

# Zitronen-Knoblauch-Kur

## WAS BRINGT EINE ZITRONEN-KNOBLAUCH-KUR?

Die Zitronen-Knoblauch-Kur soll helfen, Kalkablagerungen im Körper abzubauen. Diese befinden sich zum Beispiel in den Arterienwänden (Arteriosklerose), in Gelenken oder im Gehirn. Oft wird so eine Kur deshalb auch als „Jungbrunnen“ bezeichnet, weil sie den Körper verjüngen und lästige Beschwerden lindern soll.

- Die Kur kann den Blutdruck normalisieren und so das Herz-Kreislauf-System stabilisieren.
- Außerdem soll sie Gelenkbeschwerden abbauen können.
- Die Kur soll auch dabei helfen, Parodontitis zu verringern und vernarbtes Bindegewebe aufzulösen.
- Eine Verbesserung des Seh- und Hörvermögens sagt man der Zitronen-Knoblauch-Kur nach.
- Der Knoblauch hilft, Blutfette abzubauen und durch die Kur wird der Darm gereinigt.
- Der Magen soll entsäuert und Bakterien und Pilze bekämpft werden.

Die Zitronen-Knoblauch-Kur verhilft dem ganzen Körper zur Regeneration.

Die Zitrone neutralisiert den Geruch des Knoblauchs.

## ZUTATEN IN BIO-QUALITÄT:

- 3-5 ungeschälte, unbehandelte Zitronen
- 30 Knoblauchzehen
- 1 Liter Wasser ohne Kohlensäure

## ZUTATEN, DIE DEN KREISLAUF ANREGEN:

- ein Stück Ingwer mit Schale
- etwas Pfeffer
- 1-2 Teelöffel Kurkumapulver

### **ZUBEREITUNG:**

1. Zuerst die Zitronen gut waschen, vierteln und mit der Schale in einen Mixer geben.
2. Danach den Knoblauch schälen und mit den anderen Zutaten ebenfalls in den Mixer geben.
3. Jetzt etwas Wasser hinzufügen und alles zu einer Paste pürieren.
4. Dann mit dem restlichen Wasser in einem Topf kurz erhitzen; 70 Grad Celsius.
5. Anschließend den Sud abkühlen lassen.
6. Den Sud durch ein Sieb filtern und in Flaschen abfüllen, im Kühlschrank aufbewahren.

Hinweis: Eine Zitronen-Knoblauch-Kur nicht durchführen bei Schwangerschaft.

Bei Einnahme von Medikamenten mit dem Arzt besprechen.

### **ANWENDUNG DER KUR:**

- Trinke täglich vier bis sechs Teelöffel oder ein Schnapsglas des Suds. Empfohlen wird, die Kur nach dem Mittagessen oder Abendessen einzunehmen.
- Danach kannst du mit Wasser nachspülen oder einen Schluck Milch gegen den Geruch zu dir nehmen.
- Kannst du nach der Kur abends schlechter schlafen, solltest du auf eine frühere Tageszeit ausweichen.
- Die Kur solltest du sechs bis acht Wochen lang machen, eventuell mit einer ein- bis zweiwöchigen Pause nach den ersten drei Wochen.
- Nachhaltige Erfolge stellen sich ein, wenn du die Kur ein- bis zweimal im Jahr durchführst.