'autre. Il a des propriétés que n'offre aucune autre matière grasse.

Si vous remettez votre corps en équilibre, vous trouverez que c'est la chose même que vous traversez maintenant qui vous a d'abord mis dans le pétrin du déséquilibre. Si votre système est capable de fonctionner comme il se doit, il peut équilibrer sa propre PERFECTION sans que vous n'ayez à supprimer des aliments de votre régime alimentaire normal. VOUS AVEZ RENDU VOS CORPS MALADES. IL VOUS APPARTIENT DE LEUR DONNER, MAINTENANT, CE DONT ILS ONT BESOIN POUR SE SOIGNER.

--PJ 84 -- page. 81

[H: L'épeautre complet **est** un produit alimentaire entier. Si, par ailleurs, vous obtenez votre mélange de pain d'épeautre de Gaia (de nous), vous obtenez un grain fraîchement moulu dans notre moulin. Si votre mélange de grains entiers ou la farine ne parvient pas à satisfaire correctement à vos envies, ajoutez une cuillère à café d'eau, remplacer par une cuillère à soupe de vinaigre (vinaigre Kargosic/Kambucha de préférence) pour une cuillère à soupe d'eau et ajouter au moins 1 cuillère à soupe bien pleine de GLUTEN DE BLÉ. C'est l'absence de gluten dans l'épeautre commun qui fait qu'il a du mal à lever. Si vous avez des allergies (ce qui ne sera pas le cas si vous essayez ce pain) alors vous n'aurez juste pas un pain aussi moelleux si vous n'ajoutez pas de gluten. Dharma garde aussi toujours des grains d'épeautre germés de la variété commune et, dès qu'apparaît la graine, elle utilise au moins une demi-tasse de graines germées dans chaque pain. Si vous utilisez une machine à pain, ajoutez-la dès le début du cycle. Cet ajout DOUBLE presque la valeur du pain.

Ensuite, dans chaque soupe ou ragoût ou partout où c'est souhaitable, elle ajoute le son de blé, la coque de bran ou coque d'épeautre. L'addition passe totalement inaperçue si elle est ajoutée à des céréales raffinées

--PJ 130 -- page. 59

cuites sauf une amélioration quasi immédiate de la santé. Vous préférez le « bran » d'épeautre, mais nous n'avons aucun « bran » comme tel dans une grande mesure, parce que j'ai demandé que l'épeautre ne soit JAMAIS RAFFINÉ. La coque est grande mais elle est assez fibreuse et parfois refusée dans d'autres aliments. Le son est totalement absorbé. Les gens d'ici ont fait des pâtes, des biscuits, et même des gâteaux avec la farine d'épeautre et même si le produit est plus « lourd » que le raffiné, particulièrement la mouture des farines pour gâteaux, il est particulièrement savoureux lorsqu'il est frais. La belle chose, toutefois, est que si vous vous assurez que vous obtenez une abondance de sons et de produits à grains entiers, vous pouvez avoir ces gâteries en version raffinée dès que vous le souhaitez. Le problème ici, bien sûr, est que la préférence donnée à des aliments raffinés fait s'empiler les kilos.

Quand on parle d'équilibrer un régime alimentaire, cependant, vous allez devoir nettoyer ces parasites, car les parasites se nourrissent sur tous les aliments nutritifs que

vous ingérez. Ils aiment les aliments raffinés, mais seulement pour s'en débarrasser. 100 % des Américains portent (intentionnellement) des parasites et en raison de l'accent mis sur la malbouffe, il n'y a pas assez de nutriments pour atteindre vos systèmes pour maintenir un corps sain. Débarrassez-vous des parasites, une bonne fois pour toutes et mangez beaucoup de céréales entières, de préférence de l'épeautre, et vous serez étonnés de votre bien-être, de l'amélioration de votre mémoire etc. Vous procurer quelques-uns des autres produits proposés ici vous aidera, parce que je les ai équilibrés selon vos besoins et supplémentation. Vous pourriez survivre éternellement sur quelques morceaux de pain d'épeautre au beurre, quelques lentilles et du thé Kargosic/Kambucha et vous resterez en bonne santé exceptionnelle.]

