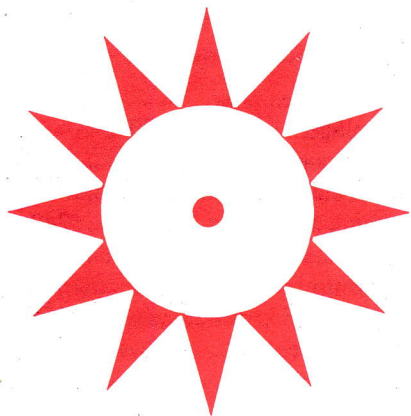


R Solbladet



DIT HELBRED
DIN FREMTID

Nr. 3 2000
oktober
11. Årgang

Læs om:

Vi sportsfolk
behøver
kosttilskud

Kræftkur-total
af
Rudolf Breuss

Traditionel
anvendelse af

Danmarks Natur-og Lægevidenskabelige Bibliotek



200011214559

Landsforeningen til
Forebyggelse af Kræft

Landsforeningens kontingent er følgende:

Årskontingent kr. 80,00

**Livsvarrigt kontingent
 kr. 800,00**

ISBN 0905-5673
Bladets oplag 1800 stk.

Fordeling:	
Medlemmer	750
Landsforeninger og organisationer	58
Kursteder, centre	*19
Biblioteker	*249
Højskoler	*100
Medborgerhuse, socialcentre	*40
Media, incl. tidsskrifter	158
Behandlere, andre	213
Møder, foredrag etc.	372

* findes på tidsskrifthylden

**Landsforeningen siger hjertelig tak for
indsendte gaver på giro 110 0440**

Redaktion

AnnetteTyoko

Peblinge dossering 22, 2.th.
2200 København N
tlf. 3536 2860

*Bladets indhold udtrykker
forfatternes mening - ikke
nødvendigvis redaktionens.*

Tryk:
RØDDIK MODUL TRYK
Skovmøllevej 26
7100 Vejle

Annoncepriser

1/1	side	kr. 800
1/2	side	kr. 500
1/4	side	kr. 275
1/8	side	kr. 150
1/16	side	kr. 80

**Annoncepriserne er excl.
moms og gælder for
reproklart materiale.**

Vi sportsfolk behøver kosttilskud

Anja's kollaps et udslag af mineral-mangel

Af Bjørn Falck Madsen

Mangel på livsvigtige mineraler kan give alvorlige problemer med helbredet. Det fik vi et meget tydeligt eksempel på med tidligere håndboldstjerne, Anja Andersen, som rystede hele idrætsverden med sin kollaps midt under en håndboldkamp i Norge. Idag er Anja helbredsmæssigt ovenpå igen, men hun har valgt at afslutte karrieren. Dog har hun et regnskab at gøre op med den kostvejledning, som danske sportsudøvere modtager.

"Jeg levede efter bogen og spiste, som kostekspertene havde anbefalet, og alligevel lykkedes det mig at have udtalt mangel på adskillige mineraler," fortæller Anja til Berlingske Lokalaviser. Jernhård idræt har sin pris. Det måtte verdens bedste håndspiller, Anja Andersen, sande, den dag hun 12 minutter inde i puljekampen mod Gjerpen kollapsede for øjnene af publikum. Fysikken havde fået en lige højre, og håndboldsportens Tyson blev tvunget i knæ af et helbredsproblem, hun ikke anede, at hun havde.

Idag, efter talrige hospitalsundersøgelser og observationer, er Anja kommet til hægterne og er tilbage på banen - ikke som topspiller men som træner for nye unge talenter. Med sig har hun en vigtig besked, adresseret direkte til de personer, som er ansvarlig for kostvejledningen af eliteidrætsudøvere:

"Kostvejledningen af topidrætsfolk kan gøres meget bedre!, siger hun. Når hun

udtaler sig så kontant, er det fordi, hendes egen kollaps skyldtes en kombination af mangel på livsvigtige næringsstoffer og hårdt fysisk arbejde. Men lad os lige for en kort stund vende tilbage til den skæbnsvangre dag i Norge:

"Under kampen følte jeg mig pludselig utilpas. Jeg blev svimmel og fik slæbt mig hen til modstandernes udskiftningsbænk, hvor jeg besvimelede," beretter Anja.

Bækkelagets læge, Odd Arne Daljord, sørgede for at hun blev bragt til en lokal læge, som checkede Anjas hjerte, men EKG-testen viste intet unormalt, og det lykkedes faktisk Anja's træner, Frode Kyvåg, samt klublægen at få stjerne-spilleren på banen igen allerede næste dag. Men under opvarmningen meldte Anja fra, for hun følte sig utilpas.

Blev svimmel

Anja blev igen undersøgt. Denne gang på Ullevål Sygehus. Der blev taget blodprøver, og hun fik elektroder på, så lægerne kunne overvåge hjerterytmen i 24 timer, men heller ikke i denne ombering fandt man noget mistænkeligt.

"EM stod for døren, så jeg gik så småt i gang med at træne for at komme i form igen. Men jeg kunne mærke, at der var noget galt. Efter et par måneder med hård træning, begyndte svimmelhedsanfaldene at dukke op," beretter Anja.

"Min klublæge meldte ud, at det var psykisk betinget, og det gjorde mig vred, for jeg vidste udmærket godt, at

det ikke var tilfældet," fortæller Anja. Klublægen grinede bare og sagde, at hun hidsede sig for meget op.

Da sæsonen var slut, tog Bækkelaget på opvisningsturne i Nordnorge. Efter at Anja havde følt sig svimmel under en af kampene, meldte hun fra overfor både klublæge og træner. Hun ville ikke spille for Bækkelaget, før hun blev grundigt undersøgt.

"Så i juli 1999 røg jeg ind på Ullevål igen til nye undersøgelser. Lægerne fandt langt om længe ud af, at jeg havde forstyrrelser i hjerterytmen," siger Anja.

Fik tip om mineraler

Den diagnose var dødsstødet for hendes karriere, hvilket hun meddelte officielt. Få dage efter ringede en kvinde til Anjas mor og berettede, at hendes søn havde haft nogle symptomer, som til forveksling mindede om dem, Anja havde døjet med. Drengen havde fået konstateret en udtalt magnesium-mangel og var blevet hjulpet med et magnesiumtilskud. Anja blev naturligvis meget interesseret i at høre mere om drengens erfaringer.

"Jeg kontaktede straks kvinden og hendes søn og fik en lang snak med dem. Kort tid efter rejste jeg til Danmark for at få taget en blodprøve hos en dansk læge, som hedder Knut Flytlie. Det viste sig at være helt galt med magnesium og kaliumindholdet i mit blod, så jeg begyndte at tage kosttilskud, blandt andet et præparat, som hedder Bio-Magnesium. Efter nogle måneder fik jeg det mærkbart bedre, og jeg fortsatte naturligvis med at tage præparaterne,"

siger Anja, der i mellemtiden har suppleret med andre ting, blandt andet Q10, antioxidant og fiskeolie.

Bedre ernæringsrådgivning

På trods af at Anja har fået det betydeligt bedre og idag uden problemer kan træne, fastholder hun sit karrierestop. Tophåndbold er definitivt et overstået kapitel. Til gengæld vil Anja kanalisere en masse af sin velkendte energi ind i bedre kostvejledning af unge sportsfolk.

