

**Zitronen-Knoblauch-Kur zur Regeneration des Körpers -
auch Entkalkung der Drüsen => daher auch
Bewusstseins erweiternd**



Die Zitronen-Knoblauch-Kur wirkt wie ein Jungbrunnen, denn sie befreit Ihren Körper von Kalkablagerungen. Diese befinden sich u.a. an den Arterien Wänden, den Gelenken oder im Gehirn. Daher können Sie sich sicher vorstellen, welche vielfältigen Auswirkungen eine Entkalkung Ihres Körpers auf Ihr Wohlbefinden haben wird. So kann sich z. B. Ihr Blutdruck normalisieren, was zur Entlastung des gesamten Herz-Kreislaufsystems führt und Ihre Beweglichkeit kann sich ebenso verbessern wie Ihre Gehirnaktivität. Übrigens: Unangenehme Ausdünstungen finden garantiert nicht statt, denn die Zitronen neutralisieren den Knoblauchgeruch vollständig.

Die Zitronen-Knoblauch-Kur

Die Zitronen-Knoblauch-Kur hat bei den Anwendern zu unterschiedlichsten gesundheitlichen Fortschritten beigetragen. So wurde beispielsweise, neben den bereits erwähnten Auswirkungen, auch eine Verbesserung des Seh- und Hör - Vermögen ein Rückgang von Parodontitis die Auflösung von vernarbtem Bindegewebe und vieles andere mehr festgestellt.

Letztlich findet eine Regeneration im ganzen Körper statt, doch beobachten Sie selbst, welche Wirkungen die Zitronen-Knoblauch-Kur in Ihrem Körper bewirkt.

Ingwer, Kurkuma und schwarzer Pfeffer unterstützen die Wirkung

Das Ergebnis der Kur wird durch die Kombination mit den Gewürzen zusätzlich wie folgt gefördert:

- Ingwer wirkt u.a. entzündungshemmend und schmerzstillend
- Kurkuma wirkt ebenfalls u.a. entzündungshemmend, krebsvorbeugend und antioxidativ
- Schwarzer Pfeffer wirkt ebenfalls u.a. 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.

Zutaten für 20 Tage (2 Personen):

- 1 Liter Trinkwasser (.. nach EMOTO besprochen ..)
- 4 Bio-Zitronen
- 1 Bio-Limette

- 30 Zehen Knoblauch
- 3 cm grosses Stück Bio Ingwer mit Schale
- 1-2 TL Kurkuma Pulver
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

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 auf mixen.

Die entstandene Paste in einen Topf geben, mit 1 Liter Wasser verrühren, auf dem Herd leicht & langsam erhitzen und ganz kurz ganz leicht 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 Gelenke Beschwerden

Anwendung:

Die Flasche kräftig schütteln. Täglich nach einer Hauptmahlzeit (morgens oder mittags oder abends) 25 ml davon in ein kleines Glas geben und trinken. - nach Bewährung auch mehr - Falls Sie den Saft abends trinken und feststellen, dass Sie plötzlich schlecht 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 ein 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 viermal wiederholt 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 und natürlich sollte auch keinesfalls direkt aus der Flasche getrunken werden.

Die Knoblauch-Kur aus rohem Knoblauch

Zwar zeigt die Zitronen-Knoblauch-Kur eine sehr gute Wirkung. Da die Zutaten Mischung jedoch aufgekocht wird, befürchten manche Anwender, dass ein Teil der Wirkstoffe aus dem Knoblauch und der Zitrone (die nachweislich hitzeempfindlich sind) geschädigt werden könnte und die Zutaten so auch einen Teil ihres Wirkpotentials verlieren könnten, deshalb hier eine Alternative

Die Tibetische Knoblauch-Kur

© ZDG

Aus dem alten Tibet soll die Rezeptur für eine Knoblauch-Kur stammen, die seinerzeit wohl als eine Art Allheilmittel eingesetzt wurde. Heute wird sie natürlich auch zum Abnehmen empfohlen. Da Knoblauch in der Tat ein herausragendes Naturheilmittel ist, ein natürliches Antibiotikum, ein starkes Antioxidants und ein altbekannter Blut- und Gefässreiniger, stellt die Knoblauch-Kur eine praktische und preiswerte Möglichkeit dar, in den Genuss all dieser heilsamen Eigenschaften zu gelangen – und zwar ohne dabei nach Knoblauch zu riechen, wie es heisst.

