

Breussova preventívna a liečebná kúra

Preventívna kúra

21-dňový pôst (čiastočná kúra na prečistenie organizmu, krvi a na schudnutie)

Protirakovinová kúra

42-dňový pôst (totálna protirakovinová kúra a kúra na schudnutie)

Kúry je možné odporúčať ako:

- prevenciu proti rakovine
- odtučňovacie kúry / prevencia proti obezite, redukcia obezity /
- naštartovanie regeneračného a revitalizačného procesu celého organizmu
- jarnú očistu tela a ducha / Mens sana in corpore sano. /
- kúru pre zlepšenie krvného obrazu

Kontraindikácia : kúry neaplikujte v prípade hypotenzie!

Základom Breussovej kúry, čiastočnej i úplnej, je konzumácia Breussovej zeleninovej šťavy Biotta BREUSS, čajov – šalviového, obličkového, pakostového a čistej vody.

Biotta BREUSS, bio šťava chránená celosvetovým patentom, je zmesou bio štiav červenej repy, mrkvy, reďkovky, zeleru a zemiakov.

Základné pravidlá kúry:

- kúru by sme mali štandardne začať so súhlasom lekára (po preventívnej prehliadke) a len vtedy, ak sme „v kondícii“ a cítime sa na kúru dostatočne silní
- niekoľko dní pred vlastnou kúrou sa odporúča piť pred každým jedlom dúšok štiav kvôli privyknutiu a postupne menej jesť
- 21 resp. 42 dní neprijímať okrem Biotty BREUSS a predpísaných čajov žiadnu inú potravu
 - pre ľahšie vylučovanie možno čas o čas vypiť dúšok šťavy z kyslej kapusty,
 - pri zápche / a keď nepomôže kapustová šťava / možno piť ľahké prehľadné alebo aplikovať čipky
 - stolica môže bez akýchkoľvek problémov absentovať /povzbudením žilného obehu/ aj po niekoľko dní
 - výnimočne možno občas vypiť dúšok čerstvej vylisovanej šťavy z citróna a jablka, ale oddelene a nie so zeleninou
- šťavy pijeme pri pocite hladu po malých dúškoch behom dňa
- dúšky dlho v ústach miesime so slinami / kvôli čo najlepšiemu tráveniu /
- nevypijeme denne viac ako ½ l šťavy / čím menej tým lepšie /
- všetky predpísané čaje pijeme pravidelne
- behom kúry sa nesmie jesť nič iné, nesmieme piť alkoholické nápoje /ani pivo/ a nesmieme fajčiť

- po kúre začíname jesť pomaly a postupne, a to len ľahko stráviteľnú málo solenú potravu. Ešte po dobu 2 – 4 týždňov po kúre môžeme piť zmes zeleninových štiav, môžeme užívať aj Pangamín, vitamíny a pod.
- pri protirakovinovej kúre / podľa druhu nádoru/ môžeme piť ďalšie špeciálne bylinné čaje - podľa knihy/návodu Rudolfa Breussa

Kúra - denný režim:

- ráno vypijeme pomaly ½ šálky studeného ľadvinového čaju, / pijeme po dobu 3 týždňov /
- po 30 a 60 min. vypiť pomaly po dúškoch 1 –3 šálky teplého šalviového čaju
- po 30 až 60 min . vypiť malý dúšok zmesi zeleninových štiav / dobre presliniť /
- po 15 až 30 min. ďalší dúšok šťavy / pri pocite hladu/ , a v priebehu predpoludnia pri pocite hladu a chuti cca 10 až 15 malých dúškov šťavy a medzitým po dúškoch studený šalviový čaj / všetko bez cukru – nesladíme! /
- na obed opäť pol šálky obličkového čaju
- behom popoludnia pri pocite hladu niekoľko malých dúškov zeleninových štiav, piť vždy v spojení s predpísanými čajmi / nie iba šťavy samotné bez čajov /
- čaj z pakostu vypiť studený / cca 1 šálka / po dúškoch behom dňa.

Odporúčania k príprave a používaniu čajov:

- k príprave čaju používame smaltovanú nádobu /s neporušeným smaltom/, obsah cca 1l a pokrievku
- k príprave čaju nepoužívame nerezové alebo hliníkové nádoby
- k príprave čaju zo šalvie nepoužívame pokrievku / éterické oleje majú vyprchať/
- čaj zo šalvie možno piť preventívne denne /i mimo tento diétny program/
- obličkový čaj sa pri 42 dennom pôste pije len po dobu prvých 3 týždňov /potom sa vysadí/
 - obličkový čaj možno piť denne len po dobu 3 týždňov cca 4 x do roka /vysadiť aspoň na 14 dní/
 - pri preventívnej aplikácii obličkového čaju /mimo kúru/ nikdy nejeseť hovädzie alebo bravčové mäso /ani vývar/

Príprava čajov:

- **šalviový:** 1-2 polievkové lyžice do 0,5l vriacej vody, 3 min. variť, odstaviť, pričom do ešte vriaceho čaju pridáme štipku trezalky, mäty a medovky a všetko necháme vylúhovať ešte 10 min., scedíme cez sitko
- **obličkový:** pripravíme bylinnú zmes pre 1 osobu na 3 týždne: 15g prasličky, 10g žihľavy, 8g truskavca, 6g trezalky.
Príprava čaju z tejto zmesi: 1 štipku z tejto zmesi vylúhovať 10 min. v šálke horúcej vody, scediť, vylúhovaný zvyšok zmesi preliať 2 šálkami horúcej vody a 10 min variť, scediť a oba výluhy /varený aj nevarený/ zmiešať - z toho vyjde dávka 3 šálky na 2 dni pitia /studené dúšky/ po 1/2 šálky ráno na lačno, pred obedom, večer pred spaním
- **pakostový:** štipku pakostu lúhovať 10 min. v 1 šálke horúcej vody. Pijeme denne studený, 1 šálka po dúškoch.

Ďalšie indikácie pre kúru: arthritis, arthrosa, carathrosa, osteoporosa, spondylarthrosa – v týchto prípadoch postačí len 21 dňová kúra.