

JÜRGEN H. R. THOMAR

Pratique de la

Cure Breuss

*Expériences, conseils
et recommandations*

BREUSS

MANUEL OFFICIEL
D'ACCOMPAGNEMENT DE LA CURE DE JUS,
SELON RUDOLF BREUSS

ÉDITIONS VÉGA

UNE JOURNÉE NORMALE DE CURE

Peu importe que vous prépariez les tisanes ou les jus de légumes tôt le matin ou la veille au soir, cela ne dépend que de vous, car c'est une simple question du temps dont dispose la personne chargée de cette tâche, qui n'est pas obligatoirement le patient lui-même. Personnellement, je pense que le malade est toutefois le mieux placé pour participer, activement, à préparer ses produits favorisant l'autoguérison.

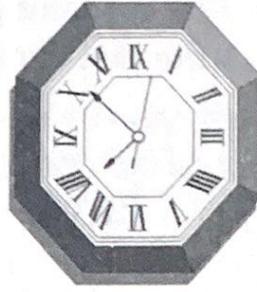
LE MATIN

- Buvez d'abord lentement, lorsque l'estomac est vide, une demi-tasse de tisane pour les reins.
- Pour soutenir l'activité fonctionnelle du cœur, prenez 20 à 40 gouttes d'aubépine en teinture-mère.
- Vient alors le moment de préparer les tisanes qui doivent être bues chaudes un peu plus tard.
- 30 à 60 minutes plus tard buvez 1 à 2 tasses de tisane chaude de sauge mêlée de millepertuis¹, de menthe et de mélisse.

1. Conformément à la législation française, il existe 12 contre-indications à l'utilisation du millepertuis (*Hypericum*) :

1 : La prise de médicaments anti-vitamine K. 2 : Association avec la ciclosporine. 3 : Les antirétroviraux inhibiteurs de la protéase. 4 : Les antirétroviraux inhibiteurs non nucléosidiques de la transcriptase inverse. 5 : Association avec la digoxine. 6 : Avec la théophylline. 7 : Avec la carbamazépine. 8 : Avec la phénytoïne. 9 : Avec les contraceptifs oraux. 10 : Avec les antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine. 11 : Avec les antimigraineux de la famille des triptans. 12 :

- Pensez ensuite à presser les légumes.
- Attendez de nouveau 30 à 60 minutes avant de prendre une *petite* gorgée de jus de légumes, sans l'avaler tout de suite mais en la mélangeant bien avec votre salive !



- Environ 15 à 30 minutes après, prenez de nouveau une petite gorgée de jus de légumes, selon votre sensation de faim.

DANS LA MATINÉE

- Vous avez besoin de boire environ 10 à 15 fois par jour du jus de légumes. Buvez ce jus seulement si vous en avez envie.
- Cependant pensez que c'est votre seule nourriture ! Ainsi buvez au *moins* 1/16^e de litre, soit une demi-tasse à café normale, et au *maximum* 1/4 de litre du jus de légumes dans la matinée.
- Entre-temps buvez constamment de la tisane de sauge¹ qui peut être bue aussi bien froide que chaude, et dont vous pouvez boire la quantité que vous voulez.

Danger d'effet photosensibilisant pendant le traitement. À l'étude : contre-indication avec les médications à base de statines.

1. La sauge est contre-indiquée pendant la grossesse et surtout l'allaitement (arrêt des sécrétions), chez les sujets épileptiques, pour les femmes ayant des règles abondantes. Son usage en aromathérapie privilégie l'usage de la variété *sclarée*, moins riche en thujone (toxique et épileptisante). Cet ensemble ne retire rien à cette plante aux vertus d'exception.

- Mais n'oubliez jamais : toutes les tisanes se boivent sans sucre pendant la cure de jus !

ENTRE LE MATIN TÔT ET LE MIDI

- Vous disposez de 4 à 5 heures pendant lesquelles vous pouvez aller travailler par exemple.

LE MIDI

- Buvez de nouveau une demi-tasse de tisane pour les reins.
- Le « déjeuner » consiste à boire 1 à 2 coupes de bouillon de soupe à l'oignon, à moins de lui préférer en lieu et place un bouillon de cosses de haricots (au cas où le patient ait une maladie de foie ou une affection du pancréas).

DANS L'APRÈS-MIDI

- Buvez assez souvent une petite gorgée de jus de légumes ; buvez jusqu'à un demi-litre de jus par jour.

ENTRE LE MIDI ET LE SOIR

- Une fois encore, vous disposez de 4 à 5 heures pour vaquer à vos occupations.

LE SOIR

- Avant de vous coucher, buvez encore une fois une demi-tasse d'infusion pour les reins (seulement pendant les trois premières semaines de cure).
- Il est conseillé de préparer, dès le soir, l'infusion pour les reins, pour le lendemain, parce qu'elle doit être bue froide au matin.

