

# **„Kü-Ka-Lei-Wa“**

## **basenüberschüssiger Gemüsetränk**

### **als Hausmittel** *(nach Waerland)*

#### **1. Zusammensetzung:**

1 l Wasser

1 mittlere Kartoffel waschen und ohne Schale in Stücke schneiden

1-2 Teelöffel Leinsamenkörner (nicht gemahlen)

1 Teelöffel Kümmel- oder Fenchelkörner (nicht gemahlen)

20 Minuten kochen, dann abseihen.

Wie beim Tee sind die wesentlichen Substanzen nach dem Kochen im Wasser und nicht in den festen Bestandteilen.

Über den Tag verteilt, **warm** trinken; als Erstes morgens ca.  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Frühstück; als Letztes abends, den Rest tagsüber. In der warmen Jahreszeit im Kühlschrank aufbewahren und jeweils die entsprechende Menge kurz vor dem Trinken erwärmen.

Das Ganze etwa 4-6 Wochen konsequent, dann bei Bedarf als Morgengetränk beibehalten.

#### **2. Wirkungsweise:**

Wasser: Harntreibend

Kartoffel: Entsäuernd. Die Kartoffel ist das basenüberschüssigste Nahrungsmittel

Leinsamen: Schleimhautpflegend und entzündungswidrig

Kümmel bzw. Fenchel: Entblähend

Die Grundzusammensetzung kann ergänzt werden durch Sellerie, Möhren, Spargelschalen, Petersilienwurzel, Küchen- und Wildkräuter. Blähende Gemüse meiden.

Je weniger kunstgedüngert die Bestandteile sind, desto besser.

---

### **Basen-Tee:**

*(nach Schaub)*

250 g Fenchel • 100 g Anis • 50-80 g Kümmel • 50 g geschnittenes Süßholz

#### **Zubereitung:**

Für 1 Liter zwei Teelöffel dieser Mischung mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Dieses Grundgemisch läßt sich in verschiedenen Richtungen aromatisch verändern, wenn man z.B. wenig Thymian oder ein kleines Stück Zimtstengel oder eine Gewürznelke und ein halbes Lorbeerblatt dazugibt.

Die Pflege einer harmonischen Grundstimmung stellt die wirksamste Entsäuerung dar.