

codex morbus

■ CODEX VOLUME I

le code maladie
qui régit la Médecine
depuis des siècles



La « Bible » du business de la Maladie



**Le mode d'emploi pour atteindre
et maintenir une
maladie payante**



PUBLICATIONS
EDENUM

INTRODUCTION

- Si tu es malade...
- note de l'auteur
- préambule Collection codex sanitas
- la Connaissance
 - Connais-toi Toi-même
- avertissement
- avant-propos
- introduction
- codex morbus (Le Code Maladie)

LA NATURE

- écosystème
 - § *l'environnement*
- les Éléments
 - Air
 - Feu
 - Eau
 - Terre
 - Éther
- paradis terrestre (tropiques)
- les saisons
- systèmes ouverts
- les aliments
- Lois universelles
 - Loi universelle de l'Alimentation
 - § 1) *dans son état naturel*
 - § 2) *agréable aux yeux*
 - § 3) *agréable à la peau*
 - § 4) *agréable au nez*
 - § 5) *agréable à la bouche*
 - Démonstration de la Loi universelle de l'Alimentation
 - § *semences*
 - § *le Respect de la Vie*
- dérèglements douloureux
 - substances étrangères
 - frictions

- Énergie vitale

LA NATURE HUMAINE

- moeurs originaux
- l'évolution
- l'être civilisé
- le Pouvoir
 - les Pions du Pouvoir
- la religion
 - punitions divines
- la peur
- la souffrance humaine
- l'apprentissage
- vous êtes pénibles²

LE CORPS HUMAIN

- le corps, un système ouvert
 - enfance
 - adolescence
 - vieillesse
- les entrées
 - le nez
 - la bouche
 - *fruits & légumes*
- les systèmes
 - système respiratoire
 - système sanguin
 - système lymphatique
 - système urinaire
 - système musculaire
 - système immunitaire
 - les organes
- les sorties
- le fonctionnement du corps
 - l'alimentation
 - la faim
 - l'assimilation
- les dérèglements
 - entrées impropres

- transformations perturbées
- § *les émotions et l'influence de la pensée*
- § *rythmes biologiques détraqués*
- obstructions des portes de sortie
- diagnostic naturel
- surcharge
 - surcharges des voies d'expulsion
- symptômes
 - la fièvre
- défenses physiologiques
 - défense naturelle du corps
 - transfert de travail entre les émonctoires
- détoxication
 - les tentatives de purification

LA MALADIE

- définition
 - causes des maladies
 - la définition naturelle
 - une seule maladie = corps surchargé
 - § *intoxication nommée maladie*
- inventions de charlatans
 - la définition officielle commerciale
 - maladies = invention médicale
 - deux types de maladie
 - autres troubles
 - § *troubles mentaux*
 - § *troubles de l'humeur*
 - troubles anxieux*
 - troubles de l'alimentation*
 - la guérison nommée maladie
- système respiratoire pollué
 - milieu atmosphérique
 - § *le tabac*
 - la contagion des exhalaisons
- système digestif délabré
- être prévenu de la maladie
 - les altérations des formes du corps
- substances étrangères

- la nature des substances étrangères
- pourquoi les nommer ?
- intoxication
 - signes de l'indigestion
 - § *rots*
 - § *renvois acides*
 - § *crampes intestinales*
 - l'intoxication révélée
 - § *mauvaise haleine*
 - § *migraines*
 - § *allergies*
 - § *extrémités froides*
 - § *pieds suants*
 - l'intoxication accrue
 - § *pertes de cheveux*
 - § *dents cariées*
 - § *jambes lourdes*
 - § *baisse de la vue*
 - § *saignement de nez*
 - § *cheveux frisés*
 - les polluants
 - § *dès l'enfance*
 - § *sources extérieures*
 - § *les métaux lourds*
 - § *sources intérieures*
 - § *surconsommation*
 - § *la suralimentation*
 - § *les produits à proscrire*
 - conséquences de la surcharge
 - § *putréfaction*
 - § *prolifération des bactéries*
 - futures maladies
- sources de la surcharge
 - Préparation des aliments
 - § *les emballages*
 - § *réfrigération*
 - § *les mélanges*

§ le mélangeur (*blender*)

§ les populaires *smoothies*

§ les recettes

§ les aliments liquides

§ la cuisson

§ four à micro-ondes

– aliments préférés du *codex morbus*

§ additifs chimiques alimentaires

§ agents de conservation

§ le trio infernal

§ le sel

§ le sucre

§ les oeufs

§ les céréales

§ le blé

§ le riz

§ les viandes

§ les légumineuses

§ noix

§ épices

§ lactofermentation

§ *malbouffe*

§ les breuvages

• développement de la maladie

– la surfermentation

§ les symptômes de la surfermentation

§ ce qui déclenche la surfermentation ?