Die Knoblauch-Kur aus rohem Knoblauch

Auch wenn sich bislang keine konkreten Beweise für die tibetische Herkunft der Knoblauch-Kur finden liessen, haben wir uns dazu entschlossen, Ihnen die Kur vorzustellen. Denn die Wirkungen des Knoblauchs sind unbestreitbar – und die Kur ist so einfach durchzuführen, dass jeder ohne grossen Aufwand in den Genuss ihrer gesundheitlichen

Vorteile gelangen kann, ganz gleich woher sie auch immer stammen mag.

Die Knoblauch-Kur soll bereits vor 2000 bis 3000 Jahren vor Christus von Mönchen in Tibet entwickelt und im Jahr 1971 in Klosterruinen auf alten Tontafeln entdeckt worden sein. Kurz darauf verbreitete sich das Rezept auf der ganzen Welt und wurde nach und nach in alle Sprachen übersetzt – so die Überlieferung.

Im Gegensatz zu anderen Knoblauch-Kuren, in denen der Knoblauch oft stundenlang eingekocht wird und daher an Wirkung einbüsst, wird der Knoblauch bei der Tibetischen Knoblauch-Kur in roher Ausführung verwendet.

Die Knoblauch-Kur – Wirkungen und Eigenschaften

Die Knoblauch-Kur soll insbesondere zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt worden sein. Heute wird sie insbesondere präventiv sowie zur Förderung der Gebichts-Regulation empfohlen. Dem Knoblauch werden die folgenden Eigenschaften und Wirkungen nachgesagt:

- Knoblauch wirkt stark antibiotisch
- Knoblauch wirkt antioxidativ hilft daher bei der Bekämpfung oxidativen Stresses und freier Radikale
- Knoblauch hilft Fetteinlagerungen abzubauen
- Knoblauch senkt den LDL Cholesterin erhöht das HDL-Cholesterin
- Knoblauch reduziert die Blutfettwerte (Triglyzeride)
- Knoblauch hilft bei der Thrombose Vorbeugung beugt also Blutgerinnseln vor und gilt daher als "Blut

verdünnend“ - Klangschalen & Motherdrum übrigens auch ... :)

- Knoblauch erweitert die Blutgefäße und wirkt somit durchblutungsfördernd - damit kann er auch Blutdrucksenkend sein
- Knoblauch verbessert die Leber - & Nieren - Funktion und hilft beim Abbau von Wasser Einlagerungen
- Knoblauch ist Immun System Turbo und damit die körpereigene Abwehrkraft
- Knoblauch wirkt vielfach Positiv

Die Knoblauch-Kur und ihre Einsatzgebiete

Die Knoblauch-Kur kam aufgrund der genannten Wirkungen traditionell (!) zum Beispiel bei den vielen Beschwerden und Krankheiten zum Einsatz, oder halt einfach auch nur zum „Immunsystem-Boost“ .. :)

Die Knoblauch-Kur – Wer sie NICHT durchführen sollte

Selbst Menschen, die Knoblauch eigentlich nicht so gut vertragen, können in vielen Fällen ganz problemlos die Knoblauch-Kur durchführen. Dennoch wird folgenden Personengruppen von der Knoblauch-Kur abgeraten:

- Menschen, die Blut Verdünner einnehmen (Knoblauch könnte die blutverdünnende Wirkung verstärken, da er selbst auch als blutverdünnend gilt)
- Menschen, die auf Knoblauch allergisch reagieren
- Menschen mit starken Magenproblemen (Magengeschwüre)
- Menschen mit Alkoholproblem (aufgrund des Alkoholgehalts der verwendeten Knoblauchtinktur)

- Menschen, die krank sind, eine Leberschwäche haben oder Medikamente einnehmen, sollten die Sache ggf. (eigenverantwortlich) mit ihrem Arzt - Heilpraktiker - Heiler besprechen

Ein grosser Vorteil ist, dass man – obwohl man während der Knoblauch-Kur täglich Knoblauch zu sich nimmt – kaum eine Knoblauchfahne entwickelt, so dass Ihre Umwelt so gut wie nichts von Ihren Knoblauchaktivitäten erfahren wird.

Die Tibetische Knoblauch-Kur – Das Rezept

Für die Knoblauch-Kur stellen Sie sich zunächst eine Knoblauchtinktur her. Dazu benötigen Sie nicht mehr als fünf Zutaten:

1. Ein fest verschliessbares 500-ml- oder 1-Liter-Glas (z. B. Einmachglas)
2. Ein 200 ml Pipettenfläschchen, in das Sie später die fertige Tinktur abfüllen oder mehrere kleinere Fläschchen
3. Ein feines Tuch zum Abgiessen der Tinktur
4. 350 g Bio-Knoblauch
5. 200 ml Alkohol (z. B. Wodka, Doppelkorn o. ä. mit ca. 40 % Alkohol, in manchen Quellen wird zu in Apotheken erhältlichen 70- oder sogar über 90-prozentigem Alkohol geraten; achten Sie immer darauf, dass Sie trinkbaren Alkohol verwenden, also nicht etwa vergällten Alkohol)

Zubereitung der Knoblauchtinktur:

- Schälen Sie den Knoblauch und zerkleinern Sie ihn in einem Mörser. Wenn Sie keinen Mörser haben, dann

hacken Sie den Knoblauch in kleinstmögliche Teilchen



und geben ihn gemeinsam mit dem Alkohol in ein fest verschliessbares Glas.