PENDANT LA JOURNÉE

- Buvez en plus par petites gorgées une tasse de tisane (froide) de géranium herbe à Robert.¹ Prenez l'habitude d'en avaler une gorgée à chacun de vos passages dans la cuisine ou dans la salle à manger.
- Buvez au moins une tasse du mélange spécifique de tisanes dont vous pouvez boire autant que vous voulez (voir chapitre 8).
- Les patients ayant certains types de cancers doivent boire en plus leurs tisanes spécifiques (voir les chapitres 3 et 8).
- Au cours de la journée, faites au cancéreux une compresse de feuilles de chou (cf. annexe 3 – la compresse de feuilles de chou n'est obligatoire qu'en cas de cancer du foie, sinon elle n'est qu'une recommandation). Pour ma part, je n'ai pas appliqué ces compresses.

1. Il s'agit du géranium herbe à Robert (*Geranium Robertianum*). Les variétés ornementales (jardins et balcons) sont très différentes et non utilisables car toxiques.

CHAPITRE 6

UN JUS PARTICULIER

Les jus font partie des éléments importants, au même titre que les tisanes, de la cure Breuss. Ce n'est pas par hasard que Breuss parle de sa « cure de jus ». Ici j'aimerais vous familiariser avec la fabrication de ce jus tout en donnant les quelques informations et conseils nécessaires.

JUS DE LÉGUMES FAIT MAISON

Le mélange de jus quotidien nécessaire à la cure Breuss se compose de :

- 300 g de betterave rouge
- 100 g de carottes
- 100 g de céleri-rave
- 30 g de radis noir
- 1 pomme de terre de la taille d'un œuf.

Cette quantité donne environ 1/2 litre de jus. Pour vivre, vous avez absolument besoin de 1/8^e litre à 1/4 litre de jus

par jour, mais vous pouvez en boire jusqu'à un demi-litre et, à mon avis, vous devriez en boire au moins autant que cela, puisque ce jus représente votre seule alimentation.

Breuss écrit : « On peut boire jusqu'à un demi-litre, mais ce n'est pas une obligation ! » pour, à un autre endroit, tout relativiser en disant de la quantité du jus de légumes à boire : « Moins, c'est mieux ».

J'ai bu le demi-litre en deux étapes : un quart de litre le matin en d'innombrables petites gorgées et le deuxième quart de litre dans l'après-midi en autant de petites gorgées. Cela m'a fait du bien et j'étais toujours dynamique pendant cette cure. Et je le suis toujours...

Si vous ne vous sentez pas correctement nourri pendant la cure ou si vous avez l'impression de vous affaiblir, je vous conseille vivement de boire le demi-litre (ce que j'ai fait) intégralement. Mais à condition que vous supportiez ce surplus de jus et que vous vous sentiez mieux ensuite.

Si, au contraire, vous n'allez pas mieux, vous devrez peut-être arrêter le jus de légumes une journée pour que votre palais et vos sens gustatifs puissent se régénérer un peu. C'est en tout cas mon conseil.

Important : La pomme de terre n'est pas un élément indispensable au jus de légumes. C'est seulement en cas de **cancer du foie** que la pomme de terre est très importante ! Au lieu de boire le jus de pomme de terre, vous pouvez boire une tasse d'infusion de pelures de pommes de terre par jour : froide et gorgée par gorgée. La préparation de cette boisson est expliquée dans l'ouvrage de Breuss.

La préparation des jus de légumes

Il faut bien nettoyer les légumes, mais non pas les éplucher (sauf peut-être une pomme de terre trop vieille en raison de la saison !); ensuite les couper en lamelles pour pouvoir les introduire dans le tube de remplissage de la centrifugeuse. Les presser dans l'appareil puis utiliser un tissu de toile comme passoire pour séparer le quart de litre de jus et la cuillère à soupe de matière solide qui reste encore au fond du récipient; ces particules solides, dit Breuss, permettent au cancer de se nourrir...

Si vous voulez utiliser une passoire à thé au lieu d'un linge de toile, vous pouvez contrôler si elle est bien adaptée à ce besoin spécifique en versant votre jus frais pressé sur cette passoire; une fois le jus passé, versez-le sur votre tissu. Si plus rien ne se trouve maintenant dans le linge de toile, la passoire est bien adaptée. Sinon, malheureusement pas.

Il en va de même pour tous les appareils à presser les jus avec filtres « nano » ou équivalents. Faites toujours le test de la toile !

Pour savoir à quoi sert ce jus, voici les détails :

- La betterave rouge est un traitement contre le cancer en général,¹
- Les carottes apportent au corps le carotène,
- Le céleri-rave apporte le phosphore sans lequel on ne peut pas vivre,

1. La betterave rouge, riche en glucides, vitamines des groupes B et C, contient de la bétaine. Un ensemble qui favorise la détoxification et la reconstitution du sang avec un effet inhibiteur sur les tumeurs que des travaux scientifiques devront étayer.

