

Cure de Breuss : les bienfaits régénérants des légumes et des tisanes

Célèbre cure naturopathique de 42 jours à base de jus de légumes et d'infusions de plantes, la cure de Breuss permettrait de traiter de multiples pathologies, dont le cancer, selon son créateur Rudolf Breuss. La médecine allopathique ne reconnaît pas ses bienfaits et le ministère de l'Intérieur français classe la cure de Breuss dans les dangers de dérives sectaires.

La cure de Breuss est une méthode de naturopathie qui vise à nettoyer l'organisme de ses toxines en faisant un jeûne modifié de 42 jours, à base de jus de légumes, d'infusions spécifiques prises à certaines heures de la journée, d'un bouillon d'oignons et de quelques gouttes de teinture mère d'aubépine.

Avertissement

La cure de Breuss est une méthode de naturopathie qui utilise des jus de légumes pour nettoyer le corps et stimuler le système immunitaire. Bien qu'elle présente de nombreux avantages pour la santé, il est conseillé de consulter un professionnel de la santé pour vous assurer que la cure vous est adaptée.

À l'origine

Rudolf Breuss, qui a consacré sa vie à l'étude des herbes et des plantes médicinales, partage dans son seul et unique ouvrage intitulé *La Cure Breuss : Régénération totale de l'organisme*, publié en 1987, les instructions détaillées pour suivre la cure.

Le jus de légumes de la cure Breuss est composé de betteraves, carottes, céleri, épinards, radis noir, voire des pommes de terre pressées à l'extracteur de jus.

S'y ajoutent ensuite la tisane rénale à prendre pendant les 22 premiers jours, composée de



© Justine Lamboley

Le jus de légumes de la cure Breuss est composé de betteraves, carottes, céleri, épinards, radis noir, voire des pommes de terre pressées à l'extracteur de jus.

prêle, d'ortie, de renouée et de millepertuis, puis des infusions de sauge auxquelles on ajoute un mélange de millepertuis, de menthe et de mélisse à boire à volonté, une infusion de *Geranium robertianum*, un bol de bouillon d'oignon blanc le midi, 20 à 40 gouttes de teinture mère d'aubépine dans un peu d'eau quotidiennement et ce sur toute la durée de la cure. Suivant les pathologies préexistantes, les per-

sonnes peuvent prendre de temps en temps une cuillerée à soupe de choucroute lactofermentée.

La cure de Breuss, pour qui ?

Breuss a mené des recherches approfondies sur les propriétés des légumes et des herbes et a expérimenté différentes combinaisons de jus pour créer une formule spéciale qui aiderait à guérir certaines maladies.

Selon Breuss, sa cure aurait la capacité de traiter différents cancers, notamment la leucémie, le cancer de la prostate, de l'utérus, du sein, diverses maladies du système immunitaire, de la peau, du foie et de la vésicule biliaire, du système nerveux, du système respiratoire, du système digestif, des reins et de la vessie, du cœur et des vaisseaux sanguins... ce qui en ferait l'une des solutions miraculeuses à la plupart des pathologies.

Il convient de noter que la cure Breuss n'a pas été scientifiquement prouvée pour guérir le cancer

ou toute autre maladie. Cela dit, la méthode a, par exemple, été testée avec des résultats très concluants sur l'arthrite par l'Institut de thérapies physiques d'Amriswil en Suisse.

La cure, qui dure 42 jours, est contre-indiquée aux personnes souffrant de troubles de l'alimentation comme l'anorexie, et aux femmes enceintes ou allaitantes, car c'est une puissante cure de détoxination hypocalorique

qui ne peut être faite durant ces périodes, et les personnes diabétiques doivent être précautionneuses et observer fréquemment leur glycémie.

Il est important de noter que la cure de Breuss ne doit pas être suivie pendant une période plus longue que les 42 jours prévus, car elle peut entraîner une carence en nutriments essentiels, le but de la cure étant de nettoyer et désintoxiquer le corps.

Le jus de Breuss

Pour 250 ml de jus

- 300 g de betterave (crue et pas cuite)
- 100 g de carottes
- 100 g de céleri
- 30 g de radis noir
- (une petite pomme de terre, en cas de cancer du foie)

Pourquoi la cure marcherait-elle sur les cancers ?

