

Nierenstärkung

Nierentee

25 g Birkenblätter

25 g Weißdornblüten und –blätter

25 g Brennesselkraut

25 g Goldrutenkraut

Übergießen Sie 1 Teelöffel der Kräuter mit 150 ml kochendem Wasser und lassen den Tee 10 Minuten ziehen. Trinken Sie täglich 4 solche Tassen, die jeweils frisch zubereitet werden. Zur Nierenanregung kann dieser Tee als sechswöchige Kur verwendet werden. Er stärkt das Gewebe und spült die Nieren durch.

Nierenspülung mit Zitrone

Fühlen Sie sich am Morgen nach dem Aufwachen müde und träge? Dann machen Sie diese Kur zur Nierenentgiftung. Der richtige Zeitpunkt dafür ist morgens, da zu dieser Zeit alle Entgiftungssysteme auf Hochtouren laufen. Die Kur sollte viermal im Jahr für jeweils 3 Wochen durchgeführt werden. Selbstverständlich können Sie die Nierenspülung auch an einzelnen Tagen anwenden, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen eine zusätzliche Entgiftung guttut.

Zutaten:

2 unbehandelte Zitronen (oder 1 Zitrone, 1 Limette)

¼ l kohlenstofffreies Wasser

Cayennepfeffer

Ev. Ahornsirup zum Süßen

Die ganzen Zitrusfrüchte (mit Schale) entsaften, das Wasser hinzugeben und mit den Früchten vermischen. Eine Prise Cayennepfeffer hinzufügen. Bei Bedarf leicht süßen.

