

## Découvrez la cure de raisin !

La fin de l'été et l'automne est **LA** période idéale pour faire une petite cure de détoxination qui fait le plus grand bien.

C'est la saison du raisin, alors quoi de mieux que d'envisager une cure avec ce fruit succulent ? De quoi dynamiser son potentiel énergétique après l'été et se donner les moyens d'accueillir l'hiver en pleine forme...

Pour beaucoup la cure de raisin est une profonde cure de jouvence. Du raisin, du raisin et encore... du raisin... Cette monodiète a le mérite d'être plus aisée à aborder qu'un jeûne tout en permettant de **renforcer efficacement son état de santé**.

**Le principe est simple** : pendant une journée, une semaine -ou plus- **on ne consomme que du raisin**, tout en veillant à bien s'hydrater avec de l'eau ou des tisanes non sucrées.

Cette cure fait partie des « **monodiètes** », c'est-à-dire que l'on ne s'alimente que d'un seul aliment (en général un fruit).

Sa mise en application apporte une purification de l'organisme via l'élimination des toxines (dues aux pollutions environnementales, additifs alimentaires, pesticides, etc...) par les émonctoires, ces fabuleuses portes de sortie des déchets par l'organisme (reins, peau, poumons, intestins). En mettant au repos le système digestif, on utilise seulement 30% de l'énergie digestive, **ce qui permet à l'organisme de se concentrer sur l'élimination**.

La cure de raisin vous permet de faire en même temps une cure de détoxination, de drainage et de revitalisation.

Cette cure n'allège pas seulement le corps mais aussi l'esprit. Certaines personnes se sentent plus harmonisées avec leurs émotions et plus clairvoyantes sur les bonnes décisions à prendre. Toutes disent ressentir une fierté lorsqu'elles parviennent à réaliser cette cure pendant au minimum trois jours (les trois premiers jours peuvent être justement les plus difficiles). Celle-ci s'adresse quasiment à tous (quelques précautions s'imposent, par exemple avec le diabète de type 2. Cette diète est aussi déconseillée aux femmes allaitantes ou enceintes).



## 1/ La préparation de votre cure de raisin.

Avant de commencer, il est capital de vous préparer. Plusieurs jours avant, allégez vos repas en évitant les plats trop riches, les céréales à gluten, les fritures, le café et les boissons alcoolisées...

Privilégiez les repas à base de végétaux accompagnés éventuellement de céréales sans gluten. ([voir cet article pour avoir des idées de recettes](#))

## 2/ Combien de temps faire cette cure ?

Si vous souhaitez vous initier en douceur, **vous pouvez la réaliser sur trois jours.**

Même sur cette brève période, vous en ressentirez les effets positifs. Vous pouvez également faire une journée par semaine pendant un à deux mois si faire plusieurs jours consécutifs ne vous est pas facile.

La durée de la cure dépend de chacun... Entre 3 jours et 3 semaines ! Selon votre envie, votre motivation et vos possibilités.

On peut très bien continuer à travailler pendant la cure, mais il est cependant souhaitable de s'adonner à des activités de loisirs, de détente et de créativité qui vous permettront de profiter pleinement de ses effets positifs. Pratiquez un sport doux chaque jour : natation, yoga, vélo, marche...

## 3/ Quelle quantité de raisin faut-il consommer ?



**Mangez-en trois à six fois par jours en gardant toujours à l'esprit de bien mastiquer chaque grain, et de manger à votre faim.**

Le meilleur conseil est de suivre votre feeling intérieur. C'est vous qui gérez vos repas en suivant le rythme de votre corps. Vous allez constater qu'en simplifiant l'alimentation à un aliment par jour, le système digestif se met au repos et l'énergie économisée est mise à profit par l'organisme pour se détoxiner. Dans tous les cas, **chaque personne doit suivre son instinct et être attentive aux réactions de son corps.**

**Petites astuces pour les plus motivés :** il est recommandé de faire un lavement intestinal ou une purge avant/après la cure afin de favoriser l'élimination des toxines libérées. Un lavement se pratique chez soi avec une poche à lavements achetée en pharmacie, (se renseigner auprès de celle-ci pour le mode d'emploi). Une purge se réalise avec un sachet de 20 g de sulfate de magnésium que l'on diluera dans de l'eau tiède et boira à petites gorgées.

Pendant la cure, le nettoyage des intestins se fait de lui-même. Le but de cette cure n'est pas d'avoir un colon tout propre, mais de favoriser l'élimination des toxines stockées dans les cellules.