

Nierreinigingskuur.

Benodigheden voor de kuur:

- ½ kopje (= 120 ml)gedroogde Hortensiawortel (*Hydrangea arborescens*)
- ½ kopje (= 120 ml)Leverkruidwortel (*Eupatorium purpureum*)
- ½ kopje (= 120 ml)Heemstwortel (*Althea officinallis*)
- Plantaardige Glycerine
- Een bosje verse peterselie
- Guldenroede-tinctuur (*Solidago*, laat dit weg als je allergisch bent voor Guldenroede)
- Gemberpoeder (550 mg capsules)
- Uva Ursi (*Beredruif*; 500 mg capsules)
- Vitamine B6 (250 mg capsules)
- Magnesium oxide (300 mg capsules)
- Eventueel: natuurlijk zoetmiddel, kaneel of nootmuskaat.
(N.B.:1 kopje is 240 ml).

Uitleg kuur:

1. Meet ¼ kopje (= 60 ml) van alle drie de wortels (= de halve hoeveelheid van wat er in het zakje zit), en laat ze weken in 10 kopjes (2400 ml) koud water. Gebruik hiervoor geen aluminium pan (glas of roestvrijstaal zijn goed), en sluit deze af met een niet-metalen deksel (bijvoorbeeld met een bord). Laat het geheel minimaal 4 uur tot een hele nacht weken, breng het aan de kook en laat het 20 minuten zachtjes doorkoken. Zeef met behulp van een niet-metalen zeef (bijvoorbeeld plastic of bamboe) of giet het door een filterdoek(witte geteste keukenrol is ook handig) in een glazen fles. Neem ¾ kopje (=180 ml) zodra het genoeg is afgekoeld. Bewaar van het overige de helft in de koelkast, en vries de andere helft in voor volgende week. Bewaar de kruiden en vries ze in. Je kunt ze nog 1 keer gebruiken voor de week daarop: neem nu 6 kopjes water (=1440 ml) en kook de kruiden 10 minuten zachtjes door.
2. Koop verse peterselie, liefst biologisch, maar van de supermarkt mag ook. Was de peterselie, en doe ongeveer 5 à 6 takjes in een niet-metalen pan met 1 liter water. Kook ze 1 tot 3 minuten, en haal de peterselie eruit (gooi weg). Giet de helft van het peterseliewater in een glazen fles en vries de andere helft in. Neem een ½ kopje zodra het genoeg afgekoeld is.
3. Dosering: neem elke ochtend ¾ kopje (180 ml) van het kruidenmengsel en giet hier een ½ kopje (120 ml) peterseliewater bij. Doe hier 20 druppels Guldenroede- tinctuur in (niet bij allergie voor guldenroede), 1 eetlepel plantaardige glycerine en eventueel wat kruiden zoals nootmuskaat of kaneel, om het op smaak te brengen. Drink verspreid over de dag steeds een paar kleine slokjes. Neem niet alles in één keer, om teveel druk op de blaas te voorkomen. Bewaar het in de koelkast.

Als je het mee naar je werk wilt nemen, breng het dan 's ochtends even aan de kook.

Nu blijft het de hele dag goed buiten de koelkast.

Gebruik een glazen of plastic flesje of potje om het mee te nemen (geen metaal).

Neem daarnaast:

- Uva Ursi: 1 capsule bij het ontbijt, en 2 capsules voor het avondeten,
- Vitamine B6: 1 capsule per dag, bijvoorbeeld voor het ontbijt,
- Magnesium oxide: 1 capsule per dag, bijvoorbeeld voor het ontbijt,
- Gember: 3 maal daags 1 capsule voor de maaltijd.

Belangrijk:

Zowel de kruidenthee als het peterseliewater zijn erg bederfelijk.

Breng daarom het deel dat u in de koelkast bewaart elke derde dag even aan de kook,

laat het afkoelen en bewaar het weer in de koelkast.

Schema van supplementen inname:

	Ginger	Uva Ursi	Vitamin B6	Magnesium oxide
ontbijt	1	1	1	
Lunch	1			
avondeten	1	2		1