

## **Cure de raisin de Johana BRANDT**

**La cure de raisin désintoxique l'organisme et peut résoudre le problème du cancer comme en témoigne Johana Brandt AU CENTRE JUS COGENS, certains patients sont encouragés à commencer le programme via 1 à 4 kg de raisin par jour. Le Roussillon en offre de très bons et pendant la saison d'automne, l'équipe Jus Cogens vadrouille les routes pyrénéennes pour en trouver du bio et du bon, et l'on peut même vendanger dans la région.**

**Fruit de la vigne : Vitis vinifera  
Famille : Ampélidacées**

### **COMPOSITION**

**Le raisin frais et cru apporte 81 kcalories pour 100 g de partie comestible et contient :**

- Eau (81 %)
- Glucides (17 %)
- Lipides (0,8 %)
- Protides (1 %)
- Fibres alimentaires (0,5 %)
- Substances minérales et oligo-éléments : Arsenic, calcium, chlore, fer, iode, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, soufre, zinc.
- Vitamines : B1 - B2 - B3 ou PP - B5 - B6 - C - Provitamine A.

**Le raisin est un aliment alcalinisant nutritif, énergétique, reminéralisant, rafraîchissant et tonifiant, qui :**

- stimule le fonctionnement du foie ;
- possède des propriétés laxatives ;
- présente une action diurétique et dépurative ;
- aurait des vertus de rajeunissement cutané.

**La cure de raisin nettoie l'organisme. En 1933, l'Académie de Médecine la recommande en cas de constipation, de certaines diarrhées, de congestions hépatiques, de lithiase biliaire, de goutte, d'affections de la peau et « en général de tous les états pathologiques groupés sous le vocable d'arthritisme ». En 1925, Johanna Brandt(1), grande adepte depuis plusieurs années de diètes et jeûnes, atteinte d'une tumeur cancéreuse à l'estomac, prétend avoir « guéri » de sa maladie à l'issue de six semaines de cure consécutive à un jeûne de sept jours. Un résultat qui pourrait expliquer la présence dans le fruit de resveratrol, un inhibiteur de la prolifération cellulaire (2).**

**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. ...

Comment faire ? Il faut préparer son intestin en diminuant progressivement le bol alimentaire entre trois et quinze jours avant le début de la cure : trois jours pour une cure d'une semaine, quinze pour une durée de trois semaines. Certains vont même jusqu'à préconiser un jeûne complet deux jours auparavant. Selon les mouvances « naturo », les règles sont différentes. En fait, il suffit de diminuer progressivement les graisses et les féculents et ne manger que des légumes et fruits, les deux ou trois jours précédant la diète. On adoptera le même régime après. Respecter un processus de « reprise alimentaire » progressive est en effet crucial.

Quel raisin ? Du bon et du bio ! Les raisins verts sont plus doux mais moins vitaminés ; les noirs, plus tanniques, irritent parfois la paroi intestinale. Le mieux est de mélanger les variétés pour stimuler le goût et ne pas se lasser. L'Italia ou l'Alphonse-Lavallée sont à déconseiller car leur peau épaisse est difficile à mastiquer. Dans tous les cas, il faut bien rincer le raisin juste avant la consommation.

A quelle fréquence grappiller ? La majorité des naturopathes préconisent aujourd'hui six à sept fois par jour en prenant soin de mastiquer la peau et de croquer les pépins. C'est là où résident les fameux nutriments : potassium, calcium, magnésium, fer, soude, manganèse, silice, flavonoïdes. Quelle quantité ? Un kilo et demi à deux kilo par jour. Combien de temps ? Entre trois jours et trois semaines. Tout dépend de la motivation de la personne et de son

**expérience en matière de diète ou de jeûne. Certains recommandent un lavement quotidien afin de faciliter l'élimination des toxines libérées et de soulager les maux de tête ; d'autres un lavement le premier jour. Là encore, à chacun de faire comme il le sent. « Il ne s'agit pas de se priver ou de se contraindre. Les notions de choix et de plaisir sont très importantes.**