§ les conséquences de l'indigestion

§ diarrhée / constipation

§ hypertension

– transformations des substances étrangères

– le déplacement des substances étrangères

– la gravité

§ de quel côté dors-tu ?

• importance de l'état des intestins

– mucus

– putréfaction

• les faussetés alimentaires

– les calories

NOSOLOGIE

• les maladies infantiles

§ la variole

§ les otites

§ autisme

– le début des erreurs

§ investissement dans la maladie

– les crises de bébé

– les bienfaits des maladies infantiles

§ développement des maladies infantiles

– les sources des maladies infantiles

– l'efficacité des vaccins

§ une hausse malgré la vaccination

– maladies chroniques des enfants

§ cancer chez l'enfant

– atrocités médicales faites aux enfants

§ arthrite infantile

– les hôpitaux pour enfants

– cessez de pondre des enfants malades

• les allergies

– des investissements payants

– les principaux aliments à l'origine des allergies

– l'irritation

– l'inflammation

– rhume des foins

• l'obésité

• les microbes

– les bactéries

§ savons antibactériens

– les virus

– la contagion

– le terrain favorable

– les pandémies

• les maladies de la peau

– les plaies

SYSTEMÈME MÉDICAL ALLOPATHIQUE

- Inflammations
- abcès
- les cancers
 - davantage de cancers liés au mode de vie
 - impact économique du cancer
 - cancer du poumon
 - cancer du sein
 - § les produits laitiers
 - § sucre
 - § soutien-gorge
 - § oups !
- le sida
 - la première maladie virtuelle
 - la maladie des homosexuels
 - résultat faux-positif
 - tests mystérieux
 - premier poison payant grâce au sida
 - virus polyvalent
 - qu'en est-il réellement ?
- dégénérescence
 - maladie d'Alzheimer
 - maladie de Parkinson
 - sclérose en plaques
- « maladies » courantes expliquées
 - mal de tête, migraines
 - otites, problèmes d'yeux
 - rhume
 - caries dentaires
 - § ostéoporose
 - cheveux blancs, perte de cheveux
 - arthrite, rhumatismes
 - diabète
 - syndromes
 - alcoolisme
 - les maladies mentales
 - § schizophrénie
- la mort
- histoire de la médecine
- formation médicale
 - Écoles de Médecine
 - le but de la Médecine
 - le praticien
 - pourquoi le blanc
 - § l'effet blouse blanche
 - formation des nutritionnistes
 - § toujours des pratiques véreuses
- erreurs médicales
 - des poisons pour guérir !
 - ne rien remettre en cause de l'industrie alimentaire
 - § une pompe d'estomac pour garder la ligne !
 - boire beaucoup d'eau
 - pour améliorer le quotidien des diabétiques !
 - mammographie
 - Alzheimer
 - incontinence
- diagnostics fatalistes
 - les épreuves de laboratoire
 - le corps disséqué
 - diagnostic = valorisation
 - pourquoi un diagnostic ?
 - les incurables
 - les traitements irrationnels
 - § Botox
 - les syndrômes
- monopole pharmaceutique
 - la putain de médecine
 - les médicaments
 - § aveuglement professionnel
 - § un passé de sorciers
 - § l'action d'un poison
 - § convaincre par l'exagération

