L'ALIMENTATION

régénératrice du Docteur RAU

Livret d'accompagnement

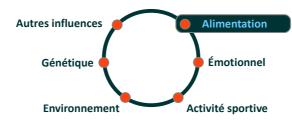
(écrit par les éditions Imagine Un Colibri)

Témoignages Astuces

Fiche de suivi AVANT/APRES Les qualités de la méthode

Liste des maladies combattues

Version 2.2



La nourriture, premier médicament de ma santé

Témoignages



Sinusites chroniques

« Habituée des sinusites à répétition, je n'en ai plus depuis des mois. Je n'avais jamais fait le lien avec mon alimentation! »

Laurence



Arthrite aux mains

« Mon médecin m'avait dit qu'il faudrait maintenant m'habituer à l'arthrite de mes mains, un cadeau de la vieillesse à 62 ans...

Aujourd'hui je n'en ai plus! Ce n'est pas un miracle, seulement un changement d'alimentation... »

Marie



Se réguler après des excès Sinusite / douleurs articulaires / vitalité

« Au retour des vacances, je sais quoi manger pour retrouver la forme après les excès... De même après une période émotionnelle qui dérégule mon alimentation quotidienne. L'alimentation du Docteur RAU est régulatrice et réparatrice pour moi depuis maintenant quelques années : plus aucune sinusite ! Et nettement moins de douleurs articulaires, je revis :-) »

Pierre



Essoufflement / manque de tonicité Mal aux jambes / articulations de la main

« A ma grande tristesse, à 46 ans, je me voyais devenir un petit vieux... Je montais doucement les escaliers... La période de confinement, les pizzas en série... je ne me reconnaissais plus physiquement, je m'essoufflais rapidement. J'avais de plus en plus mal en bas des jambes, mais la goutte d'eau de trop qui m'a fait réagir, c'est de ressentir une douleur insistante dans l'un de mes doigts, ça m'a fait peur ! Du coup, je me suis mis à l'alimentation du Docteur RAU dont un copain m'avait fait l'éloge plusieurs fois. De façon surprenante, j'ai rapidement vu mes douleurs s'estomper durant la 1re semaine de la cure, ça n'a fait que renforcer mon envie de continuer... Au bout des 3 semaines, je n'avais plus aucune douleur. J'ai retrouvé mon âge! Je n'ai plus aucun problème à monter les marches, ouffff. J'ai l'impression d'avoir eu de la chance sur ce coup-là! Donc je ne peux que recommander à mon tour... Je remange des pizzas mais, comme le dit le Docteur Rau, « occasionnellement » tout en veillant à maintenir les repères clefs du quotidien qu'il donne pour maintenir ma tonicité retrouvée. »

Alain



Perte d'énergie / grippe / sinusite

« Un troisième bras m'est poussé dans le dos ! Je déconne ! Par contre, je me retrouve dans le témoignage de Alain : je m'adaptais à mes problèmes... et dans mon cas je croyais juste que je devenais fainéant... En réalité, je n'avais plus d'énergie à cause de mon alimentation pourtant riche en énergie (trop et de mauvaise qualité... dingue...) Il a fallu que je tombe malade comme un chien (grippe, sinusite, ...) lors d'un hiver pour que j'ai le déclic de m'occuper de mon alimentation. Je n'ai pas été déçu ! Pas besoin de me mettre au sport, seulement l'alimentation. Les bénéfices de mes efforts ont été étonnamment rapides, dès le début de la 2e semaine de la cure de 3 semaines. J'ai retrouvé une vraie énergie, je revis avec le même entrain que j'avais il y 10 ans. Ca va peut-être faire slogan mais... l'essayer, c'est l'adopter ! Vous pouvez partager mon témoignage. »