**Les vertus du raisin étaient mentionnées dès l'antiquité notamment par Dioscoride, Pline et Galien. Mais il fallut attendre le 18ème siècle pour qu'un médecin la recommande spécifiquement.**

**La cure de raisin connut une vogue extraordinaire entre 1840 et 1935, avec une bonne vingtaine de livres ou brochures publiés. Entre les deux guerres une Fédération des stations uvales regroupant 13 villes de France fût créée : Avignon, Béziers, Colmar, Fontainebleau, Lamalou-les-Bains, le Thor, Moissac, Montpellier, Nîmes, Prayssac, Port-Sainte-Marie, Tarascon et Tours.**

**La cure de raisin eût même la bénédiction de l'Académie de Médecine (bulletin du 14/3/1933 du Professeur Marcel Labbé : « L'an dernier, un effort a été fait pour organiser en diverses provinces des cures uvales. Je ne sais si celles-ci ont été très suivies, mais elles méritent de l'être et l'Académie peut les recommander, car elles représentent une cure très efficace contre diverses maladies : la constipation, certaines diarrhées, les congestions hépatiques, la lithiase biliaire, la goutte, bien des affections de la peau, et en général tous les états pathologiques groupés sous le vocable regrettable mais très répandu d'arthritisme. »**

**Ses effets sont ceux d'une cure de remise en forme. Super forme, tonus extraordinaire, dynamisme, euphorie, bien-être », ces mots reviennent souvent à la bouche de ceux qui ont suivi cette cure.**

**90% des personnes qui avant la cure se plaignaient de fatigue ont constaté une amélioration souvent spectaculaire de leur état; amélioration d'autant plus nette que la cure est plus longue.**

**Revitalisation du corps et de l'esprit : dynamisme, légèreté clarté d'esprit et de teint.**

**Constipation : Amélioration du transit pendant et après la cure, 77% pour les autres troubles digestifs et intestinaux tels coliques, gaz, ballonnements, diarrhées et lourdeurs d'estomac.**

**Insomnies : l'amélioration du sommeil se poursuit bien au delà de la cure**

**Problèmes de peau : la peau fait partie des 4 voies d'élimination avec les selles, les urines et la respiration. Après la cure 80% des personnes acquièrent au bout de quelque temps un teint resplendissant.**

**Fatigue, nervosité et irritabilité : sont les désagréments les plus améliorés par la cure à hauteur de 90% de résultats !**

**Autres petits problèmes : la cure de raisin élimine ou réduit l'intensité des maux comme les bourdonnement d'oreilles, le nez bouché, le mal de tête, les yeux qui pleurent.**

**Des sens aiguisés : l'odorat et le goût, ainsi que parfois la vue et l'ouïe se trouvent améliorés à l'issue de la cure. La saveur des aliments s'en trouve renforcée agréablement.**

**La perte de poids : les personnes ayant un net excès de poids avant la cure perdent en moyenne 3kg par semaine, ensuite cela dépend de la**

**quantité de raisin consommée, de l'exercice physique pratiqué et du métabolisme de chacun.**

**Rares sont les personnes qui consomment plus de 2 kg de raisin par jour, ce qui correspond à environ la moitié des besoins d'un adulte ayant une activité physique faible.**

### **La cure de raisin comme thérapeutique**

**C'est au niveau des organes de la digestion que la cure de raisin donne les résultats les plus spectaculaires.**

**Mais au XIXe siècle, elle était aussi préconisée contre les infections urinaires, les néphrites, les cystites et les coliques.**

**Par ailleurs la cure de raisin permet de faire baisser le taux de cholestérol sanguin.**

**Concernant l'arthritisme et les rhumatismes, plusieurs cures sont nécessaires pour parvenir à un résultat.**

**Drainante du foie cette cure est aussi une bonne prévention des hémorroïdes.**

### **Contre-indications à la monodiète de raisin**

**Seules les personnes atteintes d'un diabète insulino dépendant (diabète maigre) ne peuvent pas suivre cette cure qui est trop riche en sucres rapides pour eux. Pour les cancers avancés, à préférer d'abord d'autres types de cures végétales, moins sucrées.**