•Verschliessen Sie das Glas und stellen Sie es 10 Tage lang an einen kühlen Platz (im

Hochsommer in den Kühlschrank).

- Nach 10 Tagen giessen Sie die nun etwas grünliche Flüssigkeit durch ein feines Tuch und drücken Sie die Knoblauchmasse gut aus.
- Füllen Sie die Tinktur nun in ein passendes Pipetten Fläschchen; alternativ können Sie die Tinktur auch in einem verschliessbaren Glas lagern, zur Dosierung der Tropfen sollten Sie jedoch eine Pipette verwenden, wobei fraglich ist, ob man eine solche vor einigen tausend Jahren ebenfalls schon besessen hat... Zweifelsohne erleichtert eine Pipette jedoch die Dosierung.
- Lassen Sie Ihre Knoblauchtinktur noch drei weitere Tage im Kühlschrank stehen und beginnen Sie erst jetzt mit der Knoblauch-Kur

Unser Empfehlung: Knoblauch Kur – Ganz einfach selber machen

Knoblauch Kur – Ganz einfach selber machen

Die Knoblauch-Kur – Das Einnahme-Schema

Was nun zur korrekten Einnahme tatsächlich auf jenen Tontafeln gestanden haben könnte, werden wir wohl nicht mehr herausfinden. Heute jedenfalls kursieren verschiedene Angaben, wovon wir Ihnen die uns am sinnvollsten scheinende vorstellen möchten:

Nehmen Sie die Mischung jeweils 20 Minuten vor jeder der drei Hauptmahlzeiten ein. Sie können die Wassermenge mit steigender Tropfen Menge ebenfalls etwas steigern, um die Knoblauchtinktur problemlos nehmen zu können und ein Brennen im Mund-Rachenraum zu vermeiden.

Ab dem 11. Tag nehmen Sie 25 Tropfen pro Mahlzeit und bleiben bei diesem Einnahmeschema (3 x 25 Tropfen pro Tag und Mahlzeit), bis die Tinktur aufgebraucht ist. Nach den ersten 10 Tagen werden Sie noch Tinktur für etwa 50 Tage übrig haben, was einer Gesamtdauer von zwei Monaten entsprechen würde – natürlich immer vorausgesetzt Ihre Pipette generiert Tropfen in einer Grösse, die pro 20 Tropfen 1 ml ergeben.

Die Kur soll angeblich nur einmal alle fünf Jahre durchgeführt werden – so soll es zumindest überliefert worden sein. Den Grund für diese Empfehlung kennt man jedoch nicht.

Die Tibetische Knoblauch-Kur – Mögliche Nebenwirkungen

Wie jede reinigende und heilende Kur kann natürlich auch die Knoblauch-Kur in den ersten Tagen sog. Entgiftungssymptome verursachen. Dazu gehören insbesondere Kopfschmerzen, Durchfall, Hautunreinheiten .. oder auch eine vorübergehende Verstärkung vorhandener Symptome. Sollten auftauchende Symptome länger als einige wenige Tage dauern, setzen Sie sich mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker in Verbindung, damit er mögliche andere Ursachen abklären kann.

Trinken Sie während der Knoblauch-Kur in jedem Fall viel Wasser (nicht zu, sondern zwischen den Mahlzeiten, also immer in einem Abstand von mindestens 30 – 60 Minuten zu den Mahlzeiten). Sie sollten keine anderen Getränke in dieser Zeit zu sich nehmen und sich möglichst gesund von Vitalstoffreicher basischer Kost ernähren, die den Organismus entlastet, damit er seine Kraft und Energie auf Reinigungs- und Heilprozesse konzentrieren kann.

Die Zitronen-Knoblauch-Kur zur Regeneration des Körpers

Eine weitere reinigende und heilsame Kur aus der Volksheilkunde ist die Zitronen-Knoblauch-Kur, die wir hier beschrieben haben: _

Knoblauch ist überdies aufgrund seiner antibiotischen Wirkung auch Bestandteil einer ebenfalls aus der Naturheilkunde stammenden Mischung, die sich Natürliches Antibiotikum nennt.