

# Mit HEILPFLANZEN entgiften

## Liebe Patientin, lieber Patient,

täglich nehmen wir mit unserer Nahrung Schadstoffe auf. Dazu zählen ebenso Zusatzstoffe in Lebensmitteln wie Schwermetalle und Pestizide. Über Leber, Niere, Haut und Darm, unsere Ausscheidungsorgane, entledigen wir uns dieser Schadstoffe wieder, damit der Körper nicht „vergiftet“. Es ist ratsam, den Körper mind. einmal im Jahr mit einer 6-wöchigen Frischpflanzenpresssaft- bzw. Tee-Kur dabei zu unterstützen. Die ausgewählten Heilpflanzen enthalten Wirkstoffe, die den Stoffwechsel und die Ausscheidungsfunktion anregen.

## Frischpflanzenpresssaft-Kur

Die Frischpflanzenpresssaft-Kuren können Sie in Reformhaus oder Apotheke kaufen – oder selbst zubereiten.

**Sie benötigen:** frische Pflanzenblätter (von einem Biobauern oder bei entsprechender Kenntnis selbst gesammelt), ein Messer, ein Brett zum Schneiden und eine Saftpresse.

**So bereiten Sie den Frischpflanzenpresssaft zu:** Waschen Sie die Blätter und zerkleinern Sie sie grob. Entsaften Sie jeweils so viele Brennnesselblätter, Birkenblätter bzw. Löwenzahnblätter, bis Sie die Tagesdosis von 60 ml (1 EL  $\hat{=}$  ca. 10 ml) erreicht haben.

**Dosierung und Anwendung für eine 6-wöchige Kur:** Zunächst 2 Wochen 3  $\times$  tgl. 2 EL Brennnesselsaft, anschließend 2 Wochen 3  $\times$  tgl. 2 EL Löwenzahnsaft und zum Abschluss 2 Wochen 3  $\times$  tgl. 2 EL Birkenensaft jeweils in 250 ml Apfelsaft, Buttermilch oder Wasser einrühren und trinken.

## Tee-Kur

### Ausleitungstee für die Nieren

- Brennnesselblätter (Urticae folium)
- Birkenblätter (Betulae folium)
- Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)

zu gleichen Teilen in der Apotheke mischen lassen.

**Zubereitung:** Übergießen Sie jeweils 2 TL der Teemischung mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 min ziehen.

### Ausleitungstee für Nieren, Leber und Darm

- Brennnesselblätter (Urticae folium)
- Goldrutenkraut (Solidaginis herba)
- Schafgarbenkraut (Millefolii herba)
- Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)

zu gleichen Teilen in der Apotheke mischen lassen.

**Zubereitung:** Zerstoßen Sie jeweils 2 TL der Teemischung in einem Mörser, übergießen Sie sie mit 250 ml heißem Wasser und lassen Sie den Tee 10 min zugedeckt ziehen.

### Ausleitungstee für Nieren, Leber, Haut

- Birkenblätter (Betulae folium)
- Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)
- Artischockenblätter (Cynarae folium)
- Mariendistelsamen (Cardui mariae fructus)
- Lindenblüten (Tiliae flos)

zu gleichen Teilen in der Apotheke mischen lassen.

**Zubereitung:** Zerstoßen Sie jeweils 2 TL der Teemischung in einem Mörser, übergießen Sie sie mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 min ziehen.



Foto: © Le Do - Fotolia.com

### Dosierung und Anwendung für eine 6-wöchige Kur:

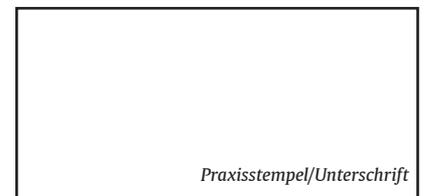
- Zunächst 2 Wochen täglich 3 Tassen Ausleitungstee für die Nieren,
- anschließend 2 Wochen täglich 3 Tassen Ausleitungstee für Nieren, Leber und Darm und
- zum Abschluss 2 Wochen täglich 3 Tassen Ausleitungstee für Nieren, Leber und Haut trinken

**Wichtig!** Sie müssen täglich mind. 2 l Flüssigkeit zusätzlich trinken, z. B. natriumarmes Wasser, dünne Saftschorle oder milde Kräutertees. Ihr Körper kann die Schadstoffe sonst nicht ausscheiden, der Kurerfolg wäre beeinträchtigt.

*HP Helga Ell-Beiser, Friesenheim*

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1375252>

### Mit den besten Grüßen überreicht:



Praxisstempel/Unterschrift