### **Pratique de la cure de raisin**

**Le choix du type de raisin est important. Bien sûr il sera choisi de qualité biologique car à se nourrir d'un seul aliment il doit être le plus sain possible. A défaut il sera lavé très soigneusement dans plusieurs eaux.**

**Les variétés recommandées sont le chasselas (blanc) en raison de la finesse de sa peau et de sa teneur en sucre équilibrée, en alternance avec le muscat (blanc ou noir).**

**Par contre les raisins à peau épaisse comme l'italia sont déconseillés tout comme l'Alphonse -Lavallée. On veillera à ce que le raisin soit bien mûr.**

**On avalera la peau et les pépins. On pourra aussi en mâcher quelques uns (surtout du raisin noir) riches en anti-oxydants.**

**Le meilleur rythme est d'un « repas » toutes les deux ou trois heures. La quantité varie de un à deux kilos par jour, parfois trois.**

**Il est recommandé de faire un lavement intestinal chaque jour durant la cure afin de faciliter l'élimination des raisins et des toxines libérées. Il permet de soulager les éventuels maux de tête. On peut aussi commencer la cure par une purge qui videra les intestins.**

**Si vous en avez le courage jeûnez pendant les 2 jours précédents la cure pour en accentuer l'effet, et surtout prenez cette expérience comme une aventure et non une corvée.**

**On peut continuer à travailler pendant la cure, mais il est souhaitable de s'adonner à des activités de loisir de créativité ou de détente, qui permettent de profiter pleinement des effets de la cure.**

**Si vous ne vous sentez pas assez fort pour la suivre seul, faites la**

**dans le cadre d'un groupe comme ceux que nous encadrons.**

### **Pratique de la reprise alimentaire**

**Comme pour un jeûne, il faut soigner la reprise alimentaire sous peine de perdre les effets de la cure et d'avoir éventuellement des ennuis : mal de ventre, accès de fièvre, crise de foie ...**

**Cette reprise doit durer environ la moitié de la durée de la cure.**

**Il faut commencer par introduire du végétal sous forme de fruits et de légumes crus ou cuits. Puis des produits laitiers à digestion facile (yaourt, fromage blanc), de petites quantités de céréales et de poisson à partir du 3e jour. La viande et les autres protéines seront réintroduites en dernier.**

### **Comment agit le raisin**

**En réalité le mode d'action du raisin demeure un peu une énigme. On peut noter son extraordinaire richesse en sucre (de 16 à 18%), supérieur à l'abricot, la poire, la pêche, la pomme ou la fraise. Mais cette cure ne provoque pas d'hyperglycémie, ni anémie au contraire car le taux de ferritine (mesure du niveau des réserves en fer de l'organisme) est plus élevé après la cure.**

**Comme la plupart des fruits le raisin contient très peu de protéines et de matières grasses, mais il est riche en minéraux et en vitamines. Son secret provient peut-être de ses acides organiques, tanins, anthocyanes, flavines et autres. En fait très peu de personnes ont cherché à comprendre pourquoi cette cure donne tant de résultats.**

**(1) La Cure de raisin, par Johanna Brandt, éd. Dunant-Brandt.**

**(2) Marc de raisin en vente chez Parabolic biologicals, 2, rue de l'Écluse, 1320 Beauchevrain, Belgique. Tél. : 00 32 (0) 10 81 83 60. Courriel : parabolic@parabolic.be ; Internet : www.parabolic.be**

**(3) L'homme empoisonné, cures végétales pour libérer son corps et son esprit, éd. Grancher.**

**(4) D'après le Petit Guide de la cure de raisin, éd. Terre Vivante.**

#### **• Sites recommandés :**

**www.aprifel.com/index.php,**

**www.medisite.fr/Raisin.html**

**www.supertoinette.com/fiches\_recettes/fiche\_raisin.htm**

**2008-9 Copyright Jus Cogens Association**