



Die Gefäßkur garantiert geruchsfrei!

Knoblauch/ Zitrone ist ein altbewährtes Hausmittel, um Ablagerungen in den Arterien und damit verbundene Symptome zu beseitigen. Die empfohlene Anwendungsdauer erstreckt sich über 2 mal 3 Wochen, mit einer Woche Pause dazwischen. Durch die richtige Zubereitung entsteht garantiert kein unangenehmer Knoblauchgeruch.

Es findet Anwendung bei:

- *Tinnitus, Ohrensausen*
- *Sehproblemen im Alter (grauer Star)*
- *Bluthochdruck*
- *Müdigkeit*
- *Überhöhten Blutfettwerten (Cholesterin)*
- *Drohenden Thrombosen*

Knoblauch mit Zitrone wird in der Erfahrungsheilkunde nachgesagt, Ablagerungen in den Arterien zu beseitigen, Gefäße zu erweitern, blutverdünnend zu wirken und dadurch die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern. Dies führt zu einer verbesserten Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen und gewährleistet den besseren Abtransport von Abbauprodukten aus dem Gewebe. Knoblauch, in roher Form genossen, wirkt noch stärker, führt aber zum Knoblauchgeruch. Der Zitrone wird eine senkende Funktion auf den Cholesterinspiegel zugeschrieben. Bei chronischen Erkrankungen überdenken Sie auch Ihre Ernährung und Ihren Lebenswandel.

Die Zutaten:

- *ca. 30 Knoblauchzehen, entspricht 3 - 4 Knollen*
- *4 - 5 Zitronen (unbehandelt + Bio)*
- *1 Liter Wasser*

Die Zubereitung

Knoblauchzehen und Zitronen werden mit 1 Liter Wasser erhitzt. Dazu werden die Knoblauchzehen geschält, die Zitronen gewaschen und samt Schale zerkleinert. Darauf achten, dass die Zitronen unbehandelt sind. Das Ganze mit einem Stab- oder Standmixer unter Zugabe von Wasser zerkleinern und auf $< 80^{\circ}\text{C}$ erhitzen, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Höhere Temperaturen zerstören viele wichtige Wirkstoffe. Anschliessend den Sud durch ein Sieb geben und in eine Glasflasche abfüllen. Kühl aufbewahren.

Die Anwendung

3 Wochen lang, jeweils morgens und abends vor oder nach den Mahlzeiten ein Schnapsglas trinken, entspricht 4cl. Bei Bedarf neuen Saft zubereiten. Vor dem Trinken die Flasche kurz schütteln.

1 Woche pausieren und nochmal 3 Wochen die Kur weiterführen. Ein unangenehmer Knoblauchgeruch ist nicht feststellbar. Spätestens nach 6 Wochen sollten sich die Symptome gebessert haben oder ganz verschwunden sein. Vorausgesetzt, dass die Ursachen mit der Arterienverengung, erhöhten Blutfettwerten oder der Blutzusammensetzung zu tun hatten. Falls nicht, kontaktieren Sie einen Arzt oder einen anerkannten Therapeuten. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Haben Sie Fragen oder wollen mehr zu den oben genannten Themen wissen, kontaktieren Sie uns.



Marie-Therese Laminet - Chinesische Medizin TCM & Ernährungsberatung

Michael Schulz - Naturheilpraktiker

Praxis: Nidaugasse 28, 2502 Biel

www.thereselaminet.ch - www.corpusetspiritus.ch