



Knoblauchkur



Knoblauch wirkt stark antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Zudem kann es unterstützend wirken, um den Blutdruck zu senken und bei Arteriosklerose zu helfen.

Knoblauchkur

40 Zehen grob schneiden

5 Biozitronen

in Wasser aufkochen, abkühlen lassen

mixen, sobald kalt absieben

im Kühlschrank aufbewahren

Dosierung: 1 Schnapsglas pro Tag davon trinken

Achtung: Ausdünstung über Mund / Haut! Als geruchsfreie Alternativen bieten sich schwarze Knoblauchkapseln (von z.B. Alpinamed) an.