



Le petit guide de la cure de **raisin**

SOMMAIRE

Introduction	7
--------------------	---

HISTORIQUE ET L'ENQUÊTE DE TERRE VIVANTE

Johanna Brandt et la « découverte » de la cure de raisin	9
Le témoignage de Basil Shackleton	11
L'étonnante vogue de la cure de raisin au XIX ^e siècle	18
Dans toute l'Europe... sauf en France	19
De lointaines origines	20
Des cures peu orthodoxes	22
L'enquête de Terre vivante	25
Une équipe de médecins, un questionnaire, des analyses	26
Des motivations inattendues	27
De tous âges et de toutes origines	27

LES OBJECTIFS DE LA CURE

Une cure de remise en forme	29
Le corps revitalisé	29
Un remède à nos petits maux quotidiens	30
Une cure d'amaigrissement dépourvue de risques	33
Reprendre ou ne pas reprendre les kilos perdus	35
Une remise en question de notre mode de vie	36
Un temps de réflexion	36
L'adieu aux mauvaises habitudes	37
La cure de raisin comme thérapeutique	38
Maladies du tube digestif	39
Maladies des voies urinaires	40

Maladies cardio-vasculaires	40
Cancer	41
Arthritisme et rhumatisme	42
Autres pathologies	43
Comment agit le raisin ?	44
Les limites de la cure de raisin	47
La cure de raisin a-t-elle des contre-indications et peut-elle être dangereuse ?	50

LA CURE EN PRATIQUE

La cure de raisin en pratique	51
La préparation	51
La cure proprement dite	53
Quelques désagréments et comment y remédier	55
La reprise alimentaire : une période cruciale	56
Questions controversées	60
Cure totale ou partielle ?	60
Raisin ou jus de raisin ?	61
Avec ou sans les peaux et les pépins ?	62
Cure de raisin ou jeûne ?	63

TÉMOIGNAGES DANS LE TEMPS

Témoignages de guérison cités par Johanna Brandt	65
Témoignages de médecins du XIX ^e et du début du XX ^e siècle	69
Quelques lecteurs des « Quatre Saisons du jardinage » racontent leur cure	76
En guise de conclusion	93
Bibliographie	94