

# Gebruiksaanwijzing uitgebreide Nierzuiverende kuur

## Inhoud

- 25 gram gesneden Hydrangea-wortel (*Hydrangea aborescens*), een algemeen voorkomende sierstruik.
- 25 gram Heemst (Marshmallow root, *Althaea officinalis*), een algemeen voorkomend kruid.
- Guldenroedetinctuur (*Solidago virgarea*, kan worden weggelaten als u er allergisch voor bent)
- Gembercapsules, 500 mg
- Berendruifcapsules (*Uva ursi*)
- Plantaardige glycerine, 200 ml
- Vitamine B6, 125 mg
- Magnesiumcomplex (Magnesiumoxide) 500 mg

## Niet inbegrepen

- Grote bos verse peterselie (verkrijgbaar in de groentewinkel). Opgelet: Peterselievlokken en gedroogde peterselie zijn *niet* geschikt.

## De nieren thee maken

Doe de losse kruiden bij elkaar en laat het geheel weken in **10** kopjes koud leidingwater. Gebruik hierbij een glazen kom. Na vier uur of de volgende morgen aan de kook brengen en **20** minuten laten doorkoken. Drink  $\frac{1}{4}$  kopje zodra de thee voldoende is afgekoeld. Giet de thee door een zeef in een goed schoongemaakte glazen fles. Deze fles zet u in de koelkast.

De uitgezeefde wortels bewaart u in de vriezer. Als uw thee-voorraad bijna op is, kookt u de wortels een tweede keer, maar dan met slechts **6** kopjes water en een kooktijd van slechts **10** minuten. Als u dat wilt kunt u de wortels een derde maal koken, maar de thee zal dan minder werkzaam zijn.

## Het peterseliewater maken

Was de peterselie en laat deze **3** minuten koken in 1 liter water. Als het peterseliewater voldoende is afgekoeld drinkt u  $\frac{1}{4}$  kopje.  $\frac{1}{2}$  Liter peterseliewater zet u in de koelkast, de rest vriest u in. De uitgekookte peterselie gooit u weg.

## Gebruik

Giet elke ochtend  $\frac{3}{4}$  kopje thee en  $\frac{1}{4}$  kopje peterseliewater bij elkaar. Voeg hieraan 20 druppels Guldenroede-tinctuur en 1 eetlepel plantaardige glycerine toe. Dit mengsel drinkt u in 2-3 keer, verdeeld over de dag. Indien u een gevoelige maag heeft of als u ouder bent dan 70 jaar begint u met de *halve* hoeveelheid, verdeeld over de dag.

## Bovendien neemt u:

- Gember: 500 mg 3x 1 capsule per dag bij iedere maaltijd
- Uva ursi: 400 mg 's ochtends 1x en 's avonds 2x tijdens de maaltijd
- Vitamine B6: 2 x 125 mg 's ochtends en 's avonds 1x tijdens de maaltijd
- Magnesiumcomplex: 500 mg 's ochtends 1x per dag

## Opmerking

Zowel de kruiden thee als het peterseliewater kunnen snel bederven. Breng beide elke vier dagen even aan de kook, ook wanneer u ze op correcte wijze bewaard heeft. Hiermee worden ze weer steriel. Als u dit 's ochtends even doet, kunt u beide (in een glazen pot of fles) meenemen naar uw werk zonder dat u een koelkast nodig heeft.