



Zitronen-Ingwer-Knoblauch-Kur zur Rege- neration des Körpers

Die Zitronen-Knoblauch-Kur wirkt wie ein Jungbrunnen! Es heißt, sie befreie den Körper von Kalkablagerungen, führe also eine Art Entkalkung des Körpers herbei. Kalkablagerungen können sich z. B. an den Arterienwänden, den Gelenken oder im Gehirn befinden. Werden diese nun entfernt, dann kann sich das Wohlbefinden deutlich bessern. 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. Eine Knoblauchfahne zeigt sich während der Kur nicht, da die Zitronen den Knoblauchgeruch vollständig neutralisieren.

Die Zitronen-Ingwer-Knoblauch-Kur

Die Zitronen-Knoblauch-Kur hat bei Anwendern zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen Fortschritten beigetragen. So wurde beispielsweise neben den bereits erwähnten Auswirkungen 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.

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 aufmixen.

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.

Die Haltbarkeit

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.

Verliert die Kur nicht an Wirkung, wenn sie aufgekocht wird?

Viele Leser fragen uns regelmäßig, warum die Zutaten aufgekocht werden müssen. Sie befürchten, dass dadurch die Wirkstoffe verloren gehen könnten - besonders die der Zitrone, wobei immer wieder auf das Vitamin C hingewiesen wird.

Beim vorgestellten Rezept handelt es sich jedoch um ein traditionelles Rezept aus der Volksheilkunde, das sich offenbar über die Jahrzehnte hinweg bewährt hat. Ob die Kur aus rohen Zutaten besser wäre, ist uns nicht bekannt, doch kann man das natürlich gerne ausprobieren. Man sollte den Drink dann aber besser täglich frisch herstellen, da er unerhitzt kaum längere Zeit haltbar ist.

Auch hält sich der Knoblauchgeruch des Anwenders bei der erhitzten Variante in Grenzen, was beim rohen Verzehr nicht der Fall wäre.

Die Zitronen werden hier außerdem mit der Schale verwendet, so dass es nicht hauptsächlich um das Vitamin C geht, sondern um die Wirkstoffe in der Schale. Wir finden es immer etwas schade, wenn Lebensmittel auf einen einzigen Vitalstoff reduziert werden. Denn auch Zitronensaft besteht aus viel mehr als Vitamin C.

Darüber hinaus haben wir [hier](#) erklärt, dass selbst beim Kochen nur 50 Prozent des enthaltenen Vitamin C verloren gehen. Bei vorliegender Rezeptur aber wird die Mischung nur kurz aufgekocht, so dass man mit noch geringeren Verlusten rechnen kann.

Nichtsdestotrotz gibt es auch eine Kur aus rohem Knoblauch (allerdings ohne Zitrone), die wir hier vorstellen:

Die Knoblauch-Kur aus rohem Knoblauch

Bei der [Tibetischen Knoblauch-Kur](#) handelt es sich um eine Kur, die mit einer Knoblauchtinktur durchgeführt wird. Die Tinktur kann man aus Knoblauch und hochprozentigem Alkohol selbst herstellen. Wie das geht, finden Sie im obigen Link erklärt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung der Kuren und viel Erfolg!

Quellen

- Kse N et al, Citric acid as a decalcifying agent for the excised calcified human heart valves., Anadolu Kardiyoloji Dergisi, 2008 Apr;8(2):94-8
- Knoscielny J et al, The antiatherosclerotic effect of Allium sativum, Atherosclerosis, 1999 May;144(1):237-49
- Varshney R et al, Garlic and Heart Disease, The Journal of Nutrition, Volume 146, Issue 2, 1 February 2016
- Siegel G et al, The effect of garlic on arteriosclerotic nanoplague formation and size., Phytomedicine, 2004 Jan;11(1):24-35
- Siegel G et al, Inhibition of arteriosclerotic plaque development by garlic, Wieder Medizinische Wochenzeitschrift, 2004 Nov;154(21-22):515-22
- Budoff M, Aged garlic extract retards progression of coronary artery calcification, The Journal of Nutrition, 2006 Mar;136(3 Suppl):741S-744S
- Matsumoto S et al, Aged Garlic Extract Reduces Low Attenuation Plaque in Coronary Arteries of Patients with Metabolic Syndrome in a Prospective Randomized Double-Blind Study., The Journal of Nutrition, 2016 Feb;146(2):427S-432S
- Aslani N et al, Effect of Garlic and Lemon Juice Mixture on Lipid Profile and Some Cardiovascular Risk Factors in People 30-60 Years Old with Moderate Hyperlipidaemia: A Randomized Clinical Trial, International Journal of Preventive Medicine, 2016; 7: 95
- Duda G et al, Effects of short-term garlic supplementation on lipid metabolism and antioxidant status in hypertensive adults., Pharmacological Reports, 2008 Mar-Apr;60(2):163-70
- Qidwai W et al, Effect of dietary garlic (Allium Sativum) on the blood pressure in humans--a pilot study., The Journal of the Pakistan Medical Association, 2000 Jun;50(6):204-7.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zitronen-knoblauch-kur.html>