"Vi har altid fået at vide, at vi skal spise et stykke chokolade eller drikke en sodavand

efter en kamp, eventuelt spise en banan. Det er altid kulhydraterne, som er i fokus. Det handler bare om pasta, ris og kartofler. Men vi har jo behov for alle de vigtige vitaminer og mineraler, så det mener jeg, man bør tage med i kostvejledningen fremover. Mange af os har sikkert mangler, når det kommer til stykket", siger Anja.

Selvom hendes egen klublæge ikke var i stand til at finde frem til årsagen til, hvorfor hendes hjerte ikke fungerede ordentligt, understreger Anja, at hun har stor respekt for den norske læge på Ullevål Sygehus, som konstaterede den uregelmæssige hjerterytme.

"Jeg har stadigvæk kontakt med ham og går til kontrol regelmæssigt, men jeg er derimod lutter ører overfor den læge i Danmark, som har fået mig rettet ind på kosten. Det er noget af det mest seriøse, jeg har været med til, og det er også vigtigt, at de præparater, man tager, er nogle man kan regne med," slutter Anja.

Kilde: Berlinske Lokalaviser

Kræftkur-total

af

Rudolf Breuß



Flere har siden sidste år anmodet om at få Breuß-kuren med dens helbredende safter og téer genoptrykt, da alle ekstra eksemplarer meget hurtigt blev udsolgt. Derfor bringer vi igen alle de gode opskrifter på et godt liv – hvad enten man skal forebygge – eller reparere på ”fortidens synder”. Og her kommer så Rudolf Breuß’ grønne sider, som han selv i første omgang med stor succes anvendte på leukæmipatienter. Læs det hele helt igennem først og få alle gentagelserne og hans forklaringer undervejs med; de er vigtige at huske på. God fornøjelse med kræft- gigt- eller ”bare” slankekuren.

KRÆFTKUR-TOTAL..... 5

Salvieté Salvia (officinalis).....	7
Breuß' nyreté.....	7
Storkenæbsurteté (Geranium robertianum).....	8
Breuß' forklaringer på hvad en kræftsvulst er.	10
Saftblanding:	11
Brystkræft:	13
Bugspytkirtelkræft:	13
Forstoppelse:	13
Ganekræft:	13
Halskirtelkræft:	14
Hjernesvulst:	14
Hudkræft:.....	14
Knoglekræft:	14
Livmoderkræft:	14
Lungekræft:	14
Lungetuberkulose	14
Leverkræft:	15
Læbekræft:	15
Mavekræft:	15
Prostatakræft:	16
Strubekræft:	16
Testikelkræft:	16
Tungekræft:	16
Æggestokskræft:	16
Øjenkræft:	16
De rigtige mål.....	17
Nye erkendelser	21
Tilberedning af løgsuppe:.....	21

Salvieté *Salvia (officinalis)*

Til at gurgle med:

Man skal lade overhælde salvien med kogende vand og lade den trække i 10 minutter.

Til at drikke:

Man skal koge téen i nøjagtigt 3 minutter.

1-2 spiseskefulde salvie til $\frac{1}{2}$ l kogende vand; lad den koge i 3 minutter og tag den så af ilden. I salvie er der meget æterisk olie, og den er nødvendig, når salvien bruges som gurgleté, men når den skal drikkes må den ikke være med, derfor skal den som té koges i nøjagtigt 3 min. Efter de 3 min. er olien kogt i stykker, og der udløses et ferment, som er livsvigtigt for alle kirtler, rygmarven og alle bruskskiver. Alene af den grund burde man livet igennem drikke lidt salvieté dagligt. Den, der hver dag drikker salvieté, har praktisk taget ikke en "chance" for at blive syg. Som selv gamle Seneca er blevet citeret for at have sagt: *Hvorfor dø ung og syg, når man kan dø gammel og rask med salvie i sin have?*



Breus's nyreté.

Nyretéen må kun tages i 21 dage, så skal der holdes mindst 2-3 ugers pause.

Nyretéen bør drikkes i en periode på 3 uger ved enhver sygdom, hovedsagelig ved enhver form for betændelse – og før enhver operation. Til forebyggelse kan man tage denne 3-ugers nyrekur 3-4 gange om året, men husk under alle omstændigheder at holde den obligatoriske pause på 2-3 uger imellem hver kur.

Téen tages med $\frac{1}{2}$ kop 3 gange dagligt:

1. På fastende hjerte
2. Før frokost
3. Om aftenen før sengetid – her skal téen være kold.

• Padderok	(Equisetum Arvense)	15 gr.
• Brændenælde	(Urtica dioica)	10 gr.

• Pileurt(Polygonum Aviculare)	8 gr.
• Perikum (Hypericum Perforatum)	6 gr.

Denne mængde er nok til én person i 21 dage.

En pris er den mængde, man kan have mellem tommelfingeren og to andre fingre. Tag en pris af blandingen og overhæld denne mængde med en kop kogende vand og lad den trække i 10 minutter. Så skal téen sies over i en lille kande. På den resterende té-sats hældes nu 2 kopper kogende vand, og dette koges videre i 10 minutter, sies og hældes sammen med den første kop té. Så har De i alt 3 kopper té.

Det er vigtigt at lave nyreté på denne måde - ligegyldigt om De bruger denne opskrift eller en færdigkøbt té, for i urterne findes 5 stoffer, der ikke må koges, da de så ville blive ødelagt. Så er der endnu et 6. stof, kiselsyre, som kun udvindes, hvis vi koger té-satsen i 10 minutter.

IKKE NOGET MED KØDSUPPE ELLER OKSE- OG SVINEKØD I DEN TID.

Storkenæbsurteté (*Geranium robertianum*)

Drik dagligt en kop té – slurkvis – en pris storkenæbsté skal trække i 10 min. I en kop meget varmt vand.

NB! den kan være meget svær at skaffe.

VIGTIGE HENVISNINGER OG FORKLARINGER

Salvieté anser Breuß for at være den vigtigste af alle téer, og den bør man drikke livet igennem.

Nyreté bør drikkes i perioder på 3 uger ved enhver form for sygdom – hovedsageligt ved enhver form for betændelse og før enhver operation. Til forebyggelse kan man tage denne 3 ugers nyretékur 3-4 gange om året, men husk at holde den nødvendige pause på 2-3 ugers mellemrum ind imellem!

I stedet for Breuß' nyretéblanding kan man såmænd godt anvende almindelig blåre-nyreté, men tilberedningen *skal* følge Breuß' opskrift!

Storkenæbsurteté er absolut nødvendig ved alle former for kræft, især hvis man allerede er i strålebehandling, for den indeholder en lille bitte smule radium.

Kan kræft helbredes?

Kræft opstår – ifølge Breuß - i et menneske på grund af en vis tilbøjelighed til denne sygdom og en sammenvirkning af adskillige kræftfremkaldende sundhedsskader. Ved årelang påvirkning selv meget små mængder kræftfremkaldende stoffer kan der opstå sundhedsskader, der kan føre til kræftlidelser, hvis de forbliver upåagtet og ubehandlet. Ofte når de kræftfremkaldende stoffer først frem til levnedsmidlerne ved konserveringsmetoder såsom farvning og overophedning.

Man skal være opmærksom på følgende 9 advarselssignaler:

- Følelige knuder eller forhærdninger – især i brystet
- Påfaldende forandring af en brystvorte eller et modermærke
- Vedvarende forandring i tarm- eller blærefunktion
- Vedvarende hoste eller hæshed
- Synkebesvær, når man er oppe i alderen
- Hårdnakkede blødninger eller udflod fra en af legemsåbningerne. Og så blødninger uden for menstruationen
- Sår, der ikke heler
- Hævelser der ikke forsvinder – især omkr. noglebenet på halsen (red).
- Påfaldende, utilsigtet vægttab.

