

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 Stoffwechselfgiften. 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?

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.