

Zázrak šťáv

Šťavy vyplachují z našeho organismu staré mrtvé buňky, přispívají k rozpouštění nahromaděného sodíku, rozpouštějí játrové a ledvinové kameny, jsou rovněž prostředkem předcházejícím vzniku rakovinotvorných onemocnění. Většina lidí má vzhledem k obsahu chemických prvků v zelenině a ovoci obavy před konzumací čerstvě připravených šťáv, které jsou využity k rychlému vzrůstu a k lepšímu vzhledu. Chci říct, že během přípravy šťáv v obyčejném odšťavnovači zůstávají škodlivé látky v matolinách (vylišované zbytky po odstavení).

Šťavy obsahují pouze „strukturovanou vodu“ a v ní rozpuštěné vitamíny, mikroelementy a organismem lehce vstřebatelné minerální soli.

Šťavy je třeba pít malými doušky 20 minut před jídlem, každý doušek zadržujte na několik sekund. Je to potřeba, protože enzymy, které zpracovávají šťavy (uhlovodany), vznikají už v ústní dutině. Nicméně když pijeme šťavu rychle (jak to dělá spousta lidí), dostává se do žaludku, kde začíná kvasit, protože především v žaludku probíhá proces trávení bílkovinných pokrmů.

Tajemství přípravy šťáv

Na nádobu z odšťavnovače, do které teče šťáva, je potřeba položit sítko (nejlépe dvojité). Tímto eliminujeme největší obsah chemických prvků ve šťávě. *Nejlépe je pít pouze čerstvě připravené šťavy.* Chemické zpracování, konzervanty a příchutě při výrobě nejenže ničí vitamíny a mikroelementy, ale mění strukturu vody a současně s ní přirozenou biologickou informaci zahrnutou v ovoci nebo zelenině. Všechny zdravé složky šťáv jsou zachovány kolem 4 hodin od chvíle zhotovení ovocné šťávy. Co se týče zeleninových šťáv, je to 10 hodin. Dokonce přírodní 100 % šťáva, kterou kupujeme v kartonu, obsahuje pouze 60 % své hodnoty. Poslední dobou je moderní přidávat do šťáv syntetický vitamín C. Jediné, co má společné syntetický vitamín C s přírodním, je chemický vzorec. Ve vědecké literatuře se dokonce objevily i údaje o škodlivosti syntetického vitamínu C.

Musíme mít vždy na paměti, že ve sklenici čerstvě připravené šťávy, kterou jsme vlastnoručně vytlačili, se nachází mnoho chemických prvků, které nezná ani věda, ale které stvořila unikátní lékárna - samotná příroda!

Do většiny šťáv je přidáván bílý cukr. To není dobrý nápad. Pití čerstvých šťáv spočívá v tom, aby vzniklo zásadité prostředí v organismu, aby se rozpouštěly hleny a vymývaly nerozpustné soli škodlivé pro zdraví. Tím se čistí svaly, tkáně a krev. Přidáním cukru do konzervovaných šťáv se po konzumaci může objevit plynatost a pálení žáhy. To je ten případ, kdy „lžičkou dehtu zničíte soudek medu“.

Specifický vliv každé šťávy na organismus má souvislost s obsahem určitých fyziologicky aktivních látek pocházejících z rostlin. Šťavy jsou tak bohaté na mikroelementy a minerální látky, protože obsahují skoro celou periodickou soustavu prvků. Jednoduše řečeno - všechny vitamíny, mikroelementy a minerální soli, které jsou nezbytné pro náš organismus a pro naše zdraví, se nacházejí v rostlinných šťávách. Po týdnu pravidelného požívání čerstvých šťáv se začínají červenat tváře, zlepšuje se spánek a fungování trávicí soustavy. Šťavy připravujte z čerstvého (nezkaženého) ovoce nebo zeleniny a nejlépe je okamžitě konzumujte. I krátkodobé skladování šťáv v lednici urychluje fermentaci a kazí se, i když se jejich chuť nemění (výjimka šťávy z řepy).

Kromě výše uvedených předností šťáv je nejdůležitější, že je organismus lehce zpracuje a přisvojí si je. Už po 30 minutách po požití je šťáva na 100 % vstřebána organismem. Naopak ke strávení zeleninových pokrmů je potřeba celá hodina. Díky konzumaci šťáv ve velké míře ulehčujeme trávicímu traktu a umožňujeme organismu udělat přestávku, očistu všech soustav i orgánů s minimálním výdajem energie.

