

Nadja Röthlisberger, eidg.dipl. Naturheilpraktikerin
Praxis „Raum und Zeit“,
Unterdorfstrasse 11, 4934 Madiswil
Praxisgemeinschaft, Leuenallee 1, 4702 Oensingen

079 483 98 92 / info@nadjaroethlisberger.ch
www.nadjaroethlisberger.ch



Nieren stärken

Die Nieren zu stärken ist „nie“ verkehrt. Die Nieren-Energie wird schwächer nach Unfällen, Schock, Schwangerschaften, Fehlgeburten, Geburten, Operationen (v.a. im Unterleib), Trennungen, Trauerfällen. Heilkundlich sollte zwischen dem älteren Kind und der neuen Schwangerschaft 2 Jahre vergehen (dann hätten die Kinder ca. 3 Jahre Abstand), dann hat der Körper genug Zeit sich zu regenerieren. Dies gilt auch für Fehl- und Frühgeburten.

Ausserdem tragen die Nieren das Thema der **Angst** und das Thema der **Selbstliebe**.

Wir alle kennen Menschen, die haben vor allem und jedem Angst. Und immer. Und dann machen sie sich Sorgen. Es ist halt ein Schwanzbeisser, wenn wir uns ängstigen, schwächen wir die Nieren. Wenn unsere Nieren schwach sind, haben wir Angst.

Sobald wir merken, dass wir ängstlich sind müssen wir aus diesem Karussell aussteigen.

1. Werde Dir bewusst, dass Du Angst hast und Dir Sorgen machst. Für viele Menschen ist das der Normalzustand und er wird nicht mal hinterfragt.
2. Sei mit Menschen zusammen sein, die sich nicht sorgen und die nicht ständig Angst haben.
3. Öffentliche Medien, Onlinemedien meiden, denn die schüren die Angst und Sorge.
4. Lies lustige, heitere Bücher oder höre CDs mit positiven Liedern. Du musst die positiven Texte nicht „glauben“, es muss sich noch nicht richtig anfühlen, jedoch halte Dich fern von Negativem, Destruktivem.
5. Kürze Gespräche ab, die sich nur um Negatives drehen. Meide Jammeri-Menschen

6. Untenstehende Therapien zu Hause anwenden, allenfalls Hilfe holen beim Therapeuten.

Los geht's, stärken wir die Nieren:

- **Aufsteigendes Fussbad:** Zuber / Plastikbecken, wo beide Füße darin Platz haben. Sehr warmes Wasser in den Zuber geben (ca. 4 cm hoch), daneben einen Wasserkocher mit mind. 1.5 Liter gekochtem Wasser, Füße in das Becken halten und alle 1-2 Minuten etwas heisses Wasser vom Wasserkocher dazugeben (Achtung – Füße kurz rausnehmen, damit die Füße nicht vom heissen Wasser verbrüht werden). Die Wassertemperatur muss immer an der oberen Grenze des erträglich warmen / heissen Wassers sein.

Dauer ca. 30 min (kommt auf die Grösse des Beckens an). Je nachdem können noch einige Tropfen von einem ätherischen Öl dazu gegeben werden (z.B. Lavendel zur Beruhigung).

In den Wintermonaten täglich (oder jeden zweiten Tag).

- **Ingwertee:** Täglich eine bis zwei Tassen mit Ingwertee trinken. Am besten Knolle kaufen, keine Teebeutel. Wenn es kein Bioprodukt ist, die Schale entfernen und einen Schnitz (ca. 1 cm dicke) in gekochtes Wasser geben, ziehen lassen und einen Löffel Honig oder Rohrohrzucker dazugeben (ohne Süsse des Honigs / ohne Zucker ist Ingwertee nicht gut für Magen verträglich). Von Herbst bis und mit Frühling. Ingwer bringt Energie an die Nieren.

Grundsätzlich immer warm trinken. Auch Wasser kochen und leicht abgekühlt trinken. Keine Kaltgetränke, keine Getränke direkt aus dem Kühlschrank.

Ausreichend trinken. Und – wir sollten **2/3 der gesamten Trinkmenge** am Vormittag getrunken haben, dann arbeiten die Nieren am Besten und am Liebsten. Nach dem Mittagessen stellen sie ihre Produktion langsam ein.

- **Wärmepackung an die Nieren:** Bettflasche oder Fangopackung an die Nieren legen. Diese befinden sich am Rücken unter den letzten beiden Rippen links und rechts von der Wirbelsäule.

- **Nieren-Pflanzen:**
Solidago von CERES
Solidago comp. von CERES
Nierenpflanzen Teemischung aus der Drogerie mit Ingwer, Birke, Goldrute, Schafgarbe
- **Nahrungsmittel:** Bohnen (Kidney-Beans – darum heissen die so)
- Eine gut gelebte und liebevolle **Sexualität** ist für den Urogenitalbereich ebenfalls unterstützend.
- **Warme Füße:** die Füße sind die externen Nieren, immer auf warme Füße achten, sie stärken reflektorisch auch die Nieren.
- **Tanzen**, am besten wären erdige Tänze (Afrikanische, Indische, Arabische Tanzformen, da wird mit dem ganzen Fuss aufgetreten, häufig sogar barfuss)
- **Gartenarbeit**
- **Spaziergehen** im Wald
- Sie in den Spiegel und sage dreimal laut „**Ich liebe mich!**“. Täglich. (ob Du's glaubst oder nicht, das tust Du sowieso. Jetzt kannst Du es noch sagen.)