



## Gesundheitsthema 18



## Die Knoblauch-Zitronen-Kur

### Unterstützung der Gesundheit mit einem einfachen Hausmittel

Mit einer Knoblauch-Zitronen-Kur kann die Gesundheit gefördert und unterstützt werden. Die einzelnen Wirkstoffe des Knoblauchs und die der Zitrone vereinigen und verstärken sich zu einem Gesundheitsmittel, das in jeder Küche hergestellt werden kann. Bei dieser Mischung sollen uns auch die Knoblauchausdünstungen über die Haut erspart bleiben.

### Die Wirkstoffe des Knoblauch:

#### Vitamine im Knoblauch

Vitamine A, Vitamine B1 / B3 / B5 / B6, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin H

#### Mineralstoffe und Spurenelemente

Kalium, Kupfer und Molybdän sowie Selen, Jod und Germanium.

#### Alliin und Allicin

Die antibiotischen Inhaltsstoffe des Knoblauch

#### Schwefelhaltige Inhaltsstoffe des Knoblauch

Die Di- und Polysulfide sind es, die nicht nur die Entstehung von Allicin und Alliin fördern, sondern auch zum allseits bekannten Knoblauchgeruch beitragen.

#### Das Ajoen

soll **die antithrombotischen Eigenschaften des Knoblauchs** hervorrufen. Es ist ein überaus wirksamer Inhaltsstoff des Knoblauchs, der jedoch erst mit Erwärmen des Knoblauchs zum Beispiel durch Kochen entsteht.

#### Die Scordinne

verdünnt das Blut und verbessert damit die Durchblutung.

#### Das Adenosin

ist eines der vier Bestandteile der sogenannten Nukleinsäuren, welche sich überaus **positiv auf den Blutdruck und die allgemeine Durchblutung im Körper auswirkt**.

#### Schwefelfreie Antibiotika,

die in Form von Garlicin und Allistatin im Knoblauch vertreten sind. Das Garlicin ist hierbei jener Inhaltsstoff des Knoblauchs, der **eine große Wirkung gegen Kolibakterien und Milchkakterien** aufzuweisen hat. Das Allistatin hingegen hat eine sehr starke Wirkung gegen den Staphylococcus aureus.

#### Die Flavonoiden

Die Flavonoiden sind ebenso wichtige Inhaltsstoffe von Knoblauch. Aktuelle medizinische Forschungen nehmen an, dass **diese Inhaltsstoffe des Knoblauchs gezielt den Blutdruck senken** und so an den verschiedensten therapeutischen Erfolgen bei Behandlung mit Knoblauch beteiligt sind.

#### Verschiedene Enzyme

Allem voran das Lysozym, denn das Lysozym reinigt Zellwände und sorgt so für eine tumorhemmende Wirkung im gesamten Körper.

## Die Wirkstoffe der Zitrone

Zitronen (100g) enthalten neben Wasser, Traubenzucker (Glukose), Fructozucker (Fructose) und Enzymen einen geringen Anteil an Ballaststoffen (2,8 g - hauptsächlich wasserlösliche Pektine), Kohlenhydraten (9,3 g), Eiweiß (1,1 g) und Fett (0,3 g).

### Vitamine

Bekannt ist die Zitrone durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt von 53 mg. In geringeren Mengen enthält sie die Vitamine A (3 µg), B 1 (51 µg), B 2 (20 µg), B 5 (270 µg) und Vitamin E (170 µg).

**Mineralstoffe** Kalium (138 mg), Kalzium (26 mg), Magnesium und das Spurenelement Eisen (0,6 mg).

### Zitrus-Bioflavonoide

Die positive Wirkung der Zitrus-Bioflavonoide bezieht sich auf die Durchlässigkeit der Kapillargefäße und die Durchblutung. Sie geht vor allem auf die deutliche entzündungshemmende Wirkung dieser sekundären Pflanzenstoffe zurück, die auch für Sauerstoff aufnehmendes Gewebe und einen normalen Blutdruck wichtig sind. Ebenso tragen sie dazu bei, Schwellungen und venöse Stauungen zu verringern, und helfen bei Ödemen und sollen Krebszellen inaktivieren können.

Die Zitrus-Flavonoide sind in der Schale der Zitrone zu finden.

---

## Die Knoblauch-Zitronen-Kur



Die Kombination von Knoblauch und Zitrone ergibt hinsichtlich der gesundheitlichen Wirksamkeit einen synergistischen\*) Effekt.