Obvykle se doporučují tři varianty požívání šťáv (přičemž konzumujeme i jiné potraviny v závislosti od potřeby):

- Každý den profylakticky požívat do 0,5 l.
- Odlehčující do 2-3 l denně během 1-3 dnů (ne víc).
- Léčba šťávou od VI do 11 denně v průběhu dvou týdnů.

Šťáva z rostlin - zdroj zdraví

Šťáva z řepy

Je nejvhodnější pro vznik červených krvinek, skvěle ovlivňuje složení krve, potlačuje blížící se menopauzu u žen, likviduje nemoci oběhového systému, trávicího traktu, tlustého střeva, rozpouští kameny v játrech, ledvinách a močovém měchýři, zejména když ji pijeme se šťávou z mrkve. Poměr by měl být následující: 4 díly šťávy z mrkve a 1 díl šťávy z řepy. Pijte dvakrát denně po 25 dkg (1 sklenice).

Pozor! Šťávu z řepy nepijte čerstvě připravenou (odstavte ji na tmavé místo na 2-3 hodiny a potom konzumujte).

Šťáva z mrkve

Obsahuje vitamíny A, B₁, B₂, B₁₂, PP, K, E a jiné. Zlepšuje strukturu zubů, vlasů, nehtů, likviduje žaludeční vředy a vředy dvanácterníku, zvyšuje imunitu organismu proti infekcím, je výjimečně zdravá pro oči a krk.

Často je mnoho jaterních onemocnění a potíží trávicí soustavy způsobeno nedostatkem některých prvků, které se nacházejí v čerstvé šťávě z mrkve. Kožní alergie různého druhu, podráždění, ekzémy, nemoci lymfatické soustavy, to vše mizí po pravidelném pití mrkvové šťávy.

Při požívání mrkvové šťávy se čistí organismus. Vzhledem k tomu, že velké množství toxických látek nacházejících se v těle nestačí játra odfiltrovat, pokračují proto dále do lymfatické soustavy, aby byly vyloučeny kožními póry.

Tyto rozpuštěné toxiny jsou žluté nebo oranžové barvy. Jestliže bylo v organismu hodně nánosů, může kůže v důsledku konzumace mrkvové šťávy zezloutnout. Tento jev je celkem normální - až budou všechny jedovaté látky z organismu vyloučeny, kůže znovu získá svoji přirozenou barvu. Někdy ten proces může trvat od 6 měsíců do jednoho roku.

Šťáva z mrkve má strukturu a složení podobné naší krvi, pouze místo atomu železa se v ní vyskytuje atom hořčíku. Pijeme-li šťávu z mrkve, pijeme nejčistší rostlinnou „krev“, která se právem nazývala v římských dobách královnou zeleniny.

Chtěl jsem jen dodatečně podotknout, že sklenice mrkvové šťávy vypitá jednou za den obsahuje skoro všechny nezbytné mikroelementy a vitamíny pro naše tělo. Pomáhá při normalizaci fungování imunitního systému, což nám dává možnost porazit nejzávažnější zdravotní potíže. Jsou osoby, které pochybují o účinnosti kúry s pomocí mrkvové šťávy. Zdá se jim nemožné vrátit tak jednoduchým způsobem plnohodnotné zdraví. Důvěřujeme Einsteinovi, který kdysi řekl: „*Všechno, co je geniální, je jednoduché*“.

Šťáva z čerstvého zelí

Obsahuje vitamíny: C, vitamíny ze skupiny B a K, PP. Šťáva ze zelí léčí cukrovku, žaludeční vředy, vředy dvanácterníku, hemoroidy, vysoký tlak, sklerózu, obezitu, štítnou žlázu. Šťáva ze zelí čistí organismus díky přítomnosti sloučenin síry, chloru a jodu.

Jedna sklenice této šťávy ráno a večer pomáhá ztratit nadváhu, protože látky ve šťávě podporují intenzivní štěpení tukové tkáně. Avšak když střeva nefungují správně, po požití šťávy se objevuje plynatost. V tomto případě je třeba ukončit konzumaci šťávy ze zelí do doby, než budou střeva vyčištěna.