Cédric



Artères douloureuses / mal en bas du dos Cheville fragile / diarrhées fréquentes

« Je n'avais que 25 ans et je m'adaptais à mes douleurs en trouvant des explications « logiques ». Mal au dos ? C'était sûrement héréditaire... Mal aux artères ? Idem, plusieurs de mes oncles se sont fait opérer d'une ou l'autre artère. Ma cheville droite était fragile ? Ce devait être simplement mon ancienne blessure du lycée qui n'arrivait pas à guérir correctement. J'avais une sorte d'acquiescement à la fatalité, tel que ma famille le vit depuis toujours... Une diarrhée ? C'était sûrement encore un autre aliment qui n'était plus bon pour moi... oui mais je finissais par ne plus rien manger!! et mon état de santé s'aggravait : plus je mangeais et plus j'étais en hypoglycémie... En fait, mon corps, lui, ne mangeait plus, il n'assimilait plus ce que je lui donnais à manger. Je comprends mieux pourquoi la méthode du Docteur RAU cible avant tout l'intestin! Or il ne le fait qu'en changeant mon alimentation! Je n'ai pris aucun médicament... en quelques jours j'ai ressenti des bienfaits, puis en quelques semaines j'avais retrouvé mon énergie. Puis le mal de dos à disparu comme par miracle, je n'ai plus mal à la cheville, ni aux poignées lorsque je serre trop fort mon gant de toilette... et je n'ai plus mal à l'artère sous la jambe. Quant aux aliments qui me donnaient des diarrhées, ils ne m'en donnent plus !! Je remange des pommes sans aucun soucis, des œufs sans avoir des gaz nauséabonds... Merci d'avoir traduit ce livre! »

Richard



Surpoids / lourdeurs intestinales / énergie / vitalité / sommeil Pression artérielle / cholestérol / dérèglement de la thyroïde

« L'alimentation proposée par le docteur RAU a une influence si immédiate et radicale sur mon bien-être et sur ma santé que cela m'a surprise et a même surpris mon médecin.

Au bout de trois ou quatre jours seulement, j'ai constaté un changement dans mon intestin. Je me sentais nettement plus légère et plus claire.

Puis au bout de dix jours, mon énergie, qui jusque-là était plutôt faiblarde, est remontée en flèche. Et mieux encore, il n'y avait pas d'interruptions. Je me sentais rajeunie et mes amis ont commencé à me complimenter sur ma bonne mine.

Maintenant, que j'ai dormi sept heures ou seulement quatre ou cinq, je me réveille de bonne humeur et pleine d'énergie. J'ai aussi perdu six kilos au cours des deux premiers mois, ce qui est beaucoup pour une femme de ma taille, et ce, en mangeant plus que je ne croyais pouvoir le faire.

Et, cerise sur le gâteau : j'ai réussi à me maintenir à ce niveau pondéral!

Mon énergie et mon endurance ont augmenté et, comme l'avait prédit le Dr Rau, mes allergies saisonnières ont également disparu.

Ma pression artérielle a diminué de 15 à 20 points. Bien que mon niveau de cholestérol soit encore supérieur au taux recommandé, sans médicaments, mon bon cholestérol augmente constamment alors que le mauvais continue de baisser. Le rapport entre les deux est donc excellent et il s'améliore à chaque fois que je fais des analyses. Selon les critères de la médecine biologique, mon sang s'est énormément assaini au cours de cette période.

Mais ce qui m'a le plus impressionnée, c'est le meilleur état de ma thyroïde. J'ai souffert de symptômes pendant des années, mais comme on avait simplement diagnostiqué une légère hypothyroïdie et aucun dysfonctionnement réellement pathologique, je ne prenais aucun médicament. C'est seulement quand j'ai développé un goitre disgracieux que mes troubles ont été reconnus et que j'ai été traitée avec des hormones thyroïdiennes (Synthroid, Levothyrox).

Pleine d'espoir, je demandai à mon endocrinologue : « Est-ce-que le goitre va disparaître maintenant que je prends des médicaments ? » tout en observant avec méfiance le renflement de mon cou. « Non », répondit-elle, « mais il va cesser de grossir ». Il n'a effectivement plus grossi, mais il n'a pas non plus diminué ... en tout cas pendant sept ans.

Après huit mois passés avec l'alimentation du docteur Rau, je me suis regardée un jour dans le miroir et j'aurais pu jurer que mon cou s'était aminci. Je pensais que je me faisais des idées, mais quelques jours plus tard, c'était flagrant, et au bout d'un mois et demi, le goitre avait simplement fondu. Encore mieux, ma fonction thyroïdienne mesurée par des tests hormonaux standardisés s'était améliorée de 25%, ce qui, pendant une phase de la vie au cours de laquelle les processus métaboliques sont normalement ralentis, est extrêmement inhabituel.

Et l'alimentation ? Maintenant lorsque j'invite des amis à dîner, leur premier souhait est une salade de crudités selon la recette du Dr Rau. S'ils me font cette demande, c'est parce que ces salades sont appétissantes et savoureuses et qu'elles procurent un grand bien-être. »

Susan



Arthrite mains / eczéma visage / douleurs continues épaule Sommeil / addiction au sucre

« J'ai tout de suite été passionné par le message de ce livre et sa portée hautement pédagogique tant il permet à la fois de prendre conscience des mécanismes à l'oeuvre dans notre corps et de passer précisément à l'action grâce aux exemples détaillés ne laissant pas de doute sur le "comment faire" et grâce à plus de 100 recettes savoureuses. C'est aussi une méthode alimentaire souple, adaptable à chacun.

