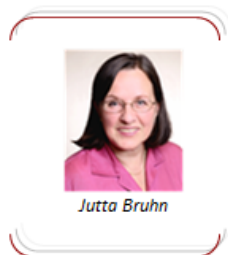


Makrobiotische Heilküche (MBH)

Knoblauch-Zitronen-Kur für Leber- und Schilddrüsengesundheit

Praktische Anleitung zur natürlichen Entgiftung
bei gesundheitlichen Beschwerden



Als Heilpraktikerin war ich 18 Jahre in eigener
Naturheilpraxis tätig.

Auf der Webseite stelle ich mein Wissen in über 100
Beiträgen kostenlos zur Verfügung:

www.jutta-bruhn.de

Copyright: Jutta Bruhn, 2017 - 2021
Urheberrechtlich geschütztes Material

Rechtlicher Hinweis: Die Informationen in diesem eBook dienen den
Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in
eigener Verantwortung. Die hier vorgestellte „Knoblauch-Zitronen-Kur“
dient nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaft
bestehenden Beschwerden.

Hinweis zum Lesen: Diese Ebook ist kein Fachbuch, sondern eine
praktische Anleitung für Laien, um sich selbst zu helfen. Meine Erklärungen
und Ausführungen sind nicht geeignet, sich einen vollständigen Überblick
über die Funktionen von Leber und Schilddrüse zu verschaffen. Es geht mir
nur darum, bestimmte Aspekte kurz anzusprechen, damit ein wenig klarer
wird, woher körperliche Beschwerden kommen könnten und was die
Knoblauch-Zitronen-Kur in Gang setzen kann.

Hinweis zum Copyright: Falls Sie Ärztin/Arzt oder Heilpraktikerin/
Heilpraktiker sind und Informationen für Merkblätter zum Auslegen in Ihrer
Praxis suchen, dürfen Sie gerne aus dieser Quelle schöpfen. Ich möchte Sie
nur bitten nicht zu vergessen, meinen Namen oder den Titel dieses Ebooks
anzugeben, vielen Dank.

Meine Begleitung zu diesem Ebook

Sollte es Fragen geben zur Zubereitung des
Knoblauch-Zitronen-Tranks oder irgendein
Problem auftauchen, dann gebe ich gerne
Auskunft auf dieser Seite:

<http://bit.ly/2Td1BC6>

Inhalt

Das Inhaltsverzeichnis wird anklickbar, wenn man Strg/Ctrl hält und mit der linken Maustaste auf eine Zeile geht

Warum macht man eine Knoblauch-Zitronen-Kur?.....	6
Woher stammt die Kur?	7
Wer darf die Kur nicht machen?.....	7
Nur in ärztlicher Begleitung	7
Wer braucht die Kur?	8
Auf Reaktionen achten	9
Reaktionen auf L-Thyroxin	10
Knobi-Kur bei Hashimoto.....	11
Allgemeine Reaktionen auf die Kur	12
Wenn es schlechter geht während der Kur	12
Ziel ist Balance	13
In welchem Stadium ist eine Krankheit?	13
Naturheilkundliche Begleitung	15
Weniger Schmerzen	15
Abnehmen / Zunehmen	16
Kein Dauermittel	16
Leber- und Schilddrüsengesundheit.....	18
Leber-Galle-System	19
Operative Entfernung der Gallenblase	20
Lebersymptome = Schilddrüsensymptome	21
Müdigkeit	21
Die Leber tut nicht weh	22
Die Drüsen können erschöpfen	23
So können sich Drüsen erholen	23
Nichtstun	24
Schlafen	24
Die Leber entgiftet jeden Tag	25
Mineralstoffe zum Entgiften	25
Entgiftung über die Nieren	26
Ernährung – was man weglassen sollte	27