- § *cobayes humains*
- § *regard négatif et menaçant vers le futur*
- § *ignorance des processus naturels de guérison*
- § *complicité entre l'alimentaire et le médical*
- § *les fausses guérisons médicamenteuses*
- § *les cobayes humains*
- § *la Pilule (contraceptive)*
- § *comprimés contenant les excréments*
- § *cocktails chimiques*
- § *avoir le bras long et les enveloppes brunes épaisses*
- § *secret versus compassion*
- les antibiotiques
 - § *antibiotiques vétérinaires*
- les analgésiques
- les vaccins
 - § *adjuvants*
 - § *vaccins e³ Bill Gates*
 - § *Gardasil*
- les halogènes
- la recherche médicale
 - § *les gènes défectueux*
 - § *trouvaille étonnante*
- investir dans la maladie
 - § *l'industrie alimentaire*
 - § *bienvenue au monde... chimique*
 - § *continuer avec les ados*
- les tactiques verreuses de la pharmacie
 - § *date d'expiration*
 - § *les fausses pénuries*
 - § *les fausses pandémies*
 - § *si c'est pas bon pour eux, c'est bon pour nous*
- les hôpitaux infectieux
 - transfusions sanguines

- § *Dracula rides again*
- § *la saignée*
- le matériel médical
- la biochimie
 - complot médico-alimentaire
 - du chimique approuvé
 - § *les OGM*
 - addictions
 - actes terroristes
 - § *surpopulation menaçante*
- le piège de la maladie
- l'offre et la demande
 - les multinationales
 - § *Organisation mondiale de la Santé*
 - la famine
 - § *on va régler la famine... in vitro !*
 - § *alimentation mondiale*
- les résultats
 - programmation sociale
 - § *les drogues*
 - § *les médias*
 - § *les fréquences*
 - incitations à la maladie par la publicité
 - § *sports professionnels*
 - esclavage généré et nourri

LA GUÉRISON

- réduire les entrées
- libérer les sorties
- régénérer les systèmes
- détoxification
 - Néo-Détoxification
 - importance de la respiration
 - importance de la transpiration
- plantes médicinales
 - remède versus médicament

- purgation
- stimulation
- Trilogie de la Guérison
- Énergie vitale
- causes métaphysiques
- convalescence
- héliohydrosudothérapie N-N-T

CONCLUSION

- comment être malade

ANNEXES

- Hippocrate, Père de la Médecine
 - monopathogénèse
 - principes hippocratiques
 - les aphorismes
- Galien
- École de Salerne
- Histoire du caducée
- Homéopathie

- Programme Intensif de Guérison

codex nutrire

■ VOLUME II

le code alimentaire
le respect des Lois universelles
engendre l'état de santé



La Bromatologie moderne



**Le mode d'emploi pour alimenter
et nourrir
un corps sain**



PUBLICATIONS
EDENUM

Avertissement aux estomacs sensibles

Mise en garde aux intoxiqués

Réflexions premières

- imaginez-vous naufragé sur une île tropicale déserte
- ce qui est naturel
- on tue les aliments pour ensuite les enrichir
- on gaspille nos ressources pour s'intoxiquer
- la tolérance

A. Introduction

B. La Matière

- les Éléments

C. L'Énergie vitale

- la Vie
- le Respect de la Vie

D. Les Organismes vivants

- un système ouvert
- les bactéries
- les végétaux
- les animaux

E. La Bromatologie

- la santé
- l'instinct alimentaire

F. Brève historique de l'Alimentation

- le présent
- le passé
- la Saga alimentaire

G. L'Alimentation moderne irrationnelle

- la révolution industrielle
- la Deuxième Guerre mondiale
- les inventions modernes
- l'industrie alimentaire
 - Médecine-Pharmaceutique <--> Industrie alimentaire
 - scientifique = crédible = incontestable
 - § les comités et les associations
 - § recherche scientifique...
 - § les meilleurs punchs publicitaires...
 - l'Humain, seul animal dépendant des médecins
 - le sel
 - le sucre
 - § un drogue
 - § source d'énergie
 - les additifs alimentaires chimiques
 - les conservateurs
 - les publicités mensongère
 - les trucs de marketing
- les addictions
- l'indigestion
 - les mélanges alimentaires
- la surfermentation
 - l'inflammation
 - l'oxydation
 - les radicaux libres
- les bactéries
- la maladie
 - la forme
 - l'hérédité
 - § la transmission héréditaire des maladies
 - les allergies
 - l'anorexie
- la détoxication
 - le premier pas
 - les effets secondaires de la détoxication

H. L'Alimentation

• c'est quoi manger ?

- nourrir le corps

§ au niveau atomique

§ au niveau électronique (ions)

§ le boire (eau)

§ le manger (minéraux)

§ la respiration (air)

§ l'Énergie (soleil)

- le système alimentaire

§ des chiffres troublants

- les étapes du manger

§ l'ingestion

§ la digestion

§ l'assimilation

§ l'évacuation

• qui mange ?

