

Bemerkungen

Auch unvollständige Rezepturen sind wirksam, jedoch langsamer. Vitamin B6-Kapseln und Magnesium Oxide-Kapseln beugen der Bildung von Oxalatsteinen vor, vorausgesetzt man verzichtet auf Schwarztee und auch auf Kakao (Schokolade).

Phosphatreiche Nahrung (besonders Cola, Brühwürstchen, Backpulver, Kuhmilchprodukte, Fleisch, Brot, Frühstücksflocken, Teigwaren und Brausen) führt zur Bildung von Phosphatkristallen.

Obst und Gemüse, sowie mindestens ein Liter Wasser täglich wirken entlastend auf die Nieren.

Entgiftungsreaktionen

Bei ca. 50% der Nierenreinigungen kommt es zu Entgiftungsreaktionen, meistens im Zusammenhang mit der oben erwähnten additiven Gewebeübersäuerung. Nierensteine sind kristallisierte Säuren, die durch die Kräutermischung aufgelöst werden. Vor der Ausleitung müssen die Säuren noch neutralisiert werden. Da diese Kräuter gleichzeitig auch alle anderen Säureablagerungen im Körper auflösen, wird die Fähigkeit zur Neutralisierung und damit die Ausscheidungskapazität oft überschritten. Die nicht neutralisierten Säuren fangen an, hier und da im Gewebe zu zwicken. Es kommt dann zu akuten und teilweise heftigen Übersäuerungsreaktionen wie Gelenkschwellung mit Rötung und Hitze, Gelenk- und Kopfschmer-

zen, Muskel-verspannungen – besonders im Nacken- und Schulterbereich. Übelkeit wird seltener beobachtet.

Folgende Maßnahmen schaffen Abhilfe: Schnelle Erleichterung – ein heißes Bad mit 50 Gramm Kaisernatron.

Begleitende Erleichterung – Kombination des Nierenprogramms mit oraler Entsäuerung (am besten Basenpulver auf Citratbasis. Basenpulver heiß trinken erhöht die Wirkung). Auch die Einnahme von Brottrunk (bis zu ein Liter täglich) wirkt sehr unterstützend.

Notfalls muss die Nierenreinigung mit einer Entsäuerung (oral plus Bäder) unterbrochen werden, und kann nach Abklingen der Beschwerden wieder aufgenommen werden. In diesem Fall friert man den bereits zubereiteten Nierenkräutertee einfach über diesen Zeitraum ein.

Hinweis

Die hier wiedergegebene Information, außer wo angegeben, stammt aus den Büchern von Dr. Hulda Clark. Es handelt sich dabei um relativ neue Forschungsergebnisse, welche sich als nützlich erwiesen haben, wie von Dr. Hulda Clark in ihren Büchern beschrieben. In gleicher Weise drücken Artikel von anderen Autoren ausschließlich deren Meinung aus, es handelt sich nicht um Behauptungen, die wir aufstellen. Wir fordern Sie auf, zu lesen und sich ein eigenes Bild zu machen.



NUSANA® der Gesund-
kostladen für
preisbewusste
Genießer!

NUSANA®
GESUNDKOSTLADEN

NUSANA Gesundkostladen
A-4963 St.Peter/Hart · Bogenhofen 1
Tel +43 (0)7722-631 25-195
Mobil +43 (0)676 833 22 557
gesundkostladen@nusana.at · www.nusana.at

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 10:00 – 12:00 Uhr
Mo und Do 16:30 – 18:30 Uhr



NIERENREINIGUNG

Nierenreinigung

Wird die Eliminierungskapazität des Körpers bezüglich saurer Stoffwechselschlacken überstiegen, werden diese in verschiedene Gewebe eingelagert. Anfangs scheinen die sich langsam anhäufenden sauren Schlacken keine Probleme zu verursachen, doch im Laufe der Zeit entwickeln sich solche Additionsazidosen zu arthritischen Gelenkablagerungen, Nierensteinen, etc. Unternimmt man etwas Drastisches wie z.B. eine Nierenreinigung, so werden alle angehäuften Schlacken gleichzeitig mobilisiert. Da sie vor der Ausscheidung zuerst neutralisiert werden müssen, überschreiten die plötzlich anfallenden Mengen oft die Neutralisierungskapazität des Körpers. Es kommt dann je nach Übersäuerungsgrad zu Entgiftungssymptomen, die im schlimmsten Fall Ähnlichkeit mit den Symptomen einer Schwermetallmobilisierung haben: Schläppheit, Aufstehen fällt schwer, zähes Denken, Vergesslichkeit, Lähmungserscheinungen, Gelenk- und/oder Kopfschmerzen, etc.

Die gleichzeitige Einnahme eines entsäuernden Mittels macht diese Entgiftungsreaktionen (siehe unten) erträglicher, speziell in Verbindung mit Basenbädern. Doch Übersäuerung kommt letztendlich von Essgewohnheiten. Entsäuerung durch Basenbäder und Entsäuerungsmittel sind daher nur eine Übergangslösung. Sie können die notwendige Ernährungsumstellung nur aufschieben.