Bien que n'étant pas prouvée scientifiquement, comme de nombreuses autres méthodes naturelles de traitement du cancer, ce serait plus de 10 000 personnes qui auraient testé la cure Breuss en ayant eu des résultats positifs. Il semblerait que les effets soient sensiblement supérieurs au simple jeûne hydrique grâce à l'apport de plantes spécifiques permettant la désintoxication de l'organisme et permettant la régénération du sang. Bruno Vonarburg, biochimiste suisse ayant pratiqué la cure, disait : « *Étant donné que le développement du fait cancéreux est alimenté par les protéines, je vois l'avantage suivant dans un traitement avec une cure de jus : en effet, l'alimentation quotidienne en protéines étant arrêtée, et l'organisme ne pouvant vivre sans cet élément, le sang, amateur de protéines, ronge dans le corps tout ce qui est superflu, végétations, rassemblements de matières et tumeurs. C'est une opération sans scalpel à laquelle le jus rouge procède lui-même, une fois finement dosé.* » Il est à noter que le succès de la cure dépend du moment à laquelle elle est effectuée dans la pathologie du patient. Plus elle est faite à un stade précoce, meilleurs sont les résultats. Elle est à adapter selon les recommandations du médecin spécialiste suivant le patient. ■ ■ ■

Les bienfaits de la cure de Breuss

- 1. Détoxification du corps :** les jus de légumes aident à nettoyer le corps des toxines et des déchets qui s'accumulent dans le système digestif.
- 2. Stimule le système immunitaire :** les nutriments et les antioxydants des jus de légumes aident à renforcer le système immunitaire, ce qui peut aider à prévenir les maladies et les infections.
- 3. Soulagement des douleurs chroniques :** la cure de Breuss peut aider à soulager les douleurs chroniques en réduisant l'inflammation et en améliorant la circulation sanguine.
- 4. Amélioration de la digestion :** les jus de légumes contiennent des enzymes qui aident à décomposer les aliments et à faciliter la digestion.
5. La tisane rénale et les autres infusions permettent de **soutenir le processus de détoxification des émonctoires principaux**, notamment le foie, les intestins et les reins.

Appelez pour connaître vos avantages

ATTENTION !

VOUS VOULEZ LE MIEL DE MANUKA PUR ET AUTHENTIQUE ?

Choisissez la marque « Watson & Son » !

Le miel de Manuka : Avez-vous le bon ?

"UFC-Que Choisir", l'association de consommateurs très connue pour ses analyses indépendantes, a testé tous les miels en France pour leur authenticité, y compris les miels de Manuka, pour une étude parue dans le magazine de novembre 2021.



Malheureusement, parmi les différentes marques de Manuka commercialisées en France, les plus connues n'ont pas tenu leurs promesses. Testé comme meilleur choix Nov 2021

En France, parmi les Manuka testés, la marque «**Watson & Son**» a été identifiée comme pure et authentique. Les plus connues étaient considérées d'être réchauffées ou mélangées, etc.

Alors, si votre miel n'a pas répondu à 100% à vos problèmes, c'est certainement dû à sa qualité !

Diabétiques ou régimes, découvrez

Unique au monde

DIABLISS

Sucre de canne

Vous voulez découvrir ce sucre de canne, le seul au monde avec un indice glycémique contrôlé ?

Il ne fait pas grossir. Il peut être consommé par tous, même les diabétiques, comme un sucre classique dans les boissons ou cuissons.



Il contribue à améliorer même la qualité de vie.

Message aux professionnels:

Vous souhaitez avoir des produits orientés résultats pour fidéliser vos clients ? Nos clients de toute la France recherchent des revendeurs de proximité. Alors, appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapidement pour connaître les **conditions exceptionnelles** mises en place pour vous. Ensemble, nous irons plus loin et dans la durée.



Vedaworld Nutrisanté
BP 32 - 93161 Noisy le Grand Cedex
Tél : 01 75 91 80 50
mail : conseilsveda@gmail.com

■ ■ ■ En pratique : comment faire la cure de Breuss

Avant de vous lancer dans la cure de Breuss, il vous faudra acquérir les différentes infusions prévues pour la cure, la teinture mère d'aubépine, préparer votre choucroute lactofermentée ou l'acheter en magasin bio, avoir des oignons blancs pour préparer des bouillons, et des légumes frais et bio nécessaires aux différents jus. Vous pouvez aussi acquérir des jus de cure Breuss en magasin bio pour les jours où vous n'aurez pas la force de préparer vos jus à l'extracteur, mais c'est une solution de secours, les légumes crus étant préférables en termes d'apports nutritionnels. Télécharger un planning de la cure avec les différentes heures et les détails des infusions à prendre quotidiennement ainsi qu'un planning de suivi de votre cure peut se révéler utile si vous surveillez votre poids ou votre tension, par exemple.