Hormonelles Ungleichgewicht	28
Hormone und Cholesterin	28
Hohes Cholesterin macht keinen Schlaganfall	29
Entzündungen	29
Cholesterin beeinflussen über die Ernährung	30
Darmgesundheit	31
Löcher im Darm	31
Verdauungssäfte	32
Träge Verdauung	33
Gärung im Darm	34
Bitterstoffe bringen Hilfe	35
Rezept: Knoblauch-Zitronen-Trank.....	37
Häufige Fragen zum Zubereiten des Tranks	40
„Aufwallen“ – was heißt das?.....	40
Dickflüssig.....	40
Haltbarkeit	40
Masse als Rohkost?.....	41
Mengenangaben	41
Mischen	41
Pürierstab statt Mixer	42
Rezept aus alter Zeit	42
Thermomix	42
Umschläge aus der Masse?.....	42
Vitamin C	43
So wird der Trank eingenommen.....	44
Zeiten der Einnahme	44
Pausieren	45
Wasser trinken!	45
Erfolg mit der Kur.....	47
Was tun bei unangenehmen Reaktionen?	48
Tipp 1: Reduzieren	49
Tipp 2: Durchhalten?.....	50
Tipp 3: Aufhören.....	50

Häufige Reaktionen	51
--------------------------	----

Aggressiv reagieren	51
Allergisch auf Knoblauch?	52
Allergisch auf Zitrusfrüchte	53
Aufgeschwemmt	53
Basedow	53
Benommenheit, Schwindel	54
Bitterer Geschmack	54
Blähungen	54
Blut im Stuhl	55
Blutdruck steigt	55
Chemie auf Zitronenschale	56
Cholesterin	57
Fieber?	57
Gallenblase schmerzt	57
Gallenblase entfernt	58
Gallensteine	58
Heilerde	59
Juckende Pickel	59
Knoblauch-Geruch	59
Kopfdruck oder Kopfschmerzen	60
Kribbeln in Fingern	60
Müdigkeit	60
Niedriger Blutdruck	61
Schilddrüsenüberfunktion	62
Schweißausbrüche	62
Sodbrennen und Aufstoßen	63
Steine auflösen	63
Stuhlgang	64
Zähne	64
Amalgam	64
Zysten	65

Warum macht man eine Knoblauch-Zitronen-Kur?

Sind Sie oft müde? Ist die Verdauung träge? Haben Sie trockene Haut? Leiden Sie unter Juckreiz an den verschiedensten Körperbereichen?

Das alles und mehr kann mit einer trägen Leber zusammen hängen. Als Folge dieser Trägheit ist die Effektivität der Schilddrüsenhormone eingeschränkt.

Deshalb macht es Sinn, sich mit der Gesundheit der Leber zu beschäftigen und zu erfahren, warum eine Kur mit Knoblauch und Zitrone so munter machen kann.

Allgemein ist die Kur bekannt als „Venenputzer“, weil sie dazu beiträgt, die Fließeigenschaften des Blutes zu fördern. Das ist aber viel zu kurz gegriffen.

Denn auch das Immunsystem wird gestärkt und gleichzeitig geht es im Darm den schädigenden Bakterien und Pilzen an den Kragen. Als Folge können Unverträglichkeiten verschwinden, es kommt zu besserem Stuhlgang oder weniger Blähungen.

Auch Schmerzen können sich lösen.

Eine Wunderkur? Könnte man fast glauben, denn es ist erstaunlich, was Leute nach der Kur berichten:

- Verbesserung des Allgemeinbefindens, mehr Energie
- Cholesterinwerte und Blutdruck können sinken
- viele können besser hören und sehen

Ich begrüße Sie zu dieser Kur und wünsche Ihnen, dass sie genau den Erfolg bringt, den Sie sich wünschen.

Woher stammt die Kur?

Kennen gelernt habe ich die Kur über eine Ärztin, die sie wiederum von der Klinik Erlangen als Geheimtipp erhalten hatte. In dieser Klinik sollen den Patienten Operationen erspart geblieben sein, nachdem sie die Kur gemacht hatten.