Šťáva z brambor

Šťáva z brambor obsahuje: vitamín C, vitamíny ze skupiny B, síru, fosfor, draslík a jiné. Čistí organismus od bakterií, normalizuje proces trávicího traktu a štítné žlázy, výborně čistí kůži těla i tvář s různými vyrážkami a skvrnami, někdy odbourává silné bolesti hlavy.

Stává se, že lidé trpí žaludečními vředy nebo vředy trávicího traktu. Všechny způsoby a metody léčby, které vyzkoušeli, nefungují. Rád bych nabídl následnou kúru, která opravdu efektivně potíže likviduje. Ráno na lačno vypijte čerstvou šťávu z 10 dkg syrových brambor. Potom si na půl hodiny lehněte a nahřívejte žaludek elektrickým termoforem. Kúra trvá 10 až 14 dní. Když se pro kúru rozhodnete, nesmíte ji ani najeden den přerušit.

Pozor! Pokud přerušíte, musíte začít od začátku.

Šťáva z okurky

Šťáva z okurky je nejlepším močopudným prostředkem. Díky vysokému obsahu křemíku a síry podporuje růst vlasů. Okurková šťáva obsahuje nezbytné prvky pro život - 40 % draslíku, 10 % sodíku, 7,5 % vápníku, 20 % fosforu a 7 % chloru. Vysoký obsah draslíku činí okurkovou šťávu velice cennou pro osoby s vysokým tlakem. Zejména naše nehty a vlasy potřebují chemické prvky, které se v okurkové šťávě nacházejí. Je možné ji pít 1/1 sklenice denně nebo jako součást zeleninových koktejlů (viz zeleninové koktejly str. 84-85).

Šťáva ze zelené papriky

V této šťávě se vykytuje velké množství křemíku, nezbytného pro nehty a vlasy. Lidé trpící plynatostí, různými druhy koliky nebo střevními křečemi budou jako znovunarození, když budou pít 1 sklenici šťávy ze zelené papriky na lačno.

Šťáva ze šťovíku

Šťáva ze šťovíku výborně regeneruje slizovitou střevní stěnu. Šťovík obsahuje velké množství šťavelanu draselného a je přínosem pro organismus jen ve formě organické (čerstvě připravené šťávy). Šťovík konzumujte sporadicky v tepelně upravené formě, protože při procesu vaření se šťavelan draselný mění na formu neorganickou a může být příčinou zánětu kloubů a svalů. Šťáva ze šťovíku obsahuje také hodně železa a hořčíku, které jsou potřebné pro krev, také fosfor, síru a křemík, které jsou nezbytné pro správné fungování našeho těla. Šťávu můžete pít samotnou, ale je lepší ji dávat do salátů.

Šťáva z jetele

Připravuje se z listů a je ideální při ženských potížích nebo předčasném klimakteriu. Vědci zjistili, že jetel je bohatým zdrojem fytoestrogenů - analogy ženských pohlavních hormonů. Fytoestrogeny posilují organismus, regulují menstruační cyklus, zabráňují předčasnému procesu ničení ženského organismu.

Šťáva ze špenátu

Špenát je potřebný pro dobré trávení, počínaje žaludkem až po tlusté střevo. Surový špenát obsahuje organickou látku k čištění a regeneraci funkcí střev. Budeme-li pít 0,5 l dobře připravené šťávy ze špenátu, pomůže nám zbavit se během několika týdnů nejhorsí formy zácpy.

Používání pročišťujících prostředků je bohužel častokrát neopodstatněné. Každý

chemický nebo neorganický pročišťující prostředek působí dráždivě, stimuluje střevní svaly k vyprázdnění. Ve výsledku se udržuje chronický stav nečinnosti místních tkání, svalů a nervů, které způsobují degeneraci střev.

Čerstvě připravená šťáva ze špenátu pomáhá zregenerovat nejen dolní část střeva, ale i celý trávicí trakt. Další výhodou špenátu je jeho dobrý vliv na zuby a dásně. Kvůli neustálé konzumaci rafinovaného cukru, jiné rafinované potraviny a také nedostatku vitamínu C se objevuje krvácení dásní a zánět zubní dřeně. Přidávejte šťávu ze špenátu a mrkve do syrových rostlinných produktů a problémů se zbavíte.