- végétaux

- carnivores

- omnivores

- végétariens

- comparaison des systèmes digestifs

- l'être humain

§ l'humain est frugivore

§ les sentinelles

- crudivoristes

- breatharians

- bactéries

• pourquoi manger ?

- nourrir le corps

§ les trois ambivalences de l'alimentation :

- équilibre avec l'environnement

• quand manger ?

- la faim

- les repas

- la saison

- les heures

- le petit-déjeuner

- la fréquence

• quoi manger ?

- l'Alimentation Naturelle Idéale

- Loi Universelle de l'Alimentation

§ exemples d'application de la Loi

- l'instinct alimentaire

- le Respect de la Vie

- le végétarisme

§ la valeur spirituelle du végétarisme

§ la conversion carnivore → végétarien

§ les fruits

§ les légumes

§ Fruits et légumes (liste et comment les manger)

§ la chlorophylle

§ les germinations et les pousses

- le crudivorisme

§ une courte histoire du mouvement de crudivorisme

- les diètes

§ la monodiète

• quoi boire ?

§ les jus de fruits

- l'eau pure

§ l'eau distillée

- l'abstinence du boire

- les boissons énergisantes

• comment manger ?

- polariser les aliments

- la prière, le recueillement, le silence

§ le silence

- la première bouchée

- l'éthique du manger

§ la lenteur

§ l'état émotif

- la culpabilité

- combien manger ?

§ quand s'arrêter

- la satiété

- où manger ?

- le pays

§ les importations

- les tropiques

§ le réalisme

- la vie citadine

- le lieu des repas

§ les amoureux aiment aller pique-niquer, pourquoi ?

- le social

§ manger devant le téléviseur

- après manger ?

- comment terminer un repas

- ne pas manger ? (le jeûne alimentaire)

- le jeûne = alimentation divine

- le jeûne du matin ou la diète sans petit-déjeuner

- le jeûne périodique

J. Les Erreurs alimentaires

- l'agriculture

- le transport

- la conservation

- les emballages

- la préparation

- la température des aliments

- la cuisson

- les ustensiles de cuisine

§ les ustensiles récents

§ les ions métalliques des métaux lourds

- la consommation

- les assaisonnements

- la surnutrition

- les combinaisons alimentaires

- les céréales encrassantes et acidifiantes... docififiantes...

§ le blé

- les vitamines inorganiques

- les aliments indigestes

- juste une petite tricherie...

- les recettes, toutes indigestes

- les produits laitiers abrutissants

- les viandes intoxicantes

- les poissons posseux

- les gras saturés ou non

- les légumineuses interdites

- les fruits séchés

- les oléagineux

- les erreurs des végétariens

- les erreurs des crudivores

- les erreurs des gourous alimentaires

- les super aliments

K. Les Erreurs Médicales

- business, business oblige

- la prostitution médicale

- le diagnostic médical fataliste

- l'ignorance de la digestion

- les conseils médicaux débilés

- les aliments dits nourrissants ou fortifiants

- la convalescence

- les faux tableaux des besoins nutritifs quotidiens

- l'étiquetage

- les suppléments alimentaires inorganiques

- les guides alimentaires des multinationales

- l'obésité

- le cholestérol

- je ne suis pas un veau

- les nouvelles thérapies hyper lucratives qu'il faut rentabiliser

- les recherches des réactions biochi-

miques

- les fruits sont indigestes
- liste des aliments vraiment nocifs

K. Régénérer nos fautes, erreurs, mauvaises habitudes alimentaires, nos dérogations...

- pourquoi continuer à s'intoxiquer ?

