

Nierenreinigungskur

nach Dr. Clark

Zusammensetzung

- 25g geschnittene Hortensienwurzel (*Hydrangea arborescens*)
- 25g Wasserdostwurzel (*Eupatorium purpureum*)
- 25g Eibischwurzel (*Althea officinalis*)
- 30 ml Goldrutentinktur (*Solidago virgarea*) - weglassen, wenn Sie dagegen allergisch sind
- Ingwerkapseln 500 mg
- Bärentraubenkapseln 400 mg (*Uva ursi*)
- Pflanzliches Glycerin 200 mg
- Vitamin B 6, 250 mg
- Magnesiumkomplex 500 mg
- großer Bund frische Petersilie (im Gemüsegeschäft erhältlich)

Zubereitung

Die getrockneten Wurzeln mischen und in ca. 1 Liter stillem Wasser einweichen. Benutzen Sie Behälter und Deckel, die nicht aus Metall sind. Nach vier Stunden oder am nächsten Morgen zum Kochen bringen und 20 Minuten sieden lassen.

Trinken Sie eine viertel Tasse, sobald es hinreichend abgekühlt ist. Gießen Sie den Rest durch ein Sieb in ein steriles Glasgefäß und in Behälter, die Sie einfrieren können. Stellen Sie das Glas in den Kühlschrank. Einen Bund frische Petersilie waschen und 3 Minuten in 1 Liter Wasser kochen. Wenn hinreichend abgekühlt, trinken Sie eine viertel Tasse. Einen halben Liter in den Kühlschrank stellen, den Rest einfrieren. Die ausgekochte Petersilie wegwerfen.

Dosierung und Anwendung

Gießen Sie jeden Morgen eine 3/4 Tasse der Wurzelmixtur und 1/2 Tasse Petersilienwasser zusammen in ein Gefäß. Geben Sie 20 Tropfen Goldrutentinktur und 1 Esslöffel pflanzliches Glycerin hinzu. Trinken Sie diese Mischung in 2-3 Dosen über den Tag verteilt. Trinken Sie nicht alles auf einmal, sonst werden Sie Magenschmerzen und Druck auf die Blase bekommen. Falls Ihr Magen sehr empfindlich ist oder wenn Sie über 70 sind, beginnen Sie mit der halben Menge, verteilt über den Tag. Kühl aufbewahren.

Heben Sie die Wurzeln nach dem ersten Kochen im Gefrierschrank auf. Wenn Ihr Vorrat fast aufgebraucht ist, kochen Sie die Wurzeln ein zweites Mal, fügen aber nur 750 ml Wasser hinzu und lassen sie nur 10 Minuten sieden.

Sie können die Wurzeln ein drittes Mal kochen, wenn Sie möchten, aber die Rezeptur wird dann weniger wirksam. Falls Ihr Nierensteinproblem akut ist, sollten Sie die Wurzeln nur zweimal kochen.

Nehmen Sie außerdem:

- Ingwerkapseln: eine bei jeder Mahlzeit (3 Stück täglich)
- Bärentraubenkapseln: eine zum Frühstück und eine zum Abendessen
- Vitamin B 6 (250 mg): eine pro Tag
- Magnesiumkomplex (300 mg): eine pro Tag

Nehmen Sie diese Ergänzungsmittel unmittelbar vor dem Essen, um Aufstoß zu vermeiden.

Anmerkungen

Dieser Kräutertee wie auch das Petersilienwasser können leicht verderben. Kochen Sie es alle vier Tage auf, auch wenn Sie Tee und Sud im Kühlschrank aufbewahrt haben. Das macht es wieder steril. Wenn Sie es am Morgen sterilisieren, können Sie es (in einem Glasgefäß) zur Arbeit mitnehmen, ohne es in den Kühlschrank stellen zu müssen.

- Hortensie (*Hydrangea arborescens*) ist eine allgemein vorkommende Zierstaude.
- Wasserdost (*Eupatorium purpureum*) ist eine wildwachsende Blume.
- Eibischwurzel (*Althea officinalis*) ist schleimhaltig und schmerzlindernd.
- Frische Petersilie kann im Gemüsegeschäft gekauft werden. Petersilienflocken und getrocknete Petersilie sind nicht wirksam.
- Goldrute (*Solidago virgarea*) wirkt gut als Tinktur; unter Umständen könnten Sie auf den Geruch des Krautes allergisch reagieren.

Vitamin B6 und Magnesium, wenn täglich eingenommen, können Oxalatsteinbildung verhindern, allerdings nur, wenn Sie keinen Tee (d.h. schwarzen Tee) mehr trinken. Tee enthält 15,6 mg Oxalsäure pro Tasse. Ein großes Glas Eistee könnte Ihnen 20 mg Oxalsäure einbringen. Stellen Sie sich auf Kräutertee um. Kakao und Schokolade haben ebenfalls zuviel Oxalsäure. Erinnern Sie sich daran, dass Phosphatkristalle gebildet werden, wenn Sie zuviel Phosphat zu sich nehmen. Fleisch, Brot, Getreideflocken, Teigwaren und kohlenstoffhaltige Getränke haben einen hohen Phosphatgehalt. Verringern Sie, wenn möglich deren Konsum und trinken Sie mehr Milch mit 2% mind. Fettgehalt, Frucht- und Gemüsesäfte. Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken, wenigstens 1 Liter am Tag. Führen Sie wenigstens 2 mal jährlich eine Nierenreinigungskur durch.

(Auszug aus *The Cure for all Cancers* von Dr. Hulda Clark)