Pendant longtemps nous l'avons préféré (le produit en grain complet) dans le pain et en purée avec n'importe quel autre aliment. Nous le préférons même d'abord cru et parfois faisons un repas de farine avec de la farine de blé crue mélangée à un peu de lait. Nous coupions nos pommes de terre en quartiers et en jetions les 'cœurs', la partie contenant l'amidon, pour compenser l'excès l'amidon que nous absorbions. Parfois, nous mettions la farine dans un sac de sucre ou de sel et nous en secouions l'amidon pour donner un plus fort pourcentage d'alcalinité au grain. Nos mangions nos fruits et nos légumes crus et sans les peler, avec modération au départ.

Nous étions surpris des résultats. En deux semaines, il était parfaitement visible que la famille toute entière se portait mieux, et l'amélioration s'est poursuivie pendant les trois années qui ont suivies. Moi, qui étais pratiquement invalide depuis dix ans, qui avais vieilli avant l'âge, qui perdait la mémoire, et avec une toux chronique, j'ai si bien récupéré, que je me sens dans la « fleur » de l'âge.

J'ai été sauvée du fatalisme qui s'attachait à ma vie, mais ma jeunesse était passée, ma mission dans le monde contrariée. Il ne me restait plus qu'un but, sauver les autres d'un tel fatalisme.

--PJ 130 -- page. 6

Pourquoi est-ce que vous tous pensez que je vous demande d'adopter l'épeautre entier et que je vous incite à délaisser vos machines à pain, ainsi que la farine et les mélanges tout prêts ? Nous devons faire ces choses correctement, en respectant des lois qui sont là pour nous ARRETER, pas pour nous aider. Nous faisons du mieux que nous pouvons, et vous devrez faire votre part. La maladie appelée 'polio' était principalement une maladie de 'déficience' qui introduisait en même temps un microbe viral et laissait les corps dans l'incapacité de se remettre et avec des séquelles permanentes.

Vous noterez que les producteurs de ce beau pain blanc SONT OBLIGES DE RENFORCER (AJOUTER) DES VITAMES ET EN PARTICULIER DE LA « THIAMINE » au produit. Ce n'est pas par hasard, car les faits ETAIENT SI MANIFESTEMENT INTENTIONNELS que les tricheurs ne pouvaient plus passer au travers sans qu'on ne le voie.

Des lois ont été votées exigeant le renforcement du pain, et comme les gens ont arrêté de faire leur pain à la maison, l'évidence de la maladie (mé-forme) devenait de plus en plus forte sur sa cause. Si maintenant, vous utilisez les machines à pain pour « l'impression » de cuire (son pain) avec des mauvais produits, la maladie va flamber à nouveau, à cause de la farine hyper-raffinée qui se trouve dans les mélanges et farines à pain. **RAPPELEZ-VOUS, JE NE PEUX QUE VOUS « SUGGÉRER » ET VOUS DONNER LES « RAISONS » DE FAIRE CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE !** Les gens ICI se sont procuré les choses que nous leur présentons au moindre coût. Si vous choisissez de ne pas les utiliser, nous ne pouvons rien y faire, car c'est votre choix.

C'est comme pour les casseroles en aluminium, nous pouvons, je suppose prendre des pots en verre ou des marmites en inox, mais ils sont facilement disponibles dans tous les marchés. Si l'aluminium est recouvert d'anti-adhésif ou anodisé, vous pouvez les utiliser, en particulier pour des aliments non acides (alcalins).

Maintenant, concernant les autres minéraux toxiques que vous avez déjà utilisé de façon prédominante et qui maintenant exigent leur tribut, comme par exemple l'aluminium, etc. je vous suggère d'utiliser du dentifrice « fluoré ». Cela vous en donne juste assez pour contrecarrer les minéraux toxiques de particules d'aluminium et de plomb et, si les reins et le foie ne sont pas encore trop abîmés, ils produiront des « sels » qui peuvent être éliminés par un organisme normal.

