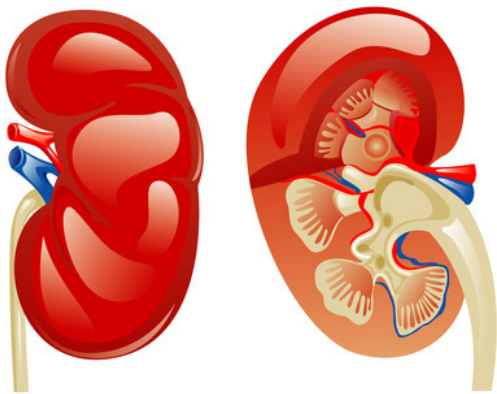


Der ultimative Hausputz für die Niere

Hauptaufgabe der Nieren ist die Reinigung des Blutes. In den unzähligen, feinen Nierenkanälchen herrscht reges Treiben. Es wird aufgenommen, gefiltert, abgegeben, sortiert, wiederaufbereitet oder ausgeschieden. So entsteht ein Konzentrat, das von der Blase aufgesogen und als Urin ausgeschieden wird.

Die Nieren haben einen hohen Sauerstoffbedarf. Ein Wanderurlaub im Hochgebirge wird die Nieren anregen, einen Botenstoff auszusenden, der das Knochenmark aktiviert, viele rote Blutkörperchen zu bilden, um der entstehenden Sauerstoffnot entgegenzuwirken.

Die Nieren haben also neben der Regulation des Wasserhaushalts auch ein großes Interesse daran, den Organismus zu „durchatmen“. Daher sollte bei Asthma oder Bronchialleiden auch immer an eine Unterstützung und/ oder Reinigung der Nieren gedacht werden.



Der Nierenmedian

Der Nierenmedian beginnt direkt unter der Fußsohle. Daher führen kalte Füße häufig zu Blasenbeschwerden oder Erkältungen. In der asiatischen Medizin werden die Nieren deshalb auch als „Winterorgan“ angesehen. Im Winter regeneriert sich die Natur für das kommende Jahr. Genauso braucht der Mensch die Nierenkraft als treibende Kraft zur Regeneration. Menschen, die sich zum Beispiel nur sehr langsam von einer Erkrankung erholen, haben fast immer eine schwache Nierenenergie. Die Nierenmaximalzeit liegt zwischen 17.00 und 19.00 Uhr. In dieser Zeit sollten wir uns von getaner Arbeit erholen und Kräfte für den nächsten Tag sammeln. daher eignet sich die Feierabendzeit ideal für

ein ansteigendes Fussbad. Die Nieren haben ihr Energietief morgens zwischen 5.00 und 7.00 Uhr. Wachen Sie also morgens früh auf und ist Ihnen trotz warmer Decken kalt, könnten Ihre Nieren schwach sein.

Anregung der Nieren

Die Niere benötigt Wasser, um den Körper zu reinigen. Die individuell für Sie richtige Trinkmenge errechnet sich aus Körpergewicht x 0,3.

Beispiel: Das Körpergewicht beträgt 70kg. $70 \times 0,3$ ergibt eine Trinkmenge von 2,1 Litern pro Tag.

Zur Vitalisierung der Nieren helfen ansteigende **Fussbäder** am frühen Abend.

Planen Sie hierfür etwa eine halbe Stunde ein.

Sie brauchen:

- eine Fußwanne mit einer Handbreit körperwarmen Wasser
- in diesem Wasser 3-4 Esslöffel Totes-Meer-Salz lösen
- eine Wärmflasche
- kochend heißes Wasser (aus einem Wasserkocher)
- eventuell eine Decke, um sich einzumummeln
- Entspannungsmusik (wenn Sie möchten)

Setzen Sie sich nun gemütlich auf einen Stuhl, die Wärmflasche im unteren Rücken, um die Nieren aufzuwärmen, die Füße im warmen Wasser, den Wasserkocher in Reichweite. Geben Sie immer, wenn das Wasser etwas abgekühlt ist, heißes Wasser in die Fußwanne nach. Es soll eine „stetig ansteigende Temperatur“ erreicht werden. Es wird dann ca. 20-30 Minuten dauern, bis Sie anfangen zu schwitzen. Damit haben Sie die maximale Nierenkraft erreicht. Kurz abtrocknen und zur Nachtruhe begeben.

Nierenkräuter

Tees, die die Nieren unterstützen und sich gut für die Anwendung zu Hause eignen, sind zum Beispiel der heimische Schachtelhalm, die Brennnessel oder Birkenblätter.

Therapeutisch werden oft Goldrute (Solidago), Glaskraut, Giersch, Hauhechel, Koriander oder Ingwer eingesetzt, um die Nierenaktivität zu unterstützen.

Eine gute Kräutermischung für einen **ausleitenden Tee** ist folgendes Rezept:

Der ultimative Hausputz für die Niere

Zutaten:

- 20g Birkenblätter
- 50g Bärentraubenblätter
- 20g Queckenwurzel
- 10g Fenchel
- 3g Anis
- 8g Pfefferminz

Alle Zutaten gründlich vermischen.

12 TL Mischung mit 600 ml kochendem Wasser begießen.

15 Min. ziehen lassen. Abseihen und über den Tag verteilt trinken. Nicht süßen!

Über einen längeren Zeitraum sollte der Tee nur in Abstimmung mit Ihrem betreuenden gesund & aktiv-Therapeuten getrunken werden.

Auszug aus dem Buch „Hausputz für den Körper“



Autorin: Brigitte Sanders

Broschiert: 144 Seiten

Verlag: Schirner Verlag, 1. Aufl. 2011

ISBN: 978-3843410205

Preis: 12,95€