

A. Leki

1. Herbaty ziołowe (instrukcje gotowania)

a) Herbata szalwiowa

Włóż jedną do dwóch łyżek posiekanej suszonej szalwii (šalvěje) do pół litra wrzącej wody i gotuj przez 3 minuty. Następnie odstaw na bok i natychmiast dodaj: dziurawiec zwyczajny (třezalku), mięętę pieprzową (mátu peprnou), melisę (meduňku) do wrzącej herbaty (szczypta po szczypcie (którą chwytasz między kciukiem a dwoma palcami) i pozwól jej parzyć przez kolejne 10 minut, a następnie odcedź.

Wypijamy co najmniej jeden litr w ciągu dnia.

b) Herbata nerkowa

Wlej szczyptę herbaty do jednej filiżanki gorącej wody i pozostaw na dziesięć minut. Następnie odcedź i zalej dwie szklanki gorącej wody zaparzoną resztą ziół i gotuj przez dziesięć minut. Następnie odcedź i wymieszaj z zawartością pierwszej zaparzonej herbaty, która nie została zaparzona.

To da nam w sumie trzy filiżanki herbaty, których potrzebujemy na dwa dni do wypicia:

Pół szklanki rano na pusty żołądek, pół szklanki przed obiadem i pół filiżanki wieczorem przed pójściem spać. Pij letnie (powoli) łykami.

Składniki na herbatę nerkową: 15 g skrzypu polnego (přeslička)

10 g pokrzywy (kopřiva)

8 g rdest ptasi (polygonum aviculare)
(truskavec)

6 g dziurawiec zwyczajny (hypericum perforatum), (třezalka)

2. BIOTTA BREUSS Bio sok warzywny

Ten szwajcarski sok (produkt rolnictwa ekologicznego) w opakowaniu 500 ml można kupić w niektórych aptekach (np. "Na Bludovickém kopci w Hawierzowie").

Pije się go 3 razy dziennie w ilości od 40 do 50 ml (wraz z herbatą nerkową).

B. Wyżywienie

- ❖ Podstawą procesu dietetycznego tego zabiegu oczyszczającego jest lekka dieta warzywno-owocowa (uzupełniona orzechami (z wyjątkiem orzechów arachidowych) i suszonymi owocami). Spośród olejów można używać tylko oliwy z oliwek (najlepiej z pierwszego tłoczenia) w ograniczonym zakresie, jeśli to możliwe, bez przepalania, na przykład w małych ilościach w celu ulepszenia sałatek warzywnych
- ❖ Wskazane jest również uzupełnienie tej diety o niskotłuszczowy jogurt naturalny (najlepiej raz dziennie) oraz rośliny strączkowe (fasola, soczewica, groch)
- ❖ Inne fermentowane produkty mleczne (np.: kefir, myszka, niskotłuszczowy twaróg, niskotłuszczowe jogurty owocowe itp.) mogą być spożywane w ograniczonych ilościach

Z diety całkowicie wyłączone są: mięso, tłuszcze, wszelkie produkty mączne, cukier, mleko (w postaci niesfermentowanej) i napoje alkoholowe!!!!

Uwaga: cukier i sól są używane tylko w bardzo ograniczonym zakresie, na przykład do aromatyzowania sałatek warzywnych lub owocowych, bardziej odpowiednie jest użycie octu jabłkowego lub soku z cytryny zamiast octu winnego, a wszelkie przyprawy można w rozsądnym stopniu wykorzystać do aromatyzowania żywności. Zaleca się ograniczenie kawy do maksymalnie dwóch dziennie (gorzkiej bez śmietanki, z maksymalnie niewielką ilością sproszkowanego tłuszczu kokosowego).

Zalecenie: wskazane jest łączenie świeżego i gotowanego pokarmu roślinnego (rozgotowane warzywa są sycące, ale są tak zwanym martwym jedzeniem). Mięso ryb powinno być używane wyjątkowo.

