

## Vesetisztító kúra

½ csésze (1¼ dl) hortenziagyökér  
½ csésze (1¼ dl) gravelgyökér (kenderféle)  
½ csésze (1¼ dl) orvosi ziliz  
4 csokor friss petrezselyem  
Aranyvessző tinktúra (allergia esetén elhagyható)  
Gyömbérekapszulák  
Medveszőlő kapszulák  
Növényi glicerin  
Feketecseresznye koncentrátum (240 g)  
B<sub>6</sub>-vitamin (250 mg)  
Magnézium-oxid tableta (300 mg)

Tegyé a gyökerek felét 2½ liter vízbe egy fémmentes edénybe, aminek még a teteje sem lehet fémből. Ötórányi vagy egy éjszakán keresztüli áztatás után adjuk hozzá a feketecseresznye koncentrátumot, és főzzük lassú tűzön 20 percen keresztül. Igyunk meg belőle ½ dl-nyit azonnal, ahogy kihűlt. Öntsük a maradékot egy steril üvegbe egy bambuszból lévő szűrőn keresztül. A tea egyik felét tároljuk a hűtőben, a másik felét fagyasszuk le.

A friss petrezselymet alaposan mossuk meg, és főzzük 3 percig egy liter vízben. Igyunk meg belőle ½ dl-nyit, ha már eléggé kihűlt. Tegyünk a hűtőbe fél liternyit, és fagyasszuk is le ugyanennyit. A petrezselymet kidobhatjuk.

Adagolás: minden reggel öntsünk össze 1,8 dl-nyit a gyökérteából és 1¼ dl-nyit a petrezselymes vízből egy nagy csészébe. Adjunk hozzá 20 csepp aranyvessző tinktúrát és 1 kávéskanál növényi glicerint. A keveréket a nap folyamán elosztva igyuk meg. Tartsuk hidegen. Semmiképp ne igyuk meg egyszerre, mert hasfájást okozhat. Ha érzékeny gyomrú valaki, kezdje először fele mennyiséggel.

Az első forralás után tegyük el a gyökereket, és fagyasszuk le őket. 13 nappal később, amikor kezd elfogyni az adagunk, forraljuk fel másodszor is a gyökereket, de csak 1½ liter vízzel, és csak 10 percig főzzük. Ez a tea ki fog tartani még 8 napig, és így meglesz a teljes három hét. Harmadszor is megfőzhetjük a gyökereket, de az eredmény egyre kevésbé lesz hatásos. Ha komoly problémáink vannak, csak kétszer használjuk fel ugyanazokat a növényeket.

Három hét eltelte után ismételjük meg a kúrát friss gyógynövényekkel. Legalább 6 hétig kell végezni a kúrát, hogy komoly eredményeket érjünk el, de ha súlyos problémákkal küzd valaki, akkor még több időre lesz szükség.

A tea mellett még a következőket kell beszélni:

- Gyömbérekapszula: minden étkezéskor egyet (naponta 3)
- Medveszőlő kapszula: egyet reggelinél és kettőt vacsoránál
- B<sub>6</sub>-vitamin egyszer egy nap
- Magnézium-oxid tablettát egyszer egy nap

A kapszulákat közvetlenül evés előtt kell bevenni.

**Néhány kiegészítés a recepthoz:** A gyógytea, ahogy a petrezselyem is, könnyen megromolhat. Ha hűtőben tároljuk, akkor négynaponta hevítsük fel forráspontig, ami sterilizálni fogja. Ha reggel sterilizáljuk, akkor aznap még hűtés nélkül is felhasználhatjuk (használjunk üvegedényeket a tárolásra).

Ha megrendeljük a gyógynövényeket, legyünk nagyon elővigyázatosak. A gyógynövényeket terjesztő cégek nagyon különbözhetnek egymástól. A gyökereknek nagyon erős illatuk kell, hogy legyen. Ha annak, amit megvásároltunk, éppen csak érezni lehet az illatát, akkor már elvesztette az aktív hatóanyagait: cseréljük egy frissebbre. Ne használjunk por alakú gyógynövényeket.

- A hortenzia (*Hydrangea arborescens*) egy gyakori virágos bokor.
- A gravelgyökér (*Eupatorium purpureum*) egy vadvirág (kenderféle növény).
- Az orvosi ziliz (*Althea officinalis*) nyálkás és fájdalomcsillapító hatása van.
- Friss petrezselymet bármelyik közértben tudunk vásárolni. A szárított petrezselyem nem jó erre a célra!
- Az aranyvesszőtea ugyanolyan hatásos, mint a tinktúra, de allergiás reakciót válthat ki, ha beleszagolunk a gyógynövénybe. Ha tudjuk, hogy allergiásak vagyunk rá, egyszerűen hagyjuk ki a receptből.
- A közértekben kapható gyömbér is használható, betehetjük kapszulákba magunknak is.

Vannak más gyógynövények is, melyek képesek feloldani a veseköveket és a kristályokat. Ha nem tudja a recept minden hozzávalóját megszerezni, akkor is kezdjen hozzá, egyszerűen csak hosszabb ideig fog tartani, amíg eredményeket ér

el. Fontos, hogy tudjuk, hogy ha naponta veszünk be B<sub>6</sub>-vitamint és magnéziumot, akkor nem tudnak a szervezetben oxalátkristályok formálódni, de csak akkor, ha nem iszunk több teát, mert 2½ dl teában 15,6 mg oxálsav van<sup>37</sup>. Igyunk inkább gyógyteákat. Egy üveg ice tea több, mint 20 mg oxálsavat juttat a szervezetbe. A kakaó és a csokoládé is túl sok oxálsavat tartalmaz, ezért ne fogyasszuk ezeket sem.

Emlékezzünk arra is, hogy foszfátkristályok is keletkezhetnek, ha túl sok foszfátot fogyasztunk el az élelmiszerekkel. Magas a foszfátszint a húsokban, a kenyérben, a müzlikben, a tésztákban és a szénsavas italokban. Együnk ezekből kevesebbet, de igyunk sokkal több tejet, és fogyasszunk több zöldséget és gyümölcsöt. Legalább 1½ liter vizet igyunk meg naponta.

### **Végezzük el a vesetisztító kúrát évente legalább kétszer.**

Három hét alatt fel lehet oldani a veseköveket, de ha teát és kakaót iszunk, vagy foszfáttartalmú ételeket eszünk, három nap alatt újra is formálódhatnak. A fejezetben található receptek közül egyik sem segíti a vesekövek keletkezését.