De hyppigste former for kræft:

Rygning er en hyppig årsag til frem for alt strube- og lungekræft. Hos rygere forekommer lungekræft 20 gange så hyppigt som hos ikke rygere. Derfor bør man også prøve at forhindre, at ens barn begynder at ryge.

Livmoderkræft begynder uden nogen form for smerter og uden nogen sygdomsformelse. Tegn på en begyndende livmoderkræft kan være uregelmæssige blødninger – især i overgangsalderen og efter, at menstruationerne er holdt helt op. Hos yngre kvinder skal man være opmærksom på blødninger mellem menstruationerne og kontaktblødning efter samleje. Man skal også være opmærksom på blødning i forbindelse med toiletbesøg – både efter småt og stort! Og efter anstrengende arbejde! Livmoderkræft er uvægerligt dødeligt, hvis den overlades til sig selv. Men Breuß har mange erfaringer med, at den kan helbredes, hvis man – så snart man opdager symptomerne - følger den foreskrevne ”kræftkur-total” med de foreskrevne téer.

Vær opmærksom på en god og regelmæssig fordøjelse, så behøver der ikke være nogen angst for kræft.

Brystkræft kommer snigende. Knuder, forhærdninger og indskrumpninger i brystet

kan være tegn på en begyndende kræft. Smerter og svulster optræder ved brystkræft for det meste først, når kræften er fremskreden. Husk: Brystkræft er ikke 100% foreholdt kvinder!!!

Råd

- Sørg for tilstrækkelig, legemlig beskæftigelse – motion!
- Indånd ren luft dybt og kraftigt.
- Undgå røgfylt og "brugt" luft.
- Ryg ikke selv.
- Foretræk en naturlig og vitaminrig kost.
- Undgå overernæring.
- Vær opmærksom på, at fordøjelsessystemet fungerer regelmæssigt.

Breuß' forklaringer på hvad en kræftsvulst er.

En kræftsvulst er en selvstændig vækst eller dannelse, som hyppigst opstår under tryk. Hvis en person fx i årevis har lidt af "noget med maven", og det, han spiser for det meste opholder sig i maven i timevis og derved trykker usædvanligt længe på mavekirtler og mavevægge, så kan det føre til mavekræft.

Breuß fortæller: Jeg kendte for mange år siden en mand ved navn Gruber, der fra tidlig morgen til sen aften altid havde sin lange pibe hængende i samme mundvig. Jeg sagde dengang til hans kone, at hendes mand bestemt ville udvikle læbekræft. Efter ca. 10 års forløb sendte denne dame bud efter mig, og jeg sagde straks: *Hvorfor det? Har han fået læbekræft?* Hun spurgte helt forbløffet. *Hvordan kan De vide det?* Og så mindede jeg hende om vores samtale 10 år forinden, og hun huskede!

Jeg tog så ud til denne mand, og min formodning viste sig at være rigtig. Underlæben lignede et fuldskæg med facon som en bisværm. Hertil skal også bemærkes, at denne læbekræft gav en flydende udsondring. Det dryppede hele dagen. Lægen havde givet ham en slags gummiskål om halsen for at måle denne udsondring.

Ved større tryk på forskellige legemsdele hindres blodgennemstrømningen disse steder, og det ville normalt betyde døden for de implicerede celler. Men også disse celler vil leve, og således vægrer de sig og suger næring fra det omkringliggende væv. Ved denne egenmægtige sugen til sig opstår der efter min mening en selvstændig dannelse/vækst. I begyndelsen vokser denne "dannelse" meget langsomt, og det tager – som man jo ved – tit 10 år og mere, før den pludselig og lynhurtigt begynder at "tage over" og kan blive til en stor svulst, som vi så kalder kræft.

Hvis det allerede er kommet så vidt, så er det på tide – men langt fra for sent – at begynde på min kræftkur-total

Kræftkur-total

Ved denne kur må man i 42 dage ikke spise noget fast føde; men kun indtage grøntsagssaften og de dertil hørende téer. Saften kan man drikke som man er sulten til – men ikke mere end ½ l saft om dagen – jo mindre, des bedre! (Jo større svulst – jo mindre saft har man behov for! red.)

Det er bedst at gennemføre kuren med hjemmepressede safter – som beskrevet nedenfor – såfremt man kan få fat i økologiske, giftfri grøntsager. Hvis dette ikke er tilfældet, eller hvis man ikke orker det, så kan man i helsekostbutikkerne får ”**Breuß’ grøntsagssaft**”, der er fremstillet efter Breuß’ egne anvisninger af et svejtser firma. (Biotta. red.)

Saftblanding:

3/5 rødbeder

1/5 gulerødder

1/5 selleriknold

og dertil en smule ræddike og en kartoffel på størrelse med et hønseæg.

Man tager fx 300 gr. rødbeder, 100 gr. gulerødder, 100 gr. selleriknold og ca. 30 gr. ræddike. (Det er ikke absolut nødvendigt med kartofflen undtagen ved leverkræft men så er den også meget vigtig. I stedet for kartofflen kan man også slurkvis drikke en kop kartoffelskrælté om dagen. En håndfuld kartoffelskræller til 2 kopper vand koges i 2-4 minutter. Hvis téen ikke smager godt, så har leveren ikke behov for den, og så behøver man heller ikke drikke den). Alle grøntsagerne kommes i saftpresseren, og bagefter skal saften sies gennem en fin tési eller et stykke klæde, thi ved ¼ l saft er der immervæk en spiseskefuld ”kød”. Dette ”kød” er for det første meget dårligt at indtage, og for det andet ville det være næring til selv kræften.

Kræft lever kun af de faste spiser, mennesket indtager. Hvis man altså i 42 dage kun drikker grøntsagssaft + té, så dør kræftsvulsten ganske enkelt. Mennesket selv kan derimod sagtens overleve på denne kur.

Skønt man taber sig ca. 5 – 15 kilo, så føler man sig dejligt veltilpas. *Jeg har selv haft gennemført denne kur og vel aldrig arbejdet så meget som i den tid, siger Breuß selv.*

Det er godt, hvis man i nogle dage før totalkuren drikker ca. ¼ l saft dagligt ved siden af den normale mad – for at vænne sig til saften.

For at overleve har man absolut brug for • – ¼ l dgl., men man må gerne drikke op

til ½ l. Man skal ikke sluge det, man skal tage én skefuld ad gangen og blande det godt med spyt, der jo er fordøjelsessystemets første fase. Man kan evt. dertil føje en slurk sauerkrautsaft, det bekommer organismen godt.

Hvordan man gennemfører kræftkuren rigtigt

Den, der gennemfører kræftkuren rigtigt, taber sig ikke så meget i vægt.

Tidligt om morgenen:

Først ½ kop nyreté. Drik den langsomt – og kold.

½ -1 time senere: 1 – 2 kopper varm salvieté med perikum, pebermynte og/eller hjertensfryd (citronmelisse) alt efter ens smag..

Efter endnu ½ - 1 times forløb tager man en lille slurk saft uden at synke den med det samme. Den skal blandes godt med spyttet!

Efter et kvarter til ½ time tager man igen en lille slurk saft på samme måde – alt efter hvor sulten, man er.

Om formiddagen Har man behov for saft ca. 10 – 15 gange. Man skal altså kun drikke saft, når man føler trang til det. Indimellem tager man så salvieté, der også kan drikkes koldt – og så meget af den, man vil; men alle téer skal under kuren drikkes uden sukker (eller honning eller andet sødt).

