

## Nierenreinigung n. Clark von „Heilung ist Möglich“, Dr. Clark, Knauer Verlag

60 ml getrocknete Wurzel von *Hydragea arborescens* (Baumartige Hortesie)  
60 ml Roter Wasserhanf (*Eupatorium purpureum*)  
60 mg Eibischwurzel (*Althaea officinalis*)  
4 Zweiglein frische Petersilie  
Goldrutentinktur (gegebenenfalls weglassen, wenn eine Allergie hiergegen besteht)  
Ingerkapleln  
Bärentraubenkapseln  
Pflanzliches Glycerin  
Schwarzkirschenkonzentrat 250 gr  
Vitamin B6, 250 mg  
Magnesiumoxidtabletten, 300 mg

Messen Sie die Wurzeldrogen ab, und setzen Sie sie mit 2.5 Litern kaltem Leitungswasser zuge- deckt (Teller genügt) in einem Behälter (nicht aus Metall) auf. Fügen Sie nach vier Stunden (oder am nächsten Morgen) 225gr von das Schwarzkirschenkonzentrat hinzu, und bringen Sie dies zum Kochen. Zwanzig Minuten köcheln lassen. Trinken Sie hiervon 60 Milliliter, sobald die Flüssigkeit gegenüber abgekühlt ist. Geben Sie den Rest durch ein Baumbussierb in ein steriles Glas von ei- nem halben Liter Inhalt und in mehrere gefriergeeignete Behälter. Stellen Sie das Glas in den Kühlschrank.

Waschen Sie die frische Petersilie, und kochen Sie sie drei Minuten in einem Liter Wasser. Trin- ken Sie hiervon 60 Milliliter, sobald es genügend abgekühlt sit. Stellen Sie einen halben Liter in den Kühlschrank, und gefrieren Sie einen halben Liter ein. Werfen Sie die Petersilie weg. Dosie- rung: am Morgen 180 Milliliter des Wurzelabsuds und 125 Milliliter Petersilenwasser in eine grosse Tasse giessen. Zwanzig Tropfen Goldrutentinktur und einen Teelöffel Glycerin hinzufügen. Trinken sie diese Mischung in mehreren Dosen über den Tag verteilt. Kühl aufbewahren. Trinken sie nicht alles auf einmal, da Sie sonst Magenschmerzen und Druck auf die Blase bekommen kön- nen. Wenn Sie einen sehr entzündlichen Magen haben, beginnen Sie mit der halben Dosis.

Bewahren sie die Wurzel nach dem ersten Abkochen in der Tiefkühltruhe auf. Wenn Ihr Vorrat zur Neige geht, kochen Sie sie ein zweites Mal auf, wobei sie diesmal nur 1.5 Liter Wasser hinzu- geben und nur zehn Minuten köcheln lassen.

Sie könne die Wurzeln ein drittes Mal abkochen, doch verliert das Rezept dann an Wirksamkeit. Wenn sie Schwererer erkrankt sind, sollten Sie sie nur zweimal verwenden. Nehmen sie weiter folgendes ein:

- Ingerkapseln: eine Dosis zu den Mahlzeiten (drei Stück täglich).
- Bärentraubenkapseln: eine zum Frühstück, zwei zum Abendessen.
- Vitamin B6 (250 Milligramm): eine Dosis täglich.
- Magnesiumoxid (300 Milligramm): eine Dosis täglich.

Nehmen Sie diese Ergänzungsmittel vor den Mahlzeiten ein, damit Sie nicht aufstossen müssen.

Anmerkung: Diese Kräutertee wie auch die Petersilienabkochung sind leicht verberglich. Erhitzen Sie beides jeden vierten Tag erneut, auch wenn Sie es im Kühlschrank aufbewahren, um die Tees wieder zu sterilisieren. Wenn Sie den Tagesbedarf am Morgen sterilisieren, können Sie diese Menge in einem Glas mit in die Arbeit nehmen, ohne es kühl stellen zu müssen.

Lassen Sie bei der Bestellung von Kräutern Sorgfalt wachen. Es gibt gute und weniger gute Heilpflanzenversandfirmen. Die Wurzeln müssen einen intensiven Geruch haben. Wenn Sie Ware geliefert bekommen, die kaum nach Aroma verströmt, hat sie auch kaum mehr wirksame Bestandteile; wechseln sie in diesem Fall den Lieferanten. Sie können ebenso frische Wurzeln verwenden. Pulverzubereitungen sind nicht geeignet.

- Die Baumartige Hortensie (*Hydrangea arborescens*) ist mit ein Blütenstrauch, der in den Vereinigten Staaten heimisch ist.
- Roter Wasserhanf (*Eupatorium purpureum*) ist eine Wildblume, die ebenfalls in den Vereinigten Staaten heimisch ist.
- Eibischwurzel (*Althaea officinalis*) erhält Schleimstoffe und wirkt schmerzstillend.
- Frische Petersilie kann man im Lebensmittelgeschäft kaufen. Getrocknete Petersilie hat keine Wirkung mehr.
- Goldrutenkaut wirkt ebenso wie die Tinktur, doch kann das Einatmen der Duftstoffe eine allergische Reaktion auslösen. Wenn Sie wissen, dass Sie gegen Goldrute allergisch sind, lassen Sie dieses Kraut aus dem Rezept.
- Ingwer aus dem Lebensmittelgeschäft kann ohne weiteres verwendet werden; Sie können ihn für den Eigenbedarf in Kapseln abfüllen.

Es gibt wahrscheinlich Dutzende von Kräutern, die Nierenkristalle und -steine auflösen können. Wenn Sie nicht alle im Rezept genannten Kräuter bekommen können, bereiten Sie den Tee trotzdem zu: es dauert in diesem Fall lediglich länger, bis eine Wirkung eintritt. Beachten Sie, dass die tägliche Einnahme von Vitamin B6 und Magnesium der Bildung von Oxalatsteinen vorbeugen kann. Sie müssen hierzu allerdings auf Schwarztee verzichten, der 15,6 Milligramm Oxalsäure pro Tasse enthält (Nach Pennington und Church: „Food Values“, 14. Ausgabe 1985). Mit einem grossen Glas Eistee nehmen Sie möglicherweise über 20 Milligramm Oxalsäure auf. Stellen Sie auf Kräutertees um. Auch Kakao und Schokolade haben so viel Oxalsäure, dass man besser darauf verzichten sollte.

Bedenken Sie auch, dass eine Ernährung mit einem zu hohen Phosphatanteil zur Bildung von Phosphatkristallen führt. Reich an Phosphat sind Fleisch, Brot, Fruchtsflocken, Teigwaren und Brausen. Konsumieren Sie weniger davon, und steigern Sie dafür die Aufnahme von Milch (Vollmilch), Obst und Gemüse. Trinken Sie täglich mindestens einen Liter Wasser.

<b>Führen Sie wenigstens zweimal jährlich eine Nierenreinigung durch</b>
--

Sie können damit innerhalb von drei Wochen alle Ihre Nierensteine auflösen - aber innerhalb von drei Tagen neu haben, wenn Sie Tee und Kakao und phosphatierte Getränke zu sich nehmen. Die in diesem Kapitel angegebenen Getränkerezepte führen nicht zur Bildung von Nierensteinen.