

L'ALIMENTATION du Docteur RAU

7 témoignages

Susan Wyle : « J'étais d'abord un peu dubitative. En tant qu'auteure et rédactrice, j'ai déjà écrit beaucoup sur la nutrition saine et j'ai également une alimentation saine dans ma vie de tous les jours. Les régimes ne m'ont jamais intéressée.

Mes études ont été consacrées aux sciences naturelles et j'avais un emploi dans un laboratoire de recherche très réputé. Ma position était fondée sur une approche très rationnelle. Mon opinion sur la médecine alternative était sceptique, voire tout-à-fait cynique. Je n'avais encore jamais essayé aucun type de médecine alternative. J'apprécie tous mes médecins.

En dépit de certains problèmes métaboliques dont souffrent beaucoup de femmes après la ménopause et de la dégradation progressive de l'organisme – qui se produit inévitablement avec l'âge – je me considérais en bonne santé. Je prenais un traitement pour ma thyroïde. J'avais également des problèmes avec mon taux de cholestérol – mon père et ma mère avaient subi des pontages – ah ! J'allais oublier, mon médecin me prescrivait des médicaments contre l'hypertension. Mais je me considérais toujours en bonne santé. J'avais des allergies saisonnières et, pendant quelques années, je m'étais même surnommée la reine des allergies. Mais mes amis avaient eux aussi des allergies. Je pensais que les allergies étaient une caractéristique humaine, du moins parmi les personnes qui peuvent se payer le luxe de séjourner à la campagne.

Mon alimentation était réellement savoureuse et je pensais qu'elle était également saine. Le poids n'a jamais été un gros problème pour moi, mais lorsque je prenais un peu trop d'embonpoint, je me contentais d'arrêter le vin et le pain et je mangeais moins pendant quelques semaines. Pour moi, les personnes qui se disaient allergiques à différents aliments étaient tout simplement des hypocondriaques.

C'est dans cet état d'esprit ignorant que j'ai rencontré pour la première fois le Dr Rau lors d'une conférence sur la médecine biologique. Pour me préparer à ma collaboration avec le Dr Rau, j'ai moi-même d'abord suivi la cure de détoxification.

En réalité, cette cure s'est avérée tout à fait satisfaisante et, encore mieux, elle a eu une influence si immédiate et radicale sur mon bien-être et sur ma santé que cela m'a effrayée et a même surpris mon médecin. Je continue de suivre quotidiennement les indications du Dr Rau et mon état général ne cesse de s'améliorer, à la fois selon les critères de la médecine biologique et selon ceux utilisés par mes médecins.

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. Les borborygmes internes avaient cessé. **Auparavant, mon appareil gastro-intestinal était ballonné ou irrité** et je ne m'en étais pas rendue compte jusqu'à ce que les symptômes aient disparu.

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.

Cette amélioration de mon bien-être ne s'est pas arrêtée là.

Je n'avais jamais eu besoin de plus de sept heures de sommeil, mais quelle que soit ma quantité de sommeil, j'avais toujours eu du mal à sortir de mon lit le matin. J'avais lu qu'il existe deux types de personnes : celles dont le système endocrinien démarre au quart de tour lorsqu'elles se réveillent et celles qui ont besoin d'environ une heure pour être vraiment réveillées. Je faisais certainement partie du second groupe, même s'il me fallait plus d'une heure et demie pour être opérationnelle. Les réveils étaient une torture pour moi.

Mais c'est terminé ! Maintenant, que j'ai dormi sept heures ou seulement quatre ou cinq, **je me réveille de bonne humeur et pleine d'énergie** et je suis même déjà prête pour la journée avant ma première – et dernière – tasse de café. De plus, **j'ai 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 sont énormes 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. Qu'il est satisfaisant de pouvoir diminuer les prises de médicaments.

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.

Le mode alimentaire du Dr Rau n'est pas strictement végétarien, mais les fruits frais, les céréales complètes et, en particulier, les légumes sont très importants, ce qui est nouveau pour moi. J'ai découvert que les légumes biologiques sont succulents, qu'ils soient consommés crus, cuits à la vapeur ou al dente.

J'espère vraiment que vous allez donner sa chance à la méthode du Dr Rau pour améliorer votre santé, pour vous

sentir mieux dans votre peau et pour renforcer votre bien-être quotidien. »

Richard Wallner : « 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 à un programme alimentaire détaillé 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 n'est pas signe de privation... alors forcément j'adhère !!! Du coup, j'ai très vite partagé ce livre à un membre de ma famille. 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 interminables dans l'une de ses épaules ! Elle a également retrouvé le sommeil. Des guérisons comme celles-ci, le Docteur RAU et ses patients en font l'expérience depuis plus de 25 ans. Et devinez... comme c'est une alimentation goûteuse, la cette personne l'a intégré dans son quotidien, avec ses propres adaptations ! »

Teresa M. Luttrell : « 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 l'observance 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. »

Antoine L. : « 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. Pour moi, ce livre est vraiment pédagogique et compréhensible. 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 ou "Swiss detox diet" (1re partie de la méthode du Dr Rau pour bien démarrer, la 2e 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 ! »

Marielle Barré : « Je trouve que cet ouvrage permet d'aborder les choses à sa mesure. Dans mon cas j'ai choisi la cure de 7j 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 »

André de Bouter : « 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 pratique, efficace et délicieux ! »

Aurélie Blanchet (Thérapeute) : « J'ai trouvé cette approche très accessible, notamment pour des personnes omnivores qui essayent d'assainir leur alimentation.

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 des restrictions, ce qui à mon sens est une clef indispensable à tout changement !

C'est un livre précieux que je recommanderais aux personnes en recherche de repères pour "manger plus sagement", 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 ! »