Om middagen skal man igen have en kop nyreté, og det skal man også have om aftenen, før man går til ro.

NYRETÉEN MÅ MAN KUN FÅ DE FØRSTE 3 UGER!

Om eftermiddagen trænger man så lidt oftere til en slurk saft. op til ½ l saft må man få om dagen, men man skal ikke absolut op på den mængde.

TIL BREUß' KRÆFTKUR-TOTAL OG TIL DEN HALVE KUR VIL HAN PÅ DET MEST INDTRÆNGENDE ENDNU ENGANG NÆVNE, AT SAFTEN I SAMMENHÆNG MED TÉERNE EFTER HANS OPSKRIFTER ABSOLUT SKAL DRIKKES SLURKVIS ELLER SPISES MED EN TESKE – OG SKAL BLANDES RIGELIGT MED SPYT, INDEN MAN SYNKER. **Dette gælder også, når man ”drikker” téerne.**

Det er også absolut nødvendigt, at man (hvad enten man nu får strålebehandling eller ej), dagligt drikker en kop storkenæbsté – også i små slurke. RØD storkenæb (Geranium robertianum) indeholder en anelse radium.

Følgen af indtagelsen af denne ringe næringsmængde, saft og téer, er, at man bruger sit spyt til dét, det er beregnet til, nemlig påbegyndelse af næringsoptagelsen, og samtidig finder der kun en meget, meget ringe belastning af fordøjelsessystemet sted. (Normalt bruger vi ved vores fordøjelse af den daglige mad ca. 70% af vores energi – derfor den udprægede sløvhed og trang til at ”slå mave” eller få en kop kaffe efter måltiderne. Red.)

Under selve kuren er det for det meste ikke nødvendigt at holde sengen – tværtimod! Man skulle hellere se at få bestilt noget for at holde tankerne væk fra mad og sygdom. Og pudsigt nok kommer man til at strutte af energi!

Bortset fra nyre- og salvietéen burde man også i særlige tilfælde (ved kræft forskellige steder i kroppen) derudover drikke følgende téer:

Brystkræft:

En kop hvid bjergløvefod (*Alchemilla alpina*) og almindelig løvefod (*Alchemilla vulgaris*) blandet med hvid døvnælde (*Lamium album*) eller guldnælde (*Lamium galeobdolon*) drikkes dagligt i små slurke.

Man tager en pris bjergløvefod blandet med alm. løvefod, dertil kommes en lille smule døvnælde. Det overhældes med en kop kogende vand. Det skal trække i 10 minutter.

Bugspytkirtelkræft:

Man bør dagligt drikke mindst en hel liter salvieté, varm eller kold. Man må også anbefale kortvarige omslag med gyvel, padderoke eller havrestrå. Gyvel lader man blot trække, padderoke og havrestrå lader man koge i 10 minutter. (Man kan finde vejledninger i diverse Kneipp-bøger, eller her under leverkræft).

Forstoppelse:

Lavement med kamilleté, eller man kan drikke en let afførende té eller indføre lidt fast smør i tarmåbningen.

På grund af saftkuren bliver portåren så stimuleret, at meget af dét, der endnu findes af ubrugelige fødeemner i tarmen (det drejer sig normalt om 1-2 kg. Red) faktisk kan optages helt. Derfor kan det ske, at man i en periode på flere dage ikke føler trang til at gå på toilettet, - og alligevel ikke har gener af det.

Ganekræft:

Pimpinellété (*Pimpinelle saxifraga*), men den skal indtages i ALLE 42 dage. Med den første spiseskefuld skyller eller gurgler man, og spyt det så ud!

Med den anden skyller eller gurgler man også og spytter igen ud!

Med den tredje skyller eller gurgler man, og denne skefuld skal så synkes.

En teskefuld pimpinellerod koges i 3 minutter i en kop vand.

Halskirtelkræft:

Se ganekræft.

Hjernesvulst:

1 – 2 kopper melisseté pr. dag, den skal drikkes kold og i små slurke. guld- eller citronmelisse eller en blanding af de to. Tag en pris og lad den trække 10 minutter i koldt vand.

Hudkræft:

Ved hudkræft af en størrelse på ½ - 1 cm i diameter duppes de syge steder med den gule saft fra de afbrækkede svaleurtblade (*Cheledonium majus*). Denne duppen skal ske på det syge sted nogle gange i løbet af dagen.

Hvis det syge areal derimod er større, så dup kun kanterne og et stykke ud på den raske hud. Om vinteren er man nødt til at tage svaleurteté til at duppe med, men også kun rundt om såret: En pris svaleurteté skal trække i en kop meget varmt vand i 10 minutter og anvendes lunken. Man kan også bruge svaleurttinktur.

Det gøres endnu engang opmærksom på at undgå at komme det direkte i såret, da saften er meget giftig.

Knoglekræft:

Her samt ved angreb af lungerne skal man drikke té af den lancetbladede og den bredbladede vejbred (*Plantago lanceolata* og *Plantago major*), islandsk mos (*Cetraria islandica*), lungeurt (*Pulmonaria officinalis*), korsknep (*Glechoma hederacea*), kongelys (*Verbasicum thapsiforme*). Alle téerne trækker sammen i 10 minutter i noget varmt vand.

Af disse anførte urter er det ikke absolut nødvendigt, at alle sammen er med i téen. Af denne té kan man drikke så meget, man vil, - jo mere jo bedre.

Ved lungetuberkulose skal man også én gang dagligt tage en teskefuld frø af den bredbladede vejbred sammen med noget vand eller té. I apotekerne fås det under betegnelsen loppefrø. Vær nu sikker på, at man IKKE byder Dem hørfrø!!!

Livmoderkræft:

Se brystkræft.

Lungekræft:

Se knoglekræft

Lungetuberkulose

Se knoglekræft

Leverkræft:

2 kopper kold eller varm kartoffelskrælté drikkes i små slurke. En håndfuld rå kartoffelskræller koges i 2 – 4 minutter i 2 kopper vand. Hvis denne té smager godt, så har leveren brug for den. Smager den grimt, så behøver man den ikke. Ved leverkræft bør man også lave et kålbladsomslag og i tilslutning hertil en indgnidning med olivenolie eller perikumolie (=olivenolie tilsat perikum. Det skal have trukket gennem længere tid – ligesom en urtesnaps). Disse omslag anbefales ligeledes ved andre kræftarter – bedst anvendt over lænden. Man gør således:

3 kålblade (Savoy eller hvidkål) svinger man let frem og tilbage i varmt vand, indtil de er helt rene. Yderbladene er de bedste. Disse blade rulles så med en flaske eller kagerulle af marmor, til bladribberne er helt glatte.

Til dem, der ikke ved, hvordan man lægger et omslag:

Før man lægger et sådant omslag, skal patienten føle sig dejlig varm – altså ligge under dynen et stykke tid til vedkommende har det varmt nok – eller man kan varme sengen op i forvejen

Man lægger et ULDTæppe ca. 50 cm bredt sammenfoldet i sengen, derpå et stykke lærred 25-30 cm bredt oven på dette, så et stykke klæde med de rullede kålblade. Disse skal ligge 2 ved siden af hinanden og det tredje oven på de to. Indersiden af bladene lægges med klædet på det syge sted eller på ryggen, så vikles lærredsstykket godt og fast omkring og derefter uldtæppet. Et sådant omslag skal sidde så godt fast, at det ikke forskubber sig, da det skal sidde natten over.

