

Rezept

Knoblauch-Zitronen-Kur

Zutaten:

30 geschälte, geschnittene Knoblauch-Zehen (ca. 3 mittelgroße Knollen)
5 reife Bio-Zitronen werden mit warmem Wasser sehr gut gebürstet und dann samt Schale und Kernen klein geschnitten.
3 Eßl. Curcuma frisch oder gemahlen
1-2 Eßl. Pfeffer schwarz gemahlen
1 Stück Ingwer, ca. Wallnuss groß

Zubereitung:

alle Zutaten klein geschnitten mit 1 Liter Wasser aufgesetzt, wenn möglich im Emaille-Topf, umgerührt werden sollte mit Holzkochlöffel.
Erhitzen und einmal kurz aufwallen lassen. Anschließend pürieren und durch ein Tuch Abseihen oder passieren.
Noch Heiß in 2 Gläser oder Flaschen abfüllen

Dosierungsempfehlung:

täglich sollten 20 – 40ml schluckweise, nach Belieben vor oder nach der Hauptmahlzeit
-je nach Empfindsamkeit- langsam getrunken werden.
Am besten morgens und abends je ein Schnapsglas
Dies sollte 3 Wochen lang wiederholt werden.
Nach einer 7-tägigen Pause kann ein zweites Mal damit begonnen werden.
Die Kur kann im Frühjahr und Herbst je einmal durchgeführt werden.

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

Erfolgs-Ergebnisse:

Verkalkungen, deren Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen (z.B. Bluthochdruck oder Sehschwäche) gehen zurück. Verengte oder verkalkte Adern und Gefäße sowie das Gewebe werden gereinigt, besonders die Herzkranzgefäße und das Gehirn.
Blutfette reduzieren sich. Hören und Sehen werden besser.
Anwender haben berichtet, dass sie sich nach 3 Wochen jugendlicher gefühlt sowie eine wohlige Regeneration des ganzen Körpers erfahren haben.

Zusatzempfehlung:

1. zusätzlich viel Wasser trinken, tägliche Mindestmenge 2,5 Liter -je mehr, desto besser
2. alle 2 bis 3 Tage ein basisches Fußbad z.B. mit 1 EL „Meine Base“ von P. Jentschura
Dauer ca. ½ Stunde oder länger (z.B. beim Lesen, bei Computer-Tätigkeiten oder beim Fernsehen)
3. 1-2 mal wöchentlich ein Basen-Vollbad z.B. mit 3 EL „Meine Base“ von P. Jentschura
Dauer ca. 1-2 Stunden bzw. -je länger, desto besser

UND auch : Spaziergänge an der frischen Luft mit bewusstem, tiefen Atmen.

meine Empfehlung:

der abgekühlte Trester (alles, was nach der Saffentnahme übrig geblieben war) kann in kleinere Gläschen je $\frac{3}{4}$ voll gefüllt und mit kaltgepresstem Öl -alles bedeckend-begossen werden.
Nach Entnahme beim Kochen wird der Trester im Glas nochmals mit Öl aufgegossen und gut bedeckt.
Auf diese Weise könnte er -kühl aufbewahrt- einige Wochen lang teelöffelweise zum Verfeinern oder Anbraten von Gemüse benutzt werden