

La cure des reins

PREPARATION DES PLANTES

Laisser tremper un sachet de plantes dans 2,5 litres d'eau froide (casserole non métallique) pendant 4 heures ou une nuit.

Porter à ébullition et laisser frémir 20 mn

Y mettre 120 ml de cerise noire et porter à ébullition.

Filtrer et mettre dans une cruche en verre.

Boire 180 ml dans la journée à petites gorgées.

Mettre la moitié de la quantité de la semaine au réfrigérateur (à refaire bouillir tous les 3 jours) et l'autre moitié dans le congélateur.

Congeler également les racines utilisées à mettre dans moitié moins d'eau pour la prochaine utilisation.

Dosage : tous les matins faire 1 bol de 180 ml de préparation aux plantes en y ajoutant 120ml de bouillon de persil (recette ci-dessous) + 20g de goldenrod, de la noix de muscade et de la cannelle. Boire en étalant sur la journée.

RECETTE DU PERSIL FRAIS (ET/OU UTILISER LES GELULES)

Mettre un paquet de persil frais dans de l'eau.

Et congeler le reste.

Porter à ébullition 3mn

Passer le bouillon dans un récipient en verre.

Laisser refroidir.

Boire 120 ml doucement ou rajouter à la décoction de racine.

Mettre un litre dans le réfrigérateur

Jeter le persil.

Et/ou utiliser les gélules.

Cette cure dure 3 semaines et peut se prolonger 6 mois.

Tableau des prises des ingrédients journalières

	Ginger	Uva Ursi	Vitamine B6	Mag 300mg	Parsley
Matin	1	1	1		1
Midi	1				
Soir	1	2		1	1