

## Nierenreinigung - zur Beseitigung von Nierensteinen

<b>Häufigkeit</b>	wenigstens 2 x im Jahr
<b>Dauer</b>	3 Wochen
<b>Fasten</b>	nein
<b>Benötigte Zutaten</b>	
600 ml	getrocknete Wurzel von Hydrangea aroescens (Baumartige Hortensie)
60 ml	Eupatorium purpureum (Roter Wasserhanf)
60 mg	Althaea officinalis (Eibischwurzel)
4 Zweiglein	frische Petersilie
	Goldrutentinktur
63 Kapseln	Ingwer
63 Kapseln	Bärentrauben
	pflanzliches Glycerin
	Schwarzkirschenkonzentrat
21 Tabl.	Vitamin B <sub>6</sub> (250 mg)
21 Tabl.	Magnesiumoxid (300 mg )
<b>Zubereitung</b>	
<b>Am Abend</b>	Geben Sie die Wurzel drogen mit 2,5 Liter kaltem Leitungswasser in ein Kunststoffgefäß und decken Sie dieses mit einem Teller zu.
<b>Am nächsten Morgen</b>	Fügen Sie das Schwarzkirschenkonzentrat hinzu und kochen Sie die Mischung auf. Lassen Sie es 20 Minuten köcheln. Sobald genügend abgekühlt, trinken Sie davon 60 ml. Den Rest durch ein Bambussieb in ein steriles Glas (½ Liter) absieben und in den Kühlschrank stellen Den Rest der Mischung in mehrere Gefriergeeignete Behälter einfrieren. Bewahren Sie die Wurzel nach dem ersten Abkochen in der Tiefkühltruhe auf. Wenn Ihr Vorrat zu Neige geht, kochen Sie sie ein zweites Mal auf, diesmal nur 1,5 Liter Wasser hinzugeben und nur zehn Minuten köcheln lassen.
	Petersilie waschen und für 3 Minuten in 1 Liter Wasser kochen. Sobald genügend abgekühlt, trinken Sie davon 60 ml. Stellen Sie davon ½ Liter in den Kühlschrank. Frieren Sie ½ Liter davon ein. Werfen Sie die Petersilie weg.

<b>Dosierung</b>	<p>180 ml Wurzelsud und 125 ml Petersilienwasser in eine grosse Tasse giessen.</p> <p>20 Tropfen Goldrütentinktur und ein Teelöffel Glycerin hinzufügen.</p> <p>Über den Tag verteilt in mehreren Dosen trinken! (Kühl aufbewahren)</p> <p>(Trinken Sie nicht alles auf einmal, da Sie sonst Magenschmerzen und Druck auf die Blase bekommen könnten. Wenn Sie einen sehr empfindlichen Magen haben, beginnen Sie mit der halben Dosis.</p>
------------------	---

Folgende Ergänzungsmittel dazu vor dem Essen einnehmen			
	Morgens	Mittags	Abends
Ingwerkapseln	1	1	1
Bärentraubenkapseln	1		2
Vitamin B <sub>6</sub> (250 mg)	1		
Magnesiumoxid (300 mg)		1	

### **Bemerkungen:**

Der Kräutertee und die Petersilienabkochung sind leicht verderblich. Erhitzen Sie beides jeden vierten Tag erneut, auch wenn Sie es 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.

Lassen Sie bei der Bestellung von Kräutern Sorgfalt walten. Es gibt gute und weniger gute Heilpflanzenversandfirmen. Die Wurzeln müssen einen intensiven Geruch haben. Wenn Sie Ware geliefert bekommen, die kaum noch Aroma verströmt, hat sie auch kaum mehr wirksame Bestandteile; wechseln Sie in diesem Fall den Lieferanten. Sie können ebenso frische Wurzeln verwenden. Pulverzubereitungen sind nicht geeignet.

### **Allgemeines:**

Es gibt wahrscheinlich Dutzende von Kräutern, die Nierenkristalle und -steine auflösen können. Wenn Sie nicht alle im Rezept genannten Kräutern bekommen können, bereiten Sie den Tee trotzdem zu; es dauert in diesem Fall lediglich länger, bis eine Wirkung eintritt. Beachten Sie, dass die tägliche Einnahme von Vitamin B<sub>6</sub> und Magnesium der Bildung von Oxalatsteinen vorbeugen kann. Sie müssen hierzu allerdings auf Schwarztee verzichten, der 15,6 mg Oxalsäure pro Tasse enthält. Mit einem grossen Glas Eistee nehmen Sie möglicherweise über 20 mg Oxalsäure auf. Stellen Sie auf Kräutertees um. Auch Kakao und Schokolade haben soviel Oxalsäure, dass man besser darauf verzichten sollte.

Bedenken Sie auch, dass eine Ernährung mit einem zu hohen Phosphatanteil (z.B. in Fleisch, Brot, Frühstücksflocken, Teigwaren und Süssgetränken) zur Bildung von Phosphatkristallen führt. Konsumieren Sie weniger davon und steigern Sie dafür die Aufnahme von Obst und Gemüse. Trinken Sie täglich mindestens 1 Liter stilles Wasser.

### **Wings of Freedom**

Ursula E. Sommer  
 Oristalstr. 19  
 CH-4410 Liestal  
 Tel. +41 61 763.70.27  
 Fax: +41 61 763.70.28  
<http://www.wof.ch>  
[info@wof.ch](mailto:info@wof.ch)

