

# JE FAIS LA CURE DE RAISIN!

## ETAPE I: LA PRÉPARATION

Je me met dans les meilleures conditions, 3-4 jours avant j'adapte mon alimentation:

- J'évite les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés.
- J'évite les aliments peu digestes (épices, soufflés, les boissons gazeuses ou alcoolisées).
- Je m'hydrate beaucoup.
- Je me repose.
- Et pour les plus motivés, pourquoi ne pas faire un jeûne hydrique la veille de la cure?

## ETAPE II: LA CURE

La cure consiste à s'alimenter de raisin exclusivement (1 à 3kg par jour, de 3 jours à 15 jours en moyenne).

- Je choisis un raisin bio mûr.
- J'alterne les variétés pour bénéficier des qualités de chacune et pour ne pas me lasser.
- Je consomme mon raisin comme un vrai repas, je m'accorde du temps et m'installe au mieux pour manger.
- Je prévois des collations de raisins environ toutes les 3h.
- Je m'hydrate beaucoup (eau, tisane, pur jus de raisin) pour diminuer les effets désagréables d'une DETOX.
- Pour bénéficier de tous les effets, je mâche les pépins.
- Pratique quand je me déplace et pour varier, je peux consommer des raisins secs.



# JE FAIS LA CURE DE RAISIN!

## ETAPE III: LES EFFETS

Ce qu'il faut savoir:

- Pendant les 3 premiers jours je peux souffrir de migraines, de troubles digestifs, de fatigue, de faim.
  - Après le 3ème jour, je commence à me sentir revigoré(e), mon estomac est au repos et j'ai moins faim.
- Si les effets désagréables de début de cure persistent, il est recommandé d'arrêter celle-ci.

## IV. QUELQUES ALTERNATIVES

Une cure de raisin classique peut être très contraignante, et n'est pas adaptée à tous (par ailleurs, si vous souffrez de certains troubles, demandez conseil à votre médecin avant d'entamer tout type de cure).

- Si vous souhaitez pratiquer la cure de raisin, mais qu'une mono-diète prolongée ne vous convient pas, d'autres possibilités s'offrent à vous:
- I- En association d'une alimentation équilibrée, vous pouvez ne faire la cure qu'une journée par semaine pendant plusieurs semaines.
  - II- Vous pouvez également, pendant la durée d'une cure de raisin classique, faire le choix de substituer un de vos repas par du raisin tout simplement.

## ETAPE V: LA REPRISE ALIMENTAIRE

Selon le même processus que la préparation à la cure, pendant quelques jours privilégier une alimentation légère et digeste. Réintégrer les aliments doucement et en petites quantités.

**RAPPEL: UNE CURE DE RAISIN CLASSIQUE DOIT ETRE FAITE SUR UNE DUREE COURTE (PAS PLUS DE 3 SEMAINES) AFIN D'EVITER TOUTES CARENCES A LONG TERME**

# PRODUIT DE SAISON

J'ai testé la cure de raisin pour vous!



pronatura  
Cultivateur de filières 100% bio

## REPARTIR DU BON PIED...

L'été est la saison de l'insouciance, l'occasion de profiter des bons moments avec ses proches. C'est aussi la période où l'on casse un peu le rythme des repas, où l'on change nos habitudes alimentaires. Le temps des vacances, avec ses journées plus longues, son climat plus clément, est également le rendez-vous des apéros, et autres barbecues.

Toutes ces variations mettent notre organisme à l'épreuve, et encore plus pour ceux qui se seront évadés vers d'autres contrées pour les grandes vacances et qui auront sûrement quelques décalages horaires et alimentaires à rattraper.

Le retour du raisin est l'occasion d'entamer la rentrée du bon pied!

## LA CURE DE SAISON: Kesako?

Qu'est ce qu'une cure de saison?

Une façon douce et simple de relancer, détoxiner votre organisme.

En quoi cela consiste?

faire une mono-diète avec le produit approprié.

Pour bénéficier de tous les avantages nutritionnels d'un produit, il faut qu'il soit de saison car cultivé dans des conditions optimales.

L'intérêt d'une cure de saison étant son effet DETOX, assainissant, il faut donc sélectionner un produit BIO afin d'éviter la présence de tout intrant chimique néfaste pour l'organisme.




## HISTOIRE DE LA CURE DE RAISIN

Dioscoride, Pline l'ancien, et Galien vantaient déjà les bienfaits de cette mono-diète. Elle connut son plein essor dès la moitié du 19ème siècle. Plusieurs ouvrages lui furent alors dédiés et une fédération uvale fût créée, regroupant 13 villes de France: Avignon, Béziers, Colmar, Fontainebleau, Lamalou-les-Bains, le Thor, Moissac, Montpellier, Nîmes, Prayssac, Port-Sainte-Marie, Tarascon & Tours.

On entreprenait alors cette cure afin de lutter contre certains maux du quotidien (douleurs articulaires, problèmes intestinaux, surpoids) mais également pour mettre au repos son organisme tout en le revitalisant.

## LA BONNE FORMULE

Pour effectuer simplement votre cure de raisin vous trouverez chez  différentes variétés de raisin BIO, de saison, livrées tous les jours!



## LE RAISIN

C'est le produit de saison par excellence, blanc ou rouge il est gorgé de trésors nutritionnels! Composé à 80% d'eau, riche en sucre et en fibres, le raisin est un fruit énergétique (environ 60kcal/100g). Plus que sa valeur nutritive, c'est sa composition nutritionnelle qui suscite l'intérêt. Source importante de composés phénoliques, de flavonoïdes, de resveratrol et de tanins, il est considéré comme un anti-oxydant surpuissant. De par sa composition encore plus élevée en flavonoïdes et tanins, le raisin rouge a un pouvoir anti-oxydant plus important que le blanc.

C'est un fruit riche en minéraux, vitamines et oligo-éléments, présents dans un équilibre parfaitement assimilable par l'organisme. Il est considéré comme un aliment légèrement alcalinisant et participe favorablement au maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme. C'est également l'allié de notre transit, grâce à sa teneur en fibres, associée à la présence de levures dans la pruine présente sur sa peau, il apporte nombre de bienfaits à notre intestin.

