

Pulizia dei reni tratto da "La cura di tutte le malattie", Dr. Clark, ed. Macro

Materiale necessari:

½ tazza di radice di ortensia essiccata

½ tazza di radice di *Regina dei prati*

½ tazza di radice di altea

4 mazzetti di prezzemolo fresco

Tintura di verga d'oro (non usatela se siete allergici)

Capsule di zenzero

Capsule di uva ursina

Glicerina vegetale

Concentrato di ciliegia nera, 250 grammi

Vitamina B6, 250 mg

Tavolette di ossido di magnesio, 300 mg

Misurate ¼ di tazza di ogni radice e mettetele a mollo insieme in 10 tazze di acqua fredda del rubinetto, usando un contenitore non di metallo ed un coperchio non di metallo. Dopo quattro ore (oppure il giorno dopo) aggiungete 225 gr di concentrato di ciliegia nera, riscaldate fino ad ebollizione e lasciate a quella temperatura per 20 minuti. Bevetene ¼ di tazza appena sarà sufficientemente freddo. Versate il resto attraverso un colino di bambù in un barattolo da mezzo litro sterile di vetro e in vari contenitori da freezer. Lasciate il barattolo di vetro in frigorifero.

Bollite il prezzemolo fresco, dopo averlo risciacquato, in un litro d'acqua per 3 minuti. Bevetene ¼ di tazza quanto sarà sufficientemente freddo. Raffreddatene un mezzo litro e surgelatene un altro mezzo litro. Gettate via il prezzemolo.

Dose: ogni mattina, versate ¾ di tazza del composto di radici e ½ tazza di acqua al prezzemolo, riempiendo una tazza grande. Aggiungete 20 gocce di tintura di verga d'oro e un cucchiaino di glicerina. Bevetene questo composto in varie dosi durante tutta la giornata. Conservatelo in luogo fresco. Non bevetelo tutto in una volta altrimenti vi verrà mal di stomaco e sentirete una pressione sulla vescica. Se il vostro stomaco è molto sensibile, iniziate solo con una mezza dose.

Tenete da parte le radici dopo la prima bollitura, tenendole in freezer. Dopo 13 giorni quando avete quasi terminato il composto, bollite le radici una seconda volta, ma questa volta aggiungete solo 6 tazze d'acqua e lasciate a temperatura di ebollizione per soli 10 minuti. Questo vi durerà per altri 8 giorni, per un totale di tre settimane. Potete cucinare le radici una terza volta se volete, ma la ricetta diviene meno potente. Se il vostro problema è grave, cucinatele solo due volte.

Dopo tre settimane, ripetete con erbe fresche. Dovete fare la pulizia dei reni per sei settimane per ottenere buoni risultati, più a lungo per i problemi gravi. Prendete anche:

- Capsule di zenzero: una ad ogni pasto (3 al giorno)
- Capsule di uva ursina: una a colazione e due a cena
- Vitamina B6 (250mg): una al giorno
- Ossido di magnesio (300 mg): una al giorno

Prendete questi integratori proprio prima del pasto per evitare di ruttare.

Alcuni avvertimenti su questa ricetta: questo tè alle erbe, come il prezzemolo può andare male facilmente. Riscaldatelo fino a temperatura di ebollizione ogni quattro giorni se viene conservato in frigorifero; questo serve per sterilizzarlo di nuovo. Se lo sterilizzate di mattina potete portarlo sul lavoro senza doverlo mettere in frigorifero (usate un contenitore di vetro).

Quando ordinate le erbe, state attenti! Le ditte che le distribuiscono o le producono sono sempre scrupolose e affidabili. Queste radici devono avere un profumo forte. Se quelle che acquistate hanno un profumo appena percepibile, significa che hanno perso i loro ingredienti attivi, andate a rifornirvi da un'altra parte. Anche le radici fresche possono essere usate. Ma non usate quelle in polvere.

- L'ortensia (*Hydrangea arborescens*) è un cespuglio comune con fiori.
- La radice di *Regina dei prati* è un fiore selvatico.
- La radice di altea (*Althea officinalis*) è mucillaginosa e combatte il dolore.
- Il prezzemolo fresco può essere acquistato al supermercato. Il prezzemolo secco o le foglie di prezzemolo non vanno bene.
- La verga d'oro in erba e in tintura funziona allo stesso modo ma annusando la pianta è possibile avere una reazione allergica. Se sapete di essere allergici non utilizzate questo prodotto.
- Lo zenzero del supermercato va bene, potete metterlo voi stesso in capsule (dimensione 0.1 oppure 00).

Ci sono probabilmente dozzine di erbe in grado di dissolvere i cristalli e i calcoli renali. Se riuscite a trovarne solo alcune di quelle contenute nella ricetta, seguitela ugualmente, ci metterete solo un po' di tempo in più per ottenere i risultati.

Ricordate che la vitamina B6 e il magnesio, presi tutti i giorni, possono impedire che si formino i cristalli di ossalato. Ma solo se smettete di bere tè. Il tè contiene 15.6 mg di acido ossalico per ogni tazza (preso da "Food Values" 14ª Edizione di Pennington e Church 1985). Un bicchiere grande di tè fresco

potrebbe farvi assumere più di 20 mg di acido ossalico. Iniziate invece a bere tè anche alle erbe.

Anche il cacao o la cioccolata in tazza, contengono anch'essi molto calcio ossalico per essere usati come bevande.

Ricordatevi inoltre che i cristalli di fosfati si creano quando si mangia troppo fosfato. Il livello di fosfato sono alti nella carne, nel pane, nei cereali, nella pasta e nelle bevande addizionate con anidride carbonica. Mangiatene di meno ed aumentate il latte (al 2% di grassi), la frutta e la verdura. Bevetene almeno 1 litro d'acqua al giorno.

Pulite i reni almeno due volte all'anno

Pulite i reni almeno due volte all'anno.

Potete sciogliere tutti i calcoli ai reni in 3 settimane, ma poi produrne dei nuovi nel giro di 3 giorni se continuate a bere tè, cioccolata e bevande contenenti fosfato. Nessuna delle ricette per le bevande in questo capitolo porta alla formazione di calcoli.