

Le Miam-Ô-Fruit  
de  
France GUILLAIN

BOCAL n°1 (2 cuillers à Soupe)

**Moitié sésame  
moitié lin**

**Broyées  
finement  
Obligatoire-  
ment**

BOCAL n°2 (1 cuiller à Soupe)

**Au moins 3**  
graines au choix,  
différentes :  
Courge,  
tournesol, noix  
amande, noisette,  
cajou, arachide,  
macadamia, noix  
du Brésil, etc

Les graines oléagineuses (non grillées ni salées, ni trempées) sont broyées au moulin électrique. Conserver les bocaux dans le bas du frigo pas plus d'une semaine. A la fin de la semaine terminer les surplus dans vos salades. N'en gardez surtout pas pour la semaine suivante, elles s'oxyderaient.

1 – ½ **BANANE** : à écraser à la **fourchette** jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse

2 – **2 cuillerées à Soupe pleines d'HUILE de COLZA ou de lin** : à émulsionner avec la banane écrasée comme une mayonnaise : l'huile doit disparaître

3 – **GRAINES OLEAGINEUSES** : 2 cuillerées à soupe pleines mais **rases** du bocal n°1 et 1 cuillerée à soupe pleine mais **rased** du bocal n°2 (les cuillerées sont rases pour ne pas irriter l'intestin)

4 – **JUS D' ½ CITRON fraîchement pressé**, soit 2 cuillerées à café de jus de citron (gros citron)

5 – Sur ce mélange, ajouter très joliment **au moins 3 sortes de FRUITS COUPES EN MORCEAUX** (sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon : ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments). Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins car ils sont cuits par le soleil. N'en faites pas une pâtée à chat ! Faites une belle assiette appétissante !

On peut ajouter pollen frais ou miel.

🍹 Le MIAM-Ô-FRUIT peut être transformé en « smoothie » qui sera dégusté à la paille : pour le fluidifier légèrement, ajouter 2 doigts d'eau dans le blender (surtout **pas** de lait végétal ou autre, pas de sirop ni de jus de fruit, seulement de l'eau) Les enfants et les ados apprécieront ainsi que bien des adultes!

*MASTIQUER et INSALIVER LONGUEMENT en PETITES BOUCHEES*, c'est l'une des conditions nécessaires à :

- \* la fabrication des graisses fluides dites brunes, indispensables.
- \* la réduction de l'état inflammatoire
- \* la régénération cellulaire
- \* la réduction de l'oxydation cellulaire

Ce repas CRU peut se consommer le matin, à midi ou le soir si vous travaillez de nuit. N'hésitez pas à lire **La METHODE France GUILLAIN** de France Guillain aux éditions du Rocher où 36 pages sont consacrées au Miam-ô-Fruit. Vous y verrez les bienfaits de la lumière solaire, de l'argile et de l'alimentation dite universelle pratiquée depuis toujours dans le monde entier par bon nombre de centaines ! **Avant de nous poser des questions**, nous vous remercions de lire les 36 pages de questions-réponses de La Méthode.

L'ALLIE INCONTESTABLE DE VOTRE MIAM-Ô-FRUIT est **la baisse de la température interne** par le *bain dérivatif* avec les *poches de gel ou des bouteilles d'eau glacées* plusieurs heures par jour.

**Le corps humain a la capacité de se régénérer, à condition de lui en donner les moyens.**