Střevní vředy, anemie, nervozita, potíže s vylučováním nadledvinek a štítné žlázy, zánět ledvin, kloubů, furunkulóza (vředovitost), otoky končetin, časté krvácení, ztráta sil, revmatismus, srdeční potíže, nízký nebo vysoký tlak, zrakové potíže, bolesti hlavy (migréna) - toto všechno je ve většině případů výsledkem nedostatku prvků v organismu nacházejících se ve šťávě ze špenátu a mrkve.

Šťáva z dýně

Tato šťáva má také močopudné vlastnosti, pomáhá při otocích způsobených srdečními a ledvinovými onemocněními, posiluje játra, usnadňuje vylučování žluči, uklidňuje nervovou soustavu a působí proti horečce. Pijte ji *VI* sklenice denně. Díky vysokému obsahu estrogenů je nenahraditelná při hormonální kuře - v období menopauzy u žen. Pravidelné pití *VI* sklenice 2 krát denně (minimum dva měsíce) dokáže úplně zlikvidovat náladové výkyvy, tak nepříjemné v období ženského přechodu.

Šťáva z melounu

Nejenže výborně hasí žízeň, ale má i přínosné léčivé vlastnosti. Pije se jako močopudný prostředek při otocích, proti kornatění tepen, je aseptický - zbaven choroboplodných zárodků (proti silnému krvácení), obecně posilující (díky velkému obsahu cukru), prostředek vyplachující soli z organismu (přítomnost ledvinových a žlučových kamenů). Šťáva z melounu skvěle očisťuje a posiluje ledviny a játra. Pijte max. 2 sklenice denně.

V čerstvě připravené šťávě (na rozdíl od konzervované) se nacházejí silně působící fytoicity, bránící fermentačním a hnilobným procesům ve střevech. Klky obsahu draslíku zlepšuje srdeční činnost. Vysoký obsah kyseliny jablečné aktivizuje látkovou výměnu, čímž zvětšuje zásaditost krve. Vzhledem k obsahu vitamínu C je rajčatová šťáva v rovnováze s citrusovými plody.

Sklenice šťávy obsahuje polovinu denní dávky vitamínu A a C potřebné pro organismus. Pijte 1 sklenici denně nebo v kombinaci se zeleninovými slávami (viz zeleninové koktejly str. 84-85).

Šťáva z hroznového vína

Účinky hroznové šťávy ocenil otec medicíny - Hippokrates. Hroznová šťáva zvyšuje potivost, má blahodárné osvěžující, posilující, očisťující, baktericidní (hubící bakterie) a močopudné účinky. Snižuje množství cholesterolu v krvi, snižuje krevní tlak. Nejlépe ji pijte jednou denně *Vá-l* sklenici hodinu před jídlem.

Při systematickém požívání této šťávy se nedoporučuje pít mléko a jíst syrové ovoce, abychom nezpůsobili proces kvašení ve střevech. Osoby trpící cukrovkou, žaludečními vředy a vředy dvanácterníku by neměly pít šťávu ve velkém množství.

Šťáva z citronu

Je bohatá na vitamín C, mikroelementy a hormony. Výborně čistí organismus od soli a hlenu. Ti, kteří chtějí vypadat mladistvě, by měli pít šťávu z jednoho citronu denně. Díky obsahu fytoestrogenových hormonů je citrónová šťáva mimořádně užitečná pro ženy ve starším věku. Potřebné sloučeniny chemických prvků v citrónové šťávě jsou ideální profylaxí proti infekčním chorobám.

V pozdním podzimu a časně zjara je třeba profylakticky pít citrónovou šťávu proti epidemii chřipky a nachlazení dle následujícího schématu:

Kůru citrónové šťávy můžeme rozdělit na dva druhy: profylaktickou a léčebnou. Profylaktická vypadá následovně:

1. den - 1 citron - 10. den
2. den - 2 citrony - 9. den
3. den - 3 citrony - 8. den
4. den - 4 citrony - 7. den
5. den - 5 citronů - 6. den

Od prvního do pátého dne zvyšujeme konzumaci o jeden citron, od šestého do desátého dne snižujeme o jeden citron. Celkem je třeba během 10 dní vypít 30 citronů.

