Knoblauch Zitronen Kur *das klingt geschmacklich eher nach einer Herausforderung. Doch ganz so schlimm, wie es klingt, ist es doch nicht. Zumal, wenn man bedenkt, welche positiven Wirkungen der Knoblauch und die Zitrone vereinen. Zitronen sind vor allem für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt bekannt, stärken nicht nur das Immunsystem, sondern bekämpfen auch aktiv Entzündungsprozesse. Der Knoblauch trägt nicht nur dazu bei, Herz- und Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Er wirkt zudem ebenso antioxidativ, hemmt somit auch Entzündungen. Zugleich verbessert er übrigens nachhaltig die Darmflora. Vor allem aber sind die Zitrone und der Knoblauch eine wirkungsvolle Kombination zur Entgiftung.*

Wie wir wissen, ist es gerade bei Hashimoto wichtig, dass die Leber entlastet wird. Durch die westliche Ernährungsweise, aber auch aufgrund der zunehmenden Belastung durch Umweltgifte, wird die Leber immer mehr beansprucht. Sie kann ihre Arbeit zunehmend nur noch unvollständig verrichten, wodurch Gifte in unserem Körper verbleiben und ihn krank machen. Speziell die Schilddrüse leidet sehr unter dem Einfluss von Umwelt- und Stoffwechselgiften. Da sie durch Hashimoto ohnehin unter einem Dauerbeschuss steht, sollten wir sie in jedem Fall entlasten, wo immer dies möglich ist.

Zudem stehen Leber und Schilddrüse ohnehin in einem engen und sensiblen Zusammenhang. Ist die Leber in ihrer Funktion eingeschränkt, wirkt sich dies direkt auch auf den Zustand der Schilddrüse aus.

Klar ist also, dass wir etwas tun müssen und hierzu eignet sich beispielsweise eine die Kur mit Knoblauch und Zitronen hervorragend. Doch wie funktioniert diese eigentlich?

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Die Knoblauch Zitronen Kur
- Alternative
- Häufig gestellte Fragen zur Knoblauch-Zitronen-Kur bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Die Knoblauch Zitronen Kur

Zunächst ein paar Worte zu den Zutaten: Wir sollten bei der Kur unbedingt auf Bio-Produkte zurückgreifen. Schließlich wollen wir den Körper entgiften und ihm nicht durch konventionelle Produkte noch zusätzliche Toxine zuführen.

Nun brauchen wir:

- 4 Bio-Knoblauchknollen
- 4 Bio-Zitronen
- etwas Wasser
- einen Pürierstab

Wir schälen die Knoblauch-Knollen, schneiden die gewaschenen, ungeschälten Bio-Zitronen in kleine Stücke und pürieren beides. Indem wir noch etwas Wasser hinzu geben, lassen sich die Zutaten besser zerkleinern.

Die Schalen der Zitronen nutzen wir bewusst, da auch in ihnen gesunde Inhaltsstoffe stecken. Wichtig ist jedoch, dass es sich wirklich um Bio-Zitronen handelt, da bei den konventionellen die Schale nicht zum Verzehr geeignet ist!

Haben wir nun alles schön zerkleinert, geben wir es in einen Topf und lassen es kurz aufkochen. Dann nehmen wir das Knoblauch-Zitronen-Gemisch vom Herd, lassen es abkühlen und bewahren es in einem verschließbaren Behältnis im Kühlschrank auf. Jeden Tag nehmen wir ein Schnapsglas hiervon zu uns, zusammen mit Mineralwasser.

Diese Knoblauch Zitronen Kur führen wir drei Wochen lang durch, pausieren evtl. und wiederholen sie für weitere drei Wochen.

Alternative

Diese Knoblauch Zitronen Kur kostet geschmacklich vielleicht Überwindung und auch der Knoblauchgeruch dürfte manchem Mitmenschen missfallen.