Extraordinaire : *faire du bien à son corps tout en ayant plaisir à manger...* alors forcément j'adhère !!! Du coup, j'ai très vite partagé ce livre à un membre de ma famille, une tante âgée de 60 ans. Les résultats ont été bien au-delà d'un simple changement d'alimentation !

En quelques semaines, cette personne a perdu l'arthrite de ses mains, son eczéma au visage et les douleurs continues dans l'une de ses épaules! Elle a également retrouvé le sommeil. Et à son grand étonnement, elle a perdu son addiction au sucre. »

Richard



Maladie de Lyme : fatigue extrême, douleurs, symptômes neurologiques, aphasie Système immunitaire

« Le Dr. Rau a écrit un excellent livre, facile à comprendre sur la façon dont on peut être en bonne santé et se remettre de la maladie. Son approche sensée, avec des explications simples mais complètes rend la poursuite de son **programme beaucoup plus facile** que les autres que j'ai essayés.

Je ne savais pas, par exemple, que la consommation d'oignons ralentissait le système lymphatique ! Les informations sur les aliments que j'avais l'habitude de consommer et qui affectaient ma santé m'ont permis de mieux adapter ma façon de manger. Je souffrais de la maladie de Lyme depuis quelques années et je me sentais horriblement mal : fatigue extrême, douleurs, symptômes neurologiques, aphasie, etc.

Le suivi du programme du Dr. Rau pendant quelques semaines seulement a fait une énorme différence sur mon bien-être. Je ressens de l'énergie, ce qui ne m'était pas arrivé depuis très longtemps et je me sens tout simplement MIEUX. Maintenant que je sais qu'un pourcentage élevé du système immunitaire se trouve dans l'intestin, une alimentation ciblée sur sa guérison est totalement justifiée. Quelle différence!

Je n'aurais jamais envisagé de manger des flocons d'avoine avec des pommes crues et une cuillère d'huile de lin ... et d'apprécier, c'est un mélange très savoureux qui vous donne une merveilleuse énergie qui dure toute la matinée. Les recettes que j'ai testées sont très très bonnes, mais le point le plus positif c'est le résultat ... se sentir bien après des années de maladie. »

Teresa



Eczéma de longue durée (depuis l'enfance)
Asthme de longue durée
Maux de ventre / digestion / rhumes / grippes / gastros
Douleurs articulaires / faiblesse musculaire anormale
Douleurs abdominales
Dépression / fatigue chronique / dépendance au sucre
Résistance au froid

« J'étais déjà relativement sensible à la qualité de mon alimentation et j'avais progressivement adopté un régime flexitarien sur les 4 dernières années. Mais après le changement de mes habitudes alimentaires, j'étais inquiet de savoir si mon alimentation n'était pas carencée, car je souffrais de **douleurs articulaires**, de **fatigues chroniques** et de **dépression**.

J'ai essayé la cure de détoxification de 21 jours. A la base, j'étais très sceptique. Ayant l'esprit cartésien, je n'ai jamais cru à toutes les prophéties de régime miracle qui guérisse spontanément quiconque le pratique. Mais profitant de l'occasion qu'une collègue essayait le régime, je me suis saisie de cet élan pour le faire également.

La première semaine a été difficile pour moi en raison de mes activités physiques trop importantes (plantations et entretiens agricoles), car elle se base sur la réduction des calories - un jeûne est bien plus difficile à faire, les menus proposent toujours une alimentation variée. J'aurai tout à fait pu faire un travail de bureau.

La deuxième semaine propose une alimentation déjà plus variée et complète, ce qui m'a permis de rapidement compenser tout en continuant mes activités physiques! Dès le 10e jour, j'ai commencé à ressentir les effets du régime! Étant sportif, je vais notamment toutes les semaines à la salle de sport: là j'ai remarqué un regain saisissant de mes capacités physiques et surtout la disparition total de mes douleurs abdominales. Je ne pensais pas du tout que ces douleurs pouvaient être causées par l'intoxication de mon corps! Rapidement mes troubles digestifs se sont également atténués et j'ai également ressenti un profond regain d'énergie.

