



Zitronen-Knoblauch-Kur

Zutaten

Bei allen Zutaten unbedingt auf gute Bio-Qualität achten!

3 unbehandelte Bio-Zitronen
18 Knoblauchzehen
600 ml Wasser

Zubereitung

Den Knoblauch schälen, die Zitronen mit Schale und den Kernen grob zerkleinern. Zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen und für circa 30 Minuten leise köcheln lassen. Mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer alles ganz fein pürieren. In eine Flasche füllen und täglich morgens auf nüchternen Magen ein Schnapsgläschen voll trinken.

Das Gemisch reicht für eine Kur von drei Wochen mit anschließender Pause von mindestens einer Woche, bevor nach Bedarf erneut begonnen werden kann. Die Menge ergibt circa 3/4 Liter und hält sich im Kühlschrank, bis sie verbraucht ist.

Natürliches „Antibiotikum“

Zutaten

Bei allen Zutaten unbedingt auf gute Bio-Qualität achten!

2 ganze Knoblauchknollen
2 rote Zwiebeln
3 Chilischoten, möglichst scharf
1 daumenlanges Stück frischer echter Meerrettich
50 g frischer Ingwer
50 g frischer Kurkuma, alternativ 2 EL gemahlener Kurkuma
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
750 ml Apfelessig
1 sauberes Bügelverschlussglas von mindestens 1 L Fassungsvermögen

Zubereitung

Bei der Zubereitung ist es ratsam, Handschuhe zu tragen: Die Schärfe der Chilischoten kann mit den Händen aus Versehen in die Augen gerieben werden und der frische Kurkuma färbt langanhaltend.

Bei Ingwer und Kurkuma die Schale dran lassen. Die Wurzel vor Gebrauch gut unter fließendem Wasser waschen und dann verarbeiten.

Die Gewürze schälen, putzen und bis auf den Apfelessig in einem Mixer fein pürieren. Die Masse in das Bügelglas umfüllen und mit dem Apfelessig aufgießen, verschließen und gut durchschütteln. Für 14 Tage im Kühlschrank aufbewahren, dabei zwei- bis dreimal am Tag gut durchschütteln und kurz den Verschluss öffnen, um eventuellen Überdruck auszuschließen.

Nach den zwei Wochen alles durch ein feines Sieb oder sauberes Tuch abseihen, Gewürzmasse ausdrücken, die entstandene Flüssigkeit in sterilisierte Flaschen füllen und verschließen. Entweder ein bis zwei EL des Elixiers pur genießen, an Salatsaucen geben oder bei Tisch zum Würzen verwenden. Nicht erneut aufkochen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch schütteln.

Die ausgedrückten Gewürze nicht wegwerfen – sie können in Suppen, Saucen und Salaten verarbeitet werden.

Diese Wirkungen werden den Pflanzen unter Anderem zugeschrieben:

- Zitrone: fängt freie Radikale und enthält viel Pektin
- Knoblauch: antibakteriell, blutverdünnend
- Ingwer: entzündungshemmend, schmerzstillend
- Kurkuma: antioxidativ und entzündungshemmend
- Chili: Capsaicin wirkt entzündungshemmend
- Meerrettich: Senföle verhindern Entzündungen
- Rote Zwiebel: Schwefelverbindungen wirken antiseptisch
- Pfeffer: Piperin verhindert Bakterienwachstum und regt die Verdauung an
- Apfelessig: antimikrobiell

Hinweise

- Schwangere und Stillende sollten weder die Kur noch das Antibiotikum einnehmen.
- Werden regelmäßig Medikamente eingenommen, ist vor Einnahme eine Klärung mit dem behandelnden Arzt unbedingt notwendig.
- Die hier vorgeschlagenen Rezepte sind überlieferte Rezepte und ersetzen nicht den Gang zum Arzt! Sie dienen der Vorbeugung einer Infektion und sollten im gesunden Zustand eingenommen werden.
- Der Verzehr erfolgt auf eigene Gefahr, mögliche Allergien und Unverträglichkeiten gegen einen der Inhaltsstoffe müssen vorher ausgeschlossen werden. Individuelle Reaktionen auf Säure oder bestimmte Inhaltsstoffe sind möglich.
- Die Rezepte haben keine Garantie auf Wirkung, da jeder Körper anders reagiert.