

Knoblauch – Zitronen – Kur

Zutaten

30 geschälte, geschnittene Knoblauch-Zehen

5 reife Bio-Zitronen, die mit warmem Wasser sehr gut gebürstet und dann samt Schale und Kernen klein geschnitten werden.

Alles im Mixer pürieren und mit 1 Liter gutem Wasser aufsetzen. Wasser und die pürierte Masse zum Kochen bringen, nur einmal kurz aufwallen lassen. Das Ganze absieben oder durchpassieren und heiss in eine Glasflasche füllen. Verschließen und kühl aufbewahren.

Empfehlung von I. Hermeth

den abgekühlten Trester - die Kerne der Zitronen noch entfernen - kann man in ein Schraubglas füllen und mit Olivenöl begiessen, bis er gut bedeckt ist; er lässt sich dann - kühl aufbewahrt- wochenlang teelöffelweise wunderbar zum Verfeinern oder Anbraten von Gemüse benutzen.

Dosierung

Täglich 20 – 30ml schluckweise, nach Belieben vor oder nach der Hauptmahlzeit. Dies praktiziert man 3 Wochen lang, macht dann 7 Tage Pause und beginnt zum 2. Mal.

Bei Bedarf kann man die Kur auch 2-3 x im Jahr wiederholen. Diese preiswerte, völlig unschädliche und sehr gut verträgliche Kur ist für jedes Alter geeignet.

Erfolge

Verkalkungen, deren Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen (z.B. Bluthochdruck oder Sehschwäche) gehen zurück und beginnen sich aufzulösen.

Verengte oder verkalkte Adern und Gefäße sowie das Gewebe werden gereinigt, (besonders geeignet für Herzkranzgefäße und Gehirn).

Blutfette reduzieren sich, Hören und Sehen verbessern sich.

Nach 3 Wochen macht sich eine gute Regeneration des ganzen Körpers bemerkbar. Erfolge sind erstaunlich unter anderem im Herz- und Kieferbereich (Parodontose). Im Frühjahr und im Herbst zur Durchführung geeignet für das Immunsystem.

Bemerkenswert

Vom Knoblauch ist durch die Erhitzung für Aussenstehende kein Geruch wahrnehmbar!

Zusatzempfehlung

während der Kur ist es angeraten, die gelösten Schlacken auszuschwemmen, das heisst es empfiehlt sich

täglich zusätzlich viel gutes Wasser zu trinken, so viel Sie können.

Alle 2 bis 3 Tage ein basisches Fußbad zu machen. Dauer ca. 1/2 Stunde.

1-2 mal wöchentlich ein Basen-Vollbad zu genießen, je länger, je besser.

Diese Rezeptur stammt von der Uni-Klinik in Erlangen und ist vom 30.6.1998.