C. Kilka propozycji posiłków opartych na własnych doświadczeniach:

- Surówka z kiszanej kapusty prosto z beczki – drobno siekamy i dodajemy drobno posiekaną cebulę, marchewkę, paprykę lub por – lekko pieprz – im jest starszy, tym lepszy
- Sałatka szopska
- Surówka z białej lub czerwonej kapusty gotowanej na parze ze świeżą (parzoną w gotowanej kapuście) cebulą, doprawiona octem, cukrem, posypana niewielką ilością oliwy z oliwek
- sałatki z różnych owoców, lekko nasączone multiwitaminami
- Sałatka z fasoli z lekko podsmażoną cebulą na oliwie z oliwek i doprawiona octem
- sałatka z soczewicy ze świeżymi i gotowanymi warzywami
- kaszka grochowa z czosnkiem
- kapuśniak (z maślanką lub jogurtem i warzywami), bez kiełbasek, a jedynie symbolicznie zagęszczony mąką i doprawiony według własnego gustu
- zupa (warzywa korzeniowe, cebula, por, kapusta świeża, kapusta pekińska, kostka masoxu warzywnego, przyprawy, w tym majeranek)
- lekko ugotowane mrożone warzywa doprawione warzywnym masoxem
- sałatka ze świeżych warzyw z jogurtem i doprawiona przyprawami do smaku
- surówka z kapusty z chrzanem (kapustę i kapustę pekińską zetrzeć na tarce, dodać chrzan panierowany, skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek, doprawić odrobiną cukru piaskowego)

- surówka z marchwi (natarta marchewka, sok z cytryny, oliwa z oliwek, odrobina cukru piaskowego)
- soczewicę doprawiamy czosnkiem, lekko podsmażamy przyprawionego bakłażana i podajemy z dodatkami warzywnymi
- i tak dalej.

Ponadto zaleca się picie soków warzywnych (marchwiowych, buraczanych, pomidorowych lub kombinacji tych soków) z Polski lub Lidla

D. Czas trwania kuracji oczyszczającej

Podstawowa długość to trzy tygodnie, ale można ją wydłużyć do jednego miesiąca. Zaleca się rozpoczęcie kuracji w dniu pełni księżyca, ponieważ zwiększy to jej skuteczność. Po trzech tygodniach konieczne jest jednak zaprzestanie picia herbaty nerkowej, ale można kontynuować ustalony trend jedzenia, a jeszcze lepiej, płynnie przejść do kolejnego – wyższego poziomu oczyszczania organizmu, a mianowicie kuracji oczyszczającej Yucca, ale to już osobny rozdział.

E. Na zakończenie

Wiele osób ma bardzo dobre doświadczenia z tym zabiegiem. Oprócz utraty wagi o około 9 kg, poprawi się stan psychiczny i dojdziemy do wniosku, że mięso, desery i inne niezdrowe produkty spożywcze nie są niezbędne do życia. Większość ludzi idzie wtedy do kuracji z Yuccą.

YUCCA

Yucca należy do rodziny liliowatych (liliaceae) to wiecznie zielona roślina pochodząca ze Stanów Zjednoczonych, Meksyku i Wysp Karaibskich. Z wyglądu jest podobna do palmy. Pień jest gruby i krótki. Liście mają kształt miecza. Kwitnie ładnymi białymi kwiatami w kształcie dzwonu, które w nocy wydzielają zapach. Jest to roślina czczona przez plemiona rdzennych Amerykanów ze względu na jej cudowne działanie jako "drzewo życia".

Pod względem chemicznym juka zawiera saponiny (saponiny triterpenoidowe), steroidy, hormony, enzymy, chlorofil i przeciwutleniacze. Udowodniono klinicznie, że juka nie ma skutków ubocznych i dlatego jest zalecana jako suplement diety do alternatywnych metod leczenia.

