

**Cure et Nettoyages Corporels de début d'Automne
/ Temps de la Terre-Mère – Temps Premier du Métal
à faire du 12 septembre jusqu'au 10 octobre**

CURE D'AUTOMNE : LA CURE DE RAISIN

L'automne est la saison pour découvrir les vertus de la cure de raisins. En effet, ces fruits parvenus à pleine maturité apportent leur maximum d'énergie vitale au moment où le corps a besoin de faire son plein de vitalité avant la saison froide.

Dionysos, dieu mythologique de la végétation et en particulier de la vigne et du vin, dont les romains

firent Bacchus, nous permet de goûter aujourd'hui aux bienfaits du raisin.

La valeur nutritive du raisin Le raisin est un fruit à la fois délicieux, magnétique et symbolique :

- condensé d'énergie solaire, le raisin corrige les déficiences minérales. Il va soulager les asthénisés, les surmenés, les stressés, en augmentant leur résistance à la fatigue physique et nerveuse,
- il décongestionne la rate et améliore l'état des insuffisants leucocytaires,
- il accélère l'évacuation des déchets internes, ce qui permet de soulager les arthritiques et les rhumatisants,
- il draine les liquides accumulés, donc lutte contre les oedèmes, les enflures et améliore l'état des urémiques,
- il libère les intestins paresseux et soulage les constipés,
- il augmente l'émission de suc gastrique, ce qui facilite la digestion stomacale et fait le bonheur des paresseux gastriques (les tempéraments hypochlorhydriques gagneront à boire un verre de jus de raisins, une demi-heure avant les repas), Le raisin mûr à point est gorgé d'eau vitale. Il présente alors toute son aptitude à respecter la chimie cellulaire, tout son potentiel thérapeutique pour renouveler la cellule par un processus d'hydratation, d'épuration et de rajeunissement.
- il potentialise les traitements anticancéreux, ce qui en fait un outil complémentaire très précieux pour les cancéreux mais également pour les malades atteints de tumeurs, de kystes, de polypes, de fibromes, de mastoses...

Aujourd'hui, cette monodiète est considérée par les naturopathes comme une cure de revitalisation et de détoxification de l'organisme, particulièrement digeste. Idéale pour les bien portants, adultes et adolescents, elle est aussi indiquée pour les personnes anémiées et, selon le naturopathe Daniel Kieffer (3), « les individus de constitution neuro-arthritique ou sanguino-pléthorique. Elle corrigera aussi bien le terrain du rhumatisant que celui de l'obèse, de l'hépatique que de l'hypertendu, du constipé que du goutteux ou de l'hypercholestérolémique... Elle sera utile en cas de constipation chronique, de lithiase et de dysepsie. » Tous les émonctoires sont sollicités : « Le teint s'éclaircit rapidement et la peau s'assainit ; le drainage rénal et hépatique est profond mais non agressif; les intestins soulagés de toute fermento-putrescence et doucement

balayés par les fibres se régénèrent, les selles sont saines et non odorantes dès le troisième jour. »

La seule contre-indication formelle, compte tenu de la forte teneur en sucre du raisin, est le diabète et, bien sûr, la grossesse. Le principe de la cure est le suivant : comme dans toute monodiète, le corps n'absorbant qu'un seul produit, a peu d'éléments à digérer et à évacuer. Il peut donc consacrer son énergie à éliminer des toxines accumulées depuis des années dans nos tissus de réserves, essentiellement dans nos graisses. Ces toxines vont repasser dans le sang lors de la fonte de nos tissus graisseux provoquant, au passage, quelques désagréments : bouton d'acné, maux de tête, bourdonnement d'oreilles, nez bouché, yeux qui pleurent. Ces symptômes qui révèlent le processus de détoxification disparaîtront vite. Une certaine frilosité est aussi à signaler.

Très chargé en sucre (16 à 18 % contre 13 % pour la pomme ou la poire, 7 % pour la fraise), le raisin contient peu de protéines et de matières grasses. Ses teneurs en minéraux et en vitamines se situent dans la moyenne de celles des autres fruits. La clef de son action réside sans doute dans ses autres constituants – acides organiques (malique, tartrique, citrique, pyruvique), tanins, anthocyane, flavones...(4) – dont les actions sur l'organisme restent encore aujourd'hui inexplicables pour les nutritionnistes, médecins et chercheurs. ...

A tout bientôt, j'espère.....