Hvis et sådant omslag ikke sidder ordentligt fast, får patienten en kold fornemmelse eller kommer måske til at fryse, hvad der KUN SKADER!

Om morgenen fjerner man omslaget, vasker straks af med varmt vand, og tørrer godt og grundigt. Så gnider man det syge sted ind med 1-2 teskefulde lun olie og lægger et stykke varmt klæde over. Dette fjernes igen efter et par minutter.

Læbekræft:

Se ganekræft.

Mavekræft:

Man skal drikke en kop kold malurtté (Artemisia absinthum) eller en kop tusindgyldenté (Erythraea centaurium) i små slurke. En lille pris skal overhældes med en kop kogende vand og trække i **kun tre sekunder!!!** Skulle der også være en anden slags nervøs mave med i billedet, så bør man yderligere drikke en kop baldrianté (Valeriana officinalis) med malurt pr. dag.: ½ teskefuld baldrianrod skal koges i en kop vand i tre minutter og så hældes over en lille pris malurt; trækker i 3 sekunder!

Prostatakræft:

2 kopper té dagligt af den dunede dueurt (*Epilobium parviflorum*). Den skal drikkes kold i små slurke i løbet af dagen. En pris skal overhældes med to kopper kogende vand og trække i ti minutter.

Strubekræft:

Se ganekræft.

Testikelkræft:

Se Prostatakræft.

Tungekræft:

Se ganekræft.

Æggestokskræft:

Se brystkræft.

Øjenkræft:

En kop øjentrøstté (*Euphrasia officinalis*) pr. dag. Den skal også drikkes kold og i små slurke. Overhæld en pris med en kop kogende vand og lad den trække i ti minutter.

Supplement til kræftkur-total.

Breuß gjorde den iagttagelse, at den kalkholdige té, han anbefaler til knogle- og lungekræft, også yder kroppen store tjenester ved alle andre kræftangreb. Denne té er årsagen til, at der under saftkuren faktisk ikke opstår kalk- eller kaliummangel.

I forbindelse med kræftkuren havde Breuß altid tidligere sagt til folk, at de skulle gennemføre den under lægeopsyn. Det gjorde han hovedsageligt for, at lægerne kunne iagttage forløbet af kuren og holde øje med patienten og blodtrykket, og for at de – såfremt dette faldt for meget – kunne skrive noget op til hjertet.

Men han gjorde så den erfaring, at mange læger slet ikke ville vide af naturmedicin og naturlægemidler og oven i købet *frarådede* patienten at gennemføre kuren! Man må nemlig ikke få indsprøjtninger eller strålebehandling de 6 uger, kuren varer! Det er ganske vist ikke så godt, når man gør noget bag lægernes ryg, da disse jo så kan blive vildført og tro, at det var deres egen kur, der hjalp.

Det overlades altså til hver enkelt, om man vil gennemføre kuren med eller uden sin læges vidende og kontrol. Her følger en henvisning til, hvordan man selv kan teste sit blodtryk:

Man kan aflæse sit blodtryk på neglene på *venstre* hånd. Hjertet er jo en stor muskel, der igen består af en hovedmuskel og 4 bimuskler.

1. Hvis der altså på tommelfingerneglen kun er en lille eller måske slet ingen halvmåne, så er hovedmusklen for svag. I så tilfælde bør man fra kl. 15 til sengetid 3-4 gange tage 30-40 baldriandråber. (Alt efter kropsvægt).
2. Hvis der ingen halvmåner er på de øvrige negle, så er bimusklerne for svage, og man bør i så fald 3 x dgl. (normalt før måltiderne) tage 20-30 hvidtjørnedråber.
3. Det er helt naturlige midler. Skulle der ikke være nogen halvmåne at se på *nogen* af neglene, behøver man både baldrian- og hvidtjørnedråber. I dette tilfælde skal man yderligere have ½ kop sellerisaft i løbet af formiddagen; den skal drikkes i små slurke.
4. Hvis der ses en normal halvmåne på tommelfingeren, og der ikke er nogen på de andre negle, så skal man nøjes med hvidtjørnedråberne. Ingen eller næsten ingen halvmåne på neglene betyder hjertemuskelsvagthed – altså for lavt blodtryk!

Umiddelbart efter en operation må man ikke straks gennemføre total-kuren, man bør vente mindst 2-5 måneder, alt efter hvordan man har det. I denne ventetid bør man drikke ½ - 1 kop grøntsagssaft dagligt; men man skal ved siden af spise fx havresuppe, grøntsagssuppe, grøntsager evt. hønse- eller kalvekød og andre lette spiser.

Safterne skal indtages i små slurke før måltiderne sammen med de foreskrevne teer, salvie- og nyreté ligesom ved total-kuren, men man skal først begynde med selve kuren, når man føler sig stærk nok.

Efter de 42 dages kur skal man igen begynde at spise, men det skal ske langsomt og saltfattigt, bedst efter en bog om lette diæter. I hvert fald bør man dagligt tage ½ kop saft – igen i små slurke og før måltiderne. For at man kan komme sig hurtigere, kan man 3 x dgl. Bio-Strath opbygningspræparat eller 3 x dgl. Bio-Strath gærtabletter. Disse opbygningsmidler kan man roligt tage et par måneder, indtil man føler sig på toppen igen.

De rigtige mål

en kop = en dl.

en teskefuld er ikke en kaffeske, men = 5 ml.

en spiseskefuld = 15 ml.

en pris = den mængde man kan hold mellem tommel-, pege- og langfinger.

Der er hjælp at hente for andet end kræft

Kuren hjælper også på følgende tilstande:

- Arthritis
- Arthrose (ødelæggende ledbetændelser)
- Coxarthrose (hofteslidelser)
- Osteoporose (knogleskørhed)
- Spondylarthrose (bryst- og lændehvirvelnedbrydning)

Ved alle de her nævnte lidelser behøver man kun at følge kuren i tre uger, men på samme måde som ved kræftkuren og med salvie- og nyreté. Men hvis man tager den alle 42 dage, så skader den på ingen måde, og man vil oven i købet være fri for alle forhåndenværende kræftceller. Desuden anbefales det ved alle disse ledsygdomme, at man hver 3. eller 4. dag tager et varmt bad med fx padderoke eller havrestrå.

Det skal også lige nævnes, at det falder ældre folk lettere at gennemføre totalkuren, da de har lettere ved at faste og ikke har behov for så mange opbygningsstoffer.

For kræftpatienters vedkommende er det lettest at gennemføre kuren, jo større svulst, man har til at begynde med! Den nedbrydes og bruges til proteinernæring – så gør den da noget godt!

Mange har allerede gennemført total-kuren

Breuß har personligt hjulpet et par tusinde mennesker med denne kur, og de er alle sammen blevet raske – kun ganske få har fået tilbagefald. Blandt hans patienter var folk med brystkræft, hjernesvulster, strubekræft, kirtelkræft, lungekræft, leverkræft, knoglekræft og tarmkræft. Kuren har spredt sig som ringe i vandet, fordi de helbredte alle har videregivet den til folk, der også havde brug for den. På denne måde har den østrigske irisdiagnostiker haft succes ikke kun hjemme og over hele Tyskland men også i Holland, Belgien, Schweiz, Canada og USA.