Udowodniono klinicznie podstawowe znaczenie działania w następujących chorobach wskazanych:

1) Miażdżyca – stwardnienie naczyń krwionośnych i tętnic

Saponiny triterpenoidowe wraz z innymi substancjami zawartymi w juce obniżają poziom cholesterolu we krwi i rozpuszczają stare złogi cholesterolu, wapnia i innych minerałów na ścianach naczyń krwionośnych. W ten sposób znacznie zmniejsza się ryzyko zawału serca. Saponiny triterpenoidowe mają właściwość zmniejszania napięcia powierzchniowego płynów ustrojowych, a tym samym przyspieszają oczyszczanie struktur naczyniowych i tkankowych organizmu i jednocześnie zwiększają wydalanie substancji odpadowych (balastowych) z moczem i stolcem. Mają również właściwość, że w jelicie z cholesterolem tworzą złożone związki, które nie przechodzą przez ścianę jelita do krwiobiegu, a tym ograniczają dopływ cholesterolu z diety do krwiobiegu. Obniżają poziom cholesterolu we krwi i łagodzą stres. Oczyszczają naczynia włosowate oka, a tym samym poprawiają wzrok. Następuje również poprawa wzroku, gdy oczy są dotknięte zaćmą.

2) Wirusowe zapalenie wątroby – w przewlekłej chorobie wątroby

Saponiny triterpenoidowe, w tym substancje zawarte w juce, są w stanie przywrócić funkcję detoksykacji komórek wątroby, przewlekle uszkodzonych przez spożywanie leków hepatotoksycznych, alkoholu, narkotyków i tym podobnych.

3) Stany niedoboru odporności – osłabienie układu immunologicznego

Kliniczne badania laboratoryjne wykazały wzrost produkcji limfocytów z grup T i B, które są ważne w układzie odpornościowym. Saponiny triterpenoidowe zapobiegają namnażaniu się bakterii chorobotwórczych w jelitach, a jednocześnie wspomagają aktywności układu odpornościowego organizmu, a także przywracają niezbędną florę bakteryjną w jelicie grubym. Wzmacnia układ odpornościowy i zwiększa produkcję imonoglobuliny.

4) **Rak**

Długotrwała ekspozycja saponin triterpenoidowych na zdegenerowane komórki nowotworowe prowadzi do regeneracji do pierwotnej normalizacji stanu komórki. Zostało to eksperymentalnie zweryfikowane w laboratorium poza ludzkim ciałem. W ten sposób saponiny triterpenoidowe wraz z kompleksem substancji zawartych w juce mogą znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.

5) **Artroza i choroby reumatyczne**

Saponiny triterpenoidowe mają działanie przeciwzapalne zbliżone do działania kortyzonu. Inny mechanizm działania w zaburzeniach układu mięśniowo-szkieletowego jest następujący: przy długotrwałym stosowaniu juki organizm ludzki najpierw zwiększa wydalanie toksycznych substancji i złogów, a następnie rozpuszcza stare złogi w stawach, wzdłuż kręgosłupa, a tym samym poprawia krążenie krwi w tych miejscach, przyspieszając w ten sposób regenerację dysków kręgosłupa i stawów ciała. Rozpuszcza złogi soli kwasu moczowego, zwiększa wydalanie kwasu moczowego i kreatyniny, mocznika z organizmu człowieka. Udowodniono klinicznie, że promienie rentgenowskie leczą kokcarozę do 3 stopnia po trzech miesiącach stosowania juki.

6) **Choroba Cronos, zapalenie odbytnicy i choroby zapalne jelit**

Udowodniono bardzo dobre wyniki w leczeniu nieżytu jelit, polipów jelitowych, choroby Crona i choroby zapalnej jelita grubego oraz choroby wrzodowej przewodu pokarmowego nawet w stadiach przewlekłych.

7) Przyspiesza przemianę materii, zwiększa wydalanie substancji toksycznych, co może poprawić stan w przypadku zaburzeń metabolicznych. Na przykład w leczeniu starszego typu cukrzycy, gdy juka jest używana przez oczyszczanie przewodów trzustkowych i jednocześnie regenerację komórek beta i wysp Langerhansa. Dzięki temu działaniu oczyszczającemu juka zaspokaja zapotrzebowanie enzymów, witamin, minerałów i jednocześnie

wspomaga detoksykację organizmu. Działające substancje zawarte w juce przez kilka tygodni, dosłownie odmładzają organizm. Poprawiają równowagę fizyczną i psychiczną, zapewniają dobre samopoczucie, zapewnia większą odporność organizmu na choroby.