Wer deshalb lieber auf die Zitronen Knoblauch Kur verzichten möchte, den bieten sich andere Kuren zur Entgiftung an.

So kann man beispielsweise hervorragend auch mit Schüssler-Salzen entgiften. Hierfür bieten sich die Salze Nr. 6, 10 und 12 an, die man in einer Art Kur kombiniert anwenden sollte.

Schüssler-Salze wurden von dem Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) entwickelt. Gedankliche Grundlage dieser Therapie ist die Tatsache, dass Zellen Mineralstoffe für ihre Funktion benötigen. Kommt es zu einem Ungleichgewicht und einem Mangel an Mineralstoffen, wirkt sich dies auf den gesamten Körper aus und eine Krankheit entsteht.

Schüssler-Salze wirken hierbei sanft ausgleichend und regulierend. Mit ihnen kann man das Ziel, dem Körper Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, wirkungsvoll erreichen. Aber Achtung: Es gibt Schüssler Salze, die nicht glutenfrei sind!

Und dies sollte unser Ziel sein: Den Körper so zu stärken, dass er seine Selbstheilungskräfte entfalten und sich selbst helfen kann.

Fazit:

Die Knoblauch Zitronen Kur mag nicht jedermanns Sache sein, sie ist jedoch sehr gesund und nützlich, wenn sie mit den richtigen Zutaten durchgeführt wird.

Häufig gestellte Fragen zur Knoblauch-Zitronen-Kur bei Hashimoto

Was ist die Knoblauch-Zitronen-Kur und wofür wird sie eingesetzt?

Die Knoblauch-Zitronen-Kur ist eine Entgiftungskur, die die Leber unterstützen soll.

Da Leber und Schilddrüse eng zusammenhängen und die Leber bei Hashimoto durch Umwelt- und Stoffwechselgifte zusätzlich belastet wird, kann eine Entlastung der Leber auch der Schilddrüse zugutekommen. Zitronen liefern dabei vor allem Vitamin C und wirken entzündungshemmend, Knoblauch wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und unterstützt zudem die Darmflora.

Welche Zutaten braucht man für die Kur und wie wird sie zubereitet?

Man braucht 4 Bio-Knoblauchknollen, 4 Bio-Zitronen, etwas Wasser und einen Pürierstab. Der geschälte Knoblauch und die gewaschenen, ungeschälten Zitronen werden klein geschnitten und zusammen mit etwas Wasser püriert. Die Mischung wird kurz aufgekocht, anschließend abgekühlt und in einem verschließbaren Behältnis im Kühlschrank aufbewahrt.

Wie und wie lange wird die Knoblauch-Zitronen-Kur durchgeführt?

Täglich wird ein Schnapsglas des Knoblauch-Zitronen-Gemischs zusammen mit Mineralwasser eingenommen. Die Kur wird drei Wochen lang durchgeführt, kann danach pausiert und für weitere drei Wochen wiederholt werden.

Warum sollten unbedingt Bio-Zitronen und Bio-Knoblauch verwendet werden?

Da bei der Kur auch die Schale der Zitronen mitverwendet wird und diese wertvolle Inhaltsstoffe enthält, muss es sich um Bio-Zitronen handeln – bei konventionellen Zitronen ist die Schale nicht zum Verzehr geeignet. Außerdem soll die Kur den Körper entgiften, weshalb man ihm nicht zusätzlich Toxine aus konventionell angebauten Produkten zuführen möchte.

Welche Alternative gibt es, wenn einem die Kur geschmacklich zu unangenehm ist?

Wer auf die Knoblauch-Zitronen-Kur verzichten möchte, kann alternativ mit Schüssler-Salzen entgiften, zum Beispiel mit den Salzen Nr. 6, 10 und 12 in Kombination. Dabei ist zu beachten, dass nicht alle Schüssler-Salze glutenfrei sind.

Das könnte dich auch interessieren

Detox bei Hashimoto →

Mariendistel →
Bio-Lebensmittel →