La troisième semaine, j'ai découvert de nombreuses recettes proposées par le livre : légères, agréables et diversifiées. C'est une nouvelle façon de s'alimenter qui s'est ouverte à moi. Grâce à l'apprentissage des besoins de mon organisme, mais également des éléments qui lui sont néfastes, j'ai modifié mes habitudes alimentaires vers un régime plus sain. Peu de viande et de poisson, aucun aliment à base de lait de vache (Brebis et chèvres sont, eux, acceptés), des tisanes et de l'eau en bonne quantité, une consommation variée de légumes bio et de saison.

C'est aussi la conception des repas qui a changée. Fini la lassitude du « qu'est-ce qu'on mange ? » et du répétitif "steak - pâtes". Les nombreuses possibilités de salade de crudités s'offrant à moi avec la panoplie de légumes qui évolue mois après mois, en fonction de mes besoins, sont un vrai plaisir autant par leurs goûts que par leurs couleurs. Puis cette même panoplie se retrouve à être cuisinée à la vapeur en association avec divers féculents et/ou légumineuses. Cela me donne un éventail de possibilités immense pour varier mon alimentation et de quoi ravir mes papilles et mon corps.

Après la cure, le Docteur RAU nous propose une « alimentation quotidienne » qui est <u>moins restrictive et plus adaptée à une vie sociale</u> diversifiée. Depuis, toujours avec de plus en plus d'étonnement, les bénéfices du régime ont continué à se faire ressentir : disparition des douleurs articulaires, regain d'une joie de vivre (fini la dépression), une dépendance au sucre qui s'atténue nettement, le stress et l'anxiété qui disparaissent, l'asthme se fait de plus en plus rare. J'en souffrais depuis tout petit! (j'ai 25 ans actuellement).

Après 3 mois de suivi de l'alimentation quotidienne et malgré <u>des écarts</u> réguliers acceptés par la méthode qui montre <u>une vraie souplesse</u> pratique pour les sorties restaurant avec les copains, les améliorations ont continué de se faire sentir : meilleure résistance au froid (je ne suis plus frileux), meilleur résistance aux virus hivernaux (adieu les rhumes, grippes et gastros), diminution de mes symptômes allergiques et surtout disparition de mon eczéma aux mains ! Cette dernière est une vraie victoire, car de mémoire j'ai toujours eu de l'eczéma sur les mains et c'était une vraie souffrance pour moi.

Pour conclure, je dirais que l'alimentation que propose le Docteur Rau a largement surpassé mes attentes et a considérablement participé à l'amélioration de mon quotidien. Je finis par une phrase que j'ai lu dans un autre témoignage, « *Avant le régime du Docteur Rau, je ne savais pas que j'étais malade* », aujourd'hui je revis!! »

Rémy



Surpoids / faible tonus / sensation de lourdeur physique Mycoses vaginales chroniques

« Cela faisait plusieurs années que j'avais le livre du docteur RAU. Je l'avais lu en diagonal, ça me semblait à première vue un peu compliqué à pratiquer pour moi. Et puis je n'avais pas vraiment de soucis de santé, ni de problème de poids, je me sentais bien dans mon corps et j'étais déjà très à l'écoute de mes ressentis physiques pour me réguler.

Mon cancer du sein a changé la donne, mon corps était atteint. Une fois sortie de cette épreuve, je restais mal à l'aise, notamment avec un surpoids de 5 kg (probablement en raison de la poursuite du traitement au tamoxifène pour éviter une rechute).

Finalement, j'ai entrepris la cure de 3 semaines du docteur RAU, je crois que c'était le bon moment pour moi, c'était le printemps, j'avais l'élan de me reprendre en main, c'était joyeux pour moi. Je l'ai vécu comme une période de ressourcement, tout en conservant mon traitement.

La 1re semaine était un peu délicate car spécifiquement elle est faite pour réduire les quantités d'énergie dans l'alimentation afin d'aider le corps à se nettoyer. Mais j'ai ressenti rapidement des résultats au bout de 4 jours, c'était très étonnant et motivant : j'avais déjà perdu mon excès de poids et mon sentiment de malaise. Je pouvais à nouveau rentrer dans mes pantalons... J'avais retrouvé du tonus. Le reste de cette 1re semaine ne m'a pas posé de problème.

Les deux autres semaines étaient faciles et agréables : même les aliments avaient plus de saveur qu'habituellement, et puis les recettes étaient plus diversifiées et plus nutritives, de quoi se sentir bien en forme et bien dans sa tête.