Breuß' mål har altid været at hjælpe så mange som muligt, og i den ånd gives også hans kur videre. Han sagde selv: *Lad blot være med at være så bange for kræftangreb! De fleste kræftpatienter og de andre tilsyneladende uhelbredeligt syge ligger på vandårer, jordstråler. I alvorlige tilfælde ligger de på vandårekryds. Det er det sikreste, hvis man sender bud efter en kompetent jordstråleopmåler, der kan konstatere præcis, hvor jordstrålerne befinder sig – og man så får skiftet sengeplads.*

Spørgsmål og forklaringer

Breuß fortæller selv, at han naturligvis er blevet bestormet med spørgsmål angående total-kuren, fx om man godt må spise lidt brød, honning, æg eller grøntsager. Eller om man evt. kunne drikke solbær-, hindbær-, eller græskarsaft ved siden af. Desuden var der mange, der ville vide, om man godt måtte tage medicin samtidigt.

Men man må **ikke** tage andet end dét, der hører til selv kuren. Man kunne måske nok tillade lidt citronsaft sammen med, men aldrig æblesaft.

Friskpresset æblesaft kunne måske nok tages *ind i mellem men aldrig sammen med* de andre safter eller téer. Salvieté med perikum, pebermynte og melisse kan man drikke så meget af, man vil – men absolut uden sukker eller honning.

Det er bedst slet ikke at spise noget til! Hvis man ikke overholder dette til punkt og prikke, trækker succesresultatet i langdrag.

Breuß betoner meget indtrængende, at de mislykkede resultater, han selv så, altid havde været forårsaget af, at patienterne ikke overholdt hans angivelser til punkt og prikke (fx grøntsagssaft, vandårer).

Skønsmæssigt er der over 20.000 kræftpatienter og andre tilsyneladende uhelbredeligt syge, der er blevet raske igen på grund af totalkuren (antaget i 1977 red.) Afgået ved døden er kun de, der samtidigt blev påduttet celleødelæggende medikamenter eller indsprøjtninger. Ved disse celleødelæggende midler er det ikke kun kræftcellerne, der ødelægges, men desværre også mange af vores sunde og raske celler. Kræftceller er jo efter Breuß' opfattelse ikke så meget syge kropsceller som celler af en egen, selvstændig eksistens, nemlig kræft. Disse celler lever af de ballaststoffer, vi indtager med føden; kræftceller kan nu engang ikke leve af grøntsagssaft alene – men det kan vi godt!

En kræftsvulst som selvstændig vækst avler selvstændige celler, og dette er jo i og for sig ikke noget sygdomstegn for en selvstændig organisme. Svulsten trykker naturligvis på kroppens omkringliggende celler, og disse forstyrres derved. Det er netop dét, der er menneskets sygdom. Ergo skal vi nu ødelægge kræftvækstens egne celler ved at sulte dem ihjel med kræftkuren. Det er Breuß' overbevisning, som han har fået bekræftet ved tusindtal af succeser.

Med denne lille forklaring har Breuß svaret på spørgsmålene fra mange læger, der havde skrevet til ham, fordi de ikke troede på, at folk kunne overleve 42 dage uden proteiner.

Desuden vil han indtrængende bede alle de ærede læger og videnskabsmænd teste hans succeser inden for kræftbehandlingen og behandlingen af andre til syneladende uhelbredelige sygdomme for virkeligt at kunne hjælpe alle disse syge mennesker.

Dette skrev han den 8. januar 1997.

Særlige anmærkninger til saftkuren

Megen bevægelse i frisk luft!

Ganske særligt vil han også betone, at saftkuren ikke kun virker på kræftsygdomme men også kan anbefales i følgende tilfælde:

- Som forebyggelse mod kræft
- Som regenerationsskur for hele kroppen. Man skal drikke $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ l saft om dagen – altid før måltiderne. Derudover skal man også drikke salvie- og nyretéerne.
- Som slankekur uden at man behøver at sulte eller tørste – og uden nogen form for ulempe. Hvis det er muligt, så gerne 42 dage ligesom kræftkuren.
- Som forårskur.
- Til forbedring af blodet.
- Ved led-lidelser som arthritis, arthrose osv i forbindelse med en badekur.

KRÆFTSYGE RYGERE, DER IKKE INDSTILLER RYGNINGEN TOTALT, FÅR INGEN GAVN AF KUREN!

Ved alvorlige kræfttilfælde bør man nok selv blande safterne af økologiske grøntsager.

Til trøst for de mange mennesker, der har kræft, vil jeg stadig sige, at kræften i sig selv egentlig slet ikke er nogen sygdom! Det er bare en selvstændig vækst, der, hvad jeg er overbevist om, kun kan leve af den faste føde, man indtager, og især får gode betingelser af jordstråler (der depolariserer blodet. red.)!

Med saftkuren er det altså kun denne vækst, der udsultes, da kuren indeholder alt, hvad personen i disse 42 dage selv har brug for af mineraler, sporstoffer og vitaminer i forbindelse med de tilhørende téer.

Da den selvstændige kræftvækst altså ikke er nogen sygdom, er der naturligvis heller ikke nogen medicin, der indvirker på den. Heller ikke homøopatiske midler – ikke engang naturmedicin!

Alligevel er Breuß meget glad for, at et firma fremstiller den af ham sammensatte Breuß Grøntgassaft af garanteret økologiske grøntsager, for der findes i by og på land tusinder, der gerne vil have hjælp, og for hvem det er umuligt hver dag at presse friske økologiske grøntsager.

Nye erkendelser

10 år senere i juni 1987 havde Breuß på grund af sin kone gjort endnu en vigtig opdagelse. Han skriver:

Efter mine nyeste erfaringer må man gerne, ja bør man egl. indtage 1-2 tallerkener løgsuppe dagligt. (NB kun suppen – ikke selve løget!). Det gav jeg til dem, der ikke kunne holde til min saftkur, fordi de var for svage. På denne måde gik alt, som det skulle. Men hvis man ikke har behov for denne suppe, kan man sagtens udelade den, evt. kun spise én tallerkenfuld – men så er det **aftensuppen**, man skal udelade!

Da det altså udelukkende var en fordel mht til helbredelsesprocessen, kan jeg på det varmeste anbefale alle kræftpatienter den. På denne måde behøver man hverken at sulte eller tørste under saftkuren. Der opstår ingen komplikationer, og også de patienter, der allerede er blevet opereret, bestrålet eller har fået kemoterapi, klarer den.

Til understøttelse af hjertevirksomheden bør man dagligt indtage 20-40 hvidtjørne-dråber alt efter ens legemsvægt.

Medicin i forbindelse med kuren!

Kræftpatienter, der også har sukkersyge, skal fortsætte med deres insulin, ellers gør medicin i forbindelse med saftkuren sig overhovedet ikke! (Behovet for den daglige medicin forsvinder efterhånden og er væk efter ca. 3-7 dage. I mit tilfælde var det antihi-staminer midt i bynketiden og hormonpiller. Det føltes, som om alt regulerede sig selv. Det må virkelig være en helbredelsesmetode par excellence. red.) Medicinindtagelse og rygning gør i øvrigt saftkuren **VIRKNINGSLØS!**

NB NB NB Ved lever- og galdekræft må man aldrig indtage en hel tallerkenfuld løgsuppe på én gang! Det er bedst at drikke ca. 10 skefulde varm løgsuppe hver time. Derudover bør man i sådanne tilfælde drikke en kop malurtté (*Artemisia absinthia*) om dagen.

Tilberedning: De første 5-6 dage overhældes en pris malurt med kogende vand – og den trækker **kun i tre sekunder**, da den ellers virker for stærkt!

