

Knoblauch – Zitronen – Kur



Zutaten:

- * 30 geschälte, geschnittene Knoblauch-Zehen (ca. 3 mittelgroße Knollen)

sowie

- * 5 reife Bio-Zitronen werden mit warmem Wasser sehr gut gebürstet und dann samt Schale und Kernen klein geschnitten, dann portionsweise im Mixer püriert. Diese Masse wird

- * mit 1 Liter Wasser aufgesetzt, wenn möglich im Emaille-Topf, umgerührt werden sollte mit Holzkochlöffel

Die dicke Flüssigkeit wird langsam zum Kochen gebracht (nur einmal kurz aufwallen lassen).

Das Ganze wird abgeseiht bzw. durchpassiert und heiß in 1 oder 2 Glasflaschen abgefüllt.
Danach werden diese verschlossen und kühl aufbewahrt.

meine Empfehlung:

der abgekühlte Trester (alles, was nach der Saftentnahme übrig geblieben war) kann in kleinere Gläschen je $\frac{3}{4}$ voll gefüllt und mit kaltgepresstem Öl -alles bedeckend- begossen werden.

Nach Entnahme beim Kochen wird der Trester im Glas nochmals mit Öl aufgegossen und gut bedeckt.

Auf diese Weise könnte er -kühl aufbewahrt- einige Wochen lang teelöffelweise zum Verfeinern oder Anbraten von Gemüse benutzt werden.

Dosierungsempfehlung:

täglich sollten 20 - 30ml schluckweise, nach Belieben vor oder nach der Hauptmahlzeit

-je nach Empfindsamkeit- langsam getrunken werden.

Dies sollte 3 Wochen lang wiederholt werden.

Nach einer 7-tägigen Pause kann ein zweites Mal damit begonnen werden.

Bei Bedarf könnte die Kur 2-3 x im Jahr wiederholt werden.

Diese preiswerte, völlig unschädliche und sehr gut verträgliche Kur wäre schon für Kinder ab einem Alter von 10 Jahren in dieser Dosierung geeignet.

Erfolgs-Ergebnisse:

Bisher hatten sich folgende Ergebnisse durch diese Kur gezeigt gehabt:

Verkalkungen, deren Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen (z.B. Bluthochdruck oder Sehschwäche) waren zurückgegangen und hatten sich aufzulösen begonnen.

Verengte oder verkalkte Adern und Gefäße sowie das Gewebe waren gereinigt worden, besonders die Herzkranzgefäße und das Gehirn.

Blutfette hatten sich reduziert gehabt, Hören und Sehen hatten sich verbessert.

Anwender hatten berichtet gehabt, dass sie sich nach 3 Wochen jugendlicher gefühlt sowie eine wohlige Regeneration des ganzen Körpers erfahren gehabt hatten.

Eine Anwenderin hatte durch diese Kur von einer bereits geplanten Herzoperation Abstand nehmen gekonnt.

Weitere Erfolge hatten sich auch im Kieferbereich z.B. bei Parodontose gezeigt.

Die Kur würde sich außerdem als patentierter „Frühjahrs- und Herbst-Putzer“ sowie als „Immunkräfte-Stärker“ anbieten.

Bemerkenswert!!

Durch das Erhitzen hatte der Knoblauch keinen, für Außenstehende wahrnehmbaren Geruch mehr gehabt!! Jeder, der also täglich mit vielen Menschen zu tun haben wird, würde sie bedenkenlos anwenden können

Meine Zusatzempfehlungen:

während der Kur wäre es sehr förderlich, die Schlacken, die sich gelöst gehabt hatten, auszuschwemmen,

durch:

1. zusätzlich viel Wasser trinken, tägliche Mindestmenge 2,5 Liter -je mehr, desto besser
2. alle 2 bis 3 Tage ein basisches Fußbad z.B. mit 1 EL „Meine Base“ von P. Jentschura
Dauer ca. $\frac{1}{2}$ Stunde oder länger (z.B. beim Lesen, bei Computer-Tätigkeiten oder beim Fernsehen)
3. 1-2 mal wöchentlich ein Basen-Vollbad z.B. mit 3 EL „Meine Base“ von P. Jentschura
Dauer ca. 1-2 Stunden bzw. -je länger, desto besser

oder auch : Spaziergänge an der frischen Luft mit bewusstem, tiefen Atmen

Das Grundrezept wurde in den 1990er Jahren im Tätigkeitsbereich von Prof. Dr. med. von der Emde (Leiter der Herzchirurgie) weitergegeben.

Diese Kur hatten zahlreiche, erfolgreiche Anwender weiter empfohlen, wie z.B. Familie Breidenbach (Schwiegereltern von Kurt Tepperwein) die, ebenso wie ich, die Kur regelmäßig durchgeführt hatten.

TRESTER- GESCHENK-IDEE



Dann auf gute Gesundheit!!

Ihre

Irene Hermeth

www.selbstheilungstreff.de