

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB

Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal

04303 928250 (tel)

04303 928230 (fax)

info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



BRENNNESSEL KUR

Junge Brennnesseln sind voller Kraft!

Eine Brennnessel-Tee-Kur mit den frischen Blättern der jungen Brennnesseln wirken blutreinigend und Stoffwechsel anregend im Frühling.

Wirkt auch Entwässernd und Immunsystem stärkend. Hat viel Eisen, Kieselsäure und... besonders im Frühling!

- Jeden Morgen eine Tasse frischen Brennnesseltee trinken
- 7-10 Min ziehen lassen
- Vormittags eine weitere Tasse trinken und eventuell noch eine am Nachmittag vor 16 Uhr - denn der Tee ist harntreibend.
- Diese Kur macht man idealerweise für etwa 4-6 Wochen.

Die Eisenregulation selbst wird durch die Kupfergruppe getragen.

Um gutes Blut zu erhalten, muss abwechselungsweise mit Kupfer und Eisen therapiert werden. Wenn Eisen alleine nichts nützt, einen Monat lang morgens Brennnesseltee und abends Melissentee (enthält Kupfer).

Auszug aus: Dr. Jürg Reinhard, Sanfte Heilpraxis mit selbstgemachten Medikamenten, Hallwag Verlag!

Info bei Eisenmangel - Eisenaufnahme wird gefördert durch:

- **Bitterstoffe:** Sie fördern nicht nur die Verdauung sondern helfen auch Nährstoffe besser ins Blut aufzunehmen
- **Vitamin-C-reiche Beilagen:** Verbessern die Verwertung des pflanzlichen Eisens!

Durch relativ kleine Mengen an Vitamin C (z. B. Früchte wie Beerenobst oder Zitrone) kann die Eisenresorption verbessert werden, weil Vitamin C mit Eisen gut lösliche Komplexe bildet. Möglicherweise kann es auch Milchsäure, z.B. in Sauerkraut.

- **Auch Kümmel, Knoblauch und Zwiebeln fördern die Eisenaufnahme!**

Brennnessel in der Küche:

- Die jungen Brennnesselblätter klein schneiden und wie Spinat zubereiten.
- Brennnesselblätter in Pfannkuchenteig tauchen und ausbacken.
- Samen auf das Butterbrot, im Müsli, in der Suppe oder im Salat
- Brennnesselsalat: Brennnesselblätter sind eine leckere Zutat zu frischen Salaten. Dazu braucht es möglichst junge Triebe. Die jungen Blätter abzupfen, auf die Küchenarbeitsfläche legen und mit der Teigrolle/ Flasche darüber rollen. Dadurch brechen die Brennhärchen und verlieren ihre Wirkung. Anschließend kleinschneiden und in den Salat geben..