Das Kauen von rohem Knoblauch ist schon gar nicht jedermanns Sache. Aber die Mischung aus Zitrone und Knoblauch, die für Rohköstler dann auch ohne Erhitzung verwendet werden wird, nimmt dem rohen Knoblauch die Schärfe und lässt uns den Knoblauch in dieser Art auch roh, ohne die bekannte Schärfe, genießen.

Folgende **gesundheitsfördernde Effekte** soll eine Knoblauch-Zitronen-Kur ergeben können:

- Stoppen einer Arteriosklerose (sog. Verkalkungen der Arterien), die zu Schlaganfall, Angina Pectoris oder Herzinfarkt führen kann.
- Blutdruckregulierung bei Bluthochdruck, als auch bei zu geringem Blutdruck.
- Aktivierung des Blutkreislaufs und der Gewebedurchblutung
- Positive Wirkung auf erhöhte Blutfettwerte
- Die Sehkraft kann sich verbessern.
- Die Funktion der Leber wird unterstützt.
- Unterstützung bei der Entsäuerung / Entschlackung des Organismus.
- Stärkt das Immunsystem
- usw.

## Die Zutaten

- 3 bis 4 ganze Knoblauchknollen
- 4 bis 6 Bio-Zitronen
- 1 Liter möglichst gutes (stilles / Quell- / Osmose- oder dergleichen Wasser)

## Die Zubereitung

- Zitronen säubern und mit der Schale zerkleinern.
- Knoblauchknollen in Zehen teilen. Schälen der Zehen ist nur dann erforderlich, wenn der Rückstand, der Trester, noch in der Küche Verwendung finden soll.
- Beide in den Mixer geben, ca. 0,5 Liter Wasser hinzufügen und zerkleinern.
- Die anderen 0,5 Liter Wasser zum Kochen bringen.
- Die zu flüssigem Brei zerkleinerten Zutaten aus dem Mixer hinzugeben und alles nur ganz kurz aufwallen lassen.
- Die Masse durch ein Sieb geben.
- Die Flüssigkeit in Gefäße füllen. Die Mischung sollte so dünn oder dick sein, wie sie individuell am besten getrunken wird. Ist diese zu dick, kann sie mit abgekochtem Wasser verdünnt werden.
- Die Aufbewahrung der Mixtur erfolgt im Kühlschrank

## Die Kur

Wie lange diese Kur andauern soll oder ob die Einnahme nur hin und wieder oder über eine längere Zeitlang ständig erfolgt, bleibt jedem selbst überlassen. Das Körpergefühl wird es aufzeigen, was die richtige individuelle Dauer für die Einnahme ist.

Im Allgemeinen wird von einer Kurdauer von drei Wochen für jeweils zwei Kuren mit einer Pause von zwei Wochen geschrieben, wobei täglich zwei "Schnapsgläser" voll getrunken werden können.

Rohköstler werden auf das Erhitzen verzichten wollen und auf die Haltbarkeit der Mixtur besonders acht geben.

---

\*) Synergie:

Es erfolgt nicht nur eine Addition der Wirksamkeiten sondern eine Multiplizierung bis zur Potenzierung der Eigenschaften. Das kann man sich gern einmal so vorstellen:

In ein Porzellangeschäft ist ein Hund eingesperrt. Gerade eine Tasse ist dabei heruntergefallen. Später ist eine Katze allein im Porzellangeschäft. Auch hier muss lediglich eine Porzellankaraffe daran glauben. An einem späteren Tag hat es sich ergeben, dass sich sowohl eine Katze als auch ein Hund im Porzellanladen befanden. Das Ergebnis war ein synergistischer Effekt. Es gab kaum ein Porzellanteil, das nicht kaputt war. 😊

Bemerkung:

In diesem Beitrag geht es um die Vermittlung grundsätzlicher und allgemein verständlicher physiologischer, medizinischer Grundlagen. Die angegebenen Symptome und Erkrankungen können jedoch auch noch andere Ursachen haben, die einer weiteren medizinischen Abklärung bedürfen.

---

### Ganzheitliche Heilpraxis

Heilpraktiker Dipl.- Ing. Karl Volker Kaulfuß  
Stuttgart - West

Telefon: 0711/ 8568022 \* 0179 104 2345

<http://www.gesund-durch-neues-wissen.de/>

