

# Nierenkur komplett

## Bestandteile

- 1 Nierenkräuter
- 1 Schwarzkirschenkonzentrat
- 1 Goldrutentinktur
- 1 Ingwer Kapseln
- 1 Bärentrauben Kapseln
- 1 Vitamin B6 Kapseln
- 1 Magnesiumoxid Kapseln
- Vier Büschel frische Petersilie (vom Supermarkt)



## Einnahmetabelle

	Ingwer	Bärentrauben	Vitamin B6	Magnesiumoxid
<b>Morgen</b>	1 Kapsel	1 Kapsel	1 Kapsel	-
<b>Mittag</b>	1 Kapsel	-	-	-
<b>Abend</b>	1 Kapsel	2 Kapseln	-	1 Kapsel

## Vorbereitung Kräutertee

Messen Sie die Hälfte der Nierenkräuter ab und weichen Sie sie in 2,5 Liter kaltem Wasser ein. Verwenden Sie wenn möglich einen metallfreien Topf und einen metallfreien Deckel (ein porzellan-, keramik- oder emaillebeschichteter Topf eignet sich gut). Nach vier Stunden (oder über Nacht), kochen Sie dies auf und lassen es während 20 Minuten auf kleinem Feuer weiterkochen. Geben Sie die Hälfte des Schwarzkirschenkonzentrats hinzu und kochen Sie es nochmals auf. Geben Sie es durch ein Bambus- oder Plastik-Sieb (kein Metall) in einen Glaskrug. Frieren Sie eine Hälfte ein und stellen Sie die andere Hälfte in den Kühlschrank. Diese Menge reicht für eine ganze Woche.

Kaufen Sie vier Büschel frische Petersilie im Lebensmittelgeschäft. Waschen Sie sie gut und decken Sie sie mit 2 Liter Wasser zu. Kochen Sie sie für drei Minuten auf. Füllen Sie das Petersilienwasser in einen Glasbehälter und werfen Sie die Petersilie weg.

Giessen Sie jeden Morgen 180ml vom Kräutertee und 120ml Petersilienwasser in eine grosse Tasse, geben Sie 20 Tropfen Goldrutentinktur hinzu und Gewürze wie Muskatnuss, Zimt, etc. nach Belieben. Trinken Sie diese Mixtur auf den Tag verteilt, sonst könnten Sie Magenschmerzen und Druck auf der Blase bekommen. Wenn Ihr Magen sehr empfindlich ist, beginnen Sie mit der halben Dosis. Die ganze Reinigung dauert etwa vier Wochen.

# Kidney cleanse complete

## Components

- 1 Kidney herbs
- 1 Black cherry concentrate
- 1 Goldenrod tincture
- 1 Ginger capsules
- 1 Uva ursi
- 1 Vitamin B6 capsules
- 1 Magnesium oxide capsules
- 4 bunches of fresh parsley (from the supermarket)



## Dosage chart

	Ginger	Uva Ursi	Vitamin B6	Magnesium oxide
<b>Morning</b>	1 capsule	1 capsule	1 capsule	-
<b>Noon</b>	1 capsule	-	-	-
<b>Evening</b>	1 capsule	2 capsules	-	1 capsule

## Preparation Herbal tea

Measure half of the roots and set them to soak together in 2 1/2 litres of cold tap water, using a non-metal container and a non-metal lid (ceramic, porcelain or enamel coated container will do). After four hours (or overnight), heat to boiling and simmer for 20 minutes. Add half of the black cherry concentrate and bring back to boiling. Pour through a bamboo or plastic strainer into glass jars. Refrigerate half to use this week, and freeze the other half for next week.

Find fresh parsley at a grocery store. Wash it carefully and boil in 2 litres of water 3 minutes. Drain into a glass jar. Refrigerate half and freeze the other half. Throw away the used parsley.

Each morning, pour together 180 ml of the herbal tea mixture and 120 ml parsley water, filling a large mug. Add 20 drops of goldenrod tincture and any spice, such as nutmeg, cinnamon, etc. Drink this mixture in divided doses throughout the day. Do not drink it all at once or you will get a stomach ache and feel pressure in your bladder. If your stomach is very sensitive, start on half the dose. The cleanse takes up to 4 weeks to complete.