Citrónová šťáva se připravuje následně: citron rozkrojíte na šírku na dvě poloviny, každou polovinu vytlačte a pijte bez přidání cukru. Pokud nedokážete vypít čistou šťávu, tak ji zřed'te vodou a oslaďte 1 lžičkou medu. Slupky nevyhazujte, jsou v ní hodnotné fytoocydy a éterické oleje, které příznivě ovlivňují práci srdce, cév a mozku. Slupky na drobno pokrájejte, dejte do zavařovací sklenice, zalijte medem nebo posypte cukrem a dejte do lednice. Po 10 hodinách získáte škvělé esenci (výtažek z citronu), kterou můžete pít místo čaje nebo kávy. Přidejte minerální nebo převařenou vodu.

Šťáva z česneku

Jako lék byl využíván již v antickém Řecku ještě před naším letopočtem. Česneková šťáva stimuluje chuť k jídlu, zlepšuje trávení, pomáhá při spouště nemoci dýchacího ústrojí, zamezuje nachlazení, likviduje bolest hlavy a nespavost, je močopudná, pomáhá při odkáslávání a utiňuje bolest. Při chronické nespavosti stačí pít několik dní po 100 g převařené vody se lžičkou medu a šťávu ze štroužku česneku a normální spánek se vám rychle vrátí. Při silné bolesti zubů položte na zápěstí levé ruky rozetřený štroužek česneku, omotejte a bolest ustane. Zjistilo se, že česnek obsahuje minimálně přírodní antibiotika, která jsou schopna ničit kolem 30 druhů choroboplodných bakterií. Fytoocydy obsažené v česneku zcela ničí hnilobné procesy a procesy kvašení ve střevech. Organické sloučeniny germania obsažené v česneku jsou nenahraditelné v boji proti srdečním onemocněním a cévním onemocněním. Požívání šťávy z česneku během dvou týdnů zcela vyléčí disbakteriozu (degenerace střevní mikroflóry tlustého střeva), na níž trpí kolem 90 % dětí a dospělých.

V roce 1971 byl díky výpravě UNESCO nalezen v jednom z tibetských klášterů recept elixíru mládí (tinktura z česneku), jehož vznik se odhaduje na 4.-5. století před naším letopočtem. Česneková tinktura čistí organismus od usazujícího se tuku, vyplachuje nerozpuštěný vápník, rychle zlepšuje látkovou výměnu, čistí cévy, zabráňuje infarktu, skleróze, ochrnutí, tvorbě nádorů, likviduje šum v hlavě, zlepšuje zrak a omlazuje organismus.

Česneková tinktura

35 dkg oloupaného česneku (z nových zásob) rozetřete a smíchejte s 200 ml čistého lihu. Těsně uzavřete a odložte na tmavé a chladné místo (ale ne do lednice) na 10 dní. Následně hmotu přecedte, přelijte do zavař. sklenice, a znovu odstavte na 4 dny do tmavé místnosti. Teprve po těchto dnech je tinktura připravena k užívání.

Používat dle následujícího doporučení:

Den	Snídaně	Oběd	Vačera
1	1 kapka	2 kapky	3 kapky
2	4 kapky	5 kapek	6 kapek
3	7 kapek	8 kapek	9 kapek
4	10	11	12
5	13	14	15
6	16	17	18
7	19	20	21
8	22	23	24
9	25	25	25
10	25	25	25
11	25	25	25

Nadále pijte 25 kapek 3 krát denně, dokud tinkturu nevy pijete. Každé množství kapek pijte s 50 ml kyselého mléčného produktu, nejlépe s kefírem nebo jogurtem.

Spousta osob nemá ráda ostrý zápach česneku. Pro jeho odstranění snězte po požití tinktury petržel nebo jablko či slupku z citronu nebo pomeranče.

Pozor! Kúru provádějte pouze jednou do roka.

Léčivé koktejly

Nabízím Vám několik druhů zeleninových koktejlů, jejichž konzumace pomohla mnoha lidem odstranit dlouhotrvající zdravotní potíže. Je všeobecně známo, že nemoci souvisejí s nedostatkem minerálů v těle. Zeleninové koktejly tyto složky doplňují.

Uvedené poměry jsou vypočítány pro získání 240 g šťávy.

Koktejl č. 1

Směs šťávy: mrkev + okurka + zelená paprika (160 ml + 40 ml + 40 ml), poměr 4:1:1. *Použití:* revmatismus, bolesti v kostech a svalu, otoky končetin.

Koktejl č. 2

Směs šťávy: mrkev + okurka + salát (160 ml + 40 ml + 40 ml), poměr 4:1:1.

Použití: kožní nemoci, ekzémy, vyrážky, akné, záněty očí, lámavé nehty.