Sur les 3 semaines, étonnamment, la forte réduction des aliments sucrés s'est bien passée. J'avais pourtant habituellement une forte attirance pour le sucré. L'unique datte du matin dans les céréales avait d'autant plus de saveur !

Je crois pouvoir également mettre au crédit de cette cure, la disparition des **mycoses vaginales** auxquelles j'étais régulièrement sujettes, peutêtre grâce à la cure de sucre qu'elle m'a fait faire puisqu'on peut lire ici et là qu'il semble établi un lien entre sucre et mycose.

Le livre accompagne maintenant notre vie familiale, pour ses recettes de fin d'ouvrage dans lesquelles nous puisons de temps à autres des idées repas que nous apprécions. Et puis je ressens de temps en temps le besoin de relire les explications médicales pour mieux intégrer de nouvelles compréhensions sur ma santé.

Après la cure, j'ai surtout conservé le petit déjeuner de la 2e semaine, qui comprend notamment la tartine de pain d'épeautre (de « petit épeautre » dans mon cas), mais sans le bouillon.

Je pense refaire la cure 1 fois par an, elle est plus facile pour moi qu'un jeun d'une journée ou plus. Je vis mal la privation de nourriture tandis que la cure du docteur RAU permet de ne pas me sentir en insécurité. Et surtout, même si la 1re semaine est moins nutritive que les 2 suivantes, elle me permet de rester un minimum active. Par contre, j'attendrai le bon moment, d'être bien dans ma tête, ça m'a semblé être la clef de la réussite pour moi.»

Corinne



Stagnation de performances sportives Vomissement en fin d'entraînement Paroi intestinale / assimilation

« Le témoignage de Rémy fait écho à ce que j'ai vécu sur le plan sportif (athlétisme en club amateur) : mes **performances stagnaient** de façon incompréhensibles et **je vomissais** à la fin de chaque entraînement comme si j'en demandais trop à mon corps, mais c'était anormal pour mon âge (24 ans) et le type d'entraînement, et j'ai fini... par me blesser. J'ai eu le temps de lire le Docteur RAU... Je vois mieux maintenant le **lien entre assimilation, charge toxique, paroi intestinale, ... et performances physiques.** En fait mon alimentation, que je croyais bonne..., non seulement m'intoxiquait mais en plus elle détériorait ma **paroi intestinale** et de ce fait mes capacités d'**assimilation des nutriments.** Après quelques semaines d'alimentation saine du Docteur RAU et ma blessure guérie, j'ai repris les entraînements qui se sont progressivement nettement mieux passés! J'ai depuis gardé **les repères-clefs pour mon alimentation quotidienne. »**

Olivier



Symptômes persistants depuis l'enfance

« C'est difficile de résumer les qualités de ce livre, tellement elles m'ont paru nombreuses à la 1re comme à la 2e lecture. Et ce, même si les explications sont très claires et font aussi appel à pas mal de métaphores qui permettent aux profanes de se familiariser facilement avec les concepts de cette médecine. Peut-être parce qu'il chamboule pas mal notre vision d'homme occidental moderne et formaté... Ceci n'empêche une grande rigueur scientifique sous-jacente. Après une 1re lecture - que

j'ai faite un peu par hasard et curiosité - je me suis dit :

"c'est génial, je comprends mieux un certain nombre de symptômes que je trimbale depuis l'enfance, il faut que j'essaye ce truc, c'est limpide, etc.". La 2e lecture n'est pas nécessaire, car la cure de détox (1re partie de la méthode du Dr Rau pour bien démarrer, la 2e partie étant simplement "L'alimentation quotidienne du Docteur RAU") est parfaitement détaillée pour chaque repas pendant 3 semaines. Et l'on peut tout aussi bien suivre la cure à sa sauce sans suivre à la lettre les menus du bouquin (par souci de simplicité, ou fonction des aliments dispos par exemple), dans la mesure où on respecte un certain nombre de principes énumérés par le Docteur RAU, faciles à comprendre et à appliquer. Mais c'est vrai que le livre a tellement chamboulé mon approche de la santé, il m'est apparu tellement révolutionnaire (dans le bon sens du terme) que j'ai voulu en assurer une compréhension la plus complète possible par une 2e lecture. Je ne sais pas s'il existe un livre plus pédagogique sur le même sujet quand bien même les livres sur l'alimentation-santé abondent! »