L. Conseils alimentaires

- faire ses propres expériences
- les Règles à respecter
 - qu'est un mois dans une existence ?
- trucs pour consommateurs

M. Les Fruits

- les aliments les plus nourrissants
- la maturité
- laver les fruits
- les citrus
 - § le citron
- allergie aux fruits
- organique vs chimique

Annexes

L'Hygiène

Alimentation des enfants

Alimentation des aînés

Chimie d'une tarte aux cerises

PlanetShift

- conséquences de manger exclusivement des fruits et des légumes

codex sanitas

■ CODEX VOLUME III

le code santé
qui explique naturellement
ce que signifie « être en santé »



La « Bible » du Bien-Être naturel



**Le mode d'emploi pour atteindre
et maintenir
une santé et une liberté**



PUBLICATIONS
EDENIUM

NOTE

Introduction

- La Règle de base
 - île déserte
 - exemples des animaux
 - obligation du Respect des Lois naturelles
- Intoxication d'un organisme
 - l'environnement
 - § *le biotope*
 - trois niveaux d'un système ouvert
 - § *entrées impropres*
 - § *transformations délabrées*
 - § *sorties engorgées*
 - résumé de la maladie

DÉTOXICATION

- premier pas à faire
- assimilation
- régénération

CODE SANTÉ

- vitalité
 - Énergie vitale
 - § *Conscience organique*
 - présence de la pensée
 - § *pensée dirige l'Énergie qui déplace la matière*
- entrées Santé
 - § *faim*
 - § *soif*
 - respect des sentinelles
- systèmes optimisés
 - organes fonctionnels
- sorties libres
 - poumons gonflés
 - peau respirante

- reins filtrant
- intestins (soulagés)
- environnement idéal

CODE SANTÉ MODERNE

codex purgare

■ CODEX VOLUME IV

le code purification
qui enseigne les techniques
retrouver naturellement la santé



La « Bible » du Bien-Être naturel



Le mode d'emploi pour atteindre
et maintenir
la Santé et la Liberté



PUBLICATIONS
EDENUM

À qui s'adresse ce livre

Introduction

La Néo-Naturo-Thérapie

L'espèce humaine

Un organisme

Un système ouvert

La Maladie

L'Économie

La Technologie

La Médecine

La Guérison réelle

Les causes métaphysiques des maladies

Les punitions

Les trois niveaux de la Guérison

- Physique

- Énergétique

- Métaphysique

La Purification

La mémoire des toxines

La détoxification

La transpiration

La viciation du sang

Les envies (cravings)

La Guérison tropicale

L'importance de la chaleur et de l'humidité

Les saisons

L'éloignement

Les aliments vivants

Le Prana

La Nature et les Éléments

Élément–TERRE

Élément–EAU

Élément–FEU

Élément–AIR

Élément–ÉTHER

Les Techniques de Purification

Classement par les émonctoires

Classement par les Éléments

Élément–TERRE

1. L'Argile

2. Hygiène buccale

3. Brossage du corps à sec

4. Mouvement - marche

5. Exercices physiques

6. Vêtements et Literie

7. Le massage

8. Le massage énergétique

9. L'automassage

10. Massage des mains

11. Massage des pieds

12. Massage du Hara

13. L'auto massage au bâton (bambou)

Élément–EAU

14. Douche

15. Bain

16. Purge du foie et des intestins (Polarity Liver Flush)

17. Lavage colonique

18. Bain de siège froid à friction

19. Bain flottant (caisson d'isolation)

20. La pluie

21. Eau potable, eau de source, eau polarisée

Élément–FEU

22. Sauna, Bain de vapeur

23. Bain de soleil

24. Bain de soleil partiel

25. Feu de camp

26. La Lune

27. Lever et coucher du Soleil

Élément–AIR

28. Respiration

29. *Respiration douce*

30. *Exercices respiratoires (d'après Achariya Leonard Orr Raja)*

31. *Respiration en société*

32. *Les fleurs*

Élément-ÉTHER

33. *La technique d'affirmation*

34. *Contemplation*

35. *Créativité artistique*

36. *Nuit blanche*

37. *Tour de lumière*

38. *La guérison spirituelle*

39. *La manifestation*

40. *La prière*

41. *La visualisation*

Le Jeûne

Les agents curatifs de la Néo-Naturo-Thérapie

L'importance de la Créativité

Derniers conseils pour la Guérison

Aide à la Guérison

La relaxation

La convalescence

Programme de ré-équilibrage

regimen sanitatis

■ CODEX VOLUME V

traité de vulgarisation
sur l'hygiène
et la diététique



La « Bible-Santé » populaire



**Le retour à la responsabilité
d'acquérir et de maintenir
la santé et la liberté**

- l'écosystème
- l'Éléments
- l'Énergie vitale
- les émonctoires
- l'air respiré
- le Soleil
- l'Eau pure
- l'évacuation
- l'exercice physique
- la détoxification
- la purification
- la guérison
- les bactéries
- les épidémies
- l'hygiène
- les sens
- les mets
- les selles
- les breuvages
- l'habitation
- les saisons
- les vêtements
- les habitudes de vie
- le sommeil
- l'éducation
- le travail
- la créativité
- l'humeur
- les pensées
- la Métaphysique
- les relations personnelles
- le sexe
- la religion
- les malaises
- les remèdes

