

---

### Meine Empfehlung

*Mit diesem einfachen Rezept, könnt ihr ganz viel für eure Gesundheit tun. Geht an die Sonne, bewegt euch und behaltet den Fokus auf den schönen Dingen. Lasst euch nicht von der Angst einholen, atmet tief durch und bleibt mit eurem Herz verbunden, dann lässt sich die Corona Krise gut überwinden.*

---



## Zitronen-Knoblauch-Kur zur Stärkung und Regeneration des Körpers

Eine super einfache Vitalitätskur, kostengünstig und wirkungsvoll! Die Zitronen-Knoblauch-Kur wirkt wie ein Jungbrunnen! Keimtötend Entzündungshemmend, entschlackend.

Eine Knoblauchfahne zeigt sich während der Kur nicht, da die Zitronen den Knoblauchgeruch vollständig neutralisieren.

### Die Zutaten für 20 Tage (für 2 Personen)

- 1 Liter Wasser
- 4 Bio-Zitronen
- 1 Bio-Limette
- 30 Zehen Knoblauch
- 3 cm grosses Stück Bio-Ingwer mit Schale
- 1-2 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Die Zubereitung

Die Zitronen unter warmem Wasser gut reinigen, vierteln und mit der Schale in einen Mixer geben. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Ingwer ebenfalls in den Mixer geben. Ganz wenig Wasser dazugeben und alles kurz und kräftig mixen.

Die entstandene Paste in einen Topf geben, mit 1 Liter Wasser verrühren, auf dem Herd erhitzen und ganz kurz aufkochen lassen. Dann sofort vom Herd nehmen.

Ein feines Sieb über eine Schüssel legen, die Flüssigkeit vorsichtig hineingiessen und mit einem Löffel kräftig durch das Sieb streichen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Das Sieb beiseite stellen.

Die Gewürze in den Saft geben, intensiv verrühren und unter Zuhilfenahme eines Trichters den Saft in Glasflaschen füllen. Sobald der Saft abgekühlt ist, die Flaschen verschliessen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Zitronen-Knoblauch-Restmasse in ein verschliessbares Glas geben und ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren. Sie eignet sich z. B. sehr gut als Würze für Salatsaucen, Marinaden oder Gemüsezubereitungen. Ganz ausgezeichnet wirkt die Restmasse auch als Umschlag verwendet, etwa bei Gelenkbeschwerden.

### Die Anwendung

Die Flasche kräftig schütteln. Täglich nach einer Hauptmahlzeit (morgens oder mittags oder abends) 25 ml davon in ein kleines Glas geben und trinken. Falls Sie den Saft abends trinken und feststellen, dass Sie plötzlich schlechter schlafen, sollten Sie ihn stattdessen nach dem Frühstück oder Mittagessen geniessen.

Trinken Sie den Saft täglich über einen Zeitraum von 3 Wochen (die o. g. Menge reicht für 20 Tage). Dann machen Sie eine einwöchige Pause und wiederholen die Kur für weitere 3 Wochen.

Es folgt wieder eine einwöchige Pause und die Kur beginnt von vorne. Wiederholen Sie den Ablauf, bis Sie die 3-wöchige Kur insgesamt drei- bis viermal absolviert haben.

Die Zitronen-Knoblauch-Kur sollte einmal jährlich durchgeführt werden.

Wichtig: Um den kostbaren Flascheninhalt nicht zu verunreinigen sollte der Flaschenhals nicht mit den Händen berührt werden. Natürlich sollte auch keinesfalls direkt aus der Flasche getrunken werden.

Bitte stellen Sie den Trunk immer frisch für drei Wochen her. Über diesen Zeitraum ist er problemlos im Kühlschrank haltbar. Wenn Sie die Kur alleine machen möchten, dann verwenden Sie dazu bitte jeweils die Hälfte der o. g. Zutaten.

### Wirkung der Kur

Die Zitronen-Knoblauch-Kur hat bei Anwendern zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen Fortschritten beigetragen. Es heisst, sie befreie den Körper von Ablagerungen. Ein zu hoher Blutdruck könnte sich normalisieren, das Herz-Kreislaufsystem wird entlastet, die Beweglichkeit der Gelenke verbessert und auch die geistige Leistungsfähigkeit soll gesteigert werden. Auch eine Verbesserung des Seh- und Hörvermögens, ein Rückgang von Parodontitis, die Auflösung von vernarbtem Bindegewebe und vieles andere mehr festgestellt. Letztlich trägt die Kombination aus Knoblauch und Zitrone zu einer Regeneration im ganzen Körper bei. Probieren Sie am besten selbst aus, welche Wirkungen die Zitronen-Knoblauch-Kur bei Ihnen zeigt.

### Ingwer, Kurkuma und schwarzer Pfeffer unterstützen die Wirkung

Das Ergebnis der Kur wird durch die Kombination mit den folgenden Gewürzen noch zusätzlich verbessert:

Ingwer wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend.

Kurkuma wirkt ebenfalls entzündungshemmend, krebsvorbeugend und antioxidativ.

Schwarzer Pfeffer wirkt entzündungshemmend, immunstärkend und verdauungsfördernd.

Die Herstellung des Zitronen-Knoblauch-Elixiers ist ausgesprochen einfach. Sie benötigen nur wenige Zutaten, und auch die Zubereitung geht fix vonstatten.

Autorin: Carina Rehberg

Mehr dazu: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/amp/artikel/zitronen-knoblauch-kur>