Vous autres avez vécu ainsi toute votre vie et maintenant vous voulez NOUS BLAMER de ne pas vous le dire ? Plaignez-vous donc, CETTE INFORMATION ETAIT A VOTRE DISPOSITION DEPUIS 1929. Par ailleurs, personne ne vient et ne vient nous décharger d'avoir à nous présenter à des sessions hebdomadaires au tribunal, de travailler SANS REVENU, de nous garder de tout PERDRE pour des gens comme George Green(berg) et Rayelen Russbacher. Peut-être que nous pourrions arriver plus rapidement à ces choses si quelqu'un nous soutenait dans notre bataille contre ces problèmes et nous aidait à payer les honoraires des avocats. Jusqu'à présent, seule une petite poignée ont eu à mener cette lutte, à faire l'offre, la livraison et le paiement. Les plaintes contre nos insuffisances vont peser un peu sur ceux qui reçoivent ces choses.

Ce qui va vraiment vous désarçonner quand nous vous en parlerons, c'est que pratiquement TOUTE l'alimentation présentée comme bonne pour la santé et les régimes rigoureux, sans graisse, sans beurre, sans ceci et cela, AGGRAVENT LE PROBLÈME ET NE L'ARRANGENT PAS ! L'UN APRES L'AUTRE, VOUS COUPEZ DELIBEREMENT VOS SYSTEMES, ORGANE PAR ORGANE, A CAUSE DE VOTRE BETISE ET FOLIE DE MINCEUR OU QUOI QUE CE SOIT D'AUTRE A LA MODE DU MOMENT. VOUS PRETENDEZ CHERCHER LA BONNE SANTE, TANDIS QUE VOUS MARCHEZ DIRECTEMENT VERS LES FOSSES ET MAINTENANT VOUS VOULEZ NOUS JETER LA PREMIERE PIERRE, DE NE PAS VOUS AVOIR DONNE CETTE INFORMATION PLUS TÔT ! NOUS N'AVONS PAS PLUS DE 1500 ABONNES, ALORS JE NE CROIS PAS QUE « VOUS » AYEZ LE DROIT DE VOUS PLAINDRE. OU SONT TOUS LES

AUTRES JOURNAUX QUI SONT SUPPOSES VOUS DONNER UNE VUE D'ENSEMBLE ET A QUI VOUS ETES DES MILLIONS A VOUS ABONNER ? PEUT-ETRE CHERS LECTEURS, QU'IL N'Y EN AURAIT PAS UN TROP GRAND NOMBRE A VENIR AVEC NOUS. LE PLAN, RAPPELEZ-VOUS EST DE VOUS METTRE EN ESCLAVAGE, VOUS LES GENS, D'EFFACER LA "CHRETIENNE" ET LES "CHRETIENS" DE TOUS GENRES, RACES ET COULEURS, ET LES PLANIFICATEURS DE L'ELITE CONTROLENT TOUT CE QUI CONCERNE LES BIENS ET LES PERSONNES.

--PJ 130 -- page. 83

Je suis désolé, chers lecteurs, mais vos enfants sont immunisés jusqu'à l'apoplexie et l'hyperactivité et une totale incapacité à se contrôler. Ce phénomène est aggravé par la pauvreté de la qualité de l'alimentation ingérée, pour favoriser les choses « qu'ils aiment » et la « junk food » qu'ils doivent manger parce qu'on ne leur propose rien d'autre. Je peux vous promettre que tout comme « Josh », vous serez un ENFANT DIFFERENT au bout de seulement 10 jours d'ingestion de céréales complètes et en supprimant le lait comme vous pouvez l'acheter dans les magasins ou en vous assurant qu'il contient des acidophiles. Mettez du beurre sur son pain COMPLET (pas ce truc avec colorant vendu pour du pain complet) ou un mix de pur épeautre ou une pâte de farine d'épeautre complète moulue (procurez-vous une machine, si vous ne savez pas comment faire la pâte) et les mères et les pères vont devoir commencer à partager les tâches pour faire de la cuisine maison et/ou permettre à la mère de rester à la maison pour s'occuper de la maison et des enfants. L'un ou l'autre semblent être des choix difficiles mais vous avez perdu votre désir de vous nourrir en échange de posséder des choses et vous constituer un certain niveau de vie selon vos propres désirs aux frais de la santé de vos enfants. Il se pourrait bien que ce soit « nécessaire », mais cela n'est pas un franc succès en matière de qualité de vie.