Koktejl č. 3

Směs šťávy: mrkev + špenát (80 ml + 160 ml), poměr 1:2.

Použití: bolesti břicha, křeče, koliky, plynatost, zácpy, revmatismus, anemie, nízký a vysoký tlak, bolesti hlavy (migrénové).

Koktejl c. 4

Směs šťávy: mrkev + zelená paprika + (80 ml + 160 ml), poměr 1:2.

Použití: čistí kůži od skvrn a zbarvení, zejména v pokročilém věku.

Koktejl č. 5

Směs šťavy: mrkev + kořen petržele (160 ml + 80 ml), poměr 2: 1. *Použití:* při zánětech močového měchýře, zánětech očí, zúžení cév.

Koktejl č. 6

Směs šťavy: rajčata (54 ml) + jablka (108 ml) + dýně (54 ml) + citron (24 ml), poměr 2: 4:2: 1.

Použití: tahle směs skvěle čistí organismus od hlenů a přispívá k rozpouštění tukové tkáně. Pít max. do 1,5-2 l směsi v odlehčujících dnech, kdy pijete pouze šťavy. Výsledek je oslnující!

Koktejl č. 1

Směs šťavy: okurka (80 ml) + černý rybíz (80 ml) + jablko (40 ml) + grep (40 ml), poměr 2:2: 1: 1.

Použití: udržuje svěžest a pěkný vzhled kůže, uklidňuje a posiluje nervový systém, zlepšuje paměť a práci mozku, zvyšuje odolnost organismu. *Jedna sklenice denně pokryje denní potřebu na vitamínu C.*

Rozpouštění kamenů pomocí šťáv

Kameny a písek ve žluči a ledvinách jsou výsledkem neschopnosti organismu vylučovat nahromaděný neorganický vápník, který vzniká v těle v důsledku nadměrné konzumace rafinovaných výrobků, podrobených dlouhému tepelnému zpracování. Vápník je pro tělo nezbytný a vyskytuje se ve dvou podobách - organické a neorganické.

Organický vápník je ten, který se rozpouští ve vodě. Krví se dostává přímo do jater, které jej zcela přisvojí. Organický vápník se vyskytuje pouze v syrovém ovoci, zelenině a jejich šťavách, také v mléčných výrobcích, jež nebyly podrobeny tepelnému zpracování (domácí tvaroh, kyselé mléko, kefir, atp.)

Vápník obsažený v cukrech a škrobech (chleba, housky, cukrové pečivo, sladkosti, chipsy, hranolky, moučné výrobky atp.) je podroben tepelnému zpracování neorganické podoby, proto se nerozpouští ve vodě a je cizí složkou v organismu.

Nerozpouštěný vápník se usazuje v žlučníku, kde tvoří kameny, v žaludku, kde způsobuje nádory, v řitním otvoru, kde vznikají hemoroidy, v ledvinách, kde vytváří písek a kameny.

Hlavní příčinou vzniku kamenů ve žlučníku a ledvinách je nadměrná konzumace pečiva, sladkostí, těstovin, hustých a dlouho vařených kaší, moučných výrobků a rafinovaných produktů.

Dlouhověké zkušenosti přírodní terapie učí, že odstranění kamenů chirurgickým zákrokem (kromě ojedinělých případů) nemá smysl. Pokud použijeme racionální, přirozený způsob uzdravování, dosáhneme mnohem lepších výsledků. Ten, kdo se trápí s ledvinovými a žlučovými kameny, by měl pochopit, že odstranění kamenů je jen bojem s následkem. Je třeba vyloučit s jeho příčinou v organismu, a příčina, jak předpokládám, je snad jasná. *Jak se tedy zbavit žlučových a ledvinových kamenů? Důkladně provést následnou kúru:*

Šťavu z jednoho citronu rozpuštěnou v 1 sklenici horké vody pít 3-4 krát denně a kromě toho užívat směs šťavy z mrkve, řepy a okurky v poměru 1: 1: 1, Vi sklenice 3-4 krát denně. To je názorná cesta, jak se zbavit písku nebo kamenů v průběhu několika dní či týdnů (záleží od množství a velikosti kamenů). Nicméně v době kúry je třeba bezpodmínečně vyloučit ze stravy moučné výrobky, cukr, kaši, mléčné výrobky (kromě smetanového másla a tvrdého syru).