Tilberedning af løgsuppe:

Et ca. citronstort løg skæres sammen med skallen i små stykker, det svitses i fedtstof, olie, til det er gyldent, så tilsættes ½ l koldt vand, og det koger indtil løget er mørt. Til sidst kan man tilsætte noget plantebouillon og røre rundt. Så skal suppen sies, og man skal kun spise den rene bouillon – **IKKE** løgstykkerne. Bare vent og se, hvor dejligt denne suppe smager!

Yderligere erfaringer med løgsuppen

I september – oktober 1988 tog jeg igen saftkuren, men denne gang med løgsuppe til frokost. Da jeg siden 1943 har haft en leverskade, fik jeg på 17.dagen smerter i leverregionen. Da min kone denne 10. oktober netop havde rensset bønner, fik jeg den tanke, at man måske kunne lave en suppe, et afkog, af disse tørre bønnebælge. Det gjorde hun så med det samme, og se bare dér! Denne suppe smagte næsten lige så godt som løgsuppen. Jeg spiste en hel tallerkenfuld af den, og mine smerter i leverregionen forsvandt omgående.

Altså bør kræftpatienter, der gennemfører min saftkur og også har en lever- eller galdelidelse, spise bønnebælgeafkog i stedet for løgsuppe.

I denne periode spiste min kone også løgsuppe sammen med mig, men hun spiste også hele løget, hvad jeg jo ikke måtte. Hun havde på det tidspunkt osteoporose (knogleskørhed) i rygsøjlen, hvad både vores læge og jeg selv anså for uhelbrede-ligt. Så oplevede vi alligevel en kæmpe overraskelse, fordi hun efter 17 dages løg-suppe allerede var helbredt. Og nu kan hun med sine 84 år tage fat igen.

Nu spiser vi tit løgsuppe og selvfølgelig også bønnebælgesuppe, og vi har gjort den erfaring, at begge dele er optimale næringsmidler.

Rudolf Breuß skriver videre:

Da min succes ved kræft- og leukæmibehandlingen hele tiden bliver afvist og ikke anerkendt af lægerne – i særdeleshed den såkaldte videnskab og dens videnskabsmænd, så vil jeg gerne her have lov til at tage følgende stilling hertil:

Viden og videnskab.

- At vandet løber nedad, dét ved vi, dette er såmænd også påvist videnska-beligt!
- At det er æbler og ikke pærer, der naturligt kommer fra et æbletræ, det ved vi også, og det er ligeledes påvist videnskabeligt!
- At mennesket er og bliver et meget kompliceret væsen, det ved vi! Der findes dog ingen videnskabsmand og heller ingen læge, der kan sige om sig selv, at han ved alt om hele mennesket!
- At der findes forskellige slags kræftsvulster, det ved vi også. Skønt endnu ingen ved, hvordan en sådan svulst opstår. Der er ligeså mange synspunk-ter, som der er beskæftiget inden for kræftforsorgen. Alligevel eksisterer der svulster!
- At gennemgående alle, der har en kræftsvulst, befinder sig på skadelige jordstråler (vandårer eller hvad man nu vil kalde det), det ved vi også, og alligevel vil videnskabsmændene ikke acceptere dette, fordi de endnu ikke har opfundet så fintfølende instrumenter (som vi fx har i vores meridia-

ner!), at de kan konstatere det med deres egne øjne!

- At lavt regnet ca. 40.000 kræft- og leukæmipatienter og andre tilsyneladende uheldeligt syge, som også flyttede deres seng hen til en jordstrålemæssigt neutral zone, er blevet raske med min saftkur og de tilhørende téer, alt det ved vi også, selv om ingen "videnskabsmand" ved besked med helbredelsesprocessens nøjagtige forløb.
- At kræft altså er en selvstændig vækst, det ved man også, skønt man altså slet ikke er sikker på, hvordan en svulst opstår. Så set ud fra det synspunkt er det altså slet ikke videnskabeligt bevist, at den er der!
- Jeg spørger Dem nu, hvorledes skal disse videnskabsmænd kunne bedømme min saftkur? Tæller 40.000 succeser slet ikke? Hvad siger videnskaben til det? Der består altså en meget stor forskel mellem viden og videnskab. Videnskab er efter alt at dømme "søgen efter viden"!
- At man med operationer, bestrålinger og kemoterapi hidtil ikke har kunnet hjælpe nogen kræft- eller leukæmipatienter, det ved vi, men alligevel fortsættes der med denne metode på bekostning af hundrede tusinder stakkels syge mennesker og deres pårørende. Hvad siger videnskaben til det?
- Der findes naturligvis mange slags videnskabsmænd, fx inden for teknik osv, der yder store gerninger, og som man kun kan rose, men at verden en gang vil gå under på grund af visse videnskabsmænd, ja, det er min overbevisning.

Rudolf Breuß, Bludenz. Østrig

Rudolf Breuß døde 91 år gammel dagen efter en tur i bjergene, hvor ham samlede friske planter til en af sine mange kure.

Det har været mig en stor glæde med Breuß-familiens velsignelse at kunne gengive ovennævnte.

Annette Tyoko, heilpraktiker
Peblinge Dossering 22, 2.th.
2200 København N

**Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft
siger hjertelig tak for indsendte gaver
på giro 110 0440**

Hvor kommer affaldsstofferne fra?

Når vor fordøjelse nedbryder proteiner, kulhydrater og fedt frigøres affaldsstoffer fra maden, som f.eks. sprøjtemidler, farvestoffer og konserveringsmidler.

Vi udsættes også for giftstoffer fra industriens udledninger i luften, fra bilernes udstødningsgasser, fra tobak og alkohol.

Overforbrug af lægemidler kan føre til forgiftninger ligesom indholdsstoffer i nogle kosmetiske produkter kan påvirke huden og trænge ind i kroppen.

Alt dette bevirker at udskilningsorganerne kan blive overbelastet og ikke på egen hånd kan udskille alle de giftstoffer, som findes i kroppen.

Vor krop kan uden problemer klare en vis mængde af affaldsstoffer, men når belastningen bliver for stor er det et problem for kroppens funktioner.

Overvægt og ophobning af affaldsstoffer hænger ikke nødvendigvis sammen. Man kan ophobe affaldsstoffer uden at vægten stiger.

Udskilningsorganer

De store udskilningsorganer er leveren, tarmen, nyrerne, urinvejene, huden og lungerne.

Men også livmoderen, spytkirtlerne,

talgkirtlerne, tårekirtlerne og brystet via modermælken fungerer som udskilningsveje.

Når mængden af affaldsstoffer fra mad og miljøet bliver for stort oplagres de i kroppen, de normale udskilningsorganer bliver overbelastet og de kan ikke selv klare udskilningen mere. Bakterier trives i dette miljø.

Når affaldsstofferne ophobes øges bakterierne og hele systemet kommer i ubalance.

Kroppen forsøger selv at få balance ved at bruge udskilningsvejene, - vi kan komme til at hoste, føler os trætte, oppustet, tunge og kan f.eks. få eksem.

Fra talgkirtlerne afsondres affaldsstoffer som bliver til bumser, bylder og uren hud.

Når svedkirtlernes aktivitet øges sveder vi mere.

Talgkirtlerne og svedkirtlerne filtrerer kemiske og biologiske giftstoffer ud af kroppen.

Når der samles for mange affaldsstoffer kan organerne ikke fungere optimalt og kropsvæskerne bliver lidt efter lidt mere tyktflydende.

Cellefornyelsen nedsættes, blod og lymfe flyder trægt og udskilningsvejene tilstoppes langsomt.

På baggrund af vor livsstil og miljøet vi befinder os i, vil det være fornuftigt at hjælpe kroppen med at udskille affaldsstoffer.

