

## La cure Breuss aux jus de légumes crus

Cette cure a été créée par Rudolph Breuss.

Dans son livre L'homme empoisonné, D. Kieffer propose de faire cette cure une journée par semaine et jusqu'à 10 jours de suite à raison d'1 litre à 1 litre ½ par jour.

Breuss, propose une cure de 42 jours en cas de pathologies lourdes dans des proportions moindres : ¼ à 1 litre maximum par jour.

En supplémentation, juste pour revitaliser un organisme fatigué : 1 verre 3 fois par jour avant les repas en guise d'apéritif sans limite de temps.

En cure totale pendant 42 jours voici la quantité à répartir sur la journée :

- 300 g de betterave rouge crue

- 100 g de carottes crues

- 100 g de céleri cru (racine)

- 30 g de radis noir cru

- 1 pomme de terre crue avec sa peau de la taille d'un œuf de poule (facultatif mais indispensable en cas d'insuffisance hépatique).

Cure de détoxination et revitalisation aux jus de légumes : on peut ajouter du fenouil, du navet, du radis rose, du poireau, etc.

Recommandations pour les deux cures : Breuss ou jus de légumes crus

Extraire le jus au moment de le consommer car certains nutriments s'oxydent à l'air.

Ces cocktails drainent foie, vésicule, reins, peau, poumons, intestin et revitalisent par la teneur importante en principes actifs très concentrés grâce à l'absence de fibres et de cellulose et par l'apport énergétique de l'utilisation d'un aliment cru et vivant.

Daniel Kieffer dans son livre sur les cures végétales énumère les nombreuses propriétés des cures végétales : « c'est le remède souverain des colites, gastrites, ulcérations digestives et autres inflammations du tube digestif, les jus de légumes crus sont également anti-inflammatoires et cicatrisants. Pour ces cas particuliers, mélanger uniquement le jus de carotte, de chou et de pomme de terre crue additionnée d'une cuillère à café d'argile verte par verre.

En cas d'intolérance, éviter les légumes trop agressifs : radis noir, oignon et poireau.

Si l'intolérance perdure, réduire les doses et diluer le jus pour que le breuvage soit bien toléré puis augmenter progressivement les doses.

Si la cure provoque des refroidissements et donne des frissons, éviter de la pratiquer par temps froid. En fonction des saisons, on utilisera des légumes différents (sauf pour la cure Breuss où il faut suivre les doses indiquées). »

Déroulement de la cure

En monodiète (pas d'autres apports alimentaires que les jus de légumes) :

« Boire doucement, en mâchant chaque gorgée de ¼ à 1 verre de jus de légumes non glacé, 5 à 8 fois par jour, soit 1 litre à 1 litre ½ par jour. »

En supplémentation : ¼ à 1 verre de jus de légumes crus au réveil et 20 à 30 minutes avant les repas pendant 2 à 3 semaines.

Précisions sur la cure BREUSS :

La cure Breuss est intéressante, parce qu'elle est simple, peu coûteuse, tonique, agréable et efficace. Rudolf Breuss n'a, en fait rien inventé, car il avait retrouvé un manuscrit vieux de 300 ans décrivant la méthode. Il fut attaqué en 1980 par les médecins autrichiens.

Son avocat qui avait été lui-même guéri d'un cancer par la cure de jus, fit intervenir les plus hautes instances en la faveur de Breuss, et celui-ci fut acquitté par le Président autrichien lui-même, Rudolf Kirch-Shlaeger.

Remarque :

*Les jus extraits avec un extracteur sont sans fibres contrairement à ceux extraits avec une centrifugeuse. Sans fibre, il n'y a pas de digestion, les nutriments passent en moins de 20 minutes dans le sang sans perte d'énergie consacrée à la digestion afin de nourrir les cellules en énergie vitale. La cellule et les organes bénéficient d'un plein apport nutritif et entament leur rôle de purification, de régénération et de reconstruction cellulaire.*