

# Le petit guide de la cure de raisin

**M**anger du raisin, rien que du raisin, pendant une, deux, trois semaines ou davantage. Ou encore, faire trois repas de raisin par jour, plus un repas végétarien frugal. Ces régimes défient *a priori*, toutes les règles de la diététique. Et pourtant, la plupart de ceux qui en font l'expérience sont stupéfaits des changements : la forme revient, les kilos superflus s'évanouissent, des maladies chroniques guérissent.

La cure de raisin est connue depuis au moins deux siècles comme une des thérapies naturelles les plus efficaces. On l'a redécouverte, après une longue éclipse, grâce notamment à une enquête effectuée par Terre vivante. À la lumière des cinq cents témoignages recueillis, la cure de raisin apparaît comme un moyen unique pour régénérer nos organismes. Dernier avantage, et non des moindres : c'est une cure agréable et facile à faire sans interrompre ses activités professionnelles.

*Ce livre a été réalisé suite aux résultats d'une enquête effectuée par Terre vivante, sous la direction de Claude Aubert, en collaboration avec un groupe de médecins.*



9 782914 717540

ISBN : 978-2-914717-54-0

Prix : 6,50 €