Comment s'en sortir?

codex amare

■ CODEX VOLUME VI

dissertation sur l'Amour

et les relations interpersonnelles



“Aimez-vous les uns les autres.”



**C'est par l'amour que nous pouvons
rehausser et partager notre vitalité
pour améliorer notre santé et celle des autres.**



PUBLICATIONS
EDENUM

“Aimez-vous les uns les autres”

Relations interpersonnelles

Définition

Relation avec Dieu

La première relation

Relation Yi-Yang

Principe féminin

Principe masculin

La faille

L'Illumination

Relation parent-enfant

Amour inconditionnel

Donner l'exemple

Discipline

Punitions

Argent

Relation enfant-parents

Famille divorcée

Famille monoparentale

Enfant adopté

Grands-parents

Relation enfant-enfants

Enfant unique

Frère & sœurs

Famille de deux enfants

Famille se trois enfants

Garderie

Compétition

Intimidation

Relation avec son corps

Sexualité

Obésité

Mutilation (tatouage, piercing, teinture)

Relation avec son cerveau

Pensées négatives

Volonté

Apprentissages

Études

Créativité

Dépendances

Psychologie

Relations de travail

Collègues

Patrons

Relation avec l'argent

Prospérité vs Richesse

Idôles

Manque, conscience de pauvreté

Je mérite

Relation avec sa religion

Foi

Pratique

Autopunition

Autres religions

DROITS D'AUTEUR

Tous les textes publiés par Publications EDENUM et édités par les Éditions INTERDITES sont issus de plusieurs années de recherches, d'études et de pratiques. Il y a plusieurs autres textes très intéressants en écriture et en cours de montage infographique.

La vente des textes actuels à bas prix permet justement la finalisation de nombreux manuscrits tous plus utiles les uns que les autres en notre époque troublée et menacée. Toutes les publications sont accessibles à tous.

LOI MÉTAPHYSIQUE DES DROITS D'AUTEUR

Un auteur consacre du temps et de l'énergie pour écrire un manuscrit. Cela peut se faire d'un jet ou étaler sur plusieurs années. Dans tous les cas, toute oeuvre est Énergétique, en proportion de la durée et à l'intensité de l'attention qui fut requise par le créateur. Plus l'oeuvre est Énergétique, plus elle a de la valeur, plus l'investisseur/acheteur en retirera des bienfaits dans sa réalité.

Dans le cas d'un eBook, l'investissement Énergétique se situe au niveau de l'écriture (texte) et de l'infographie (présentation).

Une loi métaphysique universelle veut que l'on reçoive de la même mesure que l'on donne. Ainsi, pour recevoir, il faut donner.

Si vous ne donnez pas, vous ne pouvez pas recevoir.

Dans ce sens, lorsque vous copiez un livre (photocopie par exemple), **vous ne pourrez JAMAIS en retirer l'Essence**, car vous n'avez rien donné aux auteurs en échange. Une oeuvre copiée n'a plus d'Énergie, elle n'est que des lettres noires sur du papier blanc.

La matière d'une oeuvre copiée ou acquise illégalement ne demeure qu'au niveau mental, et JAMAIS vous ne pourrez l'intégrer dans votre Être. Certes, vous pourrez vous en vanter, être fier de dire que vous l'avez lu (et gratuitement en plus !), mais la connaissance s'arrêtera qu'à ce niveau, et ne servira qu'à gonfler votre ego, à alourdir votre mental.

Alors, en partageant une copie de votre achat avec vos amis, vous ne leur faites pas du tout un cadeau. Vous les privez simplement d'intégrer des Connaissances qui leur auraient certainement été utiles.

Oui, vous pouvez distribuer librement cette publication... mais, les personnes l'ayant ainsi parcourue devront investir en visitant le site :

www.peupleconscient.com/edenum