LES GOUTTES D'AUBÉPINE

Pour soutenir le bon fonctionnement cardiaque¹, vous devriez prendre, selon la taille de la personne, entre 20 à 40 gouttes d'aubépine tôt le matin.

1. L'aubépine (*Crateagus*) possède de nombreuses vertus antispasmodiques.

ANNEXE 2

DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE DE CURE

Le déroulement d'une journée de cure est le même pour tout type de cancers. Pour faire cette cure, la personne doit se lever le matin à 6 h voire même plus tôt ! À une exception près : si cette personne doit partir travailler, évidemment... Si vous êtes obligé de travailler à l'extérieur pendant cette cure, sachez que le meilleur horaire sera compris entre 7 h 10 et 11 h 15 le matin et entre 12 h 30 et 17 h 00 l'après-midi. J'ai d'ailleurs expliqué dans le chapitre 4 comment vous pouvez faire la cure en toute liberté d'action...

Recopiez l'emploi du temps ci-dessous et posez-le à votre place à table, même s'il n'y a rien à manger pour vous temporairement.

L'emploi du temps

(identique tous les jours : mais arrêtez la tisane pour les reins à partir du 22^e jour)

Heure*	Heure*	Action	Remarque
06 h 00 h	Buvez 1/2 tasse de tisane pour les reins.	Buvez lentement la boisson froide.
06 h 00 h	Prenez de l'aubépine pour stimuler le cœur.	Prenez 20 à 40 gouttes selon la taille de la personne.
06 h 30 h	Buvez 1 à 2 tasses de tisane de sauge avec menthe, mélisse et millepertuis.	Buvez la tisane chaude.

07 h 00 h	Prenez une petite gorgée de jus de légumes.	Bien « mâcher » et garder dans la bouche avant de l'avaler
Au cours de la journée		Buvez encore au moins une tasse de sauge et même si vous voulez davantage.	Buvez la tisane chaude ou froide.
		Buvez 1 tasse de géranium herbe à Robert.	Buvez lentement la boisson froide
		Buvez encore au moins une tasse du mélange de tisanes ou même davantage.	Buvez la tisane très chaude, chaude ou froide.
		Buvez 1 tasse de décoction de souci ou plus !	Buvez la tisane très chaude, chaude ou froide.
			<—Inscrivez ici éventuellement votre tisane spécifique !
Dans la matinée	Dans la matinée	Buvez de 10 à 15 gorgées de jus de légumes, au maximum 1/4 de litre. Lire les conseils du chapitre 6.	Buvez seulement si vous en avez envie, garder dans la bouche pour bien l'imprégner de salive !
11 h 30 h	Buvez 1/2 tasse de tisane pour les reins	Buvez lentement la boisson froide.
11 h 30 h	Prenez 1 à 2 assiettes de bouillon de pelures d'oignons – vous pouvez vous en passer si vous voulez !	Avant de renoncer à ce breuvage : il favorise votre guérison !
Dans l'après-midi	Dans l'après-midi	Buvez de 10 à 15 gorgées de jus de légumes, au maximum 1/4 de litre.	Buvez seulement si vous en avez envie, garder dans la bouche pour bien l'imprégner de salive !

Le soir	Buvez lentement 1/2 tasse de tisane pour les reins, froide.	Avant de vous coucher.
Le soir	Breuss conseille des cataplasmes de feuilles de chou, qui ne sont obligatoires qu'en cas de cancer du foie !	Chauffez votre lit avant de vous coucher (cf. annexe 3).

* Ces horaires ne sont que des exemples. Ceux de la colonne de gauche sont les miens, à droite, vous pouvez marquer vos propres horaires : vous pouvez commencer votre cure à 9 h 00 ce qui fait décaler les horaires de 3 heures, ou déjà commencer à 4 h 30 ce qui recule tout l'emploi du temps de 1 heure 1/2...

Vous pouvez boire, en plus du jus de légumes, une gorgée de jus de choucroute (mais pas tous les jours !). Pour rompre un peu la monotonie de la cure, vous pouvez boire un peu de jus de citron, mais jamais de jus de pomme. Seule exception : vous pouvez boire un peu de jus de pomme pressé frais tout seul, mais jamais en même temps que d'autres jus – et, évidemment, toujours sans sucre !

De façon générale, tous les jus doivent être bus par petites gorgées et toujours bien mélangés à la salive.

Lisez à ce sujet également le chapitre 6 *Si vous ne supportez pas le jus de légumes* et le chapitre 8 *Vous n'aimez plus vos tisanes...*