Antoine



Perte d'énergie / de mauvaises sensations dans mon corps

« Je trouve que cet ouvrage permet d'aborder les choses à sa mesure, à son rythme. Dans mon cas j'ai choisi la cure de 7 jours avant de faire la détoxification du foie. J'ai suivi dans les grands principes... Au vue du confort que ça me procure au bout d'une semaine je vais sans l'avoir prévu garder certains de ces principes... Et je cheminerai... Ou pas... A mon rythme... J'invite les personnes à essayer... Et ainsi éviter des commentaires sans fondement. Ce que cette alimentation m'a permis d'éliminer n'a rien d'un charlatanisme... Je l'ai vécu et constaté »

Marielle



Lourdeurs au quotidien

« J'aime beaucoup ce livre. La logique du Dr RAU est implacable, simple et bien expliquée. Merci de l'avoir rendu dispo en français. Cela va aider beaucoup de personnes. J'ai lu et mis en pratique. Je trouve ce livre et les recettes pratiques, efficaces et délicieux! »

André



Comprendre / prendre des repères-clefs concrets

« J'ai trouvé cette approche très accessible, notamment pour des personnes omnivores qui essayent d'assainir leur alimentation mais aussi pour les végétariens.

Elle allie les explications des mécanismes, les retours d'expériences, les conseils pratiques et fiches de recettes, ce qui permet à la fois d'avoir une bonne compréhension théorique (et probablement de démonter quelques croyances...), mais aussi une aide concrète.

Elle donne envie, et ne se base pas sur un régime stricte, ce qui à mon sens est une clef indispensable à tout changement !

C'est un livre précieux que je recommanderais aux personne en recherche de repères pour "manger plus sainement", en recherche de construction d'un équilibre alimentaire.

Il pose aussi la question de savoir quelle place a l'alimentation dans la santé (on peut étendre la question à l'hygiène de vie en général), et par ricochet dans "le retour à la santé", c'est un sujet tellement peu abordé, parce que principalement ignoré du grand public, mais qui me semble être si évident! Et qu'il serait vivement temps d'explorer!!

Je ne suis pas étonnée que ce livre parle aux personnes fréquentant les magasins bios, c'est encourageant que vous ayez des retours positifs ! Bravo! »

Aurélie

Fiche de suivi AVANT/APRES

Avant de commencer la méthode, listez vos petits et gros bobos de santé dans le tableau en leur donnant une note d'inconfort de 1 à 10.

Puis revenez faire le point à court et à long terme.

1re semaine : Il est souvent constaté un véritable regain d'énergie en fin de 1re semaine, après des 1rs jours faiblards : cette 1re semaine est meilleure faite en activité réduite du fait d'une alimentation spécifiquement étudiée pour permettre au corps de démarrer un travail sur lui. Votre alimentation est alors faible en énergie* mais riche en minéraux, vitamines, avec un peu d'huile de bonne qualité et des fibres. C'est une clé essentielle de la méthode bien que ce procédé ne sera plus répété par la suite.

2e semaine : ce regain d'énergie est accompagné dès le 1r jour par le retour d'une quantité d'énergie qui permet de reprendre une activité normale (sauf si vous êtes champion olympique du 100 m). Vous retrouvez vos forces, votre corps a déjà réparé des dysfonctionnements.

3e semaine : idem 2e semaine, votre énergie est toujours bien présente, et vous découvrez de nouvelles recettes savoureuses, soutenant le processus de guérison bien enclenché grâce à la 1re semaine peu calorique.

Après 3 mois: nous vous invitons avec enthousiasme, comme le fait le Dr RAU, a poursuivre au-delà des 3 semaines de cure initiale, avec l'alimentation quotidienne du Dr RAU, afin de bénéficier d'une plus profonde réparation des organes abîmés: intestins, foie, ... ainsi que des micro-vaisseaux sanguins, des artères, ... Il est courant que des personnes voient leurs symptômes les plus forts disparaître au bout de 3 mois (eczéma depuis l'enfance par exemple, voir le témoignage de Rémy) suite à un changement alimentaire qui stoppe les causes de l'agression et donne au corps de quoi se régénérer.

		Niveau d'inconfort				
Exemples de symptômes	Avant	Fin de	Fin de 3e semaine	Après 3 mois		
Douleurs aux genoux						
Mal au dos						
Sinusites fréquentes						
Douleurs d'estomacs						
Langue piquante au réveil						
Surpoids						
Maigreur						

*(astuce: lorsqu'ils sont « vraiment » trop gênés par la sensation de faim ou par un mal de tête, certains font 2 pauses « collation » en matinée, avec 1 carotte ou 1 pomme par ex., au lieu d'1 seule. Idem l'après-midi. Cela les aide à mieux lisser leur glycémie en cas par exemple d'efforts physiques maintenues dans leur quotidien comme venir en vélo au travail...)

