

## Limpieza de los riñones

Los cálculos que se forman en los riñones son: piedras de ácido úrico, piedras de ácido oxálico, piedras de fosfatos y piedras de aminoácidos.

En lo posible, tratar de conseguir todas las hierbas que se detallan a continuación en una tabla. En el caso de que no se consigan todas, utilizar la mayor cantidad de las hierbas mencionadas.

Hierba	Nombre científico	Nombre en inglés	Medida necesaria
Mejorana	Origanum majorana	Marjoram	1 onza = 28,5 gramos
Uña de Gato	Uncaria tomentosa	Cats Claw	1 onza = 28,5 gramos
Raíz de Consuelda	Symphytum officinale	Comfrey Root	1 onza = 28,5 gramos
Semillas de Hinojo	Foeniculum vulgare	Fennel Seed	2 onzas = 57 gramos
Achicoria	Chichorium intybus	Chicory Herb	2 onzas = 57 gramos
Uva Ursi	Arctostaphylos	Uva Ursi or Bearberry	2 onzas = 57 gramos
Raíz de Hortensia	Hydrangea arborescens	Hydrangea Root	2 onzas = 57 gramos
Ulmaria/Reina de los Prados	Eupatorium purpureum	Gravel Root	2 onzas = 57 gramos
Raíz de Malva	Althaea officinalis	Marshmallow Root	2 onzas = 57 gramos
Hierba Vara de Oro	Solidago virgaurea	Golden Rod Herb	2 onzas = 57 gramos

### Procedimiento

Picar y moler todas las hierbas, mezclándolas muy bien.

Conservar la mezcla de hierbas picadas y molidas en un contenedor hermético.

Antes de ir a dormir, llenar 3 cucharadas soperas de la mezcla de hierbas, y sumergirlas en 2 tazas de agua a temperatura ambiente.

Dejar reposar durante toda la noche.

Al levantarse por la mañana, poner a hervir las 2 tazas de agua con las hierbas que han estado en reposo durante la noche. Hervir a fuego lento de 10 a 15 minutos.

Luego colar la mezcla, conservando el líquido y desechando los restos de las hierbas.

El líquido resultante beberlo en 8 porciones repartidas durante el día.

No beber este líquido durante las comidas. Dejar pasar por lo menos 1 hora después de comer, para ingerir el líquido obtenido.

Se recomienda beber la infusión (líquido obtenido) a temperatura ambiente.

No refrigerar la infusión para no arruinarla.

No agregar azúcar ni edulcorantes a dicha infusión.

Es recomendable, antes de comenzar a consumir la primera dosis de té renal, masticar: del lado izquierdo cáscara de limón orgánico, y del lado derecho un pequeño trozo de zanahoria durante unos 30 a 40 minutos. Esto estimula las funciones renales.

Hay que asegurarse que entre una toma de té renal y la otra, haya por lo menos unos 30 minutos o 40 minutos.

Repetir el procedimiento por 20 o 30 días, aunque lo más recomendable es hacerlo por 30 días.

**Muy importante:** al realizar esta limpieza de los riñones, se recomienda beber la mayor cantidad de agua posible, de 3 a 4 litros por lo menos. Pues la mezcla de hierbas ayuda a disolver los cálculos alojados en los riñones, y bebiendo abundante agua, favorecemos la expulsión de estas sustancias nocivas del sistema urinario.

Beber el agua separada del té renal.

Durante la limpieza no consumir nada de origen animal, ni lácteos, ni té, ni café, ni alcohol, ni bebidas carbonatadas (gaseosas o sodas), ni chocolates con azúcar, ni cualquier comida que contenga conservantes, edulcorantes artificiales, colorantes, etc.