

## Il se sauve grâce à un régime vieux de 2500 ans

À 19 ans, il pèse 47 kg et frôle la mort...



Chers amis,

Il y a quatre ans, lors d'un voyage en Floride, je vais voir une conférence d'un homme incroyable du nom de Jordan Rubin.

Le quarantenaire qui se présente sur scène est grand et costaud, comme sur la photo ci-dessus, à droite. Impossible de se dire qu'il a pesé, pendant quelques mois de sa vie, moins de 50 kg...

Et pourtant à 19 ans, alors qu'il poursuit des études, Rubin tombe subitement malade et doit être hospitalisé en urgence. Ses symptômes sont très inquiétants : il a des diarrhées, une digestion extrêmement douloureuse et des nausées à répétition.

Le diagnostic des médecins est sombre : il souffre de la maladie de Crohn, une inflammation incurable des intestins[1]. Son cas de Crohn est même le plus grave qu'ils n'ont jamais vu. Son système immunitaire est sévèrement affaibli, il a du diabète et de l'anémie, et s'il ne fait rien il va perdre tellement de poids qu'il va mourir.

Son espoir de survie est l'ablation d'une partie de son côlon, une opération lourde qui ne peut que soulager sa digestion que temporairement.

Jordan, qui se déplace à ce moment-là en fauteuil roulant, **refuse en bloc**.

Il place son espoir dans sa foi et se met à la recherche d'une thérapie naturelle qui lui éviterait la chirurgie lourde... ou la mort.

Après de longues recherches, il rencontre en Californie un naturopathe qui lui conseille de « suivre une alimentation biblique ».

Ça paraît fou, évidemment.

À priori seules des sectes conseilleraient cela !

Mais Jordan se raccroche à cet espoir et se met à décortiquer la Bible à la recherche du mode d'alimentation des Hébreux de l'Ancien Testament.

### **L'Égypte ancienne : à la pointe de la technologie... mais dévastée par les maladies**

Il découvre que les Hébreux avaient une santé à toute épreuve[2] alors que leur technologie médicale était rudimentaire.

C'est tout l'inverse des Égyptiens, qui prétendaient avoir une médecine très avancée mais dont il a été montré, depuis, que 72% de leurs remèdes étaient inefficaces[3] !

En fait la santé des Hébreux n'avait rien à voir avec la médecine mais avec l'alimentation.

Leur régime était en effet très proche du régime méditerranéen, considéré aujourd'hui comme le plus efficace contre les maladies cardiovasculaires notamment[4].

### **Le « régime du Créateur » guérit Jordan en moins de 2 ans !**

Jordan Rubin compile tout ce qu'il peut et crée son propre régime, qu'il appelle « le régime du Créateur » (« *The Maker's diet* »).

Ce régime se compose de :

- Produits non transformés, avec l'idée qu'il faut manger les aliments comme ils sont dans la nature
- De fruits et légumes crus plutôt que cuits
- De viande la plus proche possible de la viande de chasse
- De céréales complètes trempées avant consommation
- Des produits laitiers fermentés (Kéfir ou lait caillé)

Il ajoute aussi à son régime un complément alimentaire : les probiotiques.

Après deux ans de ce régime, Jordan retrouve un poids normal. Sa maladie de Crohn, son diabète et son anémie ont entièrement disparu !!

Aujourd'hui, Jordan Rubin a publié plusieurs livres et parcourt le monde pour raconter son histoire.

Et si son exemple vous dit combien il est crucial d'avoir une bonne alimentation...

J'aimerais aussi vous parler de l'influence que votre cadre de vie peut avoir sur votre corps.

Vous savez par exemple que de plus en plus d'études lient le stress professionnel à l'apparition de maladies comme le cancer[5].

Et vous connaissez peut-être quelqu'un qui a fait un « burnout » autour de vous.

Eh bien, de la même manière, supprimer ce stress et enfin vivre comme vous l'entendez peut avoir des effets parfois exceptionnels sur votre corps.

Demain je vous parlerai d'un homme qui a guéri d'un cancer de la prostate (vous m'avez bien lu, guéri) grâce à un... déménagement.

À très vite,

Emmanuel Duquoc