

# UNSER GESUNDHEITSTIPP

## Mit der Brennnessel-Kur fit in den Frühling

Die Brennnessel ist die Königin der Heilpflanze. Als Saft eingenommen wirkt die Brennnessel stark blutreinigend, entgiftend und kurbelt unseren Stoffkreislauf an, sodass wir uns schnell wieder fit fühlen.

### Warum eine Kur mit Brennnesselsaft?

Im Gegensatz zum Tee enthält der frische Saft der Brennnessel mehr Wirkstoffe und hat dadurch einen stärkeren Effekt auf unseren Organismus.

- Sein Kaliumgehalt wirkt harntreibend
- Er hilft Stoffwechselprodukte wie Harnsäure und Giftstoffe über die Niere auszuscheiden
- Er kurbelt die Verdauung an
- Er füllt durch seine hohe Nährstoffdichte den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt auf
- Er wirkt von aufgrund von Pflanzenhormonen revitalisierend auf den gesamten Körper
- Er stärkt das Immunsystem

### Vorbereitung der Kur

Samme dafür eine Hand voll frischer Blätter mit Stängel und entsafte diese. Verwende dafür einen Mixer, zerkleinere die Pflanzenteile mit etwas Wasser und filtere das entstandene Mus durch ein Sieb, sodass nur der Saft zurückbleibt.

### Durchführung der Kur

- Trinke am ersten Tag eine Teetöfel Brennnessel Saft Pur oder verdünnt mit Wasser.
- Steigere die Menge jeden Tag um einen Teelöffel, bis zu siebtem Tag.
- Ab diesem Tag reduzierst du die Menge wieder um einen Löffel pro Tag.

Der Saft sollte direkt nach dem Pressen eingenommen werden, da er sich sonst schnell zersetzt und Gesunde Wirkstoffe verloren gehen. Die Gesamte Kur dauert insgesamt zwei Wochen.

### Einige Hinweise gilt es zu beachten

- Ernähre dich in dieser Zeit möglichst ausgewogen und mit reichlich frischem Obst und Gemüse
- Trinke täglich mind. 2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee.
- Iss reichlich Ballaststoffe wie Leinsamen und Vollkornprodukte, um die Darmtätigkeit und Ausscheidung positiv zu beeinflussen.
- Es kann anfangs zu Entgiftungserscheinungen wie Durchfall, Kopfschmerzen, Hautausschlägen und Müdigkeit kommen.
- Kinder sollten die Kur nicht anwenden da diese stark entwässernd wirkt.

Beobachte in dieser Zeit die Reaktion deines Körpers in Hinblick auf Darmtätigkeit, Stuhlbeschaffenheit, Hautbild und Wohlbefinden. Viele Anwender der Kur sind überrascht, wie schnell sich positive Veränderungen bemerkbar machen.

**Gutes Gelingen, eure Community Nurse Christine Riess!**