	1	1	1	1
Sentiment de lourdeur				
physique				
Baisse d'énergie				
Essoufflement				
Eczéma				
Allergie				
Arthrite				
Engelures				
Cholestérol				
Diabète de type II				
Pression artérielle				
Dérèglement de la thyroïde				
Douleurs articulaires				
Mauvaise halène				
Mauvais sommeil				
Addiction au sucre				
Faiblesse musculaire anormale				
Artère douloureuse				
Bronchite chronique				
Hypertension				
Hémorroïdes				
Flatulences nauséabondes				

Envoyez-nous vos témoignages!

Et aidez ainsi d'autres personnes à passer à l'action.

L'alimentation du Docteur RAU a été éditée :

- en anglais (2007)
- en allemand (2009)
- en français (2016)

Astuces

Voici quelques astuces qui nous ont été rapportées par des personnes pratiquant l'alimentation du Dr RAU.

Alternative à la soupe de base

Objectif: ne pas avoir à préparer la soupe de base

Certaines personnes la remplacent par une préparation commerciale de la marque PIANTO, le « Pianto Classique ». On dilue 1 cuillère à soupe dans 1 bol d'eau tiède, et voilà c'est prêt ! Des effets similaires recherchés : reminéralisation, alcanalisation, ... à base de plantes.

Alternative au pressage des jus de légumes

Objectif: ne pas avoir à investir dans un appareil coûteux

Certaines personnes utilisent simplement les jus lactofermentés bio du commerce - les variantes lactofermentées étant plus douces au goût que celles classiques et possédant d'autres bénéfices pour la santé du fait de la lactofermentation. Le coût du jus par rapport au pressage maison dans un appareil est également moins cher, et c'est nettement moins de préparation et de nettoyage !!

Alternative aux tranches d'épeautre ou au croustillant de seigle

Objectif: une alternative de plus et une particularité nutritive

Il s'agit ici du pain de « petit épeautre », une céréale plus ancienne que « l'épeautre », aux vertus reconnues pour la santé, la digestibilité et une plus grande tolérance à son gluten. Sa saveur est très douce. Excellente qualité énergétique.

Alternative au presse-argrumes

Objectif: se débarrasser du presse-agrume lorsque son nettoyage quotidien devient pesant, et <u>éviter de sur-doser</u> la quantité de citron

Une astuce toute simple : couper le citron à une extrémité à environ 1 cm sous sa pointe. Vous obtenez une rondelle conique d'un côté et le reste du citron de l'autre. Cette rondelle vous fera votre première cuillère de citron en la pressant avec vos doigts au dessus d'une cuillère à soupe... quantité prescrite par le Dr RAU pour une personne par assiette. Le reste du citron est rangé au frigo. Pour l'utiliser, pressez-le d'une main au dessus d'une cuillère à soupe que vous tenez de l'autre main ou que vous avez posée. Des pépins pouvant tomber, le

jus de citron est ensuite versé sur votre plat au travers de votre fourchette qui sert de grille filtrante. Et voilà, pas besoin de nettoyer un presse-agrumes au quotidien!

Alternative au cuiseur-vapeur coûteux et encombrant

Objectif: ne pas devoir investir dans un cuiseur

La « marguerite en inox » est un panier troué repliable à la façon d'une fleur qui replierait ses pétales sur son cœur. Il se pose dans une simple casserole en s'adaptant à son volume grâce à ses pétales mobiles. Il ne reste plus qu'à poser un couvercle sur la casserole pour obtenir un cuiseur-vapeur à bas coût, simple d'usage et efficace. Remarque : avant de poser le panier, versez l'équivalent de 1 à 2 cm d'eau dans la casserole. Le panier étant muni de pied, il restera surélevé au-dessus de ce niveau d'eau qui produira la vapeur une fois portée à ébullition.

Le thermos

Objectif n°1: une tisane toujours prête, n'importe où.