Indvendig rengøring ved hver årstid.

Gør det til en vane regelmæssigt at gennemføre en udrensningskur.

Det anbefales at tage en kur 4 gange om året.

Behovet kan være størst efter større belastninger eller f.eks. efter et kirurgisk indgreb eller efter længere tids sygdom.

Ved at gøre udrensning til en vane kan vi forebygge mange problemer, føle os friske hele tiden og ikke belaste kroppen unødigt.

Overfladisk og indkapslet

Affaldsstoffer kan forefindes i kroppen på to måder - overfladisk eller indkapslet i lymfen og cellevævet. De overfladiske affaldsstoffer fjernes let ved at stimulerer de normale udrensningsveje.

Har man fået de overfladiske affaldsstoffer fjernet kommer de indkapslede affaldsstoffer op til overfladen.

Når disse affaldsstoffer kommer frem kan man godt føle sig lidt utilpas.

Men man må have tålmodighed og anvende en skånsom udrensning og ikke forcere processen.

Det kan ikke anbefales at bruge et laksativ, da udrensningen herved kan blive for kraftig og føre til problemer.

Gamle traditioner

Ideen med udrensning er ikke ny, den stammer fra gamle traditioner fra hele verden.

Tænk på badstuer og forskellige religioners fasteperioder og udrensningskure, sauna, dampbad og tyrkiske bade er nogle eksempler herpå.

At svede intensiv kan hjælpe med at udskille affaldsstoffer. Vore forfædre foretog åreladninger, bryggede teer på lægeurter og svedte under tykke dun-dyner. De brugte også grønsagsafkog til udrensning.

Nu er det andre tider og skikke. Men i dag er udrensning stadig aktuelt.

Dr. Karl-Otto Aly, Sverige
Dr. Luc Delmülle, Ortis Belgien

Oversættelse:
Carl H. Nielsen

Traditionel anvendelse af lægeurter.

Kilde: "Naturmedel 1992"
Helsekostrådet, Sverige.

Der findes en række velkendte lægeurter, som ifølge folketraditionen blev anvendt på grund af deres rensende effekt. Ingen af nedennævnte urter har nogen kendte bivirkninger ved normal brug.

Nyrer

Birk (*Betula alba*)

Anvendt del: Blade og bark

Anvendes til: Øger udrensningen af organiske komponenter via urinen. Anvendes derfor i behandlingen af gigt og cellulitis. Mildt sveddrivende. Værdifuld i behandlingen af nyresten, reumatisme og hjerte-nyresygdomme.

Mjødurt (*Filipendula ulmaria*)

Anvendt del: Blomst og urten.

Anvendes til: Antiseptisk middel ved blærekatarr og mave-tarmkatarr. Urindrivende og krampeløsende. Virker positivt ved gigt og reumatisme. Understøtter nyrens arbejde.



Lever - galde

Artiskok (*Cynara scolymus*)

Anvendt del: Blade

Anvendes til: Leverstyrkende og galdedrivende middel ved lever- og galdebesvær. Urindrivende, kan sænke forhøjet urinsyreindhold i blodet gennem en hurtigere udsondring af urinemner via nyrerne. Støtter galdefunktionen, stimulerer afsondringen af galde.

Mælkebøtte (*Taraxacum officinale*)

Anvendt del: Roden

Anvendes til: De bitre emner stimulerer appetitten, øger spytafsondringen og kirtelsekretionen i

mave- og tarmkanalen, bugspytkirtlen og leveren, som da producerer mere galde. De organiske syrer virker mildt afførende. God virkning på fordøjelsen. Øger galdeproduktionen, virker urindrivende.

Mave - tarm

Sveske (*Prunus domestica*)

Anvendt del: Frugten

Anvendes til: Har en smertestillende virkning og hæmmer tilvæksten af forrådnelsesbakterier i tarmen. Fibrene binder meget vand i tarmen og har derved en mild afførende virkning, som fremmer en normal tarmfunktion.

Tamarinde (*Tamarindus indica*)

Anvendt del: Frugten

Anvendes til: Frugtens virksomme emner binder meget vand i tarmen og har derved en mild afførende virkning som fremmer en normal tarmfunktion.

Fordøjelsen

Fennikel (*Foeniculum vulgare*)

Anvendt del: Frø

Anvendes til: Virker slimløsende på lunger og åndedræt. Virker krampeløsende på mave- tarmka-

nalen og galdeveje. Modvirker luft i tarmen og styrker appetitten. Stimulerer tarmmusklerne og hjælper derfor fordøjelsen. Positiv indvirkning på nyrer med urindrivende effekt.

Huden

Glat burre (*Arctium lappa*)

Anvendt del: Roden

Anvendes til: Urindrivende, sveddrivende og blodsukkersænkende. Blodrensende med virkning på huden. Anvendes til eksem, akne og psoriasis.

Alm. stedmoderblomst (*Viola tricolor*)

Anvendt del: Blomst

Anvendes til: Virker slimløsende. Mildt urindrivende og krampeløsende. Positiv effekt ved eksem, akne og kløe.

Vægttab

Blæretang (*Fucus vesiculosus*)

Anvendt del: Hele planten

Anvendes til: Ofte anvendt til behandling af overvægt og cellulitis. Stofskiftet øges gennem stimulering af skjoldbruskkirtlen.

Adresser på lokalforeninger

Københavns Lokalforening	tlf. 3860 9680
Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj	
København Nord	tlf. 4587 9775
Gunnar Johansen, Mølleåparken 11,3.tv. 2800 Lyngby	
Lokalforeningen Nordjyllands Amt	tlf. 9839 1614
Harald Svenningsen, Kirkevej 1, 9520 Skørping	

Adresser på kontaktpersoner

Hans Gydesen , Østergården 45, st.th. 2635 Ishøj	tlf. 4373 7963
Erik Hyllested , Hindsholmvej 266, 5370 Messinge	tlf. 6532 1965
Vagn Skov , Torvet 14, Askov, 6600 Vejen	tlf. 7536 1568
Birte Sjelborg , Helenevej 5, 6740 Bramming	tlf. 7517 3334
Knud Harring , Havrevej 12, 1. 7700 Thisted	tlf. 9791 1188
Erland Hyllested , Sølstedgårdvej 1, 6240 Løgumkloster	tlf. 7474 3423
Karen Skovbjerg , Dyrvigvej 2, 6880 Tarm	tlf. 7534 3061

LANDSFORENINGEN TIL FOREBYGGELSE AF KRÆFT GIRO 110 0440

Formand , Annette Tyoko, Peblinge Doss. 22, 2.th. 2200 Kbh. N	tlf. 3536 2860
e-mail: tyoko@post6.tele.dk	
Næstformand , Arne M. Hansen, Skovmøllevej 26, 7100 Vejle	tlf. 7582 7695
e-mail: ah@modulnet.dk	
Kasserer , Gunnar Johansen, Mølleåparken 11, 3.tv. 2800 Lyngby	tlf. 4587 9775
e-mail: lfk@sunsite.auc.dk	
Sekretær , Lisbeth Ananiassen, Boulevarden 11, Jerlev, 7100 Vejle	tlf. 7586 4638
e-mail: lfk@get2net.dk	
Best. medl. Karen Skovbjerg, Dyrvigvej 2, 6880 Tarm	tlf. 7534 3061
Best. medl. Chusri Larsen, Harsdorffsvej 2A, 1. Th, 1874 Feb. C	tlf. 3224 7177
Foreningens hjemmeside på internettet er følgende:	

<http://sunsite.auc.dk/lfk/index.html>