

Zitronen-Knoblauch Kur

Der positive Einfluss von Knoblauch auf **Gefäßverkalkungen** ist unstrittig. Mehr Informationen hierzu finden Sie in meinem Beitrag "[Cholesterin und Gefäßkrankheiten](#)".

In naturheilkundlichen Schwerpunktpraxen und bei Heilpraktikern wird diese Methode aber auch bei **Tinnitus**, **Schwerhörigkeit** und **Sehstörungen** angewendet. Manche Patienten meinen eine **Regeneration** des gesamten Körpers, insbesondere auch der **Lunge** zu verspüren. Die Wirksamkeit ist für diese Bereiche nicht nachgewiesen (aber auch nicht widerlegt).

Vorbereitung

- 30 Knoblauchzehen und 5 unbehandelte Zitronen (Bioqualität!) komplett mit Schale und Kernen portionsweise im Mixer pürieren und mit einem Liter gutem Wasser aufsetzen.
- Sollte die Masse zu fest sein, etwas Wasser nachgießen.
- Die dicke Flüssigkeit langsam in einem Topf zum Kochen bringen (nur einmal kurz aufwallen lassen).
- Das Ganze absieben und heiß in 1-2 Glasflaschen füllen. Verschließen und kühl aufbewahren.

Einnahme

- 1-2x täglich 1-2 EL vor oder nach der Hauptmahlzeit trinken.

Dauer

- 3 Wochen, dann 7 Tage Pause, dann nochmal 3 Wochen

Wiederholung

- Je nach Bedarf 1-3x/Jahr

Nebenwirkungen

- Gegebenenfalls verspüren Sie am Anfang Müdigkeit und Kopfschmerzen. Ein Vitalitätsgefühl sollte sich ab dem dritten Tag einstellen.