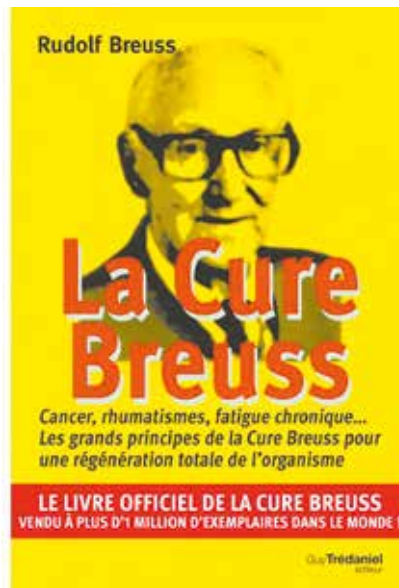
Pour préparer les jus de légumes, il est nécessaire d'avoir un extracteur de jus et d'y ajouter une petite passette pour refiltrer le jus obtenu si nécessaire. En effet, suivant la qualité de l'extracteur dont vous disposez, vous obtenez plus ou moins de fibres dans le jus et la cure de Breuss recommande de les éliminer au maximum. Il est conseillé de laver soigneusement les légumes mais de ne pas les éplucher avant de les utiliser, d'où l'importance d'avoir des légumes biologiques. Les jus doivent être consommés frais, sans ajouter de sucre ou de sel.

La quantité de jus de Breuss que vous devez boire dépend de votre poids corporel et des recommandations spécifiques de votre praticien de santé. De manière générale, il est recommandé de boire 125 à 250 ml de jus de Breuss cinq fois par jour, ce qui représente un total de 62 cl à 1,25 litre par jour.

Pendant la cure de Breuss, les personnes peuvent ressentir des effets secondaires tels que des maux de tête, de la fatigue, des étourdissements ou des nausées. Cela est dû à la détoxification du corps, comme cela se produirait lors d'un jeûne hydrique.

Après la cure de Breuss, il est important de réintroduire les aliments progressivement dans votre alimentation. Des aliments légers, tels que

des soupes cuites et des salades, puis progressivement des aliments plus solides en évitant soigneusement pendant plusieurs semaines ou mois les protéines animales, les produits sucrés et tous les aliments transformés, notamment dans les cas de cancer puisque selon Rudolf Breuss, le cancer se nourrit de sucre et de protéines ■



© Justine Lamboley

Rudolf Breuss partage dans son livre publié en 1987 les instructions détaillées pour suivre la cure.



› Justine Lamboley.

Justine Lamboley est naturopathe et Heilpraktikerin. Elle a créé Jeûner à la maison en 2016 pour aider les personnes

à retrouver la santé et réaliser leur mission de vie grâce à des programmes et coachings en ligne. Passionnée par le jeûne holistique, Justine propose aussi une formation complète de naturopathe encadrant de jeûne accessible à toute personne désirant créer ses séjours.

Des séjours de jeûne, de détox et des cures de revitalisation sont proposés au centre Jeûne Santé en Thalasso à La Grande-Motte (Hérault) tout au long de l'année avec une équipe pluridisciplinaire.

› Contact

www.jeunesante.eu

Articles et livres offerts sur le jeûne et la naturopathie : www.jeuneralamaison.fr

Quel type de jeûne vous convient ?

De nombreuses personnes veulent jeûner mais ne savent pas comment s'y prendre pour atteindre les résultats qu'elles souhaitent. Pire, beaucoup de personnes ont une mauvaise expérience car elles choisissent un jeûne qui ne leur est pas adapté. Le jeûne est un formidable outil de santé naturelle. Mais trouver le type de jeûne qui vous convient par rapport à votre profil, votre santé et vos objectifs est primordial pour la réussite de votre jeûne.

Téléchargez le livret offert des différents jeûnes (hydrique, modifié avec jus de légumes, jeûne intermittent, jeûne sec...) et savoir lequel vous est adapté : <https://formation.jeuneralamaison.fr/quel-type-jeune>

SOULAGEZ VOS DOULEURS SANS MÉDICAMENTS

NATUREL
EFFICACE
INNOVANT

TEXTILE
BIOACTIF

ANTIDOULEURS

Résultats rapides
Processus minéral intégré

06 70 43 33 21

www.theratex.fr

7152F346

Ott système

Une approche différente de la literie naturelle et ergonomique adaptée au corps du dormeur, réalisée par une union d'artisans.

Tel: 04 71 59 51 60

www.ottsysteme.fr

5200F308