



# Nässelkuren

## En tre-dagarskur

Kickstarta våren med en stärkande nässelkur!

Toppen för dig som känner dig trött och glåmig efter den långa vintern. När man upplever trötthets- och utmattningssymptom, kan det bero på järnbrist. Då är det lätt att känna sig mindre prestationsduglig.

Regelbundet intag av nässelte, nässelpulver eller nässeldroppar höjer ditt blodvärde. Ett enkelt sätt som gör att du slipper äta järnmedicin som gör dig förstoppad. Efter en nässelkur känner du dig snabbt vitaliserad. Kraften återvänder och du fylls med ny energi.

Under en tredagarsperiod dricker du nässelpulver utblandat med vatten.

Dag 1 till 3 – blandar du ut en matsked nässelpulver (helst ekologiskt) i ett glas vatten – tre gånger om dagen eftersom det är bättre att sprida ut det totala intaget under dagen än att ta allt på en gång.

Fortsätt med kuren upp till tio dagar med den rekommenderade dagsdosen om du upplever att du fortfarande känner dig trött.

Fortsätt gärna sedan med en underhållsdos om 1 tesked nässelpulver – tre gånger om dagen, eftersom det är bättre att sprida ut det totala intaget under dagen än att ta allt på en gång.

Om du upplever problem med att dricka nässelpulver i vatten kan du röra ut pulvret i färskpressad citron-/apelsinjuice eller hemgjord råsaft från morötter eller äpplen. Du kan även tillsätta nyponskalmjöl

### Tips

Under våren, då nässlorna är späda, kan du plocka färska nässlor och koka te på dem eller göra en god närande nässelsoppa.

Skördar du nässlor regelbundet under sommaren kan du torka dem och göra eget nässelpulver.

Kom då ihåg att bära munskydd över näsa och mun då nässelpulvret blir oerhört finfördelat och du lätt kan andas in det då det virvlar i luften. eller spara dem för att göra te under den mörka årstiden.

Om du trots upplever problem med att dricka nässelpulver i vatten kan du röra ut pulvret i färskpressad citron-/apelsinjuice Under en tredagarsperiod dricker du nässelpulver utblandat med vatten.

Du kan även tillsätta nyponskalmjöl för att c-vitaminet gör att järnet i nässlorna lättare tas upp av kroppen då.

### Så här påverkas din hälsa

Nässelkuren stärker dina blodvärden. Nässlans basgörande blad med dess brännhår används främst för att driva ut överflödigt urinsyra, mjölksyra samt fosforsyra ur försurade kroppar.

Vid terapeutiska intag om tre matske- dar nässelpulver om dagen, är den oerhört blodrenande.

Nässlans rengör bindväven, som kan sägas vara kroppens soptipp, och ökar på så vis rörligheten. Intag av nässla kan reducera rikliga mensstruationer och värk.

Växten stimulerar genom sitt rikliga fiber- innehåll hela mag-tarmkanalen till en mer



stabil och jämn funktion. Toppen om du lider av uppsvälld mage. Regelbundet intag av nässla kan dessutom leda till viktnedgång.

Nässlan, liksom bladgrönsaker som svart- / grönkål och spenat, har även en viss blodsockersänkande effekt. Bra att tänka på för diabetiker.

Prova gärna nässelkuren som är allmänt stärkande.

## Rådfråga med din läkare

Du som lider av någon sjukdom bör prova nässelkuren i samråd med din behandlande läkare. Framförallt då du lider av något av följande sjukdomstillstånd:

- artrit, gikt, kramper, stelhet, värk
- astma, luftrörskatarr, krupp
- blodbrist / anemi, menstruationsblödningar, orent blod, blödningar, näsblod, hemorrojder (se även Lilla citronkuren för bot mot hemorrojder).
- urinvägsinfektioner, njurinflammationer och problem med njursten
- hudproblem, mjäll, nässelfeber, eksem och munsår
- diabetes och fetma pga långsam ämnesomsättning
- högt blodtryck, ödem eller nedsatt cirkulation
- övrigt som; diarré, dysenteri, infektioner, katarrar, flintskallighet, nedsatt mjölkproduktion, med flera diffusa åkommor

Förhoppningsvis kan dina symtom lindras då du genomför nässelkuren.

Tänk på att du även bör äta hälsosamt. Uteslut socker, snabba kolhydrater och allt som benämns junk-food. Ha för avsikt att laga mat från grunden. På så vis slipper du alla de tillsatser i maten som bidrar till inflammation i kroppen.

Lova dig själv, ingen annan, att inleda ett hälsosamt liv för välmående på både kort och lång sikt.