Die Klinik hat nichts anderes gemacht, als ein altes Volksrezept mit Knoblauch und Zitrone rausgekrämt und mit Erfolg angewandt.

Wie bei alten Naturrezepten üblich, kann niemand genau sagen, warum und wieso die Kur wirkt. Deshalb ist es müßig, diese Frage überhaupt zu stellen. Wir sollten die Kur nehmen wie sie ist und uns freuen, damit gesünder zu werden.

Allgemein spricht man bei so einer Kur auch von „Entgiftung“ oder „Entschlackung“ oder man nennt sie „Leberreinigung“. Keine Bezeichnung ist falsch oder richtig. Das Ziel ist wichtig und das ist immer dasselbe: Den Körper zur Selbstheilung anregen.

Wer darf die Kur nicht machen?

Nur eine Gruppe darf nicht mitmachen: Schwangerere und Stillende. Falls Sie schwanger sind, dann müssen Sie unbedingt mit der Kur warten. Denn die im Körper gelösten Gifte würden das ungeborene Kind überschwemmen und es könnte womöglich Schaden nehmen. Deshalb wird die Kur auch nicht während der Stillzeit durchgeführt. Großen Nutzen bringt die Kur dagegen, wenn Sie schwanger **werden** wollen.



Nur in ärztlicher Begleitung

Frage: „Darf man die Knoblauch-Zitronen Kur auch anwenden wenn man nach einem Schlaganfall Macumar und ASS 100 einnehmen muß?“

Antwort: Bei Einnahme von blutverdünnenden Mitteln sollte die Kur auf jeden Fall nur in ärztlicher Begleitung durchgeführt werden, damit die Medikation entsprechend angepaßt werden kann.

Wer braucht die Kur?

Spätestens wenn es miese Leberwerte gibt, ist es höchste Zeit für eine Knoblauch-Zitronen-Kur.

Auch wenn man sich „nur“ müde und schlapp fühlt, kann diese Kur frischen Wind in das ganze Körpersystem bringen.

Ob hoher Blutdruck, schwaches Immunsystem, Schmerzen, extreme Müdigkeit und ... und ... und – bis jetzt weiß ich von keiner Beschwerde oder Krankheit, bei der man die Kur nicht machen dürfte.

Mit anderen Worten: Es gibt keinen Grund, diese Kur zu verpassen. Kinder profitieren davon genauso wie chronisch kranke Menschen.

Eine Lesern schrieb: „*Liebe Jutta, kann ich diese Kur auch bei Leaky-Gut Syndrom machen. Habe Hashimoto, erhöhte Leber- und Cholesterinwerte und die Ärzte wissen nicht warum.*“

Trinke nicht und rauche nicht. Leider habe ich wohl auch Borelliose und Histaminunverträglichkeit und Nebennierenschwäche. Also ganz viel und schon lange.

Ihr Ernährungs-Ebook habe ich mir schon bestellt. Würde sehr gerne diese Kur machen, bin aber unsicher.“

Antwort: Das sind die ganz normalen Baustellen, die fast alle Leute haben, die eine Diagnose „Hashimoto“ oder „Hashimoto Thyreoiditis“ bekommen.

Ohne zu weit ins Detail gehen zu können, ist allgemein zu sagen, dass all die Symptome zusammen gehören.

- ohne Leaky-Gut-Syndrom (sogenannten „Löcher“ im Darm) gibt es keine Histamin-Unverträglichkeit
- wer einen kranken Darm hat, bekommt zum Beispiel Borelliose oder andere Viruserkrankungen
- erhöhte Cholesterinwerte zeigen, dass der Körper dringenden Bedarf an Cholesterin hat, weil es ein Reparaturstoff bei Entzündungen ist
- die Schwäche der Nebenniere entsteht meist schon im Frühstadium, wenn auch die Schilddrüse schwach ist

Daß bei alledem die Leberwerte erhöht sind, ist nicht verwunderlich. Es handelt sich dabei nicht um mehrere Krankheiten. Vielmehr hängt alles mit