Objectif n°2 : économiser de l'énergie**Objectif n°3 :** astuce pour facilité l'usage du thermos

n°1: au lieu de préparer différentes tisanes tout au long de votre journée, l'usage d'un gros thermos (1,5L) ou de 2 petits (2 x 0,75L) vous permet de préparer en une seule fois la quantité approximative de tisane dont vous aurez besoin sur une journée, tout en la gardant à bonne température et en pouvant la promener avec vous n'importe où, vraiment pratique! Note: le Dr RAU conseille de boire 3 L de liquide par jour (eau, tisane, ...) mais nous ne connaissons personne qui y parvienne...
1,5 L est une pratique courante.

n°2: au lieu de faire bouillir une quantité d'eau pour l'ensemble du volume de votre thermos, ne faites bouillir que la moitié. Versez-là dans votre thermos, puis y plonger le ou les sachets de tisane. Attendre 2 à 10 min, selon les indications du fabricant de votre tisane, puis compléter votre thermos avec de l'eau froide jusqu'à obtenir la température souhaitée.

n°3: si votre thermos n'a pas besoin de bouger de place, sur votre table, à votre bureau, ... vous n'avez pas besoin de revisser son bouchon complètement pour conserver la chaleur de votre tisane, juste le poser correctement à son emplacement avec un ½ tour. C'est plus pratique! (attention au renversement cependant...)

Les qualités de la méthode

Régénératrice du corps

Tonus général | Articulations | Artères | Peau | Digestion Remède efficace à la fatigue, les sinusites, l'acné, l'eczéma, le surpoids, la maigreur, l'arthrite, le diabète de type II, les maladies cardiovasculaires, le cholestérol et bien autres.

Souple

pour les végétariens et les non végétariens Souple avec les écarts, le chocolat, le café, etc!

...autour d'un socle de base végétarien, goûteux, diversifié, sans carence et adaptable au goût de chacun : les 100 recettes sont savoureuses et inspirantes.

Reposant sur l'expérience

Les réussites du Docteur RAU reposent sur plus de **25 ans de pratique en médecine biologique.** Il a été directeur médical de la clinique Paracelsus en SUISSE. Aujourd'hui, il anime son propre organisme de formation pour enseigner ses savoirs et compétences dans le domaine de la médecine biologique dont sa méthode alimentaire fait partie. Ses articles médicaux sont publiés dans le monde entier.

Goûteuse, variée, sans carence

Expliquée clairement

Une méthode souple + 100 recettes savoureuses

Des exemples journaliers détaillées

Sans produit miracle

Accessible à tous, avec des produits du quotidien.



www.imagine-un-colibri.com

Liste des maladies pour lesquelles il y a souvent un bénéfice notable

Tonus général

Articulations

Artères

Digestion

Manger sainement et guérir

Des résultats bien au-delà de ce que l'on attend d'une alimentation goûteuse et souple avec les écarts : des effets concrets en quelques semaines sur de nombreuses maladies : bien manger et se guérir en même temps c'est possible.

> ☑ Omnivore ☑ Végétarien

Sinusite **Arthrite** Cholestérol Diabète de type II **Artériosclérose Arthrose** Ostéoporose **Douleurs dorsales** Troubles de la thyroïde

Obésité Maigreur Hypertension Dépression Troubles du sommeil Troubles de la digestion Maladies cardiovasculaires **Maladies inflammatoires**

Acné Eczéma Engelures Hémorroïdes Brûlures d'estomac Mauvaise haleine Gaz nauséabonds Carences Fatigue chronique Chute de mémoire

Dépendance au sucre

Manuel pratique

Douleurs musculaires persistantes

Des exemples journaliers 100 recettes savoureuses

+ 3 cures pour repartir du bon pied

** Type de dépression lié à la toxicité du corps, à l'hypoglycémie chronique, aux carences, etc. – De même pour l'irritabilité et l'hyperactivité



Les réussites du Docteur RAU reposent sur ses 30 ans de pratique en médecine biologique. Après avoir été directeur médical de la clinique Paracelsus en SUISSE, il œuvre aujourd'hui à la diffusion de ses pratiques et savoirs.

Souple, goûteuse, variée, sans carence

Une alimentation efficace*, bien structurée et expliquée clairement

Retrouvez une sélection de témoignages sur notre site. L'alimentation du Docteur RAU a effectivement guéri des milliers de personnes, aux USA, en FRANCE, en ALLEMAGNE, en SUISSE, ... Elle est basée sur un équilibre alimentaire et une méthode construits à partir d'aliments de tous les jours (et non sur des produits miracles), ce qui la rend accessible à énormément de personnes. Comprenez les mécanismes à l'œuvre dans votre corps et guérissez ou atténuez fortement vos maladies chroniques. Elle évite aussi de faire un jeûne.