

Brennnessel für die Frühjahrskur

Langsam wird es Frühjahr, und die Brennnesseln sprießen aus dem Boden. Gerade rechtzeitig, um mit einer Frühjahrskur zu starten.

Die Brennnessel regt den gesamten Stoffwechsel an.



- Sie ist durchblutungsfördernd und ein wichtiges Heilmittel für den arteriellen Blutkreislauf.
- Die Brennnessel hat die Fähigkeit, die Blutbildung anzuregen, was auf den hohen Eisengehalt zurückzuführen ist. In der Volksheilkunde zählt sie zu den wichtigen Pflanzen zur Vermeidung von Blutarmut und Eisenmangel.
- Sie ist ein typisches Entwässerungsmittel, Harnmenge und Harnfluss werden erheblich gesteigert.
So werden gleichzeitig Schadstoffe ausgeschieden, zum Beispiel Harnsäure. Der Körper ist dann weniger „sauer“, und Ödeme werden ausgeschwemmt. Dadurch ist die Brennnessel das beste Basenmittel – und das gratis – denn Brennnesseln wachsen in jedermanns unmittelbarer Nähe.
- Brennnesselkuren sind gut bei rheumatischen Beschwerden und bei Gicht.

Brennnessel-Frühjahrskur

Man nimmt ausschließlich die jüngsten Blättchen oder die kleinen Babybrennnesseln, die eben aus dem Boden kommen.

Für den Tee nimmt man pro Tasse so viele frische Brennnesseln, wie man locker mit allen Fingern greifen kann.

Frische Blätter mit kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Trinken Sie 3 Tassen täglich mindestens 3 Wochen lang.

Zusätzlich kann während der Kur 1 Hand voll Brennnesseln in Suppen, Spinat oder Smoothies verarbeitet werden.

Brennnesselwasser

Ein sehr **gutes Wasser zum Entschlacken und Entgiften** ist das Brennnesselwasser.

Hierfür nimmt man ca. 1-2 frische Stängel Brennnessel in einen 1 Liter Krug voll gutem Leitungswasser und lässt es 1-2 Stunden ziehen (dann sind die Mineralstoffe im Wasser). Der Krug kann nach der Entnahme immer wieder mit frischem Wasser nachgefüllt werden.

2 Wochen lang 1 -2 Liter Brennnesselwasser über den Tag verteilt trinken.

1-2 Zitronenscheiben können zusätzlich in das Brennnesselwasser gegeben werden, das macht das Wasser basisch. Falls man den Geschmack verändern möchte gibt man noch einen Zweig Pfefferminze mit in das Wasser.

Abends sollten die Überreste weggegossen werden, da sonst das Wasser zur Jauche wird. Oder als gutes Blumenwasser verwenden - es stärkt die Pflanzen.