8) Ponadto dobre wyniki terapeutyczne można osiągnąć w niektórych chorobach autoimmunologicznych, takich jak łuszczyca. Klinicznie

udowodniono również 50% skuteczność w leczeniu żylaków. Również w leczeniu torbielowatych nerek, gdzie uniknięto połączenia z hemodializą, co świadczy o regeneracyjnym i oczyszczającym działaniu na strukturę tkankową układu nerkowego, a także same nefrony. Na początku leczenia łuszczycy juką po około dwóch tygodniach stan łuszczycy może się pogorszyć, najpierw w kończynach dolnych, następnie ten stan pogorszenia postępuje w górę, podczas gdy dolne partie są stopniowo leczone. Stopniowe zanikanie łuszczycy kończy się w części głowy pacjenta, a tam, po ustąpieniu łuszczycy we włosach, pacjent jest całkowicie wyleczony.

- 9) Yucca ma działanie autoregulacyjne na podwzgórzowe ośrodki kontroli ciśnienia krwi.
- 10) We wskazaniach ginekologicznych odnotowano potwierdzone klinicznie przypadki leczenia bezpłodności jajowodów i bezpłodności z powodu niedrożności jajowodów.

Przeciwwskazania do stosowania juki

- 1) Po przeszczepie stawu biodrowego stawem żelaznym
- 2) Po przeszczepie nerki, wątroby itp. (anuluje działanie leków immunosupresyjnych)
- 3) Po operacji sztucznej zastawki w sercu.

Podczas leczenia juką należy przestrzegać następującej diety:

- spożywać od 50 do 80% całej diety surowej żywności (owoce, warzywa)
- Zaleca się również spożywanie kefiru, twarogu, jogurtu, produktów sojowych (uwaga na te modyfikowane genetycznie), serów, miodów, cukru brązowego, cukru brązowego, melasy, olejów tłoczonych na zimno, pieczywa razowego, cytryn, kapusty kiszanej, octu jabłkowego, herbat ziołowych, naturalnego ryżu i wody źródlanej
- chuda cielęcina, drób i ryby mogą być spożywane jako produkty mięsne
- nie zaleca się spożywania podczas stosowania juki: ziaren kawy, czekolady, konserw, wędlin, octu przemysłowego, alkoholu, białego cukru, tłuszczów uwodornionych (takich jak Rama itp.) oraz żywności smakowej i sztucznie barwionej.

Dawkowanie:

- w pierwszym tygodniu dozujemy jukę w następujący sposób:

- 500 do 1000 mg juki dziennie 30 minut przed posiłkiem (najlepiej przed śniadaniem).
- w drugim i kolejnych tygodniach stosowania Juki:
 - 500 do 1000 mg juki 2 razy dziennie 30 minut przed posiłkiem.
- długość i dawkę stosowania juki ustala się w zależności od stanu pacjenta i charakteru choroby.
- podczas przyjmowania juki należy dobrze pić a to od 2 do 3 litrów płynu w ciągu dnia, najlepiej wodę źródlaną
- ponadto czas używania juki można określić w zależności od wieku danej osoby, licząc 20 gramów juki na każde dziesięć lat życia
- w przypadku, gdy taki osobnik żyje w szczególnie złych warunkach ekologicznych, powinien zastosować podwójną dawkę.

W ciągu pierwszych trzech tygodni stosowania juki podczas procesów detoksykacji mogą wystąpić następujące objawy:

- obfite oddawanie moczu
- biegunka
- obniżenie poziomu cukru i wapnia we krwi
- przy zwiększonej dawce mogą wystąpić przejściowe stany bólu głowy, bólu oczu, uszkodzonych stawów, części uszkodzonego kręgosłupa. To dla nas sygnał, że część ciała jest oczyszczana i regenerowana.