

Gebruiksaanwijzing

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 groentenwinkel). Opgelet: Peterselievlokken en gedroogde peterselie zijn *niet* geschikt.

De nierenthee 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 bij iedere maaltijd (3 capsules per dag).
- Uva ursi: 400 mg bij het ontbijt, 800 mg bij het avondeten.
- Vitamine B6: 2 x 125 mg per dag.
- Magnesiumcomplex: 500 mg per dag.

Neem deze voedingssupplementen direct voor het avondeten in.

Opmerking

Zowel de kruidenthee 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.