Le succès ne vient pas seulement du fait d'être « juste » capable de rester à la maison, car regarder le désastre total des foyers sociaux, pensez-vous que les bons d'achats servent à aller acheter des céréales complètes et des légumes pour la santé ? Non, le tout est de permettre aux bénéficiaires de l'aide sociale de se procurer le même STYLE DE VIE ET MODE ALIMENTAIRE INCROYABLEMENT MAUVAIS DES RICHES pour les abrutir et les hébéter et les rendre malades.

La dernière chose que vous devez savoir cependant, est la stupidité totale de se revêtir de robes longues et des tabliers pour rester dans un état primitif sauvage. Vous devez faire ce qu'il y a à faire dans l'environnement dans lequel vous vivez. Vous n'avez pas à déménager à la campagne et à pétrir le pain dans un pétrin en bois. Mais en même temps il n'est pas facile de se servir d'une machine à pain dans la nature sauvage où il n'y a pas d'électricité. Ne pouvez-vous pas imaginer vous servir de la façon la plus sensée possible des BONNES CHOSES de votre époque sans tomber hors de l'univers ? Une chose que vous pouvez faire est de cesser de

gaspiller votre argent pour des appareils de fitness et aller biner et bêcher et planter un jardin, peindre votre maison, nettoyer vos sols et faire un certain TRAVAIL, au lieu de dépenser votre argent pour lequel « VOUS DEVEZ » EXERCER DEUX EMPLOIS POUR le dépenser dans de stupides machines et cartes de membre qui ne font qu'ajouter du poids et de la garniture dans les poches de ce qui se révèle être vos pires ennemis.

Si votre truc c'est faire du sport d'escalade, du sport cycliste, du sport nautique, essayez donc de rester en équilibre sur une machine de « chargement » pour batteries ou de grimper et descendre d'une échelle avec un pot de peinture et une raclette à vitre. JE N'AI AUCUNE PATIENCE AVEC TOUS CEUX QUI DISENT, « JE NE PEUX PAS » !

Il y a beaucoup d'autres choses à faire ce matin, alors s'il te plaît mettons fin à cette partie. Si cela semble un peu « rude », je ne m'en excuse pas. C'est VOTRE vie, c'est VOUS qui avez mis des enfants au monde et JE SUIS DESOLE, MAIS C'EST DE **VOTRE** RESPONSABILITE DE REPARER CE TAS D'IMMONDICES QUE VOUS AVEZ PRODUIT OU LAISSE PRODUIRE PENDANT QUE VOUS N'AVEZ PAS REMARQUE OU SENTI QUE VOUS N'AVIEZ PAS LE DROIT D'Y ALLER AUSSI FORT. JE VOUS FAIS CONFIANCE A VOUS TOUS LES 'CHERCHEURS' DE « SOI » DE VOUS TROUVER « VOUS-MEME » PARCE QUE VOUS ETES SUR LE POINT D'ETRE **TOTALEMENT**

--PJ 130 -- page. 83

PERDUS A PRESENT. POURQUOI NE « GRANDISSEZ-VOUS » ET NE PRENEZ-VOUS PAS VOS FAMILLES ET VOS RESPONSABILITES ET FAITES QUELQUE CHOSE DIGNE DE DIEU ?

Salut.

--PJ 130 -- page. 85

Nous sommes en train de faire pousser là, en ce moment-même, de l'épeautre. C'est du *Triticum Spelta* ce qui est différent du *Triticum Sativum* (qui est le blé). Ainsi, il a la forme du blé, mais c'est la céréale la plus ancienne connue de l'homme. Ce n'est pas un hybride, il peut donc produire ses propres semences, etc. On peut se le procurer facilement dans les magasins de produits de santé ou on peut le commander.