Sauberes Trinkwasser in ausreichender Menge ist für die Nieren die beste Medizin. Die meisten wasserlöslichen Toxine lassen sich mit Hilfe eines guten Trinkwassers eliminieren. Wasser, das Gifte aus dem Körper ausschwemmen soll, muss mineralarm

(hochohmig) sein, d.h. es sollte weniger als 200 Mikrosiemens (entspricht ca. 100 ppm: parts per million) haben. Leitungswasser bewegt sich meistens im Bereich von 500 – 700 Mikrosiemens, Mineralwässer erreichen sogar bis zu 2500 Mikrosiemens. Gutes Trinkwasser kann man nicht kaufen – denn kommerzielle Getränke sind generell mit Reinigungsalkoholen und organischen Lösungsmitteln belastet – man muss es herstellen. Die besten Lösungen sind entweder eine Umkehrosmoseanlage oder eine Dampfdestille.

Für wen und warum?

Die Nieren filtern wasserlösliche Abfälle und Gifte aus dem Blut und scheiden diese als Urin über die Harnwege aus. Viele der herausgefilterten Stoffe sind Säuren, die sich verfestigen (kristallisieren) können, sobald der Flüssigkeitsanteil im Verhältnis zu den herausgefilterten Stoffen absinkt. Als Folge davon bilden sich Steine in den Nieren, die deren Funktion bis hin zum Funktionsverlust behindern. Die Nierenreinigung nach Clark dient der Auflösung von Nierensteinen und -kristallen, sowie arthritischer und rheumatischer Ablagerungen, und zur Entlastung der Nieren bei Schadstoffbelastung (z.B. FCKW). Diese Nierenreinigung ist auch gleichzeitig eine sehr starke, allgemeine Entsäuerung. Da fast alle Westeuropäer chronisch übersäuert sind, ist eine Nierenreinigung auch ohne Nierensteine sehr sinnvoll.

Dauer

Die Nierenreinigung sollte 1–2 Mal im Jahr durchgeführt werden. Die Dauer beträgt mindestens 3 Wochen. Zur Auflösung von Nierensteinen werden 6 Wochen empfohlen.

Benötigte Materialien

- Nierenkräutertee (Inhalt der 3 Packungen)**
 - getrocknete Wurzel der baumartige Hortensie (lat.: *hydrangea arborescens*, engl.: *Hydrangea*)
 - Roter Wasserhanf (lat.: *eupatorium purpurea*, engl.: *Gravel Root*)
 - Eibischwurzel (lat.: *althea officinalis*, engl.: *Marshmallow Root*)
- Schwarzkirschenkonzentrat (engl.: *Black Cherry Concentrate*)
- Frischer Bund Petersilie
- Goldrutentinktur (engl.: *Goldenrod Tincture*)
- Ginger- / Ingwer-Kapseln
- Bärentrauben-Kapseln
- Vitamin B6-Kapseln
- Magnesium Oxid-Kapseln

Zubereitung und Dosierung

- Jeweils die halbe Menge der drei beigefügten Nierenkräutertee-Packungen in 2,5 Liter kaltes Wasser geben und über Nacht stehen lassen.
- Am nächsten Tag dieses Wasser zum Kochen bringen.
- Die halbe Menge Schwarzkirschkonzentrat (dient nur zur Geschmacksverbesserung und kann bei späteren Anwendungen weggelassen oder durch einen anderen Saft ersetzt werden) dazuleeren und ca. 20 Minuten weiter köcheln lassen.
- Tee durch ein Sieb in ein Gefäß leeren.
- Tee in 3 x 750 ml aufteilen – davon 2 x 750 ml einfrieren und 1 x 750 ml für die Weiterverarbeitung aufbewahren.
- Aufgekochte Kräuter und Wurzeln einfrieren (können dann ein zweites Mal mit ca. 1,5 l Wasser 10 Minuten aufgekocht werden)
- Einen kleinen Bund Petersilie 3 Minuten in 500 ml Wasser abkochen und dieses mit 750 ml Nierenkräutertee vermischen (ergibt ca. 1200 ml Teegemisch, ausreichend für 4 Tage = 4 x 300 ml) und im Kühlschrank aufbewahren.
- 20 Tropfen Goldrutentinktur jeweils in 300 ml Teegemisch geben und dieses über den Tag verteilt in kleinen Portionen trinken.

Nach Bedarf Teegemisch neu zubereiten. Da das Teegemisch (Nierenkräutertee + Petersilienwasser) leicht verderblich ist, muss es alle vier Tage neu zubereitet werden.

Kapseln	morgens	mittags	abends
Ginger/Ingwer	1 x 1	1 x 1	1 x 1
Bärentrauben	1 x 1	–	2 x 1
Vitamin B6	1 x 1	–	–
Magnesium Oxid	–	–	1 x 1