

Die Nierenreinigung

Wenn Gallensteine in Ihrer Leber oder andere Umstände dazu geführt haben, dass sich Sand oder Steine in Ihren Nieren oder in Ihrer Blase gebildet haben, sollten Sie eine Nierenreinigung durchführen. Die Nieren sind sehr empfindliche Organe, die das Blut filtern und die sehr leicht wegen einer schlechten Verdauung, Stress oder einer unregelmäßigen Lebensweise verstopfen. Die Hauptursache für diese Verstopfungen sind Nierensteine. Die meisten Nierensteine sind zu klein, um selbst mit modernen Diagnosegeräten, wie z.B. Röntengeräten, erkennbar zu sein.

Folgenden Kräutertee, täglich über einen Zeitraum von 20-30 –Tagen einnehmen. Bei Bedarf kann es sein, dass Sie diese Reinigung einige Male mit einer jeweiligen Pause von 6 Wochen wiederholen müssen.

Anleitung

Bewahren Sie die Kräuter in einem luftdichten Behälter.

Geben Sie, bevor Sie zu Bett gehen, drei gehäufte Esslöffel der Mischung in zwei Tassen Wasser, und lassen Sie diese über Nacht bedeckt stehen. Bringen Sie diese Mischung am nächsten Morgen kurz zum Sieden und seihen Sie sie ab. Sollten Sie vergessen haben, die Kräuter über Nacht einweichen zu lassen, können Sie die Mischung am Morgen ca. 5-10 Minuten köcheln lassen, bevor Sie sie abseihen.

Trinken Sie die Flüssigkeit in 6-8 Portionen über den Tag verteilt. Dieser Tee muss nicht warm oder heiß getrunken werden, kühlen Sie ihn aber nicht. Fügen Sie keinen Zucker oder Süßungsmittel hinzu. Lassen Sie nach Mahlzeiten mindestens eine Stunde vergehen, bevor Sie die nächste Portion trinken.

Wiederholen Sie diese Prozedur 20 Tage lang. Wenn Sie im unteren Rücken Unbehagen oder Steifheit verspüren, liegt der Grund darin, dass aus Nierensteinen stammende Salzkristalle durch die Harnröhren gespült werden. Sollte Ihr Urin zu Beginn oder während der Nierenreinigung einen starken Geruch haben oder sich dunkel verfärben kann dies ein Hinweis auf Toxine in der Niere sein. Normalerweise werden die Toxine jedoch nach und nach ausgeschieden, und es gibt keine dramatische Veränderung in der Farbe oder der Beschaffenheit des Urins.

Wichtiger Hinweis: Unterstützen Sie Ihre Niere während der Reinigung indem Sie zusätzlich Wasser trinken, mindestens 6-8 Gläser täglich. Versuchen Sie während der Reinigung folgendes zu vermeiden: Lebensmittel tierischen Ursprungs, Milchprodukte, Tee, Kaffee, Alkohol, kohlenstoffhaltige Getränke, Schokolade und alle Getränke und Nahrungsmittel, die Konservierungs- und Süßstoffe, künstliche Farbstoffe usw. enthalten. Zusätzlich zum täglichen Nierentee können Sie auch auf einem Stück Zitronenrinde (aus biologischem Anbau) in der linken Seite des Mundes kauen und auf einem Stückchen Karotte in der rechten Seite, und zwar je 30-40 Mal. Dies stimuliert die Nierenfunktion. Lassen Sie zwischen den Kauphasen mindestens ein halbe Stunde verstreichen.

Wenn Sie angefangen haben, Ihre Leber zu reinigen, sollten Sie eine Nierenreinigung jeweils nach jeder dritten Leberreinigung einplanen.

Für Menschen mit großen Nierensteinen kann es auch von Vorteil sein, ca. 10 Tage täglich Saft von 1-2 Zitronen zu trinken.