Je vous suggère, si vous voulez essayer de le faire à la maison (ou l'acheter), du pain d'épeautre. Si vous avez de quoi moudre, achetez le grain complet, faites-en de la farine et utilisez-le comme vous utiliseriez

-- PJ 130 -- page. 1

n'importe quelle farine de blé. Je suis sûr que vous pouvez acheter de la farine de grain complet. Faites des essais avec votre machine à pain, vous qui en avez, ou quoi que vous envisagiez d'utiliser, mais essayez d'en manger au moins l'équivalent de deux belles tranches, ou de céréales, ce qui vous dit, CHAQUE JOUR. Plus vous en prenez et mieux c'est. Tartinez ce pain de BEURRE ! Si vous en avez. Vous avez besoin ce qu'il y a dans le beurre naturel. Si vous l'avez supprimé de votre régime (hang-up) mettez-y ce que vous voulez ou « rien ». Pourquoi ? Parce que l'épeautre donne une grande quantité de *glucosides cyanogènes* ou Nitrilosides, appelés *vitamine B17 anti-cancer*. (Je vous en ai dit assez ?) Cet aliment est plus digeste et profitable en présence des substances contenues dans le « beurre ».

Agrémentez avec générosité votre régime de soupe à base de lentilles rouges (corail). Si vous ne pouvez pas trouver les lentilles corail, prenez les blondes, mais ce qu'il vous faut, c'est ce qui rend les lentilles « rouge » corail. Est-ce que tout ceci n'est pas pour l'amusement ? **Soit dit en passant, être dodu c'est mieux que d'être maigre. Il est dit que « Vous ne pouvez pas être trop maigre ou trop riche. » L'UN ET L'AUTRE SONT FAUX !!**

SI VOUS ÉQUILIBREZ CE CORPS ET METTEZ CE "MENTAL" SOUS CONTROLE, LE RESTE IRA DE SOI POUR SE REMETTRE EN ORDRE. IL VAUT MIEUX GUÉRIR CE QUI CAUSE VOTRE DÉSÉQUILIBRE ET CELA SIGNIFIE QU'IL FAUT PRENDRE EN CONSIDÉRATION CET AUTRE VIEIL ADAGE : « CE N'EST PAS CE QUE VOUS MANGEZ QUI POSE PROBLÈME, C'EST CE QUI VOUS MANGE ! »

--PJ 130 -- page. 12

Comme élément courant, la graine **d'épeautre** devrait être ajoutée à tout régime en remplacement de la graine de blé. L'épeautre est supérieur au blé en ce qu'il contient plus de protéines, de fibres crues, et de matières grasses que le blé. Il contient également des hydrocarbonés (Mucopolysaccharides) qui aident à stimuler le système immunitaire si important.

Beaucoup de gens qui sont allergiques au blé digèrent **l'épeautre** sans problème. Ce qui est le plus excitant est la délicieuse saveur de noisette qu'offre **l'épeautre** quelle que soit la méthode de cuisson utilisée. Un autre avantage de l'épeautre est la grande quantité de vitamine B17 qu'on trouve dans la graine (connue également comme laetrile) qui a la réputation de retarder la croissance de cellules cancéreuses et d'aider à la guérison de toute une série d'autres maladies. L'épeautre a également une balle particulièrement épaisse qui entoure la graine centrale, qui la protège de toutes sortes de polluants et d'insectes beaucoup mieux que ce qui se passe pour les autres graines. La graine d'épeautre peut être moulue pour en faire de la farine et utiliser dans n'importe quelle recette à base de farine. New Gaïa propose des mélanges à pain de graines d'épeautre complet, ou la graine elle-même à moudre ou la farine déjà moulue selon votre convenance.

Ce simple ajout au régime alimentaire de votre famille peut vous fournir un supplément de bien-être nutritionnel pour vos bien-aimés ainsi qu'une grande expérience gustative.

--PJ 130 -- page. 164

PJs en anglais à télécharger gratuitement:

<http://www.freewebs.com/tweeofmeer/phoenixjournals.htm>

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f9/Triticum_spelta_-_shock_%28aka%29.jpg

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3b/Spelt.jpg>

- 1- petite graine: *Triticum monococcum* L.
- 2- 2- graine moyenne: *Triticum dicoccum* Shrank
- 3- 3- grosse graine: *Triticum spelta* L.