Zitronen lassen sich wunderbar nutzen, um eine kleine Herz-Kreislauf-Kur durchzuführen.

Die im Folgenden beschriebene Kur ist ein gutes Mittel gegen Arteriosklerose. Grundsätzlich eignet sich die Kur aber für jeden, der am Erhalt seiner Gesundheit interessiert ist.

Die wichtigsten Hauptbestandteile sind Zitronen und **[Knoblauch](http://www.vorsichtgesund.de/glossary/knoblauch-allium-sativum/" \o "Knoblauch" \t "_blank)**.

Die Zitronen steuern u.a. Flavonglykoside bei. Das sind hitzestabile gelblich-orange Farbstoffe, welche die Oxidation von LDL verhindern, das heiß Cholesterin senken und so vor Arteriosklerose schützen.

Der **[Knoblauch](http://www.vorsichtgesund.de/glossary/knoblauch-allium-sativum/" \o "Knoblauch" \t "_blank)** hemmt die Thrombozyten Aggregation und senkt damit das Risiko einer Thromben Bildung. Er senkt Blutfette (Serum-, LDL-Cholesterin, Triglyceride) um bis zu 12% und erhöht HDL. Damit besitzt er ausgeprägte antiarteriosklerotische Eigenschaften. Da er zudem die Blutgefäße erweitern kann, senkt sich bei Einnahme von Knoblauch oft auch der Blutdruck. Knoblauch ist daher bestens geeignet, um koronaren Herzerkrankungen entgegen zu wirken.

Die Kur lohnt sich u.a. bei: Arteriosklerose, Tinnitus, Bluthochdruck, Parodontose

Zutaten:

* Ca. 30 geschälte Knoblauchzehen
* Ca. 3-5 ungeschälte Zitronen; waschen; in Stücke schneiden
* 1 Liter kohlensäurefreies Wasser

Zubereitung:

* Knoblauchzehen und Zitronen zusammen mit 500ml Wasser in den Mixer geben und gut zerkleinern
* Mixgut zusammen mit den restlichen 500ml Wasser in einen Topf geben und kurz auf ca. 70°C erhitzen
* Sud Abkühlen lassen

Nach Abkühlung kann die Masse komplett in ein Gefäß gefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wer es flüssiger mag, kann die Masse noch durch ein Tuch filtern (ordentlich auswringen) und nur den flüssigen Teil für die Kur verwenden.

Eine Zitronen-Knoblauch-Kur dauert ca. 6-8 Wochen. Von dem zubereiteten Mix nimmt man täglich 4-6 Teelöffel ein. Jeder sollte dabei selbst austesten, ob es vor oder nach einer Mahlzeit besser vertragen wird. Nach Einnahme kann mit etwas Wasser nachgespült werden. Petersilie, Minze und Kardamom nach der Einnahme gekaut, kann den typischen Knoblauch-Geruch mindern.

Die Kur sollte 1-2x jährlich durchgeführt werden.