

Die kleine Frühjahrskur zur Reinigung und Entgiftung

© by Matthias Eubel

Grundsätzliches

Die Frühjahrskur ist eine einfache und relativ ungefährliche Methode, durch Kräutertees Schlacken und Giftstoffe über den Stuhl und den Urin auszuleiten.

Oftmals sammeln wir im Winter durch mangelnde Bewegung und durch übermäßiges Essen Schlacken und Giftstoffe im Körper an. Traditionell ist der Frühling die Zeit der Reinigung und Entgiftung (Frühjahrsputz, Fastenzeit...).

Bei Leber- oder Nierenerkrankungen oder bei starken Blütenallergien sollte diese Kur mit dem Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden.

Liegen keine Erkrankungen dieser Art vor kann die Frühjahrskur problemlos und ohne Gefahr durchgeführt werden.

Generell gilt für Kräutertees:

Jedes Kraut hat eine Wirkung im Körper.

Trinken Sie deshalb nicht über lange Zeiträume dieselben Kräutertees.

Wechseln Sie zwischen verschiedenen Kräutertees oder zwischen Kräuter- und Früchtetees.

Die kleine Frühjahrskur

Wenden Sie die Kuren nacheinander an, erst die Löwenzahn-, dann die Brennnessel-, zuletzt die Birkenkur.

Am Besten weil am wirkungsvollsten eignen sich frische selbstgesammelte Blätter, bzw. aus der Apotheke oder dem Reformhaus gekaufte Blätter

Wer wenig Zeit hat kann sein Reinigungsprogramm auch mit Säften durchführen. Löwenzahn-, Brennnessel- und Birkenäfte gibt es in der Apotheke oder im Reformhaus (2 X tägl. 2 bis 3 Eßlöffel Saft). Zur Reinigung mit Säften führen Sie jede Kur 3 Wochen lang aus.

1. Löwenzahnkur

Wirkung: reinigt Leber (und Nieren), entschlackt, fördert die Durchblutung, insbesondere des Bindegewebes.

Dauer: 3 bis 6 Wochen

Anwendung: 2 X tägl. 1 Tasse Tee (selbstgepflückt oder aus der Apotheke)

Zubereitung: 1 bis 2 Teelöffel Löwenzahn mit ¼l kaltem Wasser übergießen, zum Sieden bringen und 1 min lang kochen, nach 10 min abseihen

2. Brennnesselkur

Wirkung: reinigt Niere, entschlackt

Dauer: 3 bis 8 Wochen

Anwendung: 2 X tägl. 1 Tasse Tee (selbstgepflückt oder aus der Apotheke)

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel Brennnesselblätter- oder Wurzeln mit ¼l kochendem Wasser übergießen, 5 min kochen, abseihen

3. Birkenkur

Wirkung: reinigt Niere, Blut reinigend

Dauer: 2 bis 3 Wochen

Anwendung: 3 X tägl. 1 Tasse mäßig warmen Tee (selbstgepflückt oder aus der Apotheke)

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel Birkenblätter mit ¼l kochendem Wasser übergießen und nach 10 min abseihen

Naturheilpraxis Matthias Eubel

Hammer Straße 106
48153 Münster

Tel.: (02 51) 9 74 28 72

Fax: (02 51) 9 74 28 73

Email: m-eubel@gmx.de

<http://www.m-eubel.de>