

Nierenreinigung



Anwendungsbereich

Befreiung der Nieren von Ablagerungen, Auflösung von Nierenkristallen und -steinen.

Herstellung

60 ml getrocknete Wurzel von *Hydrangea arborescens* (Baumartige Hortensie)
60 ml Roter Wasserhanf (*Eupatorium purpureum*)
60 mg Eibischwurzel (*Althaea officinalis*)
4 Zweiglein frische Petersilie
Goldrutentinktur (gegebenenfalls weglassen, wenn eine Allergie hiergegen besteht)
Ingwerkapseln
Bärentraubenkapseln
Pflanzliches Glyzerin
Schwarzkirschenkonzentrat
Vitamin B6, 250 mg
Magnesiumoxidtabletten, 300 mg

Messen Sie die Wurzel drogen ab, und setzten Sie diese mit 2,5 Litern kaltem Leitungswasser zugedeckt (Teller genügen) in einem Behälter (nicht aus Metall) auf. Fügen Sie nach 4 Stunden (oder am nächsten Morgen) das Schwarzkirschenkonzentrat hinzu, und bringen Sie dies zum Kochen. Zwanzig Minuten köcheln lassen. Trinken sie hiervon 60 ml, sobald die Flüssigkeit genügend abgekühlt ist.

Geben Sie den Rest durch ein Sieb in ein steriles Glas von einem halben Liter Inhalt und in mehrere gefriergeeignete Behälter. Stellen Sie das Glas in den Kühlschrank.

Waschen Sie die frische Petersilie, und kochen Sie diese drei Minuten in einem Liter Wasser. Trinken Sie hiervon 60 ml, sobald es genügend abgekühlt ist. Stellen Sie einen halben Liter in den Kühlschrank, und gefrieren Sie einen halben Liter ein. Werfen Sie die Petersilie weg.

Bewahren sie die Wurzel nach dem ersten Abkochen in der Tiefkühltruhe auf. Wenn Ihr Vorrat zur Neige geht, kochen Sie diese ein zweites Mal auf, wobei Sie diesmal nur 1,5 Liter Wasser hinzugeben und nur zehn Minuten köcheln lassen. Sie können die Wurzel noch ein drittes Mal abkochen, doch verliert das Rezept dann an Wirksamkeit. Wenn Sie schwerer erkrankt sind, sollten Sie diese nur zweimal verwenden.

Anwendung

Am Morgen 180 ml des Wurzelsuds und 125 ml Petersilienwasser in eine große Tasse gießen. Zwanzig Tropfen Goldrutentinktur und eine Teelöffel Glycerin hinzufügen. Trinken Sie diese Mischung in mehreren Dosen über den Tag verteilt. Kühl aufbewahren. Trinken Sie nicht alles auf einmal, da Sie sonst Magenschmerzen und Druck auf die Blase bekommen können. Bei sehr empfindlichen Magen beginnen Sie mit der halben Dosis.

Nehmen Sie weiterhin folgendes ein:

- Ingwerkapseln: eine Dosis zu den Mahlzeiten (drei Stück täglich)
- Bärentraubenkapseln: eine zum Frühstück, zwei zum Abendessen.
- Vitamin B6 (250 mg): eine Dosis täglich.
- Magnesiumoxyd (300 mg) eine Dosis täglich.

Nehmen Sie diese Ergänzungsmittel vor den Mahlzeiten ein, damit Sie nicht aufstoßen müssen.

Anmerkung

Dieser Kräutertee wie auch die Petersilienabkochung ist leicht verderblich. Erhitzen Sie beides jeden 4. Tag erneut, auch wenn Sie diese im Kühlschrank aufbewahren, um die Tees wieder zu sterilisieren. Wenn Sie den Tagesbedarf am Morgen sterilisieren, können Sie diese Menge in einem Glas mit in die Arbeit nehmen, ohne es kühl stellen zu müssen.

Sollten Sie nicht alle im Rezept genannte Kräuter bekommen können, bereiten Sie den Tee trotzdem zu. Beachten Sie, dass die tägliche Einnahme von Vitamin B6 und Magnesium der Bildung von Oxalatsteinen vorbeugen kann. Sie müssen hier allerdings auf Schwarztee verzichten. Stellen Sie auf Kräutertee um. Auch Kakao und Schokolade haben viel Oxalsäure, so dass man besser darauf verzichten sollte.

Bedenken Sie auch, dass eine Ernährung mit einem zu hohen Phosphatanteil zur Bildung von Phosphatkristallen führt.

Führen sie wenigstens zwei Mal jährlich eine Nierenreinigung durch.